

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

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

Autoreferát disertační práce

Vedoucí disertační práce:

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Zpracovala:

Mgr. Bc. Kateřina Novotná

Praha, 2018

## ***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

## 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.

V životním stylu adolescentů jsou určité povinnosti, 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. Nicméně po určité době a po implementování sportu do svého životního stylu (respektive do své identity) jako nedílnou součást 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. Sportovní životní styl u adolescentů by se tak dal charakterizovat:

*„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“.*

Období adolescence 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 & Lavalée, 2004). Frazer-Thomas, Cote a Deakin (2008) pak poukazují na fakt, že zřejmě právě tehdy ze sportu odchází největší množství mladých úspěšných jedinců. Jedním z faktorů, které mají vliv na změnu životního stylu, je motivace. 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.

Často 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.

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.

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.

## **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. 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. Jedná se o jedincův subjektivní zájem, který ústí v tzv. sebezpevňujícím chování, které vychází z funkční slasti. 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 je pro náš výzkum nejdůležitější teorie základních psychologických potřeb.

### **Teorie základních potřeb**

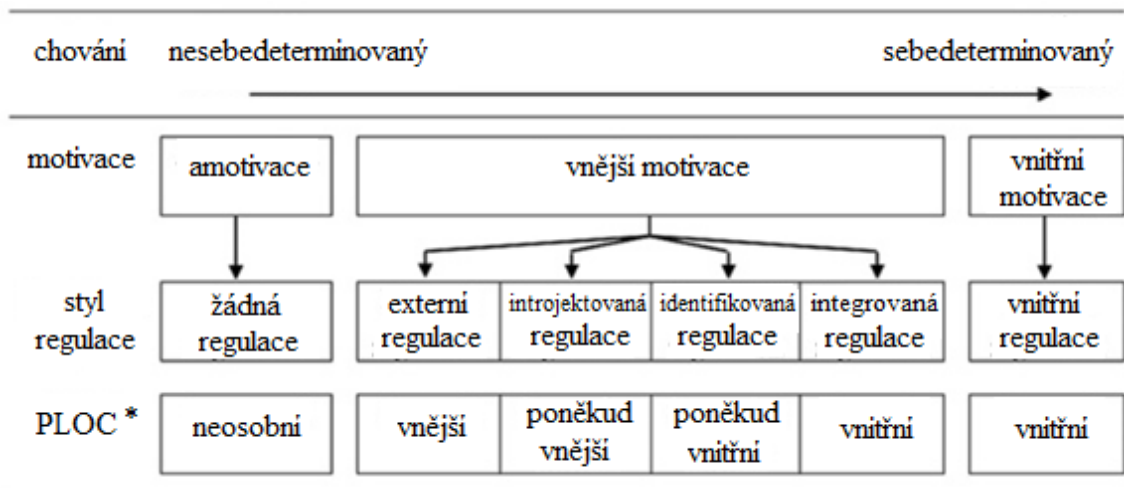
Teorie základních potřeb (Basic psychological needs theory – BPNT, Ryan & Deci, 1985) identifikuje tři univerzální potřeby, které jsou-li splněny, umožňují optimální funkci a růst jedince. Jako univerzální jsou tyto potřeby označeny proto, že jsou vrozené, nenaučené (instinktivní) a nezávislé na věku, 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 pocíťování 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.

### **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.

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).





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

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

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.

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.

## Syndrom vyhoření

Burnout syndrom 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 devalvací*“. 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 & Lavalley, 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).

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 (vypívání a zranění) (Crane & Temple, 2014).

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 & Pelletrier, 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.

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; 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. 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.

## **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.

## **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?

## **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 výpovědi 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.

## **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.

## **METODIKA**

### **Výzkumný design**

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).

## **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 18 – 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.

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 jejich výpovědí. Toto porovnání však bylo vzhledem ke kvalitativní studii pouze interpretační, nikoliv statistické.

## **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).

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.

## **Analýza a interpretace dat**

Každý rozhovor byl zaznamenán na diktafon a následně přepsán do textové podoby. Přepsaná data byla analyzována s využitím postupů, které jsou doporučovány autory vycházejícími z interpretativně-konstruktivistického paradigmatu (Smith & Osborn, 2008; Stake, 2006).

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). 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).

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. Tyto kategorie a jejich vzájemné vztahy pak byly dále diskutovány v kontextu dalších výzkumů, především vycházejících ze sebedeterminační teorie a ze sociálně kognitivních teorií výkonové motivace.

## **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. 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.

Na základě literárních zdrojů, předešlých výzkumů a analýzy získaných rozhovorů byly vytvořeny následující kategorie vzniklých témat (viz *Tabulka č. 1. 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.

Tabulka č. 1. 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	



## Výsledky

Hlavním zjištěním této studie je fakt, že se na opuštění sportovního prostředí v období adolescence u našich respondentů více podílely demotivační faktory, 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 projeví jistou vnitřní motivaci k činnosti, kterou relativně dlouhodobě provozovali.

### Demotivační faktory

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.

### 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.

### **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 pocíťoval 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.

### **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.

### **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.

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.

### **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.

### **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.

#### **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 zvláště, 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.

### **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.

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

Vzhledem k faktu, že se v rámci naší studie 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. Tyto předpoklady se ale nenaplnily zcela.

V rámci nenaplněných motivačních faktorů byla nejvíce zmiňovanou kategorií potřeba sounáležitosti. 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.

### **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.

## **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 rozhovorů ale 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.

## **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.

## **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. V této kategorii jsme kódovali dva faktory, fyzickou únavu a osobní vyhoření.

## **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.

## Diskuse

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, práce, ale i společenský život mimo sportovní prostředí 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 neodcházel 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. 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).

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 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 sledujeme 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 nejdelší 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 navrácené 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.

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 pociťují 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 & Kavalíř, 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.

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 kodovali 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).

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 republice 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.

## **Závěr**

Tento výzkum, stejně jako předchozí (např. Crane & Temple, 2014; Fonseca et al., 2010; Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011; Hošek, 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 sportvec – 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.

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

- 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).
- Atkinson, J. W., & Feather, N. T. (Eds.). (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- 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.
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing Talent in Young People*. New York: Ballantine.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006) „Using thematic analysis in psychology“. *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, pp. 77-101.
- 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.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1990) Burnout in sport: A review and critique, *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol. 2 , Iss. 1.
- 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.
- 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.
- Dweck, C., S. (2000). *Self-Theories: Their role in Motivation, Personality, and Development*. Philadelphia, Taylor&Francis.
- 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.

- Fonseca, A., M., Dias, C., & Corte-Real, N. (2010). "Da participação ao abandono da prática desportiva / From the participaion to the dropout of sport". *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, Vol. 2, pp. 96-114.
- 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.
- 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.
- 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., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21 -37.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Hošek, V. (1985). *Motivace sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- 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.
- Kern, H., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (1999). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- 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.

- Kopecká, T. (1985). Okolnosti odchodu sportovců ze střediska vrcholového sportu. *Sociologický časopis*, Roč. 21, č. 3, s. 322-326, ISSN: 0038-0288.
- 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.
- Lonsdale, Ch., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective, *Journal of Sports Sciences*, Vol. 27 , Iss. 8.
- McEwen, B., S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*, 338, 171-179.
- Miller, T., W., Vaughn, M., P., & Miller, J., M. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stress orientated athletes. *Sports Medicine*, 9, 370-379.
- Mudrák, J., & Slepíčka, P. (2010). Změna životního stylu juniorských vrcholových sportovců během dospívání. *Česká kinantropologie*, 14(3), 61-73. ISSN 1211-9261.
- Nakonečný, M. (2004). *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Academia.
- Pavelková, I. (2002). *Motivace žáků k učení: perspektivní orientace žáků a časový faktor v žákovské motivaci*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta.
- 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.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2009). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.
- 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.
- 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.
- 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.
- Saladana, J. (2012). *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. Sage.
- 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.
- 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.



- 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.
- 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, 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.
- 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.
- Toates, F. (1986). *Motivational systems*. Cambridge, Cambridge University Press.
- 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.
- 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). Campaign: 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.
- Weinberg, R., S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Wylleman, P., Alferman, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.