

## **OBSAH**

<b>1</b>	<b>ÚVOD</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>4</b>
2.1	Pojem a charakteristika motivace	4
2.2	Motivace osobnosti	8
2.3	Sportovní motivace	10
2.3.1	Motivační struktura sportovce a její vývoj	10
2.3.2	Aspirace ve sportu	12
2.3.3	Kauzální atribuce a adherence ve sportu	14
2.3.4	Autodeterminace ve sportu	16
2.3.5	Motivace – orientace na úkol/ego	17
2.3.6	Vytváření „mastery“- na výkon orientovaného klimatu	18
2.3.7	Druhy motivace	20
2.4	Metodika mezikulturních převodů testů	27
2.4.1	Mezikulturní rozdíly	27
2.4.2	Sémantická ekvivalence – výběr metody převodu	27
<b>3</b>	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b>	<b>30</b>
3.1	Vědecká otázka	30
3.2	Cíle a úkoly práce	30
3.2.1	Cíle práce	30
3.2.2	Úkoly práce	30
3.3	Hypotézy	31
3.4	Popis metody	31
3.5	Popis výzkumného souboru	33
3.5.1	Pro překlad	33
3.5.2	Pro porovnání motivace	33
3.6	Popis procesu překladu	34
3.7	Popis ověřování obsahové validity	35
<b>4</b>	<b>VÝSLEDKOVÁ ČÁST</b>	<b>36</b>
4.1	Analýza motivačního dotazníku	36
4.2	Porovnání motivace hráčů fotbalu	47

<b>5</b>	<b>DISKUSE</b>	<b>49</b>
5.1	Překlad	49
5.2	Rozhovory s dětmi	51
5.3	Dotazníkové šetření motivace ve sportu	51
<b>6</b>	<b>ZÁVĚR</b>	<b>56</b>
<b>7</b>	<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b>	<b>57</b>
	<b>PŘÍLOHY</b>	

## 1 Úvod

Téma mé diplomové práce jsem si zvolila, protože si myslím, že v dnešní době počítačů a různé elektroniky, je důležité se motivací ke sportu zabývat. Myslím si, že v průběhu let postupně děti ztrácejí zájem o sport. Raději si doma zahrají počítačovou hru nebo sledují televizi. Je potřeba většího úsilí děti ke sportu motivovat a zaujmout jejich pozornost. Ještě horší však je, aby měly zájem v této aktivitě vydržet a rozvíjet svůj talent a nenechat se strhnout nějakou partou, která sport zásadně nepreferuje. Proto si myslím, že otázka „proč sportuješ“, kterou se v mé diplomové práci budu zabývat, je na místě. Je velmi důležité vědět, jakým způsobem je potřeba děti ve sportu udržet a zároveň, aby je to i bavilo a přinášelo jim to dobrý pocit. Není nutné je do sportu nutit, avšak nalézt nějaký postup, kterým si děti uvědomí, jak je vlastně pro ně sport v životě důležitý.

Nesmíme však děti strhnout na druhou stranu bariéry a nechat je, aby se v průběhu let naučily sport provozovat jen kvůli penězům, jak je v dnešním světě obvyklé. Dnes je sport záležitostí hlavně peněz. Lidé jsou proto snadno zmanipulovatelní a jsou ochotni kvůli penězům téměř všeho. Je potřeba tomu zabránit a již od dětství učit děti správným hodnotám a postojům ve sportu, které se pak odrážejí i v životě člověka.

Cílem mé práce je teoreticky zpracovat problematiku motivace ve sportu a převést dotazník SMS – 28 do českého prostředí.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Pojem a charakteristika motivace

Podle Nakonečného (1998) je motivace vědecký konstrukt, který má vysvětlit variabilitu cílů či důvodů lidského jednání. Mnozí psychologové to obvykle spojují s otázkou „proč“. Proč se ten či onen člověk chová tak, jak se chová, proč se vůbec lidé chovají tak, jak se chovají.

Co vlastně lidi motivuje k tomu, aby se věnovali sportu? Všichni z vlastní zkušenosti víme, že někteří lidé sportují velmi rádi, jiní sportem zas tolik nadšeni nejsou. V čem je tedy mezi nimi rozdíl? Proč každý z nás dává přednost určitým sportům, a jiné ho naopak nelákají? Proč někteří lidé trénují pravidelně a s velkým nasazením, zatímco jiným stačí hodina týdně, ne-li méně? A proč jsou někteří odhodlaní stále se ve sportu zdokonalovat a dosahovat stále lepších výkonů, i když je jejich snaha leckdy spojena s tělesným nepohodlím, příp. bolestí?

Podle Nakonečného (1973) je slovo **motivace** odvozeno z latinského *movere*, tj. hýbati, pohybovati. Pojem motivace zahrnuje všechny faktory, pochody a stavy, které vzbuzují, udržují a řídí chování živé bytosti.

Motivace dělíme na:

- **primární** – tj. vrozené biologické potřeby, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním,
- **sekundární** – tj. naučená tendence chování, jak jeho síly a směru, tak i způsobu,
- **vnější** – tj. vyvolává denní a roční doba, přítomnost či absence lidí a podnětů v okolí,
- **vnitřní** – tj. přicházejí z organismu, z jedince, jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale také cíl, plán, představa, tužba...

(Nakonečný, 1973)

Před vlastním uvedením jednotlivých teorií motivace uvedu pojmy, které jsou v úzkém spojení s motivací (Nakonečný, 1973):

**hodnota** - to, co odpovídá potřebě člověka, co potřebuje,

**potřeba** - prožívaný nedostatek něčeho, co má pro člověka hodnotu,

**stimul** - vnější podnět, pobídka, která přichází z okolí,

**motiv** - vnitřní pohnutka, příčina chování, která určuje směr a intenzitu chování člověka,

**cíl** - cíle si člověk stanovuje, aby dosáhl uspokojení svých potřeb,

**přesvědčení** - něco, čemu o sobě a o světě kolem nás člověk věří.

Hartl a Hartlová (2000) definují **motivaci** (motivation) jako proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů, pojem motivace v psychologii zatím značně nejednotný, nejčastěji chápán jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energetizace organismu, projevuje se napětím, neklidem, činností směřující k porušení rovnováhy, zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti, za nežádoucí motivaci jsou považovány strach, úzkost, bolest aj.

Samozřejmě, že existují i jiné definice. **Uvedu zde pro přehled reprezentativní seznam:**

- Pojem motivace vyjadřuje psychologické příčiny jednání či chování vůbec.
- Motivace je hnacím motorem lidského jednání.
- Motivace je dočasný a dynamický stav.
- Motivovaná osoba má touhu a přání něco udělat.
- Motivace je tlak mentálních sil něco udělat.
- Motivace jsou pocity, které někoho nutí dosáhnout určitého cíle.
- Motivace jsou faktory, které nutí člověka se chovat určitým způsobem.
- Motivace je souhrn určujících sil, které jsou za veškerou činností organismu.
- Motivace je soustava pohnutek k určité činnosti.
- Motivace je psychologický proces vedoucí k energetizaci organismu.

## **Vnější motivace a vnitřní motivace**

Hartl a Hartlová (2000) definují tyto dva typy motivace takto:

*Vnější motivace* (extrinsic motivation) = motivace, která vyvolává denní a roční doba, přítomnost či nepřítomnost jiných lidí a podnětů v okolí apod.

*Vnitřní motivace* (intrinsic motivation) = motivace přicházející z organismu, resp. jedince, jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale též cíl, plán, představa, tužba aj.

Hartl a Hartlová (2000) definují **motiv** (motive) jako pohnutku, příčinu činnosti, jednání člověka zaměřené na uspokojení určité potřeby; motiv má cíl a směr, intenzitu, trvalost; pramení z podnětů vnitřních, vědomých, bezděčných, podvědomých, a vnějších; má významnou úlohu při emoční, myšlenkové a fantazijní činnosti člověka; motivy bývají různě klasifikovány, nejčastěji v souvislosti s dělením potřeb; někdy děleny na primární: biogenní, instinktivní, organické, viscerogenní, vrozené a sekundární: naučené, sociogenní, získané.

Druhy motivů: hojnosti – moci – nedostatku – úspěchu – výkonu.

## **Rozdíl pojmů motivace a motiv**

Motivace vyjadřuje proces a motiv vyjadřuje hypotetickou dispozici k tomuto procesu. (Nakonečný, 1998)

Podle Vágnerové (1997) jsou motivy takové duševní projevy, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. To znamená, že:

- a) směr, zaměření určité aktivity a tím i její obsah, motiv tedy usměrňuje průběh určitého chování,
- b) intenzitu takové aktivity,
- c) délku jejího trvání.

Vágnerová (1997) říká, že motiv lze považovat za základní jednotku motivace. Může existovat ve dvou základních variantách:

- a) aktualizovaný motiv, tj. ten, který právě působí,
- b) potenciální motiv, aktuálně existující pouze jako dispozice, která se za určitých okolností může oživit a uplatnit jako reálný motiv.

Podle Vágnerové (1997) lze motivy interpretovat jako osobní příčiny určitého chování, které mu většinou dávají subjektivní smysl. V chování člověka

se mohou odrážet vědomé a nevědomé motivy, případně mohou hrát určitou roli obě složky zároveň.

Vágnerová (1997) říká, že v motivaci se odráží jednak vnitřní psychický a somatický stav člověka, ale působí na ni i nejrůznější vlivy z vnějšího prostředí. Motivy obvykle vznikají v důsledku interakce obou uvedených složek:

1. Z hlediska vnitřního stavu jedince je zdrojem motivu nějaká potřeba. To znamená, že se tato potřeba stává aktuálním osobním motivem.
2. Z hlediska vnějšího prostředí je zdrojem motivu pobídka. To znamená, že nějaký vnější podnět, který se stal subjektivně významným, vyvolá vznik potřeby a ta se stává motivem k jednání.

Podle Vágnerové (1997) motiv k určitému chování vzniká na základě interakce vnitřního stavu jedince a vnějších, aktuálně působících podnětů. Cílem motivovaného jednání je dosáhnout uspokojení aktivované potřeby. Motiv je definován jako zaměření na nějaký cíl. V tomto směru je důležitá představa žádoucího cíle, tj. budoucího uspokojení. Motivace je ovlivňována minulou zkušeností, která se projevuje v konkrétní představě cíle, jeho obsahu, ale i ve zhodnocení míry jeho dosažitelnosti. Motivace je posilována emočními prožitky, které souvisejí:

- a) s nespokojeností a nelibostí, vyplývající z aktuálního stavu neuspokojení určité potřeby,
- b) s uspokojením a pocitem libosti, který vyplývá buď z anticipovaného, či lépe reálně dosaženého žádoucího cíle, ke kterému motivované chování směřovalo.

Podle Vágnerové (1997) se psychické potřeby rozvíjejí na základě vrozených dispozic, ale jejich vývoj je stimulován a modifikován působením vnějšího prostředí, především jeho psychosociálních faktorů. Zaměření těchto potřeb i způsob jejich uspokojování je společensky podmíněn a bývá do určité míry individuálně specifický. Za základní psychické potřeby jsou většinou autorů považovány tyto:

- potřeba bezpečí,
- potřeba sociálních kontaktů,

- potřeba poznání světa,
- potřeba seberealizace,
- potřeba smyslu vlastní existence.

V psychologii se rozlišují formy motivů, které jsou vyjadřovány termíny jako potřeba, zájmy, ideály. Za základní formy motivů jsou pokládány potřeby. Jednou ze základních potřeb mimo potřebu jídla, tekutin, atd. je potřeba aktivity – jejím cílem je činnost (z hlediska sportu se jedná především o potřebu pohybu). Tato potřeba má různou intenzitu v závislosti na věku, aktuálnímu zdravotnímu stavu člověka i preferovaném způsobu života dané společnosti (největší intenzitu má u dětí a s narůstajícím věkem se snižuje).

(Vágnerová, 1997)

## **2.2 Motivace osobnosti**

Podle Mikšíka (2001) motivace osobnosti hledá odpověď na otázku, co daný jedinec chce a proč to chce. Vše co člověk dělá, dělá pro sebe a z pro něj přiměřené a postačující příčiny. Proto můžeme označit určité jednání osobnosti za nerozumné v tom smyslu, že není dostatečně adekvátní k dané objektivní situaci, ale i toto jednání je vysvětlitelné, protože má své definovatelné příčiny. Analýzou těchto příčin můžeme odhalit a pochopit motivační struktura osobnosti.

### **Východiska**

Mikšík (2001) říká, že vymezení a řešení motivační struktury osobnosti patří mezi klíčové oblasti, kterými se psychologie osobnosti zabývá. Východiska slouží k pochopení a vysvětlení dvou aspektů interakčních aktivit osobnosti:

- proč je daný jedinec aktivní,
- proč má jeho aktivita právě daný a nikoli jiný směr.

Podle Mikšíka (2001) při zkoumání motivačních vlastností osobnosti je potřeba hledat odpovědi na otázky:

- co daný jedinec chce,
- proč to chce
- jak intenzivně si přeje a usiluje dosáhnout žádoucího stavu.



Podle Mikšíka (2001) se o motivaci v psychologii uvažuje:

- na úrovni řešení psychických procesů, stavů a vztahů v kontextu obecně psychologických zákonitostí,
- v rovině etologického přístupu ke zdrojům a determinantám motivace chování v kontextu srovnávací psychologie,
- na úrovni individuálně příznačných motivačních vlastností v jejich struktuře a dynamice v psychologii osobnosti.

Mikšík (2001) říká, že jedinec se vyznačuje množstvím pohnutek integrovaných do motivační struktury osobnosti. Jsou to slitiny vrozených a získaných charakteristik zaměřenosti osobnosti, které se působením incentív projevují v aktualizovaných činnostech (vnitřních a vnějších aktivitách) jako vzbuzené motivy.

Podle Mikšíka (2001) nejde v psychologii osobnosti o pochopení motivace o sobě, ale o pochopení té motivační struktury, která je pro osobnost daného individua příznačná a jejíž poznání umožňuje odhalit, jak a proč se ten který jedinec za těch kterých konkrétních okolností zachoval či zachová.

Podle Mikšíka (2001) k pochopení struktury a dynamiky motivačních vlastností osobnosti se používá řada vymezených a definovaných pojmů, jako jsou postoje, sklony, hodnoty a hodnotové orientace, ideály, zaměřenost, vztahy, chtění, snahy, potřeby, zájmy či rysy charakteru.

**Při zkoumání motivačních vlastností jde o pochopení příznačné zaměřenosti osobnosti v interakcích s realitou (Mikšík, 2001):**

- co chce, o co se snaží, o co usiluje, k čemu je tlačěn či tažen,
- proč to chce, jaké jsou zdroje, důvody, příčiny jeho chtění,
- jak výrazně jsou touto motivací determinovány jeho interakční aktivity.

**Struktura a dynamika motivačních dispozic ohraní aktivní úlohu psychiky v lidské činnosti (Mikšík, 2001):**

- v pozadí jakékoli aktivity jedince je pro ni přiměřený a postačující důvod,
- i jednání, které se jeví „nerozumné“, je vysvětlitelné (má svůj důvod).

**V psychologii osobnosti nejde o motivaci vůbec, ale o pochopení (Mikšík, 2001):**

- jakou strukturou motivačních vlastností se daný jedinec vyznačuje,
- k čemu právě on směřuje (co chce), jak integrovaně, koherentně,
- čím je toto směřování determinováno (proč to chce),
- nakolik je determinovatelné (z vnější ovlivnitelné).

(Mikšík, 2001)

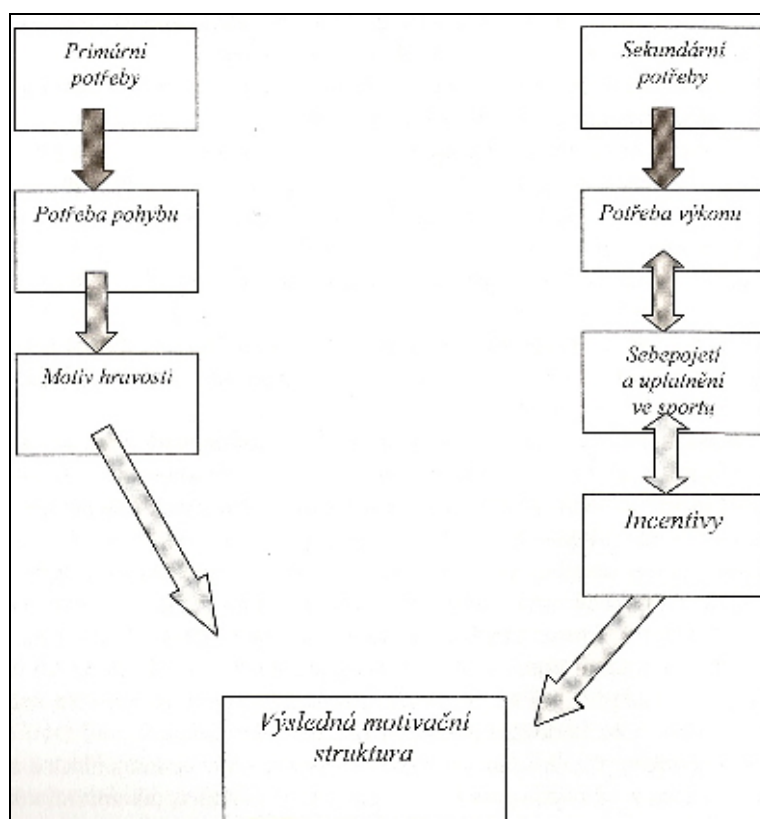
## **2.3 Sportovní motivace**

### **2.3.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj**

Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) je motivace označována jako shluky motivů. Motivační struktura každého sportovce je složitá a proměnlivá. Sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často vzájemně protichůdných. Vývoj motivační struktury určuje kromě věku i výkonnost sportovce. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) dělí sportovní kariéru sportovce na 4 stádia:

- 1) Generalizace motivační struktury sportovce – projevuje se menší výběrovostí při volbě sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a častou fluktuací mezi sporty. Mladí sportovci se řídí vnějšími podněty (např. parta, reklama) a libostí prožitků. Podle anamnéz sportovních hvězd, nebývá často v tomto stádiu zastoupen sport, ve kterém sportovec později vynikne.
- 2) Diferenciace motivační struktury sportovce – mladý sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovním činnostem na základě úspěchů a neúspěchů. Seberealizační motivy začínají převažovat nad pouhým libostním uspokojením z pohybové činnosti. Libost však nemizí, ale začíná být spojována s úspěchem ve sportovní činnosti. Tak se tvoří relativně trvalý základ motivace již určitého druhu sportovní činnosti, ve které je sportovec úspěšný. V tomto stádiu vzniká dominantní zaměření na určitý sport. Trénink je systematictější, emocionální přístup je doplňován racionálním poznáváním obsahu i teoretických základů určité sportovní disciplíny.

- 3) Stabilizace motivační struktury – je to kulminační stadium vývoje motivační struktury. Uplatňují se zde nejvíce motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy, které směřují k dosažení vysoké výkonnosti. Sportovec už nesleduje pouze libost z pohybu, ale výkonnost je stavěna do služeb jiných cílů (sekundární motivace). Jsou to cíle osobní (vítězství, rekordy, pocty, sláva, finance), společenské (reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost) i řada vedlejších cílů, které vytvářejí složitou motivační strukturu. Sportovec je již zkušený, zná své vlastní možnosti a má i racionální vztah ke svému sportu. Je stabilní oporou svého družstva.
- 4) Involuce motivační struktury sportovce – je posledním vývojovým stadiem. Citově i rozumově podložený vztah ke sportu přetrvává. Avšak u vědomí dosažení vrcholu sportovní výkonnosti, dochází k přeskupování motivační struktury. Ustupují seberealizační motivy nejvyšší výkonnosti a do popředí se dostávají primárnější motivy sportování, tj. provádění sportovní činnosti pro ni samu, bez zvláštního zřetele ke vztahu dosahovaných výkonů k výkonům maximálním. Z psychologického hlediska je zajímavé, že takto motivovaným sportovcům se často dobře závodí a mívají relativně velké úspěchy, často větší než dříve. Důvodem jsou velké zkušenosti a vyrovnaný vztah k úrovni vlastního výkonu. Optimalizují jejich aktivační úroveň, jsou tak zbaveni pocitu nadměrné odpovědnosti.



Obr. 1 Základ motivační struktury ve sportu

Jansa, Dovalil a spol. (2007) říkají, že struktura základních motivačních tendencí je u každého sportovce jiná a do značné míry závislá na dosaženém stupni sportovní výkonnosti, tj. adaptaci na tělesnou a psychickou zátěž sportovní činnosti. Obr. 1 slouží pro snazší pochopení struktury motivačních tendencí, které vznikají při sportovní činnosti.

### 2.3.2 Aspirece ve sportu

(zpracováno podle Slepíčky, Hoška, Hátlové, 2009)

Sportovec má ve sportovní činnosti docela přesné nároky na svůj každý další výkon. Aspirační úroveň chápeme tedy tyto subjektivní nároky a sportovcovo sebehodnocení. Sportovní aspirece jsou nejvíce ovlivněny posledním výkonem v dané činnosti. Mladší sportovci a muži mají vyšší aspirece než starší sportovci a ženy. Aspirece ovlivňuje úspěch. Výkon, který převyšuje předchozí aspiraci, je prožíván jako úspěch a naopak výkon nižší znamená frustraci. Úspěch další aspirece zvyšuje a frustrace zpravidla aspirační úroveň snižuje.

*Hyperaspirativnost* – aspirační úroveň je podstatně vyšší než poslední výkon v činnosti. To znamená, že sportovec má neustálou tendenci se zlepšovat. Je to

výraz motivovanosti a dochází k určitému napětí a obavy z toho, zda dojde k dosažení aspirace. Tímto může následně dojít k frustracím sportovce.

*Hypoaspirativnost* – týká se spíše nesportovců, kteří mají nároky na svůj výkon ve známé činnosti o něco nižší, než byla úroveň jejich posledního výkonu. Svými aspiracemi si tak vytvářejí určitou „rezervu“ výkonnosti a zvyšují tak pravděpodobnost dosažení úspěchu.

Nesportovci nejsou ve výkonových situacích motivováni tak jako sportovci, protože jim o to nejde tolik jako sportovcům. Aspirace člověka odráží jeho kompetenci a motivaci v dané oblasti. Mnoho úspěchů za sebou vede k vysoké aspiraci a tím vzniká předpoklad frustrace. Odolnost proti frustraci se nazývá frustrační tolerance.

Sportovní aspirace jsou ovlivnitelné v důsledku vnějšího působení, organizace tréninků a soutěží a mohou být prostředkem k ovlivnění sportovní motivace.



Obr. 2 Obrácená křivka U – aktivační úroveň

Z obrázku 2 vyplývá, že s rostoucí aktivační úrovní se zvyšuje i sportovní výkon, ale jen do určité míry. Po překročení vrcholu křivky, tzv. optimální aktivační úrovně, další výkon klesá. Při vysoké aktivaci organismu převládají emoce negativního typu jako např. strach, úzkost, vztek, agresivita aj. Vysokou i nízkou aktivaci organismu lze záměrně ovlivňovat a regulovat.

### **2.3.3 Kauzální atribuce a adherence ve sportu**

#### **Kauzální atribuce**

Podle Slepíčky, Hoška, Hátlové (2009) mají velký motivační význam povýkonové analýzy. Sportovec v nich zpětně uvažuje o příčinách, které vedly k právě dosaženému výkonu. Tomuto procesu zpětného příčinného (kauzálního) prisuzování (atribuování) se říká kauzální atribuce. Kauzální atribuce má své zákonitosti. Nejčastějšími kritérii pro roztřídění příčin do čtyř skupin jsou lokalizace příčiny (vnější a vnitřní) a jejich trvalost (stálé a krátkodobé). Příkladem vnější proměnlivé příčiny může být náhoda, štěstí, počasí, přízeň rozhodčího a vnitřní proměnlivou příčinou může být úsilí, snaha, „sedlo to“. Vnější stálou příčinou může být obtížnost úlohy nebo odpudivost místa soutěže a vnitřní stálou příčinou mohou být schopnosti. Zákonitostí kauzální atribuce je po úspěchu využívat vnitřní stálé příčiny, „jsem dobrý“ a po neúspěchu naopak příčiny vnější, nejlépe proměnlivé, „měl jsem málo štěstí“. Do procesů kauzální atribuce mohou vstupovat další osoby, přátelé sportovce, trenér, autority, fanoušci, žurnalisté a média vůbec. Za určitých okolností mohou tento proces ovlivnit

#### **Adherence**

Slepíčka, Hošek, Hátlová (2009) považují adherenci za věrnost či setrvalost účastníka ve zvolené činnosti. Statistiky říkají, že např. pod vlivem novoročních předsevzetí se lidé přihlašují do kondičních nebo tréninkových kurzů a do půl roku polovina z nich kurz předčasně opustí. Je to psychologický problém vyhasínání motivačního zaujetí, zpravidla při setkání s překážkami. Většina zdůvodňuje tento odchod z kurzu nedostatkem času, zdravotními problémy apod.

Podle Slepíčky, Hoška, Hátlové (2009) bývá vyšší adherence u činností, které si volíme svobodně na rozdíl od činností, do kterých jsme vmanipulováni. Adherence je větší, když se člověk s danou činností identifikuje, má větší víru v účinnost dané aktivity a pokud má větší sociální oporu. Pro adherenci jsou důležité především mezosobní vztahy a to jak v kladném tak i v záporném smyslu.

Obecné důvody, proč dělat sport (Weinberg a Gould, 2007):

- učíme se nové věci, zlepšujeme to, co už umíme,
- zlepšujeme kondici,
- to co umíme, můžeme předvést,
- bavíme se,
- jsme s přáteli,
- máme odvalu a důvěřujeme si,
- zažíváme vzrušení,
- vztahy s ostatními sportovci, patříme do sportovního prostředí,
- zažíváme úspěch,
- naši rodiče a jiní blízcí jsou s námi spokojeni,
- můžeme závodit,
- máme dobrého trenéra,
- jsme členem týmu,
- vyhráváme.

Obecné důvody, proč se sportem končit (Weinberg a Gould, 2007):

- nezlepšujeme se,
- zranění nám to nedovolí,
- prostě nejsme dost dobrý nebo nemáme motivaci se zlepšovat,
- stres ze závodění,
- jiné zájmy,
- nesplnili jsme své cíle,
- nemáme pocit, že bychom se zlepšovali,
- nebaví nás to, trénink je nudný a monotónní,
- přílišný důraz na výsledky,
- nepřipadáme si, že patříme do týmu, nikomu nezáleží na vztazích,
- nemáme rádi trenéra/jeho styl tréninku.

Podle Weinberga a Goulde (2007) lze motivovat vlastní motivací, stylem vedení, skvěle připraveným tréninkovým plánem, každým jednotlivým tréninkem, plánováním cílů a v neposlední řadě komunikací.

Pokud chceme zvýšit motivaci, existují následující postupy (Weinberg a Gould, 2007):

- stanovení realistických a postupných cílů,
- změna motivačního klimatu (orientace na dovednosti X na výsledky),
- zlepšit sebe-účinnost dítěte, sportovce,
- dávat pozor na kritéria úspěchu a neúspěchu, která používáme.

### **2.3.4 Autodeterminace ve sportu**

(zpracováno podle Slepíčky, Hoška, Hátlové, 2009)

Autodeterminační teorie vychovává jedince k samostatnosti v rozhodování a k odpovědnosti za své vlastní počínání. Byl proveden experiment, kdy v 1. fázi byla pubescentům nabídnuta finanční odměna za to, že se zúčastní zajímavé sportovní hry. Ve 2. fázi byla odměna zvyšována. Ve 3. fázi byla odměna výrazně snížena a probandi ztratili zájem o hru, kterou by (pro její zajímavost) původně hráli i bez jakékoli odměny. V pokusu šlo o vnější manipulaci, determinaci rozhodování cestou postupných změn podmínek. Plyne z toho, že:

- vnější manipulace snižuje vnitřní motivaci,
- odměna, pocíťovaná jako nátlak, má demotivační účinky,
- odměna má mít především informační (zpětnovazební) povahu,
- nedirektivnost je u zájmových činností motivačně výhodnější.

Autodeterminace stojí psychologicky na předpokladu, že není dobré, když vzniká dojem, že dobrovolná aktivita se stává předmětem kontroly a manipulací. Autodeterminace se vyhýbá nátlaku při zadávání úkolů a sportovce staví do role spolutvůrce rozhodnutí. Empirické výsledky ukázaly, že autodeterminace prodlužuje sportovní kariéru, má za následek více kladných emocí, vede k větší spokojenosti, zlepšuje sebepojetí a znamená i větší úspěšnost.

**Internalizace** je motivační proces, který je řízený především vnitřními procesy rozhodujícího se subjektu. Tento proces má několik úrovní:

**Introjekce** je vnucené cizí rozhodnutí, které se splní, ale vnitřně příliš neakceptuje.

**Identifikovaná regulace** znamená ztotožnění, pocíťování smyslu věci a ochotu zapojit vlastní vůli.



**Integrovaná vnější regulace** znamená spojení s „jáskými“ aktivitami a funguje i u činností, které jsou považovány za důležité a nemusí být zajímavé.

**Vnitřní regulace** je nejvyšší autodeterminační úrovní na základě autonomního originálního rozhodnutí.

Podpora autodeterminace znamená:

- dávat možnost výběru,
- snížit kontrolu, uplatňovat méně těsný dozor,
- nešetřit projevy uznání, respektovat informační funkci odměny,
- pečovat o dostupnost informací pro relevantní autonomní rozhodování,
- vnější řízení musí postupně likvidovat samo sebe a dávat prostor autonomii.

Z tohoto pohledu není příkazová ukázkující tělovýchova dobrá, zvláště pokud je uplatňován dril, ukázkující pořadová cvičení a trestání námahou.

### **2.3.5 Motivace – orientace na úkol (činnost, proces)/ego**

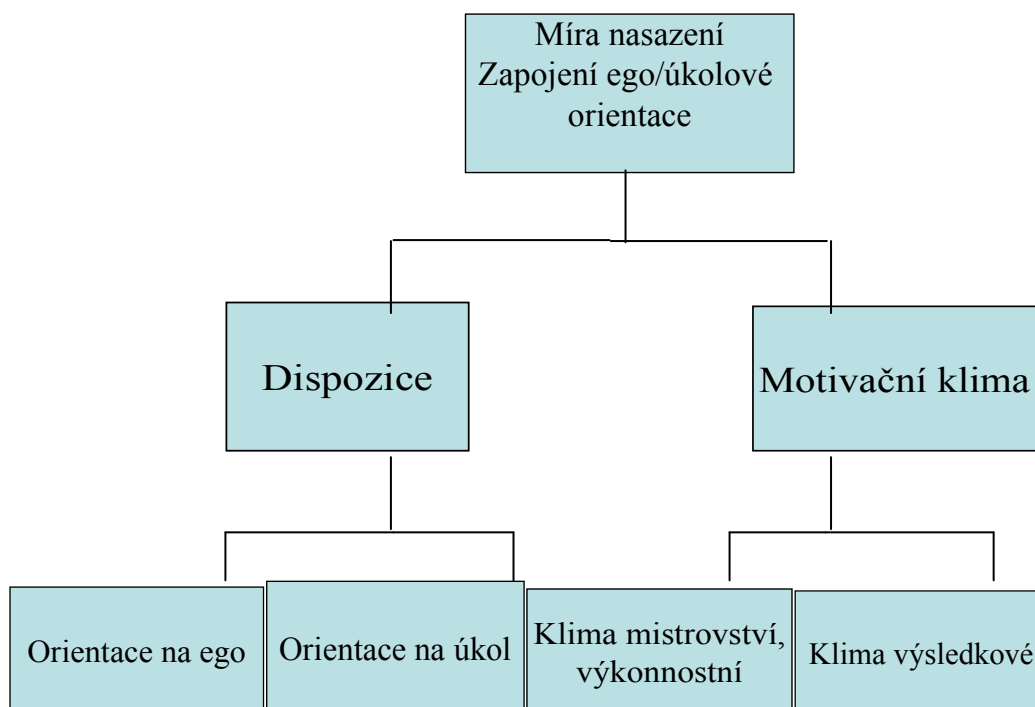
Podle Weingerga a Goulda (2007) dělíme orientaci jedince:

**Orientace jedince na úkol**, kdy se jedinec snaží dosáhnout mistrovství, největší důležitost nepřikládá normativnímu hodnocení, jeho snažení přetrvává i při neúspěchu, vynakládá úsilí, vyhledává takové úkoly, které jsou pro něho výzvou a zajímá se o daný úkol (intrinsická motivace).

**Orientace jedince na ego**, kdy jedinec přikládá největší důležitost normativnímu hodnocení, dokazuje svoji nadřazenost, při neúspěchu snižuje své úsilí, vynakládá málo úsilí, vyhýbá se výzvam, má zájem porážet ostatní a při opakovaném neúspěchu zanechává činnosti.

Weinberg a Gould (2007) říkají, že orientace na úkol / ego ovlivňuje to, jak děti vnímají příčiny úspěchu, účel sportu, správné strategie pro dosažení výkonu, vnímání schopností, zájmů a zábavy. Jednoznačně lepší je orientace na úkol!

## Proces motivace z pohledu achievement goal teorie (Weinberg a Gould, 2007)



### 2.3.6 Vytváření „mastery“- na výkon orientovaného klimatu (zpracováno podle Vealey, 2005)

#### *Trenér a jeho klíčová role při vytváření motivačního klimatu*

Nejlepší investicí trenéra je, pokud vloží čas a úsilí podněcující na úkol orientované motivační klima. Pokud chce trenér ovlivnit motivaci sportovce, musí brát na vědomí dopad trenérského stylu na jeho vnímání stresu, emoce a motivaci.

#### **TARGET**

**Task** – úkol

**Authority** – autorita

**Rewards** – způsob odměňování

**Grouping factors** – skupinové faktory

**Evaluation** – jak hodnotíme

**Time** – čas, který věnujeme na provedení úkolu

### **TASK – úkol**

Znamená, jak úkol nastavíme, daný úkol musí být zajímavý, pestrý a musí vzbuzovat osobní výzvu. Trenér musí stanovit realistické krátkodobé cíle a měl by dávat možnost výběru úkolů nebo činností a strategie učení by měla být efektivní.

### **AUTHORITY - autorita**

Místo kontroly – znamená to, do jaké míry zapojí trenéři sportovce do procesu rozhodování a dají jim možnost vlastní autonomie, zodpovědnosti, samostatnosti, dále by jim měli dát možnost výběru, podporovat rozvoj zodpovědnosti sportovce za vlastní učení a za využití tréninkového času. Dále se rozvíjí sebekontrola a nezávislost sportovce.

### **REWARD – odměna a uznání**

Trenér by měl ocenit individuální úsilí, snahu a výkon, každému jedinci poskytnout odměnu za snahu a povzbudit ho v jeho úsilí a snaze o co nejlepší individuální výkon. Povzbuzení a odměny by se měly udělovat individuálně a v soukromí.

### **GROUP - skupina**

Trenér by měl utvářet podmínky pro skupinové učení, využívat sociální aspekty skupiny, podporovat spolupráci v procesu učení a teamovou spolupráci a ducha. V neposlední řadě by měl do tréninku zařazovat team building.

### **EVALUTION - hodnocení**

Hodnocení je klíčový faktor ve výkonové motivaci sportovce, trenér by měl hodnotit individuální zlepšení a proces učení. Hodnocení by mělo být orientováno na daného jedince. Měl by také utvářet podmínky pro možnost zlepšení výkonu a vyvarovat se normativnímu hodnocení.

### **TIMING – načasování**

Trenér by měl přizpůsobit načasování instruktáže danému úkolu a potřebám sportovce, pomalejším dětem by měl dát více času pro naučení dovedností a pro vytvoření vlastního tempa v procesu učení.

### 2.3.7 Druhy motivace

#### 1) Výkonová motivace (zpracováno podle Slepíčky, Hoška, Hátlové, 2009)

Výkon se obecně označuje funkcí schopností a motivace. Chybí-li jedna z nich, k výkonu nedojde. V konkurenčním prostředí (např. sport) se často motivace považuje za samozřejmost a dokonce žene k vylepšování schopností.

Teorie výkonové motivace – vznikla v 60. letech minulého století mimo psychologii sportu v USA. Podle této teorie tendence ke sportovní aktivitě vzniká z rozdílu mezi *tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se selhání*. Každá situace, která pobízí k velkému výkonu, vzbuzuje naději na úspěch, zároveň však obsahuje strach ze selhání a z neúspěchu. Symbolicky ji můžeme vyjádřit:

$$T_a = T_u - T_{vs}$$

$$T_u = f(M_u, H_u, P_u); T_{vs} = (M_{vs}, H_s, P_s)$$

$$T_a = (M_u - H_u \cdot P_u) - (M_{vs} - P_s \cdot H_s)$$

$$H_u = 1 - P_u; H_s = (-P_u); P_u = 1 - P_s$$

$T_a$  – tendence ke sportovní aktivitě

$T_u$  – tendence dosáhnout úspěchu

$T_{vs}$  – tendence vyhnout se selhání

$M_u$  – motiv dosáhnout úspěchu

$H_u$  – hodnota úspěchu

$P_u$  – pravděpodobnost úspěchu

$M_{vs}$  – motiv vyhnout se selhání

$P_s$  – pravděpodobnost selhání (neúspěchu)

$H_s$  – hodnota selhání (negativně)

Sportovci se silnějším motivem dosáhnout úspěchu než vyhnout se selhání budou nejvíce motivováni v situaci padesátiprocentního rizika, tj. při značné nejistotě výsledku. Při opačném dosazení vychází, že sportovci s velmi silnou potřebou vyhnout se selhání budou v případě negativní motivace vybírat činnosti buď velmi lehké (např.  $P_u = 0,9$ ), nebo naopak velmi těžké, kde neúspěch nikoho nepřekvapí (např.  $P_u = 0,1$ ).

Lidé, u kterých motiv úspěchu vysoce převyšuje motiv vyhnout se selhání, mají velkou potřebu úspěchu (potřeba velkého výkonu, need for achievement). Tendence k úspěchu je velmi zvýrazněna u populace sportovců. Je sportovcovým osobnostním rysem a je relativně trvalý. U jedinců (sportovci, studenti, pracovníci), kde převažuje potřeba úspěchu je typické:

- soutěživost,
- chápou život jako výzvu, příležitost,
- realismus,
- soutěží sami se sebou i s ostatními,
- volí si přiměřené soupeře či úkoly,
- netrpí úzkostí ze selhání,
- úspěchy připisují svým schopnostem, neúspěchy náhodě nebo nedostatečné přípravě.

Naopak jedinci (sportovci, studenti pracovníci), kteří mají tendenci vyhnout se selhání, jsou typičtí:

- orientují se na rodinu, přátele
- mají rádi volný čas
- jsou úzkostní ve zkouškových situacích
- volí buď extrémně snadné nebo extrémně obtížné soupeře či úkoly
- úspěchy připisují náhodě, neúspěchy svým nízkým schopnostem
- byli za neúspěchy v dětství trestáni

Pokud máme zájem změřit potřebu velkého výkonu, existují v této oblasti různé zjišťovací techniky. Mezi nejznámější patří dotazníková technika, zkoušky riskování, posuzování aj. Používá se především modifikovaná technika projektivní a doprovodná technika dotazníková. Potvrdila se zde hypotéza, že u sportovců je potřeba velkého výkonu vyšší než u běžné populace.

V psychologii sportu a zejména v psychologické přípravě sportovců se nabízí široké využití znalostí o dynamice potřeby velkého výkonu u jednotlivých sportovců. Tyto znalosti jsou především prospěšné při výběru sportovních talentů, kdy je vysoká potřeba velkého výkonu zárukou relativně stabilní motivační struktury, při které neklesá zájem o sport v průběhu sportovního tréninku. Dále

jsou tyto znalosti potřeby velkého výkonu podmínkou při pokusech o ovlivňování motivační struktury sportovců. Každý sportovec považuje měření za různě důležité, a tudíž z toho vyplývá rozdílná snaha a rozdílný výkon při stejných schopnostech.

Potřeba výkonu je hlouběji zakotvena v osobnosti člověka a je relativně nescifická. U lidí s vysokou výkonovou motivací převažuje tendence dosáhnout úspěchu nad tendencí vyhnout se selhání.

Sportovci patří mezi část populace, u níž je základní tendence k velkému výkonu zdůrazněna. Potřeba výkonu je orientovaná především na sportovní oblast vlivem diferenciací a stabilizace motivační struktury. Potřeba velkého výkonu je u sportovce aktuální v situacích, kdy se sportovec cítí kompetentní, tj. soutěžní situace vlastního sportu.

Vlastní zdroje výkonové motivace jsou ve faktorech ontogenetického vývoje, dále souvisejí se sociální rolí a situačními vlivy. V průběhu ontogenetického vývoje se výkonová motivace považuje za produkt sociálního učení, kdy subjekt usiluje o souhlas a snaží se vyhnout nesouhlasu okolí. Je zde velmi důležitý význam výchovných vlivů, především postojů rodičů ke sportu. Žádoucí je trénink samostatnosti a nezávislosti především v prvních osmi letech života. Také důležité je harmonické a vřelé rodinné klima, které stimuluje výkonové snažení dětí a vychovává je k autonomii. Sociologické studie říkají, že větší výkonovou motivaci mají prvorozené děti. Naopak děti z neúplných rodin jsou podle některých studií méně výkonově motivovány (Macák a Hošek, 1989).

## **2) Vnitřní motivace (IM)**

Podle Dudy (1998) vnitřní motivace všeobecně odkazuje na impuls vykonávat nějakou aktivitu pro sebe a pro radost a uspokojení ze zapojení se do dané aktivity. Např. plavci, kteří plavou dokola, protože si užívají pocit proplouvání vodou, představují jedince, kteří jsou vnitřně motivováni. Podle Deci a kol. (1981) a Valleranda, Gauvina a Hallwella (1986a) byly zjištěny negativní účinky konkurence na vnitřní motivaci a výsledky odhalily, že výkonnostní sportovci mají nižší úroveň vnitřní motivace něčeho dosáhnout a vyšší úroveň amotivace než rekreační sportovci.

Vnitřní motivace je spojována s (Duda, 1998):

- menším subjektivně vnímaným tlakem,
- zábavou,
- sníženou pravděpodobností ukončení činnosti.

Jak zvýšit vnitřní motivaci (Duda, 1998):

- pomáhat zažít úspěch,
- každý výkon má svou odměnu,
- chválit (kontrola!),
- pestrá hodina, změny,
- zapojit děti do rozhodování,
- plánovat cíle...

### 3) Vnější motivace (EM)

Duda (1998) ve vnější motivaci poukazuje na zabývání se nějakou aktivitou, jako prostředku k dosažení cíle a ne pro svůj vlastní důvod. Když je jedinec motivován zvnějšku, neúčastní se činnosti kvůli potěšení, které může zažívat, zatímco se účastní činnosti, ale raději proto, aby mohl obdržet něco pozitivního nebo se vyhnout něčemu negativnímu, jakmile je aktivita ukončena. Např. sportovci soutěží, aby vyhrávali trofeje a medaile, a tak reprezentují případ jedince motivovaného zvnějšku. Vnější motivace je spojována se:

- zvýšenou úzkostí,
- zvýšenou pravděpodobností ukončení kariéry.

Vnitřní a vnější motivaci lze rozlišit:

- **z účelového hlediska** (Bolles, 1967) – zatímco u vnitřní motivace, účel účasti leží uvnitř procesu samého, vnější motivace se zaměřuje na zisky, které mohou být získány následnou účastí. Toto rozlišení je často užíváno k lepšímu pochopení motivace. Např. pokud bychom se ptali jednotlivců provozující aktivity, jako je fitness, kdyby si mohli vzít „zázračnou“ pilulku, která by jim dovolila zhubnout a mít skvělou postavu bez cvičení, vnitřně motivovaní jedinci by pravděpodobně řekli, že budou stále pokračovat, zatímco jedinci motivovaní zvnějšku by pravděpodobně řekli, že skončí. To je protože, když jsou vnitřně motivováni, nejsou zapojeni do

aktivity kvůli nějakému vnějšímu zisku, například zhubnout, ale účastní se kvůli vlastnímu potěšení. Zaměřují se na průběh, na vlastní činnost. Na rozdíl od vnější motivace, jednotlivci provozují aktivitu, aby dosáhli nějaký cíl, takový jako zhubnout a vypadat dobře. Pokud mohou dosáhnout tyto cíle snadněji, budou to dělat rádi (Vallerand, 1997).

- **podle typu prospěchu** – u vnitřní motivace – jednotlivci se snaží z jejich účasti získat prospěch založený na zkušenosti, např. radost, potěšení (Berlyne, 1971b).

u vnější motivace – jednotlivci vyhledávají to, aby z účasti získali sociální a materiální prospěch (Deci a Ryan, 1985) (Harter, 1978). Zdá se, že pochvala od ostatních (např. sláva, uznání, popularita) vyčnívá ve světě sportu a tělesné aktivity (Vallerand a spol., 1987)

- **z pohledu fenomenologie** – být vnitřně motivován vede jednotlivce k tomu, aby prožil příjemné emoce a cítil se svobodný a uvolněný. Zažívají malý tlak nebo napětí a jsou zaměřeni na úkol. Naopak být motivován z vnějšku vede jednotlivce k tomu, že se cítí v napětí a pod tlakem. Pokud cíle, které hledají, provázejí účast na dané aktivitě, jsou svázáni jejich vykonáním a mohou mít dobrý důvod být nervózní.

#### 4) Vnitřní motivace vědět

Podle Pelletier a kol. (1995) tento typ IM souvisí s několika pojmy jako zkoumání, zvědavost (kuriozita), učební záměr. Mohou být definovány jako vykonávání aktivit pro potěšení a uspokojení a to více než jednou zkušeností získanou díky učení, objevování a zkoušení porozumět novému. Například sportovci jsou skutečně motivováni k vědění, když zkouší objevit nové výcvikové techniky pro naprosté uspokojení díky zážitkům při učení se něčemu novému.

Vnitřní motivaci vědět Duda (1998) definuje, jako zabývání se aktivitou pro radost a uspokojení, které jedinec zažívá, zatímco se učí, zkoumá nebo se snaží porozumět něčemu novému. Například basketbalisté, kteří hrají proto, že se snaží zjistit více o hře, předvádějí vnitřní motivaci vědět.



## **5) Vnitřní motivace něčeho dosáhnout**

Duda (1998) tuto IM definuje jako zaměření se na danou aktivitu, která je vykonávána pro radost a uspokojení, zatímco se jedinec pokouší překonat sám sebe nebo něčeho dosáhnout a vytvořit. Pozornost je zaměřena na proces dosažení něčeho a ne jen na konečný výsledek. Příkladem tohoto typu motivace jsou dálkoví běžci, kteří běhají pro intenzivní radost, kterou zažívají, zatímco se snaží zlepšit svůj čas.

## **6) Vnitřní motivace něco prožít**

Podle Dudy (1998) jedinec, který je vnitřně motivován něco prožít, se zabývá danou činností, aby prožil příjemné pocity, spojené hlavně s něčími smysly (např. smyslové a estetické prožitky). Tento typ vnitřní motivace byl ve výzkumu opomíjený, ale je spjat s pojmy jako estetické prožitky podle Berlyne (1971b), pocit plynutí podle Csikszentmihalyi (1975, 1978, 1990, Jackson, 1995) a vrcholné zážitky podle Maslow (1970), McInman & Grove (1991). Podle Dudy (1998) jsou příkladem této vnitřní motivace rogalisté provozující svou činnost, protože prožívají během jejich činnosti příjemné pocity, zatímco jejich těla plachtí vzduchem.

Výzkum s pomocí faktorové analýzy vedený v různém kontextu, jako je vzdělání (Vallerand & spol., 1989, 1992), práce, odpočinek (Pelletier, Vallerand, Blais, Brière, Green-Demers, 1996). Brière & spol. (1995), Pelletier & spol. (1995) odhaluje, že tyto tři typy vnitřní motivace mohou být hodnoceny odděleně. Kromě toho bylo shledáno, že vedou k rozdílným důsledkům. Například se jeví, že jedinci, kteří upřednostňují jeden typ motivace před druhým, mohou dávat přednost účasti v jiných sportovních aktivitách. Někdo, kdo se všeobecně zabývá sportovními aktivitami mimo vnitřní motivaci, aby zažil stimulaci, by pravděpodobně upřednostnil parašutismus před bowlingem.

## **7) Vnější regulace**

Podle Dudy (1998) je chování regulováno skrze externí prostředky jako je prospěch a omezení. Například fotbalový hráč by mohl říci: „Večer jdu trénovat, protože jestli nepůjdu, trenér na mě bude zlý.“ V tomto případě, jde fotbalový hráč trénovat, aby se vyhnul trestu, je proto tedy regulován zvnějšku.

## **8) Introjekce**

Duda (1998) říká, že při introjekci jednotlivci hledají vnitřní důvody, k tomu, aby mohly vykonávat vlastní činnost. začíná jednatel zvnitřňovat důvody pro vlastní činnost. Například tenisté, kteří trénují, protože kdyby netrénovali, cítili by vinnu a znepokojení, reprezentují tento druh vnější motivace. Jedinec může cítit tlak, který si sám uložil a to je právě zdrojem tohoto typu motivace.

## **9) Identifikace**

Podle Dudy (1998) u tohoto typu motivace, je jednání (např. účast ve sportu, tělesné aktivitě) vysoce oceněno a jedinci posuzováno jako důležité. Tudíž je daná činnost dělána volně, z vlastní vůle, dokonce, i když není ve své podstatě činnost příjemná. Například volejbaloví hráči by mohli říci: „ Já chci zlepšit své odrazové schopnosti. Je to pro mě důležité, ačkoliv neshledávám tuto činnost příliš zajímavou, rozhodl jsem se začít trénovat s činkami.“ V tomto případě se volejbalista rozhodne volně (bez jakéhokoliv vnějšího postrkování od trenéra nebo vnitřního tlaku skrze provinilost), aby trénoval s činkami, ačkoliv tato aktivita není vnitřně motivující.

## **10) Amotivace**

Duda (1998) říká, že tato sedmá a konečná forma motivace je trochu podobná konceptu naučené bezmocnosti. Toto amotivovalo jedince nepovšimnout si/nevnímat nepředvídané situace mezi jejich akcemi a výsledky jejich akcí. Cítí v dané aktivitě neschopnost a nekontrolovatelnost (Deci a Ryan, 1985). Nejsou ani zvnějšku ani vnitřně motivováni. Když jsou sportovci v takovém postavení, už nenacházejí žádný dobrý důvod, proč pokračovat v trénování. Eventuálně se můžou rozhodnout pro ukončení jejich sportovní aktivity. Pokud jsou jedinci nemotivováni, nevnímají nepředvídané skutečnosti mezi jejich činnostmi a výsledky jejich činnosti a dále se již neztotožňují s jakýmikoliv důvody, aby pokračovali v dané činnosti. Znamená to tedy, že jedinci nemají dostatek vytrvalosti ve sportu a tělesné aktivitě.

## **2.4 Metodika mezikulturních převodů testů**

### **2.4.1 Mezikulturní rozdíly**

Při převodu testu z jedné kultury do druhé je třeba uvažovat nad možnými kulturní a jazykovými odlišnostmi a nad problémy či chybami z nich vyplývajícími. V literatuře, která se zabývá převody testů (Banville, D., 2000; Behling, O. & Law, K. S., 2000; 1969; *Standardy pro pedagogické a psychologické testování*, 2001; Van de Vijver, F. & Hambleton, R. K., 1996) probíhala diskuse, zda by se vůbec měly testy vyvinuté v jedné kultuře překládat do kultury jiné. Převoditelnost konstruktů je třeba posuzovat případ od případu.

Podle Tomešové (2005) je při posuzování ekvivalence převáděného testu nutné zvážit tři typy praktických problémů:

1. nedostatek, nepřítomnost sémantické ekvivalence mezi jazyky,
2. nedostatek, nepřítomnost konceptuální ekvivalence mezi kulturami,
3. nedostatek, nepřítomnost normativní ekvivalence mezi společnostmi.

### **2.4.2 Sémantická ekvivalence – výběr metody převodu**

Nedostatek sémantické ekvivalence znamená, že se nedaří nalézt slova a fráze s odpovídajícím významem. Tento problém můžeme minimalizovat pokud vybereme vhodnou překladovou metodu (Tomešová, 2005).

Podle Behlinga a Lawa (2000) existují 4 kritéria, kterými se hodnotí vhodnost překladových metod:

**1. Informovanost** = stupeň, v jakém technika poskytuje výzkumníkovi objektivní indikace sémantické ekvivalence a přesně vymezí povahu nalezených problémů.

**2. Transparentnost** = technika by měla umožnit autorovi porozumět problémům s přeloženým testem, řešit je a správně interpretovat získané výsledky.

**3. Bezpečnost** = umožňuje kontrolovat kvalitu překladu (srovnávání s jinými překladateli, zpětný překlad...).

**4. Praktičnost** = jak je technika náročná, drahá či rychlá.

Metody překlada lze rozdělit do 3 skupin (podle Banville, D., 2000; Behling, O. & Law, K. S., 2000; Hambelton, R. K., 1993):

- jednoduchý přímý překlad - jeden překladatel přeloží text (nízká 1,2,3, vysoká 4).

- překlad a zpětný překlad - dva překladatelé (nebo skupiny) pracují nezávisle. Jeden překládá text ze zdrojového jazyka do cílového a druhý ho přeloží zpět do zdrojového. Pak jsou obě verze v původním jazyce porovnány pro posouzení kvality překlada. Celý postup se opakuje, dokud není dosaženo dostatečné shody mezi původní a zpětně přeloženou verzí. Tato technika je nejrozšířenějším přístupem k překlada testů, má však několik úskalí.

Prvním problémem je, že nelze specifikovat, co znamená „dostatečná shoda“ originální a zpětně přeložené verze. Dále je třeba si uvědomit, že zhodnocení shodnosti testů je prováděno ve zdrojovém jazyce, což nám poskytuje jen málo údajů o nové – přeložené verzi a i když originál a zpětný překlad odpovídají, existují nejméně 4 faktory vedoucí k tomu, že překlad nemusí dobře reprezentovat ideje originálu:

1. Překladatelé pracující na dopředné a zpětné verzi mohou používat stejné překladové postupy, které způsobí, že zpětně přeložená verze bude vypadat podobně jako ta původní.

2. Někteří „zpětní“ překladatelé mohou být schopni vytvořit smysluplný zpětný překlad, i když originální překlad vystihuje překládané ideje špatně (např. uhádnutí záměru položky, pokud zná koncept dotazníku).

3. I když je přeložená položka pro člověka mluvícího cílovým jazykem nesrozumitelná či nesmyslná, překlad může obsahovat elementy gramatické struktury zdrojového jazyka, které zpětnému překladateli umožní uhádnout slova užitá ve zdrojovém jazyce.

4. Pokud překladatel ví, že jeho práce bude zpětně překládána, může použít slovosled, který umožní dobrý zpětný překlad a ne slovosled či slova optimální pro cílový jazyk.

Klady této metody jsou vysoká transparentnost s možností porovnat původní a zpětně přeloženou verzi, informativnost, což se ale týká spíše jen upozornění na

problematické položky a bezpečnost ve smyslu diskuse mezi výzkumníkem a dvěma překladateli. Praktičnost metody není příliš vysoká.

- *modifikovaný přímý překlad* - různé modifikace víceúrovňových procedur, požadována účast panelu expertů (mohou být zároveň překladateli), kteří diskutují vhodnost překladu a navrhnou konečnou podobu.

Příkladem je tzv. paralelní slepá technika, kdy dva překladatelé nezávisle připraví první verzi překladu, pak se sejdou, prodiskutují odlišnosti a hotový překlad společně představí výzkumníkovi.

Problémem zůstává kompetence expertů a také to, že skupinová diskuse nezaručuje výběr nejlepšího překladu. Shoda mezi překladateli může být ve skutečnosti neochotou kritizovat překlad kolegů. (střední 1,2,3, nízká 4).

### 3 Výzkumná část

#### 3.1 Vědecká otázka

Vzhledem k tomu, že o existenci mezikulturních odlišností mezi anglo-americkou a českou kulturou v oblasti motivace ve sportu, je známo velmi málo, vědeckou otázkou je, zda bude do češtiny převedená verze dotazníku the Sport motivation scale (SMS – 28) (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, Blais, 1995) obsahově validní a zda se potvrdí sémantická ekvivalence?

#### 3.2 Cíle a úkoly práce

##### 3.2.1 Cíle práce

1. Transkulturní převod dotazníku sportovní motivace SMS-28 (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, Blais, 1995), stanovení jeho obsahové validity a posouzení sémantické ekvivalence české verze.
2. Pomocí dotazníkového šetření porovnat motivace hráčů fotbalu různé výkonnostní úrovně.

##### 3.2.2 Úkoly práce

V této diplomové práci jsem si stanovila tyto úkoly:

1. Provést literární rešerši k problematice motivace ve sportu.
2. Vybrat vhodnou překladovou metodu a přeložit dotazník (posouzení sémantické ekvivalence).
3. Pomocí rozhovorů s dětmi posoudit, jak děti chápou význam otázek a přispět tak k ověření obsahové validity dotazníku pro českou populaci.
4. Pomocí dotazníkového šetření porovnat motivaci fotbalistů různé výkonnostní úrovně.
5. Vyhodnotit zjištěné výsledky a formulovat je do závěrů.

### **3.3 Hypotézy**

H1: Předpokládáme, že se potvrdí sémantická ekvivalence a obsahová validita dotazníku.

H2: Předpokládáme, že fotbalisté s vyšší výkonnostní úrovní dosáhnou vyšších výsledků v motivaci ve sportu ve všech škálách Dotazníku motivace ve sportu (DMS-28).

### **3.4 Popis metody**

#### **• SMS – 28 – The Sport Motivation Scale**

V mé diplomové práci jsem zvolila sportovní motivační dotazník, který se nazývá SMS – 28. Autorem tohoto dotazníku jsou Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson a Marc R. Blais. Dotazník vznikl v roce 1995. Je multidimenzionální povahy, hodnotí různé typy vnitřní a vnější motivace a amotivaci ve sportu. Hodnotí vnitřní a vnější motivaci nezávisle na sobě. Škála také měří motivaci a motivační pojem blízký k naučené bezmocnosti. SMS obsahuje celkem 28 položek (4 v každé škále) a může být aplikován na většinu sportů a druhů tělesné aktivity. Je složena ze sedmi subškál, které hodnotí různé motivační pojmy. Sportovci jsou na samém začátku dotazníku dotazováni na následující otázku: „Proč sportuješ?“ a položky reprezentují vědomé důvody pro zabývání se aktivitou. Např. subškála „vnitřní motivace znát“ je zformulována jako „potěšení z objevování nových tréninkových technik.“

#### **Jak byl tento dotazník vytvořen?**

Nejprve bylo telefonicky dotazováno 40 sportovců z různých sportů, aby mohly být určeny různé důvody vysvětlující, proč se zabývají jejich sportem. Tyto důvody byly poté obsahově analyzovány a kategorizovány podle vhodnosti do jednoho ze sedmi typů motivace. Následně výbor expertů generoval dodatečné důvody, aby pomohl vytvořit velký fond důvodů, které by mohly sloužit jako položky škály.

V další fázi určila série posudků obsahovou validitu položek a následně vyloučila ty, které byly považovány za nejednoznačné. Tato procedura zanechala celkem 70 položek (10 pro subškálu). Tato předběžná verze EMS byla poté

vyzkoušena na 195 sportovcích z různých sportů a data byla analyzována pomocí faktorové analýzy. Bylo rozhodnuto zachovat čtyři položky, které měly nejvyšší faktorové zatížení pro každou subškálu, a tím vzniklo 28 položek dotazníku.

Poté se uskutečnily ještě dvě dodatečné studie, které zahrnovaly celkem 500 sportovců (průměrný věk 19 let) z různých sportovních týmů (basketbal, volejbal, plavání, lední hokej, házená, soccer a badminton). Výsledky z těchto studií odhalily, že EMS má uspokojivé úrovně vnitřní konzistence. Také výsledky faktorové analýzy potvrdily sedmifaktorovou strukturu EMS.

Další dvě studie Fortier, Vallerand, Brière a Provencher, 1995 a Vallerand, Loiser, 1994 potvrdily reliabilitu a validitu EMS. Dále ještě byly zjištěny negativní účinky konkurence na vnitřní motivaci (Deci a kol., 1981, Vallerand, Gauvin a Halliwell, 1986a,b) a výsledky odhalily, že soutěživí sportovci mají nižší úrovně vnitřní motivace něčeho dosáhnout a vyšší úrovně amotivace než rekreační sportovci. Souhrnem lze tedy říci, že francouzsko-kanadská verze EMS je spolehlivá a platná míra vnitřní a vnější motivace a amotivace ve sportu.

Jelikož však EMS byla původně ověřena ve Francii, nebylo pro badatele dostupné řízení výzkumu s anglicky mluvícími sportovci. A tudíž bylo rozhodnuto rozvést a ověřit anglicky mluvenou verzi EMS, nazývanou se SMS. EMS bylo přeloženo z francouzštiny do angličtiny použitím tříkrokové procedury (Vallerand, 1989). Poté dvě studie (Pelletier a kol., 1995), kterých se zúčastnilo 643 sportovců z devíti různých sportů, byly určeny, aby ohodnotily psychometrické vlastnosti SMS. Výsledky odhalily uspokojivou vnitřní konzistenci indexů. Také test – retest reliabilita odhalila přijatelné úrovně v periodě pěti týdnů. Faktorová validita dotazníku byla také potvrzena.

Li a Harmer (1996) testovali také platnost SMS. Tohoto výzkumu se účastnilo 857 vysokoškolských studentů, mužů a žen zabývajících se různými sporty jako např. basketbal, volejbal, bojová umění, šerm, posilování. Ukázalo se, že SMS je validní i napříč pohlavím. Tato zjištění poskytla dodatečnou podporu pro platnost dotazníku SMS.

Jelikož se dotazník účastníků ptá na to, aby ohodnotili souvislost různých důvodů pro vysvětlení jejich účasti ve sportu, vyžaduje to určitou úroveň znalostí.



Je tedy třeba zmínit, že tento dotazník není vhodný pro děti mladší 10 let nebo pro intelektově slabší jedince (Duda, 1998).

### **3.5 Popis výzkumného souboru**

#### **3.5.1 Pro překlad**

1. Monika P., 13 let, žákyně 7. třídy ZŠ Školní Kaplice, hráčka volejbalu, tento sport dělá 7 let, hraje za VK Spartak Kaplice
2. Michaela H., 13 let, žákyně 7. třídy ZŠ Fantovy Kaplice, hráčka basketbalu, tento sport dělá 5 let, hraje za BK Spartak Kaplice
3. Filip H., 13 let, žák 7. třídy ZŠ Školní Kaplice, hráč fotbalu, tento sport dělá 8 let, hraje za FK Topmen Spartak Kaplice
4. David K., 14 let, žák 7. třídy ZŠ Fantova Kaplice, hráč fotbalu, tento sport dělá již 8 let, hraje za FK Topmen Spartak Kaplice

#### **3.5.2 Pro porovnání motivace**

1. *Výzkumný soubor:* fotbalisté SK Dynamo České Budějovice a zároveň žáci sportovní základní školy Grünwaldova v Českých Budějovicích (průměrný věk 13,7, SD = 0,5). Tito fotbalisté hrají celostátní ligu žáků (nejvyšší soutěž v této kategorii). Tuto sezónu se umístili v tabulce na 9. místě ze 16 týmů. Spolupráce s fotbalisty byla bezproblémová. Po domluvě s trenérem, který neměl námitek pod podmínkou, že mu budou předány zpětné informace, které mohou posloužit ke zlepšení motivace hráčů, jsme se ve stanovený termín sešli s celým týmem před začátkem tréninku. Celkový počet hráčů byl 25, dotazování se však zúčastnilo pouze 20 hráčů, 5 z nich chybělo. Nikdo neodmítl dotazník vyplnit. Všichni spolupracovali. Pod současným trenérem trénují 1 rok. Trenér vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu v Praze a má trenérskou licenci A. Trenérovi je 26 let a je hráčem FK Spartaku Kaplice již 21 let.
2. *Výzkumný soubor:* fotbalisté FK Topmen Spartaku Kaplice (průměrný věk 21,65, SD = 2,6). Tito fotbalisté hrají krajský přebor (čtvrtá nejvyšší soutěž v této kategorii). Fotbalisté tohoto klubu také bez problému spolupracovali. Nikdo z fotbalistů neodmítl dotazník vyplnit. Celkem jsem se dotazovala 20 fotbalistů. Nikdo z nich

nechyběl. Trenér mi vyšel vstříc, ale také požadoval zpětné informace o motivaci jeho svěřenců. Po domluvě s trenérem, jsme se sešli ve stanovený termín a dotazníky byly vyplněny před začátkem tréninku. Pod současným trenérem trénují necelý 1 rok. Trenér nemá žádnou trenérskou licenci, ale v klubu, v kterém nyní trénuje, sám působil jako hráč 20 let. Je mu 27 let.

### **3.6 Popis procesu překladu**

Po zvážení možností a charakteru překládaného dotazníku byl při překladu zvolen postup modifikovaného přímého překladu v kombinaci s analýzou protokolu, která subjekty při vyplňování žádá o to, aby „přemýšleli nahlas“ o tom, jak rozumí otázkám a jaké jsou jejich motivace pro odpovědi (Hines, A. M. & Snowden, L. R., 1993) a **rozhovor po vyplnění dotazníku** (post-assessment narrative), který se ptá subjektů, co si myslí, že se dotazník pokoušel měřit, jaký význam pro ně měly jednotlivé položky a samotná testová situace (Jones, E. E. & Thorne, A., 1987) :

- překlad (původní verze dotazníku viz. Příloha 1) byl zadán 3 překladatelům (3 ženám) znalým terminologie z oblasti tělesné výchovy a sportu:
  1. překladatelka - PhDr. Tomešová Eva, Ph.D.
  2. překladatelka - Kateřina Tvrdá - studentka FTVS
  3. překladatelka - Mgr. Petra Gušlová – učitelka angličtiny na ZŠ,
- těmto překladatelkám bylo sděleno a zdůrazněno, že doslovný překlad není žádoucí ani nezbytný a že se mají snažit spíše postihnout význam výroků,
- poté jsem porovnávala tyto 3 verze překladu a přehledně je seřadila (viz. Příloha 2),
- následně byla uspořádána schůzka překladatelů, kde byla na podkladě diskuse vytvořena první verze překladu dotazníku (viz. Příloha 2), překladatelé byli k dispozici k případným dalším konzultacím,
- tato první verze byla předložena 4 žákům (2 ze ZŠ Školní a 2 ze ZŠ Fantova Kaplice) ve věku 13 a 14 let, kteří ji vyplnili a v současně probíhajícím rozhovoru mi sdělovali svou motivaci k jednotlivým

odpovědím, porozumění instrukcím, otázkám a připomínky k jejich formulaci,

- tyto informace byly brány v úvahu při vytváření „definitivní verze“ dotazníku. (viz. Příloha 3)

### **3.7 Popis ověřování obsahové validity**

- nejprve jsem oslovila učitele základních škol a podala jim veškeré informace o analýze motivačního dotazníku, na co se děti budu ptát a k jakému účelu je potřeba rozhovor s dětmi,
- poté, co jsem dostala od učitelů souhlas, jsme se domluvili na určitém dni a hodině, kdy své děti uvolní (2 ze ZŠ Školní a 2 ze ZŠ Fantova Kaplice), byla to vždy hodina tělesné výchovy, učitele jsem poprosila, aby vybral děti, které aktivně dělají nějaký sport a jsou tedy členy sportovního klubu,
- s dětmi probíhal rozhovor v kabinetě tělesné výchovy, otázky, které jsem dětem kladla, jsem měla předem připravené a směřovaly k porozumění a pochopení všech položek v dotazníku,
- nejprve jsem je poprosila, ať si dotazník důkladně přečtou sami a dělají si poznámky k výrazům, kterým nerozumí, po přečtení dotazníku jsem jim kladla předem připravené otázky k jednotlivým položkám v dotazníku a zaznamenávala jsem si jejich odpovědi, při tomto rozhovoru jsem použila i nahrávací zařízení, aby mé výsledky byly, co nejpodrobnější a nejpřesnější a abych byla schopna sepsat všechny připomínky a komentáře k danému motivačnímu dotazníku,
- otázky k jednotlivým položkám v dotazníku jsem formulovala tak, abych zjistila, zda všem výrazům v dotazníku rozumí, a zda chápou, na co se dotazník ptá, zda jim odpovědi na otázku „Proč sportuješ?“ jsou srozumitelné, či je třeba nějaké odpovědi přeformulovat, tak aby tomu děti rozuměly a lépe se jim na tuto otázku odpovídalo a hlavně zda toto jsou důvody, proč některé děti mohou sport dělat, nebo proč oni sami sport dělají,
- po rozhovoru se všemi dětmi jsem otázky, které jsem dětem kladla a jejich odpovědi přehledně seřadila podle toho, do jaké z typů motivace otázky spadají (viz. Výsledková část).

## 4 Výsledková část

### 4.1 Analýza motivačního dotazníku

#### Dotazované děti:

- A) Monika P. - 13 let, volejbal, žákyně 7. třídy ZŠ Školní, Kaplice
- B) Michaela H. - 13 let, basketbal, žákyně 7. třídy ZŠ Fantova Kaplice
- C) Filip H. - 13 let, basketbal, fotbal, žák 7. třídy ZŠ Školní Kaplice
- D) David K. - 14 let, fotbal, žák 7. třídy ZŠ Fantova Kaplice

#### VNITŘNÍ MOTIVACE VĚDĚT

- chci vědět, učit se novým věcem, vykonávání aktivit pro potěšení a uspokojení, které zažívám během učení se novému

#### **2. Sportuješ, abys více poznal(a) tvůj sport? V jakých oblastech chceš více sport poznat?**

- A) ano, chci ho více poznat v oblasti teorie, více se dozvědět, co se děje s mým tělem v průběhu sportování
- B) ano, chci poznat sport samotný – vše, co se dá naučit – technika, taktika, historie sportu...
- C) ano, chci poznat svůj sport, např. v oblasti psychologie
- D) ne

**Shrnutí:** *podle odpovědí vyplývá, že dotazované děti, chtějí svůj sport poznat i hlouběji, jak v oblasti teorie, tak i praxe, jde vidět, že děti mají o sport zájem a nesportují jen kvůli dobré postavě, kondici aj., ale i kvůli bližšímu poznání svého sportu*

#### **4. Jaké nové tréninkové (výcvikové) techniky můžeš objevovat ve sportu?**

- A) techniku podání, techniku odbití
- B) technika hodů, střelby, driblinku, přesné přihrávky
- C) technika střelby, běhu....
- D) technika zpracování míče, obehování soupeře

**Shrnutí:** *podle odpovědi na tuto otázku, vyplývá, že dotazované děti rozumí pojmu tréninková (výcviková) technika, všechny děti se shodují s odpovědí*

**23. Baví tě učit se novým technikám ve tvém sportu? Proč je musíš umět?**

- A) ano baví, zvláště, když mi jdou, je třeba je umět, abych uměla co nejlépe sport, který dělám
- B) sportovec se musí naučit všechno, některé mě baví – útok, některé mě nebaví - obrana
- C) ne nebaví, musím je umět, abych byl lepším sportovcem
- D) ano baví, abych byl lepší

**Shrnutí:** dotazované děti mají rozličný názor na to, zda je baví se učit novým technikám ve svém sportu, avšak všichni se shodují, že toto nové poznání a vědění je v jejich sportovní kariéře nezbytné, tedy tuto motivaci prožívají opravdu jako vnitřní...jiní ne

**27. Jaké herní (soutěžní) taktiky znáš?**

- A) taktika startu, taktika správného načasování při dlouhých bězích
- B) taktika začít na plno a ke konci ještě přidat
- C) taktika běhu v závodě
- D) útočná a obranná taktika

**Shrnutí:** z odpovědí na otázku jaké herní (soutěžní) taktiky znáš, vyplývá, že dotazované děti pojmu taktika rozumí, tudíž lze tento pojem v dotazníku použít

**CHCI NĚČEHO DOSÁHNOUT**

- daná aktivita je vykonávána pro radost a uspokojení, zatímco se jedinec pokouší překonat sám sebe nebo něčeho dosáhnout a vytvořit, pozornost je zaměřena na proces dosažení něčeho a ne jen na konečný výsledek

**8. Jaké obtížné prvky v tréninku musíš zvládat?**

- A) např. v gymnastice – kotoul, stojka
- B) hlavně fyzická příprava je náročná – vytrvalost, rychlost, obratnost
- C) koordinace
- D) obratnost, vedení a ovládání míče

**Shrnutí:** podle odpovědí na tuto otázku vyplývá, že pro dotazované děti jsou obtížné prvky v tréninku rozdílné, avšak vyplývá z nich, že tomuto pojmu všichni rozumí a lze ho v dotazníku použít

## **12. Jaké jsou tvé slabší stránky?**

- A) fyzická stránka
- B) citlivost, vyrovnat se s porážkou
- C) malé sebevědomí
- D) některé technické prvky nezvládám dobře

**Shrnutí:** *pro dotazované děti jsou slabší stránky individuální, někteří se vyrovnávají s fyzickou stránkou a jiní s duševní stránkou, z těchto slabin, které zde děti uvedly, lze uzavřít, že tomuto pojmu děti rozumí a chápou jej*

## **15. Jak se cítíš, když se zdokonaluješ ve tvém sportu?**

- A) cítím pocit štěstí, osvobození, uvolnění, radost a cítím, že mé úsilí nebylo vynaložené nadarmo
- B) cítím se dobře, mám pocit, že sport nedělám zbytečně, že to má smysl, že se zlepšuji
- C) pocit dobře vykonané práce
- D) cítím radost a uspokojení

**Shrnutí:** *zdokonalení ve sportu vyvolává v dotazovaných dětech pocity štěstí, radosti...a mimo jiné je povzbuzuje v dosažení dalších cílů, a že má smysl v tomto sportu dále setrvávat, protože jejich úsilí není zbytečné*

## **20. Co prožíváš, když se učíš novou obtížnou dovednost? (radost, vztek....)**

### **Jsi trpělivý(á) při učení nové obtížné dovednosti?**

- A) cítím vztek pokud mi něco nejde a jsem netrpělivá, o to víc mám pak radost, když se obtížnou dovednost naučím
- B) pokud vidím výsledky – jsem trpělivá a baví mě to, pak mám radost, že jsem se naučila něco nového, obtížného a dobrý pocit z toho, že jsem to zvládla, pokud mi to moc nejde, mám vztek a nechám to na jindy
- C) vztek, bezmocnost, nejsem trpělivý
- D) radost i vztek, podle toho, jak se mi daří, trpělivý jsem

**Shrnutí:** *při učení nové obtížné dovednosti dotazované děti pociťují jak radost, tak vztek, podle toho, jak moc se jim daří obtížnou dovednost zvládat*

## **CHCI NĚCO PROŽÍT, BÝT STIMULOVÁN**

- tento typ vnitřní motivace je spjat s pojmy jako: prožitek, ponoření do dané aktivity...

### **1. Jaké vzrušující zážitky ti sport přináší?**

- A) radost, napětí, uspokojení
- B) radost ze hry, radost z vítězství
- C) každé vítězství mi přináší vzrušující zážitky, a také když hraji v jednom týmu se svým bratrem i otcem
- D) radost, uspokojení

**Shrnutí:** *každému dotazovanému dítěti přináší sport jiné vzrušující zážitky, avšak z jejich odpovědí vyplývá, že danému pojmu rozumí*

### **13. Jaký pocit cítíš, když jsi zcela pohlcen(a) danou aktivitou?**

- A) vzrušení, vztek
- B) radost z pohybu, hry jako takové, vzrušení z boje o vítězství
- C) uvolnění, soustředěnost
- D) soustředím se, v té chvíli pocity nevnímám

**Shrnutí:** *když jsou dotazované děti zcela pohlčeni danou aktivitou, každý z nich se cítí jinak, ale z uvedených odpovědí vyplývá, že chápou spojení " pohlčen(a) danou aktivitou "*

### **18. Jaké intenzivní pocity může sport přinášet?**

- A) zlobu, vztek, vzrušení, napětí, uvolnění, relaxaci, radost, soutěživost
- B) nadšení, radost, vzrušení, vztek, zklamání
- C) uspokojení, potěšení
- D) napětí, nervozitu, uspokojení

**Shrnutí:** *dotazované děti intenzivní pocity vnímají odlišně, avšak všechny zmíněné pojmy tyto pocity zahrnují, tedy tomuto pojmu rozumí*

### **25. Jak se cítíš, když jsi zcela ponořen(a) do dané aktivity?**

- A) napětí, vzrušení, vztek
- B) radost z pohybu, hry jako takové, vzrušení z boje o vítězství viz. 13
- C) uspokojení, potěšení, soustředěnost

D) nic necítím, nemám čas na pocity, když se soustředím na hru

**Shrnutí:** dotazované děti chápou pojem „ponořen“ do dané aktivity stejně dobře jako v předchozí otázce pojmu „pohlčen“ danou aktivitou

### **VNĚJŠÍ IDENTIFIKACE**

- co lidé o sportu říkají a já se s tím identifikuji: setkávání lidí, rozvoj osobnosti, naučím se dovednosti pro život, udržím si přátelství

#### **7. Myslíš si, že sport pomáhá navazovat nová přátelství?**

A) ano, myslím, že sport pomáhá navazovat nová přátelství, hlavně kolektivní sporty

B) ano, určitě, seznamuji se na turnajích, zápasech, ale i když si jen tak jdeme zaházet na koš nebo zahrát

C) samozřejmě, že ano

D) ano

**Shrnutí:** všechny dotazované děti se shodly na tom, že sport pomáhá navazovat nová přátelství, tudíž tato otázka spadá do vnější motivace - identifikace

#### **11. Jaké jiné stránky osobnosti se můžou ve sportu rozvíjet?**

A) smysl pro fair play, zodpovědnost, komunikativnost, kooperaci, kreativitu

B) stránky osobnosti – zodpovědnost, ohleduplnost, spolehlivost a také komunikativnost

C) komunikativnost, navázání nových vztahů

D) smysl pro fair play, zodpovědnost, spolupráci

**Shrnutí:** dotazované děti z uvedených odpovědí pochopily, jaké jiné stránky osobnosti může sport rozvíjet a na mnoha z nich se i shodly, tudíž „jiné stránky osobnosti“ lze použít v tomto dotazníku

#### **17. Jaké věci, které mohou být užitečné i v jiných oblastech, se může člověk ve sportu naučit?**

A) odpovědnost, fair play, komunikativnost

B) vlastnosti – spolehlivost, udatnost, víra v sebe, důvěra v ostatní, zodpovědnost, snaha se zdokonalovat – důležité v životě a v zaměstnání

zdatnost – vytrvalost, obratnost rychlost – důležité pro zdravotní stav



C) oddanost, cílevědomost, pečlivost, důslednost – ve škole

D) zodpovědnost, důvěra v druhé, spolupráce

**Shrnutí:** dotazované děti zde vypsaly různé vlastnosti, které se člověk může naučit sportem a které lze uplatnit i v životě člověka, správně tedy pochopily, na co se otázka ptá a lze ji tedy využít v tomto dotazníku, konkrétně přiřazenou k vnější motivaci - identifikace

**24. Myslíš si, že sport je jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobrý vztah s kamarády?**

A) ano

B) ano, určitě, vidíme se pravidelně, máme stejnou zálibu

C) ano

D) ano

**Shrnutí:** všechny dotazované děti se shodly, že sportem si člověk může udržet dobrý vztah s kamarády

**VNĚJŠÍ INTROJEKCE**

- je to nezbytné kvůli postavě, musím, abych se cítil dobře, cítil bych se špatně, kdybych si nenašel čas, musím pravidelně sportovat

**9. Myslíš si, že sport je velmi důležitý pro udržení pěkné postavy? Proč je ještě důležitý?**

A) ano, myslím, také je důležitý pro udržení dobrého zdravotního stavu, fyzické kondice a pro dobrý duševní pocit

B) hlavním cílem ne, ale určitě je sportování pro formování postavy dobré

C) ano a také pro zdravotní stav

D) myslím, že je důležitý

**Shrnutí:** dotazované děti považují sport i jako prostředek k udržení pěkné postavy, ale nepovažují ho za prioritu, sport je pro ně důležitý i kvůli zdravotnímu stavu, fyzické kondici a pro jejich dobrý pocit, tudíž z toho plyne, pokud si na sport neudělají čas, budou se cítit špatně jak po fyzické tak po duševní stránce

**14. Sportuješ pro dobrý pocit? Jaké pocity prožíváš při sportu?**

A) ano, cítím se šťastně, uvolněně

B) ano, mám dobrý pocit – udržení dobré kondice (zdraví), že mám nějakou zálibu (pravidelnou) a ze sportu jako takového – radost z pohybu, hry jako takové, vzrušení z boje o vítězství, radost ze hry, radost z vítězství

C) samozřejmě, prožívám uspokojení

D) ano, jsem šťastný

**Shrnutí:** *dotazované děti sportují pro dobrý pocit, při sportu prožívají pozitivní pocity – radost, štěstí...*

### **21. Budeš se cítit provinile nebo ti bude lhostejné, když si na sport neuděláš čas?**

A) budu se cítit provinile

B) hodně provinile, pokud beru sport vážně, tréninková účast musí být stoprocentní, pokud ne, tak to nemá cenu

C) ne, nebudu se cítit provinile, občas prostě na sport čas nezbyvá, důležitá je škola

D) ani ne

**Shrnutí:** *dotazované děti A i B řadí sport ve svém životě na první místo a pokud jim na sport nezbyvá čas, cítí se provinile, na rozdíl od dotazovaných dětí C a D je pro ně sport také důležitý, ale nepovažují ho za prioritu v jejich životě, je to spíše jejich koníček a příjemné strávení volného času*

### **26. Proč se musí pravidelně sportovat?**

A) pro udržení pěkné postavy, kvůli zdravotní stav, fyzické kondici...

B) kvůli zdravotnímu stavu

C) protože se člověk cítí lépe, jak na těle, tak na duši

D) pro radost a zdravý životní styl

**Shrnutí:** *dotazované děti na otázku, proč se musí pravidelně sportovat, odpovídaly různě, avšak z jejich odpovědí vyplývá, že je sport důležitý nejen pro zevnější ale i pro vnitřní uspokojení*

### **VNĚJŠÍ REGULACE**

- lidé mě kladně hodnotí, prestiž a sláva, lidé si myslí, že je důležité mít figuru, abych ukázal ostatním, jak dobrý jsem

**6. Myslíš si, že lidé v tvém okolí tě více „berou“, když jsi sportovec? A proč?**

A) ano, lidé mají sportovce rádi, protože mají v životě určitý cíl, jsou přátelštější a díky sportu jsou fit a zdraví a to se projevuje i na jejich povaze

B) ano, myslím si, že na sportovce se hledí jinak, mají svůj sport, vědí, co chtějí, mají svůj cíl, obětují sportu vše, je to dřina, myslím, že u ostatních lidí mají uznání

C) samozřejmě, člověk, který má určitý cíl a snaží se ho dosáhnout, je u lidí v okolí uznáván

D) ano

**Shrnutí:** *dotazované děti mají stejný názor, na to zda lidé více „berou“ sportovce, je to proto, že chce v životě něčeho dosáhnout a jde za svým cílem i přes všechna úskalí*

**10. Co si představíš pod pojmem prestiž a sláva? A co pro tebe znamenají?**

A) prestiž – je, když sportovec hraje v nějakém více uznávaném klubu

sláva – mnoho sportovců sportuje hlavně kvůli slávě a kvůli uznání druhých

B) myslím, že každý sportovec jde za slávou, chce být nejlepší ze všech ostatních, chce uznání

prestiž – je pro sportovce hrát za kvalitní sportovní klubu mě osobně nejde o prestiž ani o slávu, ale o to, aby mě to bavilo stále jako teď a abych měla úspěch

C) prestiž – dobrý klub, dobrá smlouva, dobré peníze, oblečení

sláva – nedůležité naplnění sportovní činnosti

D) uznání a peníze, je to motor, táhne mě dopředu

**Shrnutí:** *prestiž a sláva je pro dotazované děti málo či více důležitá, avšak z jejich odpovědí je patrné, že tyto pojmy neslyší poprvé a rozumí jim*

**16. Sportuješ kvůli lidem ve tvém okolí, kteří si myslí, že je důležité být ve formě?**

A) ne, sportuji proto, že mě to vnitřně naplňuje a jen kvůli sobě a ne kvůli ostatním lidem

B) ne, sportuji, protože mě to baví, že mám radost ze sportu, těším se na tréninky i na zápasy, ale určitě je důležité být ve formě

C) ne

D) ne

**Shrnutí:** ani jedno z dotazovaných dětí nedělá sport kvůli ostatním lidem, ale jen pro svůj vlastní dobrý pocit a vnitřní uspokojení, pravděpodobně žádné z nich takto motivováno není

**22. Máš potřebu dokazovat ostatním lidem, jak jsi dobrá ve svém sportu?**

- A) ne, ale pokud se lidé dívají na mé výkony a daří se mi, tak se cítím dobře
- B) ano, trochu, mám radost, když mě někdo pochválí
- C) ano
- D) ano

**Shrnutí:** dotazované děti rádi dokazují ostatním, jak jsou dobří, motivuje je to k lepším výkonům

**AMOTIVACE**

- nedostatek vytrvalosti ve sportu a tělesné aktivitě, nejsou nalezeny žádné důvody, aby se pokračovalo ve sportu

**3. Z jakých dobrých důvodů člověk sportuje? Z jakých důvodů nechce dále setrvat ve svém sportu?**

- A) ano - pro zdraví, dobrou fyzickou kondici, pěknou postavu, pro slávu, peníze  
ne - z nenaplnění cílů, které si stanovil, ze zdravotních důvodů, z korupce, kvůli dopingů
- B) ano - udržení dobré kondice, přátelé, protože mě to baví, myslím si, že bych ve sportu mohla něco dokázat a dělat sport profesionálně  
ne – kvůli zranění, korupci
- C) ano - kalokagathia – harmonie těla a ducha  
ne - nechce dále setrvávat ve sportu, protože ho už neuspokojuje a nenaplnuje
- D) ano - zdraví životní styl, radost, peníze  
ne - znechucení, rodina

**Shrnutí:** dotazované děti odpovídaly na tuto otázku z velké části stejně, dobré důvody pro setrvání sportu i důvody, pro které sportovec nechce dále ve sportu setrvávat děti chápou a rozumí, dokáží se hlouběji zamyslet a nalézt různé věci, kvůli kterým lidé už sport neuspokojují a naopak kvůli, kterým sport dělají rádi

**5. Proč si sportovec může myslet, že už není schopen ve svém sportu uspět?**

- A) sportovec si může myslet, že už se více nemůže zlepšit ve svém sportu a nebo protože je moc starý
- B) přestává ho sport naplňovat, má jiné zájmy, sport je náročný na čas
- C) už se více ve svém sportu nezlepšuje
- D) myslí, že už se nemůže zlepšovat

**Shrnutí:** *dotazované děti si myslí, že sportovec už není schopen ve svém sportu uspět, protože se už více nezlepšuje, tato odpověď zazněla u A, C, D a jediný B odpověděl, protože ho sport už nenaplňuje, má jiné zájmy a sport je náročný na čas*

**19. Proč si myslíš, že by sportovec už neměl sport dál dělat?**

- A) kvůli zdravotním problémům, nebo protože už jim sport nepřináší takovou radost jako dříve
- B) sport jim už nepřináší ani radost ani nadšení, spousta ostatních sportuje jen kvůli rodičům nebo trenérům, mají jiné zájmy, pak by měli raději skončit, než dělat něco, co je nebaví
- C) už je sport nenaplňuje jako dřív, mají jiné zájmy
- D) když má zdravotní problémy nebo ho to už nenaplňuje

**Shrnutí:** *většina odpovědí zahrnula, že sport už je nenaplňuje nebo mají jiné zájmy*

**28. Jakých cílů chceš dosáhnout ve tvém sportu? Myslíš si, že jsou reálné?**

- A) sportovat na ligové úrovni, ano jsou reálné
- B) sportovat profesionálně, hrát ligu – reálné cíle
- C) stát se profesionálem a žít se svým sportem - nereálné
- D) chci se tím žít, ano jsou

**Shrnutí:** *dotazované děti se chtějí svým sportem žít a vydělávat peníze, je to nejlepší zaměstnání, které může být – dělat, to co člověka baví a uspokojuje a dostávat za to peníze, až na C, si ostatní myslí, že jejich cíle jsou reálné*

## **Celkové shrnutí**

Z analýzy motivačního dotazníku SMS - 28, kterou jsem prováděla se 4 dětmi ve věku 13 a 14 let (2 ze ZŠ Školní, 2 ze ZŠ Fantovy Kaplice), jsem podle předem připravených otázek, které směřovaly k tomu, abych zjistila, zda děti v tomto věku rozumí všem vyskytujícím se výrazům v dotazníku a zda rozumí tomu, na co se jich dotazník ptá, jsem zjistila podle jejich odpovědí následující.

Děti jsou schopny dotazník vyplnit bez jakéhokoli problému, podle odpovědí je zřejmé, že pojmům, které se v dotazníku objevují, rozumí a chápou tedy i to, na co se dotazník ptá. Odpovědi, které vypovídaly o znalosti různých výrazů objevujících se v dotazníku, se u dětí shodovaly nebo měly stejný význam, a tudíž lze říci, že těmto výrazům rozumí. Potvrdila se tedy H1.

## 4.2 Porovnání motivace hráčů fotbalu

Tabulka 1

Dotazníkové šetření motivace ve sportu (hrubá data v příloze 4 a 5)

Motivace	SKUPINA A (N=20)		SKUPINA B (N=20)		T - Test
	Průměr	Směrodatná odchylka	Průměr	Směrodatná odchylka	
IM vědět	18,7	6,03	20,5	3,23	*
IM dosáhnout něčeho	19,7	4,44	22,95	3,85	*
IM něco prožít	21,65	5,76	20,9	4,46	*
EM identifikace	19,65	4,79	19,85	4,73	*
EM introjekce	17,85	5,76	21,25	3,86	
EM vnější regulace	15,9	3,39	19,45	4,07	
Amotivace	8,65	4,05	11,1	4,48	

Pozn. \* statisticky významně se liší  $p < 0,05$

A – FK Topmen Spartak Kaplice, krajský přebor, 17 let a výš

B – SK Dynamo ČB, 1. liga, mladší žáci

V tabulce 1 jsou zaznamenány výsledky dotazování motivace ve sportu 2 výzkumných souborů A a B. Podle zjištěných výsledků, které jsem zpracovala pomocí dvouvýběrového T – testu s rovností rozptylů v Excelu, vyšly výsledky dotazníkového šetření motivace ve sportu takto:

- **Vnitřní motivace „vědět“** je u skupiny A statisticky významně nižší než u skupiny B.
- **Vnitřní motivace „dosáhnout něčeho“** je u skupiny A statisticky významně nižší než u skupiny B.
- **Vnitřní motivace „něco prožít“** je u skupiny A statisticky významně vyšší než u skupiny B.

- **Vnější motivace „identifikace“** je u skupiny A statisticky významně nižší než u skupiny B.
- **Vnější motivace „introjekce“** se v obou skupinách statisticky významně neliší.
- **Vnější motivace „vnější regulace“** se v obou skupinách statisticky významně neliší.
- **„Amotivace“** se v obou skupinách statisticky významně neliší.

Podle těchto výsledků nebyla H2 potvrzena.



## 5 DISKUSE

### 5.1 Příklad

Příklad dotazníku ukázal, že bylo velmi obtížné od sebe odlišit často podobné výrazy, které se v anglické verzi objevovaly. Při rozhovoru s dětmi během vyplňování dotazníku se mně často ptaly například, jaký je rozdíl mezi „ponořen“ a „pohlcen“ danou aktivitou. Je to jeden z výrazů, který se v dotazníku objevuje a má stejný význam, a proto děti trochu pletlo. Bylo ale těžké v anglické verzi tyto dva pojmy od sebe odlišit. Dětem často přišlo, že plno odpovědí v dotazníku je podobných a stále odpovídají na to samé. Vypovídá to o možné normativní odlišnosti naší kultury od americké ve způsobu reakce na otázky. V dětech, které vyplňovaly dotazník, jsem vycítila nudu a příliš se na vyplňování dotazníku nesoustředily. Bylo to dáno tím, že dotazník obsahuje mnoho položek, které jsou si významem podobné, a dětem tedy přišlo, že se neustále odpovědi na otázku „proč sportuješ?“ opakují a odpovídají neustále na to samé. Je tedy zapotřebí děti k vyplňování dotazníku více motivovat, například tím, že po vyplnění dotazníku budou vyhodnoceny výsledky, které jim poté budou sděleny. Tyto informace, které se o sobě mohou děti dozvědět, je většinou zaujmou a se zájmem dotazník vyplní.

Nebyla použita doslovná metoda překladu, tedy zpětný překlad, i když podle Banville, D., 2000; Behling, O. & Law, K. S., 2000; Hamblen, R. K., 1993, je tato technika nejrozšířenějším přístupem k překladu testů, má však několik úskalí. Jeden překládá test ze zdrojového jazyka do cílového a druhý ho přeloží zpět do zdrojového. Pak jsou obě verze v původním jazyce porovnány pro posouzení kvality překladu. Celý postup se opakuje, dokud není dosaženo dostatečné shody mezi původní a zpětně přeloženou verzí. Vzniká tu tedy problém, jak správně specifikovat „dostatečnou shodu“ originální verze a verze přeložené. Je třeba si také uvědomit, že zhodnocení testů je prováděno ve zdrojovém jazyce, tudíž máme málo informací o nové přeložené verzi, i když originál a zpětný překlad odpovídají.

Příklad může být dále méně efektivní, pokud dva překladatelé pracují nezávisle na sobě a použijí stejné překladové postupy, které způsobí, že zpětně

přeložená verze bude vypadat podobně jako ta původní. Jako další problém se jeví, že pokud překladatelé neznají koncept dotazníku, nemusejí při jejich zpětném překladu, který je sice smysluplný, vystihnout správnou ideji (např. uhádnutí záměru položky). Posledním problémem, který se v této zpětné překladové metodě objevuje, je, že překladatel pokud ví, že jeho práce bude zpětně překládána, může použít vhodnější slovosled pro zpětný překlad a ne ten, který je pro cílový jazyk optimální.

Pokud by byla zvolena forma zpětného překladu, mohlo by to nakonec vést k naší metodě překladu a to modifikovanému přímému překladu, kdy se sejde několik překladatelů a diskutují o jejich přeložené verzi, až nakonec vyberou tu nejvhodnější variantu překladu. Tato metoda má však také své slabé stránky. Problémem je, zda jsou vybraní překladatelé dost kompetentní a zda skupinová diskuse zaručí výběr nejlepšího překladu. Může se stát, že shoda mezi překladateli bude ve skutečnosti neochotou kritizovat překlad kolegů.

První překladatelkou, kterou jsme vybraly, byla učitelka anglického jazyka na základní škole. Byla vybrána proto, aby pomohla vytvořit překlad srozumitelný pro děti školního věku, se kterými se denně setkává. Druhou překladatelkou byla studentka Fakulty tělesné výchovy a sportu v Praze. Mnoho let již navštěvuje Anglii, kde hlídá malé děti. Má tedy mnohaleté zkušenosti s anglicky mluvícími dětmi. Tyto její zkušenosti nám tedy významně pomohly v přeložení dotazníku, který neměl být podle instrukcí přímým překladem, ale měl vystihnout význam výroků. Poslední překladatelkou byla má vedoucí diplomové práce. Její mnohaleté zkušenosti v trenérské činnosti jak českých, tak i anglicky mluvících dětí významně napomohlo v dosažení konečné verze dotazníku.

## **5.2 Rozhovory s dětmi**

Analýza motivačního dotazníku probíhala s dětmi, které aktivně sportují. Bylo zapotřebí, aby tyto děti porozuměly sportovní terminologii a měly nějaké sportovní zkušenosti. Bylo také třeba zvolit děti starší 10 let, jelikož podle Li a Harmer (1996) se dotazník ptá na to, aby děti ohodnotily souvislost různých důvodů pro vysvětlení jejich účasti ve sportu a to vyžaduje určitou úroveň znalostí. Proto tento dotazník není také vhodný pro intelektově slabší jedince.

Analýza s vybranými dětmi probíhala bez problémů. Z výsledků lze vyčíst, že děti v tomto věku všem výrazům v dotazníku rozumí a jsou schopny ho vyplnit bez jakýchkoli otázek. Je to dáno také tím, že se již pár let pohybují v prostředí sportu, a tudíž rozumí všem položkám v dotazníku. Trenér zde hraje určitě také svoji roli. Ne každý z trenérů dostatečně informuje své svěřence o jejich sportu. Je třeba znát nejen praxi, ale také teorii sportu.

## **5.3 Dotazníkové šetření motivace ve sportu**

V našem výzkumu jsme se zaměřily na vnitřní (IM) a vnější motivaci (EM) a amotivaci ve sportu. Jako první dotazník hodnotil motivaci vnitřní (IM), která se dělí na tři druhy. Fotbalisté SK Dynamo ČB dosáhli vyšších výsledků jak ve vnitřní motivaci „vědět“ tak i ve vnitřní motivaci „dosáhnout něčeho“, avšak ve vnitřní motivaci „něco prožít“ dosáhli nižších výsledků než fotbalisté FK Topmen Spartaku Kaplice.

Fotbalisté FK Topmen Spartaku Kaplice mají menší zájem o poznání svého sportu, během sportování cítí méně uspokojení, když se učí novým technikám a mají menší potřebu poznat svůj sport i z jiných stránek. Na rozdíl od fotbalistů SK Dynamo ČB, kteří jsou ve svém sportu zvědaví a cítí uspokojení a radost, když se jak v tréninku, tak při hře mohou učit novým technikám a taktikám a učí se poznat svůj sport ze všech stránek. Může to být tím, že hráči, kteří hrají vyšší soutěž, 1. ligu, se více na svůj sport soustředí a je to jejich hlavní náplň v životě. Uvědomují si, že pokud svému sportu dají vše, mohou být jednou i profesionálními hráči fotbalu. Někteří z nich už se nyní zamýšlejí nad svou budoucností a jednou z možností, jaké zaměstnání by chtěly dělat, je např. fotbalový trenér. Toto je tedy více motivuje k tomu, aby svůj sport poznaly ze všech stránek. Dalším důvodem, proč mé výsledky vykazují vyšší vnitřní motivaci

„vědět“ u hráčů SK Dynamo ČB může být i fakt, že trenérem tohoto týmu je absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu s trenérskou specializací. Je tedy možné, že u hráčů vzbuzuje respekt a je jejich vzorem, který chtějí následovat do budoucna. Trenér je tedy schopen hráče více motivovat a to např. skvěle připraveným tréninkovým plánem, vlastním stylem vedení, každým jednotlivým tréninkem, plánováním realistických cílů a komunikací s hráči. Tyto dovednosti trenéra si v průběhu let na Fakultě tělesné výchovy a sportu budoval a nyní je uplatňuje u hráčů.

Naopak záporným bodem, který se mohl promítnout do výsledků dotazování u fotbalistů FK Topmen Spartaku Kaplice, může být to, že trenér, pod kterým v současné době trénují, byl brankářem tohoto mužstva. Je tedy možné, že trenér si těžko zřizuje respekt u těchto hráčů, kterým ještě nedávno chytal v bráně. Trenér tohoto týmu také nevládní trenérskou licenci, což může vypovídat o nezájmu dětí o vědění jejich sportu, protože trenér nemá potřebné vzdělání k vykonávání této profese. A tudíž hráčům neumí podat dostatek informací, které souvisí se sportem, například znalost psychologie, pedagogiky, anatomie, fyziologie, biomechaniky pohybu atd.

Ve vnitřní motivaci „dosáhnout něčeho“ bylo opět dosaženo vyšších výsledků u fotbalistů SK Dynamo ČB. Tyto výsledky vypovídají o tom, že tito hráči svůj sport dělají pro radost a uspokojení z překonávání svých hranic, které si stanovily. Snaží se zvládat obtížné prvky v tréninku, tvrdě na sobě pracují. Nejsou vedeni jen čistě ke konečnému výsledku, ale postupně se svou pílí a trpělivostí dopracují k cíli, který si stanovili. Vzhledem k tomu, že hrají 1. ligu, jsou více ambiciózní a vědí, že pokud na sobě budou poctivě pracovat, mohou to dotáhnout mnohem výše. Nesmí se soustředit pouze na výsledky, ale na celkový projev.

FK Topmen Spartak Kaplice, je týmem, který hraje krajský přebor. Fotbal není pro ně hlavní prioritou, je to spíše vyplnění jejich volného času. To se tedy mohlo odrazit ve výsledcích, které vypovídají o menším zájmu o objevování nových technik v tréninku, nejsou tak motivováni k objevování něčeho nového ve svém sportu. Je to nejspíše dáno tím, že nehrají vyšší soutěž a nejsou členy, tak prestižního a slavného klubu, jako např. Sparta. Jejich cíle nejsou stanoveny tak vysoko, jako u hráčů SK Dynamo ČB.

Vnitřní motivace „něco prožít“ byla podle výsledků dotazníku vyšší u fotbalistů FK Topmen Spartaku Kaplice než u fotbalistů SK Dynamo ČB. Tento typ vnitřní motivace je spjat s pojmy jako prožitky, pocity, pohlčení danou aktivitou. Jsou tedy více pohlčeni svým sportem a prožívají vzrušující zážitky při vykonávání dané činnosti. Více intenzivně vnímají svůj sport. Intenzivní pocity však vždy nemusejí být jen kladné (vzrušení, napětí, radost, relaxace...), ale také záporné (vzteky, nervozita, zklamání...). Avšak všechny tyto pocity, které vnímají intenzivněji, jsou nedílnou součástí jejich sportu a tím se více ponoří do své aktivity a prožívají svůj sport výrazněji než fotbalisté SK Dynamo ČB. Takovýto výsledek může např. vypovídat o tom, že fotbalisté SK Dynamo ČB jsou více pod nátlakem, jsou více při hře nervózní, a proto si nedokáží natolik vychutnat hru a „ponořit“ se do dané aktivity. Jsou ligovými hráči a očekávají se tedy od nich výborné výsledky. Na hráče FK Topmen Spartaku Kaplice není vyvíjen takový nátlak, a proto jsou schopni hru více prožívat a nechají se hrou „pohltit“. Je také třeba zmínit četnost tréninkových jednotek, které absolvují hráči SK Dynamo ČB oproti hráčům FK Topmen Spartaku Kaplice. Je tedy mnohem těžší pro trenéra, udržet hráče dostatečně motivované. Hráči s takovýmto tréninkovým režimem jsou často znuděni a tréninky je nebaví. Proto je potřeba více hráče vnitřně motivovat a to například pestrostit tréninku, často provádět změny v tréninku, zapojovat hráče do rozhodování, chválit je a plánovat cíle, které jsou pro ně reálné...

Jako další dotazník hodnotil motivaci vnější (EM). Prvním druhem této motivace byla vnější motivace „identifikace“. Fotbalisté SK Dynamo ČB měli vyšší vnější motivaci „identifikace“ než fotbalisté FK Topmen Spartaku Kaplice. Znamená to tedy, že hráči SK Dynamo ČB dělají jejich sport, protože je to pro ně důležité, i když občas tato činnost nemusí být vždy příjemná. Tento sport pro ně není pouze zábavou, ale musí absolvovat řadu tréninků, které ne vždy jsou příjemné. Jsou ochotni proto, aby se zlepšili udělat cokoli, i když to bude znamenat, překonat řadu překážek. Jsou ochotni na sobě tvrdě pracovat a zlepšovat své slabší stránky, i když to není zábavné. Uvědomují si, že sport nepřináší pouze dobrou kondici a pěkná těla, ale že hraním v kolektivu rozvíjí i jiné stránky své osobnosti, které jsou důležité jak ve sportu, tak i v životě člověka. Tito hráči tvrdě pracovali na tom, aby se dostali, tak vysoko jako jsou nyní a

neberou působení v tomto fotbalovém klubu na lehkou váhu. Musejí na sobě stále pracovat, protože vědí, že konkurence je velká. Pracují na sobě dobrovolně bez jakéhokoli „postrkování“ od trenéra na rozdíl od hráčů FK Topmen Spartaku Kaplice. Ti, pokud vědí o svých slabších stránkách, nejsou ochotni mimo trénink tyto slabé stránky zlepšovat. Je to dáno tím, že z řad trenérů není vyvíjen takový nátlak a konkurence zde není tak vysoká jako v SK Dynamo ČB. Nebo, jak už jsem zmiňovala, to může být také tím, že trenér nemá takový respekt u hráčů.

Druhým typem vnější motivace je „introjekce“. Avšak z mých výsledků bylo zjištěno, že mezi výzkumnými soubory není statisticky významný rozdíl. Můžeme tedy pouze spekulovat, kteří hráči pocítují například vinu, pokud nepřijdou na trénink a nebo, kteří hráči mají více odpovědnosti vůči sobě i hráčům v mužstvu. Z předchozích výsledků je zřejmé, že fotbalisté hrající za prestižnější klub jsou více odpovědní vůči mužstvu a nedovolí si nepřijít na trénink, pokud nemají závažné důvody. Je to dáno přístupem trenéra. Je tedy více než pravdě podobné, že hráči SK Dynamo ČB by dosáhli v této motivaci vyšších výsledků.

Třetím typem vnější motivace je „vnější regulace“. Z výsledků opět vyplývá, že mezi výzkumnými soubory není statisticky významný rozdíl. Tudíž nezjistíme, zda hráči SK Dynamo či hráči FK Topmen Spartaku Kaplice tento sport provozují z velké části kvůli prestiži a slávě nebo kvůli lidem ve svém okolí.

Z tohoto dotazníkového šetření tedy nelze jasně říci, který z fotbalových týmů má větší vnější motivaci než druhý tým.

Poslední položkou, kterou dotazník zkoumal je „amotivace“ ve sportu. Vypovídá o tom, zda sportovci ve svém sportu setrvávají a zda naleznou důvody, proč by měli ve sportu zůstat. Pokud tito sportovci už nemohou nalézt žádné důvody pro setrvání v jejich sportu, znamená to, že jsou amotivováni. Důvody, které mohou fotbalisté mít proto, aby ve svém sportu pokračovali, je mnoho. Například, si myslím, že pokud hledají důvody, pro které zůstat v mužstvu, tak nejčastějším je, že sport zlepšuje kondici a přispívá jejich zdraví, dalším důvodem je, že v týmu mají skvělou partu, a tudíž zůstávají kvůli kamarádům a úspěchu, který prožívají společně nebo také kvůli rodině, která považuje sport za důležitý, dalším důvodem může také být trenér, kterého mají rádi a kterému se cítí být

zavázání, za to co je naučil. Těchto důvodů je celá spousta, avšak záleží na každém jedinci, co považuje za důležité.

Ukončení sportovní kariéry je jednou z nejdůležitějších a traumatizujících událostí ve sportu (Murphy, 1999). Rozhodnutí, zda se sportem skončit, je pro každého sportovce důležitým životním krokem, který musí důkladně zvážit. Pokud však ho tento sport již dále vnitřně neuspokojuje-nezlepšuje se, má jiné zájmy atd., není důvod zůstat. Avšak jsou i případy, kdy sportovec musí ukončit svoji kariéru, i přesto, že nechce. Nejčastějším důvodem je zranění sportovce nebo je také limitujícím věk sportovce. Tento důvod nelze přehlížet. Mnoho sportovců se těžko smíruje s ukončením sportovní kariéry. Je pro ně těžké se přizpůsobit nové situaci a nalézt si novou identitu a zaměstnání či výplň svého života.

Při našem dotazování je třeba brát v úvahu i věk těchto hráčů, který mohl ovlivnit výsledky dotazování. Podle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) se mladí sportovci řídí vnějšími podněty (např. parta, reklama) a libostí prožitků. To se mohlo projevit na výsledku „Vnitřní motivace něco prožít“, avšak tato motivace byla vyšší u hráčů FK Spartaku Kaplice. Také je třeba zdůraznit, že při našem dotazování šlo pouze o pilotní vzorek, nikoli o výzkum, při kterém by bylo potřeba mnohem většího počtu dotazovaných.

## 6 **Závěr**

Českou verzi motivačního dotazníku SMS – 28 (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière, Blais, 1995) lze považovat za obsahově validní a také za dostatečně sémanticky ekvivalentní původní verzi pro děti, které sportují. Sportovci s vyšší výkonnostní úrovní dosáhli vyšších výsledků v motivaci ke sportu, což jsme předpokládali. Avšak těchto výsledků nedosáhli ve všech škálách dotazníku. Musíme však brát v úvahu, že šlo pouze o pilotní vzorek, kde bylo málo dotazovaných sportovců. Doporučuji proto rozvést tento výzkum týkající se motivace ve sportu, kterého se zúčastní mnohem více lidí. Lze ho také aplikovat na různé druhy sportu či napříč pohlavím. Dále by bylo zapotřebí ověřit i faktorovou validitu dotazníku.

Tato diplomová práce by měla být přínosem jak trenérům, tak i učitelům v hodinách tělesné výchovy a sportu.



## 7 Referenční seznam

1. BANVILLE, D. (2000). Translating Questionnaires and Inventories Using a Cross-Cultural Translation Technique. *Journal of Teaching in Physical Education*(19), 374-387.
2. BEHLING, O. & LAW, K. S. (2000). *Translating Questionnaires and Other Research Instruments: Problems and Solutions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
3. BERLYNE, D. E. (1971b). Chat next? Concluding summary. In H. I. Day, D. E. Berlyne, & D. E. Hunt (Eds.), *Intrinsic motivation: A new direction in education* (pp. 186-196). Toronto: Holt, Rinehart, & Winston.
4. BOLLES, R. C. (1967). *Theory of motivation*. New York: Harper & Row.
5. BRIÈRE, N. M., VALLERAND, R. J., BLAIS, M. R., & PELLETIER, L. G. (1995). Développement et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, extrinsèque et d'amotivation en contexte sportif: l'Échelle de Motivation dans les Sports (EMS). [Development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale]. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.
6. CSIKSZENTMIHALYI, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
7. CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The psychology of optima experience*. New York: Harper Perrenial.
8. CSIKSZENTMIHALYI, M. (1978). Intrinsic rewards and emergent motivation. In M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), *The hidden cista of Edward* (205-216). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
9. DECI, E. L., NEZLEK, J., & SHEINMAN, L. (1981). Characteristics of the rewarder and intrinsic motivation of the rewardee. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 1-10.

10. DECI, E. L. & RYAN, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
11. DUDA, J. L. *Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement*. Pradue University Editor, 1998.
12. HAMBELTON, R. K. (1993). Translating Achievement Tests for Use in Cross-National Studies. *European Journal of Psychological Assessment*(1), 57-68.
13. HARTER, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
14. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
15. HINES, A. M. & SNOWDEN, L. R. (1993). Survey and interviewing procedures: Cross-cultural validity and the use of protocol analysis. In Trimble, J. E., Bolek, C. S. & Niemcryn, S. (Eds.), *Conducting cross-cultural substance abuse research: Emerging strategies and methods* (pp. 25-45). Newbury Park, CA: Sage.
16. JACKSON, S. A. (1995). Factors influencing the occurrences of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
17. JONES, E. E. & THORNE, A. (1987). Rediscovery of the subject: Intercultural approaches to clinical assessment. *Journal of Applied Sport Psychology*, 55, 488-495.
18. NAKONEČNÝ, M.: *Základy psychologie*. Academia Praha, 1998.
19. NAKONEČNÝ, M.: *Emoce a motivace*. SPN Praha, 1973.
20. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989.
21. MASLOW, A. (1970). *Motivation and personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.
22. MCINMAN, A.D. & GROVE, R.J. (1991). Peak moments in sport: A literature review. *Quest*, 43, 333-351.

23. MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobností*. Univerzita Karlova, Karolinum, Praha, 2001.
24. MURPHY, G. M., PETITPAS, A. J. and BREWER, B. W. Identity foreclosure, athletic identity and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist*. 1999.
25. PELLETIER, L.G., FORTIER, M.J., VALLERAND, R.J., TUSON, K M., BRIÉRE, N.M. & BLAIS, M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35 – 53.
26. PELLETIER, L. G., VALLERAND, R. J., BLAIS, M. R., BRIÉRE, N. M., & GREEN-DEMERS, I. (1996). Construction et validation d'une mesure de motivation intrinsèque, de motivation extrinsèque et d'amotivation vis-à-vis des activités de loisirs: L'Échelle de Motivation vis-à-vis des Loisirs (EML) [Construction and validation of the Leisure Motivation Scale]. *Society and Leisure*, 19, 559-585.
27. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Univerzita Karlova, Karolinum, 2009.
28. TOMEŠOVÁ, E. *Tělesné sebepojetí a sebeúcta: Mezikulturní převod a validizace profilu tělesného sebepojetí*. Disertační práce, Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha.
29. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Univerzita Karlova, Praha 1997.
30. VALLERAND, R. J., GAUVIN, L., & HALLIWELL, W. R. (1986a). Negative effects of competition on children's intrinsic motivation. *Journal of Social Psychology*, 126, 649-657.
31. VALLERAND, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*: Vol. 29, (pp. 271-360). New York: Academic Press.

32. VALLERAND, R. J., BLAIS, M. R., BRIÈRE, N. M., & PELLETIER, L. G. (1989). Construction et validation de l'échelle de motivation en éducation (EME). *Revue Canadienne des Science du Comportement*, 21, 323-349.
33. VALLERAND, R. J., DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1987). Intrinsic motivation in sport. In K. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport science reviews* (pp. 389-425). New York: MacMillan.
34. VALLERAND, R. J., PELLETIER, L. G., BLAIS, M. R., BRIÈRE, N. M., SENÉCAL, C., & VALIÈRES, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1019.
35. VAN DE VIJVER, F. & HAMBELTON, R. K. (1996). Translating Tests: Some Practical Guidelines. *European Psychologist*, 2, 89-99.
36. VEALEY, R. S. *Coaching for the inner edge* . Publisher: Fitness Information Technology, 2005.
37. WEINBERG, R. J., GOULD, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Fourth Edition, Human Kinetice, 2007.