

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Motivační faktory podílející se na změně  
životního stylu u sportovců v období dospívání**

Disertační práce

Vedoucí disertační práce:

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Zpracovala:

Mgr. Bc. Kateřina Novotná

Praha, 2018

### ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracovala samostatně pod vedením školitele prof. PhDr. Pavla Slepíčky, DrSc., uvedla veškeré použité literární a odborné prameny a dodržovala zásady vědecké etiky. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne \_\_\_\_\_

---

Mgr. Bc. Kateřina Novotná

## EVIDENČNÍ LIST:

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

---

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

---

## ***Poděkování***

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kteří mi byli oporou při psaní této disertační práce. V první řadě děkuji mému školiteli prof. PhDr. Pavlu Slepíčkovi, DrSc. za odborné konzultace, podnětné návrhy, pomoc a trpělivé vedení v průběhu mého studia i při psaní této disertační práce. Především ale za důvěru, se kterou mě začlenil do výzkumů v průběhu studia a za důvěru, se kterou mě nechal pracovat samostatně.

Mé velké poděkování patří Terese Silvě Dias, PhD., která byla mojí supervizorkou při plnění studijní zahraniční stáže v Portugalsku, a která mi velmi významně pomohla při mém výzkumu a následně při psaní disertační práce.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat Radce Dostálové, bez které by pro mě čtyři roky studia byly o poznání těžší. Také mé rodině a partnerovi, budoucímu manželovi, kteří mi byli po celou dobu studia oporou. Děkuju vám za každou jednu věc, kterou jste pro mě udělali. Bez vás by tato práce nikdy neexistovala.

## ***Abstrakt:***

Hlavním cílem této disertační práce je identifikovat hlavní důvody, které účastníky výzkumu vedli k opuštění sportovního prostředí. Pro lepší interpretaci výsledků a v rámci lepšího porozumění výpovědí respondentů jsme jako další cíl této studie stanovili definovat pozitivní přínosy ale i negativní dopady sportu vzhledem k životnímu stylu účastníků studie, tak i vzhledem k celé společnosti.

Hlavní cíl odráží vědecké otázky, ve kterých nás zajímá, jaké demotivační faktory se podílejí na změně životního stylu u sportovců v období dospívání a jaký vliv má nenaplnění základních psychologických potřeb (autonomie, kompetence a potřeba vztahu) na změnu životního stylu u sportovců v období dospívání, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují.

Abychom důkladně prozkoumali cíle práce, rozhodli jsme se využít kvalitativních vědeckých postupů, konkrétně vícepřípadovou studii. Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů jsme od osmi účastníků studie (4 chlapci, 4 dívky, 4 zástupci kolektivních sportů, 4 zástupci individuálních sportů) sebrali data formou jejich narativního vyprávění o motivačních, respektive demotivačních faktorech vedoucích k opuštění sportovního prostředí. Pro analýzu a interpretaci dat jsme využili tematickou analýzu, kdy jsme vytvořili kategorie a subkategorie, do kterých jsme kódovali jednotlivé důvody vedoucí k opuštění sportovního prostředí. Hlavním předmětem analýzy rozhovorů byl subjektivní význam, který dávali respondenti situacím objevujícím se v jejich vývoji. Cílem analýzy naší studie tedy bylo odhalit, jaké motivační, respektive demotivační faktory se podílely na rozhodnutí respondentů ukončit jejich závodní činnost, a tím změnit svůj dosavadní životní styl, v němž dominoval výkonově zaměřený sport. K analýze dat jsme využili program NVivo 12.

Dle našich výsledků se na opuštění sportovního prostředí nejvíce podílejí demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy, konkrétně „*nejistota budoucnosti*“. S tímto faktorem se pojí další, které ale spadají do kategorie demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy, kterými jsou „*časová náročnost*“, „*nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce*“ a „*ekonomická nevýhodnost*“. Všechny tyto subkategorie se ve výsledku ukazují jako velmi podobné, mající společného jmenovatele, čím je nemožnost věnovat se pouze a plně vrcholovému sportu. Druhou významnou oblastí důvodů, které jedinci udávali jako

vedoucí k odchodu ze sportu, patří do subkategorie „*ztráta potěšení a prožitku ze sportu*“. Zásadní se jeví také vztah sportovec – trenér, který byl jako důvod zmiňován ve více subkategoriích. Jako méně významná se ukazovala subkategorie „*negativní efekt rodinného prostředí*“.

Nenaplnění potřeb kompetence, autonomie a sounáležitosti není zastoupeno v takové míře, jako demotivační faktory. Z výše uvedených potřeb, kdy bylo kódováno jejich nenaplnění, udávají účastníci studie nejvíce nenaplněnou potřebu sounáležitosti, následně nenaplněnou potřebu kompetence a jako poslední, tedy nejméně nenaplněnou, potřebu autonomie. I zde bylo znát zásadní postavení trenéra v životě sportujícího adolescenta.

Nejvíce zmiňované pozitivní přínosy jsou navázané vztahy ve specifickém prostředí sportu, které, jak respondenti udávají, přesahují oblast sportu. Dále pak sebedisciplína, neodkládání problémů a lepší orientace v situacích vyžadující rychlé a přesné řešení, leckdy i ve stresových podmínkách. Jako negativní dopady jsou nejčastěji uváděny zdravotní zranění a komplikace, které podle respondentů občas přesahují i mimo sport. Nicméně i tak je téměř vždy uvedeno, že je to nedílná součást sportu a víceméně nikdo z účastníků nedává stejný důraz na tento negativní dopad, jako na pozitivní přínosy sportu. Nejdůležitějším negativním dopadem je ale vzniklá prázdnota po ukončení aktivní sportovní kariéry.

**Klíčová slova:** životní styl, adolescence, motivace, sebedeterminace, vrcholový sport, drop-out, tematická analýza

## ***Abstract:***

Title: **Motivational factors contributing to the changing lifestyles of athletes during adolescence**

The main goal of this dissertation is to identify the main reasons of dropping out from sport in adolescence. In order to make a better interpretation of the results and to better understand the respondents' testimonies another goal of this study was set and that is to define the positive benefits but also the negative effects of sport on the lifestyle of the studied participants as well as an impact on the whole society.

The main aim reflects the scientific questions in which we are interested what demotivational factors are involved in changing the lifestyle of athletes in the period of adolescence, and how the non-fulfilment of basic psychological needs (autonomy, competence and the need of relatedness) influence the change of lifestyle of athletes in adolescence that dropped out from sport.

In order to thoroughly investigate the goals of the work, we decided to use qualitative scientific procedures, multi-case studies. Using semi-structured interviews, we have collected data from eight participants (4 boys, 4 girls, 4 representatives of collective sports, 4 representatives of individual sports) in the form of their narrative about motivational or demotivational factors leading to leaving the sport environment. For the analysis and interpretation of the data, we used a thematic analysis where we created the category and subcategories into which we encoded the individual reasons for leaving the sporting environment. The main subject of the analysis of the interviews was the subjective significance, which gave the respondents a situation emerging in their development. The aim of the analysis of our study was to find out what motivational or demotivational factors contributed to the decision of the respondents to terminate their careers, thus changing their lifestyle so far dominated by sport-focused sport. We used the NVivo 12 program to analyse the data.

According to our results, demotivating factors related mainly to the inner motives, namely "*the uncertainty of the future*", are most involved in the abandonment of the sporting environment. This factor is linked to the category of demotivational factors related mainly to external motives, such as "*too much time consuming*", "*the impossibility of reconciling the requirements of the sport with the requirements of school/job*" and "*economic inconvenience, disadvantage*". All of these subcategories

appear to be very similar, having a common denominator and that is the impossibility to do the sport at highest level along with other interests. The second major area of the reasons people have identified as leading out of sport belongs to the subcategory "*loss of pleasure and enjoyment of sport*". The athlete - coach relationship, which was mentioned in more subcategories as a reason, is also essential. The sub-category "*negative effect of the family environment*" was less significant.

Non-fulfilment of the needs of competence, autonomy and relatedness is not represented to such an extent as demotivational factors. From the above-mentioned needs, when was coded their non-fulfilment, the study participants report the most unfulfilled need of relatedness, the unfulfilled need of competence, and the last need of autonomy. Here was the basic position of a coach in the sporting adolescent life too.

The most positive benefits are relationships established in a specific sport environment, which, as respondents report, go beyond the field of sport. Furthermore, self-discipline, problem-solving and better orientation in situations requiring quick and accurate solutions, sometimes even in stressful situations. Negative impacts are the most commonly reported health injuries and complications, which, according to respondents, sometimes go beyond sport. Nevertheless, it is almost always stated that it is an integral part of the sport and more or less none of the participants put the same emphasis on this negative impact as on the positive benefits of sport. The most important negative impact is the emptiness created after the end of an active sports career.

**Key words:** lifestyle, adolescence, motivation, sebedetermination, top-level sport, drop-out, thematic analysis



# OBSAH

SEZNAM TABULEK .....	12
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....	14
SEZNAM PŘÍLOH.....	15
Úvod.....	16
I. Teoretická část.....	16
1. Životní styl a sociální prostředí .....	19
1.1 Životní styl v období adolescence.....	21
1.1.1 Psychologický a sociologický vývoj adolescenta.....	21
1.1.2 Problematika sportovního talentu v období adolescence.....	22
1.2 Sport a volný čas .....	23
1.2.1 Sportovní životní styl u adolescentů.....	24
1.2.2 Proměny životního stylu adolescentů .....	25
2. Motivace .....	26
2.2 Motivace jako příčina chování .....	27
2.3 Teorie sebedeterminace.....	34
2.3.1 Teorie základních potřeb .....	36
2.3.2 Teorie kognitivního hodnocení.....	38
2.3.3 Teorie organismické integrace.....	40
2.3.4 Teorie kauzální orientace.....	43
2.3.5 Teorie obsahu cíle.....	44
2.3.6 Teorie motivace vztahů.....	45
2.3.7 Sebedeterminační kontinuum .....	46
2.4 Motivace ve sportu.....	47

2.5	Teoretická východiska výkonové motivace .....	48
2.5.1	Vývoj výkonových potřeb .....	51
2.5.2	Výkonová motivace ve sportu .....	53
2.6	Motivace a vůle .....	54
2.7	Motivace a emoce .....	55
2.8	Motivační struktura .....	56
3.	Syndrom vyhoření.....	57
II.	Empirická část.....	57
4.	Výzkumný problém .....	60
5.	Vědecké otázky, cíle a hypotézy.....	61
5.1	Vědecké otázky .....	61
5.2	Cíle studie.....	61
5.3	Hypotézy .....	61
6.	Metodika .....	62
6.1	Výzkumný design.....	62
6.1.1	Případová studie.....	63
6.2	Účastníci studie .....	64
6.3	Sběr dat.....	67
6.3.1	Polostrukturovaný rozhovor .....	67
6.3.2	Fenomenologický rozhovor .....	68
6.3.3	Sběr dat v rámci výzkumu .....	69
6.4	Preanalýza dat .....	70
6.5	Analýza a interpretace dat .....	70
6.5.1	Kategorizace .....	72
6.6	Limitující faktory výzkumu .....	76
6.6.1	Eliminace limitujících faktorů výzkumu .....	76

7.	Výsledky .....	77
7.1	Demotivační faktory.....	78
7.1.1	Faktory související převážně s vnitřními motivy.....	79
7.1.2	Faktory související převážně s vnějšími motivy.....	86
7.2	Motivační faktory na základě teorie základních potřeb v rámci sebedeterminační teorie .....	91
7.2.1	Potřeba sounáležitosti .....	93
7.2.2	Potřeba kompetence .....	94
7.2.3	Potřeba autonomie .....	96
7.3	Ostatní faktory.....	97
7.4	Přínos/dopad vrcholového sportu na životní styl.....	98
7.4.1	Pozitivní přínos .....	98
7.4.2	Negativní dopad.....	102
8.	Diskuse.....	103
9.	Budoucí směr výzkumu .....	114
10.	Závěr .....	114
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	117

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1

*Přehled účastníků studie*

Tabulka č. 2

*Kategorie k analýze dat*

Tabulka č. 3

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – nejistota budoucnosti*

Tabulka č. 4

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – ztráta potěšení a prožitku ze sportu*

Tabulka č. 5

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – nesoulad s týmovým/klubovým/sportovním přesvědčením*

Tabulka č. 6

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – neshody se spoluhráči/trenéry*

Tabulka č. 7

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – negativní efekt rodinného prostředí*

Tabulka č. 8

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – časová náročnost*

Tabulka č. 9

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce*

Tabulka č. 10

*Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – ekonomická nevýhodnost*

Tabulka č. 11

*Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba sounáležitosti*

Tabulka č. 12

*Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba kompetence*

Tabulka č. 13

*Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba autonomie*

Tabulka č. 14

*Úryvky odpovědí související s ostatními faktory opuštění sportovního prostředí*

Tabulka č. 15

*Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – pozitivní*

Tabulka č. 16

*Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – negativní*

## SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek č. 1

*Sebedeterminační kontinuum*

Obrázek č. 2

*Heckhausenův rozšířený kognitivní model motivace a perspektivní cíle*

Obrázek č. 3

*Srovnání kódovaných položek – demotivační faktory (NVivo 12 Plus)*

Obrázek č. 4

*Srovnání kódovaných položek – nenaplněné motivační faktory (NVivo 12 Plus)*

Graf č. 1

*Srovnání kódovaných položek – demotivační faktory, motivační faktory (nenaplněné) a ostatní faktory (NVivo 12 Plus)*

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

Příloha 2

Informovaný souhlas

Příloha 3

Linie rozhovoru

Příloha 4

Ukázka vybraného rozhovoru

## Úvod

Problematika motivace a jejích proměn v průběhu sportovní kariéry talentované sportující mládeže ve výkonnostním sportu, je závažným psychosociálním problémem jak z pohledu teoretického, tak z pohledu sportovní praxe. Zejména sportovní praxe se potýká s problémem postupné ztráty zájmu o sport u adolescentů, kteří mají za sebou část své často úspěšné sportovní kariéry. Vzniká pak otázka, jaké okolnosti jsou příčinou této ztráty zájmu u jedinců, kteří byli v dosavadním sportovním životě úspěšní a jejich předpoklady je předurčovali k obdobným výsledkům i v budoucnosti. Ve sportovní psychologii se hovoří o demotivačních okolnostech vedoucích k modifikaci původně pozitivní motivační orientace s následným výskytem tendence prostředí sportu opustit.

Aby jedince mohla veřejnost obecně považovat za úspěšného sportovce, musí tyto své úspěšné výkony podávat převážně v dospělém věku. K tomu, aby se jedinec ale dostal až na tento pomyslný vrchol, vede dlouhá cesta. Sportovec je během svého několikaletého cíleného tréninkového procesu vystaven mnoha situacím, které ho z této cesty mohou svést. Mezi tyto situace se nepochybně řadí i vliv motivační struktury sportovce, respektive ztrátu jeho motivace směrem k cíli, k vysokému výkonu v dospělosti, nebo přibývání stále více demotivačních faktorů, které ho od tohoto cíle odklánějí. Problémem je, když z „cesty na vrchol“ sejde sportovec, který již má za sebou několik let intenzivní přípravy, ve které je také ve srovnání se svými vrstevníky úspěšnější, nicméně ještě nedošel do kategorie, aby byl takto vnímán širokou veřejností, tedy do kategorie dospělých. Z hlediska sportovní praxe je často na tento stav pohlíženo jako na situaci, kdy počáteční „investice“, ať již pocházející z celospolečenského prostředí či z mikrosociálního prostředí sportu, (rodina, trenéři) se u těchto jedinců sportovně nezhodnotila.

Již v 60. letech zdůraznil Doherty (1964) potřebu holistického přístupu k tréninkovým procesům. Uvedl, že většina tréninkových metod "*omezuje svou pozornost na to, co se děje během několika málo tréninkových hodin každý den a ignoruje zbývajících 20 nebo více hodin, které jsou často stejně efektivní při určování úspěšného výkonu*" (Doherty, str. 121, 1964). Je tedy nutné konstatovat, že vrcholoví sportovci jsou vystaveni širokému spektru stresorů a je chybou, pokud je stres fyzického tréninku



vnímán izolovaně, nezávisle na kontextu. Trenér i sportovec musí zvážit nejen fyzické zatížení v tréninku, ale také celkové stresové zatížení, kterému je sportovec vystaven.

V uvedených souvislostech a to i přesto, že odchod talentované mládeže je velmi častá záležitost napříč různými sportovními odvětvími, stále není zcela jasné, jaké jsou příčiny tohoto jevu. Pokud se, při pohledu na tento jev, soustředíme především na význam motivace a motivační struktury, pak na důležitost těchto faktorů poukazují jak domácí (Kopecká, 1985; Mudrák & Slepíčka, 2010), tak zahraniční výzkumy (Barker et al., 2014; Dale & Weinberg, 1990; Feigley, 2016; Glyn & Jim Stray-Gundersen, 2007; Gustafsson, Hassmén & Podlog, 2010; Pierre-Nicolas, Glyn & Stray-Gundersen, 2007). Tyto studie se zaměřily na problematiku modifikace motivační struktury v průběhu vývoje sportovní kariéry adolescentních sportovců, kteří opustili sportovní prostředí. Poukázaly především na význam specifického sociálního prostředí sportu, způsobu vývoje sportovní kariéry i reakcí nejbližšího sociálního okolí na tento vývoj, pro vznik tendence z tohoto prostředí odejít.

V teoretické části této disertační práce pojednáváme o životním stylu, a to především u sportujících adolescentů, u kterých je sport nejenom jeho nedílnou, ale také velmi důležitou součástí. Následně je pozornost věnována motivaci, respektive několika vybraným teoriím a aktuálním poznatkům z této oblasti, zejména ve vztahu ke sportu. Dále se zaměřujeme především na výkonovou motivaci a na teorii sebedeterminace, ze které jsme vycházeli při sestavení kategorií při vyhodnocování rozhovorů v empirické části práce. Teoretickou část uzavírá s motivací velmi související oblast syndromu vyhoření, kde jsou prezentovány především novější studie k této problematice, která velmi úzce souvisí s naší oblastí zkoumání.

Snaha vysvětlit motivaci lidského chování, tedy to, proč se lidé chovají tak, jak se chovají, vždy byla a bude jedním z nejsložitějších a zároveň nejdůležitějších úkolů psychologie. Empirická část této disertační práce je, vzhledem k užitým metodám, proto koncipována jako výčet vybraných, signifikantně důležitých odpovědí respondentů, které jsou zasazeny do příslušných kategorií a následně v diskusi jako výsledky práce rozebírány.

# **I. Teoretická část**

# 1. Životní styl a sociální prostředí

Sociální prostředí je dle definic „společenství lidí, ve kterém člověk žije a pracuje“ (Kohoutek, 2006), „vše, co člověka obklopuje a co na něho více, či méně působí svými vnějšími podněty“ (Nakonečný, 2011) „prostředí jak přírodní, tak i společenské, hmotné i duchovní“ (Kraus, 1999) nebo dle Řezáče (1998) jej lze vymezit jako „integrováný sociální systém tvořený lidmi, jejich vzájemnými vztahy, společnými aktivitami a produkty těchto vztahů a aktivit, kdy tyto produkty mohou být jak materiální, tak duchovní povahy“. Z těchto definic je jasné, že proces socializace, tedy začleňování se do společnosti, souhrn procesů vzájemné interakce mezi společností a jedincem (viz Aronson & Aronson, 2012; Kraus & Poláčková, 2001; Šubrt, 2014; Výrost & Slaměnik, 2008) je na sociálním prostředí závislý, a tudíž můžeme tvrdit, že sociální prostředí je jeden z faktorů, které utváří osobnost člověka. Sociální prostředí ale není jedno, můžeme, jak tvrdí Černý a Lakomý (1973), hovořit o různých prostředích, jako je rodina, škola, zaměstnání, kamarádské skupiny apod. „Socializace se tedy odehrává v různých prostředích a tato různá prostředí jsou v různých vztazích vůči sobě navzájem i vůči celku společnosti.“ (Helus, 2007, s. 88). Obecněji lze pak hovořit o mikroprostředí, kde je jedinec v bezprostředním, důvěrném styku s lidmi, mezoprostředí, která tvoří různá mikroprostředí individua a jejich vzájemné vztahy, exoprostředí, s nímž jedinec není v bezprostředním kontaktu, ale o které si přesto činí představu, ke kterému má vztah a o kterém se zajímá a sociálně největší makroprostředí, jež jedince začleňuje do velkých společensko-kulturních celků (Linhart, Vodáková & Petrusek, 1996).

Každé uvedené sociální prostředí ovlivňuje jedince jiným způsobem. Mikroprostředí reprezentuje zejména rodina, ve které nejvíce probíhá proces socializace. Ovlivnění jedince mikroprostředím má svou nezastupitelnou roli, stejně tak jako ovlivnění makroprostředím, pod kterým bychom si mohli představit místo, dobu a kulturu, do které jsme se narodili. Tato dvě prostředí nás ovlivní i bez ohledu na to, zda chceme, či nechceme. Na rozdíl od mezoprostředí nebo exoprostředí, kam by se mohla právě zařadit i problematika sportovních kolektivů, u kterých si můžeme vybrat, které zvolíme za své. Sport, díky kombinaci obecně platných sociálních faktorů a prostředí fyzické i psychické únavy, vytváří své vlastní specifické sociální prostředí modifikované jeho historickým vývojem.

Životní styl je pak velmi ovlivněn právě sociálním prostředím, dále pak dlouhodobým způsobem života a zásadní podíl tvoří různé faktory ovlivňující jedince zejména v průběhu dospívání. Souhrnně se jedná o složitý a velmi komplikovaný pojem, který má v literatuře mnoho definic.

To potvrzuje i Zvírotsky (2014), který tvrdí, že neexistuje odborný konsensus ve vymezení životního způsobu a životního stylu a neexistuje ani konsensus ve vymezení elementů a sfér životního způsobu a životního stylu. Na druhé straně proto také mnoho sociologů pojímá pojem životní způsob jako širší a jakoby nadřazený pojmu životní styl.

Podle Slepíčkové (2005) lze životní styl charakterizovat jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a vnějších projevů chování.

Podle Krause a Poláčkové (2001) můžeme za životní styl označit určité chování člověka, jeho soubor návyků, názorů, způsobů sociálních interakcí, trávení volného času, pracovních vztahů, které mají trvalý ráz a jsou pro každého člověka individuální. Jednoduchá definice, která vyjadřuje pojem životní styl je popsána také jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Bakalář, 1995).

*„Životním stylem jednotlivce je možno rozumět ve značné míře konzistentní životní způsob jedince, jehož jednotlivé části si navzájem odpovídají, jsou ve vzájemném vztahu, vycházejí z jednotného základu, mají společné jádro, resp. určitou jednotící linii, tj. jednotný styl, který se jako červená linie prolíná všemi podstatnými činnostmi, vztahy, zvyklostmi apod. nositele životního stylu.“* (Duffková, Urban & Dubský, 2008).

Z uvedených definic je zřejmé, že životní styl zahrnuje různé oblasti života lidí, jako je práce, způsob bydlení, rodinné poměry, kultura a vzdělání, společenské a mezilidské vztahy, politické a národnostní poměry, hodnotové orientace a způsoby chování. Individuální životní styl chápeme pak jako reakci chování, myšlení a jednání opakující se v každodenním životě (Slepíčková, 2005).

Sport se stal díky svému postavení na pomezí mnoha vědních disciplín doslova společenským fenoménem, který tak zasahuje ve větší či menší míře do každodenního života všech lidí pouze s tím rozdílem, v jaké podobě se tak děje. Během vývoje lidstva se podoba sportu stejně jako životní styl neustále měnil. Vyvinula se řada nových

sportovních odvětví, které se staly oblíbenými a díky procesu globalizace světa provozovanými takřka po celé planetě. Dozajista existuje řada oblastí, které souvisí se sportem v širším či užším slova smyslu. Otázka životního stylu je ale velmi flexibilní, a to zejména z důvodu, že společnost se rychle vyvíjí a mládež s ní.

## **1.1 Životní styl v období adolescence**

Adolescence je „přechodné období“ mezi dětstvím a dospělostí. V tomto období dochází ke komplexní proměně osobnosti ve všech oblastech: somatických, psychických i sociálních. Je to poslední vývojová fáze mezi dětstvím a dospělostí, kdy se všechny dosavadní nesrovnalosti ve vývinu postupně vyrovnávají. V tomto období anatomického i fyziologického dozrávání dochází i k plnému osvojení sportovních dovedností (Svoboda, 2007; Vágnerová, 2012).

*„Adolescence je fází postupného vyhraňování a stabilizace povahových vlastností. Podstatné rysy adolescence bývají spatřovány ve dvou vzájemně se doplňujících a ovlivňujících procesech. Jedny jsou vázány na postupující personalizaci či individuaci – tj. uvědomění, restrukturalizaci a upevnění nové osobité struktury cílů, postojů, hodnot a projevů, druhé se vztahují spíše k problematice socializace a kultivace – tj. včleňování do užších i širších společenských vztahů“ (Čačka, 2000, s. 41).*

Role sportovce je zejména ve skupině mladých lidí pozitivně hodnocená. Sportovní úspěch určuje osobní identitu natolik, že může velmi silně působit na jedince i v dalším životě. Adolescent racionálně ví, že kariéra sportovce není nekonečná, ale toto vědomí nemá zatím subjektivně reálný význam (Vágnerová, 2012).

### **1.1.1 Psychologický a sociologický vývoj adolescenta**

Období dospívání a mládí patří k nejobtížnějším stádiím ve vývoji jedince. Vývoj mládeže se komplikuje obzvláště při změnách a nejasnostech ve společenských hodnotách. Poznávací funkce mladistvých prodělávají v daném období značné kvalitativní i kvantitativní změny. Problémem dospívajících není nedostatek hodnot, mnohdy je to spíše jejich množství a zejména neujasnění priorit (Čáp, 1993).

V sociálním světě pubescentů dominují zpočátku především rodiče, sourozenci, spolužáci a přátelé, u adolescentů jsou to pak již spolupracovníci a partneři opačného pohlaví. Vztahy k rodičům, pedagogům a dospělým prodělávají v průběhu vývoje

charakteristické změny. Dospívající požadují změnu přístupu a stále větší autonomie. Zpočátku hledají oporu ve skupině spolužáků. Tento kontakt však časem naruší vzrůstající potřeba hledání samostatných hledisek a cílů. V některých otázkách (vzhledu, řešení konfliktů apod.) pak hledají důvěrníky i mezi staršími přáteli. Adolescenti se tak postupně začínají opět „otevírat“, avšak jen v užších mezilidských vztazích (Čačka, 2000).

Smolík (2010) dodává, že zejména v období adolescence se unikátním a nezastupitelným výchovným činitelem stávají díky své dynamice vrstevnické skupiny. Část vrstevnických skupin se může identifikovat s nejrůznějšími subkulturami mládeže a podílet se na jejich fungování. Z ontogenetického hlediska můžeme říci, že identifikace se skupinou, potažmo subkulturou, poskytuje dospívajícímu jedinci dočasný azyl v období jeho vnitřního hledání. Ideové paradigma subkultury mu poskytuje možnost konfrontovat své hodnoty, postoje a vztahy k okolnímu světu, jakož i k sobě samému. Přijetí jedince partou náležející do širší subkultury je též spojeno se získáním určitého statusu a role a se socializačními procesy uvnitř party. Z hlediska zaměření této disertační práce můžeme tuto „partu“ připodobnit ke sportovnímu týmu, jehož součástí adolescent je. Na základě hodnot skupiny pak dochází k formování nejen hodnot, ale také identity jedince.

Identita jedince je také dána mírou jeho kompetence v tomto sportovním prostředí. Vzhledem k tomu, že v období adolescence má většinou jedinec svůj pomyslný tréninkový vrchol před sebou, respektive také velké množství odtrénovaných hodin, můžeme tvrdit, že míra kompetence v tomto období je dána z velké části talentem.

### **1.1.2 Problematika sportovního talentu v období adolescence**

Obecné pojetí talentu se váže především k problematice schopností. Není to však jen problém antropomotorických věd a věd v oblasti sportovního tréninku. Podle Kodýma (1978) je teorie schopností výsledkem studia věd, zabývajících se lidským organismem, ze kterých nejvýznamnější místo zaujímá psychologie. V psychologii však teorie schopností zatím trpí nejednotností v pojetí schopností i jejich příbuzných pojmů, v pojetí vzniku, rozvoje a úlohy v ontogenezi i antropogenezi, ale i v pojetí struktury schopností, o nichž nejsou syntetické znalosti zejména pro její nedostatečné experimentální ověření.

Podle Bunce a Kaplana (1996) je talent obecně výrazným projevem dispozic jedince pro cílenou specializovanou činnost. Proto mluvíme o talentu s různými adjektivy, např. o matematickém talentu, malířském talentu, ale také o sportovním nebo pohybovém talentu. Talent není obecně jednodimenzionální, může zahrnovat dispozice pro několik specializovaných činností.

Sportovní talent vyjadřujeme jako příznivou strukturu aktuálně projevujících schopností, která umožňuje dosahovat vysokých výkonů ve sportovní činnosti. U sportovně talentovaného jedince nacházíme a oceňujeme specifickou strukturu jedinečných vlastností zejména morfologických, funkčních, psychických a pohybových, kdy se jejich vzájemné působení projevuje jako talent. Některé z těchto vlastností jsou vedoucí, jiné opěrné a některé pomocné. Avšak všechny tyto vlastnosti spolu navzájem souvisejí a kooperují (Perič, 2006).

Kromě uvedených faktorů jsou ve struktuře talentu ještě další, pro tuto práci ale velmi podstatné. Jedná se hlavně o faktory motivační, které jsou pro realizaci vývoje talentu značně důležité, zejména pro vytvoření dynamického činitele, který umožňuje realizaci ostatních výše zmíněných faktorů. Všechny faktory talentu se u jedince představují v různých variantách, kombinacích a možnostech. I přesto v těchto různých formách společně faktory komunikují, spolupracují, navzájem se spojují, doplňují, kompenzují a kooperují. Na vysoké úrovni výkonnosti je možno zaznamenat i v téměř plné formě rozvinutí všech složek, kdežto na nižší úrovni výkonnosti nevystupují všechny složky talentu do popředí.

Aby se talent mohl nejenom projevit, ale také zhodnotit, je potřeba, aby byl jedinec vystavován situacím, kdy bude tento svůj talent rozvíjet. V případě sportu se jedná především o zvolení vhodné disciplíny, ve vhodném období jedincova vývoje a s dostatkem času, který může jedinec této své volbě věnovat.

## **1.2 Sport a volný čas**

Zřejmě nejvýraznějším pojítkem sportu se sociologií je problematika volného času, protože sport u převážné většiny lidí spadá především právě mezi aktivity volného času než mezi aktivity času pracovního. S volným časem jsou spojeny jednak rekreační, tak také výkonnostní formy sportování. Vrcholový sport v tomto případě již plní roli zaměstnání. Volný čas není konkrétně časově ani obsahově vymezený. Nicméně při

určení toho, co rozumíme pod tímto spojením, můžeme vycházet ze dvou hledisek. Z kvantitativního hlediska rozumíme volným časem „*takový časový prostor, který jedinci zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností a to jak vůči sobě, tak i vůči ostatním lidem*“. Z kvalitativního hlediska pak volný čas chápeme jako „*komplex takových činností, k jejichž vykonávání se jedinec rozhodl sám ze své vlastní vůle*“ (Duffková, Urban & Dubský, 2008).

Možnost věnovat se sportu úzce souvisí s volným časem. Slepíčková (2005) definuje volný čas jako „*...dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti.*“

Volný čas je charakteristický tím, že činnosti, které jedinec vykonává, si vybral svobodně a přinášejí mu uspokojení. Zároveň je pro charakterizování těchto činností jako volnočasových nutné, aby tak byla chápána také v dané kultuře. Struktura volného času se u každého z nás více či méně liší. Zejména vzhledem k možnosti rozmanitého a širokého výběru konkuruje sportu velké množství jiných činností (Sak, 2000).

### **1.2.1 Sportovní životní styl u adolescentů**

Jako nutnost cítíme uvést pojem „sportovní životní styl u adolescentů“, zvláště těch vrcholově sportujících, jelikož se jedná o jiný životní styl, než u adolescentů, kteří v tomto období nesportují.

V životním stylu adolescentů jsou určité povinnosti (škola, pomoc v chodu rodiny, případně brigáda – občasná práce apod.), stejně tak jako oblast volného času, kdy si jedinec dělá, co chce a co ho baví, tedy oblast zájmu, zábavy. Sport je ale v tomto rozdělení na pomezí těchto dvou oblastí. Jedinec si ho zpravidla vybírá sám a dobrovolně, tedy v oblasti volného času, zábavy. Nicméně po určité době a po implementování sportu do svého životního stylu (respektive do své identity) jako nedílnou součástí se sport jistým způsobem přesouvá z oblasti „co chci“ do oblasti „co musím“. Přesto se však ani tak nedá považovat za čistou povinnost (jako je na příklad škola), a to především ze dvou důvodů. Prvním je fakt, že se ho jedinec může kdykoliv svobodně vzdát. Za druhé je nutné mít na paměti herní podklad sportu, kdy jedinec při jeho provozování zažívá tak zvanou „funkční slast“, která je podstatnou součástí hry a



tedy i sportu. Jedná se o stav, kdy sama prováděná činnost svým emočním nábojem je pro jedince odměnou. To vede k tomu, že jsou tito adolescenti připraveni upozadit cokoli na úkor sportu a příslušnosti v konkrétním sportovním klubu.

Tímto vzniká velmi specifické postavení sportu v životě adolescentů, který se tedy nachází na pomezí mezi povinnostmi a zábavou. Jedná se sice jen o relativně krátké a ohraničené životní období, přesto je ale zasazené do, z psychologicky chápaného období velmi proměnlivého a určujícího následnou identitu jedince v průběhu jeho života. Sport a příslušnost ve sportovním klubu totiž zcela jednoznačně pomáhá utvářet jedinci hodnoty. V porovnání s vrstevníky, kteří sport neprovozují, jsou vystavováni již velmi brzy k určité odpovědnosti, ať již k sobě samému vzhledem ke sportovnímu výkonu, tak k ostatním, vzhledem k týmu, jehož jsou součástí. Od této zodpovědnosti se pak logicky odvíjí i ostatní položky v hodnotovém žebříčku adolescentů. V prostředí sportu se také navazují zcela jiné sociální vztahy, které jsou utvářeny ve specifickém sportovním prostředí, kdy je jedinec součástí určité společnosti podobně smýšlejících vrstevníků, kde s nimi zažívá velmi emocionální situace, jako je například společné překonávání překážek, tak i společné zažívání euforie při vítězstvích apod.

Vzhledem k uvedeným definicím životního stylu, kdy je jasné, že je ovlivněn sociálním prostředím a dlouhodobým způsobem života a k uvedeným myšlenkám o proměnách životního stylu u sportujících a nespportujících adolescentů, kdy je ovlivnění jedince zásadním faktorem pro vytváření jeho identity, se pokusíme charakterizovat sportovní životní styl pomocí shrnující definice.

*„Sportovní životní styl u vrcholově sportujících adolescentů je v souladu s obecnějšími definicemi životního stylu této populační skupiny. Je však natolik modifikován specifickým sociálním prostředím a požadavky výkonnostního sportu, že u těchto adolescentů dominuje sportovní zájem a aktivity s ním spojené nad ostatními oblastmi života“.*

### **1.2.2 Proměny životního stylu adolescentů**

Jak již bylo řečeno, sport je důležitou součástí životního stylu mnoha lidí a je s životním stylem úzce svázán. Celkový životní způsob významně ovlivňuje volbu sportovních aktivit, kterým se jedinec věnuje.

Sport i životní styl, stejně jako celá společnost, prochází neustálým vývojem. Ovšem během posledních padesáti let se vývoj jak společnosti, tak sportu výrazně zrychlil. Tento stav souvisí s celou řadou faktorů, z nichž můžeme jmenovat například globalizaci společnosti, tedy i sportu, dále pak technologický rozvoj ve všech oblastech a s tím spojený rozvoj informačních kanálů. Zároveň pak také dochází k nárůstu mediálního vlivu ve sportu. Kromě těchto faktorů ovlivňujících sport v moderní době existuje řada dalších, dozajista také významných jevů.

Dominantní roli při utváření nebo proměně životního stylu má dle Šubrt (2014) *rodina*, která ovlivňuje dítě v řadě směrů. Mezi další aspekty patří sociální aspekt dané rodiny, *materiální prostředky a aktivity* (u některých aktivit je jejich materiální zázemí základní a nezbytnou podmínkou), *dovednosti, znalosti, potřeba a zájem* (představují motivační stránku osobnosti, primární jsou základní biologické potřeby), *životní styl* (jedinec volí aktivity a potlačuje jiné na základě určitého modelu, hodnotové orientace a životních preferencí. To vyplývá z tvorby životního stylu, který je samozřejmě ovlivněn životním stylem původní rodiny).

Co se týká problematiky volného času a proměn životního stylu je si Sak (2000) plně vědom, že způsob trávení volného času u dětí a mládeže má velký význam pro budoucí rozvoj a celoživotní orientaci daného jedince.

V následující části se proto budeme zabývat faktory, které mají vliv na změnu životního stylu. Problematiku motivace, respektive její strukturu, vývoj a změny u jedince pokládáme za faktory významné, které souvisí s modifikací životního stylu u vrcholově sportující mládeže, která byla předmětem našeho výzkumu. Proto se v dalších kapitolách budeme problematice motivace věnovat v širším kontextu.

## 2. Motivace

Původ termínu „*motivace*“ je odvozen z latinského slova *moveo*, což odpovídá pojmům „hýbám, pohybuji“ a vyjadřuje fakt, že v našem jednání a chování existují určité hybné síly. Prostřednictvím jednotlivých činitelů - motivů, neboli příčin určitého chování, se poté snažíme vysvětlit, proč se jedinec chová tak, jak se chová. Nejčastěji je pojem motivace chápán jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil a energetizace organismu, který se projevuje napětím, neklidem, činností

směřující k porušení rovnováhy. V zaměření motivace se uplatňuje také osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti. Vzhledem k rozsáhlé problematice tohoto psychologického fenoménu dosud neexistuje jednotná, obecně přijímaná teorie motivace, nýbrž velmi mnoho různých definic.

V psychologickém slovníku Hartla a Hartlové (2015) je motivace definována jako proces usměrňování, udržování a energetizace chování, který vychází z biologických zdrojů. Hrabal, Pavelková a Man (1989) pojmají motivaci v nejširším slova smyslu jako souhrn činitelů, které podněcují, směřují a udržují chování člověka. Autoři si při zkoumání lidské motivace pokládají otázky: proč se člověk chová určitým způsobem a co je příčinou jeho chování? Podle Nakonečného (2011) se pojem motivace vztahuje k vysvětlování příčin. Motivy jsou psychologické příčiny chování a motivace je proces vzniku a setrvání určité aktivity. Dle Kerna et al. (1999) je motivace proces iniciovaný výchozím motivačním stavem, v jehož obsahu se odráží nějaký deficit ve fyzickém či sociálním bytí jedince a směřující k odstranění tohoto deficitu, které je považováno za určitý druh uspokojení. Autor Nolen – Hoeksema (2012) označuje motivaci jako stav, který aktivuje chování a dává mu směr. Subjektivně je pak vnímána jako vědomá touha. Příčinami motivace mohou být fyziologické události probíhající v mozku a v těle, ale také kulturní a sociální interakce s jedinci v našem okolí.

Často však bývá motivace vymezována jako vnitřní dynamický stav jedince, který je složen z emočních a kognitivních procesů a podněcuje, směřuje a udržuje chování jedince k určitému cíli (Klinger & Cox, 2004; Toates, 1986). Průcha, Walterová a Mareš (2009, s. 127) pak motivaci vnímají jako „*souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují a dodávají energii lidskému jednání a prožívání, dále zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem a řídí jeho průběh i způsob dosahování výsledků*“. Motivace tedy aktivizuje naše jednání a chování, dává mu určitou intenzitu, zaměřuje ho vůči specifickému cíli, dává mu určitý směr a zároveň ho udržuje po určitou dobu, tedy ovlivňuje délku jeho trvání.

## **2.2 Motivace jako příčina chování**

Šíři přístupů k motivační problematice je možno vidět i z jiného úhlu pohledu, přesněji z úhlu uplatnění či neuplatnění homeostatického principu v motivaci lidského chování. Tento princip předpokládá, že přirozený stav organismu je stav rovnováhy jeho

vnitřního prostředí. Pokud dojde k porušení této vnitřní rovnováhy, tedy k nějaké změně, která tento stav narušila, nastupuje chování, které má za úkol ztracenou rovnováhu obnovit. Toto chování je z logiky věci považováno za motivované. Oproti tomu nehomeostatické přístupy v motivaci považují za základní princip lidského chování potřebu aktivity a zdůrazňují tendenci organismu narušit stav klidu, resp. rovnováhy (Hrabal, Pavelková & Man, 1989).

Výsledkem vnitřního mentálního zpracování situace je chování v této situaci jako odpověď subjektu na význam, který má pro jeho existenci. Na chování může být nahlíženo ze dvou hledisek:

- jaký má chování vzorec, jinými slovy jakým způsobem chování probíhá,
- jaký je psychologický důvod chování, tedy proč se jedinec chová právě tímto způsobem, jaký cíl má toto chování, jaký je jeho subjektivní smysl.

Druhé hledisko je hledisko motivace, takže lze tvrdit, že pojem motivace vyjadřuje psychologický důvod chování, přesněji jeho psychologickou příčinu (Říčan, 2005).

Dle Machače, Macháčové a Hoskovce (1985) se psychologický rozbor motivace zpravidla soustřeďuje hlavně na tyto otázky:

- co je impulsem k aktivitě,
- jak se stanoví a udržuje směr aktivity,
- jaký mechanismus kontroluje sílu aktivity,
- jak aktivita končí.

Každý z těchto čtyř bodů zahrnuje celý trs mechanismů a procesů na různých regulačních úrovních.

Motivované chování se dle Fürstové (1997) projevuje třemi znaky:

- *zaměřením*, kdy motivace zaměřuje chování k dosažení určitého cíle
- *intenzitou*, a to obsazením určité míry energie
- *trváním*, kdy motivace udržuje konkrétní chování tak dlouho, dokud není dosaženo daného nebo náhradního cíle, nebo vystoupí jiná, aktuálnější motivace.

Podle Nakonečného (2004) motivace k určitému chování sama o sobě nestačí ke spuštění příslušného chování, nejsou-li splněny určité podmínky. To vyjadřuje rovnice,

kteřá určuje vztah mezi motivací a situací. Kromě výchozího vnitřního motivačního stavu (M) to pro spuštění chování (B) jsou tyto podmínky: subjektivní pravděpodobnost (odhad), že bude dosaženo daného cíle (P), hodnota cíle (H) a očekávané důsledky chování (D). Z těchto podmínek pro realizaci motivace příslušným chováním můžeme podle výše uvedeného autora vytvořit rovnici:

$$B = f(M, P, H, D)$$

B = chování, M = motiv, P = pravděpodobnost dosažení cíle, H = hodnota cílového objektu, D = morální reflexe důsledků chování

Z této rovnice lze vyčíst, že i když je motivace silná, nemusí být příslušné chování spuštěno, když subjekt odhaduje, že je cíl nedosažitelný (P), nebo není dostatečně hodnotný (H), nebo hrozí negativní důsledky daného chování (D). Jako zásadní se ale jeví intenzita dané motivace (M) (Nakonečný, 2004). Naopak chování v dané situaci je spuštěno, jestliže proměnné, které jsou vyjádřené uvedenými symboly, dosáhnou určitých hodnot, tedy jestliže:

- je motiv dostatečně silný (M)
- pravděpodobnost dosažení cíle je vysoká (P)
- hodnota cíle je uspokojující (H)
- chování není v rozporu s morálkou jedince (D)

Pavelková (2002) upozorňuje také na to, že vlastní motivační procesy u jedince bývají většinou velmi složité. Především může být vzbuzeno (aktualizováno) více potřeb najednou, případně jedna a ta samá situace může obsahovat pozitivní i negativní hodnotu. V těchto případech mluvíme o motivačních konfliktech, které nemusí být pro jedince lehce řešitelné.

Vzhledem ke značně rozsáhlé (jak dokazuje výčet výše uvedených definic) a doposud zdaleka ne uzavřené problematice motivace, existuje řada přístupů uplatňujících různé výkladové principy (Hrabal, Pavelková & Man 1989). *Hédonistický přístup* sleduje lidské chování především v souvislosti s prožitkem libosti či nelibosti. Tento přístup říká, že člověk směřuje buď ke stavu maximalizace libosti a vyhýbání se stavu nelibosti, případně až úniku z něho. *Kognitivistický přístup* naopak chápe motivaci jako výsledek funkce poznávacích procesů. Vychází z předpokladu, že člověk je především „zpracovatel“ informací a následně „rozhodovací instituce“. Kognitivistické

teorie tedy tvrdí, že lidské chování je logickým výsledkem shromáždění nutných poznatků a výsledného rozhodnutí.

V psychologickém prostředí je i dnes v oblasti motivace hojně využíván starší srovnávací přehled nejdůležitějších psychologických směrů zabývajících se motivací. Tento přehled přináší čtyři typy přístupů k motivaci založené na výše uvedených principech, na základě kterých lze vyložit dynamiku motivace. Jedná se o model homeostatický, pobídkový, poznávací a humanistický (Madsen, 1979).

### **Homeostatický model**

Homeostatická hypotéza je jedním z nejstarších přístupů k problematice motivace. Vychází z biologických teorií a navazuje na koncepci vnitřního prostředí (homeostázy). Potřeby jsou determinovány narušením homeostázy - stálosti vnitřního prostředí, jinými slovy narušením optimálních podmínek rovnováhy v organismu. Narušená homeostáza vytváří potřebu, která determinuje centrální pud. Společně s kognitivními procesy tento pud determinuje chování, jež redukuje nebo ukájí potřebu. Biologické procesy, včetně chování, pak pokračují tak dlouho, dokud není tato vnitřní rovnováha obnovena, anebo dokud organismus nezemře. Celkově se jedná o jednoduchý fyziologický model, jehož popularita ale vedla k tomu, že byl psychology nadužíván, a tím byly dlouho ignorovány skutečnosti, jež do tohoto modelu nezapadaly. Další modely pak na homeostatický model navazují a do jisté míry jsou jeho alternativami (Blatný, 2010).

### **Pobídkový (incentivní) model**

Psychologové (např. Harlow, 1962; Young, 1962) navazující na předchozí homeostatický model kritizují především jeho úzké zaměření a poukazují, že existují i jiné biologicky podmíněné primární motivace (zejména explorační pud). Obecně se dá říci, že tzv. homeostatické pudy, jako jsou hlad, žízeň apod. nelze plně vysvětlit pouze pomocí homeostatického modelu (Plháková, 2004).

Pobídkový model tvrdí, že vnější podněty mají dynamický účinek, tedy determinují stav aktivace nebo mobilizují energii organismu. Tento dynamický stav a kognitivní procesy následně determinují chování organismu, které často vede k redukci vnějších dynamických podnětů. Tento přístup spočívá jednak v hédonickém přístupu, tj. „prvotní pobídce“ a na principu učení, na jehož základě jsou osvojovány tzv. „druhotné

pobídky“ podmíněným spojením, kdy původně neutrální podnět se stává motivujícím, protože je asociován s dosažitelnou libostí.

Tento model se liší zejména tím, že podněty mohou vycházet ze dvou druhů podnětů – vnějších *incentiv* (hmotné i nehmotné stimulační pobídky, které vyvolávají nebo zesilují motivaci) a vnitřních *pobídek* (popudů). Ty mohou být motivující, dynamizující, aktivizující nebo energii mobilizující a můžeme je dělit na primární a sekundární. Primární pobídky mají vrozený dynamický účinek, jejich afektivní buzení zaměřuje organismus k podnětovému objektu anebo naopak proti němu, ovlivňuje tak volbu i preferenci. Sekundární pobídky jsou naopak charakterizovány jako získaný dynamický účinek výsledku procesu učení (Balcar, 1983).

### **Poznávací (kognitivní) model**

Je implicitně obsažen v mnoha dalších teoriích vnímání a kognitivních procesů, nikdy však nebyl přímo rozpracován do konkrétní svébytné teorie motivace. Hlavním východiskem kognitivního přístupu je předpoklad, že poznávací procesy mají kromě řídicího také motivační účinek (Madsen, 1979).

Můžeme rozlišit dva základní přístupy ke kognitivnímu modelu motivace. První přístup, který říká, že *kognitivní procesy determinují procesy dynamické*, mající účinek jak řídicí, tak právě dynamický. A druhý, kde se předpokládá, že *kognitivní procesy mají svou vnitřní motivaci*. Tyto procesy jsou pak aktivní i bez vnějšího zdroje motivace. Organismus je tedy aktivní i bez vnějších zdrojů, kdy hovoříme o přirozené, spontánní aktivitě organismu (Madsen, 1979).

### **Humanistický model**

Humanistický model motivace není nijak jednoznačně vymezen, vychází ale ze dvou základních východisek, kterými jsou humanistický přístup k psychologii a hypotéza, která tvrdí, že existuje zvláštní třída lidské motivace. Vzhledem k důrazu na pojmy jako svoboda jednotlivce či lidská svoboda je v tomto modelu lidská motivace považována za z vnějšku nedeterminovanou.

Humanistický přístup předpokládá, že specifická lidská motivace je motivace vyplývající ze snahy přesáhnout současný stav vlastní existence tím, že člověk realizuje vlastní vývojové možnosti. Mezi nejznámější teorie motivace lidského chování, a to

nejen mezi humanistickými modely, patří Maslowova teorie hierarchie potřeb (Nakonečný, 2004).

Maslow ve své teorii upozornil na hierarchii základních potřeb, které rozdělil do pěti úrovní. První čtyři kategorie označil jako potřeby nedostatkové, deficitní, tedy potřeby odstranění nedostatku. Pátou kategorií pak jako potřebu růstovou. Maslow svou původní teorii postupně doplňoval, až z pětiúrovňového modelu vytvořil současný model osmi úrovnový, ve kterém jsou zahrnuty *potřeby biologické* (hlad, žízeň, dýchání, teplo, spánek, sex atd.), *potřeba jistoty a bezpečí* (potřeba cítit se zabezpečen a mimo nebezpečí), *potřeba sounáležitosti a lásky* (potřeba být přijat druhými, družít se s ostatními, někam patřit, mít někoho ráda a být někým milován), *potřeba úcty a uznání* (potřeba dosáhnout úspěchu, být oceněn, být uznán, být považován za kompetentního), *kognitivní potřeby* (potřeba poznávat, zkoumat, rozumět a vědět), *estetické potřeby* (potřeba symetrie, řádu a krásy), *potřeba seberealizace* (potřeba osobního růstu, sebenaplnění, realizace vlastního potenciálu) a *potřeba sebetranscendence* (duchovní potřeby, originalita); (Maslow, 1970; Nakonečný 1996).

Z modelu této pyramidy vyplývá, že dokud nejsou uspokojeny jednoduché fyziologické potřeby, jako je hlad, odpočinek apod., neusilují lidé o potřeby, jež jsou umístěné v pyramidě výše, např. status ve společnosti apod. Kern et al. (1999) ve své knize také uvádí, že plnění potřeb odspodu pyramidy nemusí platit v každém případě.

Podle Maslowa v této hierarchické struktuře platí, že níže umístěné potřeby mají prioritu před ostatními. Jedinec tak nejprve uspokojuje své základní, nižší potřeby, které po jejich uspokojení přestávají fungovat jako motivy a motivačním činitelem se mohou stát potřeby z následující, vyšší úrovně. Pokud se opět objeví nedostatek na nižší úrovni, jedinec se přestává starat o potřeby vyšší a vrací se zpět k uspokojení potřeb základních. Kern a kol (1999) ale upozorňují na to, že tento princip nemusí platit zcela bezvýhradně. Jako příklad uvádí příběhy lidí, kteří přežili koncentrační tábory, kdy v těchto mezních životních situacích, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb značně omezena či znemožněna, může být naplnění vyšších potřeb uspokojeno, i když nejsou uspokojeny potřeby nižší. Tyto „nadstavbové“ potřeby jsou dokonce schopny tyto základní potřeby nahradit, a tím udržet člověka naživu.

Podle Balcara (1983) ale každý z těchto uvedených klasických přístupů v extrémní podobě představuje ochuzení a jednostrannost analýzy lidské motivace. Proto Balcar (1983, str. 120) chápe motivovanou činnost člověka jako „*výslednici více*



*motivačních vlivů působících současně*“. A dodává, že tyto původně rozporuplné vlivy se později projevují v jednotě chování.

Jak lze z jednotlivých modelů odvodit, každý čerpal inspiraci z předchozího a následně přidal nové poznatky v oblasti bádání. Je tedy zřejmé, že posledně zmíněný, humanistický model motivace, shrnuje tři modely výše uvedené a dá se tím pádem považovat za nejvíce komplexní. Obecně lze však vymezit pět základních zdrojů motivace, kterými jsou: *potřeby, zájmy, návyky, hodnoty a ideály*, které tvoří tzv. motivační profil člověka.

Jelikož je však problematika motivace velmi složitá a individuálně značně odlišná, v dnešní době již existuje mnoho přístupů a teorií, které se snaží popsat a vysvětlit variabilitu psychologických příčin lidského chování z různých pohledů (viz. Blatný, 2010; Kern et al., 1999; Nakonečný, 2004). Z pohledu psychologie sportu jsou tyto přístupy hodnoceny zejména z hlediska jejich přínosu pro objasnění motivace ve vztahu ke sportovním aktivitám

Problematika motivace, především snaha vysvětlit cílené chování a jednání, je dodnes aktuálním tématem pro odborníky z mnoha výzkumně i prakticky zaměřených oblastí psychologie, kde výjimkou není ani oblast pohybových aktivit a sportu. Vzhledem k významnému vlivu motivace na důležité aspekty jakými mohou pro účely této práce být na příklad: sportovní výkon a stálost ve sportovním prostředí (Vansteenkiste, Soenes & Lens, 2007), zanechání sportovní kariéry (Sarrazin, Boiché & Pelletier, 2007), postoj k pohybovým aktivitám (Standage, Gillison & Treasue, 2007), adherence ke cvičení (Chatzisaratis et al., 2003), zranění (Chan & Hagger, 2012) či wellbeing (Wilson & Rodgers, 2007) může být pochopení motivace zásadní v ovlivňování ukončování aktivní sportovní kariéry u mladých talentovaných sportovců nebo jejich úplnému odchodu ze sportovního prostředí.

Jedním z teoretických systémů, který se ukázal jako užitečný při zkoumání motivace i ve specifickém kontextu sportu, je teorie sebedeterminace (Selfdetermination theory; Deci & Ryan, 1985). Základním kamenem teorie sebedeterminace je koncept vnitřní motivace (intrinsic motivation), kterým se vysvětluje přirozeně aktivní povaha člověka. Dle této teorie však existuje několik druhů motivace, které varíují v relativní míře autonomie jednajícího subjektu a mohou mít různé příčiny i důsledky. Sebedeterminovaná (autonomní) motivace je pak v dnešní době spojována s celou řadou pozitivních kvalit.

## 2.3 Teorie sebedeterminace

Klasická teorie sebedeterminace (Self-determination Theory – SDT; Deci & Ryan, 1985) je teorie lidské motivace a osobnosti, která se týká inherentních růstových tendencí a vrozených psychologických potřeb. Zajímá se o motivaci volby, kterou lidé provádějí bez vnějšího vlivu a zásahu. SDT se zaměřuje na míru, v níž je chování jednotlivce samo motivováno a seburčeno. Teorie vznikala v 80. a 90. letech, a to syntézou šesti tzv. „malých teorií“, z nichž každá byla vyvinuta pro vysvětlení souboru motivačně založených jevů, které vyplynuly z laboratorního a terénního výzkumu. Každý z nich se tedy zabývá jedním aspektem motivace nebo osobnostního fungování. SDT je teoretický systém, který definitivně překonal teorií obecného popudu, čímž došlo k posunu od mechanistických teorií motivace, které „nahlíží na lidský organismus jako na pasivní, poháněný interakcí fyziologických popudů a stimulů z prostředí“ (Deci & Ryan, 1985, s. 3), k organismickému pojetí motivace, kdy lidský organismus není vnímán pouze jako reaktivní, ale naopak, že vůči svému okolí aktivně jedná. V teorii sebedeterminace se tedy předpokládá, že chování je determinováno potřebami, které jedince uspokojují nebo ho uspokojit mohou. Jinými slovy „*lidské bytosti působí na své vnitřní i vnější prostředí tak, aby bylo efektivní a uspokojovalo celou řadu jejich potřeb*“ (Deci & Ryan, 1985, s. 8). V tomto pojetí teorie sebedeterminace překonává tvrzení, že motivace chování je determinována odměnami, jež chování produkuje. SDT tedy nehodnotí stimuly z prostředí jakožto příčiny chování, ale jako „*možnosti či příležitosti, které organismus může využít při uspokojování svých potřeb*“ (Deci & Ryan, 1985, s. 4).

Základním kamenem SDT je koncept **vnitřní motivace** (intrinsic motivation), kterým se vysvětluje přirozeně aktivní povaha člověka s tendencí k růstu, zvládnutí okolních problémů a integrací nových zkušeností do sebe sama. Dle Deciho a Ryana (1985) tyto přirozené vývojové tendence však nefungují automaticky, naopak vyžadují pokračující sociální podporu a rozvíjení. Dle tohoto konceptu tak existují faktory, jež mohou tuto tendenci člověka podporovat, nebo ji naopak inhibovat. Jak poukazuje Blatný (2010), existuje široký rejstřík osobního vývoje – od relativně aktivního a integrovaného (sebedeterminovaného) jednání po jednání fragmentované, pasivní, reaktivní a odcizené. SDT pak konkrétně předpokládá, že chování jedinců může být vysvětleno na základě tří typů motivace: vnitřní motivace, vnější motivace a amotivace.

Ryan a Deci (2007) popisují vnitřní motivaci jako tendenci vykonávat určitou aktivitu pro ni samotnou, tedy pro potěšení a uspokojení z této aktivity. Vnitřní motivaci tedy nechápeme jako instrumentálně zaměřenou. Naopak se jedná o jedincův subjektivní zájem, zaujetí pro činnost, který ústí v tzv. sebezpevňujícím chování, které vychází z funkční slasti. Vnitřní motivace je sice založena na vrozených potřebách, avšak ne na potřebách fyziologických. Tyto potřeby se tak od popudů liší tím, že nejsou založeny na tkáňových deficitech a nevyskytují se cyklicky. Primárními odměnami u vnitřně motivovaného chování jsou tímto především emoce potěšení a excitace (Deci & Ryan, 1985, s. 34) a zážitky efektivity a autonomie (Deci & Ryan, 1985, s. 32) při provádění činnosti samotné.

Na druhé straně jedinci, u kterých převládá **vnější motivace** (extrinsic motivation), se aktivit účastní proto, aby dosáhli určité odměny (případně se vyhnuli hrozbě trestu) a ne z důvodu vlastního potěšení či uspokojení (Deci & Ryan, 2002). Autoři SDT však dodávají, že i vnější motivace může mít nejrůznější podoby, a to v závislosti na míře relativní autonomie jednajícího subjektu. Tyto různé typy vnější motivace se většinou posuzují podle míry, jak se přibližují vnitřní motivaci, tedy nakolik je činnost spontánní a prováděna z vlastní vůle. Vysoká úroveň autonomie, která je spojována převážně s vnitřně motivovaným chováním, je tak přítomna i v některých druzích vnější motivace. Z důvodu variability této autonomie rozlišujeme čtyři druhy vnější motivace: *externí regulace* (nejvíce kontrolovaný typ), *introjekce*, *identifikace* a *integrovaná regulace* (nejvíce autonomní typ vnější motivace).

SDT rovněž rozeznává stav **amotivace**, ve kterém jedinec postrádá dostatek motivace pro danou činnost, je tedy zcela bez záměru tímto směrem jednat. Ve stavu amotivace není jedinec schopen zahájit danou činnost, neboť si neuvědomuje vztah mezi jednáním a jeho výsledky. Pokud i přesto jedná, pak pouze pasivně, mechanicky či vynuceně (Deci & Ryan, 2002).

Jak již bylo řečeno, teorie sebedeterminace je spojení šesti malých teorií, konkrétně *teorie základních psychologických potřeb*, *teorie kognitivního hodnocení*, *teorie organismické integrace*, *teorie kauzální orientace*, *teorie obsahu cíle* a *teorie motivace vztahů*. Vzhledem k empirické části této práce, kde jsme pro analýzu rozhovorů stanovili kategorie právě na základě SDT, speciálně na teorii základních potřeb, budou v následující části tyto teorie blíže popsány.

### 2.3.1 Teorie základních potřeb

Teorie základních potřeb (Basic psychological needs theory – BPNT, Ryan & Deci, 1985) identifikuje tři univerzální potřeby, které jsou-li splněny, umožňují optimální funkci a růst jedince. Jako univerzální jsou tyto potřeby označeny proto, že jsou vrozené, nenaučené (instinktivní) a nezávislé na věku, pohlaví a sociokulturních faktorech. Jedná se o potřebu *autonomie*, *kompetence* a *potřebu vztahů*. Uspokojení těchto základních potřeb představuje nejen nezbytnou podmínku pro osobní růst jedince, ale i pro pociťování subjektivní životní pohody. Naopak existence faktorů, které brání jejich uspokojení, vede jedince k negativním důsledkům. Tyto potřeby lze aplikovat všeobecně, některé z nich ale mohou být v určitém období mnohem výraznější než jiné, proto mohou být vyjádřeny odlišně v závislosti na životním období, kultuře nebo zkušenostech jedince.

Kasser (2011) v souvislosti BPNT popisuje dva druhy aspirace, čili jedincovu snahu a usilování o dosažení něčeho. První jsou aspirace vnitřní, které jedince vedou k relativně bezprostřednímu uspokojení základních potřeb. Druhé jsou aspirace vnější, jež jsou zaměřeny především na získání vnějších znaků osobní důležitosti a tím méně poskytují bezprostřední uspokojení základních potřeb. Zároveň ale dodává, že z hlediska subjektivní životní pohody není důležité, kolik jednotlivých aspirací jedinec má, důležitý je zejména jejich poměr. Čím vyšší poměr vnitřních aspirací k celkovému počtu aspirací jedinec má, tím vykazuje vyšší životní pohodu a vitalitu, menší úzkostnost, méně depresivních stavů a méně tělesných obtíží.

Dle Whitea (1959) a deCharmsa (1968) jsou potřeby *kompetence* a *autonomie* základem vnitřní motivace a chování.

**Autonomie** vyjadřuje potřebu být původcem vlastního jednání, schopnost kontrolovat situaci a vlastním jednáním vyvolávat změny v okolí. Často bývá dáována do polarity s kontrolou. Situace, které poskytují jedinci samostatnost, na rozdíl od situací, které mu tuto samostatnost odebírají a ve kterých naopak nastupuje větší míra kontroly, mají podobnou souvislost s motivací. Studie (např. Zuckerman et al., 1978), které se zaměřují na výběrovost, zjistily, že zvýšením možností výběru zároveň také zvyšují vlastní vnitřní motivaci. Ačkoliv je autonomie univerzální nutkání být kauzálními činiteli vlastního života a jednat v souladu s integrovaným „já“ upozorňují Deci a Vansteenkiste (2004) na to, že to nutně neznamená být nezávislý na ostatních.

Samozřejmě existují situace, ve kterých máme omezenou možnost kontroly, jinými slovy, že mezi vlastním chováním a vnějšími událostmi neexistuje souvislost, na druhé straně i v těchto situacích, kdy zdroj seberegulace leží mimo jedince a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, může vykazovat jednání, ve kterém je jedinec relativně autonomní.

**Kompetence** je způsobilost provádět určitou činnost správně a efektivně. Můžeme také hovořit o souboru či rozsahu znalostí, kvalifikace, schopností a dovedností. Dle Whitea (1963) je kompetence snaha ovládat a kontrolovat výsledek a zažít zvládnutí konkrétního úkolu. Kompetence se tedy týká potřeby být efektivní ve vlastním jednání a pociťovat v něm jistotu. Bandura (1977 in Nakonečný, 1996, s. 48) tvrdí, že k tomu, aby člověk spustil určité jednání „*musí být přesvědčen, že bude efektivní*“. Jedinec se nebude angažovat v jednání, které vylučuje dosažení žádoucích odměn. Nejedná se však o dosažení odměn vnějších, ale o uplatnění tzv. vnitřních odměn, vnitřních standardů, jako je např. pocit hrdosti či pýchy. Harter (1978) zjistil, že poskytnutí neočekávané pozitivní zpětné vazby o úkolu zvyšuje jedincovu vnitřní motivaci k tomu úkolu. To znamená, že pozitivní zpětná vazba naplňovala lidskou potřebu kompetence. Poskytování pozitivní zpětné vazby na úkol tedy sloužilo ke zvýšení vnitřní motivace individua a snížení externí motivace k tomuto úkolu. Naopak Vallerand a Reid (1984) zjistili, že negativní zpětná vazba má opačný účinek, tj. snížení vlastní vnitřní motivace tím, že snižuje naplnění potřeby kompetence u jedince.

Potřeba **sounáležitosti** postihuje potřebu vztahů a vzájemnosti. Vychází z předpokladu, že je univerzální a přirozené chtít někam patřit, být propojen, družít se s ostatními a být ostatními přijat, pečovat o druhé apod. (Baumeister & Leary, 1995; La Guardia & Patrick, 2008). Potřeba „náležet“ se týká tendence orientovat se směrem k vytváření silných a stabilních mezilidských vztahů. Předchozí výzkum (Deci et al., 2006) také dává do souvislosti potřebu sounáležitosti s potřebou kompetentnosti a především s potřebou autonomie. V tomto výzkumu, který se zaměřuje na vzájemnou podporu autonomie v blízkých přátelstvích, bylo zjištěno, že větší příjem podpory autonomie v rámci přátelství předpovídá větší emocionální důvěru a spolehnutí, lepší dyadické přizpůsobení, blízkost, vitalitu a spokojenost. Dále také poskytnutí autonomní podpory kamarádovi bylo spojeno s pozitivnějším fungováním ve vztahu a s celkově vyšším blahobytem nad rámec efektu podpory. To znamená, že i poskytnutí podpory

mělo své vlastní jedinečné účinky na osobu, která tuto podporu v rámci blízkého vztahu poskytla.

### 2.3.2 Teorie kognitivního hodnocení

Cílem teorie kognitivního hodnocení (Cognitive evaluation theory - CET; Deci, 1975) je vysvětlit dopady vnějších konsekvencí a sociálních kontextů - důsledků na vnitřní motivaci. Postupně na téma vlivu sociálních faktorů na vnitřní motivaci vznikala celá řada studií (např. Amabile, DeJong & Lepper, 1976; Harackiewicz, 1979; Reader & Dollinger, 1982 a následně např. Dyrland & Wininger, 2007; Mandigo & Holt, 2013). Ty se zabývaly negativními efekty různých situačních proměnných (odměny, tresty, dozor, výhrůžky apod.) na vnitřní motivaci. Tyto experimenty ukázaly, že za určitých podmínek může vnější motivace snižovat motivaci vnitřní.

CET zdůrazňuje rozhodující roli, kterou hrají potřeby kompetence a autonomie při podpoře vlastní motivace, která je kritická ve vzdělávání, umění, sportu a mnoha dalších oblastech. Samotní autoři SDT pak uvádí tři základní východiska teorie kognitivního hodnocení (Deci & Ryan, 1985).

Prvním východiskem je tvrzení o tom, že vnější zásahy ovlivňují vnitřní motivaci pouze do té míry a takovým způsobem, nakolik mění vnímání místa příčinnosti (locus of causality) vlastního chování. Důležité je pochopit pojem „atribuce kauzality“, což je proces přisuzování jedné či více příčin vlastnímu chování a chování jiných lidí, tedy způsob subjektivního vytváření spojitosti mezi příčinou a následkem chování. Zásahy, které posilují interně vnímané ohnisko kauzality, tedy atribuci kauzality vlastního chování sobě samému, zvyšují vnitřní motivaci a naopak. Zásahy, které posilují externě vnímané ohnisko kauzality, tedy posilují atribuci kauzality vlastního chování svému okolí, snižují pocit sebedeterminace a tím pádem i vnitřní motivaci jedince.

Dalším východiskem je fakt, že potřeby *autonomie*, *kompetence* a *vztahovosti* jsou zakomponovány do vnitřní motivace, a tak vnější zásahy ovlivňují vnitřní motivaci do té míry a takovým způsobem, nakolik napomáhají, respektive brání uspokojování těchto základních potřeb. Z toho vyplývá, že zásahy, které posilují vnímání vlastní kompetence, zvyšují vnitřní motivaci jedince, zatímco zásahy, jež vnímání vlastní kompetence zeslabují, vnitřní motivaci snižují.

Při posledním tvrzení je velmi důležité si uvědomit, jak jedinec vnímá vnější zásah, zda jako kontrolující, nebo pouze jako informující. V momentě, kdy je jedinci poskytnuta pozitivní zpětná vazba o konkrétní činnosti, kterou vykonává a která je tímto jedincem vnímána pouze jako signál o jeho kompetenci, je pravděpodobné, že nebude rozhodující z hlediska dalšího vykonávání činnosti, tedy že tím jeho vnitřní motivaci nenaruší. V případě, že se ale jedinec cítí být určitými událostmi tlačěn, ztrácí pocit sebedeterminace a může tak dojít k oslabení vnitřní motivace. Toto tvrzení ve svém výzkumu potvrzují i Hattie a Timperley (2007), když o zpětné vazbě sice hovoří jako o jednom z hlavních vlivů, nicméně zdůrazňují druh zpětné vazby a způsob jejího podávání, který může být diferencovaně účinný.

Proto, že sportovní aktivita je do značné míry založena na soutěžení a to nejen s někým, ale také se sebou samým, je důležitý konkrétně jeden z faktorů, který má za následek pokles ve vnitřní motivaci jednajícího subjektu. Tímto faktorem je soutěžení (Deci et al., 1981). Autoři tvrdí, že soutěžení, které je zaměřeno výhradně na vítězství či poražení někoho jiného, může na základě teorie kognitivního hodnocení vést u jedince původně vysoce vnitřně motivovaného ke změně vnímání místa příčinnosti vlastního chování. Jinými slovy může dojít ke změně v atribuci kauzality vlastního chování, a to směrem od sebe samého ke svému okolí a tím pádem ke snížení pocitu sebedeterminace, což následně vede ke snížení vnitřní motivace. Následné terénní výzkumy, které na předchozí výzkumy navazovaly, poukázaly na snížení flow prožitku (Kleiber, Larson & Csikszentmihalyi, 1986), vzestup ego orientace (Chaumeton & Duda, 1988) či preferenci externích odměn u soutěžně sportujících osob (Pelletier, 1995). I přesto, že tyto studie obecně potvrdily negativní důsledky soutěžení na vnitřní motivaci, je nutné dodat, že pouze v jedné z nich byl konstrukt vnitřní motivace reálně měřen. V ostatních výzkumech se jednalo především o teoretické konstrukty související s vnitřní motivací jako je flow, ego orientace apod. Fortierová et al. (1995) zkoumali rozdíly v motivačních konstruktech postulovaných teorií sebedeterminace u rekreačně a soutěžně sportujících. I v tomto výzkumu autoři dospěli k závěru, že soutěžní sport může mít za následek pokles vnitřní motivace a vzestup motivace vnější.

K dalším zajímavým výsledkům dospěl Salancik (1975), kdy se na základě jeho výzkumů ukázalo, že finanční odměna za výkon zvyšuje zájem a prožitek o tento úkol, ale pouze u jedinců, kteří byli sportovně „slabší“. Naopak dobří sportovci uváděli větší zájem a větší požitky z úkolu, když za tento úkol – sportovní výkon, placeni nebyli. Na

druhou stranu, dobří sportovci byli více spokojeni s výkonem, když placeni byli a své výkony přičítali více svým osobním strategiím. Toto druhé zjištění je v rozporu s hypotézou, že se jedincova vlastní vnitřní motivace snižuje v případě, když je za výkon placen, protože platba snižuje jejich pocit osobní příčiny. Autor studie jako alternativní interpretaci uvádí, že jedinci jsou méně vnitřně motivováni, když je úkol vnímán jako snadný vzhledem k jejich schopnostem.

### 2.3.3 Teorie organismické integrace

Teorie organismické integrace (Organismic integration theory - OIT; Deci & Ryan, 1985) se zabývá vnější motivací (extrinsic motivation) a vysvětluje různé způsoby regulace tohoto vnějšího působení. Vzhledem k tomu, že problematika vnitřní a vnější motivace není striktně bipolární, popisují se v rámci OIT různé typy externí motivace a kontexty, v nichž k těmto typům dochází. Právě souvislosti pak nejvíce ovlivňují, o který typ vnější regulace se jedná. I přesto, že vysoká úroveň autonomie je spojována převážně s vnitřní motivací, může být přítomna i v některých typech vnější motivace.

Jedinci, u kterých převládá vnější druh motivace, se zaměřují primárně na výsledky činnosti, tedy na dosažení určité odměny, respektive vyhnutí se trestu. V momentě, kdy je této odměny dosaženo nebo v momentě, kdy se jedinec vyhnul trestu, dochází k ukončení této aktivity (Deci, 1975). Z toho vyplývá, že jedinec není zainteresován pouhým vykonáváním samotné činnosti, ale zejména tím, co díky jejímu vykonání může získat, respektive čemu se může vyhnout (např. peníze a uznání, nebo naopak vyhnutí se pocitům viny apod.). Ryan a Deci (2007) tedy v rámci OIT popisují čtyři různé typy vnějších motivací, které se liší jejich relativní autonomií jednajícího subjektu, a to externí regulaci, introjekci, identifikaci a integrovanou regulaci.

Nejméně autonomním, tedy nejvíce kontrolovaným typem vnější motivace je **externí regulace**. V tomto případě se jedinec chová instrumentálně a určitou činnost vykonává pouze za přítomnosti externího řízení či monitorování této činnosti, kdy cílem je uspokojení vnějších požadavků. Zdroj seberegulace v případě externí regulace tedy leží mimo individuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů, jako je dosažení odměny či vyhnutí se trestu. U tohoto velmi kontrolovaného typu vnější motivace bylo zjištěno, že podkopává motivaci vnitřní (Deci, Koestner & Ryan, 1999).



**Introjekce** je, podobně jako externí regulace, příkladem neautonomního typu motivace. Popisuje přijetí norem k chování, kdy ale jedinec plně nepřijímá uvedené předpisy jako svoje vlastní. Trefně introjektované chování popisuje Perls (1973), kdy ho označuje jako polknutí pravidel bez jejich strávení. Nejedná se sice o externí řízení samotné činnosti jinými lidmi, jedinec však uplatňuje principy dosažení odměny nebo vyhnutí se trestu sám na sebe. Jedinec tedy neočekává vnější odměny, ale očekává uplatnění tzv. vnitřních odměn, vnitřních standardů, jako jsou hodnoty, normy, cíle či aspirace jedince. Jedná se tedy o částečné zvnitřnění (často vnějších) požadavků.

Deci a Ryan (1995) upozorňují na zapojení ega jako klasickou formou introjekce. Jedná se o druh chování, kdy se lidé cítí motivováni k tomu, aby demonstrovali schopnost udržovat vlastní hodnotu. Zatímco toto je interně řízené, introjektované chování má vnímaný vnější lokus příčinnosti (viz kap. 1.2.7. Sebedeterminační kontinuum) nebo nepochází z vlastního já. Vzhledem k tomu, že kauzalita chování je vnímána jako vnější, chování se považuje za neurčité. Ryan a Deci (2007) v souvislostech introjekce a sportovního prostředí uvádějí příklad hráče, jehož odměnou za dosažení stanoveného cíle je pocit hrdosti či pýchy a na straně druhé trestem za neúspěch jsou pocity studu, viny a úzkosti.

I vnější motivace může být relativně autonomní, jako je tomu v následujících dvou případech. **Identifikace** představuje typ vnější motivace, který ale zahrnuje vědomé ocenění cíle nebo regulace tak, aby byla tato akce přijata jako osobně důležitá. Jedinec v tomto případě již vykonává určitou činnost, protože ji sám považuje za významnou či hodnotnou, případně účelnou. Při tomto typu vnější motivace se přijatá pravidla stávají silnější součástí identity, výsledné chování je tedy autonomnější, ačkoliv je stále externě motivované. Lze tedy očekávat, že toto chování bude lépe udržováno a spojeno s vyšší angažovaností a výkonem.

Jako příklad uveďme jedince, který vykonává pohybovou aktivitu s přesvědčením, že toto jednání upevňuje jeho zdraví. Jedná se o vnější druh motivace, kdy je chování instrumentální, na druhé straně je však relativně autonomní, jelikož je osobně vnímáno jako žádoucí a hodnotné. Následně je zcela vědomě oceněna hodnota cíle, např. zdraví nebo estetická stránka vlastního těla, ke kterému jedinec směřuje.

Jako nejvíce autonomní druh vnější motivace je označována **integrovaná regulace**. Jedná se o nejúplnější a nejkompaktnější formu internalizace externí motivace, protože zahrnuje nejen identifikaci s důležitostí konkrétního chování, ale také

integraci těchto identit s jinými aspekty sebe sama. Když jsou pravidla nebo předpisy jedincem integrovány, dochází k jejich plnému přijetí tím, že jsou uvedeny do souladu nebo soudržnosti s dalšími aspekty jeho hodnot a identity (Pelletier, Tuson & Haddad, 1997). Tyto předpisy jsou pak zahrnuty do osobních hodnocení a přesvědčení o osobních potřebách (Ryan, 1995).

Z tohoto důvodu integrovaná motivace sdílí vlastnosti s vnitřní motivací, i když je stále klasifikována jako vnější. Je tomu tak proto, že cíle, kterých se jedinec snaží dosáhnout, jsou stále vůči individuu vnější, spíše než přirozený požitok nebo zájem o daný úkol. Jako taková se původně vnější regulace zcela změnila na samoregulaci a výsledkem je sebedeterminovaná vnější motivace. Jak uvádí Blatný (2010, s. 162): *„Integrovaná regulace má podobné kvality jako vnitřní motivace, liší se však tím, že je propojena s volní regulací jedince a chování směřuje k dosažení stanovených cílů.“*

Spojením OIT a BPNT můžeme tvrdit, že pravděpodobněji k procesu internalizace dojde v případech, pokud jsou naplněny základní potřeby – autonomie, kompetence a potřeba sounáležitosti. Pokud vnější kontext dovoluje individuovi integraci regulace, musí se jedinec cítit kompetentní, autonomní a musí mít naplněnou potřebu vztahu. Jedinec také musí přijmout regulaci z hlediska svých ostatních cílů, aby byl usnadněn jeho smysl pro autonomii (Kuhl & Fuhrmann, 1998). Na příklad Ryan, Stiller a Lynch (1994) zjistili, že děti integrují vnější předpisy školy snáze, pokud se cítí bezpečně a pokud je o ně pečováno jak rodiči, tak učiteli. Při snaze začlenit předpisy do osobní identity je obzvláště důležitá autonomie. Toto tvrzení podpořili ve svém výzkumu Deci, Eghrari, Patrick a Leone (1998), kteří v laboratoři zjistili, že pokud jedinec dostal smysluplný důvod pro nezajímavé chování spolu s podporou jejich smyslu pro autonomii a sounáležitost, došlo k internalizaci a integraci tohoto chování.

Veškeré typy regulace chování, které byly zmíněny výše, představují určité formy motivace. OIT však rozeznává rovněž stav **amotivace**. Jedná se o stav, ve kterém jedinec nemá dostatek motivace pro danou aktivitu, je tedy zcela bez záměru tímto směrem jednat (Deci & Ryan, 2002). Amotivace představuje úplný nedostatek vůle s ohledem na cílové jednání, proto v tomto stavu jedinec není schopen zahájit danou aktivitu, právě z důvodu nulového vztahu mezi jednáním a jeho výsledky. Pokud tak jedinec přeci jen jedná, pak pouze pasivně (tj. mechanicky či vynuceně).

Ryan a Deci (2007) upozorňují na fakt, že stav amotivace může mít různé příčiny i důsledky. Jedinec může být například amotivován v případě pocitu, že daná aktivita

nevede k žádanému cíli, ať již pro nedostatek vlastní kompetence či proto, že jedinec nemá schopnost kontroly nad situací. Je spojena s nudou a špatnou koncentrací ve třídě (Vallerand et al., 1993), špatnou psychosociální adaptací, vysokým vnímáním stresu ve škole (Baker, 2004) a školním výpadkem (Pelletier et al., 2001). Amotivace také velmi úzce souvisí s konceptem naučené bezmocnosti (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978), jejíž příčinou je opakující se zkušenost, že mezi vlastním chováním a vnějšími událostmi neexistuje souvislost, tj. neschopnost kontroly situace a tedy naprostá závislost na vnějších okolnostech. Naučená bezmocnost nejen že vede k nedostatku motivace – amotivaci, ale také ke zvýšenému pocitu tlaku, resp. k úzkostným či depresivním stavům.

### 2.3.4 Teorie kauzální orientace

V rámci chápání SDT jsou potřeby vrozené, i tak jsou ale do jejich individuální plné míry následně rozvíjeny v sociálním kontextu. Někteří lidé tak projevují silnější potřebu naplnění konkrétní potřeby, než jiní, což následně vytváří individuální rozdíly. V SDT jde ale stále především o to, do jaké míry jsou nebo nejsou tyto konkrétní potřeby uspokojeny.

V rámci SDT existují dva obecné koncepty individuálních rozdílů, a to *kauzální orientace* a *životní cíle*.

Teorie kauzální orientace neboli teorie příčinné souvislosti (Causality Orientations Theory – COT; Deci & Ryan, 1985) popisuje tři základní typy motivačních orientací, které se liší v míře sebedeterminace. COT popisuje jednotlivé rozdíly v tendencích lidí orientovat se na prostředí a tím regulovat své chování různými způsoby. Rozlišuje tak orientaci autonomní, řízenou a neosobní.

**Autonomní kauzální orientace** je nejjednodušeji řečeno výsledkem uspokojení základních potřeb. Vztahuje se tedy k vnitřní motivaci či integrované vnější motivaci.

Výsledkem uspokojení potřeb kompetence a vztahovosti, nikoliv však uspokojení potřeby autonomie vede k **řízené, kontrolované kauzální orientaci**. Zároveň je tato orientace spojena se zaměřením na vlastní chování ve veřejných situacích (na normy, tedy na to, jak by se člověk měl chovat). Řízená orientace se zaměřuje především na odměny, zisky a schválení, respektive na vyhnutí se jakékoliv formě trestu, a představuje introjekci (introjektovanou regulaci vnější motivace).

Posledním typem je **neosobní orientace**, která představuje nedostatek záměrného jednání, tedy amotivaci. Tato orientace je charakterizována nenaplněním všech základních potřeb, zejména úzkostí ohledně kompetence. Neosobní orientace také souvisí se špatným fungováním a nemocí.

Podle COT má každý člověk určité množství jednotlivých směrů, které mohou být použity k předpovědi psychologického zdraví a behaviorálních výsledků.

### **2.3.5 Teorie obsahu cíle**

Pátá malá teorie, teorie obsahu cílů (Goal Contents Theory – GCT; Ryan & Deci, 2000), vychází z rozdílu mezi vnitřními a vnějšími cíli jedince a jejich dopadem na motivaci a jeho zdravý well-being. Cíle jsou chápány jako diferenciální, různorodé a poskytují základní potřebu uspokojování, jsou tedy diferencovaně spojeny s blahobytem.

Životní cíle jsou dlouhodobými cíli, které lidé používají k vedení své činnosti a spadají do dvou kategorií. Vnější cíle (externí aspirace), které v prostředí sportu mohou být na příklad finanční odměna, vzhled, popularita nebo sláva, byly zvláště kontrastovány s vnitřními cíli (interní aspirace), jako je na příklad osobní růst, blízké vztahy nebo pocit komunity, s tím, že tyto interní cíle pravděpodobněji více souvisí s vyšším well-being jedince, blahobytem a výkonem (Kasser & Ryan, 1996). V důsledku toho, že interní aspirace podporují a posilují tři základní psychologické potřeby, jsou tyto cíle individuem brány jako příjemné, naplňující a důležité a tím pádem mají tendenci zvyšovat vytrvalost k dosažení cíle. Naproti tomu externí aspirace často brání autonomii, kompetenci a potřebě sounáležitosti, což může vést ke zhoršenému well-beingu jedince (Vansteenkiste et al., 2004).

Zkoumání motivační dynamiky v teorii sebedeterminace se soustředilo především na motivaci (zpočátku vnitřní vs. vnější, později autonomní vs. kontrolovaná), která určovala chování jedince a kontexty, které toto chování podporují nebo mu brání. Menší pozornost byla věnována obsahu cílů, které jedinec má, a různým cílům, které jsou jedinci představovány, sdělovány k případnému zvýšení významu konkrétního chování, respektive konkrétní činnosti. Nedávný experiment (Vansteenkiste, Lens & Deci, 2010) ukázal, že vnitřní cíle (interní aspirace) vytvářejí větší zapojení do aktivit, lepší koncepční chování směrem k cíli a vyšší vytrvalost v tomto chování. Tyto účinky

se vyskytují jak u osob, které jsou interně motivované, tak také u osob orientovaných externě.

Například jedinec může jednat altruisticky (vnitřní motivace), jen aby zapůsobil na ostatní (vnější motivace nebo důvod) – proto cíle a motivace mohou být odlišné. Interní cíle jsou spjaty s blahobytem dokonce i poté, co jsou důvody nebo motivy k uskutečnění těchto cílů kontrolovány (Sheldon et al., 2004).

### **2.3.6 Teorie motivace vztahů**

Vytvoření a udržování blízkých vztahů patří mezi nejdůležitější a autonomně sledované aspekty života lidí. Je také jednou ze tří základních psychologických potřeb. Teorie motivace vztahů (Relationships Motivation Theory – RMT; Deci & Ryan, 2014) se zabývá těmito a dalšími vztahy a předpokládá, že některé takové interakce jsou nejen žádoucí pro většinu lidí, ale jsou ve skutečnosti nezbytné pro jejich přizpůsobení a blahobyt, protože vztahy poskytují spokojenost s potřebou sounáležitosti.

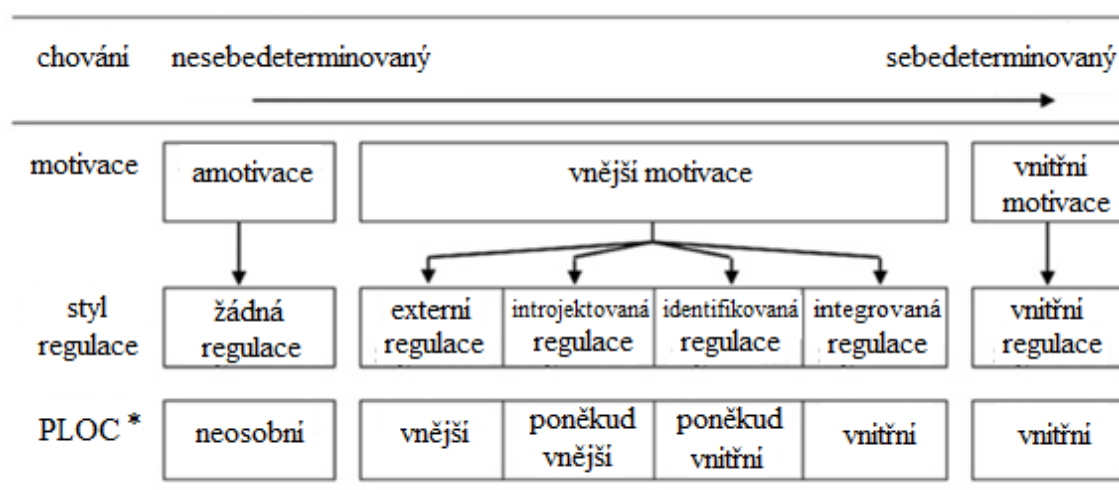
Výzkumy však ukazují, že kvalitní vztahy uspokojují nejen potřebu sounáležitosti, ale také potřebu autonomie a v menší míře také potřebu kompetence. Osobní vztahy nejvyšší kvality jsou pak ty, ve kterých každý partner podporuje všechny potřeby druhého (La Guardia et al., 2000).

RMT uvádí, že ne všechny vztahy jsou vysoce kvalitní a ne všechny tak uspokojují potřebu sounáležitosti. Dokonce i mezi vřelými vztahy pouze ty, v nichž se oba partneři setkávají s autonomií a navzájem poskytují autonomní podporu, hluboce uspokojují potřebu sounáležitosti a jsou považováni za vysoce kvalitní. Naproti tomu kontrola a objektivizace vztahu potlačují nejen potřebu autonomie, ale také potřebu vztahů, což má za následek nekvalitní vztahy. Poskytování podpory ve vztahu předpovídá lepší dyadické fungování, větší důvěru a spolehlivost a větší vzájemnost a vede k nejvíce pozitivním vztahovým výsledkům. Jinými slovy, aby mohl jedinec zažít nejvyšší kvalitu blízkých vztahů, musí být uspokojeny všechny tři základní psychologické potřeby, které by se tímto měly vzájemně podporovat (Deci & Ryan, 2014).

## 2.3.7 Sebedeterminační kontinuum

Vzhledem k šesti „mini teoriím“, jež dohromady skládají SDT, navrhli Ryan a Deci (2000) přehledně znázorněné *kontinuum sebedeterminace* (viz. Obr. č. 1). V tomto kontinuu je zaznamenáno chování, jednotlivé motivace, jejich regulační systémy, a vnímání místa příčinné souvislosti (percieved locus of causality - PLOC). Kontinuum je řazeno od amotivovaného chování (levá strana kontinua) přes čtyři typy externě motivovaného chování (uprostřed) až po interně motivované chování (pravá strana kontinua). Externě motivované chování je ve střední části kontinua také řazeno dle míry autonomie v konkrétním typu motivace.

Při pohledu na sebedeterminační kontinuum je zřejmé, že striktní bipolární rozdělení vnitřní a vnější motivace nemá příliš velkou explanatorní sílu. DeCharms, který byl inspirován Heiderovým konceptem vnímaného ohniska kauzality, tj. atribucí místa příčinné souvislosti (locus of causality; Heider, 1958 in Deci & Ryan, 1985) uvádí, že v případě, kdy jedinec vnímá místo příčinnosti vlastního chování v sobě samém (interně vnímané ohnisko kauzality), považuje sám sebe za vnitřně motivovaného. Na sebedeterminačním kontinuu se tak nachází na pravé straně. Naopak v případě, kdy jedinec vnímá místo příčinnosti vlastního chování ve svém okolí (externě vnímané ohnisko kauzality), hovoříme o motivaci vnější s umístěním na levé straně tohoto kontinua (deCharms, 1968 in Deci & Ryan, 1985).



\* PLOC = perceived locus of causality = vnímání místa příčinné souvislosti

Obr. č. 1 – Sebedeterminační kontinuum (upraveno dle Ryana & Deciho, 2000)

Čím více vpravo na sebedeterminačním kontinuu se jedinec nachází (vysoká úroveň vnitřní motivace), tím více můžeme hovořit o zdravém well-being, efektivním chování, vyšší úrovni tělesné sebeúcty a tím o pozitivním postoji k pohybovým aktivitám, adherenci ke sportu, lepším konceptuálním chápáním či pozitivním copingem (např. Chatzisarantis et al., 2003; Deci & Ryan, 2000).

## 2.4 Motivace ve sportu

Vnitřní a vnější motivace bývala často stavěna proti sobě. Dříve se předpokládalo, že vnější motivace „tlumí“ motivaci vnitřní. Některé výzkumné studie (Vallerand & Losier, 1999; Vlachopoulos, Karageorghis & Terry, 2000), ale tyto předpoklady korigují. Ukazuje se totiž, že oba dva typy motivace se dostávají do velmi složitých vzájemných vztahů a mezipodob. Vnější motivace ne vždy „tlumí“ tu vnitřní, dokonce ji někdy velmi vhodně doplňuje (podněcuje) a rozšiřuje tím motivační radius, respektive motivační rozsah jedince. Doplnění vnitřní motivace tou vnější je zvláště vhodné v situacích, kdy cesta k dosažení cílů je náročná a dlouhodobá, a která jen velmi těžko může spadat do oblasti zájmu. Je však nutné připomenout, že nelze očekávat automatické sčítání vnitřní a vnější motivace a z toho vycházet, zejména při ovlivňování intenzity motivace sportujících jedinců.

Podle Pavelkové (2002) pro sportovní motivaci sehrávají rozhodující úlohu tři skupiny potřeb. Jde o *potřeby poznávací*, protože tréninkové činnosti představují jednu z forem poznávací činnosti, *potřeby sociální*, protože tréninkové činnosti jsou realizovány především v sociálním kontextu a *potřeby výkonové*, protože na sportovce jsou prostřednictvím jednotlivých úkolů jak v tréninku, tak v soutěži kladeny určité požadavky (Biddle et al., 2003). V optimálním případě se tréninková činnost stává komplexní incentivou pro všechny tři výše zmíněné skupiny potřeb (Hrabal, Pavelková & Man, 1989; Goudas et al., 1995).

Bylo opakovaně prokázáno, že vnitřní motivace sportovců má pozitivní dopad na kvalitu jejich tréninku, respektive dopad na herní výkon (Pavelková, 2002; Lonsdale, Hodge & Rose, 2009). Je to zejména z důvodu, že sportovci, které tréninková, tedy učební činnost zajímá, se v nich více angažují, častěji z nich pocítují vnitřní uspokojení a vykazují vyšší kvalitu porozumění a pochopení souvislostí. Potvrzen byl i pozitivní dopad na paměťové pochody a na koncentraci a menší unavitelnost při učení.

Toto tvrzení může doplnit i pozorovaný vztah mezi vnitřními cíli a učením. V kontextu učení se jedinci, kteří sledují spíše vnější než vnitřní, spontánní cíle, nebudou zapojovat do všech aspektů úsilí, ale omezí toto své úsilí pouze na činnosti, které považují za nástroj k určitému hmatatelnému výsledku (Vansteenkiste et al., 2005). Protože nedochází k uspokojení všech základních potřeb, dochází ke snížení spokojenosti jedince, což má za následek narušení procesu učení.

Pavelková (2002) tvrdí, že jsou-li při trénování vzbuzovány poznávací potřeby, dochází nejspolehlivěji k úspěchu ve sportovní činnosti a vytváření kognitivních dispozic. Jedinec, který je vnitřně motivován, se učí nebo trénuje proto, že učení, respektive trénink pro něj představuje zdroj poznání, protože to, co se učí, ho zajímá. Podstatné tedy je, že jde o vnitřní motivaci z hlediska tréninkové činnosti, jelikož sama tréninková činnost uspokojuje danou potřebu jedince. Angažování se v činnostech, které jedince zajímají, bývá velmi spontánní a zaměření na ně je autentické. To, co jedinec dělá, dělá plně z „vlastní vůle“. Uspokojováním potřeb poznávání se současně zpevňuje proces jejich rozvoje. Důležitou sociální potřebou, která umožňuje sociální učení a prostřednictvím něho také postupné vřazování do mezilidských vztahů je potřeba identifikace (Lau, Fox & Cheung, 2004).

Poslední, avšak neméně důležitou potřebou je potřeba výkonu. Existuje několik teorií výkonové motivace, z nichž Atkinsonova a McClellandova patří mezi nejuznávanější. Je založena na představě nezávislosti potřeby úspěšného výkonu a potřeby vyhnout se neúspěchu. Tyto dvě potřeby jsou základem výkonové orientace, dále se skládající ze stupně přitažlivosti výkonové aktivity pro jedince a subjektivní pravděpodobnosti očekávaného výsledku. Výsledná orientace člověka ve výkonové situaci pak závisí na převaze jedné nebo druhé orientace.

## **2.5 Teoretická východiska výkonové motivace**

Na rozdíl od motivačních teorií založených na biologických a behaviorálních determinantech jsou teorie výkonové motivace založené na kognitivních a sociálních perspektivách. Covington (1998) citoval studii uvedenou Ferdinandem Hoppe, jedním z předchůdců teorie výkonové motivace, kdy „*klíčem je otázka jak lidé definují úspěch a selhání*“. Hoppe na základě laboratorního šetření zjistil, že úroveň výkonnosti potřebná k vyvolání pocitů úspěchu se v průběhu času mění pro každého jedince. Výsledek, který byl jedincem dříve považován za úspěch, by mohl být považováno za nepřijatelný v



pozdějším zkušebním procesu. Covington (1998) následně poznamenal několik faktorů motivace odvoditelných z Hoppeových závěrů:

- *Úroveň aspirace* - Posuzování úspěchu nebo selhání závisí spíše na skutečné úrovni výkonnosti a spíše na vztahu mezi výkony a aspiracemi jedince. Pocity úspěchu přicházejí, pokud je cíle dosaženo. Naopak pocity selhání přicházejí, pokud cíle dosaženo není;
- *Sebedůvěra* - Sebedůvěra odráží míru, v níž se lidé domnívají, že jsou dostatečně schopní získat cenu, dostatečně silní k tomu, aby porazili nepřítel, nebo měli dostatečnou dovednost ke zvládnutí úkolu;
- *Očekávání* - Obecně se vztahuje na vnímané odhady možného úspěchu - jak jisti si jednotlivci jsou, že konečný výsledek bude dobrý, i přesto, že oni sami nemusí být příčinou jejich úspěchu;
- *Realistické výzvy* - Klíčem k trvalému zapojení do učení je nutnost realistické shody mezi současnými schopnostmi jedince a požadavky na dosažení úkolu;
- *Samostatně vytvořené cíle* – Probandi z Hoppeových výzkumů si stanovili vlastní výkonové cíle, které mohly podle potřeby měnit. Výsledkem bylo, že jejich aspirace stoupala nahoru těsně nad současnou úroveň zvládnutí úkolu, avšak ne tak daleko, aby těchto cílů nemohlo být dosaženo a překonáno trvalým úsilím a tréninkem. Tímto způsobem se jedinci neustále vyvíjeli na své současné maximum;
- *Kontrola nad vlastním pokrokem* - Pocit kontroly nad vlastním pokrokem, který přišel na základě stanovení vlastních cílů, vytvořil pozitivní dynamiku, která zapříčinila vytrvání v zapojení do úkolu.

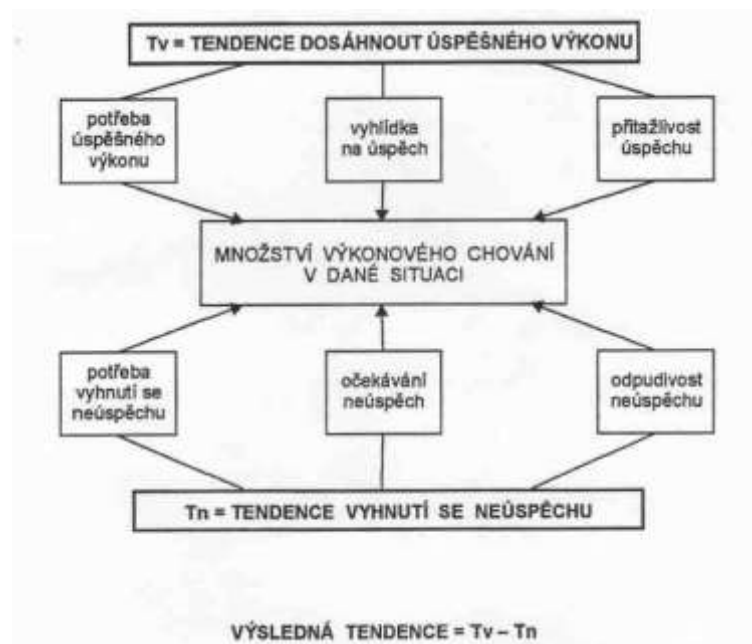
Tyto stejné principy z Hoppeovy studie lze také nalézt v Atkinsonově a McClellandově teorii výkonové motivace (McClelland et al., 1953). Výkonová motivace je teoretický model, který má "*vysvětlit, jaký je motiv k dosažení úspěchu a motiv k vyhnutí se selhání v situaci, kdy je výkon vyhodnocován proti určitému standardu dokonalosti*" (Atkinson, 1957, s. 371).

Aktivita zaměřená na dosažení výsledků (výkonová aktivita) je aktivita prováděná jednotlivcem s očekáváním, že jeho výkonnost bude hodnocena z hlediska určitých standardů. Předpokládá se, že každá situace představující výzvu k dosažení výkonu vyvolává očekávání, že akce, která může vést k úspěchu, může také představovat hrozbu selhání. Proto aktivita zaměřená na úspěch je vždy ovlivněna výsledkem

konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi, a to tendencí k dosažení úspěchu a tendencí k vyhnutí se selhání. Činnosti zaměřené na dosažení úspěchu jsou zpravidla ovlivněny i jinými vnějšími motivačními tendencemi, které lze přičíst i jiným motivům a incentivům. Teorie výkonové motivace se tedy zaměřuje primárně na řešení konfliktu mezi těmito dvěma protichůdnými tendencemi, které jsou přirozené v každé činnosti orientované na dosažení úspěchu, ale také zdůrazňuje význam externích zdrojů motivace k uskutečnění činnosti, zejména pokud je výsledná tendence výkonové motivace negativní. (Atkinson & Feather, 1966).

Jinými slovy je teorie výkonové motivace založena na představě nezávislosti potřeby úspěšného výkonu a potřeby vyhnutí se neúspěchu. Tyto dvě potřeby jsou základem výkonové orientace skládající se dále ze stupně přitažlivosti výkonové aktivity pro jedince a subjektivní pravděpodobnosti očekávaného výsledku. Výsledná orientace člověka ve výkonové situaci pak závisí na převaze jedné nebo druhé orientace.

Na tyto teorie výkonové motivace navazuje Heckhausenův rozšířený kognitivní model motivace a perspektivních cílů (viz Obr. č. 2), který Pavelková (2002) považuje za zvláště významný především z důvodu zohledňování časové perspektivy jedince jako důležitou dispozici ovlivňující ostatní motivační procesy. Dále Heckhausen uvádí, že řešení motivace nemůže být pouhou sumarizací jednotlivých motivů, a že motivačně účinné jsou i jiné druhy očekávání.



Obr. č. 2 – Heckhausenův rozšířený kognitivní model motivace a perspektivní cíle (Pavelková, 2002)

Další existující teoretická úvaha o výkonové motivaci je sociálně kognitivistický přístup (Nicholls, 1984), ve kterém se předpokládá existence dvou hlavních cílových perspektiv, jež nacházejí uplatnění ve výkonových kontextech.

Úkolová angažovanost, též task orientation, se odráží v percepci vztahující se k sobě samému a subjektivnímu zvyšování prožitku vlastního výkonu. Jedinci orientovaní na úspěch očekávají, že jejich vynaložené úsilí při zvládnání úkolu bude odměněno úspěchem. Hlavním motivačním faktorem je v tomto případě možnost se v činnosti zlepšovat. Naopak jedinci s orientací na ego (ego orientation) spojují úspěch spíše s vrozenými schopnostmi než s vynaloženým úsilím. Jejich subjektivní úspěch závisí na srovnání vlastních schopností se schopnostmi druhých, proto jsou pro tyto jedince motivačně atraktivní především soutěžní situace, ve kterých při srovnávání se s ostatními lze předvést své schopnosti a prosadit se. Rozdíl v těchto orientacích je patrný také v momentě volby úkolu jedincem. Jedinci s orientací na úkol preferují obtížné úkoly, jejichž postupné zvládnání jim umožní se zlepšovat. Na druhé straně ego orientovaní jedinci si budou vybírat méně obtížné úkoly, kdy pro prosazení se a dosažení úspěchu spoléhají především na své schopnosti (Roberts, Treasure & Balague, 1998).

### **2.5.1 Vývoj výkonových potřeb**

O výkonových potřebách se předpokládá, že jsou sekundární (získané) a generalizované, tedy že dochází k jejich aktualizaci v každé situaci, která vyžaduje činnost, jejímž výsledkem je určitý hodnotitelný výkon, bez ohledu na druh činnosti. Hodnocení výkonu může provádět jak jiná osoba, tak aktér sám. Z vývojového hlediska je nutné nejdříve připomenout potřebu autonomie (samostatnosti) a s ní související potřeba kompetence. Jak již bylo uvedeno, teorie výkonové motivace pracuje především se dvěma potřebami: potřebou úspěšného výkonu a potřebou vyhnouti se neúspěchu (viz Obr. č. 2). Obě potřeby se mohou vyvíjet velmi brzy. Jedná se o dobu, kdy je jedinec schopen provádět nějakou cílově zaměřenou činnost, jejíž výsledky jsou hodnoceny okolím. Individuální rozdíly ve vývoji potřeb vztahujících se k výkonu je možné vidět především v nárocích na samostatnost a přesnost výkonů dorůstajícího dítěte. Klíčovou roli zde hrají mateřské nároky a jejich přiměřenost. Jsou-li na dítě kladené přiměřené požadavky a je-li dítě povzbuzováno k samostatnosti a jsou-li jeho výkony oceňovány, pak je velmi pravděpodobné, že se u tohoto jedince začne rozvíjet potřeba úspěšného

výkonu. Výkonové situace jsou v tomto případě spojovány s příjemným prožitkem, jedinec si osvojuje adekvátní úroveň nároků na sebe, což vede k adekvátní aspirační úrovni a má tendenci vynaložit potřebné úsilí k dosažení úspěchu při výkonových činnostech. Naopak je-li dítě neustále přetěžováno a je-li okolí zaměřeno především na jeho neúspěchy a jejich kritiku, začne se u něj pravděpodobně rozvíjet potřeba vyhnout se neúspěchu. Při rozvinutí potřeby vyhnout se neúspěchu jde v podstatě o obranný mechanismus, který má chránit jedincovo JÁ před častým neúspěchem a prožitkem selhání. Další variantou je situace, kdy na dítě nejsou v podstatě kladeny žádné nároky. Takováto situace vede k nedostatečnému vývoji výkonových potřeb.

Podle Pavelkové (2002) bude pravděpodobné chování jedinců s vyhraněnou výkonovou orientací vykazovat následující tendence:

- Jsou cílově orientovaní, pracovití, mají tendenci vykonávat práci dobře;
- pracují plánovitě bez zbytečné úzkosti;
- mají tendenci nevzdat se, vytrvat při řešení úkolu i přes překážky a mají tendenci vrátit se k přerušené aktivitě;
- mají-li možnost, vybírají si úkoly střední obtížnosti (adekvátní aspirační úroveň);
- rádi soutěží s rovnocennými partnery, příliš snadné úkoly pro ně nejsou „zajímavé“;
- usilují o úspěch a uznání – neúspěch i úspěch posuzují především z hlediska informace a jako cennou zkušenost do budoucnosti;
- mají tendenci k dynamické časové percepci, bývají orientováni na budoucnost;
- úspěch připisují schopnostem a úsilí, neúspěch připisují spíše nedostatku úsilí.

Naopak jedinci s převažující potřebou vyhnout se neúspěchu vykazují podle stejné autorky následující tendence:

- pracují s úzkostí z možného neúspěchu;
- vyhýbají se výkonovým situacím (každá situace, která by mohla odhalit skutečnou úroveň jejich schopností, vyvolává strach před selháním);
- volí úkoly buď příliš lehké, nebo příliš těžké (neadekvátní aspirační úroveň);
- nemají rádi soutěžení, hlavním motivem je strach;
- mají tendenci uniknout z výkonové situace, kde hrozí neúspěch;
- úspěch připisují vnějším příčinám (př. náhodě), neúspěch vidí v těžko změnitelných vnitřních příčinách (př. schopnostech).

## 2.5.2 Výkonová motivace ve sportu

Výkonová motivace se podle Nakonečného (2004) řadí mezi sociální potřeby jako specifické motivační systémy, které fungují již jako komplexy motivací, emocí a kognicí. Mezi řadou sociálních potřeb objevil americký klinický psycholog H. A. Murray i potřebu výkonu, respektive jako úsilí po dosažení vysoké úrovně výsledku činnosti, které vyvolává vědomí kompetence v daném oboru činnosti. Výkon, ať již jako úspěšný, či neúspěšný výsledek nějaké činnosti, má pro jedince velký význam zejména proto, že je podstatným zdrojem sebehodnocení, čímž ovlivňuje úroveň sebevědomí, která následně určuje úroveň životní aspirace. S výkonem a následnou zpětnou vazbou z toho výkonu jsou tím pádem spojeny souvislosti:

- Sebehodnocení (sebevědomí)
- Motivace k tomuto výkonu
- Úroveň životních aspirací

Vědomí, že je jedinec považován za kompetentní osobu v té oblasti činnosti, v níž podal skvělý výkon a obdiv za tento výkon posiluje jeho kladné sebecítění a sebevědomí. Současně však lidé mají strach z neúspěchu a proto je síla motivace výkonu dána poměrem těchto dvou tendencí, tedy touhy po úspěchu a strachu z neúspěchu. To pak zcela logicky ovlivňuje činnost jedince z hlediska jeho sebevědomí a úrovně jeho aspirací. Jedinci se silným motivem k výkonu mají sklon k odmítání lehkých (jejich splnění jim nepřináší pocit uspokojení), ale i velmi těžkých úkolů (obava selhání). Tito jedinci dávají přednost úkolům středně těžkým a krátkodobým a jejich činnost je zaměřena na dosažitelné hodnoty a na očekávaný úspěch. Naopak jedinci se slabým motivem výkonu dávají přednost lehkým úkolům, protože se u nich uplatňuje mnohem více strach z neúspěchu. Lehké úkoly jim tak nabízejí ochranu sebehodnocení, protože zde téměř nehrozí neúspěch. Jedinci se slabým motivem výkonu se ale mohou věnovat i plnění velmi obtížných úkolů, protože selhání při jejich plnění není tak deprimující. Osoby se silným motivem výkonu mají vyšší životní aspirace, než osoby se slabým motivem výkonu. Ti ale zase vykazují větší pohotovost k podstoupení rizika. Vytčené cíle vzbuzují motivaci a podněcují intelekt ke zdokonalování činnosti, hledání optimální strategie plnění úkolu, stávají se středem pozornosti, vedou k narůstání úsilí a udržují subjekt v činnosti a aktivizují jej. Výkonové chování závisí také na přitažlivosti incentive (cíle), na očekávání úspěchu, na subjektivním odhadu pravděpodobnosti

úspěchu, na odměnách provázejících úspěch a na úrovni vzrušení (aktivace). Kanadský psycholog D. O. Hebb, na kterého upozorňuje Nakonečný (2004) zjistil, že vyšší úroveň aktivace je vhodnější pro plnění jednoduchých úkolů a zejména pro úkoly dobře naučené, než pro úkoly nové. Obecně pak platí tzv. Yerkesův-Dodsonův zákon, že optimální je střední úroveň aktivace, avšak optimální úroveň aktivace je interindividuálně odlišná.

## 2.6 Motivace a vůle

Propojení motivace, především motivace k výkonu, s vůlí je zcela logické, avšak oba pojmy popisují jiné jevy. Zatímco motivace je, jak již bylo psáno, vnitřní nebo vnější faktor vedoucí k energetizaci organismu, který usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle, vůle a její rozvoj je podstatným činitelem realizace dlouhodobých záměrů, úzce tedy souvisí s perspektivní orientací jedince (Pavelková, 2002).

Dokážeme se přinutit, abychom se vzdali předmětu své touhy, stejně jako se dokážeme přinutit dělat něco, co bychom raději nedělali. Ovládat vůli není podle Nolen - Hoeksema (2012) tak obtížné, jako ovládat vlastní motivaci. Autoři dokonce uvádějí, že ovládat vlastní motivaci je téměř nemožné. Z toho vyplývá, že vědomá volba není příčinou, ale důsledkem našich motivačních stavů.

Nakonečný (2004) mezi motivaci a volní akt řadí rozhodování, který je spojovacím článkem mezi oběma procesy.

motivace → rozhodování → volní akt

Volní akt je založen na rozhodnutí, jemuž předchází proces rozhodování, tj. volby cílů a prostředků, jejich alternativ. Tato volba zahrnuje kognitivní a morální aspekty předmětu. Motivační struktura se vyvíjí v intenci, čili v záměru jednat určitým způsobem s použitím určitých prostředků a dosažení určitého cíle. To je složitější, než z potřeby vycházející naučená tendence k jejímu mechanickému uspokojení.

## 2.7 Motivace a emoce

Motivace, stejně jako emoce, se týká regulace směru (obsahu) a zároveň i síly (dynamiky) chování. Motivace i emoce jsou jednotným procesem i z hlediska funkcí autonomní a nervové soustavy (Machač, Macháčová & Hoskovec, 1985). Ve starších publikacích se dokonce popírá užitečnost diferenciacce mezi pojmy emoce a motivace.

Motivace je proces složité interakce vnitřních motivačních stavů a určitých vlastností vnějších cílových objektů, jinými slovy označení vnitřního tlaku a vnějšího tahu. Vnější pobídky, jak již bylo řečeno, se také označují jako incentivy. Motivace je tedy proces interakce mezi motivy a incentivy, v němž podstatnou roli hrají emoce, neboť motivace jako proces zaměřování chování směřuje vždy chování k dosahování příjemného a k vyhýbání se nepříjemnému. Toto je důvod, proč si jsou témata emoce a motivace tak blízka (Nakonečný, 2004).

Motivované jednání má dle Machače, Macháčové a Hoskovce (1985) vždy emoční zabarvení, poněvadž zvýšená aktivační hladina, nezbytná pro každou náročnější činnost je provázena určitým subjektivním napětím, které je emočním zážitkem. Možnost odlišit obě „funkce“ je dána tím, že v pojmu emoce se podtrhuje spíše příslušná zážitková kvalita (napětí, vzrušení, libost apod.) a tím dynamický aspekt regulace, kdežto pojmem motivace je zdůrazněn spíše program aktivity, cíl, směr, tj. obsahová stránka aktivity.

I z Maslowovy pyramidy potřeb vyplývá emocionální podstata motivace, neboť chování vychází z více či méně nepříjemného nedostatku a směřuje k jeho více či méně příjemnému odstranění. Emocionální podstata motivace tedy spočívá v tom, že chování je motivováno nepříjemným deficitem a směřuje k dosažení příjemného uspokojení, což je emocionální stav o různé intenzitě příjemnosti. Některé emoce jsou samy o sobě přímo motivující a emocionální chování s nimi spojené směřuje k redukci výchozí motivující emoce, což je vždy příjemné, pokud je cíle dosaženo. Obecně vzato, zdrojem motivace je snaha dosahovat navyklých odměn a vyhýbat se zkušenostem s určitými tresty (Říčan, 2005).

Ve sportu jsou odměnami prožitky spojené se samotnou pohybovou aktivitou, případně s emocemi vázanými na kompetitivní povahu sportu. Jedná se především o emoce radosti, štěstí a pocity úspěchu, které jsou motivačním faktorem k opakování této činnosti. Hovoříme tedy o specifitě sportu jako prožitkového motivačního fenoménu.

## 2.8 Motivační struktura

Dle Stuchlíkové a Mana (2008) je motivační struktura založena na teorii current concerns („teorie momentálních starostí“), kterou lze definovat jako nevědomé (latentní) procesy, spouštěné v okamžiku, kdy osoba cítí nutkání dosáhnout specifického cíle. Toto nutkání trvá do té doby, než je cíle dosaženo nebo od něj upuštěno. Motivační struktura pak může být dle Klíngera chápána jako „*dynamický komplex provázaných procesů interakce, v němž je dostatek prostoru jak pro porozumění vnějším situačním vlivům, které na jedince působí, tak i pro hledání stabilnějších, habituálních či rysových charakteristik, které motivaci jedince popisují z osobnostní perspektivy*“ (Klinger 1975 In: Harvey, 2004).

Na počátku sportovní kariéry prochází sportovec generalizací motivační struktury, kdy se řídí především libostí prožitků. Druhým vývojovým stádiem motivační struktury je její diferenciací, na základě které seberealizační motivy a úspěch střídá pouhé prožitky. Libost nemizí, ale začíná být spojována s úspěchem ve sportovní činnosti. Tak se tvoří relativně trvalý základ motivace a vzniká dominantní zaměření na určitý sport. Třetí, kulminační stadium je stadium stabilizace motivační struktury, tedy racionálního vztahu ke svému sportu (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). V období dospívání se jedinec nachází mezi druhým a třetím stádiem vývoje motivační struktury. Toto období je také zároveň mnoha autory popisováno jako klíčové období, v průběhu kterého se často rozhoduje o tom, zda jedinec bude či nebude dále usilovat o dosažení nejvyšší úrovně (Bloom, 1985; Cote, 1999; Stambulova, 1994; Wylleman, Alferman & Lavallee, 2004). Frazer-Thomas, Cote a Deakin (2008) pak poukazují na fakt, že zřejmě právě tehdy ze sportu odchází největší množství mladých úspěšných jedinců.

Vnějším projevem negativní modifikace motivační struktury, tedy projevem, kdy motivace jedince není nadále zaměřená stejným směrem, se stejnou intenzitou a z hlediska trvání se tímto blíží ke svému konci, může být syndrom vyhoření.



### 3. Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření je stav celkového, především pak psychického vyčerpání, jež se projevuje v oblasti kognitivních funkcí, motivace i emocí a jež zasahuje a ovlivňuje postoje, názory, ale i výkonnost a následně celé vzorce chování a jednání u osob, u nichž došlo k iniciaci proměnných ovlivňujících vznik a rozvoj tohoto syndromu. Tyto stavy se označují jako syndrom vyhoření, vyhaslosti, vyčerpání, anglicky „burnout“ syndrome (Křivohlavý, 2012).

Syndrom vyhoření také ovlivňuje kvalitu života a vykazuje některé podobné charakteristiky s příznaky některých duševních poruch. Projevuje se ztrátou energie a idealismu, která vede ke stagnaci, frustraci a apatii. Syndrom vyhoření ovšem nemá za následek pouze negativní postoj k sobě samému, ovlivňuje také postoj ke kolegům, přátelům a rodinným příslušníkům, respektive ke spoluhráčům a týmové skupině. Tento syndrom zapříčiňuje mezilidské konflikty a ničí vztahy, neboť člověk, jehož potřeby nejsou v dostatečné míře uspokojovány v zaměstnání, v tomto případě ve sportovním prostředí, obvykle očekává o to více od rodiny a blízkých přátel (Vosečková & Hrstka, 2007).

Burnout syndrome je na základě předchozích výzkumů (Raedeke, 1997; Schaufeli & Buunk, 2003) definován jako *„psychofyziologický syndrom a dysfunkční stav charakterizovaný emocionálním a fyzickým vyčerpáním, které vedou ke snížené tendenci k dosažení úspěchu, a tím následně ke sportovní devalvaci“*. Ani tato definice ale není všeobsahující a konečná, proto Schaufeli a Buunk (2003) doporučují, aby se tato definice syndromu vyhoření postupně dále rozvíjela.

Dnes je syndrom vyhoření považován mezi sportovci za velmi vážný stav. Odhadovaná prevalence vyhoření mezi sportovci se podle mnohých autorů (Eklund & Cresswell, 2007, Gustafsson et al., 2007) pohybuje od 1 do 5%. Jak ale doplňují Gustafsson, Kenttä a Hassmén (2011) tyto odhady se musí interpretovat opatrně, protože jsou založeny na relativně malých skupinách z vybraných populací. Předpokládá se však, že výskyt vzrůstá kvůli zvyšujícímu se tréninkovému zatížení a zvyšujícímu se tlaku v elitních sportech (Dale & Weinberg, 1990; Gould & Dieffenbach, 2002). Hlavním argumentem pro toto tvrzení je, že sport na nejvyšší, elitní úrovni je provozován téměř s celoročním úsilím, kdy je často nejasná hranice mezi

sezónou soutěžení a mimosoutěžní, což poskytuje omezený čas na regeneraci (Weinberg & Gould, 2007).

Bylo prokázáno, že syndrom vyhoření vede k afektivním, kognitivním, motivačním a behaviorálním důsledkům (Goodger et al., 2007), což vede k chronickému emočnímu a fyzickému vyčerpání (Goodger, Wolfenden & Lavallee, 2007; Gustafsson et al., 2008; Raedeke & Smith, 2001). Jedinec, který je vyhořelý, tak často zažívá depresivní náladu, snížený smysl pro úspěch, pocity bezmoci a v neposlední řadě také ztrátu motivace. To vše může v některých případech vést k opouštění sportovního prostředí (Gould et al., 1996; Smith, 1986).

Požadavky na životní události, ať již školní nebo pracovní, dále pak finanční problémy, dysfunkční vztahy nebo sociální konflikty ovlivňují tréninkovou toleranci sportovce a tím zvyšují riziko nedostatečné výkonnosti (Miller, Vaughn & Miller, 1990). Tím, jak se stresové faktory akumulují, mohou ústit ve stres chronický (McEwen, 1998; Semmer, McGrath & Beehr, 2005). To vysvětluje, proč mnohé, i když malé, každodenní potíže mohou přispět k narušení adaptace na trénink, přetrénování a nakonec rozvoji syndromu vyhoření (Cresswell, 2009; Gustafsson et al., 2008; Rowbottom, 2000). Je však také důležité poznamenat, že ne každý, kdo zažívá stres, vyhoří (Raedeke, 1997).

Některé studie uvádí jako časté důvody předčasného odchodu mládeže ze sportu například negativní vlivy rodinného prostředí, nedostatečný výkonnostní nárůst spojený s negativními prožitky či nemožnost sladit požadavky sportovní kariéry s požadavky školy (Hošek, 1985; Slepíčková & Kavalíř, 1997). Jiné pak na příklad nedostatek radosti, vnímání kompetencí, sociální tlak, konkurenční priority a fyzické faktory (vyspívání a zranění) (Crane & Temple, 2014). Autoři Gustafsson, Kenttä a Hassmén (2011) pak poukazují na fakt, že v rámci mnoha studií na toto téma si mohou velmi často jednotlivé výsledky a závěry odporovat.

Proto jsme se rozhodli problému odchodu adolescentů z vrcholového sportu věnovat výzkumnou pozornost. Záměrem bylo zjistit, jaké faktory se na tomto jevu významně podílí.

## **II. Empirická část**

## 4. Výzkumný problém

V návaznosti na výše uvedené poznatky a na základě citovaných studií, které dokumentují význam změn motivace pro ovlivnění kariéry talentované mládeže lze soudit, že toto její předčasné ukončování je poměrně časté. Můžeme také konstatovat, že se jedná o problematiku projevující se u různých sportů, v různých obměnách i za rozdílných společensko-ekonomických podmínek a má tudíž povahu závažného jevu ovlivňujícího i efektivitu sportovní přípravy dětí a mládeže. I přesto, že se jedná o problém spojený se sportovní praxí, není tomu věnována systematická výzkumná pozornost, a zejména u adolescentní mládeže jsou studie již poměrně letité.

Z tohoto důvodu bude v předkládané studii v rámci disertační práce hlavním cílem analyzovat nejdůležitější důvody, které vedly k předčasnému ukončení sportovní kariéry v období dospívání u jedinců, kteří v jejím průběhu prokazovali sportovní talent a dosahovali, ve srovnání s ostatními, lepších výsledků.

Jako hlavní otázku si klademe „proč“ mladí sportovci, kteří ve svém věku dosáhli nadprůměrných výkonů, toto sportovní prostředí opouštějí? „PROČ“ se investice, ve smyslu veškerých prostředků a veškeré energie, věnovaná do konkrétních sportovců, kteří se na počátku své kariéry zdáli být perspektivní, nevrací z důvodu jejich odchodu? „CO“ stojí za tímto jevem? Z těchto hlavních položených otázek vyplývá cíl a následná metodologie výzkumu.

V předkládané studii jsme využili postupů kvalitativního výzkumu. Využití této metodiky odráží význam, který cílová populace (účastníci výzkumu) popisuje při analýze tematické oblasti, kterou považují za zásadní v otázce důvodů, které je vedly k opuštění sportovního prostředí. Tyto postupy předpokládají, že na základě rozdílných potenciálů účastníků studie dovolují výzkumníkovi „*představit vodítko, které by poskytlo lepší pochopení předmětu studia*“ (Bogdan & Biklen, 2010, s. 49).

## **5. Vědecké otázky, cíle a hypotézy**

### **5.1 Vědecké otázky**

Jaké demotivační faktory se podílejí na změně životního stylu u sportovců v období dospívání, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují?

Jaký vliv má nenaplnění základních psychologických potřeb (autonomie, kompetence a potřeba vztahu) na změnu životního stylu u sportovců v období dospívání, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují?

Jaké jsou hlavní pozitivní přínosy a negativní dopady vrcholového sportu na životní styl adolescentů, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují?

### **5.2 Cíle studie**

Vzhledem ke stanoveným výzkumným otázkám a potřebám sportovní praxe, byly definovány cíle této studie.

Hlavním cílem výzkumu realizovaného v rámci této disertační práce je identifikovat hlavní důvody, které účastníky výzkumu vedli k opuštění sportovního prostředí.

Pro lepší interpretaci výsledků a v rámci lepšího porozumění výpovědí respondentů jsme jako další cíl této studie stanovili definovat pozitivní přínosy ale i negativní dopady sportu vzhledem k životnímu stylu účastníků studie, tak i vzhledem k celé společnosti.

### **5.3 Hypotézy**

Vzhledem k využití kvalitativního výzkumu při řešení daného problému budeme hypotézy vytvářet až v průběhu studie, jak doporučuje Hendl (1997). Proto budou hypotézy, tak, jak v průběhu studie vznikaly, diskutovány v rámci výsledků a závěru.

## 6. Metodika

### 6.1 Výzkumný design

*„Někteří metodologové chápou kvalitativní výzkum jako pouhý doplněk tradičních kvantitativních výzkumných strategií, jiní zase jako protipól nebo vyhraněnou výzkumnou pozici ve vztahu k jednotné, na přírodovědných základech postavené vědě.“* (Hendl, 2005, s. 49).

*„Metody kvalitativního výzkumu jsou zaměřeny na rozvíjení chápání významu a zkušeností dimenzí lidských životů a jejich vnímání společenského světa.“* (Fossey et al., 2002, s. 718)

Úkolem kvalitativního výzkumu je odhalovat neznámé skutečnosti o sociálních a sociálně psychických jevech, odhalovat jejich obsah, a to především existenci jevů a jejich strukturu, jejich vlastnosti a funkce a faktory, které jevy ovlivňují, anebo s nimi souvisejí. Kvalitativní výzkum se orientuje na pochopení smyslu jednajících sociálních subjektů, to znamená, že více odhaluje reálné souvislosti mezi jevy jako faktické závislosti, a to, pokud možno v jejich úplnosti. Cílem není změření jednotlivých parametrů stanovených ukazatelů, ale vyjádření adekvátního popisu nebo logické konstrukce celku jevu. Novost, proměnlivost a individuální specifická těchto jevů způsobují, že standardizace postupů zkoumání není možná.

Pro studii jsme využili postupy kvalitativního výzkumu, konkrétně fenomenologické interpretativní analýzy (Smith & Osborne, 2008) podle plánu vícepřípadové studie. Ta byla zvolena z důvodu co největšího porozumění určitému sociálnímu objektu v jeho úplné jedinečnosti a komplexitě (Hendl, 2005). V případové studii jde o zachycení složitosti případu, popisu vztahů v jejich celistvosti a zaměření se na hledání relevantních ovlivňujících faktorů a na interpretaci těchto vztahů. Případová studie pak vypráví historii tohoto ohraničeného sociálního objektu, kdy je účelem dojít k přesným a hloubkovým závěrům, což byl hlavní záměr tohoto výzkumu (Stake, 2006).

### 6.1.1 Případová studie

Případová studie je jednou z mnoha metod kvalitativního výzkumu, která v mnoha aspektech ztělesňuje některé klíčové rysy kvalitativních postupů výzkumu v psychologii, jak je uvádějí Dallos a Vetere (2005):

- Zaměření na porozumění, například významům, které lidé připisují svému chování, prožitkům a úmyslům;
- důraz na bohatý popis nějakého fenoménu s umožněním vyjádřit perspektivu všech účastníků, např. poskytnutím kontextualizovaných doslovných výpovědí jednotlivých účastníků;
- předpoklad, že lidská zkušenost a chování musí být nahlížena v kontextu a v maximální komplexitě;
- důraz na subjektivitu a uznání určité jedinečnosti individuální zkušenosti a chování;
- přijetí interpretativního postoje. Předpokládá se, že porozumění zahrnuje proces interpretace;
- osvojení si reflektujícího postoje – interpretace dat je alespoň zčásti subjektivní a je formována výzkumníkovou předchozí zkušeností, předpoklady a postoji, které se mohou stát transparentními prostřednictvím dialogu.

Dallos a Vetere (2005) považují tzv. narativní případové studie za legitimní způsob zkoumání a propojení praxe s výzkumem. *„Výzkum není pouze o získání subjektů, tvorbě dotazníků a práci se statistikou, ale lze ho chápat také jako určitý způsob uvažování a rozvoj klinického myšlení.“* (Vetere & Dallos, 2005, s. 17).

Narativní případové studie jsou zaměřené na hledání smyslu v příbězích, které lidé vyprávějí o své zkušenosti. Materiál užívaný v narativních případových studiích může pocházet z výzkumníkových poznámek během sezení, audio či video-nahrávek, následných rozhovorů, otevřených dotazníků, rozhovorů zaměřených na stimulaci vzpomínek ze sezení, deníků, projektivních technik apod. V porovnání s rozsáhlejšími, experimentálními formami výzkumu je případová studie subtilnější, přesto jde o snáze realizovatelný výzkum pouze zdánlivě. Výběr referovaných případů, způsob zpracování, otázka validity, etické aspekty apod. jsou některá z mnoha úskalí. Navíc hlavní námitkou proti případové studii je argument, že ani nejlépe prezentovaná,

detailní případová studie neopravňuje ke generalizaci ohledně případů podobných (Řiháček, Čermák & Hytych, 2013).

Z možností volby případové studie jsme zvolili osobní, protože přesně odpovídá záměrům našeho výzkumu. Při osobní případové studii se pozornost věnuje minulosti, kontextovým faktorům a postojům, které předcházely určité události, v případě tohoto bádání sportovnímu životu probanda, respektive důvodům jeho ukončení. Zkoumají se možné příčiny, determinanty, faktory, procesy a zkušenosti, které k dané události, sportovní život probanda a jeho ukončení nebo uvažování o jeho ukončení, přispěly. To vše odpovídá teorii, která tvrdí, že případová studie je nejvhodnější strategie v případě, kdy nás zajímají otázky „proč“ a „jak“ v daném problému, kdy zároveň nemáme kontrolu nad průběhem události a zaměřujeme se pouze na přítomný fenomén v rámci jeho reálných kontextů (Hendl, 1997). Hlavní výzkumná otázka uváděné studie je zaměřena na to, jaké motivační faktory se podílely na změně životního stylu respondentů v období dospívání.

## **6.2 Účastníci studie**

Výběr probandů byl záměrný, a to z několika důvodů. Studie se mohl účastnit pouze ten, kdo prošel cíleným tréninkem v dětství a v dospívání tento trénink ukončil, nebo o tom uvažoval. Probandi byli ve věkovém rozmezí mezi 17 – 22 lety, přičemž všichni buď sportovní kariéru již ukončili, anebo o zanechání sportu intenzivně uvažovali, navzdory tomu, že dosahovali úspěchů v této činnosti a vykazovali předpoklady k dosahování úspěchů i v budoucnosti. Tento věk jsme zvolili také z důvodu aktuálnosti proběhnuté události opuštění sportovního prostředí. Zároveň se jedná o věk, kdy jsou tito jedinci schopni sebeanalýzy a možnosti identifikovat nejdůležitější momenty a motivy jejich rozhodnutí.

Výzkumu předcházela pilotní studie se čtyřmi probandy (dva chlapci a dvě dívky), která probíhala podle stejného výzkumného designu. Účelem této pilotní studie bylo ověřit si zvolený výzkumný design, zejména ověřit účinnost zvolených otázek základní linie pro předkládaný rozhovor a vhodnost kategorizace při analýze a následné interpretaci získaných dat.



Pro výzkum v rámci této disertační práce pak byly vedeny rozhovory s osmi probandy, čtyřmi chlapci a čtyřmi dívkami, a to jak z individuálních, tak z kolektivních sportů pro možné ilustrativní porovnávání jejích výpovědí (viz *Tabulka č. 1 – Přehled účastníků studie*). Toto porovnání však bylo vzhledem ke kvalitativní studii pouze interpretační, nikoliv statistické.

Všem respondentům bylo sděleno, že účast v této studii je zcela dobrovolná, anonymní, není na ní časový limit, a že získané údaje budou použity pouze pro výzkumné účely. Jsme si vědomi, že rizikem při vyprávění svého jedinečného příběhu může dojít k pocitu narušení soukromí respondenta, proto v případě pocitu velkého nepohodlí, měli respondenti právo rozhovoru kdykoliv zanechat. Všechny testované osoby souhlasily se zpracováním dat a žádný respondent během rozhovoru výpovědi nezanechal. Před zahájením výzkumu byl výzkumný projekt schválen etickou komisí FTVS UK (viz příloha 2 – Informovaný souhlas).

Tabulka č. 1. Přehled účastníků studie

jméno	věk	sport	doba závodní činnosti (roky)	doba od ukončení závodní činnosti (roky)	nejlepší výsledky v průběhu závodní činnosti
Sára	19	basketbal	10	1	hráčka extraligového seniorského týmu, vítězka seniorského MS 3x3 basketbalu z roku 2016
Martina	22	moderní gymnastika	15	2	členka seniorského reprezentačního týmu, účastnice MČR, ME
Dan	22	baseball	13	2	člen Americké NFL, seniorské reprezentace ČR, účastník MČR, ME
Dominik	22	lední hokej	16	2	člen juniorského extraligového týmu a extraligového týmu mužů
David	21	akrobatický rokenrol	13	0,5	13. místo na MS a úřadující vicemistr ČR v párové akrobacii; dvojnásobný vicemistr světa, mistr Evropy a dvojnásobný mistr ČR ve formaci
Václav	21	atletika	12	2	vicemistr ČR v juniorské kategorii 400 m přes překážky, několikanásobný mistr ČR v juniorské kategorii ve štafetě
Blanka	19	volejbal	9	0,5	několikanásobná mistryně ČR v juniorkách, vicemistryně ČR v ženách
Barbora	20	plavání	14	2	několikanásobná mistryně a vicemistryně ČR

## 6.3 Sběr dat

Sběr dat byl určen konceptuální strukturou, vědeckou otázkou a kritérii pro výběr probandů. Po zvážení těchto hledisek jsme jako výzkumnou metodu pro sběr dat k této studii zvolili polostrukturovaný rozhovor. Linie vedení rozhovoru je určena předkládáním problémových oblastí a cílenými otázkami (Kvale, 1996).

Použití kvalitativních metod, v našem případě rozhovorů, zdůrazňuje důležitost procesu (Trickett, 2009) namísto toho, aby se zaměřoval na výsledky nebo produkty, a tím *"podporuje interakce a vzájemnou závislost mezi vědeckými znalostmi a nevědeckými poznatky"* (Santos, 2007, s. 26). Na základě těchto charakteristik byl rozhovor široce využíván ve výzkumech v oblasti vzdělávání (např. Bogdan & Biklen, 2010; Máximo-Esteves, 2008).

### 6.3.1 Polostrukturovaný rozhovor

Rozhovor je definován jako úmyslná a orientovaná konverzace, která se odehrává mezi dvěma nebo více lidmi. Rozhovor staví do vztahu výzkumníka - tazatele a respondenta - dotazovaného a organizuje komunikační prostředí, ve kterém je zjišťován a zkoumán názor dotazovaného na konkrétní téma (Bogdan & Biklen, 2010; Máximo-Esteves, 2008). Základní charakteristikou rozhovoru je to, že respondenti mohou strukturovat své myšlenky kolem předmětu a vystavit, odhalit a vyjádřit vlastní interpretaci.

Polostrukturovaný, též polostandardizovaný nebo semi-strukturovaný, rozhovor se konstruuje podle tematických oblastí, které se vždy uvedou **otevřenou otázkou**, na kterou by měl dotazovaný proband bezprostředně odpovědět na základě svých znalostí. Následují **teoreticky opodstatněné otázky zaměřené na určité hypotézy**, které se orientují podle vědecké literatury, dosavadních výzkumů v dané oblasti a znalostí výzkumníka daného tématu. Předpoklady formulované v těchto otázkách mají dát dotazovanému návrhy, které může přijmout nebo zamítnout podle toho, jak odpovídají jeho subjektivní teorii. Třetí, poslední, typ otázek představují **otázky konfrontační**. Ty mají za cíl kritické prověření odhalených vztahů ve světle alternativních možností. U těchto otázek jde hlavně o to, aby tyto alternativy představovaly jiné možnosti, které nelze snadno zahrnout do dosavadních návrhů teorie. Z tohoto důvodu je nutné mít několik takových otázek, které se využijí podle situace (Miovský, 2006).

Polostrukturované rozhovory jsou dle Wildemuth a Zhang (2009) jednou z nejužitečnějších metod sběru dat pro studium široké škály témat týkajících se informačního chování.

Konkrétní formu polostrukturovaného rozhovoru tvoří rozhovor fenomenologický, který je jednou z variant rozhovoru zaměřeného na historii života dotazovaného. Požaduje, aby dotazovaný konstruoval a dával význam svému jednání v konkrétních sociálních situacích (Ferjenčík, 2000).

### **6.3.2 Fenomenologický rozhovor**

Interpretativní fenomenologická analýza, kdy jednou z možností sběru dat je využití fenomenologického rozhovoru, je přístup k psychologickému kvalitativnímu výzkumu s idiografickým zaměřením, což znamená, že má za cíl poskytnout pohled na to, jak daná osoba v daném kontextu dává smysl danému jevu. Tyto jevy obvykle souvisí se zkušenostmi nějakého osobního významu, jako je například velká životní událost nebo rozvoj důležitého vztahu. Má svá teoretická východiska ve fenomenologii a hermeneutice, kdy jsou často citovány klíčové myšlenky od Edmunda Husserla, Martina Heideggera a Maurice Merleau-Ponty (Smith, 2007). Tento přístup je odlišný od jiných přístupů, zčásti kvůli své kombinaci psychologických, interpretačních a idiografických složek (Gill, 2014).

Nejen, že se prostřednictvím rozhovoru výzkumníci mohou dozvědět o konkrétních událostech, ale také získají přehled o vnitřních zkušenostech respondentů, konkrétně o tom, jak respondenti jednotlivé situace vnímali a také jak interpretují toto své jedinečné vnímání, tedy jak konkrétní události ovlivnily jejich myšlenky a pocity. Tím můžeme pochopit nejen proces událostí (namísto pouhého konstatování, co se stalo), ale také to, jak na tento proces respondenti reagovali a proč. Tímto má pak výzkumník a následně i čtenář studie větší šanci se s respondentem alespoň částečně identifikovat (Weiss, 1994).

Je nutné také zmínit negativní vlivy, které sběr dat pomocí fenomenologického rozhovoru může mít. Povaha rozhovorů založená na více otázkách může vést k tomu, že se účastníci mohou cítit nepříjemně a mohou cítit narušení vlastní intimní zóny, pokud tazatel zasáhne území, které považují za příliš osobní nebo soukromé. Aby se zabránilo překročení této linie, měli by se výzkumníci snažit rozlišovat mezi veřejnými

informacemi a soukromými informacemi a ponořit se hlouběji do soukromých informací pouze poté, co se pokusili posoudit komfortní úroveň respondenta během rozhovoru. Aby bylo možné bojovat s pocity zranitelnosti a nespravedlnosti a aby se respondenti cítili bezpečně, rovnocenně a respektovaně, měli by výzkumníci poskytnout veškeré informace o studii (například o tom, kdo ji vede a jaká potenciální rizika by mohla mít) a také informacemi o svých právech, jako je právo na přezkoumání materiálů rozhovoru apod. (Seidman, 1998).

### **6.3.3 Sběr dat v rámci výzkumu**

Na základě teorií sebedeterminace (Deci & Ryan, 1985) a sociálně-kognitivních modelů výkonové motivace (Dweck, 2000; Elliot & Dweck, 2005) a v souladu s definovanými cíli této studie byla připravena témata, která měl každý rozhovor pokrývat. Okruhy otázek se tak týkaly především témat vnitřních faktorů, jako jsou zdroje vnitřní motivace, vlastnosti jedince, apod., dále pak vnějších faktorů, kterými jsou zdroje vnější motivace, podmínky apod. Tyto odpovědi vyvstaly z otevřených otázek typu: „Proč jsi skončil/a se sportem?“, „Proč jsi začal/a se sportem?“, „Co tě vedlo k tomu, že jsi začal/a uvažovat o odchodu?“ apod. Poslední okruh otázek měl postihnout výpovědi okolností, a to životních i sportovních, tedy např. zdraví, souběh okolností apod. Otázky v těchto okruzích byly tvořeny linií, respektive osnovou (viz příloha 3 – Linie rozhovoru) rozhovoru, ale zároveň, jak doporučuje Hendl (2005) bylo vhodné reagovat na aktuální odpovědi respondentů.

Veškeré rozhovory probíhaly osobně pouze s autorkou této disertační práce v prostředí zvoleném konkrétním respondentem pro zajištění co možná nejpříjemnějšího prostředí pro každého během poskytování jeho jedinečného příběhu. Pro navození co možná nejprátelejší atmosféry se výzkumnice na začátku představila a uvedla veškeré potřebné informace o výzkumu i jeho možných etických souvislostí vzhledem k respondentovi. Před samotným rozhovorem na téma „opuštění sportovního prostředí“ proběhly, tzv. uvolňující otázky pro navození důvěrné atmosféry potřebné pro sběr dat. Rozhovory probíhaly v období od září 2016 do února 2018.

## 6.4 Preanalýza dat

Každý rozhovor byl zaznamenán na diktafon a následně přepsán do textové podoby. Pro techniku transkriptu jsme využili tzv. redigovaný způsob, kdy jsme výpovědi respondentů upravili do srozumitelnější a čtivější podoby. Došlo k přeložení některých slangových či nářečných výrazů, k vypuštění přeřeknutí apod. Také jsme zaznamenávali pouze zásadní nonverbální projevy, jako byl na příklad výbuch vzteku, pláč apod. Tímto byl sice text upraven, avšak pouze stylisticky (viz příloha 4 – Ukázka vybraného rozhovoru). Jinými slovy redigovaný rozhovor uchovává co nejvíce původní respondentův projev, zároveň však má umožnit čtenáři plynulou orientaci v textu a sledování linie vyprávění. Tento transkript představuje základ pro další analýzu.

Před samotným zpracováním – analýzou dat došlo k jejich anonymizaci na základě přání jednotlivých respondentů a k vymazání audionahrávek rozhovorů.

## 6.5 Analýza a interpretace dat

Přepsaná data byla analyzována s využitím postupů, které jsou doporučovány autory vycházejícími z interpretativně-konstruktivistického paradigmatu (Smith & Osborn, 2008; Stake, 2006). Hlavním předmětem analýzy rozhovorů byl subjektivní význam, který dávali respondenti situacím objevujícím se v jejich vývoji. Vytváření kategorií, tzv. kódování umožňuje výzkumníkovi najít a shromáždit podobně označené údaje - výpovědi a získat tak data související s jednou kategorií, kterou mohou následně analyzovat a hledat mezi nimi společné nebo rozdílné znaky (Leech & Onwuegbuzie, 2007; Sparkes & Smith 2014).

Sběr dat není stanoven pro testování hypotéz a tento postoj je zachován i v analýze těchto dat. Analýza spočívá ve významu výpovědi, to znamená, že analytik se pokouší pochopit snahy dotazovaného uchopit a vyjádřit své vlastní zkušenosti (Larkin, Watts & Clifton, 2006). Výzkumník generuje kategorie (kódy) z dat, namísto použití již existujících teorií k identifikaci kódů, které by mohly být aplikovány na data. Tyto studie netestují teorie, naopak jsou ale často relevantní pro vývoj teorií stávajících (Flowers et al., 1997). Kódy chápeme jako opakující se vzory (myšlenky, pocity, nápady) v celém textu. Tyto kódy pravděpodobně identifikují něco, co je důležité pro účastníky studie, co je předmětem zájmu. Jednotlivé důvody udávané respondenty, respektive faktory, které vedly jedince k opuštění sportovního prostředí, byly tedy kódovány do jednotlivých kategorií a subkategorií.

Pro analýzu a interpretaci dat jsme tedy využili tzv. tematickou analýzu, kdy jsme si stanovili jednotlivé kategorie tak, jak je doporučováno v odborné literatuře (např. Saladana, 2012; Strauss & Corbin, 1990).

Tematická analýza je špatně vymezená, zřídka uznávaná a přesto široce používaná kvalitativní analytická metoda (Boyatzis, 1998; Roulston, 2001) v psychologii i mimo ni. Holloway a Todres (2003, s. 347) identifikují "tematické významy" jako jednu z málo sdílených generických dovedností v rámci kvalitativní analýzy. Z tohoto důvodu Boyatzis (1998) charakterizuje tuto metodu nikoliv jako specifickou, nýbrž jako nástroj pro použití v různých metodách. Stejně tak Ryan a Bernard (2000) lokalizují „tematické kódování“ jako proces prováděný v rámci hlavních analytických tradic (jako např. zakotvená teorie) spíše než specifický přístup sám o sobě. Je tedy zřejmé, že i přes její široké používání neexistuje jednoznačná shoda ohledně toho, co přesně tematická analýza je a jak ji přesně provádět (Attride-Stirling, 2001; Boyatzis, 1998; Tuckett, 2005). Z tohoto důvodu může být někdy označována za velmi slabě podloženou, protože nemá svoji „značku“ jako mají jiné kvalitativní metody (na příklad zakotvená teorie, narativní analýza apod.). Proto se v některých odborných publikacích, ačkoliv se jedná o tematickou analýzu, můžeme setkat s názvem obsahová analýza, diskursní analýza (Meehan, Vermeer & Windsor, 2000) nebo s informací, že tematická analýza není vůbec identifikována jako konkrétní metoda, jen že data byla podrobena „kvalitativní analýze pro obecně se opakující témata“ (Tuckett, 2005). Pokud nevíme, jak řešitelé analyzovali svá data nebo jaké předpoklady využívali při své analýze, je velmi obtížné vyhodnotit jejich výzkum a porovnat, anebo jej syntetizovat s dalšími studii na toto téma. Právě z těchto důvodů je zásadní jasnost procesu a postupu metody (Attride-Stirling, 2001).

Tematická analýza je metoda pro identifikaci, analýzu a reportování vzorků (témat) v rámci dat. Organizuje a popisuje datový soubor v bohatých detailech. Prostřednictvím své teoretické svobody nabízí tematická analýza flexibilní a užitečný výzkumný nástroj, který může potenciálně poskytnout bohatý a podrobný, avšak složitý výčet dat. Vzhledem k výhodám flexibility tematické analýzy je důležité, abychom prostřednictvím vhodně zvolených kategorií v následné kategorizaci jasně uvedli, že se nepokusíme omezit tuto flexibilitu (Antaki et. al., 2002).

Před uvedením konkrétních kategorií (témat) v rámci našeho výzkumu je nutno uvést myšlenku autorů Rubin a Rubin (1995), kteří netvrdí, že existuje jeden ideální teoretický rámec pro provádění kvalitativního výzkumu nebo dokonce ideální metoda. Důležité podle nich naopak je, že teoretický rámec a metody odpovídají tomu, co chce vědec vědět, a že tato svá rozhodnutí vědec uznává v rámci následné analýzy dat.

Cílem analýzy naší studie bylo odhalit, jaké motivační, respektive demotivační faktory se podílely na rozhodnutí respondentů ukončit jejich závodní činnost, a tím změnit svůj dosavadní životní styl, v němž dominoval výkonově zaměřený sport. S tímto záměrem byla v rozhovorech hledána relevantní společná témata, která byla následně detailněji rozpracována pomocí objevujících se kategorií, u nichž pak byly hledány vzájemné vztahy. Tato témata a jejich vzájemné vztahy pak byly dále diskutovány v kontextu dalších výzkumů, především vycházejících ze sebedeterminační teorie a ze sociálně kognitivních teorií výkonové motivace.

### **6.5.1 Kategorizace**

Při vytváření kategorií je nutné si uvědomit, že hledáme opakující se téma, které zachycuje něco důležitého o datech ve vztahu k výzkumné otázce a představuje určitou úroveň odezvy nebo významu v datovém souboru - rozhovorech. Jelikož se jedná o kvalitativní analýzu, neexistuje žádná jednoznačná odpověď na otázku, jaká část datového souboru musí vykazovat důkazy o tématu, aby mohla být považována za téma - kategorii. Proto je při určování jednotlivých kategorií nezbytný úsudek výzkumného pracovníka. Doporučení objevující se v odborné literatuře (Antaki et. al., 2002; Braun & Clarke, 2006) spočívají v tom, že je nutné zachovat určitou flexibilitu a dodávají, že rigidní pravidla zde naopak nefungují. Kromě toho by "klíčová" témata neměla být závislá na kvantitě v rozhovorech, ale zejména na tom, zda zachycují něco důležitého ve vztahu k celkové výzkumné otázce.

Pro vhodný výběr kategorií je, kromě jiného, také nutné znát všechny aspekty datového souboru. Před vytvořením kategorií by měl výzkumník opakovaně přečíst svá data - rozhovory, což je časově velmi náročné. Je to také jeden z důvodů, proč kvalitativní výzkum má tendenci využívat menších vzorků, než výzkumy kvantitativní. V našem případě k tomuto procesu došlo během transkripce rozhovorů, která je několika autory považována za klíčovou fázi analýzy dat v interpretativní kvalitativní metodologii (Bird, 2005; Lapadat & Lindsay, 1999).



Vzhledem k tomu, že tematická analýza nevyžaduje detailní teoretické a technologické znalosti přístupů, jako je naopak potřeba na příklad v zakotvené teorii, diskursní analýze apod., může nabídnout dostupnější formu analýzy, a to zejména pro ty, kdo nemají bohaté zkušenosti s kvalitativním výzkumem. Na rozdíl od zakotvené teorie, narativní analýzy a dalších, není tematická analýza spojena s žádným již existujícím teoretickým rámcem, a proto může být použita v různých teoretických rámcích (Braun & Clarke, 2006).

Na základě literárních zdrojů, předešlých výzkumů a analýzy získaných rozhovorů byly vytvořeny následující kategorie vzniklých témat (viz *Tabulka č. 2. Kategorie k analýze dat*). Vycházeli jsme z předpokladu, že nenaplnění základních potřeb pro vytvoření vnitřní motivace (Deci & Ryan, 2002), zároveň nenaplnění potřeb, které jsou typické pro sportovní prostředí (Pavelková, 2002) a zvýšený výskyt demotivačních faktorů povedou k ukončení sportovní činnosti jednotlivcem. Toto kategorizační schéma zachycuje nejčastější faktory, respektive důvody, jež se podílely na změně životního stylu účastníků studie, a tím vedly k opuštění sportovního prostředí.

Některé kategorie byly definované předem, jiné, dle doporučení k analýze kvalitativních dat, vznikaly jako tzv. kategorie emergentní – pohotovostní až při/po sběru dat. Vznikem nových kategorií až během výzkumu jsme zdůraznili bohatost vlastního diskurzu respondentů – sportovců jako možnost dosud nezařazených faktorů, které mohly vést nebo vedly k opuštění sportovního prostředí.

Tímto jsme stanovili tři hlavní kategorie – „**Demotivační faktory**“, „**Motivační faktory na základě teorie základních potřeb v rámci sebedeterminační teorie**“ a „**Přínos/dopad sportu na životní styl**“, z nichž každá obsahuje určité podkategorie. V průběhu analýzy jsme pak stanovili kategorii „**Ostatní faktory**“, kam spadají všechny uvedené důvody, které nebylo možné zařadit do kategorií předchozích. V další části textu tyto konkrétní kategorie přiblížíme a názorně je uvedeme v tabulce č. 2. „*Kategorie k analýze dat*“

K analýze dat jsme využili program NVivo 12.

### **Demotivační faktory**

Při vytváření kategorie demotivačních faktorů je v rámci teorie sebedeterminace, zejména její subteorie organismické integrace (Deci & Ryan, 2002) nutné připomenout,

že o „demotivaci“ můžeme hovořit pouze v případě, pokud je vztahována k činnosti, ke které již jedinec dříve vykazoval motivované chování. Nemluvíme tedy o činnostech, které bychom ve vztahu k jedinci mohli označit za amotivované. V tomto případě by se nejednalo o demotivační faktory, ale o absolutní nezájem a nedostatek smyslu pro konání konkrétní činnosti.

Dále jsme kategorii „demotivační faktory“ rozdělili na faktory související převážně s vnitřní motivací a na faktory související převážně s motivací vnější. Vycházeli jsme z předpokladu, že v období adolescence již jedinec není, nebo alespoň nemusí být tolik ovlivněn a svázán vnějšími činiteli. Chtěli jsme tedy zjistit, na kolik je toto tvrzení pravdivé, případně vidět i poměrové zastoupení v jednotlivých rozhovorech.

#### *Faktory související s vnitřními motivy*

Mezi faktory, které se váží tzv. do nitra jedince, tedy takové, které souvisí s jedincovou vnitřní motivací, jsme zařadili *nejistotu budoucnosti, ztrátu potěšení a prožitku ze sportu, nesoulad s týmovým/klubový/sportovním přesvědčením, neshody se spoluhráči/trenéry a negativní efekt rodinného prostředí.*

#### *Faktory související s vnějšími motivy*

Naproti kategoriím, které souvisí převážně s vnitřními motivy, jsme postavili kategorii, do které byly zařazeny ty výpovědi, u kterých byl motivační činitel postaven převážně mimo vnitřní nastavení jedince. Jedná se o *časovou náročnost, nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce a ekonomickou nevýhodnost.*

### **Motivační faktory na základě teorie základních potřeb v rámci sebedeterminační teorie**

Na základě teorie sebedeterminace a její subteorie základních potřeb (Deci, & Ryan, 2002) jsme jako další kategorii stanovili nenaplnění právě těchto základních potřeb, které by měly vést ke snížení vnitřní motivace k činnosti.

Při vytváření této kategorie jsme vycházeli z předpokladu, že vnější zásahy ovlivňují vnitřní motivaci do té míry a takovým způsobem, nakolik napomáhají, resp. brání uspokojování těchto základních potřeb – *autonomie, kompetence a potřeby vztahu.* Uspokojením těchto základních potřeb je poté splněna nezbytná podmínka pro osobní růst jedince a následné pocíťování subjektivní životní pohody. Naopak existence faktorů bránících uspokojení těchto potřeb, vede jedince k negativním důsledkům.

## Přínos/dopad vrcholového sportu na životní styl

Při zvážení druhého cíle tohoto výzkumu a ve snaze pochopit, jak byl sportovci vnímán jejich sportovní životní styl i vzhledem k ostatním oblastem jejich života, vznikla tato poslední kategorie, která byla rozdělena na *pozitivní přínos* a *negativní dopad* sportu na životní styl jedince.

Tabulka č. 2. Kategorie k analýze dat

název kategorie	název subkategorie	jednotlivé faktory
<b>demotivační faktory</b>	faktory související převážně s vnitřními motivy	<i>nejistota budoucnosti</i>
		<i>ztráta potěšení a prožitku ze sportu</i>
		<i>nesoulad s týmovým/klubový/sportovním přesvědčením</i>
		<i>neshody se spoluhráči/trenéry</i>
		<i>negativní efekt rodinného prostředí</i>
	faktory související převážně s vnějšími motivy	<i>časová náročnost</i>
		<i>nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce</i>
		<i>ekonomická nevýhodnost</i>
<b>motivační faktory (nenaplněné)</b>	potřeba autonomie	
	potřeba kompetence	
	potřeba sounáležitosti	
<b>ostatní faktory</b>		
<b>přínos/dopad vrcholového sportu na životní styl</b>	pozitivní přínos	
	negativní dopad	

## **6.6 Limitující faktory výzkumu**

Protože vzhledem ke kvalitativním metodám pracujeme s poměrně malým počtem respondentů, může docházet ke zjednodušování výsledků dotazování, a tedy k jejich zkreslení (Giddens & Sutton, 2013). Zkreslení je však způsobeno více faktory. Všeobecně platí, že účastníci šetření mají tendenci chovat se jinak než obvykle právě tehdy, když vědí, že jsou předmětem zkoumání. Někdy se u nich dokonce objeví snaha pomoci organizátorům šetření tím, že odpovídají na otázky tak, jak si podle nich tazatel přeje. Rizikem jsou tedy případné nepravdivé až lživé výpovědi respondentů. Limitujícím faktorem mohou být také omezené schopnosti sebeanalýzy dotazovaného a jeho výpovědi o vnitřních psychologických procesech. Výzkumník je u osobního rozhovoru také schopen ovlivnit výpověď respondenta, když při kladení otázek odráží svoji vlastní zaujatost. Těmito faktory by mohlo být znemožněno poskytnutí adekvátních informací.

### **6.6.1 Eliminace limitujících faktorů výzkumu**

Ohrožení vědeckosti a důvěryhodnosti kvalitativních studií lze úspěšně čelit systematickostí, pečlivostí a uplatňováním správných postupů. Největší překážkou dobré analýzy dat kvalitativního výzkumu je subjektivita výzkumníka, díky které může docházet ke zkreslení dat.

Dle Hendla (2005) neexistuje žádný jediný a správný předpis pro vedení efektivního interview. Je tedy nutné držet se základních pravidel, aby bylo dosaženo výzkumného cíle. Jako hlavní faktor v předcházení limitů výzkumu je tedy poučený výzkumník, který klade vhodně a správně konkrétní otázky. Zejména k tomuto účelu sloužila avizovaná pilotní studie tohoto výzkumu.

V rámci získání zkušeností byla autorka také dříve zapojena do výzkumu o motivační orientaci a dopingu ve sportu dětí a mládeže, která byla realizována ve spolupráci se světovou antidopingovou agenturou WADA. I v této studii autorka disertační práce prováděla kvalitativní šetření formou rozhovorů.

## 7. Výsledky

V následující části jsou prezentovány výsledky studie prostřednictvím popisu jednotlivých kategorií a jejich vzájemných vztahů, které byly získány analýzou provedených rozhovorů. Vzhledem k našemu záměru přiblížit prožité zkušenosti respondentů, jsou jednotlivé kategorie doplněny odpovídajícími úryvky z rozhovorů. Dále jsou v rámci výsledků prezentovány vztahy mezi kategoriemi tak, jak vyplynuly z analýzy.

Nejprve jsou rozebrány demotivační, nenaplněné motivační a ostatní faktory (viz *Tabulka č. 2. Kategorie k analýze dat*), následně pak pozitivní přínos a negativní dopad vrcholového sportu na životní styl tak, jak tento přínos/dopad respondenti udávali v rozhovorech.

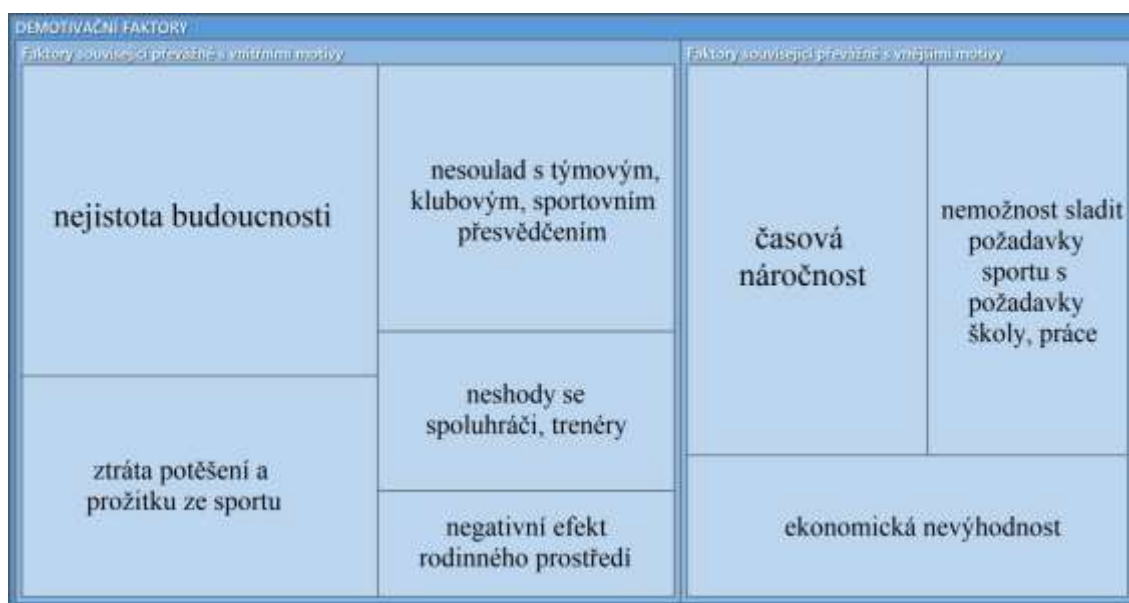


*Graf č.1 – Srovnání kódovaných položek – demotivační faktory, motivační faktory (nenaplněné) a ostatní faktory (NVivo 12 Plus)*

Jak můžeme vidět z grafu č. 1, hlavním zjištěním této studie je fakt, že se na opuštění sportovního prostředí v období adolescence u našich respondentů více podílely demotivační faktory, které na kruhovém grafu zaujímají větší plochu, než nenaplnění podmínek k vytvoření vnitřní motivace. Můžeme se domnívat, že je tomu tak zejména proto, že tito jedinci, kteří se dostali na určitou výkonnostní úroveň, již ve své sportovní kariéře projevíli jistou vnitřní motivaci k činnosti, kterou relativně dlouhodobě provozovali. Na grafu je též vidět úzká šedivá výseč reprezentující „ostatní faktory“, kam jsme zařazovali ty výpovědi, které nespádaly do žádných předem definovaných kategorií, ale na odchodu ze sportovního prostředí se významně podílely.

Výsledky, respektive jejich rozřazení a zastoupení tak, jak je nastíněno na grafu číslo 1, jsou detailněji rozebírány dále, a to jak podle jednotlivých kategorií, tak subkategorií.

## 7.1 Demotivační faktory



Obr. č. 3 – Srovnání kódovaných položek – demotivační faktory (NVivo 12 Plus)

Na obrázku č. 3 je graficky znázorněno zastoupení jednotlivých kategorií. Ty kategorie, respektive subkategorie, které na obrázku zaujímají větší plochu, byly v rámci odpovědí respondentů kódovány více krát, než kategorie zaujímající plochu menší. Na první pohled je tedy patrné, že faktory související převážně s vnitřními motivy byly zmiňovány častěji než ty faktory, které souvisely převážně s motivy vnějšími.

Jak bylo psáno výše, demotivační faktory byly respondenty udávány jako více signifikantní v rozhodnutí o ukončení aktivní sportovní kariéry s tím, že faktory, které souvisely převážně s vnitřními motivy, převažovaly nad faktory, které naopak souvisely převážně s motivy vnějšími. Již z těchto souhrnných výsledků je tedy patrné, že se na změně v životním stylu adolescentů projevuje spíše rozhodování v rámci vlastní osoby, vlastní identity než rozhodování v závislosti k vnějším okolnostem.

Jako nejčastěji udávaný důvod v rámci demotivačních faktorů souvisejících s vnitřními motivy byla uváděna „nejistota budoucnosti“. Podobně velkou plochu zaujímají kategorie „ztráta potěšení a prožitku ze sportu“ a „nesoulad s týmovým/klubovým/sportovním přesvědčením“, kde ale druhá zmiňovaná figuruje až na třetím místě. Následovala kategorie „neshody se spoluhráči/trenéry“ a jako nejméně podstatný, tedy zaujímající nejmenší plochu, se v období adolescence ukazuje „negativní efekt rodinného prostředí“. V rámci faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy největší plochu, a tím i největší důležitost, zaujímá kategorie „časová náročnost“. Naopak nejmenší plochu zaujímá „ekonomická nevýhodnost“. Zároveň ale všechny tři kategorie, společně tedy s „nemožností sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce“ v rámci demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy byly kódovány relativně podobně často.

Tyto výsledky budou diskutovány vždy dále pod konkrétní kategorií, respektive subkategorií.

### **7.1.1 Faktory související převážně s vnitřními motivy**

Během studie a tak, jak je doporučováno v odborné literatuře, jsme stanovili první z hypotéz, která tvrdí, že „demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy, bude nejvíce zastoupenou kategorií v rámci odpovědí respondentů“. Vzhledem k faktu, že se jednalo o studii, které se jako probandi účastnili adolescenti, tedy jedinci mentálně vyspělí a schopní rozhodnutí na základě vlastních potřeb a tužeb, dosahovaly právě demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy největšího vlivu při rozhodování o ukončení aktivní sportovní kariéry, a tudíž se tato hypotéza potvrdila.

## Nejistota budoucnosti

Jako nejvíce zastoupenou podkategorií byla označována „nejistota budoucnosti“. Tato kategorie může v našem případě simulovat nemožnost věnovat se sportovní přípravě jako práci na plný úvazek. Často vidíme ve vybraných odpovědích vnitřní soubor jedinců, kdy na jednu stranu popisují lásku ke svému sportu, ke svému „řemeslu“, na stranu druhou si však uvědomují, že vrcholový sport je „řemeslo“ dočasné. Po skončení aktivní kariéry, která je vázána na konkrétní sportovní disciplínu, může jedinec ve sportovním prostředí zůstat, typicky jako trenér apod., ne každý má ale o tuto funkci zájem, a proto přichází tyto myšlenky spojené s nejistotou budoucnosti.

Navíc můžeme tvrdit, že aktivní konec v rámci sportu přichází o mnoho dříve, než v mnohých jiných zaměstnáních. I proto je nejistota budoucnosti pro sport typicky řešena v rámci osobního rozhodování velmi brzy, a to právě v adolescentním věku. Velmi často, v našem výzkumu nejčastěji, vedou tyto myšlenky o budoucnosti k definitivnímu rozhodnutí o ukončení sportovní kariéry. Sportující jedinci, pokud takto uvažují, se často ptají sami sebe – „*co bude potom?*“, což dokládají i námi vybrané odpovědi z rozhovorů.

*Tabulka č. 3. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – nejistota budoucnosti*

Martina	<i>„Bylo to těžký.. Bylo to těžký, jako přeci jenom to byl můj celý život že jo.. a teď prostě najednou.. Hrozně dlouho jsem nad tím přemýšlela, jako že bych tam třeba zůstala trénovat dvakrát týdně nebo tak. Ale pak jsem si říkala, jako že to fakt jako nemá význam. Vůbec. Že radši se teď budu věnovat naplno něčemu jinému.“</i>
Dan	<i>„Už toho bylo dost no a říkal jsem si, že ne jen baseball. Že jsou i nějaký jiný věci na život, který jsou důležitý..“</i>
Dominik	<i>„měl jsem tréninků spoustu a nechodil jsem do školy, tak jsem vlastně i propadl, takže jsem si pak řekl, že mi nestojí za to věnovat čas tomu, aby pak o mně celý život někdo rozhodoval..“</i>



Tabulka č. 3. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – nejistota budoucnosti

Václav	<p>„Ale tam byla prostě velká nejistota toho, co bude potom. Tak dobře, tak jako budu běhat do těch 25 let, něčeho dosáhnu, ale jako co potom? Co budu dělat v 25 letech s gymplem, se sportovním gymplem, co bych jako mohl dělat?“</p> <p>A vlastně jsem si říkal: „No, tak jako můžu běhat. Dobře, tak budu mistr republiky, možná, když to vyjde, nebudu zraněnej nebo něco. Pojedu na Mistrovství Evropy, tam udělám semifinále, no a dobrý. A co jako z toho?“</p>
Blanka	<p>„Nevím, že prostě ve třiceti se třeba jako rozhodneš skončit a co budeš pak dělat, že jo?“</p>

### Ztráta potěšení a prožitku ze sportu

Druhou nejvíce zastoupenou podkategorií demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnitřními motivy byla ztráta potěšení a prožitku ze sportu. Ztráta libosti v tomto životním období je velmi závažná a téměř vždy, pokud se nic nezmění, vede k ukončení závodní činnosti. Je to dáno zejména tím, že se jedinci nachází na pomezí mezi juniorskými soutěžemi a případnými profesionálními seniorskými soutěžemi. V momentě, kdy jedinec provádí činnost bez vnější odměny, v tomto případě finanční, je zcela zásadní podmínkou, aby z této činnosti pociťoval libost, požitek a radost. Pokud dochází ke ztrátě libých pocitů, která není, alespoň zčásti, nahrazena vnější kompenzací, pak úvahy o opuštění sportovního prostředí přicházejí velmi rychle.

Několik respondentů z našeho výzkumu se již řadilo k profesionálním sportovcům, což může i vysvětlovat to, proč ztráta potěšení a prožitku ze sportu neskončila mezi odpověďmi na prvním, nejdůležitějším místě. Tito jedinci ji neudávali jako důležitou, protože věděli, že v momentě, kdy za tuto činnost dostávají finanční odměnu, není relevantním argumentem ztráta radosti z této činnosti, kterou víceméně považovali za pracovní povinnost.

Z jednotlivých odpovědí je také znát, že ke ztrátě libosti ze sportu vede stereotyp a příliš mnoho stresových faktorů, zejména vázaných na podání dobrého výkonu. Tento tlak na výkon je jasnou příčinou ke ztrátě libosti. Jindy je naopak z rozhovorů znát, že se radost vytrácí pomalu a nepozorovaně, až do momentu, kdy si jedinec uvědomí, že už libé pocity při sportování neprožívá.

Tabulka č. 4. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – ztráta potěšení a prožitku ze sportu

Sára	<i>„já jsem se snažila třeba jako.. aby mě to zase začlo bavit nebo takhle.. ale to prostě nešlo..“</i>
Dominik	<i>„asi bych se pokusil o to, aby ten hokej pro mě nebyl tak stresující. Protože pak už jsem si to ani neužíval a byl to jenom fakt takovej dril no. Prostě fakt to mít na párku, jak se říká. Já už jsem tam nechodil s takovou tou láskou, ale chodil jsem tam s takovým tím že "musim".“</i>
Václav	<i>„...a další důvody.. pak už to bylo hodně vypjatý stresem, protože pak už to byla velká tíha právě třeba v tý extralize dospělejch, kde jsem tam jel s tím, že potřebujem udělat ještě ode mě aspoň nějaký 3 body a v tý dospělý extralize už to bylo takový docela stresující.“</i>
Blanka	<i>„Říkala jsem si, že už dobrý, že bych mohla dělat něco takovýho jinýho a mě to prostě nudilo tam chodit každé den, vidět ty stejný lidi, dělat to samý prostě a pořád... připadalo mi to takový jako divný..“</i>
Barbora	<i>„...mám plaveckou kulturu, jsem plavkyně, občas i trenérka plavání, ale plavání jako takový? Já už to neměla ráda..“</i>

### **Nesoulad s týmovým/klubovým/sportovním přesvědčením**

Stejně jako ztráta potěšení a prožitku ze sportu je nesoulad s přesvědčením týmu, klubu nebo samotné sportovní disciplíny velmi interním faktorem, jelikož se velmi intenzivně dotýká samotné identity jedince.

V případě, kdy jedinec jako jeden z významných důvodů vedoucích k opuštění sportovního prostředí udává nesoulad s kulturou své vybrané disciplíny, potvrzuje fakt, že nedochází-li k situaci, při které jedinec vnímá svou sportovní dráhu jako součást své identity, vede to k ukončení závodní činnosti. Vzhledem k tomu, že se v rámci našeho výzkumu jednalo o jedince, kteří ve své sportovní disciplíně dosahovali nadprůměrných

výkonů, a to po delší časový úsek i několika let, můžeme domýšlet, že již došlo k implementaci jakési sportovní kultury do jedincovy identity. Z tohoto důvodu můžeme následně tvrdit, že se jedná o postupnou ztrátu tohoto navázaného „vztahu“ mezi jedincem a sportem.

Z rozhovorů a z uvedených odpovědí vyplývá, že k tomuto zjištění u sportovců dochází, stejně jako u ztráty potěšení a prožitku ze sportu, právě v momentě kolem přechodu mezi juniorskými a seniorskými soutěžními kategoriemi. Jedinec najednou nahlíží na „svůj“ sport očima starších, leckdy profesionálních jedinců, kteří jsou většinou součástí kolektivu, kam jedinec přišel. V této situaci se může stát, že se jedinec neztotožní s aktuální, lehce pozměněnou kulturou sportu, kterou do té doby mohl vnímat jinak. Často ve výpovědích jedinci odkazovali na výborný kolektiv, tak zvaně „skvělou partu“ v mládežnických kategoriích, což ale následně nevnímali stejně v kategorii dospělých. Můžeme se domnívat, že v momentě, kdy jedinci necítili oporu v kolektivu, nedocházelo plně k přijetí sportovního, klubového nebo týmového přesvědčení, a tím následně, jako jedním z důvodů, k opuštění sportovního prostředí.

*Tabulka č. 5. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – nesoulad s týmovým/klubovým/sportovním přesvědčením*

Sára	„taky je tam taková ta rivalita mezi holkama. Taková ta nepříjemná atmosféra. Teda většinou.. nevím jak jinde, ale v našem klubu je to hrozný po týchle stránce.. a to fakt nechci..“
Martina	„A je to ve všech klubech. Je to hrozně smutný, ale je to tak.. Jako v tom klubu samotným je to míň, ale hlavně klub vůči klubu je to strašný. Hrozně moc!“
Dominik	„tam je podle mě problém ten, že já jsem hrozně cítil z toho, že jsem v nepříjemném prostředí. Já jsem cítil tu hrozně špatnou energii z toho, že ti něco nepřejou. A nebylo to takovýto "jo, on je dobrej a já chci bejt stejně dobrej jako on", ale bylo to "on je dobrej.. ty jo, mohlo by se mu něco stát, aby nehrál.." Taková ta.. mě vadila ta faleš na tom.“

Tabulka č. 5. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – nesoulad s týmovým/klubovým/sportovním přesvědčením

Dominik	<p>„Ale já jsem byl vlastně tak zhusenej, že já jsem neměl ani náladu vůbec nikam jít. Já jsem začal hrát.. já jsem byl loni poprvý! Od té doby, co jsem skončil to trvalo dva a půl roku. Já jsem to nemohl ani vidět. Fakt jako.. a třeba už jsem si říkal, že bych šel, ale představa, že tam lezu a zase.. mě to přišlo, jak kdyby kolem mě byl takovej strašák a takhle mě to úplně svíralo.. to bylo fakt hrozný. Já jsem přestal sledovat i NHL a takhle.“</p> <p>„Prostě mě se to nelíbí, tady ty vztahy no.. mě se to fakt příčí. Ale když vidím, jak to vedení a všude ty vedení se stavěj k těm hráčům, k těm lidem.. to nemam zapotřebí prostě..“</p>
David	<p>„Roman (trenér – pozn.) je člověk, kterej vlastně ti rád podá pomocnou ruku, Roman je člověk, kterej tě nadchne, Roman je opravdu dobrej člověk, kterej tě pobaví, všechno, udržuje ty vztahy, ale jakmile se dostaneš na stránku, že rockenroll je na jiným místě než na prvním, tak už narážíš hodně.. už najednou se to obrací a Roman jako nechápe. Takže s Romanem bylo taky občas těžký vyjít, samozřejmě.“</p>
Blanka	<p>„Hrozně to jako upřednostňovali a hodnotili tě obecně, jako osobnost, celou podle toho, co umíš na tom hřišti a to je podle mě takový dost hloupý, no..“</p>

### Neshody se spoluhráči/trenéry

Tato podkategorie nebyla dominantním problémem, ale pokud byly uvedeny odpovědi spadající do této kategorie, byly respondenty udávány se zvláště intenzivními emocemi. Z vybraných odpovědí si také můžeme všimnout, že se týkají výhradně vztahu sportovec – trenér.

Většinou si sportovci stěžovali, že se trenéři vůbec nezajímají o jejich osobu, konkrétně o to, co dělají a jak žijí mimo trénink a závody či utkání. Často zmiňovali, že se trenéři vůbec nezajímali o jejich problémy, které primárně nesouvisely se sportem, ale sportu se pochopitelně následně dotýkaly.

Ukazuje se, že role a postavení trenéra vůči sportovci má velmi významný vliv ve sportovním životě jedince. I přesto, že z analýzy naší studie nevyšla tato podkategorie jako významnější, než ostatní, musíme konstatovat, že zásadní je. A to nejen pro sportovní život jedince, ale i pro jeho život mimo sport. V momentě, kdy ji některý z respondentů udával jako podstatnou část svého rozhodovacího procesu mezi ukončením nebo setrváním ve sportovním prostředí, jednalo se téměř vždy o nejemocionálnější část příběhu.

*Tabulka č. 6. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – neshody se spoluhráči/trenéry*

Sára	<p>„Ale on (trenér – pozn.) vůbec necítil, že dělá něco špatně. On si vůbec nemyslel, že ta chyba je na jeho straně. On si myslí, že všechno dělá dobře a že my se nesnažíme.. „</p> <p>„Jakoby ani nemáme právo na to, abychom měly něco jiného, než ten basket. A oni (trenéři – pozn.) se o nás vůbec nezajímali v tomhle směru..“</p>
Dominik	<p>„Já kdybych toho člověka viděl teď.. já jsem měl fakt jako takovou nenávist.. já kdybych ho teď viděl, já bych ho pozdravil, já bych mu řekl "pane vy jste byl tak ubohej, podívejte se na sebe, mě je vás tak líto.. " Protože mě je ho fakt líto. Protože vozit se vlastně po dětech.. to je.. to dítě rozhodíš hned..“</p> <p>„Já už se třeba s klukama fakt jako vůbec nestýkám. Nechci. Já už si s nima nemam co říct. Oni jsou prostě takový jako nafintěný a namyšlený a ta jejich póza že jo. A jsou fakt jako některý zlý.“</p>
Barbora	<p>"Hlavním důvodem bylo to, že jsem zjistila, že to byla nespravedlnost.. Byla jsem ta, která nejvíc dřela ze všech! Jenže na kvalifikaci mi pak chybělo pár setin.. trenér šel ke mě a řekl, ať se nebojím. No jenže pak, když vybíral, kdo pojede, tak mě nevybral! To bylo fakt nespravedlivý! Řekla sem to trenérovi, jenže on nic nezměnil.. pro něj to bylo jen jedno rozhodnutí, ale pro mě to bylo rozhodnutí, který mi změnilo celej život.."</p>

## Negativní efekt rodinného prostředí

Jako poslední a tedy nejméně zmiňovaný důvod mající vliv na rozhodování o ukončení aktivní sportovní kariéry byl uváděn negativní efekt rodinného prostředí. Na základě získaných výsledků se lze domnívat, že podpora rodiny, respektive rodičů je velmi důležitá, avšak je vázána spíše na mladší kategorie. V adolescentním věku je již jedinec na názoru rodičů poměrně nezávislý, zejména v případě, kdy došlo k navázání „vztahu“ mezi jedincem a sportem. V tomto případě je sport alespoň zčásti součástí jedincovi identity a již jen velmi zřídka se tento stav dá prolomit názorem druhých. Proto v této podkategorii můžeme mluvit spíše o absenci podpory časové, finanční apod., případně o podpoře z hlediska životního partnera nebo partnerky. Jak se ale ukazuje, tato kategorie neměla významný vliv při rozhodování o ukončení sportovní kariéry téměř ani u jednoho z probandů této studie.

*Tabulka č. 7. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnitřními motivy – negativní efekt rodinného prostředí*

Dan	<i>„to jsem byl taky tlačenej z domova, že já jedu všude a ona nikam.. ale no.. je to takový.. je to nefér že jo, to cejtim. Je to prostě nefér.“</i>
David	<i>„...pak přijdu domů a první, co moje matka udělá, je, že přijde a kouká mi na břicho a řeší jenom moji tloušťku. Já jsem měl období, kdy jsem neměl s mámou jinej rozhovor, než o mojí tloušťce!“</i>

### 7.1.2 Faktory související převážně s vnějšími motivy

Všechny tři kategorie u demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy dokazují, že jedním z důvodů, proč nedošlo k naplnění předpokladu úspěšné sportovní kariéry až do postupné fáze involuce, byla nemožnost věnovat se sportovní kariéře jako práci na plný úvazek. Časová náročnost sportu v průběhu života jedinců a přibývajících životních povinností vytváří předpoklady pro vznik situací, ve kterých je nemožné sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce a z toho následně plynoucí ekonomickou nevýhodnost. I přes ukázkou reprezentativních odpovědí respondentů v následujících tabulkách na tento problém odkazovali shodně všichni účastníci studie.

## Časová náročnost

Časová náročnost je logicky spojena s čímkoliv, co jedinec dělá pravidelně a na určité výkonnosti úrovni. Z výpovědí respondentů je jasné, že si toto uvědomují a zdá se, že ve výsledku není hlavním problémem právě mnoho stráveného času v rámci tréninků a závodů nebo utkání, ale nemožnost trávit tento čas jinde. Je nutné si uvědomit, že pravidelné tréninky jsou v rámci sportu vázány na přesný časový harmonogram, který si sportovec zpravidla nemůže libovolně upravit.

Většinu času tráví jedinec v kolektivu svého týmu a zdá se, že minimálně v mládežnických kategoriích je to respondenty bráno spíše jako pozitivní přínos sportu (viz dále). Později v období adolescence však jedinec začne cítit potřebu trávit čas i v jiných kolektivech – školní třída, partner/partnerka, rodina apod. a být součástí i jejich aktivit. Tyto jiné kolektivy ale mají pochopitelně jiný časový harmonogram, než sportující adolescent, čímž se tento jedinec dostává do vnitřního konfliktu, jak vyřešit vzniklý časový nesoulad. V momentě, kdy zvolí cestu aktivního sportu, znamená to zpravidla stoprocentní docházku na tréninky během týdne a víkendová utkání či závody, čímž se jedinec může cítit vyčleněný z ostatních kolektivů, do kterých by chtěl patřit také.

Důvod časové náročnosti aktivní sportovní kariéry byl také zmiňován téměř stejně jako nejvíce zmiňovaný faktor související převážně s vnitřními motivy – nejistota budoucnosti. Jedná se tedy o druhý nejzastoupenější faktor vedoucí v rámci našeho výzkumu k opuštění sportovního prostředí. Jak již bylo konstatováno, z uvedených výpovědí můžeme vyčíst, že jedincům spíše než samotný čas strávený sportováním vadí fakt, že se v tuto dobu nemohou věnovat ničemu jinému. Často se odkazují na omezené šance účastnit se kulturních nebo mimoškolních vzdělávacích akcí. Nejčastěji ale na nemožnost trávit čas na společenských událostech ostatních lidí, kteří jsou pro ně důležití, ale nejsou s nimi spjatí aktivním sportem.

Tabulka č. 8. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – časová náročnost

Sára	<i>„Přišlo mi, že mě to omezuje v ostatních věcech. Jakože jsem měla jen ten basket a nic jinýho. Jsem prostě se ráno vzbudila, šla do školy, šla na trénink, šla do školy, šla na trénink a domu. A neměla jsem jiný kamarády a nemohla jsem nikam chodit a tak.“</i>
Dan	<i>„Jeden z důvodů, proč jsem takhle skončil bylo, že mi to vlastně bralo strašnýho času..“ „Nevím, jak je to v těch ostatních sportech, ale u nás je to hlavně kvůli tomuhle.. to prostě člověku sebere úplně každý víkend od dubna do září.“</i>
Dominik	<i>„Já jsem vůbec neprožíval takový ty věci jako chodit ven s holkama, protože jsem furt dojížděl z Kladna do Prahy. Jako já jsem nepotřeboval chodit po diskotékách, ale já nemohl jít ani na ples že jo.. a mě to hrozně chybělo. Takovej ten společenskej život trošku.“</i>
David	<i>„Ten rockenroll znamená opravdu víc jak polovinu osobního času, to je prostě nesrovnatelný..“</i>
Blanka	<i>„...nemůžu dělat jiný věci, že třeba nemůžu chodit na různý, nevím, třeba přednášky nějakých zajímavých lidí a jako rozvíjet se jiným způsobem a vlastně musím furt trénovat, do zblbnutí mi to přišlo občas.“</i>

### **Nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce**

Nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy nebo práce velmi úzce souvisí s časovou náročností vrcholového sportování. Tuto kategorii jsme ale záměrně zařadili zvlášť, protože se jedná o dvě velké oblasti, které mají sportující adolescenti jako „povinné“. Je tedy rozdíl, pokud respondent udává časovou náročnost sportu jako příčinu toho, že nemá čas na své ostatní zájmy v rámci svého volného času, jako jsou již



zmíněné kulturní nebo společenské akce, anebo kdy nezvládá požadavky na něj kladené ze stran školy nebo práce, jakožto svých povinností.

Stejně tak je tato kategorie provázaná s kategorií „nejistota budoucnosti“, kdy je ale hlavní rozdíl v rámci analýzy v tom, že odpovědi patřící do této kategorie se primárně vztahují k aktivní sportovní kariéře jedince. Až následně jsou zmiňovány důvody, kde respondenti hodnotí jako ty, kvůli kterým nemají čas na školu nebo práci.

*Tabulka č. 9. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce*

Dan	<i>„Neměl jsem čas na to, abych vydělával peníze, jak bych potřeboval, abych byl schopnej se normálně uživit.. normálně bez toho, aniž by mě museli podporovat rodiče.“</i>
David	<i>„Když jsem přišel na trénink, kdy už prostě místo čtyř jsem třeba dal jen dva nebo tři za týden, tak jsem byl vyřízenej psychicky. Vyřízenej jsem byl i z práce pořád, k tomu škola, že jo, samozřejmě, dělám vysokou školu, takže ve mně se to všechno mísilo a já jsem teď přišel na trénink a v podstatě psychicky jsem si tam chtěl odpočinout, jenže u mě odpočinout znamená jako nic moc nedělat. Prostě vypnout. A to se samozřejmě neslučovalo s tréninkem, kde jsem musel makat.“</i>
Václav	<i>„Tak těch důvodů je asi několik, ale mezi ty hlavní asi vlastně volba mezi vysokou školou a tou atletikou na té úrovni, na který jsem ji dělal, protože to vlastně bylo už jako... Nešlo to dohromady prostě.“</i>
Blanka	<i>„Protože já jsem se vlastně ani tomu volejbalu a ani té škole prostě nemohla moc věnovat, když jsem... Musela jsem furt vybírat předměty, co by mi ladily k těm tréninkům a prostě nevím, no..“</i>

## Ekonomická nevýhodnost

Na předchozí dva faktory vedoucí k opuštění sportovního prostředí logicky navazuje faktor „ekonomická nevýhodnost“. Navazuje také na myšlenky jedinců o své budoucnosti, což bylo vidět v rámci vnitřních konfliktů uvedených výše.

Oproti ostatním faktorům souvisejícím převážně s vnějšími motivy se ekonomická nevýhodnost ukazuje jako faktor, který řeší zejména muži. Můžeme se domnívat, že to vychází z původně tradičního rozdělení životních rolí, kdy muž cítí zodpovědnost za finanční chod budoucí rodiny, což dokazují i reprezentativní výpovědi, které jsou uvedeny dále. Z těchto výpovědí je také znát jasný logický podtext, kdy emocionální stránka věci, tedy vztah jedinec – sport, jde stranou a naopak na povrch se dostávají jasné a konkrétní strategie, které byly od respondentů podloženy věcnými argumenty.

I přesto, že v analýze našeho výzkumu nebyl tento faktor vedoucí, můžeme tvrdit, že u mužů to byl naopak faktor vedoucí jednoznačně k závěrečnému a konečnému řešení opustit sportovní prostředí. Jinými slovy opustit sféru, kterou jedinci udávali jako do budoucna nevydělečnou s následnými představami začít směřovat své životní kroky jinam. Ve výpovědích také vidíme, že je pro muže v adolescentním věku důležitý pocit kariérního růstu, jakožto pocit směřovat někam po delší časový úsek. I z těchto výpovědí je znát uvědomění o krátkosti a limitovanosti aktivní sportovní kariéry.

*Tabulka č. 10. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – ekonomická nevýhodnost*

Dan	<i>„...baseballem jsem letos zameškal 60 pracovních dnů za celou sezónu a nemám za to nic. Takže to je absolutně nemyslitelný, abych v tomhle teď pokračoval dál. To už prostě nejde.“</i>
Dominik	<i>„...ale jako placená stylem, že třeba dostaneš dvojku. A proplatěj ti cestovný. V první lize se třeba můžeš dostat na 20.000, ale to je směšný prostě.. To už je fakt lepší pracovat někde normálně a máš aspoň kariérní růst. Tadyto je zoufalý.“</i>

Tabulka č. 10. Úryvky odpovědí související s demotivačními faktory souvisejícími převážně s vnějšími motivy – ekonomická nevýhodnost

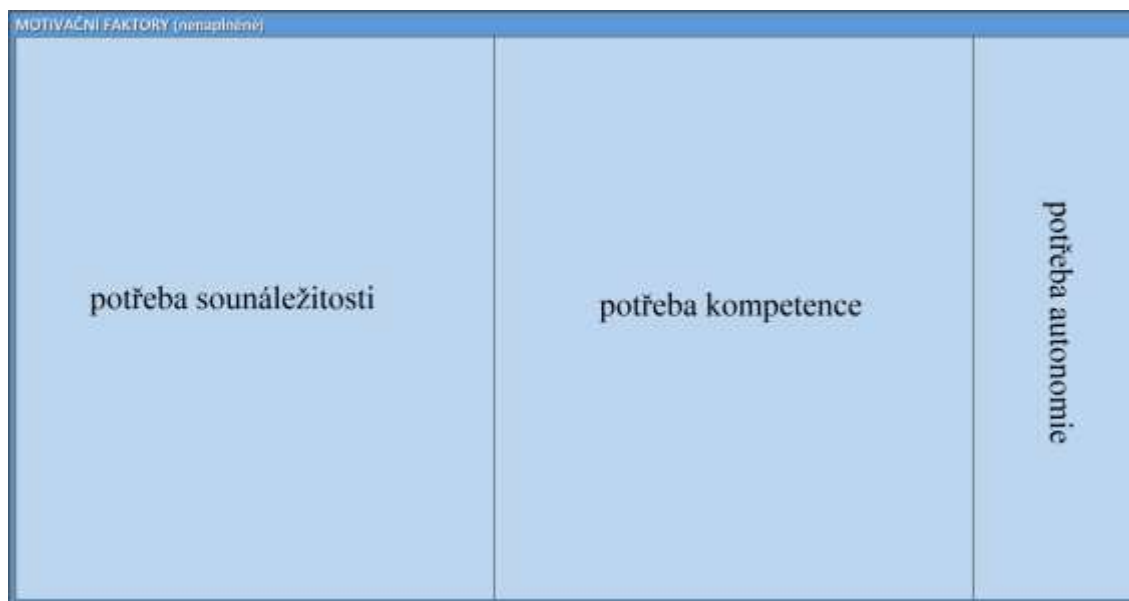
David	„Já si tím nikdy nevydělám, nikdy mi to nic nepřinese, je to opravdu, jako bych si doma lepil modely.. Jenom do toho budu dávat prachy, jenom nad tím budu trávit čas, nakonec se podívám na svoje dílo a můžu začít další.“
Václav	„Žít bych se tím nemohl a jestli, tak bych měl nějaký jako úplně minimální peníze...“

## 7.2 Motivační faktory na základě teorie základních potřeb v rámci sebedeterminační teorie

Vnitřní motivace, je-li navozena, bývá velice stálá a napomáhá kontinuální motivaci k tréninku, a to i po ukončení aktivní sportovní kariéry, kdy jedinci prokazují aktivní zájem o daný sport, nebo sport celkově. Z výzkumů autorů Deciho a Ryana (2002) ale vyplývá, že oslabený pocit kompetentnosti a autodeterminace snižuje jedincovu vnitřní motivaci. Z vybraných, respektive reprezentativních odpovědí v tabulkách č. 11. – 13. je jasně vidět, že téměř všichni respondenti jako jednu oblast z důvodů vedoucí k ukončení sportovní kariéry uváděli právě nenaplnění základních potřeb.

Vzhledem k faktu, že se jednalo o jedince, kteří se během své sportovní kariéry, i když před očekávaným vrcholem, dostali na jistou sportovní úroveň, neočekáváme, že nenaplnění potřeby kompetence bude významné. Další, druhá, námi stanovená hypotéza tedy byla, že celkově nenaplnění motivačních faktorů na základě teorie základních potřeb v rámci sebedeterminační teorie nebude tolik významným faktorem a důvodem vedoucím k opuštění sportovního prostředí. Dále jsme tuto hypotézu doplnili tvrzením, že nejméně zastoupenou kategorií bude nenaplnění právě potřeby kompetence, a to z již uvedených důvodů.

Naopak ale můžeme předpokládat, že nenaplnění potřeb dobrých vztahů a zejména potřeby autonomie bude u respondentů zmiňováno častěji. Jak je vidět z obrázku č. 4, tyto předpoklady se nenaplnily zcela.



*Obr. č. 4 – Srovnání kódovaných položek – nenaplněné motivační faktory  
(NVivo 12 Plus)*

Na obrázku číslo 4 je graficky znázorněno zastoupení jednotlivých kategorií v rámci nenaplněných motivačních faktorů. Nejvíce zmiňovanou kategorií byla potřeba sounáležitosti, která na obrázku zaujímá největší plochu. Tento výsledek jsme předpokládali. Naopak se ale nepotvrdil náš předpoklad u potřeby kompetence, který byl i přes naše očekávání nejméně zastoupené kategorie v rámci nenaplněných motivačních faktorů zmiňován častěji, než nenaplnění potřeby autonomie.

Je nutné si také uvědomit, že v kategorii nenaplněných motivačních faktorů má zcela zásadní postavení trenér, jeho přístup ke svým svěřencům, jím vytvořené motivační klima v rámci tréninků a následných závodů či utkání a celkově jeho profil osobnosti i jeho celkový profil jako trenéra. Trenér je ten, kdo má v rukou možnost sportovce pochválit, ocenit a dodat mu potřebné sebevědomí ve své vlastní schopnosti (pocit kompetence), radit se s ním o následných krocích v rámci tréninkového plánu i jeho kariéry (potřeba autonomie), udržovat dobré vztahové podmínky v rámci týmu a v neposlední řadě navázat se svěřencem takový vztah, se kterým budou oba spokojeni v rámci osobně-pracovních vztahů (potřeba sounáležitosti). Tato skutečnost se odráží i v uvedených výpovědích, jelikož je opět role trenéra zmiňována nejčastěji ze všech, a to v rámci všech kategorií nenaplněných základních psychologických potřeb.

## 7.2.1 Potřeba sounáležitosti

Nenaplněná potřeba sounáležitosti se v rámci našeho výzkumu ukázala jako nejdůležitější ze všech nenaplněných potřeb k vytvoření vnitřní motivace k činnosti. Odkazuje to na důležitost dobrých vztahů a následně příjemného prostředí, ve kterém se adolescenti pohybují.

I přesto, že se ve výpovědích objevují i odkazy na chybějící nebo nefungující kolektiv, zejména při přechodu z mládežnických do seniorských kategorií, musíme opět konstatovat, že klíčové výpovědi směřují k trenérům. Opět se tedy potvrzuje, jaký zásadní vliv má trenér, a to i co se týká kolektivu a nastolených vztahů v rámci týmu či klubu.

Nezdá se však, že by tyto zmiňované důvody byly těmi důvody, které jasně a přímo vedly k opuštění sportovního prostředí. Spíše se zdá, že se jedná o fenomén, který se s jedincem „táhne“ po celou dobu jeho kariéry a je zmiňován a s největší pravděpodobností i plně uvědoměn až ve fázi, kdy k opuštění došlo. I přesto jsou ale tyto výpovědi prezentovány velmi osobně a s podtextem vnitřní křivdy, kterou si tito jedinci s sebou nesli po celou dobu své aktivní sportovní kariéry.

*Tabulka č. 11. Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba sounáležitosti*

Martina	<i>„A taky mi v tý gymnastice chybělo to zastání nebo tak něco..“ „...ale prostě.. že ani ty debilní trenéři nechtěj nic udělat pro to vlastní vychovaný dítě!“</i>
Dan	<i>„Během jednoho roku asi pět lidí skončilo. Neříkám, že to byli všichni jako ze základu, ale byl to prostě hlavní kmen toho týmu. Kamarádsky. A to je pro mě teď určitě to nejdůležitější.“</i>
Dominik	<i>„Tam jsem se fakt cítil jako šikanovanej od toho trenéra. Ten právě chlastal a furt říkal "já jsem legenda! a vy jste hovna!", takhle on se k nám choval jo..“</i>

Tabulka č. 11. Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba sounáležitosti

David	<p>„Já všechno dusil v sobě a teď do toho oni řešili, že přijdu o půl hodiny nebo o hodinu pozdějš na trénink, nebo že ten trénink nezvládnou kvůli práci. A řešilo se to, jak kdyby se mělo něco stát. A já jsem si říkal: „Do prdele, dejte mi pokoj. Já teďka řeším...“</p> <p>„...tak jsem byl pořád špatnej. Takže člověk byl na tréninku, seš špatnej, že nechodíš tak často, jak bys měl, seš špatnej, že si ztloustnul, seš špatnej, že nepojedem do Švýcarska, protože nemáš peníze, a tak dále, a tak dále. Takže já vlastně na tom tréninku byl pořád špatnej.“</p>
Blanka	<p>„My jsme měli takový čtyři starší, který si jako nesedli s tím mladším zbytkem. Nebo ten mladší zbytek se jim třeba i smál, prostě bylo to takový jako... Nevím, no, že to tam nemohlo ani moc fungovat, když jsme to měli takhle.“</p>

## 7.2.2 Potřeba kompetence

Zcela překvapivým výsledkem pro nás byl výskyt odpovědí ukazující na nenaplněnou potřebu kompetence, která sice nebyla nejvíce zmiňovaným faktorem v rámci nenaplněných motivačních faktorů, nicméně za nenaplněnou potřebou sounáležitosti zaostávala jen velmi málo. Je to jedno z našich tvrzení v rámci tvořivších hypotéz, které nebylo potvrzeno.

Z některých úryvků odpovědí můžeme ale vyčíst, že se nejedná ani tolik o to, že by sportovci sami měli pocit, že jsou nedostateční a že nejsou dost kompetentní k vykonávání své sportovní disciplíny, jako spíše to, že jim tento pocit nedopřeje jejich trenér. Respondenti udávali negativní výroky a činy svých trenérů, které jim následně snižovaly pocit kompetence. Bylo také zmiňováno, že nedochází k pochvalám, ale naopak k věčnému nespokojení trenérů, ať již sportovci podali jakýkoliv výkon.

Tabulka č. 12. Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba kompetence

Sára	<p>„...on (trenér – pozn.) nás za celej ten trénink, za celou sezónu třeba nepochválil.. pořád to bylo málo, co jsi dělala, pořád.. on si jako myslel, že čím víc po nás bude řvát, tím víc nás bude budít k nějakýmu výkonu. Ale ono to bylo spíš pak naopak..“</p> <p>„My jsme třeba vyhrály o 60 a on nám řekl, že takovou sračku nikdy nezažil..“</p>
Martina	<p>„Já jsem byla i šikovná na náčiní, takže jsem toho mohla i hodně spojit dohromady. Ale tohle bohužel viděl málokdo.. pořád jsem taky poslouchala, jak jsem tlustá a tak a už toho bylo moc. Dva roky byla dlouhá doba tohle poslouchat a zvládat to..“</p>
Dan	<p>„Byl jsem takovej zklamanej z toho.. třeba z našeho trenéra, že udělal nějaký rozhodnutí, který udělal..na jednom turnaji mě defakto nenapsal na soupisku.. a dost mě to zklamalo v tu chvíli..“</p>
Dominik	<p>„Tam za nim přišli třeba rodiče a řekli "hele Venca nehraje jako, proč hraje ten Pražák?" a trenér "no, tak jako to.." a oni zas "hele prostě buď bude hrát Venca a ten Pražák bude sedět, nebo já končím" A on mě pak nechal sedět. Najednou já jsem z první lajny šel do čtvrtý. Z ničeho nic. A ve 14ti letech já jsem si to nedokázal spojit, jako o co jde..“</p>
Václav	<p>„Vlastně nebyla ta vidina toho, že bych byl nejlepší.. Mohl jsem bejt dobrej, ale nemohl jsem bejt nikdy nejlepší. To jsou prostě predispozice a vývoj jako překážkář..“</p>

### 7.2.3 Potřeba autonomie

Nejméně byla zmiňována nenaplněná potřeba autonomie. Tyto výsledky mohou být vysvětleny tím, že jedinec v adolescentním věku již není ani trenéry považován za „dítě“ a zdá se, že do rozhodovacích procesů je zčásti zapojen. Pokud to tak není, pak to ale sportovci, alespoň v rámci našeho výzkumu, nevnímají jako důležitý faktor, který by měl vést k opuštění sportovního prostředí.

Z našich respondentů se nenaplněná potřeba autonomie výrazněji projevila jen u dvou. Nutno v tomto případě připomenout, že se v prvním případě jednalo o moderní gymnastku, kde je výkon v této sportovní disciplíně postaven na více či méně subjektivním posuzování rozhodčích a v případě druhém o ledního hokejistu, tedy o jedince pohybující se v kontextu chápání ledního hokeje v rámci České republiky ve velmi komerčním až korupčním prostředí. Při zvážení tohoto pozadí můžeme lépe pochopit jejich výroky, které odkazují právě na nenaplnění potřeby autonomie.

*Tabulka č. 13. Úryvky odpovědí související se základními potřebami vztahující se k vytvoření vnitřní motivace k činnosti – potřeba autonomie*

Martina	<i>„Vůbec neposlouchali, co já chci. Oni měli to svoje a.. nedalo se s tím nic moc dělat.“</i>
Dominik	<i>„...že budu něčí hráč, že trenér bude rozhodovat o mém postu, jestli budu hrát nebo nebudu hrát, jaký budu mít peníze nebo nebudu mít. Jo, to mi vadilo prostě. Že tam nemáš vlastně svojí volbu. Tam jsi prostě součástí týmu nebo klubu a ten trenér tě buď může zašlapat nebo nemusí. To se mi nelíbilo prostě.. aby mě celý život někdo ovládal.“</i> <i>„Skončil jsem z toho důvodu, že jsem viděl, jak kluci, kteří odešli z juniorů a měli nabídky do áčka a už měli smlouvy, tak nedostali prostor v tom áčku, ale protože měli podepsanou smlouvu, tak je zadupali někde v druhý lize.“</i>



### 7.3 Ostatní faktory

Kategorie ostatních faktorů je kategorií, která nebyla předem definována a tím pádem vznikla až v průběhu analýzy nasbíraných dat. Tímto jsme dodrželi doporučení odborné literatury při vytváření kategorií pro analýzu dat a také jsme tím obohatili výzkum o důvody, které nespádají do výše uvedených, předem definovaných kategorií, které jsou ale rovněž s výsledným odchodem ze sportovního prostředí velmi úzce spojeny.

Jedním důvodem je odkaz na fyzickou únavu. Nejedná se primárně o psychologický faktor, jež jsou obecně hlavním předmětem zkoumání této disertační práce, přesto jsme ale cítili nutnost i tento důvod k odchodu zaznamenat, neboť vytváří celistvost příběhu a podepisuje se na výsledných činech sportovce. Za zamýšlení ale stojí, jestli i psychická nepohoda a neodolnost nemohou stát za fyzickou únavou, která je ve výsledku sportovcem hodnocena jako jeden z faktorů vedoucí k opuštění sportovního prostředí.

Druhý důvod uvedený v ostatních faktorech je již zcela nepopíratelně psychologickým, byť primárně nepřichází ze sportovního prostředí. Jedná se o osobní vyhoření, které má ale z hlediska logické konsekvence událostí jasný dopad na všechny aktivity jedince, z nichž jedna je i výkonnostní sport. I přesto, že tedy problém nevznikl v rámci sportovní aktivity, tedy v rámci „sportovní části života“ jedince, byl zcela jednoznačně jedním z hlavních důvodů, které poté následně vedly k opuštění sportovního prostředí.

*Tabulka č. 14. Úryvky odpovědí související s ostatními faktory opuštění sportovního prostředí*

Sára	<i>„My jsme fakt trénovaly dvakrát denně, dvě hodiny nebo hodinu a půl a prostě bylo toho hrozně moc.“ „Takže jsem měla třeba.. devět tréninků. A o víkendu nás čekaly tři zápasy. To já jsem ale nezvládala. To já jsem řekla prostě, že ne. To bylo i potom že jsem z toho byla vyschýzovaná, že jsem fakt z toho úplně brečela. Já jsem byla hrozně unavená.“</i>
David	<i>„..já jsem vyhořel osobně. Ne ve sportu..“</i>

## 7.4 Přínos/dopad vrcholového sportu na životní styl

Jednou z vědeckých otázek výzkumu byla i problematika týkající se hlavních přínosů/dopadů vrcholového sportu na životní styl očima respondentů. Tuto kategorii jsme rozdělili na pozitivní přínosy a negativní dopady. Z uvedených výpovědí je zřejmé, že aktivní sportovní kariéra je velkou částí života sportujících adolescentů, a to i s přesahem za hranice této aktivní kariéry. Všichni účastníci studie poukazují na hned několik přínosů či dopadů jejich sportovní kariéry, ať již pozitivních, nebo negativních. Ani jeden z dotázaných nenechal tuto otázku bez odpovědi, ba naopak se jednalo o poměrně rozsáhlé výpovědi, jak ukazují následující tabulky.

### 7.4.1 Pozitivní přínos

Ačkoliv se jednalo o výzkum, kterého se účastnili jedinci opouštějící prostředí výkonnostního sportu, shodně všichni uvedli hned několik pozitivních přínosů vrcholového sportu pro svůj životní styl. Zdá se, že si všichni probandi uvědomují, jak je, respektive byl, sport pro jejich život důležitý a také jaký má dopad na jejich život po ukončení této aktivní vrcholové fáze.

Velmi často je zmiňováno přátelství, u kterého se všichni respondenti shodují, že je o to vzácnější, trvalejší a pevnější, pokud je navázáno a budováno při sportu, tedy v extrémních fyzických i psychických podmínkách. Nezdá se být rozdíl mezi individuálními a kolektivními sportovci, jelikož i sportovci v individuálních sportech trénují převážně ve skupinách. Ne zřídka tyto skupiny spolu vytváří jeden tým pro účely týmových závodů v rámci klubu. Sportovci také zdůrazňují přesah těchto navázaných vztahů za hranice sportu a dokládají, že tyto vztahy trvají i nadále po ukončení sportovní kariéry a opuštění sportovního prostředí.

Dalším, velmi významně zmiňovaným pozitivním přínosem je sebedisciplína, o které opět většina respondentů tvrdí, že se jedná o vlastnost, jež je naučil sport, ale využívají ji i mimo toto prostředí. Ve výpovědích je pak tato sebedisciplína často diskutována v porovnání s vrstevníky, jež vrcholově, rekreačně nebo vůbec nesportují. Jedinci poukazují na fakt, že pro tyto jedince je velmi těžké se k něčemu nepříjemnému donutit, překročit svou vlastní komfortní zónu, naopak pro ně samotné to tak těžké není. Všimají si, že problémy řeší snáz, rychleji, přesněji a hlavně je neoddalují. Sebedisciplína je také diskutována společně se ztotožněním s faktem, že nic není

zadarmo. Právě díky zkušenostem z dlouholeté tvrdé fyzické a vlastně i psychické práce si sportující adolescenti uvědomují, že odměnu předchází odříkání a dřina. Tento typicky „sportovní“ vzorec chování pak převzali i do sféry běžného života.

Při výpovědích si jsou jedinci vědomi i toho, jak důležitý pro ně byl sport v určitých obecně krizových obdobích. Je poukázáno na fakt, že sportující dítě nemá čas na jiné, nezdravé a nesmyslné, leckdy až nelegální chování ostatních, převážně nesportujících vrstevníků. Sport je v tuto chvíli chápán jako něco, co je schopno „přenést“ jedince přes tyto nástrahy. Ve stejném duchu někteří hovoří o prevenci obezity a o nastolení zdravých pohybových a následně i stravovacích návyků do budoucího života.

V neposlední řadě jsou zmiňovány zážitky, které nikdo nemůže mimo vrcholový sport zažít. Pocity úspěchu, a to především v různých závodech a utkáních, zpravidla ke konci sezóny, respektive závodního období, jako odměna za tvrdou dřinu, která k výkonnostnímu sportu patří. Popisovány jsou silné emoce, euforické stavy, a to zejména při úspěších, o to cennější, že jsou zažívány společně s ostatními týmovými příslušníky. Jinými slovy s velmi blízkými lidmi, se kterými sportující adolescent tráví drtivou většinu svého volného času a se kterými, jak již bylo zmiňováno výše, má jedinec navázány vlivem sportovního prostředí velmi specifické vztahy.

Dále je uváděno sportem upevněné sebevědomí, vyšší ambice, touha po dosažení něčeho, jakožto předpoklad k přijmutí životních výzev. S tím následně související tvorba životních hodnot a priorit. Lepší soustředěnost, zvládnutí stresu a s tím spojené efektivnější řešení krizových situací. Nezanedbatelný je i pozitivní přínos znalosti cizích jazyků díky možnostem trénovat či závodit/hrát v zahraničí a další.

*Tabulka č. 15. Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – pozitivní*

Sára	<p><i>„Myslím si, že kdybych nehrála basket, tak bych asi.. asi bych měla menší sebevědomí, to určitě..“</i></p> <p><i>„Taky vim, že když se mi něco nechce, tak se dokážu překonat. Hodně. Že třeba.. jako když se mi nechtělo, tak jsem věděla, že to budu mít za sebou a že.. prostě nic není zadarmo, že musíš jakoby něco podat, abys něco dostala.“</i></p>
------	---

Tabulka č. 15. Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – pozitivní

<p>Sára</p>	<p>„Kamarádství určitě.. Myslim si, že to že jsme dělaly stejnej sport, tak to naše vztahy jakoby utužuje, že jsou pevnější a že jakoby s těma holkama znám stejný okruh lidí a prostě je víc věcí, o kterých se můžeš bavit.“</p> <p>„...určitě si myslim, že sportovci zvládají líp stres, než jako běžný lidi. Že se dokážou soustředit na ty věci, co jsou fakt důležitý a prostě ty věci, co důležitý nejsou, tak.. jakoby si z nich nedělají těžkou hlavu. Takže třeba nějaký určování priorit a tak..“</p>
<p>Martina</p>	<p>„Ten sport tomu člověku dá strašnou disciplínu, morálku vůči sobě i vůči ostatním Že jako nedokážu nic dělat na půl. Všechno musím dělat na sto procent.“</p> <p>„A taky rozhodně mě to ovlivnilo jako člověka. To by bylo asi divný, kdyby se to nestalo, protože. přeci jenom jako 15 let jseš zavřená v tělocvičně a nějakým způsobem i musíš fungovat nebo projevovat se nějak.“</p>
<p>Dan</p>	<p>„No tak všechno asi byla veliká zkušenost. Díky baseballu jsem se naučil výborně anglicky a španělsky. A mám kamarády po celým světě víceméně.“</p> <p>„Třeba když se pak člověk dostane do nějakých krizových situací, tak určitě je na tom trošičku líp, protože už v takových krizových situacích mockrát byl. Je to prostě o tom, jak se dokáže člověk vypořádat s tím neúspěchem. A myslim si, že to je jedna z věcí, který určitě v tom životě pak.. se mu budou hodit jednou.“</p>
<p>Dominik</p>	<p>„Tady všichni se flákali a sedávali a kouřili a takhle a.. chlastali, tak já neměl vůbec jakoby potřebu to s nima dělat, protože já jsem měl svůj cíl. A že mě to nestáhlo. Určitě mě to pomohlo vytáhnout z tohohle bordelu sídlištního.“</p>

Tabulka č. 15. Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – pozitivní

David	<p>„Spousty přátel na celý život, pocit úspěchu, zažil jsem opravdu takovej ten... Není tolik lidí, co může zažít úspěch jako vrcholovej, že opravdu dosáhne nějakýho vrcholu, opravdu se stane tím nejlepším nebo jedním z nejlepších.“</p> <p>„Asi ten, ten chťič za tím cílem, to ti hodně přinese ten sport. To je jako skvělý, protože tě to motivuje. Nějakou disciplínu..“</p>
Václav	<p>„To mi ta atletika teda dala. To musím říct k tomu, co mi atletika dala, tak je to určitě parta lidí, který mám pořád kolem sebe, to jsme kámoši zůstali, i když jsme spolu 6 let trávili na soustředěních a na závodech a na trénincích, tak to jako ty lidi stmelí, takže to mi zůstalo.“</p> <p>„Spoustu zkušeností s atletikou a hlavně, co mi dala, že jsem nebyl tlustý dítě.“</p>
Blanka	<p>„Jo, určitě, hrozně moc. Jako takový... určitě disciplínu, protože jsem si musela zvyknout, že musím bejt všude včas. Umět třeba zorganizovat čas, že jo, protože potom s tou školou to bylo takový náročnější.“</p> <p>„A hlavně teda asi jako ty ambice hodně podpořil, že to chci někam dotáhnout, no. Jakože určitě to vnímám hrozně pozitivně ten sport. Není to takový, že bych na to nějak zanevřela a už nikdy víc a tak...“</p>
Barbora	<p>"Zjistíte, že jestli nebudete tvrdě pracovat, že se nikam nedostanete.. že musíte hodně obětovat... a taky ten pocit výzvy.."</p>

## 7.4.2 Negativní dopad

Při výpovědích o dopadech sportu na životní styl se respondenti dotkli i těch negativních. Nutno ovšem podotknout, že o poznání méně.

Významným negativním dopadem, který byl zmiňován, jsou zranění a jejich následky. V kontrastu s pozitivními přínosy, kde bylo jen jednou zmíněno cokoliv o zdravém životním stylu ve smyslu pohybu nebo stravy, bylo naopak o zdraví v negativních dopadech diskutováno mnohem více. Nicméně i tak je tento negativní vliv sportu vlastně sportovci brán jako „něco, co k tomu patří“ a, jak je vidět z vybraných výpovědí, rozhodně tato negativa nerozebírají tolik, jako právě výše zmíněná pozitiva.

Negativem, který je občas sportovci při hodnocení vrcholového sportu a celé cesty k tomu patřící zmiňován, je prázdnota po opuštění tohoto prostředí, řekněme po vystoupení z této „bubliny“. V případech, kdy se sport stane součástí jedincovi identity, je velmi těžké se po ukončení několikaletého sportovního životního stylu začlenit do běžné společnosti plynule a přirozeně. Tito sportovci, pokud se na tuto změnu cíleně a včas nepřipravují, cítí onu prázdnotu, kdy určitá část jejich životní náplně najednou zmizela. Není výjimkou, že jedinec v období adolescence, u něhož nastala tato velmi zásadní životní změna, hledá sám sebe a svou další náplň života i několik let. I toto je důvod neustálých návratů a ukončení kariéry sportovních hvězd. I z našich rozhovorů lze podotknout, že toto se týká více mužů, než žen.

Poslední, čeho se v negativních dopadech respondenti dotýkali, byl časový faktor. Navazuje to na výpovědi z kategorie „časové náročnosti“, avšak hodnocen již ve světle dopadu této časové náročnosti. Uváděny jsou časové ztráty v rámci cestování a nemožnost lepší kvality vzdělávání.

*Tabulka č. 16. Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – negativní*

Dan	<i>„Zdraví možná. Protože se čas od času probudím a za krkem mě strašně bolí, záda mě bolejí. Vim, že asi až budu starší, tak budu s tím ramenem mít velký problémy.“</i>
-----	---

Tabulka č. 16. Úryvky odpovědí související s přínosem/dopadem vrcholového sportu na životní styl – negativní

<p>Dominik</p>	<p>„Víš já jsem celý život dělal něco, nic jinýho jsem neznal a najednou to skončilo a já jsem tím byl tak zhusenej. A já najednou "a co teď?" No jo, co teď.. víš a pak až to potápění mi zase dalo takovou.. takovou energii. Hodně jsem se hledal..“</p> <p>„...určitě je tam menší prostor pro nějaký to vzdělávání..“</p>
<p>Václav</p>	<p>„Nějaký zranění tam bylo, ale to k tomu patří, jako natažený stehno, bolavá achillovka, tohle, támhleto. Toho bylo jako spoustu, natažený třísla z těch překážek. Toho bylo spoustu, ale to neberu, že by mi to vzal. To prostě k tomu patří a bylo to jako jasná přirozená součást.“</p> <p>„...čas, co se týče strávení cestováním, to mě štválo hodně. Třeba v zimě...“</p>

## 8. Diskuse

Někteří autoři (Bloom, 1985; Frazer-Thomas, Cote & Deakin, 2008), pro pokračování v intenzivním tréninku v průběhu dospívání a později uvádí jako nezbytné mimo jiné to, aby sportovec začal vnímat svoji sportovní kariéru jako součást své identity, a aby měl reálnou možnost věnovat se sportovní přípravě jako práci na plný úvazek. Účastníci naší studie představují průběh vývoje, při němž jedno nebo obě tato kritéria nebyla naplněna. Buď začali některé aspekty přípravy vnímat jako neslučitelné s charakteristikami, se kterými se identifikovali, nebo považovali za nemožné věnovat se přípravě stejně intenzivně jako dříve.

Z výše uvedených výsledků dle jednotlivých kategorií celkově vyplývá, že větší roli při rozhodování o ukončení aktivní sportovní kariéry a opuštění sportovního prostředí v období adolescence hrají faktory demotivační. Až následně se na změně životního stylu podepisují nenaplněné základní psychologické potřeby v rámci vývoje a

dotvoření vnitřní motivace. Nejdůležitější výpovědi v rámci demotivačních faktorů jsme také rozdělili na faktory související převážně s vnitřními a převážně s vnějšími motivy.

V průběhu výzkumu jsme si stanovili hypotézu, která tvrdí, že „*demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy, budou nejvíce zastoupenou kategorií v rámci odpovědí respondentů*“. Vzhledem k našemu hlavnímu zjištění můžeme tuto hypotézu potvrdit.

Jako nejčastěji kódovanou kategorií byla „nejistota budoucnosti“, kterou jsme zařadili do faktorů souvisejících převážně s vnitřními motivy. Druhou nejvíce kódovanou kategorií byla „časová náročnost“, která sice spadá do faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy, nicméně z výsledků vzniklých vztahů a z jednotlivých výpovědí je jasné, že se jedná o velmi spolu související důvody, které sportovci udávali. Ruku v ruce s těmito kategoriemi jdou také „nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce“ a „ekonomická nevýhodnost“. Pokud dáme všechny tyto kategorie pro své velmi podobné udávané důvody dohromady, pak můžeme tvrdit, že jako nejvíce zmiňovaný faktor, který vedl u našich respondentů k opuštění vrcholového sportovního prostředí je nemožnost provozovat pouze vrcholový sport. Jinými slovy nemožnost izolovat povinnosti spojené pouze se sportem od ostatních, které by se tomuto plně podřizovaly. Naopak realita je taková, že čím je jedinec starší, tím více povinností má. To platí jak ve sportu, tak v ostatních oblastech životě, jako je například škola (nástup na vysokou školu), práce (případně brigády, které zajistí jedinci určitý přísun peněz pro život), ale i společenský život mimo sportovní prostředí (společenské akce s rodinou či s kamarády) a v neposlední řadě i partnerský vztah. Zdá se, že v dnešní době vrcholového sportu sportovec téměř nemá šanci dostat se na úplný vrchol v seniorských kategoriích v momentě, kdy opravdu celý, nebo alespoň velmi podstatnou část svého dosavadního života nezasvětil pouze sportu na vrcholové úrovni. Obtížnost sladění všech těchto kontextů získává o to větší důležitost, když si sportovci uvědomí, že jejich budoucí kariéra nemůže být spojena s plnou sportovní kariérou z důvodu finančních podmínek.

Proto, aby se tomuto mohlo předcházet, je nutné vyřešit zejména otázku vztahu sport – škola, kdy z výpovědí respondentů jasně vyplývá, že zvládnout obojí najednou v plném rozsahu je téměř nemožné, nebo alespoň velmi těžké. V momentě, kdy jedinec stojí před rozhodnutím, zda upřednostní školu/práci nebo sport, bere v úvahu také ekonomickou stránku věci s ohledem na budoucnost, která přesahuje jeho aktivní



kariéru. Zdá se, že k nepříznivému rozhodnutí opustit sportovní prostředí vede právě i malý finanční obnos pohybující se ve sféře sportu, proto dají sportovci velmi často přednost škole, respektive práci. Vidí ji totiž jako do budoucna jistější a s vyhlídkou lepšího finančního ohodnocení. Pokud chceme, aby sportovci neodcházeli z prostředí sportu, musíme se postarat o to, aby vrcholový sport alespoň z části konkuroval těmto výhodám z oblastí mimo sport.

Tyto výsledky jsou v souladu s výsledky studie (Miller, Vaughn & Miller, 1990), kde zejména požadavky na životní události, ať již školní nebo pracovní a finanční problémy ovlivňují tréninkovou toleranci sportovce a tím zvyšují riziko nedostatečné výkonnosti, která následně může mít za následek pokles motivovaného chování směrem k výkonnostnímu sportu. V jiných studiích (McEwen, 1998; Semmer, McGrath & Beehr, 2005) se naopak hovoří o akumulaci jednotlivých stresových faktorů, které mohou následně ústít ve stres chronický. To vysvětluje, proč mnohé, i když malé, každodenní potíže mohou přispět k narušení adaptace na trénink, přetrénování a nakonec rozvoji syndromu vyhoření (Cresswell, 2009; Gustafsson et al., 2008, Rowbottom, 2000), který následně vede k opuštění sportovního prostředí.

Dalším faktorem vedoucím k opuštění sportovního prostředí byla udávaná ztráta potěšení a prožitku ze sportu. Jak jsme uvedli výše, několik respondentů z našeho výzkumu se již řadilo k profesionálním sportovcům, což tedy může vysvětlovat to, proč ztráta potěšení a prožitku ze sportu neskončila mezi odpověďmi na prvním, nejdůležitějším místě. Pokud jedinec bere finanční odměnu za svůj sportovní výkon, nemůže ztrátu libosti a prožitku uvést jako hlavní důvod k ukončení vrcholového sportu. V tomto momentě již libost a radost není oficiálně hlavní důvod, proč jedinec sport provozuje, nejedná se tedy o relevantní argument.

Také studie (Goodger et al., 2007; Goodger, Wolfenden & Lavalley, 2007; Raedeke & Smith, 2001) prokázaly, že syndrom vyhoření vede k afektivním, kognitivním, motivačním a behaviorálním důsledkům, což vede k chronickému emočnímu a fyzickému vyčerpání. Jedinec, který je vyhořelý, tak často zažívá depresivní náladu, snížený smysl pro úspěch, pocity bezmoci a v neposlední řadě také ztrátu motivace. To vše může v některých případech vést k opuštění sportovního prostředí (Gould et al., 1996; Smith, 1986).

Nicméně pokud se zamyslíme nad začátkem sportovního vyžití dětí předškolního nebo mladšího školního věku, jsou „pohybové kroužky“ ve smyslu všeobecného

pohybového rozvoje dítěte málo zastoupenou variantou k výběru. Spíše můžeme již od útlého věku dítěte vidět „nábor“ do konkrétních klubů, které jsou spojeny, zcela logicky, s jednou sportovní disciplínou. Existuje tedy pouze minimální možnost pohybového vyžití pro děti bez tlaku na výkon, bez tlaku na stoprocentní zodpovědnost vůči tréninkům a také vůči kolektivu a bez tlaku na brzkou specializaci a brzký výběr konkrétní sportovní disciplíny. V období adolescence je již opravdu téměř nemožné najít nějaký spolek, kde je organizovaně provozován sport, který je ale bez účasti v soutěžích (tyto spolky se naopak poměrně hojně objevují až v období pozdější dospělosti).

Ve většině analyzovaných výpovědí nemohli sportovci poskytnout jedno racionální vysvětlení ztráty zájmu, potěšení a prožitku ze sportu. Zdá se tedy, že se v tomto případě jedná o něco, co se odehrává pozvolna, až do situace, kdy v důsledku akumulace všech těchto faktorů sportovci necítí stejnou vášeň, se kterou do sportovního prostředí vstupovali. Ukazuje se, že možná již při nastolování sportovní kultury v dětském věku, můžeme hledat příčiny pozdějšího vyhoření ve sportu a pozdější ztráty libosti z této činnosti. Jinými slovy, situace je taková, že již od velmi mladého věku pěstujeme v dítěti jednostrannost s následným zaměřením hlavně na podaný výkon. Výsledky studie ukazují, že tato cesta není dlouhodobě udržitelná. Podobné tendence naznačil i výzkum (Slepička et al., 2017), který se zabýval vztahem mezi dopingem a výkonnostně sportující mládeží. Vzhledem k tomu, že normy současné konkurence sportu kladou důraz především na výsledky, maximální výkon a vítězství za každou cenu, mohou podporovat rizikové chování u sportujících dětí a mládeže, jako je zneužívání dopingu nebo porušení pravidel fair play. Zmíněná studie zjistila, že toto rizikové chování se neomezuje pouze na kontext sportu, ale přenáší se i do života mimo sport.

Pochopitelně je více úhlů pohledů na tuto problematiku. Dále uvedeme dva, které z hlediska našeho výzkumu shledáváme relevantní. Je důležité rozlišovat, zda chceme primárně vychovat „šampiona“, tedy toho jediného a nejlepšího ze všech, nebo zda chceme dlouhodobě u sportu udržet co nejvíce jedinců. V prvním případě se zpravidla jedná o velmi tvrdý a specializovaný trénink právě již od útlého dětství. Z hlediska psychologického je vhodné připomenout, že tento jedinec musí umět projít jakýmkoliv kolektivem, musí umět poslouchat jakýkoliv typ trenéra a zvládnout jakékoliv zázemí. Je totiž velmi nepravděpodobné, že se za svojí sportovní kariéru setká jen s přátelským

a vřelým kolektivem, odborně i lidsky výborným trenérem a klubem s perfektním zázemím. Při variantě velmi tvrdého síta, kterým projde pouze hrstka vybraných, nebo také pouze jeden zmíněný šampion, musíme počítat s velkým počtem sportovců, kteří toto tempo a veškeré okolnosti nevydrží a konkrétně toto extrémní prostředí vrcholového sportu opustí. Na straně druhé, kdy se budeme snažit vytvořit takovou atmosféru a takové podmínky, aby u sportu zůstalo pokud možno co nejvíce jedinců a pokud možno také po co nejdělsí časový úsek, se musíme smířit s tím, že s největší pravděpodobností nikdy nevychováme jedince, který bude lámat rekordy.

I přes uvedené skutečnosti ale faktem zůstává, že v našem výzkumu bohužel nefigurovali jedinci ani z jednoho tábora. Dosahovali sice nadprůměrných výkonů, ale pouze v kategoriích mládežnických, nikoliv tedy v kategoriích, kde by se dalo hovořit o navracené investici do jedince. Zároveň to jsou jedinci, kteří se v prostředí sportu neudrželi tak dlouho, abychom je mohli zařadit do kategorie „celoživotních sportovců“. Je tedy jasné, že i přesto, kdyby si každý jeden trenér, každý jeden klub nebo každý jeden sportovní svaz zvolil taktiku, kterou bude následovat, není to záruka ani jednoho, ani druhého. V tuto chvíli je nutné začít nahlížet na problém detailněji a posunout se od obecných úvah ke konkrétním řešením. Tato konkrétní řešení vedou ke konkrétním lidem, konkrétním sportovcům a konkrétním vztahům. To nás přivádí k dalšímu, velmi významnému zjištění našeho výzkumu, kterým je zásadní postavení trenéra v životě sportovce.

Vztah sportovec – trenér byl zmiňován v kategoriích „neshody se spoluhráči/trenéry“ a „nesoulad s týmovým/klubovým/sportovním přesvědčením“, které spadaly do demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnitřními motivy, nejvíce byl však zmiňován v kategorii nenaplněných motivačních faktorů, kde jsme kódovali výpovědi související s nenaplněním základních psychologických potřeb kompetence, autonomie a sounáležitosti podle teorie sebedeterminace.

Tímto se dostáváme k naší druhé hypotéze, která říká, že *„nenaplnění motivačních faktorů na základě teorie základních potřeb v rámci sebedeterminační teorie nebude tolik významným faktorem a důvodem vedoucím k opuštění sportovního prostředí“*. Vzhledem k výsledkům se tato hypotéza potvrdila, jelikož, jak již bylo řečeno, více relevantních důvodů vedoucích k opuštění sportovního prostředí spadalo do kategorie demotivačních faktorů. Tuto druhou hypotézu jsme ale následně doplnili o tvrzení, že

*„nejméně zastoupenou kategorií v rámci nenaplnění motivačních faktorů bude nenaplnění potřeby kompetence“.* Tento dodatek hypotézy se již ale nepotvrdil.

Nejčastěji zmiňovanými situacemi, které vedly k nenaplnění základních psychologických potřeb jedince, byly situace související s potřebou sounáležitosti a právě s potřebou kompetence. Nejméně zastoupenou pak byla potřeba autonomie. I přesto, že jsme na základě odborné literatury vytvořili tyto kategorie, respektive subkategorie, nelze si z vybraných odpovědí a víceméně z celých rozhovorů nevšimnout, že zásadní roli a zásadní postavení měl v rámci nenaplněných potřeb téměř vždy trenér. Jednalo se zejména o nenaplněnou potřebu sounáležitosti, kde je trenér jednak vůdčí osobnost při nastolení pravidel fungování v klubu a tím vlastně i vztahů v týmu, tak je ale i zodpovědný za vytvoření osobního vztahu s konkrétním sportovcem. Dále role trenéra také figurovala u nenaplněných potřeb kompetence, kde má trenér, dalo by se říci, až výsostné postavení v „udělování“ tohoto pocitu, a tím naplnění této potřeby.

Vzhledem k systému vzdělávání trenérů v České republice je nutné konstatovat, že neexistuje žádné nařízení, které by definovalo přesnou úroveň vzdělání pro trenéry mládeže. Máme přesně definovaná kritéria a hodnoty licencí pro trenéry v kategoriích dospělých, kde na nejvyšší úroveň může „usednout“ pouze ten, kdo dosáhl nejvyšší trenérské licence ve své sportovní disciplíně. Na úrovni mládeže se zpravidla jedná pouze o doporučení, někdy možná o nařízení vlastnictví trenérské licence nejnižší hodnoty. Ne zřídka se stává, že se tak děti dostanou pod ruce bývalých, leckdy vyhořelých sportovců, kteří ve svém životě nezvládli přechod mezi sportovním a běžným životem a touto formou u sportu zůstali. Tito „trenéři“ ale naprosto postrádají teoretický základ a pedagogické minimum. Z tohoto důvodu jsou následně děti, zapálené pro sport a s vrozenou potřebou pohybu, vedeny na začátku své sportovní kariéry neodborně. S velkou pravděpodobností může mít toto neodborné vedení v období mladšího školního věku za následek patologické vzorce chápání sportu jako celku, chápání jeho významu do života, patologické chápání konkurence, výher a proher a v nejhorším případě i patologické chápání sebe sama právě ve smyslu nenaplnění potřeby kompetence, kterou si takto ovlivněný a víceméně „poškozený“ jedinec může v tomto senzitivním období přenést i do jiných oblastí svého života. Důležité je také si uvědomit, že každý má pouze jednu šanci na své dětství. Proto je výběr trenéra pro tak klíčové období z hlediska vývoje, zcela zásadní.

Občas se stává, že se k mládeži dostanou i kvalitní a kvalifikovaní trenéři. O to smutnější je konstatování, že i na vysoké úrovni vzdělání potřebné k nejvyšší trenérské licenci obor psychologie sportu zůstává za ostatními lehce pozadu. Můžeme se tedy domnívat, že ani někteří trenéři patřící k nejvzdělanějším v republice, napříč sportovními disciplínami, nedosahují potřebných znalostí v oblasti psychologie a následně ani v pro ně mnohem praktičtějším oboru psychologie sportu.

Na důležitost vztahu mezi sportovcem a trenérem upozorňují i ostatní výzkumy (Davis et al., 2018; Wachsmuth, Jowett & Harwood, 2018). Kassing a Infante (2009) zkoumali komunikaci mezi sportovcem a trenérem a uvádějí, že sportovci při agresivní formě komunikace ze strany trenéra pocítují zhoršení vztahu s trenérem a následně zhoršení vlastního výkonu a snížení identifikace se sportem. Jako nejdůležitější z hlediska vztahu mezi sportovcem a trenérem s dopadem na well-being sportovce se ve výzkumu (Davis & Jowett, 2014) ukázala sociální podpora, hloubka vztahu a mezilidské konflikty, které hrály klíčovou roli.

Poslední kategorií, která se z celkových výsledků zdá být poněkud volněji vázaná na sledovanou proměnnou, je „negativní efekt rodinného prostředí“. Tato kategorie spadá pod demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy a důvody, které zde byly kódovány, nebyly, vzhledem k celkovým výsledkům a tendencím, tak významné, jako již právě zmíněné. Tyto výsledky jsou v rozporu s výsledky studie (Hošek, 1985; Slepíčková & Kavalír, 1997), která naopak jako jeden z nejčastějších důvodů k předčasnému odchodu mládeže ze sportu uvádí negativní vlivy rodinného prostředí. Dále ale také nedostatečný výkonnostní nárůst spojený s negativními prožitky či nemožnost sladit požadavky sportovní kariéry s požadavky školy, což se již s našimi výsledky překrývá.

Sportovec mířící na vrcholovou úroveň potřebuje podporu ze strany rodiny především v mladším věku, než je věk adolescenta. Právě v mladším věku je jedinec na rodině a svých rodičích závislý a je tedy odkázán na poskytnutou podporu. Proto se domníváme, že všichni sportovci, kteří se účastnili naší studie, respektive jejich rodiče, již prošli touto „prověrkou“ poskytnutí podpory při sportu. Proto podpora rodiny nebyla častým ani důležitým důvodem, který by měl přímo vést k opuštění sportovního prostředí. Navrch v období dospívání se do popředí dostávají vztahy partnerské, které byly ve výsledku spíše zmiňovány, než vztahy týkající se primární rodiny.

Důvody, jež jsou ke sledované proměnné vázány těsněji, ale pro které nebyla zpočátku analýzy dat stanovena kategorie, jsme zařadili do v průběhu studie vzniklé kategorie ostatních faktorů. V této kategorii jsme sice kódovali jen dva důvody, avšak podstatné, jelikož se přímo podíleli na rozhodnutí opustit sportovní prostředí. Prvním byla fyzická únava, druhým pak osobní vyhoření.

Zvyšující se tréninkové zatížení bylo příčinou syndromu vyhoření a následnému odchodu ze sportovního prostředí i v ostatních studiích (Dale & Weinberg, 1990; Gould & Dieffenbach, 2002), které ale k těmto výsledkům ještě doplnily zvyšující se tlak v elitních sportech. Hlavním argumentem pro toto tvrzení je, že sport na nejvyšší, elitní úrovni je provozován téměř s celoročním úsilím, kdy je často nejasná hranice mezi sezónou soutěžení a mimosoutěžní, což poskytuje omezený čas na regeneraci (Weinberg & Gould, 2007).

Je otázkou, zda má trenér nebo případně kolektiv možnost předcházet těmto stavům u sportovců. U osobního vyhoření, což byl druhý důvod zařazený do kategorie ostatních faktorů, které se pak zcela logicky promítne do sportování, je vliv trenéra pro sportovce velmi důležitý. Trenér je totiž pro sportujícího adolescenta brán jako velmi důležitá osoba v jeho životě a tudíž od něj očekává, že se bude zajímat i o jeho ostatní oblasti života a životní situace, které sport přesahují. V momentě, kdy funguje vztah sportovec – trenér a kdy mezi nimi funguje komunikace, nemůže se stát, že trenér neví o osobních problémech svého svěřence. Z toho vyplývá, že přesně tímto kvalitním vztahem se dá osobnímu vyhoření a následnému opuštění sportovního prostředí alespoň částečně předcházet. A pokud ne úplně zabránit, pak minimálně snížit negativní následky pro jedince. Přesně tyto úvahy jsou převzaty z výpovědí našich respondentů.

I přes všechny uvedené výsledky je nutné ale myslet na fakt, že v rámci mnoha studií na toto téma si mohou velmi často jednotlivé výsledky a závěry odporovat (Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011). To lze potvrdit i při srovnání našich výsledků s výsledky jiných studií, které se někdy shodují více a někdy méně. Důvodem mohou být rozdílní účastníci studie, kdy velmi záleží na věku respondentů a na dosažené výkonnostní úrovni. V závislosti na těchto dvou faktorech můžeme v praxi vykazovat odlišné závěry. Dalším důvodem rozdílných výsledků mohou být i kulturní rozdíly, což můžeme vidět při porovnání této studie s velmi podobnou studií (Dias et al., 2018), která byla realizována v rámci praktické stáže autorky této práce v Portugalsku. Hlavním rozdílem bylo pojetí výkonnostního sportu v obou zemích, kdy v České

republiky stojí na popředí především výkon, a tudíž se jako hlavní faktor ukazuje časová náročnost a s ní spojené další faktory (viz výše). Naopak proti tomu v Portugalsku je na první místo stavěn vztah mezi sportovcem a trenérem, který je naprosto určující mezi setrváním či ukončením působení ve výkonnostním sportu.

Posledním cílem naší studie bylo zjistit, jak vnímají vrcholoví sportovci v adolescentním věku, kteří prostředí sportu opustili dopad této činnosti na svůj životní styl. Šlo o pozitivní přínosy i negativní dopady sportu do životního stylu. I přesto, že všichni účastníci studie již nadále sport neprovozují, hovoří svorně o pozitivních přínosech ke svému běžnému životu. Těchto přínosů jsme kódovali ve výsledku mnohem více, než jsme čekali. Nejčastěji zmiňovaným přínosem byly navázané vztahy v prostředí sportu a naučená sebedisciplína. Dále byly ale i zmiňovány zážitky spojené se sportem a s tím prožitý pocit úspěchu, vyšší sebevědomí, cestování apod. V neposlední řadě byly uvedeny také pozitivní dopady na zdraví jedince.

Naproti tomu negativní dopady sportu na životní styl byly kódovány o poznání méně. Občas byly v rozhovorech zaznamenány zdravotní komplikace v podobě zranění, která i mohla přesahovat aktivní kariéru. Nicméně sportovci zároveň dodávali, že to berou jako součást sportu a tudíž to pro ně nemá stejnou váhu, jako uvedené přínosy. Větší důležitost ale přikládáme odpovědím, které poukazují na vzniklou prázdnotu po zanechání sportu. Tito jedinci jsou často tak vyhořelí, že nechtějí ve sportovním prostředí zůstat ani v jiné roli, než v té aktivní a tak dochází k situaci, že jedinec, který byl zvyklý trávit veškerý svůj volný čas sportem, najednou neví, jak jinak tento znovu nabytý volný čas trávit. Tuto prázdnotu pak někteří jedinci označují jako negativní dopad vrcholového sportu na svůj životní styl. Vnitřní prázdnotě vzniklé odchodem z činnosti, která zaujímala jedincovu podstatnou část času, je možné předcházet tím, že ona činnost nebude jediná a naprosto nejdůležitější činností v životě jedince.

Předcházení tohoto fenoménu ale jde víceméně proti hlavním myšlenkám k zastavení odchodu vrcholových sportovců z tohoto prostředí. Zdá se, že vzniká protipólní situace, kdy si jedinec opravdu musí vybrat jednu, nebo druhou variantu a přijmout všechna rizika s ní spojená. V případě prvním, kdy chce dosáhnout ve vrcholovém sportu svého maxima, musí jedinec odevzdat téměř celý svůj život po dobu aktivního závodění sportu a přijmout také možné riziko prázdnoty po ukončení, pokud nezůstane ve sportu v jiné roli. V případě druhém, kdy chce naopak provozovat sport hlavně pro zábavu a zdraví, by měl spojit tuto pohybově aktivní činnost se školou nebo

prací, snažit se rozvíjet i po jiných stránkách, společenských vztahů nevyjímaje a tím se připravovat na „život po sportu“. V tomto případě ale zase musí brát v potaz, že zcela jistě nedosáhne svých maximálních sportovních možností.

Kvůli závažnosti tohoto problému vznikla myšlenka tzv. duální kariéry za podpory Českého olympijského výboru. Jedná se o komplexní podporu vrcholových sportovců, a to i po ukončení jejich aktivní kariéry, kdy se musí vypořádat s dalším kariérním rozvojem. Duální kariéra je zaměřena na zajištění plynulého přechodu sportovců ze sportovní kariéry do běžného života, kdy základním principem musí být možnost bezproblémově kombinovat časově velmi náročnou sportovní činnost na vrcholové úrovni a paralelní vzdělávání či další aktivity. Z našich výsledků se právě tato cesta jeví jako ideální řešení nastoleného problému.

Jednou z posledních otázek každého rozhovoru, tedy po převyprávění celého jedincova příběhu a tím jeho rozpomenutí, byla otázka, zda něčeho litují. Žádný respondent neuvedl, že by něčeho litoval. Žádného svého rozhodnutí v průběhu své kariéry a tedy ani toho posledního – opustit sportovní prostředí. Zdá se, že této myšlence nahrává i fakt, kolik pozitivních přínosů sportu do běžného života sportovci uvedli.

V závěru diskuse se pokusíme shrnutě odpovědět na námi předem stanovené vědecké otázky.

*„Jaké demotivační faktory se podílejí na změně životního stylu u sportovců v období dospívání, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují?“*

Na opuštění sportovního prostředí se nejvíce podílejí demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy, konkrétně „nejistota budoucnosti“. S tímto faktorem se pojí další, které ale spadají do kategorie demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy, kterými jsou „časová náročnost“, „nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce“ a „ekonomická nevýhodnost“. Všechny tyto subkategorie se ve výsledku ukazují jako velmi podobné, mající společného jmenovatele, čím je nemožnost věnovat se pouze a plně vrcholovému sportu.

Druhou významnou oblastí důvodů, které jedinci udávali jako vedoucí k odchodu ze sportu, patří do subkategorie „ztráta potěšení a prožitku ze sportu“. V těsném závěsu pak byly kódovány subkategorie „nesouladu s týmovým/klubovým/sportovním



přesvědčením“ a „neshody se spoluhráči/trenéry“, které ale téměř vždy vedly spíše ke vztahu sportovec – trenér. Poslední, nejméně významnou subkategorií pak z analýzy dat vyplynul „negativní efekt rodinného prostředí“.

*„Jaký vliv má nenaplnění základních psychologických potřeb (autonomie, kompetence a potřeba vztahu) na změnu životního stylu u sportovců v období dospívání, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují?“*

Nenaplnění potřeb kompetence, autonomie a sounáležitosti se zcela jistě také podílejí na rozhodnutí k opuštění sportovního prostředí, avšak ne v takové míře, jako demotivační faktory. Z výše uvedených potřeb, kdy jsme kódovali jejich nenaplnění, udávali účastníci studie nejvíce nenaplněnou potřebu sounáležitosti, následně nenaplněnou potřebu kompetence a jako poslední, tedy nejméně významnou nenaplněnou potřebu autonomie. I zde bylo znát zásadní postavení trenéra v životě sportujícího adolescenta.

*„Jaké jsou hlavní pozitivní přínosy a negativní dopady vrcholového sportu na životní styl adolescentů, kteří prostředí sportu opustili, nebo o tom uvažují?“*

Nejvíce zmiňovaným pozitivním přínosem byly navázané vztahy ve specifickém prostředí sportu, které, jak respondenti udávali, přesahovali oblast sportu. Dalším, velmi významně zmiňovaným pozitivním přínosem je sebedisciplína, kterou mají jedinci ze sportu, ale využívají ji i mimo toto prostředí. S tím související neodkládání problémů a lepší orientace v situacích vyžadující rychlé a přesné řešení, leckdy i ve stresových podmínkách. Následují výpovědi dotýkající se zdraví a zdravého životního stylu (především v období puberty a prevence obezity). Jako jeden ze zmiňovaných pozitivních přínosů jsme zaznamenali i zážitky a pocit úspěchu spojený se sportem. Uváděno je i sportem upevněné sebevědomí, vyšší ambice, touha po dosažení něčeho, jakožto předpoklad k přijmutí životních výzev. S tím následně související určování životních hodnot a priorit. Lepší soustředěnost, zvládnutí stresu a s tím spojené lepší řešení krizových situací. Nezanedbatelný je i pozitivní přínos znalosti cizích jazyků díky možnostem trénovat či závodit/hrát v zahraničí a další.

Jako negativní dopady byly nejčastěji uváděny zdravotní zranění a komplikace, které podle respondentů občas přesahovaly i mimo sport. Nicméně i tak bylo téměř vždy uvedeno, že je to nedílná součást sportu a víceméně nikdo z účastníků nedával stejný důraz na tento negativní dopad, jako na pozitivní přínosy sportu. Nejdůležitějším negativním dopadem byla ale vzniklá prázdnota po ukončení aktivní sportovní kariéry.

## 9. Budoucí směr výzkumu

Vzhledem k nejvíce zmiňovaným důvodům vedoucím k opuštění sportovního prostředí – kombinace nejisté budoucnosti, časové náročnosti, nemožnosti sladit požadavky sportu se školou či prací a ekonomické nevýhodnosti, by bylo přínosné navázat na tento výzkum a rozšířit ho směrem ke vhodnému řešení této situace. Přenést určitou část zodpovědnosti na samotné aktéry tohoto fenoménu a zeptat se sportovců, jež vrcholový sport opustili, jaké je podle nich nejlepší řešení této situace. Mnohdy právě sami sportovci, kteří musí tento problém řešit denodenně jsou ti praví k pojmenování problému, navrhnutí řešení a případně k vytvoření systému, který by mohl u sportu udržet více lidí a, alespoň z části, zamezit přílišnému odchodu z něj.

Tyto názory a výpovědi by byly zajímavé zejména proto, že by se rozhovory dotýkaly velmi významné části mladší populace, konkrétně mladší populace ve sportovním kontextu. Mohli by být proto považováni za společenský mikrosystém, kde dochází do jisté míry ke specifickému sociálnímu vývoji. Otázky by se tak mohly týkat možností změn, a to nejen v oblasti vztahu školních povinností a vrcholového sportu, která byla zmíněna jako velký problém, ale také na příklad v oblasti vybavení a infrastruktury. Budoucí výzkumy by si tak jako vědeckou otázku mohly položit, co si tito mladí sportovci konkrétně představují jako nutnou změnu k tomu, aby dle jejich názoru sportovní prostředí opouštělo co nejméně jedinců. Jaké konkrétní změny jsou dle jejich zkušeností nutné provést v infrastruktuře jejich sportovní disciplíny i sportu obecně k tomu, aby se nadále tolik nezužovala základna mladých sportovců cestou k dospělosti.

## 10. Závěr

Tento výzkum, stejně jako předchozí (např. Crane & Temple, 2014; Fonseca et al., 2010; Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011; Hošek et al., 1985; Slepíčková & Kavalíř, 1997) ukázal, že existuje mnoho faktorů, které mohou vést k opuštění sportovního prostředí.

Dle našich výsledků se na opuštění sportovního prostředí nejvíce podílejí demotivační faktory související převážně s vnitřními motivy, konkrétně „*nejistota budoucnosti*“. S tímto faktorem se pojí další, které ale spadají do kategorie

demotivačních faktorů souvisejících převážně s vnějšími motivy, kterými jsou „časová náročnost“, „nemožnost sladit požadavky sportu s požadavky školy/práce“ a „ekonomická nevýhodnost“. Všechny tyto subkategorie se ve výsledku ukazují jako velmi podobné, mající společného jmenovatele, čím je nemožnost věnovat se pouze a plně vrcholovému sportu. Druhou významnou oblastí důvodů, které jedinci udávali jako vedoucí k odchodu ze sportu, patří do subkategorie „ztráta potěšení a prožitku ze sportu“. Zásadní se jeví také vztah sportovec – trenér, který byl jako důvod zmiňován ve více subkategoriích. Jako méně významná se ukazovala subkategorie „negativní efekt rodinného prostředí“. Nenaplnění potřeb kompetence, autonomie a sounáležitosti není zastoupeno v takové míře, jako demotivační faktory. Z výše uvedených potřeb, kdy bylo kódováno jejich nenaplnění, udávají účastníci studie nejvíce nenaplněnou potřebu sounáležitosti, následně nenaplněnou potřebu kompetence a jako poslední, tedy nejméně nenaplněnou, potřebu autonomie. I zde bylo znát zásadní postavení trenéra v životě sportujícího adolescenta.

Nejvíce zmiňované pozitivní přínosy jsou navázané vztahy ve specifickém prostředí sportu, které, jak respondenti udávají, přesahují oblast sportu. Dále pak sebedisciplína, neodkládání problémů a lepší orientace v situacích vyžadující rychlé a přesné řešení, leckdy i ve stresových podmínkách. Jako negativní dopady jsou nejčastěji uváděny zdravotní zranění a komplikace, které podle respondentů občas přesahují i mimo sport. Nicméně i tak je téměř vždy uvedeno, že je to nedílná součást sportu a víceméně nikdo z účastníků nedává stejný důraz na tento negativní dopad, jako na pozitivní přínosy sportu. Nejdůležitějším negativním dopadem je ale vzniklá prázdnota po ukončení aktivní sportovní kariéry.

Nicméně, z výše zmíněných a okomentovaných kategorií a následně jednotlivých výroků, je více než důležité zdůraznit roli a dopad, který má trenér v životě sportovců a následně v chodu jednotlivých klubů, ať již v definici jejich kultury nebo jejich institucionálního etosu. Sportovci - účastníci naší studie - se velmi intenzivně a se zvláštním emocionálním vyjádřením odvolávají na vliv trenéra, jeho profil jako člověka a na charakter tréninku, který trenér zastává. Zdůrazňují také důležitost vztahu, který s nimi trenér udržuje, a to zejména při rozhodování v klíčových okamžicích, jako jsou soutěže nebo i osobní záležitosti sportovce. Z tohoto důvodu je důležité si uvědomit, že trenéři mohou být velmi důležitým faktorem, který může vést k opuštění sportovního prostředí, a to i v momentě, kdy si sami trenéři tuto svojí důležitost neuvědomují.

Být sportovec na nejvyšší úrovni obnáší jednání s různými proměnnými, z kterých je většina z nich pod konstantním tlakem. Sportovci se v těchto kontextech potřebují cítit autonomní a kompetentní. Vždy také potřebují cítit možnost se zlepšovat (technicky a takticky) a možnost dosahovat úspěšného výkonu (Atkinson & Feather, 1966). Sami sportovci jsou zvyklí nekriticky poslouchat organizaci sportovních kontextů, nebo pouze přehodnotit některé konkrétní rituály, ale pouze za předpokladu pocitu motivování k přijetí těchto pokynů. Musí mít také pocit, že „mají slovo“ při definování vlastních cílů. Je tedy důležité nejen poslouchat jejich názory, ale je také třeba vzít je v úvahu. Podle našich výsledků je totiž toto přesně tou nejdůležitější věcí, kterou se sportovci snaží v trenérovi najít.

Nejdůležitějším závěrem z našeho úhlu pohledu je možný praktický důsledek této práce, kdy bychom doporučili přiblížit vztah mezi výzkumnými pracovníky a pracovníky v dané praxi – trenéry. Zejména z důvodu důležitosti zpětné vazby z provedených šetření a následných závěrů. Pouze tímto způsobem si mohou trenéři, federace a vzdělávací systém trenérů uvědomit motivační faktory, které vedou k odchodu talentovaných sportovců. Abychom se pokusili tomuto fenoménu vyhnout, je nutné připravit trenéry v jejich počátečním vzdělávání. Na této úrovni je důležité pokusit se vytvořit určité partnerství mezi vzdělávacími školami/centry pro trenéry a pokusit se zajistit jejich kvalitní vzdělávání, a to nejen po stránce technicky odborné, ale také po stránce plně rozsahové, kdy by výuka trenérů měla, mimo jiné, obsahovat i základy psychologie sportu.

Závěrečnou myšlenkou je snad dobré připomenout, že motivace patří k nejdůležitějším faktorům, které mohou ovlivnit sportovní výkon, stejně jako celkový sportovní zážitek sportovce. Je tedy velmi vhodné brát psychologickou stránku sportu i osobnosti sportovce v potaz, zvláště ze stran trenérů a o to více, pokud se jedná o senzitivní období adolescence, ve kterém dochází k opuštění sportovního prostředí častěji, než bychom si přáli.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, I. (1978). *Learned helplessness in humans: Critique and reformulation*. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 4974.
- Amabile, T. M., DeJong, W., & Lepper, M. (1976). "Effects of externally imposed deadlines on intrinsic motivation". *Journal of Personality and Social Psychology*. 34: 92–98.
- Antaki, C., Billig, M., Edwards, D., & Potter, J. (2002) *Discourse analysis means doing analysis: a critique of six analytic shortcomings*. DAOL Discourse Analysis Online [electronic version], 1(1).
- Aronson, E., & Aronson, J. (2012). *Tvor společenský*. Praha: Wolters Kluwer ČR.
- Atkinson, J., W. (1957). *Motivational determinants of risk-taking behavior*. *Psychological Review*, 64(6), 359-372.
- Atkinson, J., W., & Feather, N., T. (Eds.). (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Attride-Stirling, J. (2001). *Thematic networks: an analytic tool for qualitative research*. *Qualitative Research* 1, pp. 385-405.
- Bakalář, E. (1995). *Psychohry 2*. Praha: Vyšehrad.
- Baker, S. R. (2004). *Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance*. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 23, 189–202.
- Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Barker D., Barker-Ruchti N., Rynne, S., et al. (2014). *Moving out of Sports: A Sociocultural Examination of Olympic Career Transitions*, *International journal of sports science & coaching*, vol. 9, issue: 2, pages: 255 – 270.
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). "The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation". *Psychological Bulletin*. 117: 497–529.

- Biddle, S. C. K., Wang, J., Kavussanu, M. & Spray, Ch. (2003). *Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research*, European Journal of Sport Science, 3:5, 1-20.
- Bird, C., M. (2005). *How I stopped dreading and learned to love transcription*. Qualitative Inquiry. 11,pp. 226-248.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Bloom, B., S. (1985). *Developing Talent in Young People*. New York: Ballantine.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (2010). *Foundations of qualitative research for education*. In W. Luttrell (Ed.), *Qualitative educational research - Readings in reflexive methodology and transformative practice*. New York: Routledge.
- Boyatzis, R., E. (1998). *Transforming qualitative information: thematic analysis and code development*. Sage.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006) „Using thematic analysis in psychology“. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, pp. 77-101.
- Bunc, V., & Kaplan, O. (1997). *Výsledky výzkumu sportovního výkonu a tréninku*. Praha: Univerzita Karlova.
- Covington, M., V. (1998). *The will to learn: a guide for motivating young people*. Cambridge, U.K.; New York: Cambridge University Press.
- Cote, J. (1999). *The influence of the Family in the Development of Talent in Sport*. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.
- Crane, J., & Temple, V. (2014). *A systematic review of dropout from organized sport among children and youth*. *European Physical Education Review*, Vol 21, Issue 1, pp. 114 – 131. First published date: October-31-2014.
- Cresswell, S. L. (2009). *Possible early signs of burnout: A prospective study*. *Journal of Science and Medicine in Sports*, 12, 393-398.
- Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk.
- Čáp, J. (1993). *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum.

- Černý, M., Lakomý, Z., & Nový, O. (1973). *Životní prostředí pro člověka*. Praha: Academia.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990) *Burnout in sport: A review and critique*, Journal of Applied Sport Psychology Vol. 2 , Iss. 1.
- Dallos, R., & Vetere, A. (2005). *Researching psychotherapy and counselling*. Maidenhead, England: Open University Press.
- Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M., & Gustafsson, H. (2018). *The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance*, Journal of Sports Sciences.
- Davis, L., & Jowett, S. (2014). *Coach–athlete attachment and the quality of the coach–athlete relationship: implications for athlete's well-being*. Journal of Sports Sciences, 32:15, 1454-1464.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Betley, G., Kahle, J., Abrams, L., & Porac, J. (1981). *When trying to win: Competition and intrinsic motivation*. Personality and Social Psychology Bulletin, 7(1), 79-83.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). *"Facilitating internalization: The self-determination theory perspective"*. Journal of Personality. 62: 119–142.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). *A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation*. Psychological Bulletin, 125, 627–668.
- Deci, E. L., La Guardia, J. G., Moller, A., Scheiner, M. J., & Ryan, R. M. (2006). *On the benefits of giving as well as receiving autonomy support: Mutuality in close friendships*. Personality and Social Psychology Bulletin, 32, 313–327.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). *Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory*. In Weinstein, N., *Human motivation and interpersonal relationships: Theory, research, and applications* (pp.53-73).

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human autonomy: The basis for true self-esteem*. In M. Kemis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31–49). New York: Plenum.
- Deci, E. L.; Vansteenkiste, M. (2004). "Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology". *Ricerche di Psicologia*. 27: 17–34.
- deCharms, R. (1968). *Personal causation*. New York: Academic Press.
- Dias, T., S., Novotná, K., Oliveira, H., Z., Azevedo, C., Corte-Real, N., Slepíčka, P. & Fonseca, A., M. (2018). *Why talented athletes drop out from sport? The Portuguese and Czech case*, Education + Training.
- Doherty, J. K. (1964). *Modern training for running*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Duffková, J., Urban, L., & Dubský, J. (2008). *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk.
- Dweck, C., S. (2000). *Self-Theories: Their role in Motivation, Personality, and Development*. Philadelphia, Taylor&Francis.
- Dyrlund, A., K., & Wininger, S., R. (2007). *An Evaluation of Barrier Efficacy and Cognitive Evaluation Theory as Predictors of Exercise Attendance*. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11: 133-146.
- Eklund, R. C., & Cresswell, S. L. (2007). *Athlete burnout*. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed., pp. 621-641). New York: Wiley & Sons.
- Elliot, A., J., & Dweck, C., S. (2005). *Handbook of Competence and Motivation*. NY: The Guilford Press.
- Feigley, D. (2016). *Psychological Burnout in High-Level Athletes, The Physician and Sportsmedicine*, Pages 108-119, Published online: 12 May 2016.



- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Flowers, P., Smith, J. A., Sheeran, P., & Beail, N. (1997). *Health and romance: understanding unprotected sex in relationships between gay men*. *British Journal of Health Psychology*, 2, 73-86.
- Fonseca, A. M., Dias, C., & Corte-Real, N. (2010). "Da participação ao abandono da prática desportiva / From the participation to the dropout of sport", *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol. 2, pp. 96-114.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., & Provencher, R. J. (1995). *Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation*. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Frazer-Thomas, J., Cote, J., & Deakin, J. (2008). *Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 318-333.
- Fossey, E., Harvey, C., McDermott, F., & Davidson, L. (2002). *Understanding and evaluating qualitative research*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 36(6), 717-732.
- Fürst, M. (1997). *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia.
- Giddens, A., & Sutton, P. W. (2013). *Sociologie* (Vydání první, aktualizované a rozšířené). Praha: Argo.
- Gill, M. J. (2014). *The Possibilities of Phenomenology for Organizational Research*. *Organizational Research Methods*, 17:2, 118-137.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). *Burnout in sport: A systematic review*. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Goodger, K., Wolfenden, L., & Lavallee, D. (2007). *Symptoms and consequences associated with three dimensions of burnout in junior tennis players*. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 342-364.

- Goudas, M., Biddle, S., Fox, K., & Underwood, M. (1995). *It ain't what you do, it's the way you do it! Teaching style affects children's motivation in track and field lessons*. *The Sport Psychologist*, 9, 254–264.
- Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). *Overtraining, underrecovery, and burnout in sport*. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). *Burnout in competitive junior tennis players: II. A qualitative analysis*. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., & Podlog, L. (2010) *Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport*. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 28, Iss. 14, pages 1495-1504.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). *A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes*. *Psychology of Sport & Exercise*, 9, 800-816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). *Athlete burnout: an integrated model and future research directions*, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, Volume 4 - Issue 1.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). *Athlete burnout: an integrated model and future research directions*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, Volume 4 - Issue 1.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). *Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes*. *The Sport Psychologist*, 21, 21 -37.
- Harackiewicz, J. M. (1979). *The effects of reward contingency and performance feedback on intrinsic motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(8), 1352-1363.
- Harlow, H., F. (1962). *Development of affection in primates*. In Bliss, E., L. (ed.) *Roots of Behavior*. New York: Harper. pp. 157 – 166.
- Harter, S (1978). "Effectance motivation reconsidered: Toward a developmental model". *Human Development*. 1: 661–669.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník* (Třetí, aktualizované vydání). Praha: Portál.

- Harvey, A., Watkins, M., & Shafran, K. (2004). *Cognitive Behavioural Processes across Psychological Disorders*. Oxford: Oxford Press.
- Hattie, J. & Timperley, H. (2007). *The Power of Feedback*. Review of Educational Research, 77 (1), 81-112.
- Helus, Z. (2007). *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Holloway, I., & Todres, L. (2003) *The status of method: flexibility, consistency and coherence*. Qualitative Research 3, pp. 345-357.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Hrabal, V., Pavelková, I., & Man, F. (1989). *Psychologické otázky motivace ve škole* (2. upr. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Chan, D. K., & Hagger, M. S. (2012). *Transcontextual development of motivation in sport injury prevention among elite athletes*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 34, 661-682.
- Chatzisarantis, N. L. D., Hagger, M. S., Biddle, S. J. H., Smith, B., & Wang, J. C. K. (2003). *A meta-analysis of perceived locus of causality in exercise, sport, and physical education contexts*. Journal of Sport and Exercise Psychology, 25, 284-306.
- Chaumeton, N., & Duda, J. (1988). *Is it how you play the game or whether you win or lose? The effect of competitive level and situation on coaching behaviors*. Journal of Sport Behavior, 11, 157-174.
- Kasser, T. (2011). *Capitalism and autonomy*. In V. I. Chirkov, R. M. Ryan, & K. M. Sheldon (Eds.), *Human autonomy in cross-cultural context: Perspectives on the psychology of agency, freedom, and well-being* (pp. 191-206). Dordrecht, Netherlands: Springer.
- Kasser, T. & Ryan, R., M. (1996). *"Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals"*. Personality and Social Psychology Bulletin. 22 (3): 280–287.

- Kassing, J., W., & Infante, D., A. (2009). *Aggressive communication in the coach-athlete relationship*, *Communication Research Reports*, 16:2, 110-120.
- Kern, H., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (1999). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- Kleiber, D. Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1986). *The experience of leisure in adolescence*. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 169-176.
- Klinger, E., & Cox, W. M. (2004). *The Motivational Structure Questionnaire and Personal Concerns Inventory: Psychometric properties*. In W. M. Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches, and assessment* (pp. 177–197). Chichester, UK: Wiley.
- Kodým, M. (1987). *Psychologické aspekty vývoje osobnosti a utváření socialistického vědomí*. Praha: Academia.
- Kohoutek, R. (2006). *Úvod do psychologie: metody poznávání osobnosti a duševního zdraví žáka*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kopecká, T. (1985). *Okolnosti odchodu sportovců ze střediska vrcholového sportu*. *Sociologický časopis*. Roč. 21, č. 3, s. 322-326, ISSN: 0038-0288.
- Kraus, B. (1999). *Sociální aspekty výchovy* (Vyd. 2.). Hradec Králové: Gaudeamus.
- Kraus, B., & Poláčková, V. (2001). *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido.
- Křivohlavý, J. (2012). *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). *Decomposing self-regulation and selfcontrol*. In J. Heckhausen & C. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life-span* (pp. 15–49), New York: Cambridge University Press.
- Kvale, S. (1996). *InterViews. An Introduction to Qualitative research*. London: Sage.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). *Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships*. *Canadian Psychology*, 49, 201-209.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). *Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on*

- attachment, need fulfillment, and well-being.* Journal of Personality and Social Psychology, 79, 367–384.
- Larkin, M., Watts, S., & Clifton, E. (2006). *Giving voice and making sense in Interpretative Phenomenological Analysis.* Qualitative Research in Psychology, 3:2, 102-120.
- Lapadat, J., C., & Lindsay, A., C. (1999). *Transcription in research and practice: from standardization of technique to interpretive positionings.* Qualitative Inquiry 5, pp. 64-86.
- Lau, P., W., C., Fox, K., R., & Cheung, M., W., L. (2004). *Psychosocial and Socio-Environmental Correlates of Sport Identity and Sport Participation in Secondary School Age Children,* European Journal of Sport Science, 4:3, 1-21.
- Leech, N., & Onwuegbuzie, A. (2007). *An array of qualitative data analysis tools: A call for data analysis triangulation.* School Psychology Quarterly, 22(4), 557-584.
- Linhart, J., Vodáková, A., & Petrušek, M. (1996). *Velký sociologický slovník.* Praha: Karolinum.
- Lonsdale, Ch., Hodge, K., & Rose, E. (2009). *Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective,* Journal of Sports Sciences Vol. 27, Iss. 8.
- Madsen, K., B. (1979). *Moderní teorie motivace.* Z angl. orig. přel. E. Bakalář aj. Praha: ČSAV.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Mandigo, L., J., & Holt, L., N. (2013). *Putting Theory into Practice: How Cognitive Evaluation Theory Can Help Us Motivate Children in Physical Activity Environments.* Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 71:1, 44-49.
- Maslow, A., H. (c1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Máximo-Esteves, L. (2008). *Visão panorâmica da investigação-ação.* Porto: Porto Editora.
- McEwen, B., S. (1998). *Protective and damaging effects of stress mediators.* New England Journal of Medicine, 338, 171-179.

- McClelland, D., C., Atkinson, J., W., Clark, R., A., & Lowell, E., L. (1953). *The achievement motive*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- Meehan, T., Vermeer, C. & Windsor, C. (2000). *Patients' perceptions of seclusion: a qualitative investigation*. *Journal of Advanced Nursing* 31, pp. 370-377.
- Miller, T., W., Vaughn, M., P., & Miller, J., M. (1990). *Clinical issues and treatment strategies in stress orientated athletes*. *Sports Medicine*, 9, 370-379.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Mudrák, J., & Slepíčka, P. (2010). *Změna životního stylu juniorských vrcholových sportovců během dospívání*. *Česká kinantropologie*. 14(3), 61-73. ISSN 1211-9261.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
- Nakonečný, M. (2011). *Psychologie: přehled základních oborů*. Praha: Triton.
- Nicholls, J., G. (1984). *Conceptions of ability and achievement motivation*. In Ames, R., & Ames, C. *Research on Motivation in Education*, New York: Academic Press. Vol. 1., pp. 39-73.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). *Motivace*. In Atkinson, R. L., Hilgard, E. R., & Nolen-Hoeksema, S. (Ed.) *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda* (Vydání 3., přepracované). Praha: Portál, 418-459.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2001). *Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study*. *Motivation and Emotion*, 25, 279–306.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M., Vallerand, R., Brikre M., Blais, M., Pelletier, L., Tuson, K., Fortier, R., Vallerand, M. & Blais. (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(1).

- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., & Haddad, N. K. (1997). *Client motivation for therapy scale: A measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation for therapy*. *Journal of Personality Assessment*, 68, 414–435.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada.
- Perls, F. S. (1973). *The Gestalt approach and eyewitness to therapy*. Ben Lomond, CA: Science and Behavior Books.
- Pierre-Nicolas, L., Glyn, C. R. & Stray-Gundersen, J. (2007). *Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining in elite athletes?*, *European Journal of Sport Science*, Norwegian University of Sport Science, Oslo, Norway, Published online: 02 Aug 2007.
- Plháčková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- Raedeke, T., D. (1997). *Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417.
- Raedeke, T., D., & Smith, A., L. (2001). *Development and preliminary validation of an athlete burnout measure*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Reader, M., J., & Dollinger, S., J. (1982). *Deadlines, self-perceptions, and intrinsic motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8(4), 742-747.
- Roberts, G., C., Treasure, Darren, T., C., & Balague, G. (1998). „*Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire*“, *Journal of Sports Sciences*, 16: 4, 337 — 347.
- Roulston, K. (2001). *Data analysis and ‘theorizing as ideology’*. *Qualitative Research* 1, pp. 279-302.
- Rowbottom, D. G. (2000). *Periodization of training*. In W. E. Garret & D. T. Kirkendall (Eds.), *Exercise and sport science* (pp. 499-512). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Rubin, H., J., & Rubin, I., S. (1995). *Qualitative interviewing: the art of hearing data*. Sage.

- Ryan, G., W., & Bernard, H., R. (2000) *Data management and analysis methods*. In Denzin, N., K., & Lincoln, Y., S., editors, *Handbook of qualitative research, second edition*. Sage, pp. 769-802.
- Ryan, R., M. (1995). *Psychological needs and the facilitation of integrative processes*. *Journal of Personality*, 63, 397–427.
- Ryan, R., M., & Deci, E., L. (2007). *Active human nature*. In M. S. Hagger, N., L., D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination theory in exercise and sport*. (pp. 1-22). Campaign: Human Kinetics.
- Ryan, R., M., & Deci, E., L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R., M., & Deci, E., L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publishing.
- Ryan, R., M., Stiller, J., & Lynch, J., H. (1994). "Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem". *Journal of Early Adolescence*. 14: 226–249.
- Řiháček, T., Čermák, I., & Hytych, R. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Říčan, P. (2005). *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál.
- Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. Praha: Petrklíč.
- Saladana, J. (2012). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Sage.
- Salancik, G., R. (1975). *Interaction effects of performance and money on self-perception of intrinsic motivation*. *Organizational Behavior and Human Performance*, 13, 339-351.
- Santos, B., S. (2007). *Para além do pensamento abissal: Das linhas globais a uma ecologia de saberes*. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 78, 3-46.
- Sarrazin, P., Boiché, J., & Pelletier, L. G., (2007). *A self-determination theory approach to drop-out in athletes*. In M. S. Hagger, N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic*



- motivation and self-determination theory in exercise and sport*. Campaign: Human Kinetics.
- Seidman, I. (1998). *Interviewing as Qualitative Research: A Guide for Researchers in Education and the Social Sciences*. Teachers College Press. pp. 91.
- Semmer, N. K., McGrath, J. E., & Beehr, T. A. (2005). *Conceptual issues in research on stress and health*. In C. L. Cooper (Ed.), *Handbook of stress medicine and health* (2nd ed, pp. 1-44). Boca Raton: CRC Press.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). *The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). *Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing*. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.). *The handbook of work and health psychology* (2nd ed., pp. 383-425). Chichester: Wiley & Sons.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Slepičková, I., Hlaváčková, R., & Novotná, K. (2017). *Possibilities of anti-doping prevention in sporting children and youth*, *Educational Alternatives*, vol. 15, pp.129-136.
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Slepičková, I., & Kavalíř, P. (1997). *Sociální a profesní adaptace vrcholových sportovců*. In *Sborník Tělesná výchova a sport na přelomu století*. Praha: FTVS UK, 262-263.
- Smith, J., A. (2007). *Hermeneutics, human sciences and health: Linking theory and practice*. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 2, 3-11.
- Smith, R. E. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, J., A., & Osborn, M. (2008). *Interpretative phenomenological analysis*. In Smith, J. A. (Ed.) *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. 2nd edition. London: Sage, 53-81.

- Smolík, J. (2010). *Subkultury mládeže: uvedení do problematiky*. Praha: Grada.
- Sparkes, A., & Smith, B. (2014). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: From process to product*: Routledge: Taylor & Francis Group.
- Stake, R. E. (2006). *Multiple Case Study Analysis*. New York, The Guilford Press.
- Stambulova, N. (1994). *Developmental Sports Career Investigations in Russia: A post-perestrojka analysis*. *The Sport Psychologist*, 8, 3, 221- 237.
- Standage, M. Gillison, F., & Treasue, D. C. (2007). *Self-determination and motivation in physical education*. In M. S. Hagger, N. L. D., Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination theory in exercise and sport*. (pp. 71-85). Campaign: Human Kinetics.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. New Delhi: Sage.
- Stuchlíková, I., & Man, F. (2008). *Motivační struktura – integrující koncept psychologie motivace*. *Studia Kinanthropologica*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
- Svoboda, B. (2007). *Pedagogika sportu* (2. vydání). Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Šubrt, J. (2014). *Soudobá sociologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Toates, F. (1986). *Motivational systems*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Trickett, E., J. (2009). *Community psychology: Individuals and interventions in community contexts*. *Annual Review of Psychology*, 60, 395-419.
- Tuckett, A., G. (2005). *Applying thematic analysis theory to practice: a researcher's experience*. *Contemporary Nurse* 19, pp. 75-87.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Druhé rozšířené a přepracované vydání). Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Vallerand, R., J., Pelletier, L., G., Blais, M., R., Brere, N., M., Senecal, C., & Vallieres, E., F. (1993). *On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale*. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 150–172.
- Vallerand, R. J. & Losier, G. F. (1999). *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*, *Journal of Applied Sport Psychology*, 11:1, 142-169.

- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). "On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory". *Journal of Sport Psychology*. 6: 94–102.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E., L. (2010) *Intrinsic Versus Extrinsic Goal Contents in Self-Determination Theory: Another Look at the Quality of Academic Motivation*, *Educational Psychologist*, 41:1, 19-31.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). *Motivation learning, performance and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Soenens, B., & Matos, L. (2005). *Examining the impact of extrinsic versus intrinsic goal framing and internally controlling versus autonomy-supportive communication style on early adolescents' academic achievement*. *Child Development*, 76, 483-501.
- Vansteenkiste, M., Soenes, B., & Lens, W. (2007). *Intrinsic versus extrinsic goal promotion in exercise and sport: Understanding the differential impacts on performance and persistence*. In M. S. Hagger, N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination theory in exercise and sport*. (pp. 167 – 180). Champaign: Human Kinetics.
- Vlachopoulos S. P., Karageorghis C. I., & Terry P. C. (2000). *Motivation Profiles in Sport: A Self-Determination Theory Perspective*, *Research Quarterly for Exercise and Sport* Vol. 71 , Iss. 4.
- Vosečková, A., & Hrstka, Z. (2007). *Kapitoly z psychologie zdraví: učební text pro vysokoškolskou výuku*. Brno: Univerzita obrany.
- Výrost, J., & Slaměnik, I. (2008). *Sociální psychologie* (2. přepracované a rozšířené vydání). Praha: Grada.
- Wachsmuth, S., Jowett, S., & Harwood, Ch., G. (2018). *On understanding the nature of interpersonal conflict between coaches and athletes*. *Journal of Sports Sciences*.
- Weinberg, R., S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, R., S. (1994). *Learning from strangers, the art and method of qualitative interview studies*. New York, NY: Free Pr.

- Wildemuth, B., M., & Zhang, Y. (2009). *Unstructured Interviews*. In Wildemuth, B. *Applications of social research methods to questions in information and library science*. Westport, CT: Libraries Unlimited. 222 - 231.
- Wilson, P., M., & Rodgers, W., M. (2007). *Self-determination theory, exercise, and wellbeing*. In M. S. Hagger, N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination theory in exercise and sport*. (pp. 101-112). Campaign: Human Kinetics.
- White, R., W. (1963). *Ego and reality in psychoanalytic theory*. New York: International Universities Press.
- White, R., W. (1959). "Motivation reconsidered: The concept of competence". *Psychological Review*. 66: 297–333.
- Wylleman, P., Alferman, D., & Lavalley, D. (2004). *Career transitions in sport: European perspectives*. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
- Young, P., T. (1961). *Motivation and emotion: a survey of the determinants of human and animal activity*. Oxford, England: Wiley.
- Zuckerman, M.; Porac, J.; Lathin, D.; Smith, R., & Deci, E. L. (1978). "On the importance of self-determination for intrinsically motivated behaviour". *Personality and Social Psychology Bulletin*. 4: 443–446.
- Zvírotsky, M. (2014). *Zdravý životní styl: studium: Pedagog volného času ; kurz: Zdravý životní styl a výchova ke zdraví*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.

Tato disertační práce byla podpořena Programem institucionální podpory rozvoje vědy na Univerzitě Karlově – Progres Q19 – Společensko-vědní aspekty zkoumání lidského pohybu II a specifickým univerzitním výzkumem (SVV UK FTVS) - Univerzita Karlova v letech 2017-2019, č. 260 466.

**PŘÍLOHA 1 – Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS**

## PŘÍLOHA 2 – Informovaný souhlas

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci doktorské práce s názvem *Motivační faktory podílející se na změně životního stylu u sportovců v období dospívání* prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.

1. Projekt disertační práce je financován z programu PROGRES (Programy rozvoje vědních oblastí na Univerzitě Karlově, t.j. institucionální podporou vědy na UK. Z tohoto důvodu se neočekávají žádné konflikty zájmů.
2. Cílem výzkumu je podchytit problematiku ztráty motivace u mladých talentovaných sportovců a tím zapříčiněnou problematiku předčasného odchodu sportovců vlivem demotivačních faktorů. Z tohoto vyplývá další cíl, tedy odpověď na otázku, proč se tomu tak děje, a vyvození takových závěrů, ze kterých by bylo možno učinit opatření, která by pomohla se těmito situacím vyhnout.
3. Pro zjištění motivačních a demotivačních faktorů vedoucích ke změně životního stylu u adolescentů bude využito postupů kvalitativního výzkumu, konkrétně interpretativní fenomenologické analýzy a vícepřípadové studie.
4. Při sběru dat nebude využito invazivních postupů. Způsob zásahu bude formou rozhovoru, který bude zaznamenán na diktafon a následně přepsán.
5. Rozhovor bude u každého účastníka výzkumu prováděn jen jednou, a to s předpokládanou dobou 60 minut. Tento rozhovor bude realizován pouze za přítomnosti předkladatele projektu, kdy v rámci péče o účastníka a jeho pohodlí bude místo konání plně dle Vašeho přání.
6. Rizikem při vyprávění svého jedinečného příběhu může být Váš pocit narušení soukromí. V tomto případě mi dovoluje Vás ubezpečit o absolutní anonymitě. V případě pocitu velkého nepohodlí máte právo kdykoliv rozhovoru zanechat. Též audiozáznam, pořízený do doby ukončení rozhovoru, bude smazán.
7. Na základě výsledků této studie, tedy po vyvození závěrů z rozhovorů se všemi probandy, se pokusíme nabídnout možnosti, jak předcházet předčasnému odchodu talentované mládeže ze sportovního prostředí. Tyto výsledky mohou

- obohatit znalosti trenérů dětí a mládeže a mohly by pomoci s řešením problematiky ztráty motivace a předčasného odchodu mladých talentovaných sportovců ze sportovního prostředí vlivem změny jejich životního stylu.
8. Pokud si pro konání rozhovoru vyberete stravovací zařízení, bude Vám poskytnuta odměna v podobě útraty. V jiných případech budou rozhovory probíhat bez jejich odměny.
  9. Data z přepsaných rozhovorů budou nejprve anonymizována a následně zpracována, a to na základě doporučení dle postupů kvalitativních metod. Výsledky budou publikovány v disertační práci, jež je uvedena v hlavičce tohoto informovaného souhlasu, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po přepisu nahraných rozhovorů budou audiozáznamy smazány.
  10. Výsledky analýzy dat budou přístupné v disertační práci, jež je uvedena v hlavičce tohoto informovaného souhlasu, a to buď prezenčně na fakultě tělesné výchovy a sportu UK, nebo v elektronické podobě v repozitáři závěrečných prací UK na adrese: <http://is.cuni.cz/webapps/zzp/>
  11. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele hlavního řešitele projektu: Mgr. Kateřina Novotná

Podpis:.....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: .....

Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím se svojí účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se mé účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum .....

Jméno a příjmení účastníka .....

Podpis: .....

Jméno a příjmení zákonného zástupce .....

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi .....

Podpis: .....

**Motivační faktory podílející se na změně životního stylu u sportovců  
v období dospívání**

**ROZHOVOR**

**Seznamovací otázky + základní informace**

- ubezpečení o anonymitě, provázanost s FTVS, seznámení s mojí prací apod.

**1. Proč si skončil/a se sportem?**

**2. Proč si začal/a se sportem?**

(motivace, okolnosti)

**Zkus, prosím, popsat svou sportovní kariéru do momentu, než si začal/a uvažovat o tom, že skončíš.**

**Kdo a co tě na začátcích ovlivnilo?**

**Kdo a co tě ovlivňovalo v průběhu celé kariéry, tedy do doby, než si začal/a uvažovat o tom, že skončíš?**

**3. Co tě vedlo k tomu, že si začal/a uvažovat o odchodu?**

(motivace, okolnosti)

**4. Co pro tebe mělo největší význam, bylo nejprospěšnější při tvé sportovní kariéře?**

**Mělo vše, o čem vyprávíš jenom přínos?**

**Měla nebo má podle tebe celá tvá kariéra do tvého života nějaký přínos?**



**5. Co bylo naopak nejproblematičtější ve tvé sportovní kariéře?**

(vůle)

**Co ti tvá sportovní kariéra dala či vzala pro tvůj budoucí život?**

**6. Co přináší vrcholový sport, na základě tvých zkušeností, pro běžný život?**

(hodnotová orientace)

**7. Co by se mělo ve tvém sportu a ve vrcholovém sportu obecně, na základě tvých zkušeností, změnit, aby si u sportu zůstal?**

(hodnotová orientace, časová perspektivita)

**Co je nyní tvá náhradní činnost místo sportu?**

## **PŘÍLOHA 4 – Ukázka vybraného rozhovoru**

### **Seznamovací otázky + základní informace**

- Muž, 21 let, lední hokej, 15 let aktivní kariéry
- V juniorském věku jeden rok člen extraligového seniorského týmu v klubu HC Kladno

### **1. PROČ JSI SKONČIL S TÍM HOKEJEM?**

Už jsem to nemohl ani cítit. To prostředí. Takový ten pocit toho, že dělám celý život něco.. vlastně měl s tím následky jakoby i to, že jsem byl zraněnej v jedný sezóně vlastně třikrát. Měl jsem těžkej otřes mozku a.. uvědomil jsem si, že tadyto se může stát i následující sezónu a tím, že jsem byl na Kladně a měl jsem tréninků spoustu a nechodil jsem do školy, tak jsem vlastně i propadl, takže jsem si pak řekl, že mi nestojí za to jakoby věnovat čas tomu, aby pak o mě celý život někdo rozhodoval. Že budu něčí hráč, že trenér bude rozhodovat o mým jako postu, jestli budu hrát nebo nebudu hrát, jaký budu mít peníze nebo nebudu mít. Jo, to mi vadilo prostě. Že tam nemáš vlastně svoji volbu. Tam jsi prostě součást týmu nebo klubu a ten trenér tě buď může zašlapat nebo nemusí a nebo klidně vedení. Trenér tě může chtít, ale vedení může říct "ne, ať hrajou jiní". To se mi nelíbilo prostě.. aby mě celý život někdo ovládal. Nebo jako já jsem si jako malej furt říkal "jo, když budu hrát a budu dobrej, tak budu spokojenej", mě se nelíbila představa toho být zaměstnanej třeba. Teď jsem věděl, že tohle je ještě horší, než být zaměstnanej. V zaměstnání máš možnost říct "tak jo, nashle, odcházím" a najdeš si něco jinýho, ale v tom hokeji to nejde. To je prostě kolotoč a je to taková mafie mi přijde. Fakt je to odporný. Skončil jsem z toho důvodu, že jsem viděl, jak kluci, kteří odešli z juniorů a měli nabídky do áčka a už měli smlouvy, tak nedostali prostor v tom áčku, ale protože měli podepsanou smlouvu, tak je zadupali někde v druhý lize. Ty kluci dneska rozvázej pizzu a hrajou druhou ligu za směšný peníze. To byl asi ten největší důvod.

**Napadaly tě tyhle myšlenky v momentě, když jsi ještě hrál, nebo když jsi byl zraněný?**

I když jsem hrál už. Nebylo to tím, že bych se zranil a v ten moment se to celý přetočilo. Já jsem právě tím, jak jsem byl starší a víc se to stalo profesionální, tak jsem poznal jaký je to svinstvo.

### **Proč jsi s hokejem začal?**

To už ani nevím. Já už jsem začal tak dávno, že.. ve třech jsem začal. Možná na přelomu čtyř let. A údajně jsem začal, protože jeden starší rodinný kamarád hrál a máma mě vzala najeden trénink a já jsem chtěl taky bruslit, tak jsem zůstal a od té doby už jsem chodil.

### **A v kolika letech jsi přestal?**

Jako úplně v 19, protože když jsem skončil na Kladně, tak jsem hrál ještě na Hvězdě (klub - pozn) jednu sezónu. Já už jsem nechtěl hrát, ale pak se tam nakonec sešli kluci, co jsme spolu právě vyrůstali jako malí, tak jsem si s nima zahrál ještě sezónu a.. bylo to fajn, protože to bylo takovýto fakt pro srandu. Byla to nižší soutěž, nikdo nic nehrotil, když jsme prostě prohráli, tak dobrý, když jsem nepřišel nebo nemohl na trénink, tak se nic nedělo, žádný jako tresty a takový. A potom se ty kluci rozpadli a to už jako mi pak nedávalo smysl. Honit se tam za nějakým úspěchem, to už jsem nechtěl, protože já jsem to dělal už pro srandu. A když už tam nebyli ty kluci a byli tam mladý, zase mladý kluci, který neuspěli někde jinde a tu nižší soutěž brali jako kompenzaci toho, honili si tam triko, tak to jsem fakt neměl zapotřebí.

### **A když se ještě vrátíme k tomu Kladnu. To tedy bylo na vrcholové, profesionální úrovni. Kromě toho, že ti vadilo to prostředí, které popisuješ, bylo tam ještě něco, co tě vedlo k tomu, že jsi s tím chtěl skončit?**

Jako možná tam bylo.. a to si ani nemyslím, že se týká jenom Kladna, jako že to je celkově, ať to bylo v Boleslavi nebo ve Slavii.. tam je podle mě problém ten, že já jsem hrozně cítil z toho, že jsem v nepříjemném prostředí. Já jsem cítil tu hrozně špatnou energii z toho, že ti něco nepřejou. A nebylo to takovýto "jo, on je dobrej a já chci bejt stejně dobrej jako on", ale bylo to "on je dobrej.. ty jo, mohlo by se mu něco stát, aby nehrál.." Taková ta.. mě vadila ta faleš na tom. Že ty tam prostě chodíš mezi lidi, který "jé nazdar!" plácají si s tebou a přitom víš, že každé se chce dostat na to tvoje místo, což jakoby je v pořádku, to je takový zdravý, ale.. některý to brali až za tu jako moc sobeckou cenu. Takový jako nepřející. To se mi nelíbilo.

### **Jaký tam byl kolektiv, jakou jste tam měli partu?**

Já si myslím, že nikde v extralize není dobrá parta.. Protože tam funguje přesně tohle. To je právě ten rozdíl, proč třeba kluci.. no i mě to pak třeba zase hrozně šlo na Hvězdě zase nazpátek. I když jsem vlastně půl roku nehrál a přišel jsem bez jakýkoliv

přípravy jsem přišel rovnou do sezóny a byl jsem jeden z nejlepších, protože jsem byl prostě uvolněnej. Ale v tý extralize to nejde. Tam je prostě furt.. a to je právě ono. Já jsem věděl, že to jako není jenom tím Kladnem. Že i kdybych šel někam jinam, že si nepomůžu, že před tím neuteču, že je to všude takhle.

### **Jak se s tím tedy vypořádávají hráči, kteří jsou dlouhodobě úspěšní?**

Jako neříkám že všichni, ale většinou jsou ti kluci fakt jako zlí. A jsou to takový jako fakt sobci. Jo, že.. ono jako hokejisti to není nic hezkýho ve finále. Já už se třeba s klukama fakt jako vůbec nestýkám. Nechci. Já už si s nima nemám co říct. Oni jsou prostě takový jako nafintěný a namyšlený a ta jejich póza že jo. A jsou fakt jako některý zlý. Ale jako je tam hromada kluků, který jsou chytrý, hodný a prostě akorát jsou takový flegmouši prostě. Jsem si to sem přišel užít a nenechám se rozhodit. To já ale zas až takovej nejsem. Já jsem výbušnej, já si rád s každým něco vyříkám. Já si radši dám s kámošem do držky a pak se s ním bavím, když mi něco vadí, než abych se s ním dva měsíce nebavil. Tadyto já prostě nesnáším.

### **Co trenéři? Zkus mi popsat něco z tvých zkušeností prosím.**

Určitě. Já jsem potkal hrozně kretěná trenérů. A ještě tím, jak jsem byl Pražák, tak se po mě vozili že jo. Ale zrovna ten poslední rok v tom Kladně, když jsem skončil, tak jsem měl dobrýho trenéra. To jsem neměl problém s trenérem, tam už pak bylo jakoby takovýto moje vnitřní.. ale je možný, že dříve ty trenéři mi to zhnusili. Protože třeba než jsem začal hrát v juniorech, tak jsem byl v dorostu na Kladně a měl jsem trenéra, kterej si mě tam sám vytáhl a ještě mě pak jako ponižoval "ty seš Pražáček!" a takový kecý.. a to byl jako fakt idiot. On chlastal, to byla vyčpělá hvězda. Prostě v životě nic nedokázal, povedly se mu dvě sezóny, nastřílel hromadu gólů a z toho žije do teď. Ale on maká na stavbě, dělá tam nějakou podrž tašku jenom díky tomu, že nechává syna hrát, nějakýho papaláše že jo, tak aby ho nechal hrát, on mu to zařídil. Ale trenéři v Čechách jsou hodně nekvalitní. Hodně nekvalitní. A je to docela problém, že když se třeba teď podíváš že jo v Liberci teď ten trenér.. tak on přišel s něčím jiným. Je mladej a je to taková kuriozita, protože tady je to takový to.. třeba ve Slavii Beránek - bývalý hráč. S trenérstvím.. ví uplný hovno, protože celý život byl jenom ten, kdo jakoby se nechal vést tím trenérem a on teď chce někoho vést. Já si myslím, že tohleto takhle nemá být. Děti trénujou rodiče.. Já jsem třeba chtěl jít trénovat malý děti, ale oni mi řekli, že mi dají 2000 měsíčně asi a musel bych tam být 3x v týdnu ve 12 hodin, no tak jako.. najdi si zaměstnání, kde tě pustí na ten trénink. To nejde. To nejde prostě. Prostě

tam nejsou peníze, jsou nekvalitní trenéři. A třeba teď jsem koukal na tý Hvězdě, že tam se to docela zlepšuje, že spolupracují s FTVS a že tam chodí jakoby mladý kluci. To ale já si zase myslím, že to jsou zase takový mladý kluci, který v tom hokeji to v životě nedotáhli daleko a nemají takový zkušenosti. Ale zase na druhou stranu si myslím, že tím, že se tomu věnujou.. přijde mi tohle rozhodně lepší forma, že to studují a mají nějakou trenérskou praxi, než obráceně. Že hraje, pak skončí, udělá si zkoušky ze známosti a sedne si na lavičku a nazdar. Protože oni víš co, oni pak třeba trénují nějakým stylem, ale vůbec nesledují ty trendy, znají celý život jenom něco. Furt dokola, oni mají akorát okoukaný od jiných trenérů. Takže fakt špatný..

**Napadlo tě ještě někdy během tvé kariéry, že skončíš? Nebo tohle bylo poprvé a rovnou jsi skončil?**

Mě to nikdy nenapadlo. Já jsem si to nějak bál představit, protože já jsem nic jinýho neznal že jo.. Pro mě nic jinýho neexistovalo. To byla taky další věc vlastně, když se vrátím k tomu začátku, že jakoby jsem skončil.. já jsem vůbec neprožíval takový ty věci jako chodit ven s holkama, protože jsem furt že jo dojížděl z Kladna do Prahy, plesy že jo. Jako já jsem nepotřeboval chodit po diskotékách, ale já nemohl jít ani na ples že jo.. a mě to hrozně chybělo. Takovej ten společenskej život trošku. Mě to nevadilo, protože, jak říkám, já jsem neznal nic jinýho, ale spíš mě to jakoby mrzelo a potom když přišlo na ty chvíle, tak to byl možná taky ten moment kdy.. teď nevím, abych se do toho moc nezamotal nějak.. jakoby nebylo to, že bych skončil kvůli tomu, ale vždycky, když byl třeba nějaký ples a já jsem chtěl jít, tak mě hrozně mrzelo, že tam nemůžu jít. A potom, když se to stalo, tak jsem si to začal uvědomovat, kolik já jsem toho zmeškal.. Mě třeba strašně vadilo, já jsem vůbec nebyl chlastat, jako všichni kluci. Tam byli třeba kluci, který se vylili před zápasem jo a.. pak normálně hráli.. A už i to mi přišlo nefér prostě. Já jsem na ně nežaloval nikdy, protože mi to přišlo jako ubohý, ale.. takhle to prostě je no. Někdo chlastá, kašle na to a hraje, někdo nehraje.. je to takový.. nevím no.. Ale jako jednou mě napadlo, možná když jsem byl ještě malej, že skončím.. a to mi řekla máma, že co blbnu a od té doby vlastně až do 19 let mě to nenapadlo.

**Jak dlouho to bylo od doby, když sis uvědomil, že chceš skončit, než si opravdu skončil?**

To může být tak dva roky no.. Dva roky, rok a půl. Že vlastně to se odehrálo během jedny sezóny na Kladně a po druhé sezóně jsem skončil. Já jsem hrál sezónu na Kladně, pak jsem odešel z Kladna, že skončím, ale nedalo mi to a šel jsem na Hvězdu

ještě jako si zahrát. A tam jsem odehrál ještě tu sezónu. Potom jsem přišel ještě na začátku a tam už byl úplnej konec. Tam už jsem prostě si sebral věci a už jsem nepřišel. Ale nebylo to takový jako že bych si sebral věci, řekl "tak a už jsem v životě nevlezu", ale prostě taková ta touha po tom úplně jako vymizela a.. prostě už to nebylo. Už jsem tam nebyl týden, dva, pak jsem tam nebyl dva měsíce a pak "ty vole, já už jsem tam nebyl celou sezónu", takhle to bylo spíš.

### **Stýská se ti po tom?**

Jo, po tý hře jo. Ale proto taky chodim někdy si zahrát s takovýma.. pánama ještě. Občas jenom, protože ono se to dost kryje že jo třeba i s tím potápěním (náhradní činnost – pozn.), ale když někam můžu, tak jdu. Ale nehraju už nic, já nechci hrát tady ty soutěže. Mě to přijde zbytečný, tam si ty lidi akorát honěj triko. Prostě bohužel to takhle je. Ale jako je to sranda, když jdu takhle.. si zaplatíme led prostě já nevím, každej dá dvě stovky..

### **Jak často chodíte?**

Jednou týdně, ale já tam chodim tak jednou za měsíc, protože mi tam vždycky něco vleze. Třeba nějaká oslava rodinná dost často, nebo musim zůstat že jo.. mám nějakou brigádu. Teď už mám práci, ale předtím jsem měl brigády, takže se to prostě krylo. Ale jako.. mě všichni, co skončili, tak mi říkaj, že jim hrozně chybí taková ta parta a tak. Jakoby mě chybí třeba ta parta z Hvězdy, ale strašně mi spíš chybí takový ty momenty toho hokeje. Víš takový to že jsem někoho objel, udělal kličku nebo dal góla a takový. To mi chybí, protože to ti jako taky udělá úplně jinej adrenalin v těle. Ale já jsem byl vlastně tak zhusenej, že já jsem neměl ani náladu vůbec nikam jít. Já jsem začal hrát.. já jsem byl loni poprvý! Od té doby, co jsem skončil to trvalo dva a půl roku. Já jsem to nemohl ani vidět. Fakt jako.. a třeba už jsem si říkal, že bych šel, ale představa, že tam lezu a zase.. mě to přišlo, jak kdyby kolem mě byl takovej strašák a takhle mě to úplně svíralo.. to bylo fakt hrozný. Já jsem přestal sledovat i NHL a takhle. Jako no tak NHL úplně ne, na to mám úchylku, ale už to nebylo takový, že jsem věděl kdy, kde je jakej zápas a kdo je momentálně na jaký pozici v tabulce. A už to bylo takový to, že jsem si doma pustil tady něco, jako jenom takový, očkem jsem po tom pokukoval, ale česká liga úplně pro mě.. to už jsem nemohl ani cítit! Ta pro mě úplně skončila, to mě vůbec nezajímá. Kolikrát všichni "ty vole hokejista ty vole, ty ani nevíš, že hrajem!" Říkám: „jako jsem no ale víš.“ fakt jako to prostředí mě úplně strašně, strašně mi to vadilo a tam jsem to úplně cejtil.

## **Od kdy vnímáš, že byl hokej pro tebe tvrdý dril a ne jen hra?**

Tak u mě to bylo asi tak od osmý třídy. Protože to jsem šel vlastně.. ne, od devátý třídy, protože jsem šel hrát do Mladé Boleslavi. To už byla vlastně extraliga mladšího dorostu. A to už byl takovej první dril. Pak jsem se teda vrátil, hrál jsem rok na Hvězdě a pak jsem šel na Kladno, kde jsem odehrál starší dorost a juniory. A tak od nějakých jednadvaceti už jsi jenom chlap. Oni taky zkoušeli, že by udělali pro hráče soutěž, já nevím, do pětadvaceti let a pak by byla extraliga, to jsem cítil, že by bylo ideální pro mě. Ale jako to se neuskuteční a ono ve finále je to blbost že jo.. já nevím no. Peníze nejsou v Čechách ani v jedný lize (ne extraliga - pozn.), natož pak aby byly dvě ligy, to už by podle mě klesla ta úroveň zase. Jo a nejsou peníze na trenéry, nejsou peníze na vybavení pro kluky. Podívej se, kolik dětí by chtělo začít s hokejem a ty rodiče na to prostě nemaj. Já měl strašný štěstí, že můj rodiče na to měli. Hokej je strašně náročnej sport. Hokejky? Jako my jsme vyfasovali něco, ale s tím se prostě nedá hrát. To je fakt jako.. nevím, možná třeba v Liberci, v Plzni, na Spartě a na Slavii dostanou lepší, v Ostravě, ale jinak jsou to sračky a ty si to musíš jako většinou dotovat. Pokud nejseš úplně jako bůh, kterej může hrát s polenem. A od mala, to je třeba až v dorostu, v juniorech. Jinak od mala to musí všechno platit rodiče. Ty rosteš že jo, to je výbava, je to drahý prostě. Příspěvky jsou drahý, měsíčně dva a půl litru. To nemá každej rodič, jen tak dva a půl litru. To je podle mě největší problém, že je to fakt drahý.

## **Pamatuješ si nějaký momenty z dětství, když jsi začínal, že tam s tebou byli nějakí šikovní kluci, kteří si to opravdu po té finanční stránce nemohli dovolit?**

Jako asi jednoho bych znal no.. Ale ty jo.. já ani nevím. Já si myslím, že ty rodiče s tím přestanou tak brzo, že já jako dítě jsem to nestihl zaregistrovat, nebo než se to projeví, že jsou takhle dobrý. Ono zase jako když je fakt ta hvězda jako nějaká, tak jako oni se snaží. Třeba teď na tý Hvězdě se snaží dělat náborů a půjčovat. Ale jinak nevím. Třeba na Kladně jsme normálně fasovali věci po áčku. Prostě to, co nechtěli v áčku tak vzali, zašili a dali nám to. Takže prostě kalhoty roztrhaný, ale tak to ti nevadí že jo, to je jedno. A teď se mi právě líbí, že do těch mladších dětí dávat trošku víc.. ale oni se snaží, ale oni na to nemaj prostě. Oni na to prostě nemaj. To je jenom takový jako že oni jim ukazujou "pojd'te, my tady máme něco" jako aby si to aspoň přišly zkusit, aby aspoň nějaký ty děti měli. Protože máš ročníky na Kladně je ve třídě, kde šest dětí hraje hokej.. to pak onemocní a ty máš čtyři kluky. Nejhorší je, že oni se snaží, že ti daj tu výstroj aspoň na tu zkoušku, jako že jim půjčí

brusle a tohle a že třeba jim první rok to zapůjčej. Ale není, prostě to není. Nejsou peníze. Oni se o to snaží hrozně. Já si myslím, že se to zlepšuje ta situace, aspoň ta idea toho, ale furt to ještě není.

## **2. ZKUS MI PROSÍM POPSAT SVOU SPORTOVNÍ KARIÉRU DO MOMENTU, NEŽ JSI ZAČAL UVAŽOVAT O TOM, ŽE SKONČÍŠ.**

(motivace, okolnosti)

Tak já jsem začal na Hvězdě, tam jsem byl asi do sedmý třídy, než jsem začal jezdit na takový kempy jako Bukač a tak. A to byly takový dovednostní kempy. Pak jsem byl jedno léto na kempu Růžičky, tam si mě všimli, tak si mě vytáhli do Slavie, ale tam jsme se pak dohodli, že to pro mě jako nebude.. že nejsem úplně jakoby nejlepší, že jsem dobrý, ale nemá smysl.. protože ta Slavia hrála stejnou soutěž v té době, takže nemá smysl se trhat z Hvězdy jenom proto, abych hrál za Slavii. Protože v té Hvězdě jsem byl na nejlepší pozici, jako lídr, tady bych byl jako jeden ze dvou, ze tří lajn. A tak jsem dál zůstal na Hvězdě, ale rok na to si mě právě vytáhli do Boleslavi, tam jsem odehrál sezónu, ale tím, jak jsem byl mladý, že jo mě bylo 14 a já jsem tam dojížděl každý den a to se pak už nedalo.. ani jako spíš fyzicky. Když jsem jezdil na trénink jsem spal, z tréninku jsem spal a bylo to moc náročný. Já tam dojížděl každý den, někdy i ráno. Pak už i ten poslední měsíc té sezóny jsme se dohodli, že jsem to dohrál na Hvězdě, protože tam už o nic nešlo. Tak mě pustili a dohrál jsem to na Hvězdě. A tam jsem měl mimo jiný taky úplně hroznýho trenéra, kterej se po mě vozil, v té Boleslavi. Ten se po mě vozil a bylo to tak, že prostě tam za ním přišli třeba rodiče a řekli "hele Venca nehraje jako, proč hraje ten Pražák?" a trenér "no, tak jako to.." a oni zas "hele prostě buď bude hrát Venca a ten Pražák bude sedět, nebo já končím" A on mě pak nechal sedět. Najednou já jsem z první lajny šel do čtvrtý. Z ničeho nic. A ve 14 letech já jsem si to nedokázal spojit, jako o co jde. Ale to je.. to je jedno. To prostě bylo. No a pak jsem šel na Hvězdu na rok a tam si mě právě vytáhli do Kladna. Protože jsme hráli proti Kladnu.. tam to totiž bylo tak, že v tom Kladnu oni tam jsou dva týmy. Tam je PZ a HC. To HC hraje tu extraligu, teda teď už jí ani nehrajou, ale hrávali. A to PZ to nemá chlapi, to končí juniorama. A většinou to bylo tak jako že ta PZ je farma toho HC. Jenže to PZ postoupilo do dorostenecký extraligy a my jsme je měli ve skupině no a já jsem jim vždycky nasázel šilenejch gólů. Fakt se mi dařilo proti Kladnu. Bylo to asi i jako štěstí. No a tak si mě vytáhl ten trenér, tam jsem právě odehrál sezónu, která se vůbec nepovedla, protože jsme snad spadli zase.. Jo, my jsme spadli a to jsem byl hodně



nespokojenej. Tam právě byl.. tam jsem se fakt cítil jako šikanovanej od toho trenéra. Ten právě chlastal a furt říkal "já jsem legenda! a vy jste hovna!", takhle on se k nám choval jo.. A stavěl si to na jednom hráči, kterej byl totální sólista a nebyl schopej jako vůbec jakkoliv spolupracovat jo. A my jsme tam byli tři Pražáci a hráli jsme zase první, druhou lajnu, přišli rodiče a my najednou jsme seděli! A to já měl spoluhráče, kterej.. mě se třeba gólově tolik nedařilo, ale on tam sázel jeden za druhym. Prostě, když jsme dávali my góly, tak on na tom měl, já nevím, tak 30% podíl našich gólů. A prostě najednou seděl. My jsme tam tak seděli během toho zápasu, tak se na sebe koukáme a vidíme, jak hrajou prostě ty kluci, který neumí pomalu ani vystřelit. Tam byli fakt kluci, který tam byli jenom proto, že tam jakoby ročníkově přišli. Ty vůbec neměli s extraligou co společnýho. Jsme byli dvě lajny, hráli jsme a potom tam skočila třetí a dostali jsme gól. Byly šílený jako nedostatky, vlastně nevyrovnaný to bylo. A právě během týhle sezóny si mě všimli z toho HC, tak jsem dostal nabídku, jestli nechci jít do juniorů hrát extraligu, protože v tom PZ ty junioři hráli ligu. Tak jsem šel do extraligy no. A tam to bylo fajn, tam jsem měl dobrýho trenéra a.. nám se tam teda taky úplně nedařilo. Jako nespadli jsme, nic, ale byli jsme jakoby spíš v druhý půlce tabulky. Ale to byla strašně vyrovnaná soutěž, to bylo fakt jako strašně vyrovnaný. A to byl fajn trenér. V tom HC jsem byl dva roky. A pak jsem šel zase zpátky do té Hvězdy a pak jsem skončil.

### **No a když to tam tedy bylo fajn, tak proč jsi skončil?**

To prostředí.. to bylo.. já jsem právě viděl ty kluky, který jakoby byli lepší, jak já a měli normálně smlouvu, hráli pár zápasů za áčko, pak přišla nová sezóna a oni začli zase záset a radši platili starejm chlapům, který mají zkušenosti, přitom ale nemají vůbec žádněj drive, nic že jo. Je jim to úplně jedno. Jdou se tam vyprdět, dostanou svých 300 litrů měsíčně a jdou pryč že jo.. A já jsem viděl, jak tadyty kluci, který měli na to hrát a už měli i smlouvu, jak s nima prostě úplně zametli. A ty to vidíš, že jo. Ty vidíš, jak ty kluci se ti pak třeba na další sezónu vracej a jak tam s tebou trénujou a ty vidíš, jak jsou úplně sesypaný, protože nemají kde hrát. Oni najednou je z áčka jakoby vykopnou..no to mě na tom štválo snad nejvíc. Tam byli kluci, který měli třeba nabídku hrát extraligu někde jinde, první ligu někde jinde a Kody (funkcionář - pozn.) jim řekl "my vás nechcem ztratit" a v ten moment já jsem si říkal "a o co tady teda vlastně jde?" Proč teda ten klub.. protože v momentě, když jdeš hrát z extraligy druhou ligu, tak v ten moment jsi skočil. To prostě neexistuje, to už.. ty kluci ostatní jsou za ten rok v tý

extralize tak jinde, že ty už.. to je prostě, to je smrt si myslím. Jo to je lepší jít hrát třeba druhou ligu do Německa nebo první ligu, než tady že jo, protože tam máš aspoň peníze za to. Já nevím, třeba 2000, 3000 euro v druhé lize v Německu. A je to.. není to tak kvalitní, ale aspoň za to jsou ty peníze, aspoň jsi fakt jako profesionální sportovec. Zatím co tady si měl smlouvu, ale nenechali tě hrát.. a ani tě nepustili někam jinam. Takže tě vlastně úplně zabili. A s penězma to měli udělaný zapeklitě. Tam to bylo tak, že jako nováček dostaneš 25.000, ale jenom když hraješ v tom áčku, jinak, když sis našel nějakou tu druhou ligu, kam tě pustili tak si dostal.. já nevím.. dvojku plus cestovný? A to je právě.. oni nic neuměli, oni nic neuměli. To byli třeba hodný kluci, ale byli to idioti. Fakt jako neměli mozek na normální život. Takže teď rozváží pizzu, pracujou v pivovaru jeden. Pak to vidíš.. A stejně o tom jejich osudu rozhodl někdo jiný. To nějaký blbec nahoře si řekl "no jo, necháme si ho. Máme málo hráčů, budeme ho mít podepsanýho. Co když se teď dva zraní? Tak furt máme pro koho šáhnout že jo" A tohle třeba v cizině není. V cizině jakoby nedělaj takovýchle věci. Tam třeba ti udělaj to, že tě pustěj, ale podepíšou s tebou třeba smlouvu o tom, že ty se vrátíš že jo. Tak aby to zas nebylo tak, že odejdeš a oni tě fakt ztratěj. Tak tady je to třeba že se po sezóně vrátíš a pak se eventuelně nějak dohodnou.

### **Kdo nebo co tě na začátcích ovlivnilo během tvoji sportovní kariéry?**

Já nevím.. asi jako rodiče no. Já nevím.. já totiž.. já si to moc nepamatuju. Já vím, jak jsem začal s potápěním a vím, jak to celý bylo, ale já si teď na nic s hokejem nevzpomínám. Já když jsem začal vyrůstat, pro mě už to byla tak zautomatizovaná věc a tak úplně jako.. prostě úplně normální, že já vlastně ani nevím. Ale asi jako rodiče no..

### **A bavilo tě to celou dobu?**

Jo, jo. Jako jasně, určitě tam byli takový to "mě se dneska nechce na trénink..", ale stejně jsem to chtěl dělat pořád. Tam jako vůbec neexistovalo nic jinýho. Já jsem si vůbec nedovedl představit.. oni si i ze mě pak všichni dělali srandu. Mě se vždycky ptali "a co chceš bejt?" a já jim vždycky říkal "no hokejista!" a oni "no ale to bys musel.." "ne, já budu hokejista". Prostě co jako, takhle to je a takhle to bude. A proto jsem taky možná.. víš, jak jsem skončil, tak jsem pak taky trošku blbnul. Víš takový to.. zábavy, pivo.. protože já jsem se strašně hledal. Já jsem se pak vlastně našel až tím potápěním. Já jsem z toho byl vlastně nešťastnej úplně. Víš já jsem celý život dělal něco, nic jinýho jsem neznal a najednou to skončilo a já jsem tím byl tak zhusenej. A já najednou "a co

ted'?" No jo, co ted'.. víš a pak až to potápění mi zase dalo takovou.. takovou energii. Hodně jsem se hledal.

### **A co teda byla tvoje činnost místo toho hokeje?**

Nic. Nic. Já ani nevěděl jako co mám dělat prostě. Tak jasný, my jsme chodili s klukama si.. to jako nebylo tak, že bych skončil s hokejem a od té doby bych ležel. Ale jako jsem tady obnovil nový kamarády, teda jako starší kamarády a.. já nevím, jsme si chodili zakopat. Já jsem docela i posiloval, když jsem skončil. Jsem dělal takový ty hrazdy a tak. Ale.. ale i to mi pak přišlo takový stupidní. Jsem si říkal "proč to dělám vlastně?" Se tady houpu na tyči, no tak dobrý no.. Pak mi dávalo smysl až to potápění. Já to miluju, já prostě miluju být pod tou vodou. To je prostě důvod, proč já se dokážu potápět i tady nebo v těch jezerech, kde nic není. Já miluju jenom jak poslouchám to dýchání, nic, starám se sám o sebe a jsem ve světě kam nepatřím jakoby. To se mi hrozně líbí. Jako vidím v tom budoucnost, ale hlavně v tom vidím něco jako, kde fakt dokážu vypnout. To je nejlepší, co může být. Já jsem šel s Dančou (přítelkyně - pozn.) se potápět a dal jsem jí tabulku na psaní a to byl můj nejhorší ponor jo.. já myslel, že se zblázním, protože furt něco mi tam psala. Prostě o tom to není. A jako není to tak, že bych vyloženě ted' měl touhu po tom stát se nejlepším instruktorem a mít školu. Bylo by to hezký, ale není to alfa a omega. Prostě pro mě je důležitý být pod tou vodou, co nejvíc. K tomu se dostat nějakým, třeba tady tím způsobem.

### **Trochu se nabízí otázka, jestli to pro tebe není nějaký únik?**

Potápění? To je určitě únik. Protože tím, jak jsem se hledal a jak jsem to všechno poznal, tak mi začlo vadit hrozit lidí. Já prostě, jak říkám, s klukama z hokeje já se moc nestýkám. Maximálně třeba s těma z té ligy, jako z Hvězdy, který mají trošku normální mozek, studujou na vejšce a hrajou třeba tu univerzitní ligu. Což se mi mimo jiné docela líbí. Akorát škoda, že když já jsem byl na ČZU, tak to nebylo. To zrovna jsem říkal, že to je něco, co se mi líbí a tam bych třeba ten hokej i hrál, kdyby to bylo spojený s tou školou. No ale já jsem ČZU nechal dřív, než oni se dostali do toho.. Ale.. určitě to byl únik. A je to i únik.. mě třeba i hrozně vadí.. já jsem hrozně jakoby těžkej člověk v tomhleto. Já chodím na techno a poslouchám hiphop a bavím se s takovýma extravagantníma lidma, protože mě začla vadit taková ta zaškatulkovanost. Víš takový to.. holky se oblíkají takhle, kluci takhle, cool je tohle, večer je nejlepší jít do tohohle baru, protože je to prostě známej bar v Praze jo a to mi začlo úplně vadit. Vadí mi lidi, vadí mi názory lidí některých. Vadí mi takový to jak se hromada věcí, i špatnejch věcí

bere jako samozřejmost. No a právě před tím utíkám do toho potápění. Ale není to tak, že bych se potápěl kvůli tomu, abych před tím vyloženě utekl. Je to tak, že já to miluju a tý součástí toho je ten únik. Že mi to pomáhá, že vlastně to, co mám rád mi ještě ke všemu pomáhá.

### **3. CO PRO TEBE MĚLO NEJVĚTŠÍ VÝZNAM, BYLO NEJPROSPĚŠNĚJŠÍ PŘI TVÉ SPORTOVNÍ KARIÉŘE?** (motivace, okolnosti)

**Mělo všechno, o čem tady vyprávíš podle tebe do tvého života přínos?**

Určitě, na sto procent. Teď jsem byl na Sri Lance dělat tam toho potapěčského instruktora a tam se po mě vozil ten můj instruktor. Jo a já zase že jo nervák a já jsem nebyl schopnej to překousnout, "já jsem sem přijel to udělat a já to udělám!" A pak jsem si uvědomil, to není ono! A vzpomněl jsem si, jak mě trápili tady ty trenéři, jak se po mě vozili. Jak mi máma říká "vykašli se na to, vždyť blbců poznáš.. on celý život už bude dělat jenom tohle, ty můžeš dělat, co chceš" Takže určitě mě to naučilo dokázat jednat s kreténama, protože to je celej hokej plnej kreténů. Tam prostě nejsou chytrý lidi a když jsou chytrý lidi, tak nejsou tam, kde jsem byl já. Tam se pak dostanou možná nějaký trenéři. Ale většinou jsou to takový.. já nevím, jsou to fakt debilové.

### **4. CO PŘINÁŠÍ VRCHOLOVÝ SPORT, NA ZÁKLADĚ TVÝCH ZKUŠENOSTÍ, PRO BĚŽNÝ ŽIVOT?** hodnotová orientace)

Tak já nevím.. to je.. to je těžký.. Já si myslím, že záleží sport od sportu, protože každý sport máš jinak. Hokejista je třeba celou sezónu na jednom místě, tenista zas cestuje po světě že jo. Já si myslím, že tě to asi naučí nějakou disciplínu. Já jsem třeba hrozně rád za to, že mě rodiče vedli ke sportu a že já jsem v době, kdy tady všichni se flákali a sedávali a kouřili a takhle a.. chlastali, tak já neměl vůbec jakoby potřebu to s nima dělat, protože já jsem měl svůj cíl. A že mě to nestáhlo. Určitě mě to pomohlo vytáhnout z tohoto bordelu sídlištního. To sídliště je odporný. Je to strašný. Já to vidím právě na Danči ségře. Tam ty její kamarádky teď.. to jsou sídlištní holky a jí se navíc ještě nikdo moc nevěnuje. Nikdo s ní nejezdí na žádný sport. Ona teda taky u ničeho nevydržela, ale proto, že jí holky řekly, že to není cool. Jo a tady tímhle je to sídliště postižený. Takže to si myslím, že tohle byl největší přínos pro mě. Že na tohle jsem neměl ani čas ani náladu.

## **5. CO BYLO NAOPAK NEJPROBLEMATIČTĚJŠÍ VE TVÉ SPORTOVNÍ KARIÉŘE?**

(vůle)

To dojíždění.. to bylo strašně vysilující. A pak jsem už poslední rok měl scootera, tak to bylo dobrý už. Teda jako jsem v 7 stupních se klepal na scooteru, 40 minut, ale bylo to určitě lepší, než jezdit tím busem. To mě ničilo, to mě úplně ničilo. Po zkušenosti s Boleslaví jsem přestoupil do Kladna a máma říkala "ale hele, budeš tam jezdit, já tě tam prostě vozit nebudu". A oni mi pomáhali, ale jako vozili, když mohli, ale nebylo to takový jako "já potřebuju na trénink" a ona "jo, jo, jo, jasně" a všeho nechala a jela. Tak to takhle nebylo, takže to byla úplně moje volba. Já jsem klidně mohl si říct, že to půjdu zkusit tady do Prahy do Slavie, tam se dostanu tramvají.. ale to už je asi jedno že jo. To cestování no, protože.. hele ono tam jedeš třeba stejně dlouho jako na Slavii, jenže tam vystoupíš a jseš na stadionu, jenže já jsem ještě přecházel celý město a pak čekáš že jo. A to bylo hodně náročný.. A škola byl prostě problém. Škola prostě, nemáš čas na školu. Nemáš čas na školu no.. A oni to ani nechápou, oni tomu nerozumí, že prostě potřebuješ studovat. Jsme měli někam jet a já jim říkám "ale mě jde o známku"

a oni "no ale my máme soustředění"

já říkám "ale já propadnu!"

a oni zas "no ale my máme soustředění prostě. Si to zaříd"

"No a jak, když jsem furt tady?"

"Tak jdi na sportovní gympl na Kladno"

"Prosim?" Za prvý to je nejhorší škola, která existuje. Za druhý říkám "tak kvůli tomu, že tady v zimě jsem, tak budu zbývající měsíce jak debil jezdit do školy z Prahy na Kladno? Jste normální?"

Ono třeba hromada těch kluků si s tím třeba ani tolik nelámala hlavu, jako já, ale pro mě to bylo ráno vstát a na trénink a z tréninku rychle do školy a tam být a ze školy zase honem, honem na autobus na trénink. Pomalu jsem nestíhal ani jíst prostě. Já jsem jedl prostě za běhu. A přijdu tam a vidim tam kluky ještě v trenkách po prvním tréninku v šatně a koukaj na film. Tak se jich ptám "co tu děláte?"

"My jsme nešli do školy"

"Jo aha..to máte dobrý no.." (Ti byli z toho sportovního gymplu.)

## **Máš pocit, že ti tvá sportovní kariéra něco vzala pro tvůj budoucí život?**

Asi vzdělání no.. Asi to jakoby že jsem se jakoby nějakou svojí vůlí nebo něčím jako naučil třeba anglicky, ale.. prostě tam nebyl prostor na takový věci no. Ale jakoby já to neberu tak, že by mi to vzalo, mě to spíš omezilo možná trošku. Ale všechno to byla furt moje volba. Takže jakoby nemůžu říkat, že za to může hokej a tak. Ale určitě je tam menší prostor pro nějaký to vzdělávání. Jako že mě rodiče chtěli poslat na rok někam studovat, abych se naučil jazyk a tak, ale pro mě to neexistovalo, protože "vždyť já mám tréninky! Já musím prostě trénovat" Takže to možná no. Pak mě chtěli poslat aspoň na nějaký kurzy, ale já jsem řekl "jo, ale jenom na dva týdny, protože třetí týden už začínáme" Tak jsem byl dva týdny na Maltě, co jsem se tam mohl naučit že jo..

## **7. CO BY SE MĚLO V HOKEJI A VE VRCHOLOVÉM SPORTU OBECNĚ, NA ZÁKLADĚ TVÝCH ZKUŠENOSTÍ, ZMĚNIT, ABY SI U SPORTU ZŮSTAL?**

(hodnotová orientace, časová perspektivita)

Já si myslím, že úplně první věc, co by se měla změnit je.. vývoj těch dětí a to vzdělání. Aby ty děti se pak nepotýkaly s problémem, že vlastně když oni skončí, tak ani neví, co mají dělat. Jako pro mě to byl.. jakoby šok, ale já jsem furt věděl.. že vydupal jsem si a měl jsem tu maturitu.. já jsem věděl, že můžu dělat co, chci. Jenom jsem nevěděl jako jak, co chci dělat. Ale je tady hrozně lidí, který fakt jakoby vůbec netuší, která bije. No a jestli by se mělo něco změnit.. myslím, že by se měla změnit taková ta mentalita tady, že hrajou starý za hodně peněz, mladý za málo a posílají se někam do pryč.. Mělo by se to určitě víc stavět na mladejch si myslím. Ať jsi jdou pak pětatřicetiletý, čtyřicetiletý hrát tu první ligu. Ať jdou oni do první ligy a ne ty mladý. Ať se to změní. To jsou pak pětatřicetiletí, padesátiletí dědci, co se tady plácají v extralize a zabírají místo. Ať jdou do prdele.. Že jim samotnejm to není blbý. A že tomu vedení to není blbý, že tam mají podepsáno hromadu kluků za 25.000 a pak je vyhodí, že na ně nemají. Jo, že prostě pětadvacet je moc.. a pak tady dostává borec tři sta a prostě přijde na trénink, si tam prdí, střílí.. umí hovno prostě.. To je přesně to, co by se mělo změnit. Jenže jak to změnit? A jak se z toho dostat? Já to vidím.. to jsou kluci.. teď Adam Chlapík, já nevím, jestli ho znáš, hrozná hvězdička, fotr ho protěžoval všude a takhle. Najednou kvůli zranění musel skončit s hokejem a najednou.. a co, co on dělá, že jo.. On dělá nějakýho kondičního trenéra, ale to je jako to mi přijde pořád dobrý, že to ještě odchytl. Ale představa, že tomuhle klukovi by se to stalo za pět let? A další věc, jeho táta má sportovní akademii, takže on má kde být a tak.. ale každý nemá takový

možnosti. Ale to přesně vidíš, ty hokejisti skončí, protože to jsou namistrovaný hovada, všechny peníze rozhází, místo toho, aby si je šetřili že jo a pak si klidně od těch čtyřiceti si dožívali nějak solidně.. Jenže oni nemají mozek víc.. to je ten problém, oni nemají mozek. Ono se dost často mluví o chytrosti hráčů, to je jenom hokejová chytrost, to není v tom životě že by ten člověk měl mozek. Mluví jak debil prostě. To kolikrát vidíš.. to je hrozný jako.. Mě to přijde většina trenérů. Skončí a co. "No tak já nic jinýho neumím, tak budu trénovat. Celý život dělám hokej, tak já budu trénovat zase dál. Vždyť to nevdá, že celý život hraju a netrénuju. Že vlastně jsem hráč a ne trenér. Vždyť já můžu klidně dělat tohleto, vždyť je to úplně jedno" Víš, tohle je.. to je strašný.

### **Je něco co bys během tvé kariéry udělal jinak?**

Já nevím, jestli je vyloženě něco, co bych udělal jinak, ale.. ale asi bych se pokusil o to, aby ten hokej pro mě nebyl tak stresující. Protože pak už jsem si to ani neužíval a byl to jenom fakt takovej dril no. Prostě fakt to mít na párku, jak se říká.

### **Je něco, čeho lituješ?**

Hele ani nevím.. já jsem nad tím nikdy takhle nepřemýšlel. Jako asi byly nějaký věci, který mě hlodaly, ale asi mi spíš vadí, že jsem si nevěřil tolik, že jsem věděl, že jsem dobřej, že jsem lepší jak oni, ale nechal jsem se kolikrát jakoby utopit tím, že se po mě vozili. Jinak jako.. já nevím, já to beru tak, jako že prostě se stalo a jde to dál no.. Protože jako já bych se z toho jinak nedostal tenkrát.

### **Čím myslíš, že to bylo, že sis nevěřil tolik?**

Hele to je podle mě moje vrozená věc, že prostě nemám takový sebevědomí. Další věc byla, že ty lidi prostě, jak říkám, ty lidi v tom hokeji jsou zlí a to i ti trenéři, takže ti, když to viděli, tak toho využili. Akorát.. to je prostě.. a víš, čím to možná bylo? Že já jsem.. já jsem to všechno bral, že já jsem tak moc chtěl, tak zodpovědně, že pro mě to bylo "ježiš já jsem to pokazil! Sakra! Já to nechci kazit! Já chci být nejlepší!" jo.. zatím co tamti jeli, sebrali jim puk a "joo, no joo, dobrý.." To je prostě taková ta moje urputnost celkově.. být nejlepší. A taky mě svazovala taková ta zodpovědnost k týmu. Ale upřímně se to projevilo tím, jak ty trenéři k nim přistupovali. Že prostě tam je nad tebou a řve ti do ucha "ty hovado! tys jim to tam namazal debile, běž si sednout!" Negramotí. Totální negramotní idioti.. Já kdybych toho člověka viděl teď.. já jsem měl fakt jako takovou nenávist.. já kdybych to teď viděl, já bych ho pozdravil, já bych mu řekl "pane vy jste byl tak ubohej, podívejte se na sebe, mě je vás tak líto.. " Protože mě

je ho fakt líto. Protože vozit se vlastně po dětech.. to je.. to dítě rozhodíš hned. A já bych ho i chtěl vidět a vidět, jak skončí a ani ne tak jako se mu vysmát, ale jenom mu říct "podívej se.. stálo ti to za to?" Ať ho to hezky žere. Ať ví jako.. Ale jako netoužím po nějaký pomstě nebo tak. Mě to prostě posunulo jinam no.. Prostě mě to jako někam zavedlo. Ale jako chtěl jsem to jinak, ale tak nikdy není nic tak, jak chceš že jo..

### **Co bys chtěl jinak?**

No tak já jsem to chtěl celý život jinak, než to je momentálně. Chtěl jsem hrát hokej a být úspěšnej v hokeji. Ale teď je to prostě jinak a já jsem za to možná i rád jako. Poznal jsem hromadu lidí a já nevím.. dřív jsem byl taky možná takovej ten zaškatulkovanej sportovec, co "jo káry, holky.." ale víš, že jsem tohle měl taky určitě podvědomě, ale možná nepřišel ten věk, kdy to mohlo propuknout. A jsem za to rád. Protože teď, co jsem poznal hromadu fajn lidí prostě.. Jdemem na výstavy, jasně, občas kalíme, teď se bavíme hrozně, ale.. je to takový příjemný. Mě kolikrát přijde, že ty lidi jsou hrozně omezený. Že já jsem měl možnost poznat takovejch věcí díky tomu, že už nehraju. Že prostě jako by mi tenkrát ten život protejkal mezi prsty. Teď když chci něco zažít, tak to zažiju, když ne, tak ne. Pokud mi to teda jako okolnosti umožní, že jo.

Jako asi by se to dalo shrnout tak, že mě mrzí, že nejsem ten hokejista, ale nelituju toho. Víš, co mě hrozně mrzelo? Mě hrozně mrzelo.. já jsem měl taky problém jakoby.. skončit kvůli tomu, že mi bylo líto, kolik do toho dali rodiče. Jak peněz, tak času. Ale pak jsem si uvědomil, že prostě to nemůžu dělat kvůli nim. Že už z toho jako nemam radost.. Mě je líto toho, co tomu obětovali rodiče. Ale.. jako jo, možná mi je líto, že nejsem hokejista, ale nelituju toho. Není to tak jako.. já jsem prostě věděl, že já nechci skončit jako všichni, který tady poslouchám, když se někdy naleju "no já jsem hrál hokej vole a kdybych si v devítce nezranil koleno, tak já už vole sem tady to.." Jak jsem minule byl a tady říká frajer "no, já jsem trénoval s Gudasem no.. sme byli ve stejným týmu no.. a kdyby rodiče mě mohli tenkrát vozit, tak.. tak bych jako to.." Tak říkám, že mě taky nemohli vozit do Boleslavi. A on " no.. ale víš co.. já sem se pak zranil a to.." Tak jsem stál nad nim a říkám "no, já jsem mohl bejt taky v NHL klidně". Takže já jsem věděl, že já tohle v životě nechci dělat. V životě. Strašně mi to vadilo..

Já jsem se třeba párkrát, i když už jsem jako pak skončil, třeba někde v baru, jsem takhle potkal, hlavně se Slávistama jsme se znali a vždycky jsme kalili.. a já jsem pak začal vidět, jako oni tam pak choděj v těch typickejch značkách, s těma typickejma kecama.. a já jsem tam stál a říkám si "co to je? co to děláte ty vole?"



Hlavně mě už pak přišlo jako kdyby to byla fakt moje práce někdy. I když, i když jsem byl mladej a nebyla to moje práce, tak jako by to byla moje práce. Já už jsem tam nechodil s takovou tou láskou, ale chodil jsem tam s takovým tím "musím" A já jsem vlastně si uvědomil, že já ani nechci, aby hokej se stal mym.. mojí obživou. Já jsem chtěl aby to byla moje obživa, ale ne, aby to bylo moje zaměstnání vlastně. Prostě mě se to nelíbí, tady ty vztahy no.. mě se to fakt příčí. Ale když vidím, jak to vedení a všude ty vedení se stavěj k těm hráčům, k těm lidem.. to nemam zapotřebí prostě.

**Kolik si myslíš, že je takových hráčů, jedinců, jako jsi ty, kteří z velmi podobného důvodu ten hokej opustí?**

Ty jo.. hele to nevim. V tom HC jsem byl jedinej. Jsem možná výjimka.. některý jo.. ale to byli spíš jako kluci, který vyloženě, že to zranění už jim třeba nedovolilo. Ale jinak tam většinou.. a to je ono právě.. Ty kluci moc neskončili, oni doteď jezdí do Pelhřimova plácát druhou ligu. Ta je placená jak kde. Ale jako placená stylem, že třeba dostaneš dvojku. A proplatěj ti cestovný. V první lize se třeba můžeš dostat na 20.000, ale to je směšný prostě.. To už je fakt lepší pracovat někde normálně a máš aspoň kariérní růst. Tadyto je zoufalý. A jako byl tam jeden kluk, kterej taky skončil, ale tam si nejsem úplně jistej, jestli to bylo z takovýho přesvědčení, jako jsem měl já. Ale ten byl taky jako takovej podobnej jakoby mě v těchto názorech, ale přitom jsme si jako vůbec nerozuměli jako lidi, ale viděl to podobně hodně. Mě spíš ale přijde, že ty kluci nekončí, když už se dostanou tady do té fáze. A taky, to je takový to "tak když už jsem tady, tak už to musím dělat, teď už to přeci nepustim. A teď budu hrát tu druhou ligu aspoň" To sem si říkal, že to teda ne. Asi moc nekončej no. Fakt oni radši jdou hrát tu druhou ligu. A pak si tam zvyšujou sebevědomí a dokazujou si, že na to furt ještě maj.. a za deset let zjistěj, že na to teda vlastně nemaj.

**Tebe se na to dlouho nikdo neptal, že jo?**

Ale tak někdy se o tom bavíme.. ale nikoho to nezajímá tolik..