

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra výchovy ke zdraví

Motivační činitelé ke sportovní činnosti
u dětí florbalového oddílu

Bakalářská práce

Autor: Jaroslav Jiroušek

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Dastlík

2013

University of South Bohemia in České Budějovice
College of Education

Department of Healthy Education

Motivational factors for sports activities
for children in floorball team

Bachelor thesis

Author: Jaroslav Jiroušek

Field of study: Specialization in Pedagogy

Study programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Lukáš Dastlík

2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Jaroslav Jiroušek

Název bakalářské práce: Motivační činitelé ke sportovní činnosti u dětí florbalového oddílu

Pracoviště: Katedra Výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Lukáš Dastlík

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na motivační činitele ke sportovní činnosti u dětí florbalového oddílu FBC Český Krumlov. Cílem práce je zjistit, co děti nejvíce motivuje ke sportovní činnosti, co jim přináší největší prožitek ze hry a proč u tohoto sportu zůstávají. Tato bakalářská práce se zaměřuje na děti druhého stupně základních škol ve věku 10 až 15 let. V teoretické části se práce zabývá florballem, historií tohoto sportu a základní charakteristikou, dále charakteristikou období dospívání, pojmem motivace a psychologií sportu. Praktická část je vytvořena na základě dotazníkového šetření, kdy dotazníky byly podkladem pro grafickou část. Výsledky dotazníku vypovídají o motivačních činitelích u dětí florbalového oddílu a jsou podkladem pro doporučení trenérům, jaké motivační klima pro tyto děti zvolit ke zlepšení jejich výkonů a radosti ze hry.

Klíčová slova: florbal, období dospívání, motivace, psychologie sportu, potřeby, výkonová motivace

Bibliography identification

Name and Surname of author: Jaroslav Jiroušek

Title of Bachelor thesis: Motivational factors for sports activities for children in floorball team

Department: Health Education, College of education, South Bohemia University in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Lukáš Dastlík

Year of presentation: 2013

Abstract:

The thesis is focused on motivational factors in sports activities for the children of the floorball team of FBC Czech Krumlov. The aim is to find out what most motivates children about sports activities, what gives them the greatest enjoyment of the game and why they remain in this kind of sport. This thesis focuses on the children of primary school from 10 to 15 years of age. The theoretical part of the thesis deals with floorball, the history of this sport and the basic characteristics, further with characteristics of adolescence, the concept of motivation and sports psychology. The practical part is formed on the basis of the questionnaire survey where the questionnaires were the basis for the video (graphic) part. Survey results show motivational factors at children of the floorball team and they mean the base of recommendations for coaches, what motivational climate for these children should be chosen to improve their performance and enjoyment of the game.

Keywords: floorball, adolescence, motivation, sports psychology, needs, achievement motivation

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českém Krumlově, 20. dubna 2013

.....

Jaroslav Jiroušek

Poděkování:

Děkuji panu Mgr. Lukáši Dastlíkovi za odborné vedení, cenné rady a pomoc při vypracování této bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat trenérům a hráčům florbalového oddílu Český Krumlov za ochotu a pomoc při zpracování dotazníků.

Obsah

ÚVOD	9
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	10
1.1 FLORBAL	10
1.1.1 Historie florbalu v ČR.....	10
1.1.2 Charakteristika florbalu a základní pravidla.....	12
1.1.3 Vývoj florbalu.....	13
1.2. OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ	14
1.2.1 Starší školní věk.....	14
1.2.2 Somatický vývoj v pubertě.....	15
1.2.3 Psychologické znaky dospívajícího jedince	16
1.2.4 Specifika sportovního tréninku dospívajících	18
1.3 MOTIVACE	20
1.3.1 Pojem a charakteristika motivace.....	20
1.3.2 Potřeby.....	21
1.4 PSYCHOLOGIE SPORTU	23
1.4.1 Výkonová motivace.....	23
1.4.2 Vnitřní a vnější motivace.....	27
1.4.3 Vytváření motivace.....	29
2 METODOLOGIE	30
2.1 Cíl práce.....	30
2.2 Hypotézy.....	30
3 METODIKA	30
3.1 Použitá metoda.....	30
3.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	32
3.3. Organizace výzkumného šetření.....	32
4 VÝSLEDKY	33
5 VYHODNOCENÍ A DISKUZE	49
6 DOPORUČENÍ PRO TRENÉRY	51

7 ZÁVĚR.....	52
8 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	53
9 PŘÍLOHY	56

Úvod

Sport na začátku 21. století se stal každodenní součástí lidského života. V historii byl sport jako nedílná součást lidského života spíše jako prostředek při výcviku vojska. Dnes je však sport provozován pro radost z pohybu a pro odreagování od stresu, který nám přináší dnešní hektická doba. Díky televizi má sport největší diváckou sledovanost a vlivem toho do sportu plynou nemalé finanční prostředky. Mezi nejrozšířenější a nejsledovanější sporty na světě patří fotbal, lední hokej a tenis. V poslední době se razantně dere do popředí oblíbenosti florbal. Často je nazýván sportem budoucnosti. V čem je jeho kouzlo?

Florbal je hra rychlá, jednoduchá, plná krásných technických fines a gólů a tedy divácky velmi atraktivní. Florbal je hrou snadno finančně dostupnou, díky tomu stoupá jeho obliba hlavně na školách. V České republice má v současnosti již 60 tisíc registrovaných hráčů a má proto po fotbale druhou největší hráčskou základnu.

Kouzlu florbalu jsem propadl před 20 lety na základní škole a jsem mu věrný dodnes. Aktivně jsem hrál i fotbal a hokej, ale právě florbal mi nejvíce přirostl k srdci svou atraktivní hrou plnou akce, gólů. Po ukončení mé aktivní hráčské činnosti chci u florbalu zůstat i nadále a věnovat se trénování florbalu dětí.

Přemýšlel jsem jak pomoci současným trenérům našeho florbalového oddílu v Českém Krumlově. Fyzická připravenost, taktická příprava a metodika tréninku je na vysoké úrovni. Nedílnou součástí moderního trenéra by však měla být i sportovní psychologie, která byla v minulosti, a myslím, že mnohdy i dnes, často opomíjena. Téměř všichni dnešní špičkoví vrcholoví sportovci využívají poznatků sportovní psychologie, často mají i svého osobního sportovního psychologa. Pokud se sportovec dostane na svůj fyzický strop, může právě sportovní psycholog tento strop posunout ještě o kus výše. Sportovní psychologie je často vykládána jako motivace sportovních činností.

Proto jsme zvolili právě toto téma. Cílem této práce je zmapovat motivační činitele, které přivádí děti k hraní florbalu, a co je motivuje u tohoto sportu zůstat. Co anebo kdo je motivuje k tréninku. Výstupem práce by měly být poznatky ke zlepšení motivace hráčů a díky tomu zlepšení výkonů hráčů.

1 Teoretická východiska

Florbal je mladý sport, který zná zatím jen úzký okruh lidí. Proto se v této kapitole budeme věnovat historii florbalu, pravidlům a herním základům této dynamické hry.

1.1 Florbal

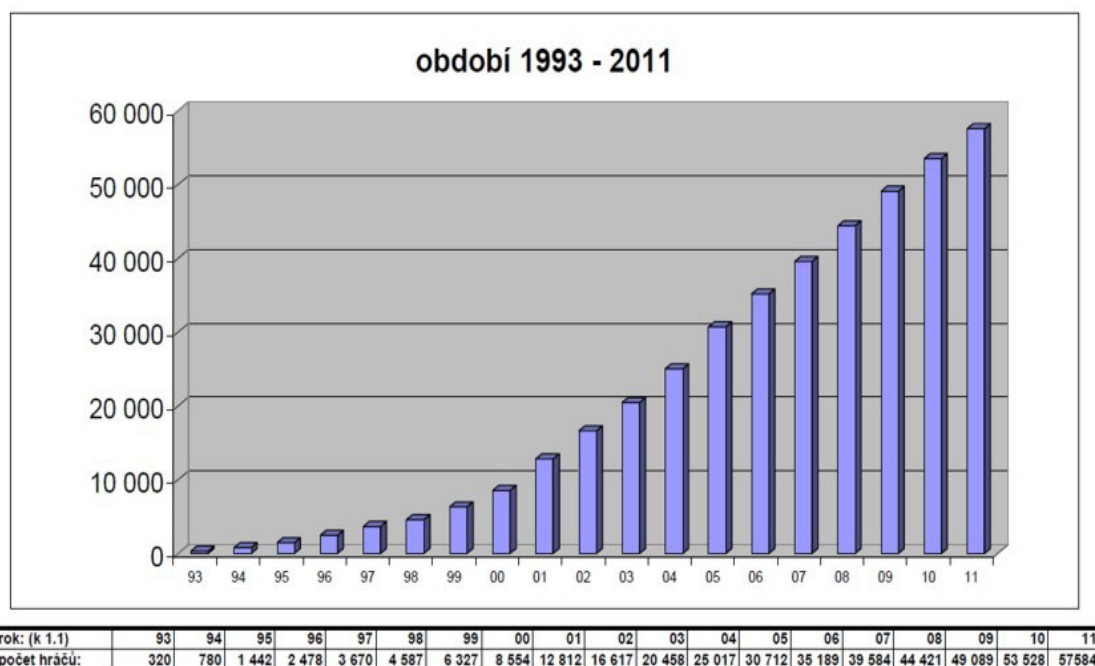
Florbal vznikl ve Švédsku v 70. letech minulého století, i když jeho původ spadá do USA. Hráči baseballu pro účely tréninku vyvinuli plastový děrovaný míček, který poté převzal mladý sport. Ve Švédsku se florbal začal hrát organizovaně pod názvem innebandy a ihned si získal velkou popularitu. Ze Švédska se sport rozšířil do sousedního Finska, kde se hrál pod názvem salibandy. Dále se sport rozšířil i do Švýcarska, kde se jmenoval unihockey. V počátcích sportu nebyla stanovena pravidla, podle kterých by se hrálo, a tak v každé zemi měl sport určité rozdílnosti. Nejvíce se lišila švýcarská verze florbalu, kde i brankář hrál s hokejkou. V roce 1986 vznikla mezinárodní florbalová federace (IFF), která sjednotila pravidla florbalu (SKRUŽNÝ, 2005). V současnosti má IFF celkem 55 členů (IFF 2013) a v roce 2008 se florbal stal olympijským sportem. Od roku 1996 je pořádáno mistrovství světa ve florbalu, které se opakuje každé dva roky.

1.1.1 Historie florbalu v ČR

Historie florbalu v Česku je poměrně mladá. Patrně k prvnímu setkání došlo v roce 1984, kdy do Prahy v rámci výměnného pobytu přijeli studenti Helsinské univerzity, kteří s sebou přivezli sadu hokejek na florbal (SKRUŽNÝ, 2005). Studenti pražské VŠE florbalu ihned propadli v čele s průkopníkem tohoto sportu Michalem Bauerem. Finové zde zanechali sadu hokejek jako dárek vysoké škole a studenti s nimi hráli zhruba rok. Pak však sportovní náčiní nevydrželo a protože v té době se v Česku florbalové hole nedaly sehnat, studenti hrát přestali. Po revoluci v roce 1990 však obnovili svoji činnost a znovu začali hrát. V roce 1992 byly ze Švédska přivezeny první mantinely a byla založena Česká

florbalová unie (ČFbU). O rok později se v Praze uskutečnil první oficiální turnaj florbalu v České republice Czech open. Na turnaj se sjelo celkem 43 mužstev z Česka, Švédska, Švýcarska, Německa a Ruska. Díky tomuto turnaji se s novým sportem seznámila široká veřejnost a sport začal získávat na oblibě. Snahy průkopníků českého florbalu vyvrcholily uspořádáním první florbalové ligy v roce 1994 (SKRUŽNÝ, 2005). V té době bylo v České republice 320 registrovaných hráčů. Následovaly další ročníky turnaje Czech open, který se postaral o mediální reklamu florbalu v naší zemi. V roce 2012 se turnaje zúčastnilo 258 týmů všech věkových kategorií z 18 zemí světa. Členská základna hráčů roste každým rokem. V roce 1998 bylo registrováno 4 500 hráčů, o pět let později již 20 500 hráčů. Dle údajů CFbU v roce 2011 měla členská základna v České republice již téměř 58 tisíc hráčů (CFbU, 2011). V této statistice však nejsou zahrnuti hráči ze základních škol. Dle Asociace školních sportovních klubů se florbal hraje na 1 820 základních školách v České republice. Toto masivní zvýšení členské základny již přineslo své ovoce a česká reprezentace získala šest medailí z mistrovství světa ve všech kategoriích mužů i žen. Vývoj členské základny je znázorněn na grafu č.1 (CFbU, 2011).

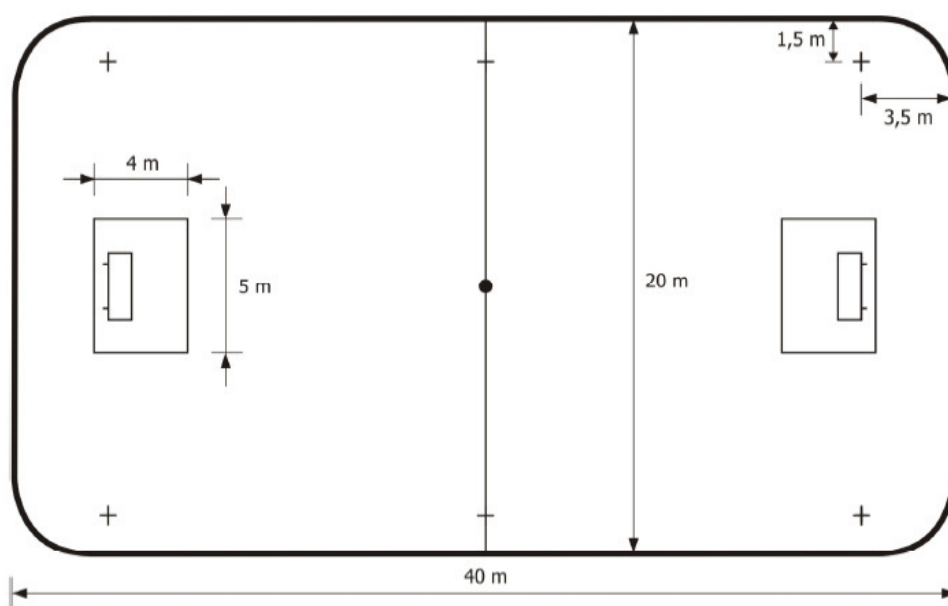
Vývoj členské základny České florbalové unie



Graf. č. 1

1.1.2 Charakteristika florbalu a základní pravidla

Florbal je sportem kolektivním a halovým, do jisté míry podobný hokeji. Proti sobě nastupují dvě družstva po pěti hráčích v poli a jednom brankáři. Střídání hráčů je možné kdykoliv a není omezen počet střídání. Povrch hrací plochy je většinou z PVC či z parket. Doporučené rozměry hrací plochy jsou 20 m na šířku a 40 m na délku, pro potřeby nižších soutěží postačí hrací plocha o rozměrech 18 m na šířku a 36 m na délku (ČFbÚ, 2010). Na obrázku č. 1 vidíme rozdělení hrací plochy a umístění branek a brankoviště.



Obrázek č. 1

Hrací plocha je ohraničena mantinely vysokými 50 cm. Velikost branky je 115 cm na výšku, 160 cm na šířku a je 60 cm hluboká. Základní hrací doba je 3 x 20 minut čistého času.

Florbal patří k bezkontaktním sportům. Pravidla zakazují jakékoli vrážení, držení, sekání, hákování a jiné zákroky, běžné v hokeji či hokejbalu. Jakýkoliv přestupek pravidel je trestán volným úderem. Rozhodčí může za vážnější přestupek proti pravidlům udělit trest vyloučení hráče, a to buď na 2 min, 5 min, 10 min a nebo tzv. osobní trest vyloučení do konce zápasu. V poslední době se však pravidla, nebo spíše posuzování zákroků, více uvolňují. Je to způsobeno samotnou IFF, která chce více zatraktivnit hru pro diváka (IFF 2013).

Hráči v poli je dovoleno hrát míček pouze čepelí hokejky, zakázán je výskok hráče či hraní hlavou. Jedinou výjimkou je příjem přihrávky, kdy hráč přihrávku může zpracovat i nohou nebo odraz míčku od nohy. Hra holí je dovolena pouze do výšky kolen. Brankář ke hře nepoužívá hůl a může míček chytat do rukou, pokud se dotýká velkého brankoviště. Dále brankář nesmí dostat nahrávku od spoluhráče, tzv. "malou domů", a při výhozu nesmí přehodit púlicí čáru (SKRUŽNÝ, 2005).

Styl hry se od hokeje rovněž liší. Ve florbalu se používá speciální způsob driblingu, při kterém je míček stále na forhendové straně hole, a tudíž je hráč připraven kdykoli střílet nebo přihrávat. Střelba se stává účinnější, pokud hráč vystřelí tzv. "pružákem", kdy se při vedení míčku čepelí hole více opře o podlahu, čepel se ohne a při švihy dojde ke zvýšení energie vložené do střely. Velice se uplatní individuální technika hráče a jeho schopnost přejít v souboji jeden na jednoho. Důležité je zrychlení, vedení míčku, přehled a periferní vidění.

1.1.3 Vývoj florbalu

Dnes je florbal dobře zavedený v severní Evropě a jeho obliba silně roste hlavně ve východní a střední Evropě, ale také v jihovýchodní Asii, kde se stal Singapur jeho centrem. Peníze však i ve florbalu hrají stále větší roli, jako i v mnoha jiných sportech. Ligové soutěže ve velkých florbalových zemích přitahují do hledišť na 2 000 diváků. Většina mezinárodních hvězd stále hraje florbal pouze proto, že ho mají rádi, že je to baví. Příznivě vyhlíží i budoucnost florbalu. IFF stále očekává větší rozšíření (IFF 2013). Ve svojí jednoduché podobě je florbal velmi levným sportem. Kromě florbalové hokejky nepotřebujete žádné speciální vybavení. Základem je tričko (dres), trenýrky a tenisky do tělocvičny. Proto je florbal tak rozšířený na základních školách. Do florbalu však začínají vstupovat výrobci sportovního vybavení, jako se tomu dříve stalo u ostatních sportů, a z prodeje florbalového vybavení se stal velký business. Dnes deset největších firem zabývajících se výrobou florbalového vybavení (hokejky, míčky, brankářská výstroj) prodá ročně více než milión hokejek.

1.2. Období dospívání

V této kapitole si představíme profil jedince v období dospívání, tedy období, které zkoumá tato bakalářská práce. Období dospívání je bouřlivou etapou člověka. Ukážeme si obecnou charakteristiku tohoto období, somatický vývoj, psychologické znaky a specifika sportovního tréninku jedince v tomto období.

1.2.1 Starší školní věk

Toto období je často nazýváno obdobím puberty – pubescens, zhruba od 11 do 15 let. Z biologického hlediska ho lze charakterizovat jako životní úsek ohraničený na jedné straně prvními známkami pohlavního zrání (zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků) a více nebo méně vyznačenou akcelerací růstu, na druhé straně dovršením plné pohlavní zralosti a dokončením tělesného růstu. Z psychologického hlediska jej lze charakterizovat ohlášením nových pudových tendencí a hledáním způsobů jejich uspokojování a kontroly, celkovou emoční labilitou a nástupem vyspělého způsobu myšlení (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

V období puberty se mění i citové prožívání. Pubescenti mají zvýšenou vnímavost zejména na podněty související s jejich hodnocením. Citové reakce pubescentů se mnohdy jeví jako méně přiměřené situaci (SLEPIČKA, 2011).

Období puberty lze rozdělit na dvě fáze (KREJČÍŘOVÁ, 2007):

a) fáze prepuberty – začíná prvními známkami pohlavního dospívání, zejména objevením se prvních sekundárních pohlavních znaků, končí nástupem ménarché (menses) u dívek a analogickým vývojem chlapců, první noční polucí. U dívek tato fáze trvá zhruba od 11 do 13 let, u chlapců může tato fáze trvat o rok až dva déle.

b) fáze vlastní puberty – je období po dokončení prepuberty a trvá do dosažení reprodukční schopnosti. Toto období je mezi věkem 13 až 15 let.

1.2.2 Somatický vývoj v pubertě

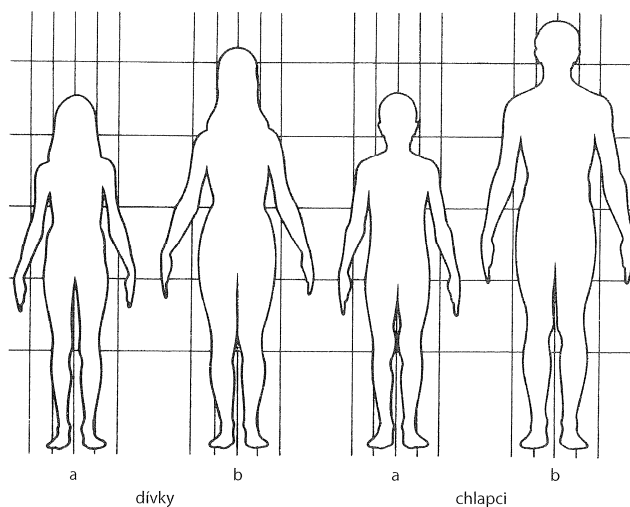
Za posledních sto let se ve všech rozvinutých zemích Evropy a Severní Ameriky urychlil nástup dospívání a zrychlil se i celkový růst. Asi od poloviny 19. století se například ménarché objevovala u dívek ve stále nižším věku, za desetiletí zpravidla o 4 až 5 měsíců dříve (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

Významným projevem dospívání je tělesná proměna. V pubertě nastává prudký tělesný růst, často označovaný jako růstový spurt. Intenzivní růst do výšky o 4 až 5 cm ročně se u děvčat zaznamenává ve věku 11 až 15 let, pak prudce klesá. Chlapci rostou asi o 5,5 cm ročně ve věku od 14 do 15 let. Z toho vyplývá, že dívky jsou zpočátku vyšší zhruba do 14 let, v dalších letech je však chlapci převyšují. Zvyšování hmotnosti u děvčat pak nejvíce probíhá ve věku 14 až 15 let zhruba o 4,5 kg ročně, u chlapců ve věku 15 až 17 let zhruba o 5 kg ročně. Z toho plyne, že dívky mají ve věku 13 až 15 let vyšší hmotnost než chlapci. V tomto věkovém období jsou však značné individuální rozdíly (KELNAROVÁ, 2010).

Pro toto období jsou také charakteristické změny proporcí těla dospívajícího člověka. U obou pohlaví dochází k nárůstu tukové tkáně na nohou a v bocích, u chlapců však v pozdějším věku zmizí, u dívek zůstane. U chlapců je pak nejvýraznější změnou rozšiřování ramen, u dívek rozšiřování boků.

Na obrázku č. 2 můžeme pozorovat somatický vývoj dospívajících dívek a chlapců podle M. Tannera. Písmeno a) somatotyp před pubertou, písmeno b) somatotyp po pubertálních změnách (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

Tělesná proměna navozuje vysoce ceněnou hodnotu tělesné atraktivity, projevující se u chlapců především v oblasti síly a u dívek v oblasti vzhledu (SLEPIČKA, 2011).



Obrázek č. 2

1.2.3 Psychologické znaky dospívajícího jedince

Období dospívání je nejčastěji označováno jako období emoční lability, která je domněle podmíněna vnitřními změnami v organismu jedince. Projevy citových konfliktů bývají velmi silné a tak nápadné, že se celé toto období označuje jako období bouří a krizí (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

Dospívání doprovází emoční nestabilita, časté a nápadné změny nálad, zejména směrem k negativním rozladám, impulzivita jednání, nestálost a nepředvídatelnost reakcí a postojů. Potíže s koncentrací pozornosti spojené s emoční nestálostí ztěžují soustavné učení, což může vyústit v problémy ve školním prospěchu. K tomu se navíc objevuje zvýšená unavitelnost, střídání ochablosti a apatičnosti s krátkými fázemi vystupňované aktivity (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

U dospívajících, kteří se pravidelně věnují nějakému výkonostnímu sportu, je charakteristické, že prožívání změn přichází později a s viditelně nižší dynamikou. Lze to vysvětlit zaměřením jedince na sportovní činnost, která je sama o sobě prožitkově bohatá a omezuje tak vytvoření prostoru pro sebezpozorování, které je výraznější u těch, jež nejsou zaujati nějakou aktivitou (SLEPIČKA, 2011).

Motorika je v tomto období velmi výrazně ovlivněna psychologickými změnami, které probíhají u chlapců později než u dívek (SLEPIČKA, 2011). Vývoj motoriky je v období dospívání zpravidla výraznější než v předcházejícím období, jedinci získávají dovednosti vyžadující sílu, jemnou pohybovou koordinaci a smysl pro rovnováhu. Proto je v tomto období zvýšen zájem o sport, kdy jedinec z úspěšných nových pohybových aktivit získává posilu pro své sebevědomí (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

Jedinec je schopen se v tomto období lépe učit na základě poznání logických skutečností, avšak méně je schopen si zapamatovat učivo, jež nedává smysl. Rychlý rozvoj motoriky a percepčních schopností vede k novým zájmům jako je sport, četba, hudba, divadlo. Jedinci se také pokoušejí o vlastní tvorbu (KREJČÍŘOVÁ, 2007).

Pro období dospívání je také důležitý proces dozrávání myšlenkových (kognitivních) operací. Dochází ke změně způsobu myšlení, dospívající je schopen uvažovat abstraktně, např. o různých možnostech, které zatím reálně nenastaly. Dle Piageta začínají uvažovat na úrovni formálních logických operací, tzn. že dovedou uvažovat o pouhých možnostech. Po osvojení tohoto způsobu myšlení jej začnou považovat za všemocný. Tato změna uvažování se projeví v přístupu ke světu i k sobě samému. Dospívající bývá hyperkritický, považuje své úvahy za výjimečné. Radikalismus v pubertě lze chápat jako obranu před nejistotou (SLEPIČKA, 2011).

V oblasti emočního vývoje a socializace dochází k osamostatňování z vázanosti na rodiče a k navazování hlubších a významnějších vztahů s vrstevníky obou pohlaví. Dospívající vzdoruje názorům, příkazům, zákazům svých rodičů, často se toto chování označuje jako pubescentní negativismus – útok na autority (ŘIČAN, 2006). Pravidelná sportovní činnost výkonového charakteru má pro rozvoj osobnosti pozitivní přínos ve zdokonalování dovedností, intelektových předpokladů, v rozvoji vytrvalosti a vůle, ale také v sociálních situacích, kdy musí jedinec podřídit osobní zájem zájmu celku. Při sportu je kladen důraz na přesné dodržování pravidel, což dává dospívajícímu možnost

prožití řádu a spravedlnosti a uvědomění si řádu jako jistoty (SLEPIČKA, 2011). Dospívající hledá ve skupině svých vrstevníků přijetí jako rovnocenný partner. Vrstevníci mají stejné nebo podobné problémy a zájmy na rozdíl od dospělých. Pokud je dospívající přijímán skupinou vrstevníků, přináší mu to uspokojení, jistotu a kladné hodnocení, na jehož podkladě lze budovat sebehodnocení, které bylo otřeseno změnami v dospívání a četnými konflikty (SLEPIČKA, 2011).

1.2.4 Specifika sportovního tréninku dospívajících

Sportovní trénink je možné chápat jako složitý proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností (PERIČ, 2008).

Sportovní trénink dospívajících, v našem případě ve věku 11 až 15 let, je rozdělen na dvě etapy. První je etapa základního tréninku a zabývá se obdobím mezi 10. až 13. rokem. Jejimi hlavními úkoly jsou všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy taktiky a techniky v dané sportovní disciplíně, vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku a osvojovat si základní vědomosti o dané sportovní disciplíně. Určitou roli začíná hrát i psychika, trénink se v této oblasti zaměřuje především na rozvoj a upevňování volných a morálních vlastností, rozumových schopností a schopností koncentrovat se na řešení tréninkových úkolů (PERIČ, 2008).

Druhou je etapa specializovaného tréninku, její začátek je kolem 13. roku a končí okolo 17. roku. Je charakterizována zvyšující se intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke specializovaným tréninkovým podnětům. Úkoly této etapy jsou rozvíjet základní a speciální pohybové schopnosti, rozšiřovat zásoby pohybových dovedností, zvládat a zdokonalovat účelné techniky, formovat výkonovou motivaci a upevňovat životní způsob s ohledem na požadavky

tréninku. Právě v této etapě se rozhoduje, zda dítě bude pokračovat ve vrcholové podobě sportu, nebo pro dítě bude pouze formou zábavy (PERIČ, 2008).

Důležitou roli ve sportovním tréninku dětí - dospívajících hraje trenér. Trenérovo působení na sportující děti, ať v průběhu tréninku nebo soutěže, by mělo směřovat k všestrannému rozvoji jejich osobnosti. Pro rozvoj dítěte je nežádoucí traumatizování a zasévání úzkosti do jeho vztahu k sobě samému, k vlastním projevům a sklonům. Úzkostné dítě nebude přiměřeně motivováno pro pravidelné sportování a zvládání nezbytných pohybových dovedností. Při vedení sportujících dětí je nezbytné vytvářet atmosféru klidu. Dále je velmi důležité při vedení dětí nepovyšovat důležitost výsledku nad pozitivním prožitkem plynoucím ze samotné činnosti (SLEPIČKA, 1988).

Důležitá je také zásada přiměřenosti nároků kladených na sportující děti a mládež. Přetěžování není optimální cesta k rozvoji dětské osobnosti, objeví se všude tam, kde trenéra, učitele nebo rodiče nezajímá nic jiného než dobrý výsledek, což bývá časté u organizovaně sportujících dětí navštěvujících sportovní oddíly. Přetěžování plynoucí z nároků tréninků, soutěží, požadavků rodičů a školy má závažné negativní psychologické důsledky. Pokud dítě není schopné splnit všechny požadavky v plném rozsahu, vytváří se předpoklady pro vznik nevýhodné motivační struktury, ve které převažuje strach z neúspěchu (SLEPIČKA, 2011).

1.3 Motivace

Za každým lidským činem hledáme příčinu, důvod, který způsobil takovou reakci. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a dovednosti. Tímto hybným motorem lidského chování je právě motivace. Sportovní motivace, která nás vede k podání určitého sportovního výkonu, může být nejrůznějšího druhu, např. pro potřebu pohybu, pro slávu, pro přání rodičů, pro ocenění apod.

1.3.1 Pojem a charakteristika motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského slova "movere", tzn. hýbat, pohybovat. Motivace je definována jako hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování (TOD, 2010).

Motivaci můžeme rozdělit na motivaci vnější a vnitřní. Vnější motivace je dána činy, které vyvolávají jiní lidé, denní a roční dobou, podněty z okolí. Motivace vnitřní přicházejí z organismu jedince jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale také cíl, plán, představa nebo tužba. Vždy platí, že vnitřní motivace je účinnější a silnější než motivace vnější (NAKONEČNÝ, 1997).

Motivace vždy probíhá v čase, tzn. že se vždy jedná o motivační proces. Motivační proces probíhá zároveň ve třech dimenzích. První je dimenze směru, kterou můžeme vyjádřit pomocí slov: „Chci to a to“, „Rád bych to a to“. Druhou je dimenze intenzity, vyjádřena slovy „docela bych chtěl, velice chci, strašně toužím“. Lidská činnost je závislá na síle neboli intenzitě konkrétní motivace, protože dosažení cíle vždy vyžaduje určité úsilí. Třetí je dimenze stálosti. Tato dimenze je často nazývána vytrvalostí nebo vůlí a vyjadřuje schopnost člověka překonávat nejrůznější vnitřní a vnější překážky na cestě k cíli (NAKONEČNÝ, 1997).

Motivace má pět základních zdrojů, které tvoří tzv. motivační strukturu. Patří sem potřeby, návyky, zájmy, hodnoty a ideály. Základním zdrojem motivace jsou potřeby (jim se budeme věnovat v následující kapitole). Návyky jsou činnosti, které člověk s menší či větší pravidelností při určitých situacích opakuje, stávají se tak zautomatizovanými stereotypy a jedná se o naučené vzorce chování.

Zájem je specifický druh zaměření člověka na konkrétní oblast, která jej aktivizuje a je charakteristická určitou časovou stálostí. Zájmy mohou být mnoha druhů a mohou se v průběhu života měnit. Společné je pro ně to, že nějakým způsobem člověka uspokojují.

Hodnoty jsou jako subjektivní významy, které lidé připisují určitým situacím, událostem, činnostem či věcem v souladu se svými zájmy a potřebami. Hodnoty dále usměrňují lidské chování v každodenním životě, podle nich si stanovujeme cíle, kterých v životě chceme dosáhnout. Hodnoty určují, co je pro nás důležité a co ne. Během našeho života se náš hodnotový žebříček vyvíjí. Hodnotami mohou být například práce, rodina nebo přátelství.

Ideály se myslí určitá ideová či názorná představa něčeho subjektivně žádoucího, pozitivně hodnoceného, co pro daného jedince představuje významný cíl jeho snažení, skutečnost, o kterou usiluje (NAKONEČNÝ, 1997).

1.3.2 Potřeby

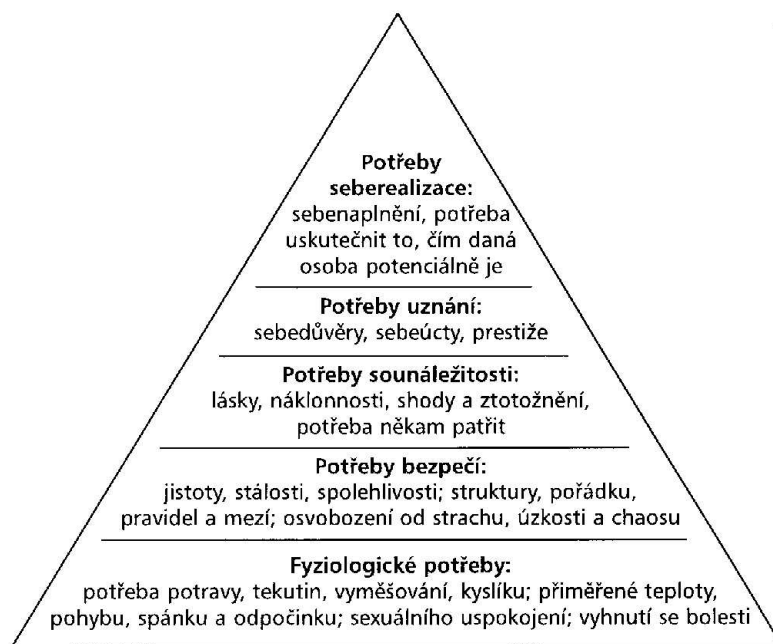
Potřeba je základním zdrojem motivace. Potřeby můžeme vidět jako hypotetický pojem pro označení určitého, často konečného zdroje motivační síly. Hlavním znakem potřeby je prožívaný nedostatek něčeho a tento nedostatek nemusí být vždy zcela uvědomovaný, ale je vždy pocíťován jako víceméně nepříjemné vnitřní napětí. Potřeba je pak pocíťována jako je nutné něco udělat vzhledem k pocíťovanému napětí. V obecné psychologii osobnosti se potřeby dělí na primární a sekundární (NAKONEČNÝ, 1997).

Primární potřeby jsou tzv. biologické či fyziologické a je to například hlad, žízeň, teplo, spánek. Tyto potřeby jsou zcela nezávislé na vnějším sociálním prostředí a objevují se vždy a u všech jedinců.

Sekundární potřeby jsou závislé na mezilidské interakci s okolním světem a patří sem:

- potřeba bezpečí – člověk se potřebuje cítit zabezpečen a mimo nebezpečí,
- potřeba seberealizace – potřebujeme nalézt sebenaplnění a realizovat vlastní potenciál,
- estetická potřeba – člověk potřebuje kolem sebe symetrii, řád a krásu,
- potřeba poznání – potřebujeme zkoumat, rozumět a vědět,
- potřeba uznání – člověk potřebuje dosáhnout úspěchu, být oceněn, uznán, být považován za kompetentního,
- potřeba sounáležitosti a lásky – potřebujeme být přijati druhými, někam patřit, družít se s ostatními, mít někoho rádi a být druhými milováni

Nejznámější hierarchii potřeb vytvořil americký psycholog Abraham Harold Maslow (NAKONEČNÝ, 1997). Podle jeho teorie sekundární potřeby vždy navazují na potřeby primární, tzn. mohou být plně uspokojovány v případě, že jsou uspokojeny potřeby primární. Na obrázku č. 3 je zobrazena Maslowova hierarchie potřeb.



Obrázek č. 3

1.4 Psychologie sportu

Jde o aplikovaný vědní obor. Psychologii tělesné výchovy a sportu lze definovat jako zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích (HORN, 2008). Zjišťování poznatků o lidech a jejich chování při sportu a následné uplatnění těchto poznatků má široké uplatnění pro různé skupiny lidí. Sportovcům pomáhá zlepšit výkon, mít ze sportu větší radost. Trenérům umožňuje poznat své svěřence a díky tomu je lépe vést při tréninku a soutěži. Učitelé tělocviku využívají poznatků k rychlejšímu učení svých studentů dovednostem (TOD, 2010).

Ve většině oblastí sportovního života je klíčovou otázkou motivace sportovní činnosti (SLEPIČKA, 2011).

Za úspěchem ve sportu se skrývá spousta tvrdé práce při tréninku a většina z toho není zdaleka tak zábavná jako sama hra nebo závod. Co nás tedy pohání k tomu, abychom pokračovali? Motivace sportovců k tvrdému tréninku a pokračování v jejich sportovní činnosti je předmětem zájmu mnoha výzkumů psychologie sportu (TOD, 2010).

1.4.1 Výkonová motivace

Výkonová motivace je postavena na východisku, že lidé jsou motivováni potřebou úspěchu, zlepšování výkonu, zvládnutím úkolů a dobrým zvládnutím žádoucího chování. Výkonnost nebo úspěch ve sportovní činnosti se často měří jako výkon v porovnání s protivníky, potřeba úspěchu se zde zpravidla posuzuje ve vztahu k soutěživosti (TOD, 2010).

Teorie potřeby úspěchu

Tato teorie je jedna z prvních modelů motivace (ATKINSON, 1974). Podstatou této teorie je, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. Motivování k účasti na nějaké činnosti je rovnováhou

mezi naším přáním uspět a pravděpodobností, že neuspějeme. Můžeme to vyjádřit pomocí tohoto vzorce:

$$\text{výkon} = \text{motivace dosáhnout úspěch} - \text{strach ze selhání}$$

Tato teorie vychází z pěti faktorů, které přispívají k pravděpodobnosti, že se člověk bude chovat způsobem usilujícím o úspěšný výkon (TOD, 2010):

1) Osobnostní faktory – důležitou otázkou tohoto faktoru je, zda jsme lidé usilující o úspěch (hrdost a uspokojení), nebo zda je naším motivem vyhýbat se neúspěchu (vyhnout se hanbě a negativním pocitům). Podle této teorie vysoce výkonné osoby více pohání motiv úspěchu, protože už jej zažily a chtějí znovu prožít pocit hrdosti, budou usilovat o další úspěch. Méně výkonné osoby více motivuje snaha vyhnout se neúspěchu, protože zažily hanbu z neúspěchu a v budoucnu se těmto pocitům chtějí vyhnout.

2) Situační faktory – se týkají toho, jak je pravděpodobné, že můžeme v dané situaci uspět, což se skládá ze dvou faktorů:

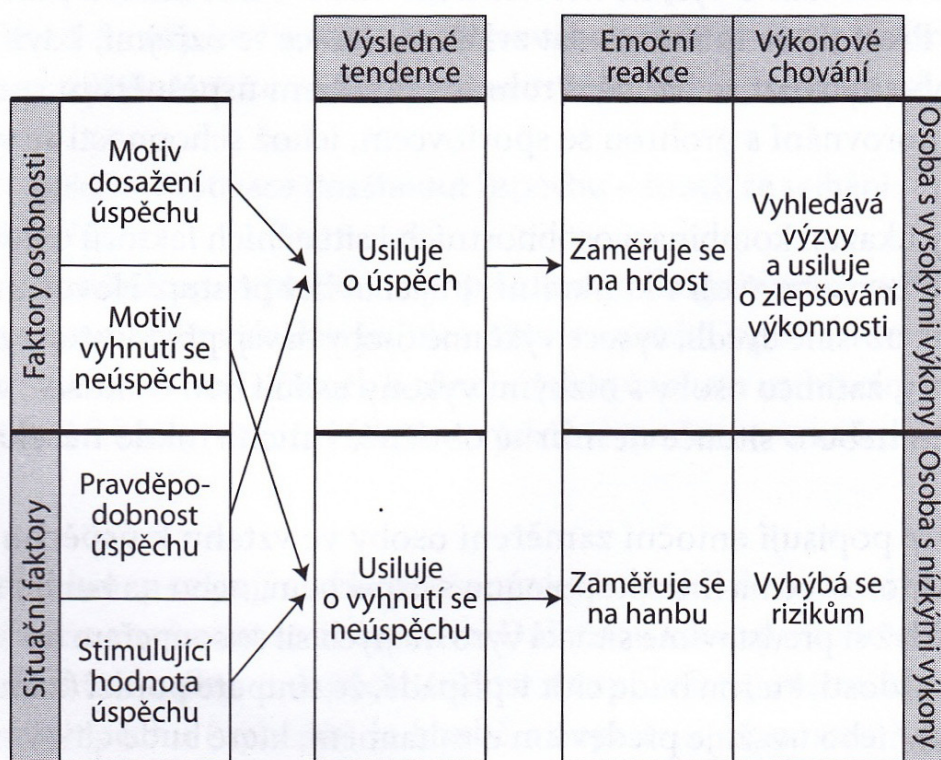
- *pravděpodobnost úspěchu* se týká reálné možnosti, že člověk v dané situaci uspěje. Je ovlivněna např. protivníkem, tréninkem nebo počasím.

- *stimulující hodnota úspěchu* znamená, jak velká hodnota je v dané situaci úspěchu prisouzena. Pravděpodobnost úspěchu proti silnému soupeři může být malá, ale vítězství nad takovým soupeřem má větší hodnotu než vítězství nad slabším soupeřem. Platí zde, že osobu vysoce výkonnou bude pravděpodobně motivovat možnost uspět v situacích s přiměřenou pravděpodobností úspěchu, s jistou dávkou výzvy (obtížný soupeř, ne však neporazitelný), přinášející vyšší hodnotu v případě úspěchu. Osoba s nízkými výkony se zaměří především na úsilí vyhnout se hanbě z porážky. Bude dávat přednost situacím s nízkým rizikem proti slabšímu soupeři. Druhou možností osob s nízkými výkony je usilování o nerealistické cíle s velmi nízkou šancí úspěchu. Prohrát s mnohem úspěšnějším sportovcem totiž není hanba.

3) Výsledné tendence – jsou kombinace osobnostních i situačních faktorů ovlivňujících pravděpodobnost, že osoba zvolí v konkrétní situaci určitý přístup.

4) Emoční reakce – popisují emoční zaměření osoby ve vztahu k úspěchu a neúspěchu. Představme si situaci vyrovnaných sil se soupeřem: uvažuje sportovec o hrdosti v případě vítězství (zaměření na úspěch), nebo uvažuje o hanbě v případě prohry (zaměření vyhnout se neúspěchu)? Zde opět platí, že osoby s vysokými výkony se více zaměřují na dosažení úspěchu, osoby s nízkými výkony se více zaměřují na úsilí vyhnout se neúspěchu.

5) Výkonové chování – tato teorie čerpá ze všech předchozích myšlenek a týká se typů chování, jež je možné očekávat u osob s vysokými a nízkými výkony, na základě předešlých čtyř faktorů. Tyto interakce jsou shrnuty v obrázku č. 4 (TOD, 2010).



Obrázek č. 4

Teorie cíle snažení

Teorie cíle snažení vychází z předpokladu dvou stálých zaměření osobnosti orientace na úkol a orientace na ego. U lidí orientovaných na úkol bude úsilí, které vloží do úkolu, pravděpodobně odměněno úspěchem. U lidí orientovaných na ego je úspěch spíše výsledkem přirozené schopnosti než úsilí. Sportovce těchto odlišných typů motivují jiné hodnoty. Lidi orientované na úkol motivuje ke sportování radost ze sportu, tito lidé dávají přednost úkolům, díky kterým se zlepšují. Lidi orientované na ego motivuje ke sportování příležitost poměřit se s druhými a předvést své mimořádné schopnosti (TOD, 2010).

Lidé orientovaní na úkol si častěji volí obtížnější úkoly, aby měli možnost zjistit, jak se vyvíjejí a co jim jejich vytrvalost přináší. Lidé orientovaní na ego si daleko častěji volí snazší úkoly, v nichž mohou předvést své schopnosti, ukázat, že jsou lepší než ostatní. Rozdíl se projevuje při tréninku, kdy lidé orientovaní na úkol projevují větší vytrvalost než lidé orientovaní na ego. Věří totiž, že úsilí se rovná úspěchu, naopak lidé orientovaní na ego věří, že úspěch je výsledkem jejich přirozených schopností a ne jejich úsilí (TOD, 2010).

Motivační klima

Tento výzkum zjišťuje, zda mají lidé různé cíle v různých situacích, tento pojem označujeme jako zapojení cíle. Znamená to, že osoba zaměřená na ego může během tréninku, jenž je zaměřen na osobní zlepšování, projevit i zapojení úkolu. Opačně osoba zaměřená na úkol může během utkání, v němž je kladen větší důraz na soupeření a vítězství v zápase, projevit i zapojení na ego. Prostředí významnou měrou přispívá k tomu, do jaké míry se osoba orientuje na úkol nebo ego. Označujeme to jako motivační klima (TOD, 2010).

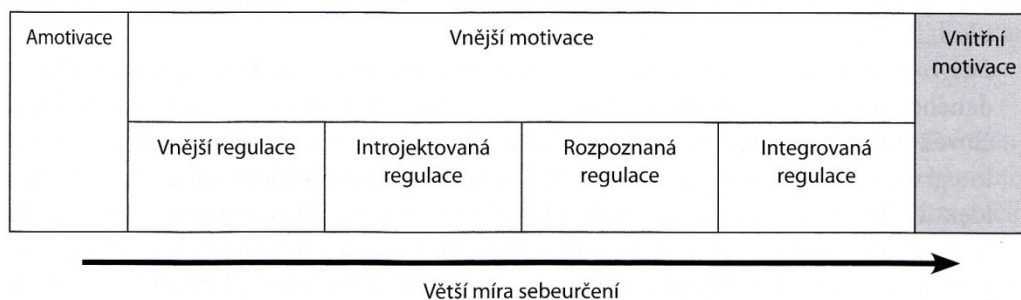
Klima mistrovství je prostředí, kdy trenér, rodič nebo učitel podporuje jedince v tom, aby vydržel u úkolu, zlepšoval se a pomocí týmové práce pomáhal ke zlepšování druhým. Soutěžní klima pomáhá zapojovat ego, k hodnocení používá soupeření a srovnávání. Motivační klima je velmi důležité pro vznik vnitřní motivace, tj. motivace založené na radosti a duševní pohodě (REINBOTH,

2006). Soutěžní klima je velmi oslabující pro méně schopné hráče. Osoby s lepšími schopnostmi mají vyšší sebeúctu bez ohledu na motivační klima. U osob, které své schopnosti považují za menší, soutěžní klima vede k nižší sebeúctě (TOD, 2010).

1.4.2 Vnitřní a vnější motivace

Teorie sebeurčení

Teorie sebeurčení (DECI, 1985) je založena na regulaci chování a faktorů, které ji ovlivňují. Podle této teorie existuje motivace na kontinuu viz obr. 5 (TOD, 2010)



Obrázek č. 5

Amotivace je nepřítomnost jakékoli motivace pokoušet se o nějaké chování. *Vnější motivace* je účast na činnosti pro naplnění vnějšího požadavku a rozděluje se na čtyři typy podél kontinua:

- *Vnější regulace* – chování člověka řídí vnější odměny nebo hrozby potrestání zvnějšku, což podryvá vnitřní motivaci.
- *Introjektovaná regulace* – jedinec přijímá hodnotu chování, ale neztotožní se s ní nebo ji nepřijímá pro její vlastní hodnotu. Ve sportovní praxi můžeme vyložit asi takto: Sportovec si myslí, že trénink navíc zlepšuje sportovní výkon, cení si toho, ale jemu osobně to pomoci nemůže.
- *Rozpoznaná regulace* – proces, kdy lidé skutečně přijímají hodnotu určitého chování, protože si váží zisků, které jim toto chování přináší. Jde stále o vnější motivaci, protože k tomuto chování dochází z vnějších

důvodů, tj. zlepšit výkony nikoli pro čistou radost z takového chování (CHATZIZARANTIS, 2007).

- *Integrovaná regulace* – nejvíce zvnitřněná forma vnější motivace. Hodnoty daného chování jsou považovány za důležité a jsou integrovány do dalších rolí, které člověk v životě zastává. Toto chování je však stále vnější motivací, protože je stále motivováno zvnějšku, dochází k němu kvůli dosažení cíle, nikoli kvůli čiré radosti z účasti.

Vnitřní motivace je motivace dělat něco pro činnost samu bez vnějších odměn (TOD, 2010). Čím více je sebeurčená motivace člověka, tím lepší jsou jeho výsledky a tím kvalitnější jsou jeho sportovní zážitky a postoje. Sebeurčovanou motivaci jedince může pozitivně nebo negativně ovlivnit klima, v němž se sportovní činnost odehrává.

Teorie kognitivního hodnocení

Tato teorie je dílčí teorií sebeurčení, popisuje faktory, jež vnitřní motivaci podporují, nebo snižují, a je známá jako CET (Cognitive Evaluation Theory) (DECI, 1985). Podle CET je vnitřně motivované chování postaveno na uspokojení tří vrozených psychologických potřeb:

- *Uspokojení autonomie* – pocity, kdy se člověk účastní nějakého chování z vlastní vůle a není výsledkem řízení vnějšími faktory, např. rodiči, trenéry,
- *Uspokojení kompetence* – pocity, kdy je člověk schopen dané chování uskutečnit a dosahovat v něm zamýšlených výsledků,
- *Uspokojení spřízněnosti* – je potřeba člověka cítit, že ho druzí přijímají (například spoluhráči) a mít vztahy, které ho podporují.

Optimální motivace nastává, pokud jsou tyto psychologické potřeby sportovce uspokojeny.

1.4.3 Vytváření motivace

Dobře motivovaný sportovec podává vyšší a kvalitnější výkon a má z něj sám radost. Jak toho dosáhnout? Je potřeba nejprve zjistit motivační orientaci sportovce. Zaměřuje se sportovec na vítězství nebo zlepšování (teorie cíle snažení)? Vyhledává sportovec výzvy, nebo se vyhýbá situacím, v nichž by mohl neuspět (teorie potřeby úspěchu)? Motivuje sportovce snaha vyhovět trenérovi (rodičům), nebo si cení zisku, který úkol přináší (teorie sebeurčení)? Jakmile zjistíme sportovcovu motivační orientaci, můžeme měnit motivační klima tak, aby mu vyhovovalo, nebo je možné sportovci vytvořit přízpůsobivější motivační styl.

Obecně se dá říci, že motivační klima by mělo podporovat prostředí, v němž se daří dosahovat mistrovství a zaměření na úkol. Trenéři (rodiče) by se měli vyvarovat vzájemnému porovnávání sportovců, jako měřítko úspěchů by měli chápat zlepšování jednotlivců. Reflexe má být spíše individuální než skupinová, má nabízet konstruktivní kritiku a také si všimnout úsilí, které sportovec vynakládá (TOD, 2010).

Podle teorie sebeurčení existují dva hlavní typy prostředí: *autonomní prostředí*, které umožňuje lidem volbu, dává jim příležitost k nezávislému myšlení a uvažování o tom, proč se po nich chce, aby se chovali určitým způsobem. Trenér naslouchá pocitům sportovce a nabízí pozitivní zpětnou vazbu. *Kontrolující prostředí* je takové, kde trenér přebírá zodpovědnost za sportovce, užívá nařízení a pokyny a motivuje prostřednictvím hrozeb a kritiky. Na obrázku č. 6 vidíme přehled motivačních strategií (TOD, 2010)

Teorie	Klima	Strategie
Teorie cíle snažení	Mistrovství, orientace na úkol	<ul style="list-style-type: none">• Nesrovnávat sportovce• Zaměřovat se na individuální zlepšení• Individuální a konstruktivní zpětná vazba uznávající úsilí a individuální zlepšení
Teorie sebeurčení, teorie kognitivního hodnocení	Klima podporující autonomii	<ul style="list-style-type: none">• Poskytovat možnosti výběru aktivit• Naslouchat a uznávat pocity sportovců a zabývat se jakoukoli otázkou• Nabízet pozitivní zpětnou vazbu a na požádání poskytovat odpovídající informace• Neužívat nařízení a pokyny, výhrůžky a kritiku

Obrázek č. 6

2 Metodologie

2.1 Cíl práce

Cílem této práce je zmapování motivačních činitelů ke sportovní činnosti u dětí florbalového oddílu v Českém Krumlově vzhledem k věku, pohlaví a výkonnosti.

Na základě získaných informací vypracujeme doporučení, které může pomoci trenérům zvýšit motivaci jejich svěřenců, a tím zvýšit radost z jejich hry a také jejich výkonnost.

2.2 Hypotézy

H 1: Děti se vyhýbají situacím, v nichž by mohly neuspět, a nevyhledávají situace, které před ně kladou výzvy.

H 2: Děti se zaměřují na vítězství víc než na zvyšování vlastních výkonů.

H 3: Děti ve florbalovém oddíle v tomto věku jsou více motivovány vnější motivací než vnitřní.

3 Metodika

3.1 Použitá metoda

Pro účely mé bakalářské práce jsme vytvořili anonymní nestandardizovaný dotazník. K jeho vytvoření přispělo to, že žádný takový dotazník pro oblast našeho výzkumu není k dispozici. Po prostudování dostupné literatury, internetových zdrojů a rozhovorů s trenéry jsme jako předlohu použili Dotazník pro žáky základních škol ke zjištění výkonové motivace (HRABAL V., 2011).

Dotazník má celkem 24 položek a je rozdělen do tří částí. První část dotazníku je zaměřena na zjištění výkonové motivace dětí, tedy zda vyhledávají výzvy – Potřeba úspěšného výkonu (PÚV) položky č. 1 až 6, nebo se vyhýbají situacím, v nichž by mohly neuspět – Potřeba vyhnutí se neúspěchu (PVN)

položky č. 7 až 12. Druhá část dotazníku je zaměřena na zjištění, zda se děti zaměřují na zlepšování dovedností, nebo je pro ně důležitější vítězství (teorie cíle snažení) položky č. 13 až 18. Třetí část dotazníku je zaměřena na zjištění, zda jsou děti motivovány vnitřní motivací nebo vnější motivací (teorie sebeurčení) položky č. 19 až 24.

U každé položky respondenti vybírali pouze jednu odpověď, která jim byla nejbližší. Vyhodnocení dotazníku bylo prováděno na pětistupňové škále, přičemž u každé položky odpovídá:

- a) = 5 bodů
- b) = 4 body
- c) = 3 body
- d) = 2 body
- e) = 1 bod

V každé části dotazníku tedy mohl respondent získat 6 až 30 bodů hrubého skóru. Po získání hrubých skóre ve všech čtyřech částech dotazníku jsme vyhledali odpovídající standardní skór 1 až 5 v normách pro děti ve věku 10 až 15 let (HRABAL V., 2011). Přehled norem v tabulce č. 1 až 4 viz. příloha č. 1.

Při interpretaci dotazníků jsme pracovali se standardními skóry, kdy pro porozumění výkonové tendence hráče je podstatný poměr PÚV a PVN. Rozlišujeme 5 základních typologií hráče z hlediska výkonových potřeb:

- Typ 1: vysoká potřeba úspěšného výkonu (PÚV) a současně nízká potřeba vyhnout se neúspěchu (PVN)
- Typ 2: nízká potřeba úspěšného výkonu (PÚV) a současně vysoká potřeba vyhnout se neúspěchu (PVN)
- Typ 3: vysoká potřeba úspěšného výkonu (PÚV) a současně vysoká potřeba vyhnout se neúspěchu (PVN)
- Typ 4: nízká potřeba úspěšného výkonu (PÚV) a současně nízká potřeba vyhnout se neúspěchu (PVN)
- Typ 5: nevyhraněný

Na obrázku č. 7 máme znázorněny standardní skóry jednotlivých typů.

Typ 1		Typ 2		Typ 3		Typ 4		Typ 5	
PÚV	PVN	PÚV	PVN	PÚV	PVN	PÚV	PVN	PÚV	PVN
5	1	1	5	5	5	1	1	3	3
5	2	1	4	5	4	1	2	3	4
4	1	2	5	4	5	2	1	4	3
4	2	2	4	4	4	2	2	3	2
								2	3

Obrázek č. 7

Výsledky získané dotazníkovým šetřením jsou zaznamenány ve sloupcových grafech a tabulkách, kde jsou hodnoty vyjádřeny v absolutních číslech i procentech.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

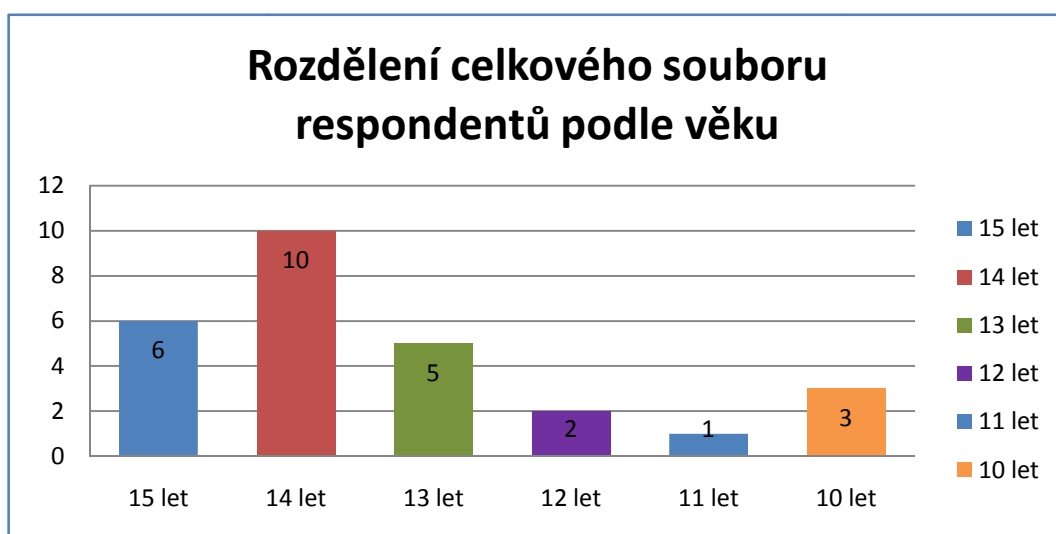
Výzkumným souborem této bakalářské práce jsou florbalisti z florbalového oddílu FBC Český Krumlov. Nejmladšímu respondentovi bylo 10 let a nejstaršímu 15 let. Celý soubor je rozdělen na tři skupiny podle věkových kategorií, ve kterých respondenti hrají. První skupinou jsou hráči věkové kategorie elévů, ročníky narození 2002 a 2003. Druhou skupinou jsou hráči kategorie mladších žáků, ročníky narození 2000 a 2001. Třetí skupinou jsou hráči kategorie starších žáků, ročníky narození 1998 a 1999. Výzkumný soubor čítá celkem 27 respondentů, všechno chlapci.

3.3 Organizace výzkumného šetření

Výzkumné šetření probíhalo v lednu 2013 vždy před tréninkem jednotlivých věkových kategorií a vždy za účasti trenéra. U vyplňování dotazníků jsem byl osobně přítomen, abych mohl respondentům zodpovědět jejich otázky a získané odpovědi tak byly co nejpřesnější. S respondenty jsem vždy procházel jednotlivé položky dotazníku, aby pochopili, na co přesně mají odpovídat.

4 Výsledky

Analýza věku respondentů

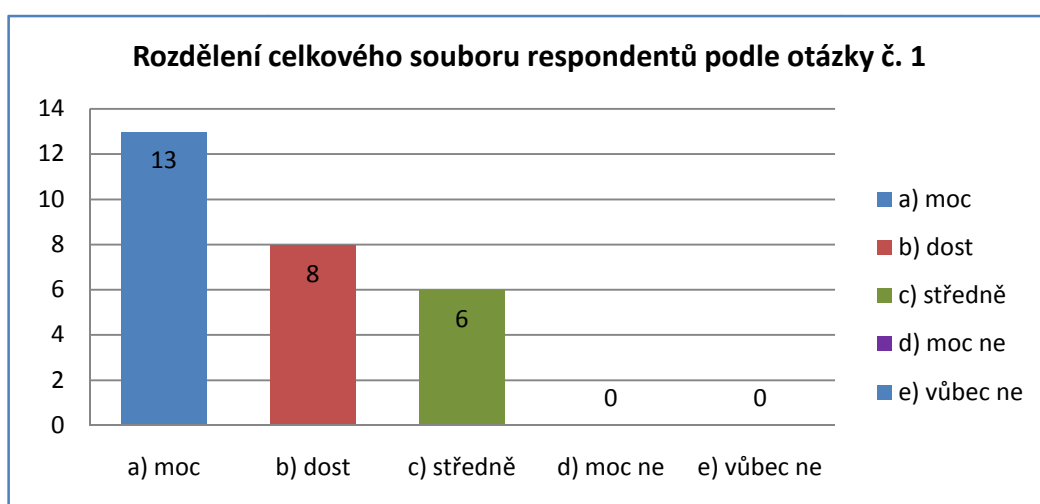


Graf č. 2

Zde bylo cílem zjistit jak je celkový soubor respondentů rozdělen z hlediska věku. Průměrný věk respondentů je 13,3 roků.

Analýza otázek ke zjištění Potřeby úspěšného výkonu (PÚV) otázky č. 1 až 6, ke zjištění Potřeby vyhnout se neúspěchu (PVN) otázky č. 7 až 12

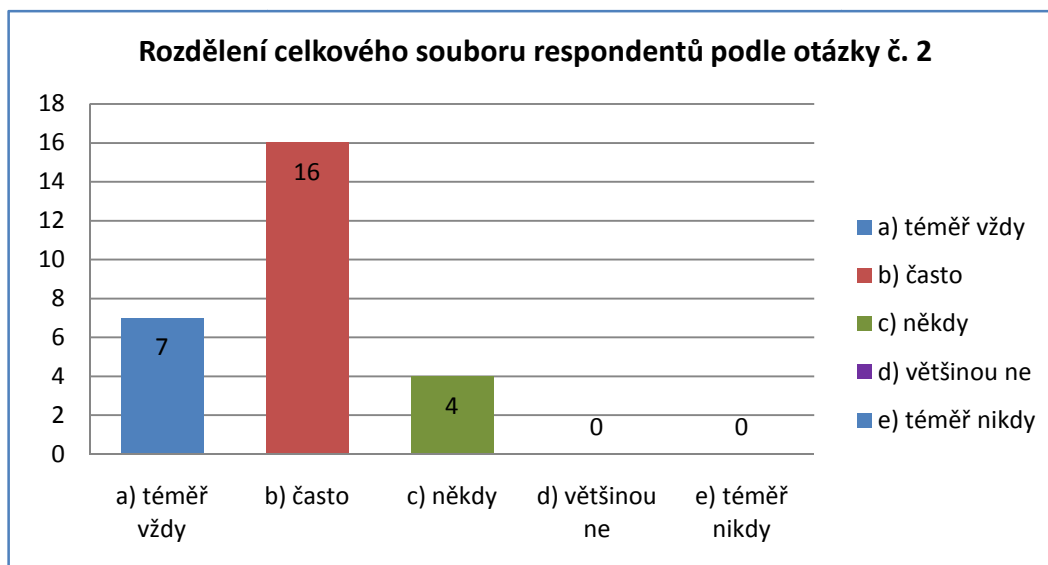
Otázka č. 1: Stojím o to, abych byl ve florbalu úspěšný



Graf č. 4

Respondenti v této otázce odpovídali jak moc stojí o to být ve florbalu úspěšní. Většina respondentů 77,7 % o to stojí moc či dost.

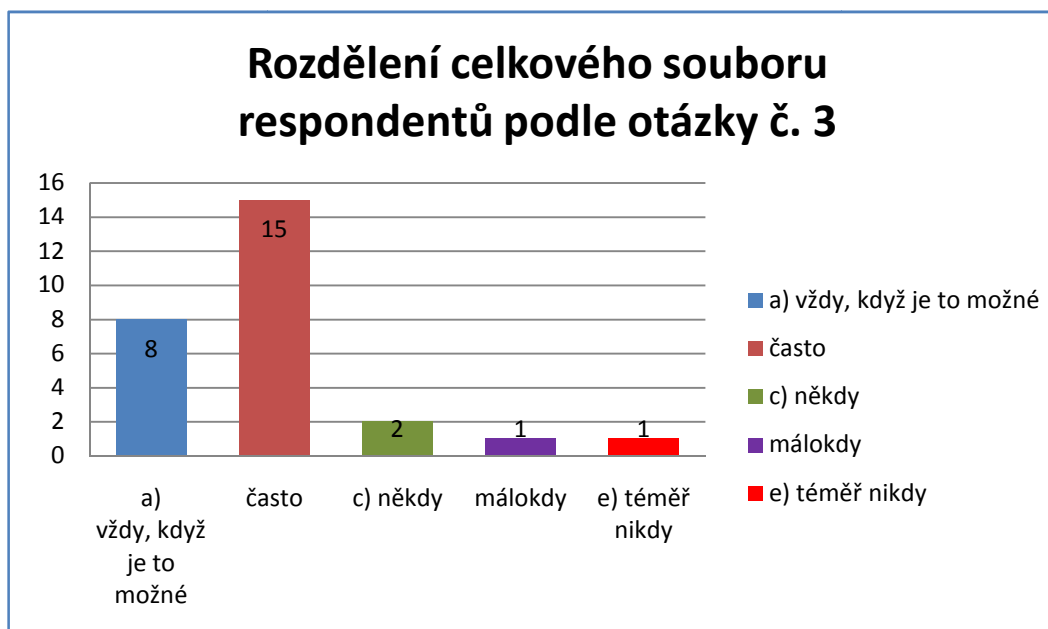
Otázka č. 2: Při hraní florbalu se mi daří soustředit



Graf č. 5

Většině respondentů celkem 59,3 % se daří soustředit často, 25,9% respondentů se daří soustředit vždy. Ani jeden nevedl možnost d) a e), můžeme tedy říci, že trenér dokáže upoutat pozornost dětí.

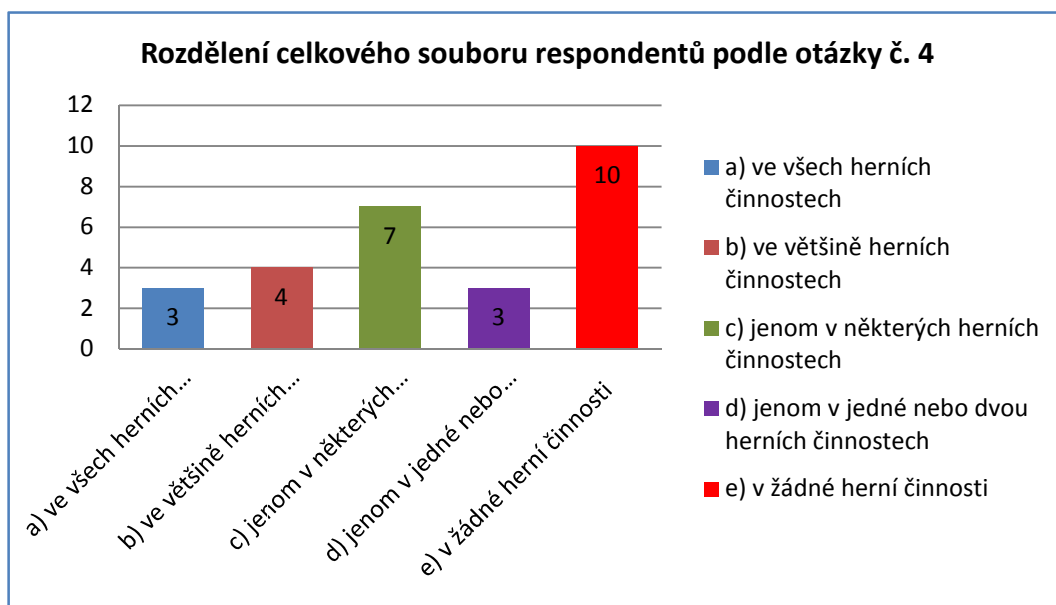
Otázka č. 3: Při hře jsem aktivní, např. se nabídnu spoluhráči na přihrávku:



Graf č. 6

Cílem této otázky bylo zjistit jak aktivní respondenti jsou ve hře. Většina respondentů uvedla, že jsou při aktivní celkem 85,2%

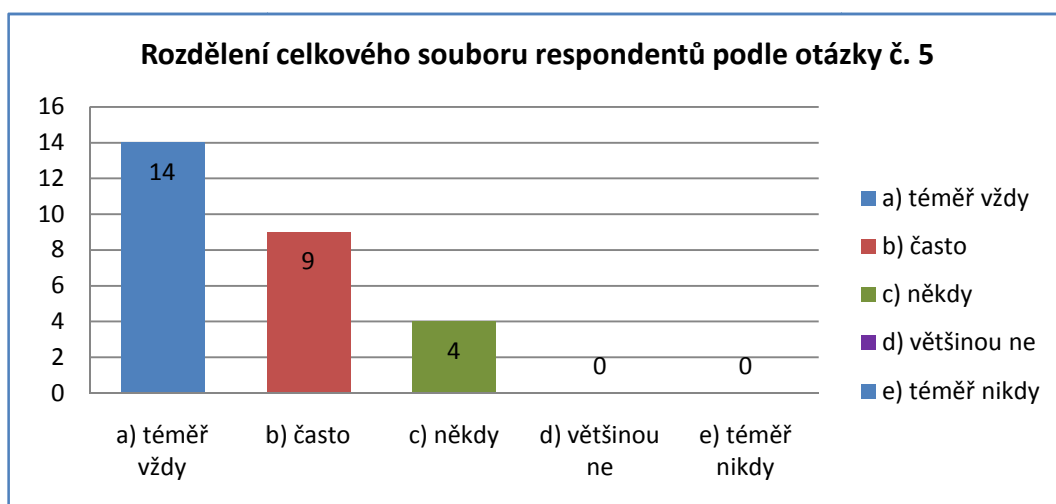
Otázka č. 4: Kdybych si mohl vybrat, chtěl bych, aby mě trenér známkoval jako ve škole:



Graf č. 7

Nejvíce respondentů uvedlo, celkem 37%, že si nepřejí být známkováni jako ve škole v žádné herní činnosti. Naopak pouze 11% respondentů si přeje být známkována ve všech činnostech.

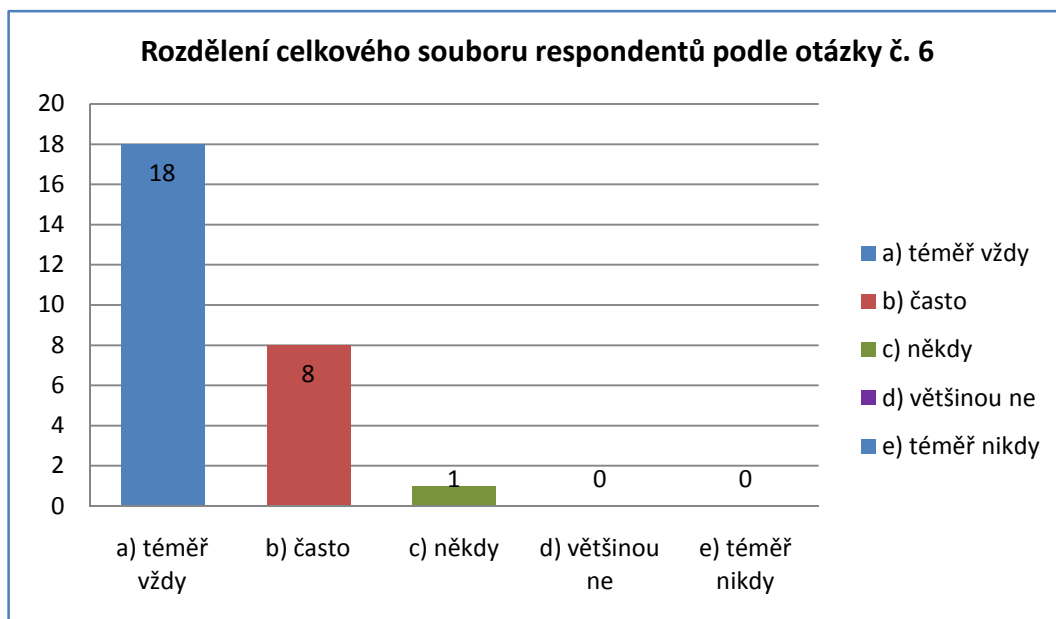
Otázka č. 5: Když dostanu od trenéra, úkol mám snahu jej dokončit



Graf č. 8

Většina respondentů uvedla, celkem 52%, že téměř vždy mají snahu úkol od trenéra dokončit. Ani jeden respondent neuvedl možnost d) a e).

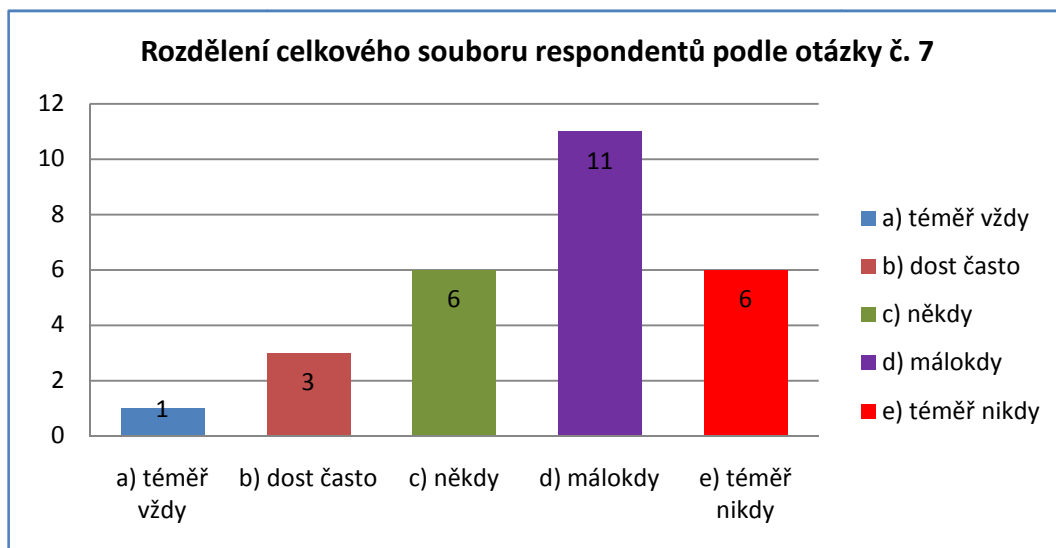
Otázka č. 6: Pokyny od trenéra se snažím plnit co nejlépe



Graf č. 9

Většina respondentů uvedla, celkem 96,3%, že téměř vždy nebo často mají snahu pokyn od trenéra plnit co nejlépe. Ani jeden respondent neuvedl možnost d) a e). Toto může být ovlivněno dobrým přístupem trenéra.

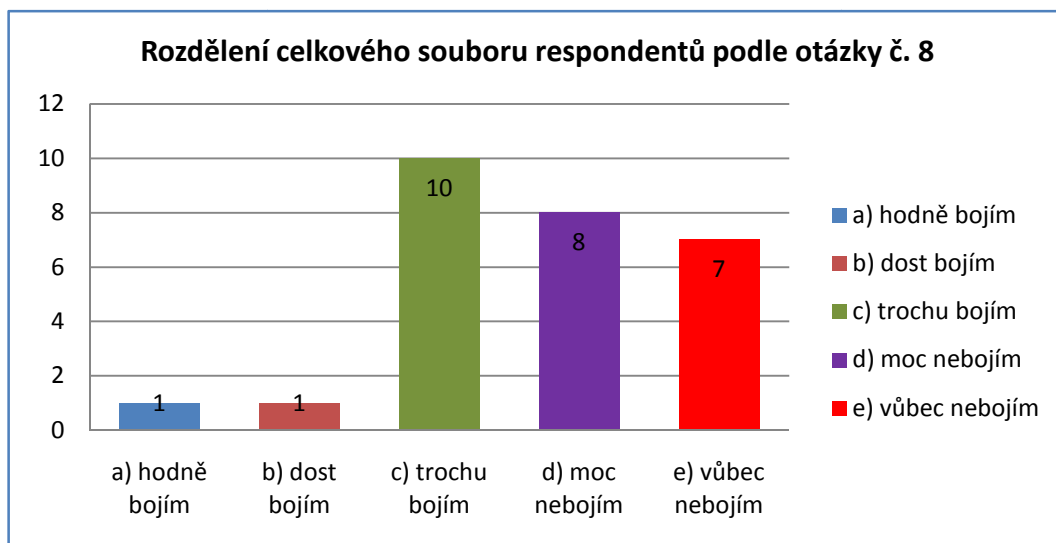
Otázka č. 7: Když mě trenér zkusí z nějakého úkolu, mám strach



Graf č. 10

Většina respondentů uvedla, celkem 62,9%, že pokud jej trenér zkusí z nějakého úkolu, např. při střelbě na bránu nebo při nácvičku herní činnosti, nemá strach téměř nikdy nebo jen málokdy.

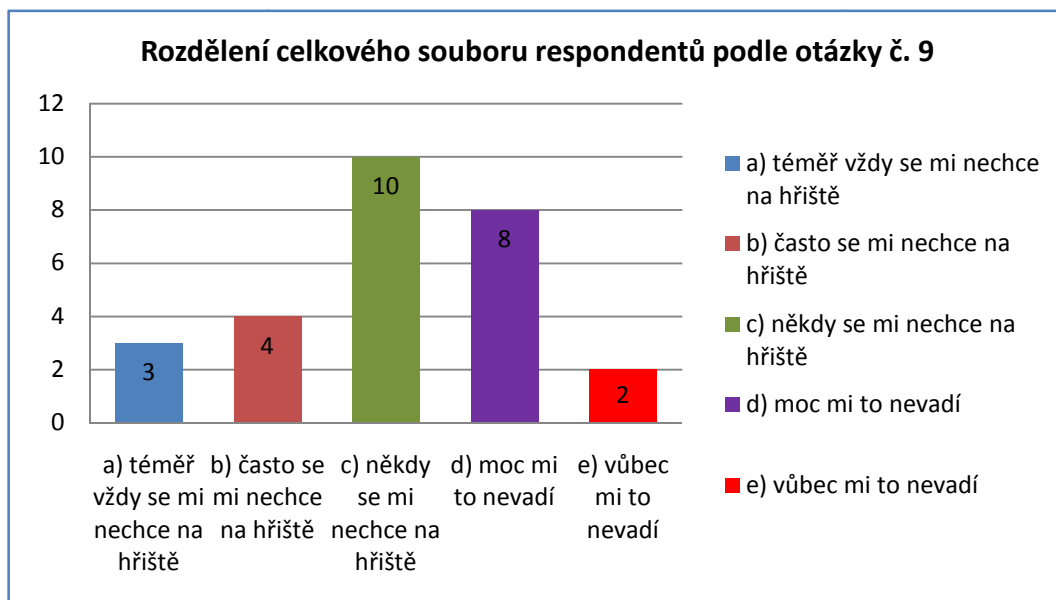
Otázka č. 8: Mám-li být upřímný, tak se těchto zkoušek od trenéra



Graf č. 11

Tato otázka navazuje na předchozí, cílem bylo zjistit jak se respondenti bojí zkoušek od trenéra. Většina respondentů uvedla, celkem 55,5%, že se nebojí vůbec nebo moc nebojí, 37% uvedlo, že bojí trochu.

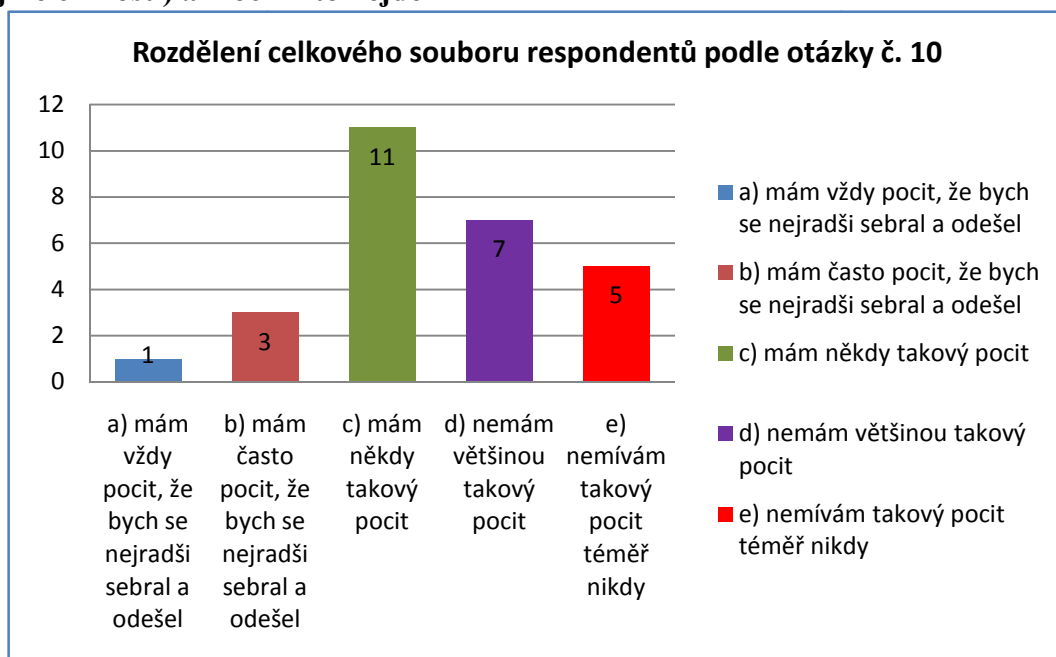
Otázka č. 9: Když je nerozhodný stav v důležitém zápase, jak se cítíš ?



Graf č. 12

Většina respondentů uvedlo, celkem 62,9%, že se jim nechce na hřiště někdy, často nebo téměř vždy v důležitých okamžicích hry, což značí, že na sebe nechtějí brát odpovědnost.

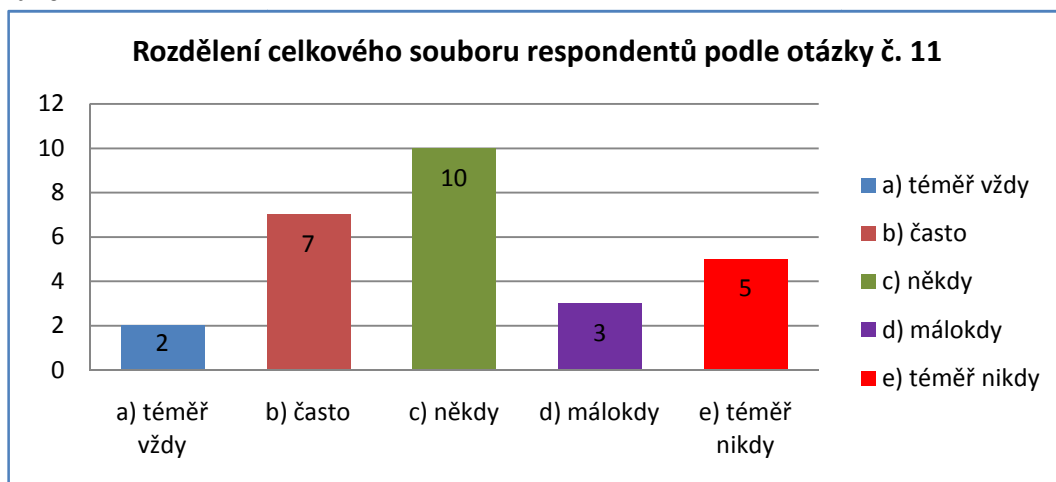
Otázka č. 10: Když mě trenér hodnotí např. při střelbě na branku (nebo při jiné činnosti) a moc mi to nejde



Graf č. 13

Většina respondentů má pocit, celkem 55,5%, že pokud je trenér hodnotí při nějaké herní činnosti, mají vždy, často nebo někdy pocit, že by nejraději odešli.

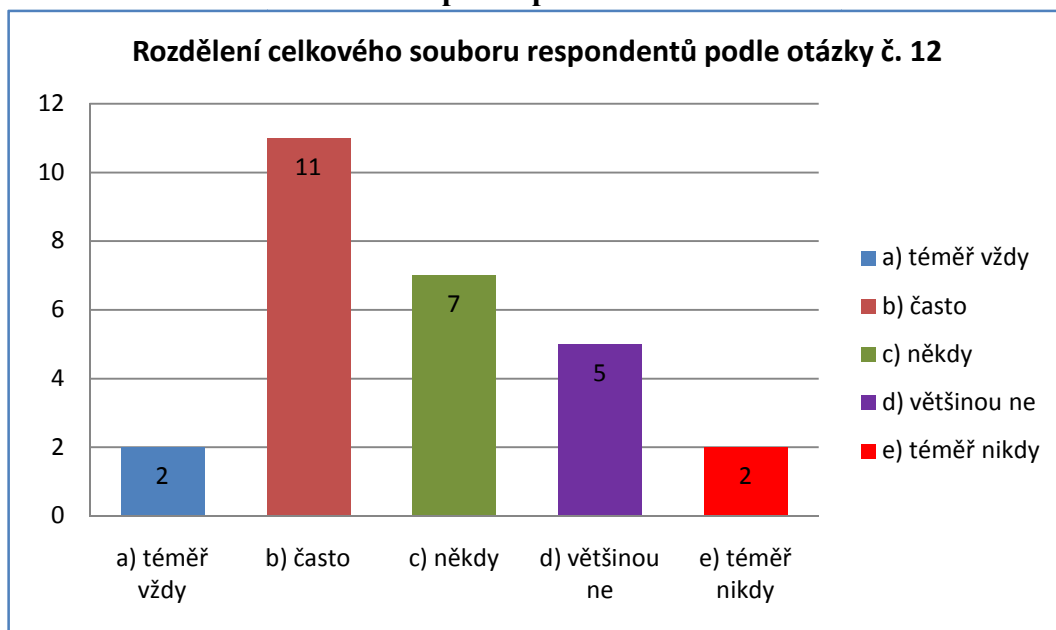
Otázka č. 11: Když mě trenér hodnotí, počítám raději s tím, že mě ohodnotí hůře



Graf č. 14

Nejvíce respondentů uvedlo, celkem 37%, že někdy počítají s tím, že je trenér bude hodnotit hůře, často má takový pocit 25,9%. Naopak téměř nikdy takový pocit má 18,5% respondentů.

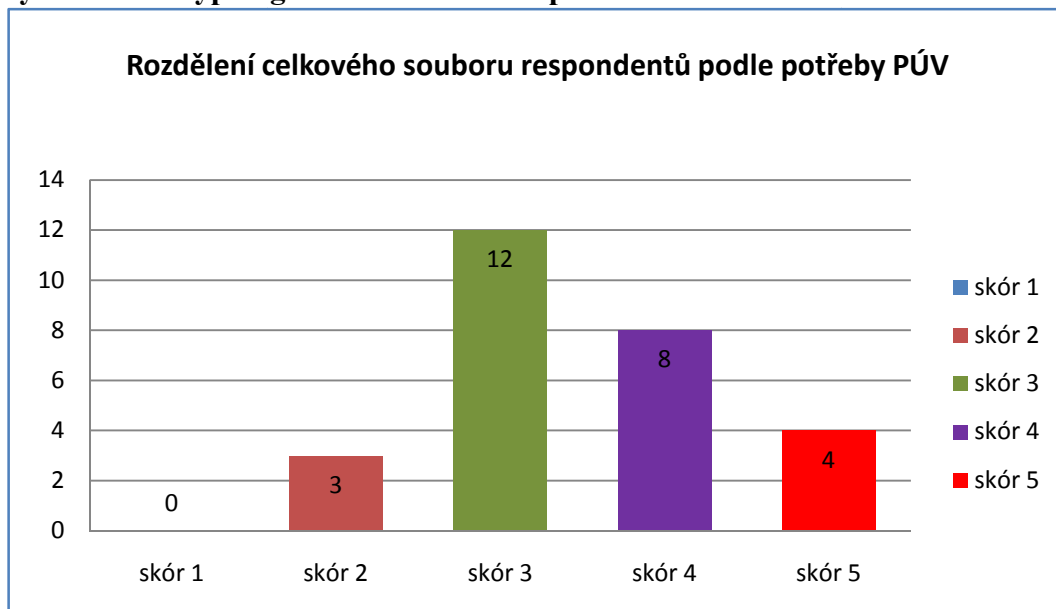
Otázka č. 12: Mám obavu z neúspěchu při hře



Graf č. 15

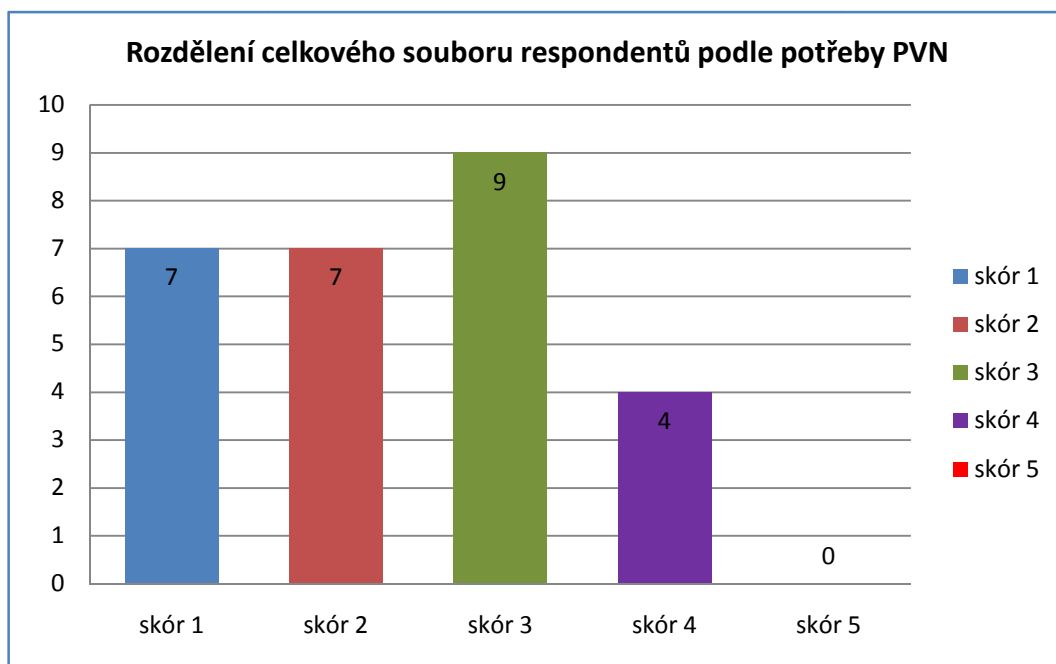
Cílem této otázky bylo zjistit jak velkou obavu mají respondenti z neúspěchu při hře. Většina respondentů uvedla, že takovou obavu mají, celkem 74%. Naopak pouze 7,4% respondentů uvedlo, že ji nemají téměř nikdy.

Vyhodnocení typologie hráčů z hlediska poměru PÚV/PVN



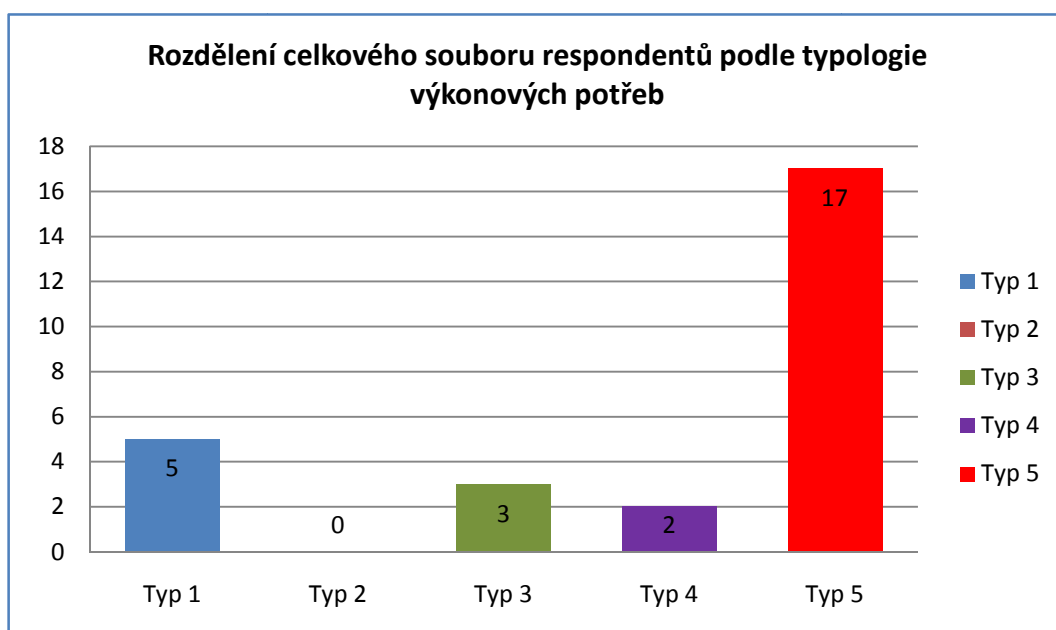
Graf č. 16

Průměr všech respondentů z týmu je 3,48. Nejvíce respondentů, celkem 44,4%, patří do kategorie 3. Naopak kategorie skóru 1 nemá žádného respondenta.



Graf č. 17

Průměr všech respondentů z týmu je 2,37. Nejvíce respondentů, celkem 33,3%, patří do kategorie 3, tedy průměrné potřeby. Naopak kategorie skóru 5 nemá žádného respondenta.

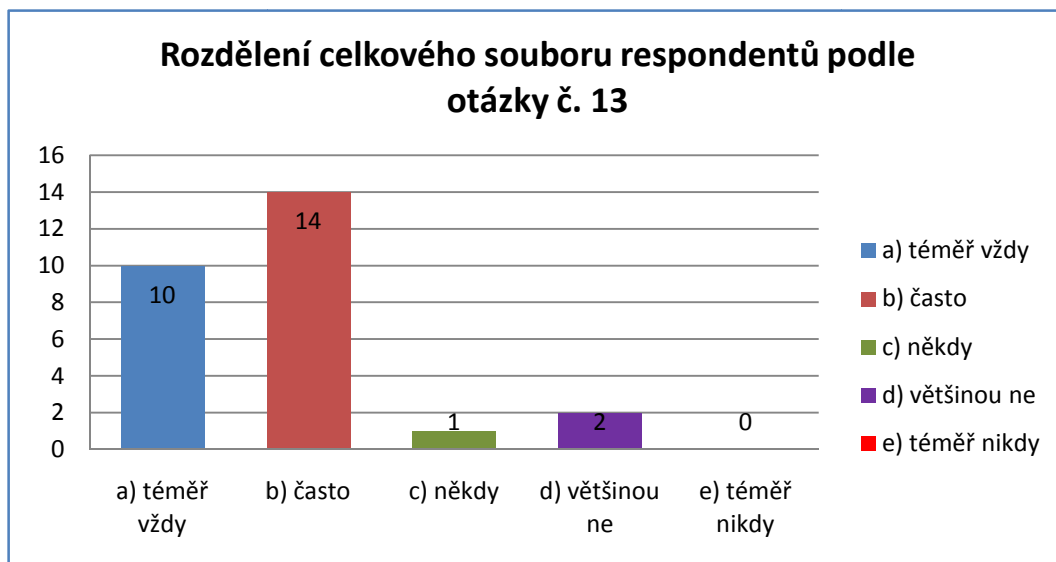


Graf č. 18

Většina respondentů je typu 5, celkem 63%. Jedná se o nevyhraněné jedince.

**Analýza otázek ke zjištění potřeby zlepšení výkonu nebo potřeby vítězství
otázky č. 13 až 18**

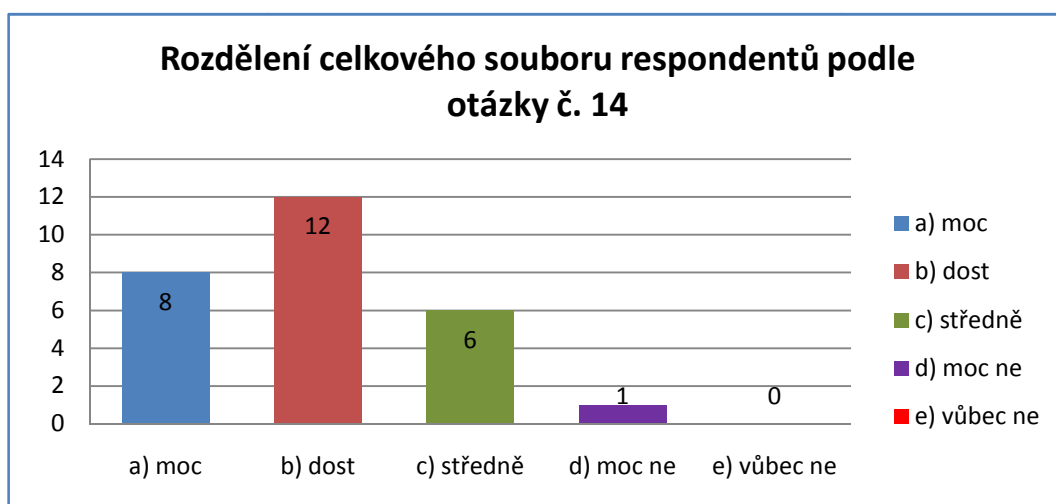
Otázka č. 13: Trénuješ rád, i když je trénink náročný



Graf č. 19

Dvě třetiny respondentů uvedly, že trénují rádi i když je trénink náročný. Naopak žádný respondent neuvedl, že takový trénink rád nemá.

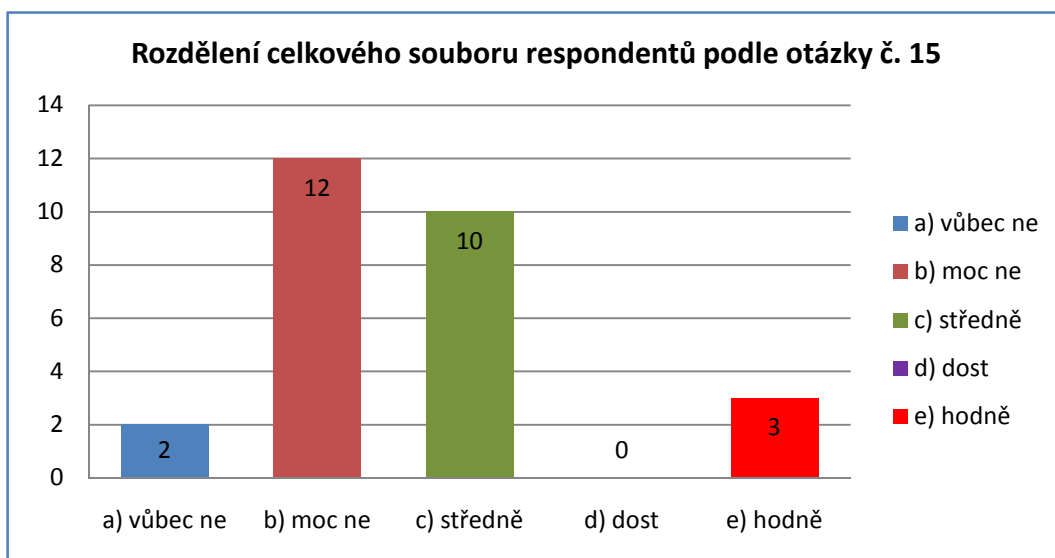
**Otázka č. 14: Máš rád trénink, který je zaměřený na zlepšení určité
dovednosti, i když je často namáhavý**



Graf č. 20

Téměř tři čtvrtiny respondentů má rádo trénink zaměřený na zlepšení dovednosti, i když je spojen s určitým stupněm náročnosti. Ani jeden z nich neuvedl, že takový trénink rádi nemají

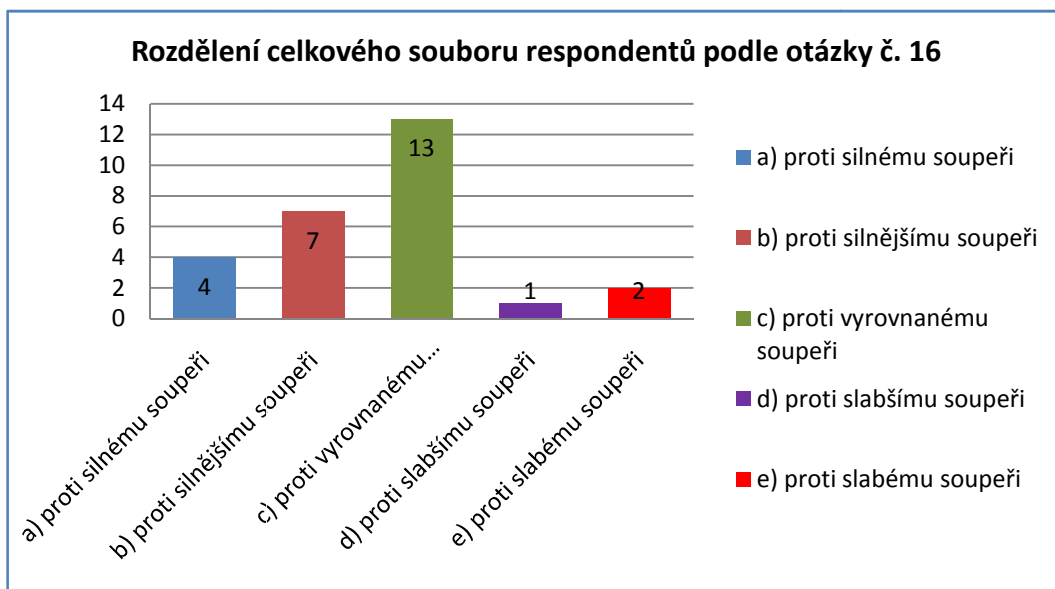
Otázka č. 15: Je pro tebe důležité, když zvítězíte v zápase, i když jste jako tým hráli špatně



Graf č. 21

Pro většinu respondentů, celkem 51,8%, není důležité zvítězit v zápase, i když jako tým hráli špatně. Pouze tři respondenti uvedli, že je to pro ně důležité.

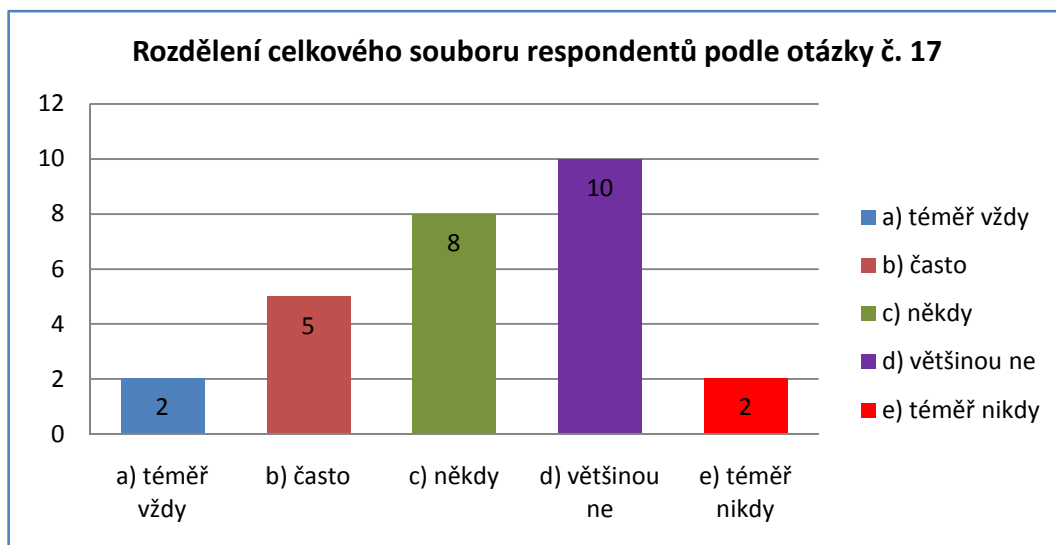
Otázka č. 16: Hraješ raději proti slabšímu, vyrovnanému nebo silnějšímu soupeři



Graf č. 22

Téměř polovina respondentů, celkem 48,1%, hraje raději proti vyrovnanému soupeři. Proti slabému soupeři hraje rádo pouze 7,4% respondentů.

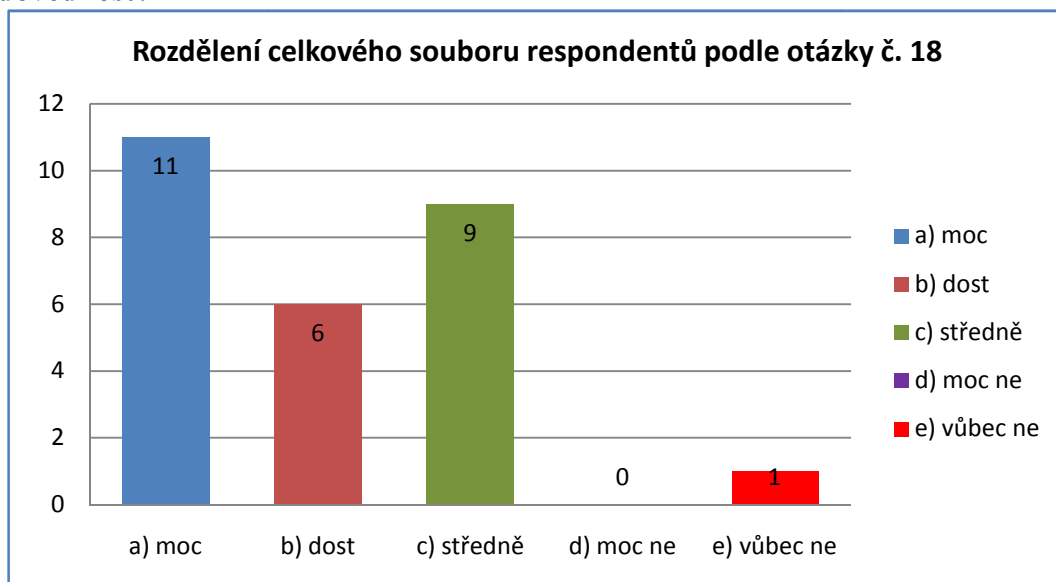
Otázka č. 17: Trénuješ rád dovednosti, které ti připadají nudné?



Graf č. 23

Respondenti v této věkové kategorii neradi trénují dovednosti, které jim připadají nudné, celkem 44,4%. Pouze 7,4% respondentů tyto dovednosti trénují vždy rádi.

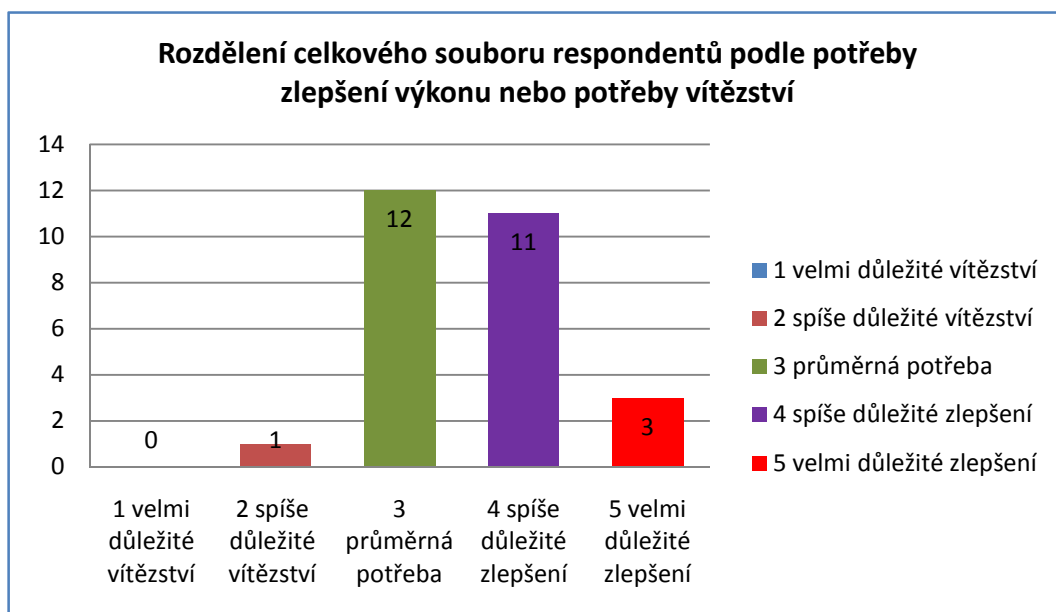
Otázka č. 18: Přináší ti sebeuspokojení, když se na tréninku naučíš novou dovednost?



Graf č. 24

Pro více jak polovinu respondentů přináší uspokojení, pokud se na tréninku naučí novou dovednost. Pouze jednomu respondentovi takový trénink nepřináší sebeuspokojení.

Vyhodnocení typologie hráčů z hlediska potřeby zlepšení výkonu nebo potřeby vítězství

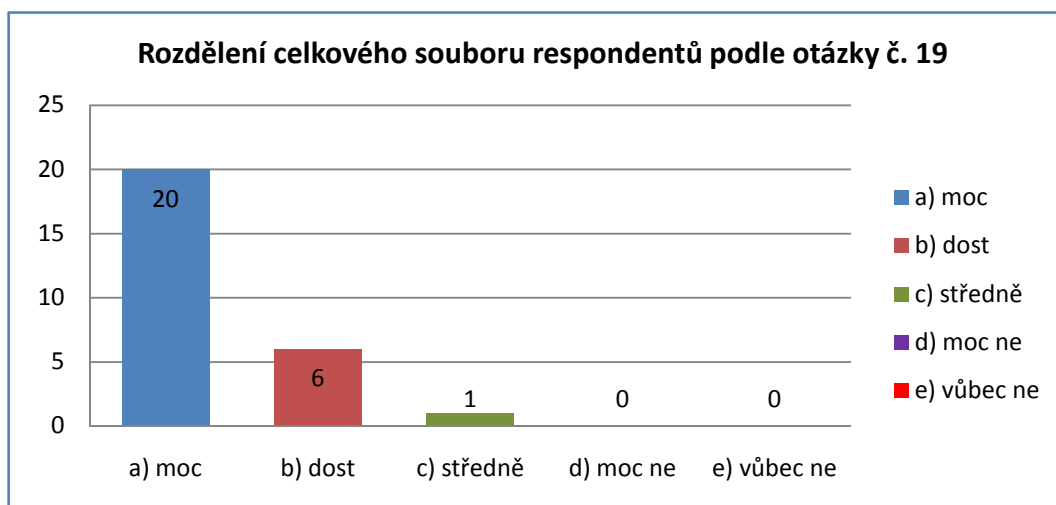


Graf č. 25

Z grafu č. 25 je patrné, že většina respondentů má potřebu zlepšení svého výkonu, celkem pro 51,8% z celkového souboru. Pouze jeden respondent má potřebu vítězství.

Analýza otázek ke zjištění vnitřní nebo vnější motivace otázky č. 19 až 24

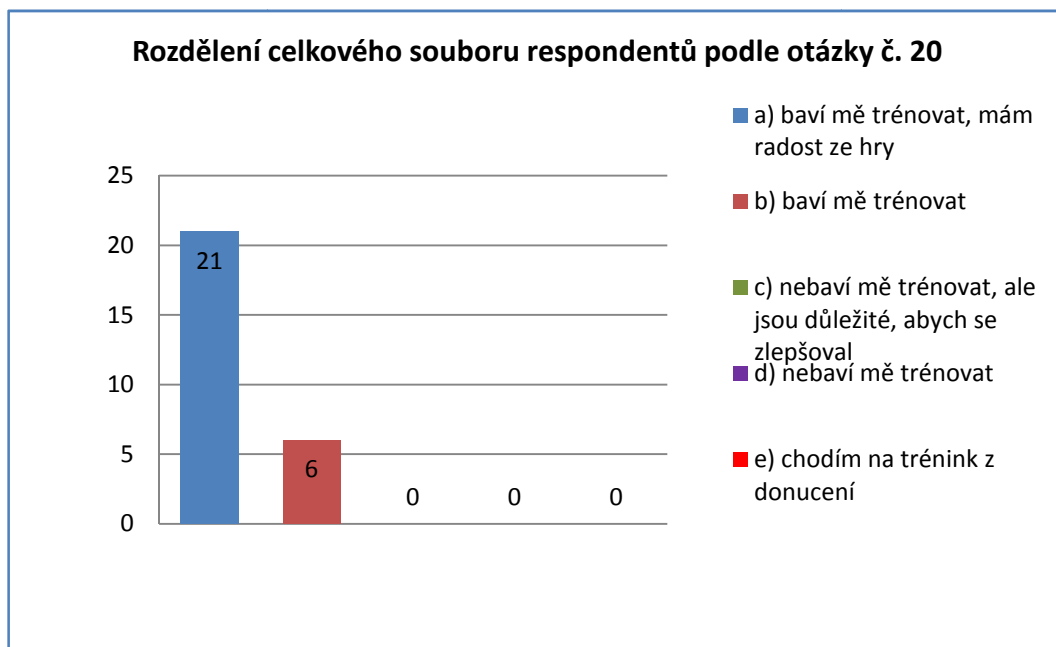
Otázka č. 19: Baví tě hrát florbal?



Graf č. 26

Téměř tři čtvrtiny respondentů baví hrát florbal moc, celkem 74% z celkového souboru, což zde znamená vysokou vnitřní motivaci.

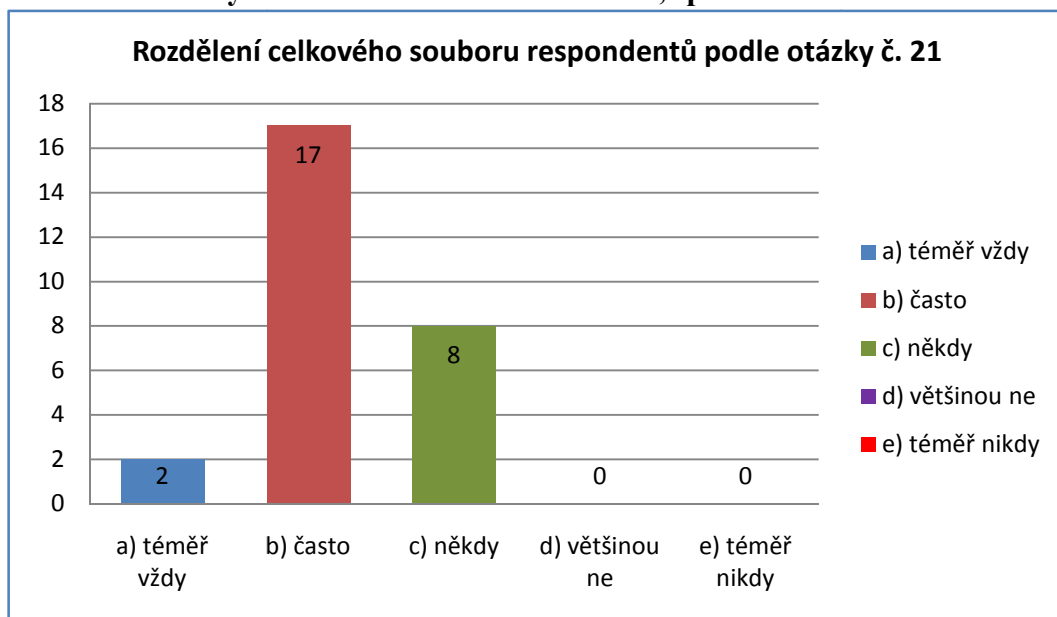
Otázka č. 20: Proč chodíš na tréninky?



Graf č. 27

Většina respondentů uvedla, že je baví trénovat a mají radost ze hry, téměř 80% z celkového souboru. Naopak žádný nevedl, že by na tréninky chodil z donucení.

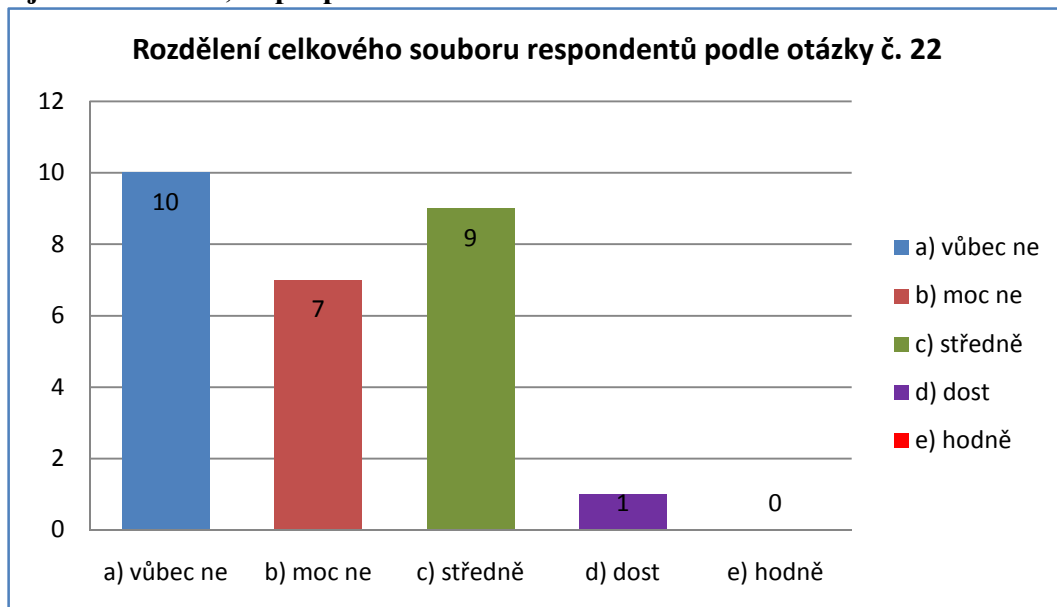
Otázka č. 21: Když ti dá trenér na tréninku úkol, splníš ho rád?



Graf č. 28

Většina respondentů uvedla, že úkol od trenéra plní často ráda, celkem 63%, pouze 2 respondenti však uvedli že téměř vždy, což ukazuje na vyšší vnější motivaci.

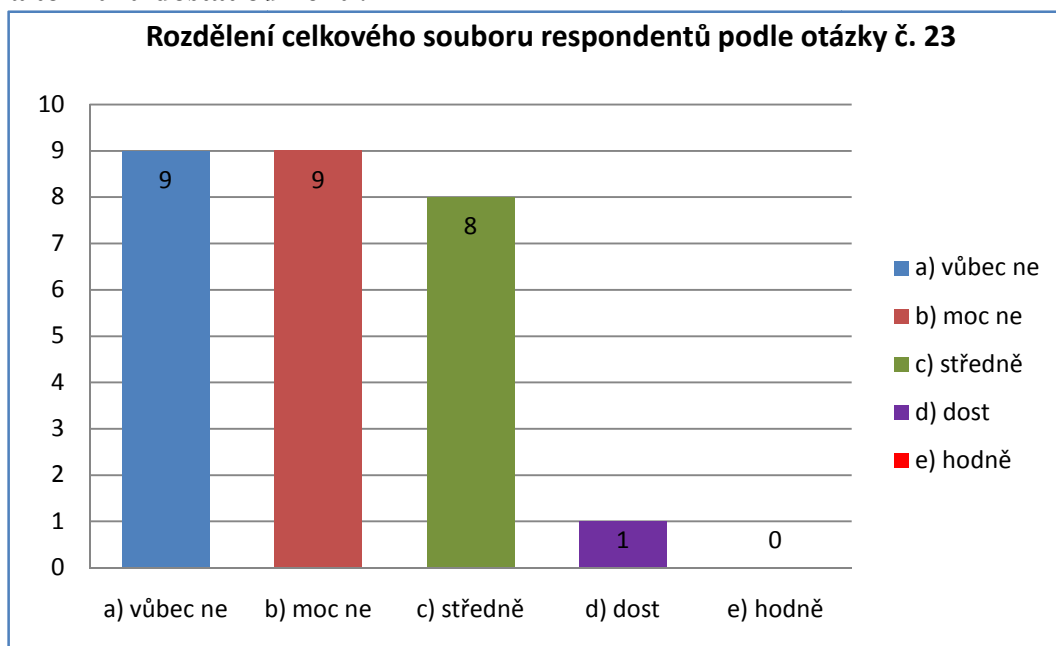
Otázka č. 22: Když ti dá trenér úkol a ty ho splníš, cítíš potřebu za to dostat nějakou odměnu, např. pochvalu?



Graf č.29

Pouze 37% respondentů uvedlo, že necítí potřebu odměny za splnění úkolu což opět ukazuje na vyšší vnější motivace.

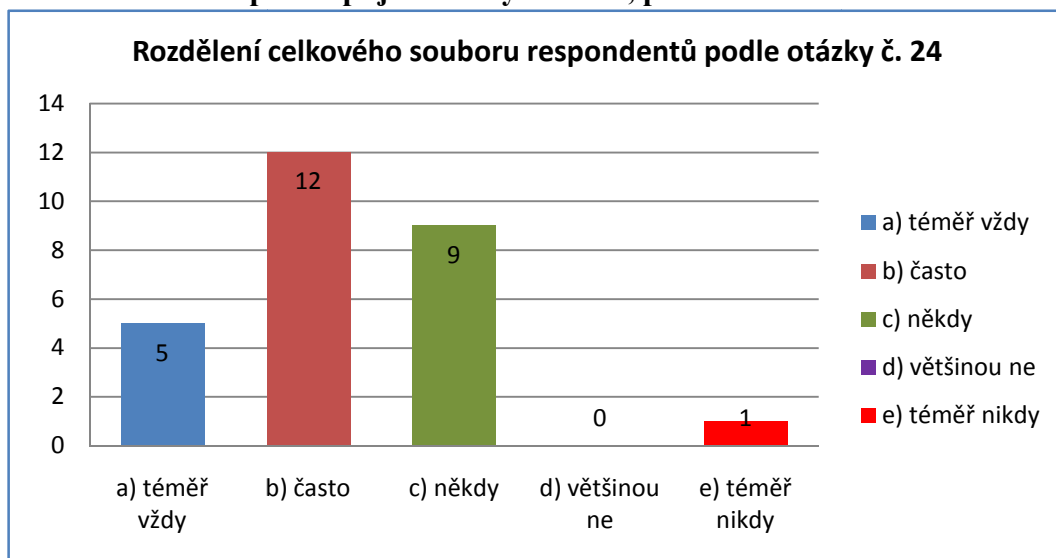
Otázka č. 23: Když hraju nějaký zápas nebo turnaj, je pro mne důležité, že za to můžu dostat odměnu?



Graf č. 30

Tato otázka navazuje na předchozí otázku č. 22 a jen potvrzuje její výsledek. Pouze 33,3% respondentů uvedlo, že nemají potřebu odměny.

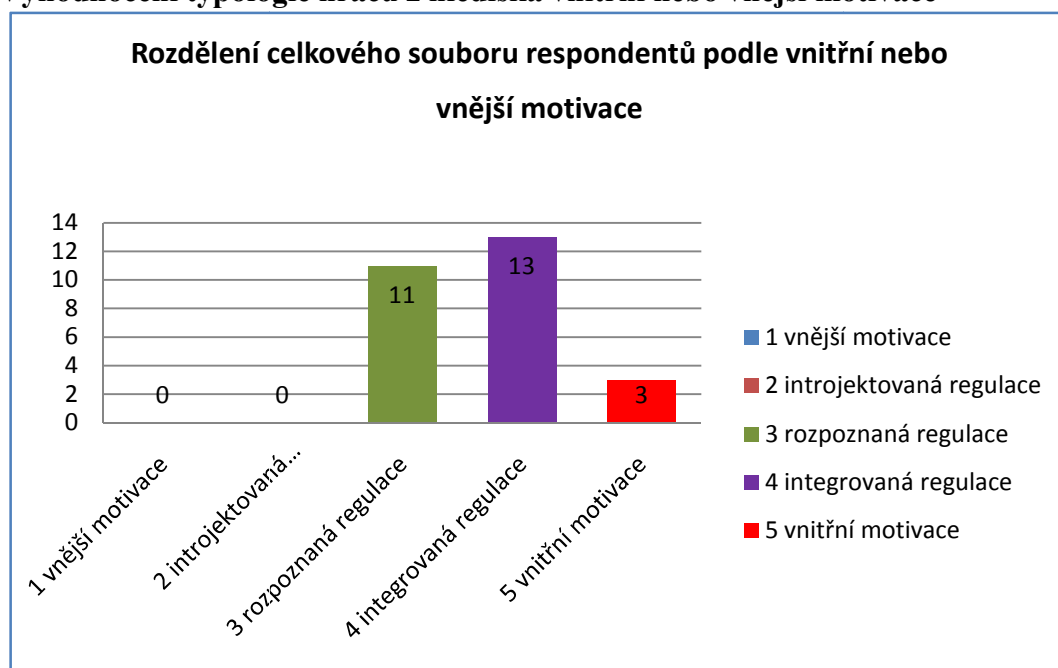
Otázka č. 24: Rád podstupuji náročný trénink, protože mám florbal rád?



Graf č. 31

Pouze 18,5% respondentů uvedla, že rádi podstupují náročný pro radost ze hry, což opět ukazuje spíše na vnější motivaci, než na vnitřní.

Vyhodnocení typologie hráčů z hlediska vnitřní nebo vnější motivace



Graf č. 32

Graf č. 32 znázorňuje celkový soubor respondentů rozdělený do kategorií podle vnitřní nebo vnější motivace. Pouze 11,1% respondentů je vnitřně motivováno. Zbytek respondentů je motivováno vnější motivací, kdy však 48,1% respondentů má tzv. integrovanou regulaci, která se již blíží vnitřní motivaci

5 Vyhodnocení a diskuze

Výzkumným souborem této bakalářské práce byly děti navštěvující florbalový oddíl FBC Český Krumlov. Děti byly ve věku 10 až 15 let a jednalo se o hráče tří týmů, starší žáci, mladší žáci a elévové. Cílem této bakalářské práce bylo zmapování motivačních činitelů, které tyto děti vedou ke sportovní činnosti – florbalu. Informace od dětí jsme získali pomocí dotazníků.

Výzkumný soubor čítal 27 respondentů. Všichni respondenti byli chlapci. Průměrný věk respondentů byl 13,3 let.

Dotazník, který byl podkladem pro sepsání praktické části bakalářské práce, jsme se snažili vytvořit tak, aby co nejpřesněji zjistil potřebné informace k zodpovězení hypotéz, které jsme si na počátku stanovili.

Hypotéza číslo 1: Děti se vyhýbají situacím, v nichž by mohly neuspět, a nevyhledávají situace, které před ně kladou výzvy. Tato hypotéza se nepotvrdila, což potvrzují výsledky na grafu č. 18.

Z rozboru otázek č. 1 až 12 vyplynulo, že děti (respondenti) mají průměrnou potřebu úspěchu (PÚV), graf č. 16, a zároveň nízkou potřebu vyhnoutí se neúspěchu (PVN), graf č. 17. Průměr všech respondentů je u PÚV = 23,92, což je téměř na hranici vysoké potřeby úspěchu. Z rozboru jednotlivých standardních skóre PÚV vyplynulo, že ani jeden respondent nespádá do kategorie standardního skóre 1, tedy velmi nízké potřeby. Naopak 8 respondentů spadá do kategorie standardního skóre 4 – vysoká potřeba a 4 respondenti spadají do kategorie standardního skóre 5 - velmi vysoká potřeba. Z rozboru jednotlivých standardních skóre PVN vyplynulo, že ani jeden respondent nespádá do kategorie standardního skóre 5 - velmi vysoká obava. Naopak 7 respondentů spadá do kategorie 1 - velmi nízká obava a 7 respondentů do kategorie standardního skóre 2 - nízká obava. 9 respondentů pak spadá do kategorie standardního skóre 3 – průměrná obava.

Z rozboru souboru respondentů podle typologie výkonových potřeb vyplynulo (graf č. 18), že 5 respondentů spadá do kategorie Typ 1 – vysoká potřeba PÚV a současně nízká potřeba PVN, do kategorie Typ 2 – nízká potřeba PÚV a současně vysoká potřeba PVN nespádá žádný respondent. Do kategorie Typ 3 – vysoká potřeba PÚV a současně vysoká potřeba PVN, spadají 3 respondenti. Do kategorie Typ 4 – nízká potřeba PÚV a současně vysoká potřeba

PVN, spadají 2 respondenti. Do kategorie Typu 5 – nevyhranění, spadá 17 respondentů. U těchto respondentů Typu 5 je zpravidla výkonová motivace jedním ale ne nejpodstatnějším zdrojem výkonu, což můžeme chápat jako možnost rozvoje hráče v tomto ohledu.

Hypotéza č. 2: Děti se zaměřují na vítězství než na zvyšování vlastních výkonů. Tato hypotéza se nepotvrdila. Rozbor souboru respondentů podle zjištění potřeby zlepšení výkonu nebo potřeby vítězství, otázky č. 13 až 18 (teorie cíle snažení), nám na grafu č. 25 ukazuje, že ani jeden respondent nespadá do kategorie č. 1 – velmi důležité vítězství, do kategorie č. 2 – spíše důležité vítězství spadá 1 respondent. Naopak do kategorie č. 5 – velmi důležité zlepšení spadá 3 respondenti, do kategorie č. 4 – spíše důležité zlepšení spadá 11 respondentů. Do kategorie č. 3 – průměrná hodnota spadá 12 respondentů.

Z výsledků tedy vyplývá, že pro větší procento respondentů, celkem 51,8%, je důležitější zlepšení jejich výkonu než důležitost vítězství.

Hypotéza č. 3: Děti ve florbalovém oddíle v tomto věku jsou více motivovány vnější motivací než vnitřní. Tato hypotéza se jako jediná potvrdila.

Z rozboru souboru respondentů podle vnitřní nebo vnější motivace, graf č. 32 vyplývá, že z celkového počtu respondentů 27 pouze tři jsou motivováni vnitřní motivací, což je pouhých 11%. Do kategorie integrované regulace spadá 13 respondentů. Pro tyto respondenty platí, že se již velmi blíží vnitřní motivaci. Do kategorie rozpoznané regulace spadá 11 respondentů. U těchto respondentů jde stále o vnější motivaci, k hraní florbalu dochází z vnějších důvodů. Např. na tréninky chodí z důvodu zlepšit svůj výkon, nikoli pro čistou radost ze hry.

Výsledky výzkumu jsem porovnal se studii obdobného charakteru a odchylka výsledků je nepatrná. Při konzultaci výsledků s trenéry mě napadlo, zda výsledky nejsou ovlivněny celkovým postavením týmu, který je nejlepší v kategorii, kterou tento tým hraje. Pro ověření výsledků výzkumu by bylo dobré provést tento výzkum v týmu, který patří k nejhorším a také v týmu, který je ve středu ligové tabulky. Výsledky mohou být také ovlivněny samotnou osobou trenéra, proto bych výzkum rozšířil i na to, jak trenér svým přístupem a chováním ovlivňuje motivaci dětí. Dále jsou to samotné tréninky, zejména pak atmosféra na nich, jejich organizace a samotný program tréninku.

6 Doporučení pro trenéry

Zde bych rád zobecnil výše prezentované výsledky a uvedl doporučení pro trenéry oddílu FBC Český Krumlov, jak s danou věkovou kategorií pracovat.

Z výsledků vyplynulo, že podle teorie potřeby úspěchu děti z oddílu vyhledávají výzvy, které se před ně kladou. Podle teorie cíle snažení se děti z tohoto oddílu zaměřují víc na zlepšení než na vítězství. Podle teorie sebeurčení jsou děti z tohoto oddílu motivovány spíše vnější motivací než vnitřní, ale většina dětí se velmi blíží vnitřní motivaci.

Vzhledem k výsledkům by bylo u tohoto týmu podle teorie cíle snažení potřeba vytvářet motivační klima zaměřené na mistrovství. V tomto motivačním prostředí trenér děti podporuje v tom, aby u úkolů vydržely, zlepšovaly se v osobních cílech a pomáhaly druhým se zlepšovat pomocí týmové práce. Trenér by se měl vyvarovat vzájemnému porovnání dětí. Jako měřítko úspěchu by měl brát zlepšování jednotlivců. Zpětnou vazbu by měl poskytovat spíše individuální než skupinovou a měla by nabízet konstruktivní kritiku s důrazem na oblasti, v nichž se děti mohou zlepšovat. Trenér by si také měl všimnout úsilí, které děti vynakládají.

Podle výsledků teorie sebeurčení by trenér v tomto oddíle měl poskytovat dětem možnosti výběru aktivit. Měl by také naslouchat pocitům sportovce a uznávat je a zabývat se jakoukoli otázkou. Měl by nabízet pozitivní zpětnou vazbu a na požádání poskytovat odpovídající informace.

Trenér by se měl vyvarovat užívání nařízení a pokynů, které děti motivují prostřednictvím hrozeb a kritiky.

7 Závěr

Florbal je mladý sport a psychologická příprava v tomto sportu je teprve v začátcích. Většina trenérů, se kterými jsem se ve florbalových oddílech setkal, FBC Český Krumlov nevyjímaje, se psychologické přípravě nevěnuje vůbec nebo jen velmi okrajově. Většinou se zaměřují pouze na výsledky týmu a nezajímají se o potřeby svých svěřenců. To má často za následek brzkou ztrátu zájmu o florbal nebo o sportovní činnost všeobecně.

V budoucnosti se chci i já trénování florbalu věnovat, a proto jsem přemýšlel, jak bych mohl být prospěšný současným trenérům našeho oddílu v oblasti psychologické přípravy. Po prostudování literatury jsem zjistil, že základem psychologické přípravy sportovce je jeho motivace. Proto cílem této bakalářské práce bylo zmapování motivačních činitelů u dětí florbalového oddílu FBC Český Krumlov. Tento cíl se mi podařilo naplnit. Největším problémem pro mne byl nedostatek odborné literatury zabývající se touto problematikou. Mnoho knih a časopisů zabývající se touto tématikou vyšlo v zahraničí, zatím však nebyly přeloženy do českého jazyka. Dalším problémem pak byla neexistence standardizovaného dotazníku, který bych mohl pro tuto práci využít.

Spolupráce s trenéry nebyla na počátku jednoduchá, někteří se k psychologické přípravě stavěli skepticky. Naopak děti se mnou spolupracovaly velmi ochotně a jejich nadšení mi nakonec pomohlo přesvědčit i trenéry, že tato příprava má smysl a je důležitá v rozvoji jejich svěřenců. Nakonec všichni projevíli zájem o výsledky této práce, což je pro mne dobrým signálem.

Na tuto práci bych chtěl v budoucnosti navázat rozšířením i pro další věkovou kategorii, a to ve věku 15 až 18 let. Porovnat jak se mění v průběhu let motivační činitelé a jaký vliv na ně má motivační klima.

Doufám, že tato práce poslouží všem trenérům FBC Český Krumlov a pomůže jim k pochopení jak zlepšit motivaci jejich svěřenců a tím zvýšit jejich radost ze hry a zabránit tak odchodům od tohoto sportu.

8 Seznam použitých zdrojů

ATKINSON, J. W. 1974. *Motivation and achievement*. New York : Halstead, 1974. ISBN 978-0-470-03626-6.

CFbU. 2011. Florbal se stal druhým největším kolektivním sportem v ČR. *CFbU*. [Online] 7. Duben 2011. [Citace: 3. Březen 2013.] http://www.cfbu.cz/redakcni_system/index.php?clanek=5643#.

ČFbÚ. 2010. *Pravidla florbalu a jejich výklad*. Praha : ČFbÚ, 2010. str. 48.

DECI, E. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York : Plenum Press, 1985. str. 372. ISBN 0-306-42022-8.

DOVALIL, J. 2005. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2005. str. 290. ISBN 80-7033-928-4.

HORN, T. 2008. *Advances in Sport Psychology*. Champaign : Human Kinetics, 2008. str. 499. ISBN 0-7360-5735-8.

HRABAL V., PAVELKOVÁ I. 2011. *Školní výkonová motivace žáků*. Praha : Národní ústav odborného vzdělávání, 2011. str. 27. ISBN: 978-80-87063-34-7.

CHATZIZARANTIS, N. L. 2007. *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Leeds : Human Kinetics, 2007. str. 392. ISBN: 9780736062503.

IFF 2013. IFF. *Member Associations*. [Online] 3. Únor IFF 2013. [Citace: 3. Únor 2013.] <http://www.floorball.org/>.

KARCZMARCZYK, R. 2006. *Florbal: učebnice pro trenéry.* Brno : Computer Press, 2006. str. 96. ISBN 80-251-1271-3.

KELNAROVÁ, J. 2010. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů.* Praha : Grada, 2010. str. 184. ISBN 978-80-247-3270-1.

KREJČÍŘOVÁ, D., LANGMEIER, J. 2007. *Vývojová psychologie.* Praha : Grada, 2007. str. 352. ISBN 80-247-1284-9.

NAKONEČNÝ, M. 1997. *Motivace lidského chování.* Praha : Academia, 1997. str. 274. ISBN 80-200-0592-7.

PERIČ, T. 2008. *Sportovní příprava dětí.* Praha : Grada, 2008. str. 192. ISBN 978-80-247-2643-4.

REINBOTH, M. 2006. *Psychology of Sport and Exercise.* místo neznámé : Elsevier, 2006.

ŘIČAN, P. 2006. *Cesta životem.* Praha : Portál, 2006. str. 390. ISBN 80-7367-124-7.

SAILER, R. 1966. *Psychotrénink ve sportu i v životě.* Praha : Olympia, 1966.

SKRUŽNÝ, Z. 2005. *Florbal.* Praha : Grada, 2005. str. 120. ISBN: 80-247-0383-1.

SLEPIČKA, P. 1988. *Psychologie koučování.* Praha : Olympia, 1988. str. 176. ISBN 27-019-88.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. 2011. *Psychologie sportu.* Praha : Karolinum, 2011. str. 240. ISBN 978-80-246-1602-5.

TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R. 2010. *Psychologie sportu*. Londýn : Palgrave Macmillan, 2010. str. 197. ISBN 978-0-230-24987-5.

VESELÝ, Z. 2010. Kouzlo dřavého míčku. *Sport magazín*. 16. Duben 2010, Sv. XIV, 15, stránky 14-16.

9 Přílohy

Seznam příloh

Příloha č. 1

Příloha č. 2 – Dotazník

Příloha č. 1

Tabulka č. 1

Potřeba úspěšného výkonu (PÚV)	
Hrubý skór	Standardní skór
28 až 30	5 Velmi vysoká potřeba
25 až 27	4 Vysoká potřeba
21 až 24	3 Průměrná potřeba
18 až 20	2 Nízká potřeba
do 17	1 Velmi nízká potřeba

Tabulka č. 2

Potřeba vyhnouti se neúspěchu (PVN)	
Hrubý skór	Standardní skór
25 až 30	5 Velmi vysoká potřeba
22 až 24	4 Vysoká potřeba
17 až 21	3 Průměrná potřeba
14 až 16	2 Nízká potřeba
do 13	1 Velmi nízká potřeba

Tabulka č. 3

Potřeba zlepšení/vítězství	
Hrubý skór	Standardní skór
25 až 30	5 Velmi důležité zlepšení
22 až 24	4 Spíše důležité zlepšení
17 až 21	3 Průměrná potřeba
14 až 16	2 Spíše důležité vítězství
do 13	1 Velmi důležité vítězství

Tabulka č. 4

Motivace vnitřní/vnější	
Hrubý skór	Standardní skór
28 až 30	5 Vnitřní motivace
25 až 27	4 Integrovaná regulace
21 až 24	3 Rozpoznávaná regulace
18 až 20	2 Introjektovaná regulace
do 17	1 Vnější motivace

Dotazník motivace ke sportovní činnosti - florbalu

Ahoj florbalisti, dovoluji si vás požádat o vyplnění dotazníku. Jmenuji se Jaroslav Jiroušek a jsem studentem Pedagogické fakulty obor Výchova ke zdraví v Českých Budějovicích. Pravdivými odpověďmi na otázky mi pomůžete k vypracování bakalářské práce na téma „Motivační činitelé ke sportovní činnosti u dětí florbalového oddílu.“ Vyplnění dotazníku je anonymní. Získané informace použiji pouze ke studijním účelům.

Pokud není uvedeno jinak, zvolenou odpověď prosím označte zaškrtnutím.

Kolik je ti let?

.....

- 1) Stojím o to, abych byl ve florbalu úspěšný.
 - a) moc
 - b) dost
 - c) středně
 - d) moc ne
 - e) vůbec ne

- 2) Při hraní florbalu se mi daří soustředit.
 - a) téměř vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) většinou ne
 - e) téměř nikdy

- 3) Při hře jsem aktivní, např. se nabídnu spoluhráči na přihrávku.
 - a) vždy, když je to možné
 - b) často
 - c) někdy
 - d) málokdy
 - e) téměř nikdy

- 4) Kdybych si mohl vybrat, chtěl bych, aby mě trenér známkoval jako ve škole z každé herní činnosti.
 - a) ve všech herních činnostech
 - b) ve většině herních činnostech
 - c) jenom v některých herních činnostech
 - d) jenom v jedné nebo dvou herních činnostech
 - e) v žádné herní činnosti

- 5) Když dostanu od trenéra úkol, mám snahu jej dokončit.
 - a) téměř vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) většinou ne
 - e) téměř nikdy

- 6) Pokyny od trenéra se snažím plnit co nejlépe.
- a) téměř vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) většinou ne
 - e) téměř nikdy
- 7) Když mě trenér zkouší z nějakého úkolu, mám strach.
- a) téměř vždy
 - b) dost často
 - c) někdy
 - d) málokdy
 - e) téměř nikdy
- 8) Mám-li být upřímný, tak se těchto zkoušek od trenéra...
- a) hodně bojím
 - b) dost bojím
 - c) trochu bojím
 - d) moc nebojím
 - e) vůbec nebojím
- 9) Když je nerozhodný stav v důležitém zápase, jak se cítíš?
- a) téměř vždy se mi nechce na hřiště
 - b) často se mi nechce na hřiště
 - c) někdy se mi nechce na hřiště
 - d) moc mi to nevadí
 - e) vůbec mi to nevadí
- 10) Když mě trenér hodnotí např. při střelbě na branku (nebo při jiné činnosti) a moc mi to nejde,...
- a) mám vždy pocit, že bych se nejraději sebral a odešel
 - b) mám často pocit, že bych se nejraději sebral a odešel
 - c) mám někdy takový pocit
 - d) nemám většinou takový pocit
 - e) nemívám takový pocit téměř nikdy
- 11) Když mě trenér hodnotí, počítám raději s tím, že mě ohodnotí hůře.
- a) téměř vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) málokdy
 - e) téměř nikdy

- 12) Mám obavu z neúspěchu při hře.
- téměř vždy
 - často
 - někdy
 - většinou ne
 - téměř nikdy
- 13) Trénuješ rád, i když je trénink náročný?
- téměř vždy
 - často
 - někdy
 - většinou ne
 - téměř nikdy
- 14) Máš rád trénink, který je zaměřený na zlepšení určité dovednosti, i když je často namáhavý?
- moc
 - dost
 - středně
 - moc ne
 - vůbec ne
- 15) Je pro tebe důležité, když zvítězíte v zápase, i když jste jako tým hráli špatně?
- vůbec ne
 - moc ne
 - středně
 - dost
 - hodně
- 16) Hraješ raději proti slabšímu, vyrovnanému nebo silnějšímu soupeři?
- proti silnému soupeři
 - proti silnějšímu soupeři
 - proti vyrovnanému soupeři
 - proti slabšímu soupeři
 - proti slabému soupeři
- 17) Trénuješ rád dovednosti, které ti připadají nudné?
- téměř vždy
 - často
 - někdy
 - většinou ne
 - téměř nikdy
- 18) Přináší ti sebeuspokojení, když se na tréninku naučíš novou dovednost?
- moc
 - dost
 - středně
 - moc ne
 - vůbec ne

- 19) Baví tě hrát florbal?
- a) moc
 - b) dost
 - c) středně
 - d) moc ne
 - e) vůbec ne
- 20) Proč chodíš na tréninky?
- a) baví mě trénovat, mám radost ze hry
 - b) baví mě trénovat
 - c) nebaví mě trénovat, ale jsou důležité, abych se zlepšoval
 - d) nebaví mě trénovat
 - e) chodím na trénink z donucení
- 21) Když ti dá trenér na tréninku úkol, splníš ho rád?
- a) téměř vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) většinou ne
 - e) téměř nikdy
- 22) Když ti dá trenér úkol a ty ho splníš, cítíš potřebu za to dostat nějakou odměnu, např. pochvalu?
- a) vůbec ne
 - b) moc ne
 - c) středně
 - d) dost
 - e) hodně
- 23) Když hraju nějaký zápas nebo turnaj, je pro mne důležité, že za to můžu dostat odměnu.
- a) vůbec ne
 - b) moc ne
 - c) středně
 - d) dost
 - e) hodně
- 24) Rád podstupuji náročný trénink, protože mám florbal rád.
- a) téměř vždy
 - b) často
 - c) někdy
 - d) většinou ne
 - e) téměř nikdy