

Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Motivace a její vliv na sportovní výkon ve florbale

Bakalářská práce

2020

Michaela Špulková

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Akademický rok: 2018/2019

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Michaela Špulková**  
Osobní číslo: **H17268**  
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**  
Studijní obor: **Humanitní studia**  
Téma práce: **Motivace a její vliv na sportovní výkon ve florbale.**  
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

### Zásady pro vypracování

Cílem této práce bude zjistit, jak motivace souvisí se sportovním výkonem. Má podat obraz o tom, jak je hráč motivován a co ovlivňuje jeho motivaci. V teoretické části budou vymezeny pojmy motivace a florbal. V dalších kapitolách se zaměří na druhy a typy motivace, vliv sociálního prostředí na motivaci. Pokusí se objasnit souvislost mezi úspěšností a motivací či intenzitou motivace, zejména přemotivovanost nebo naopak ztrátu motivace. V práci bude realizován kvantitativní i kvalitativní výzkum. Kvantitativní výzkum bude prováděn pomocí dotazníku. Bude doplněn o kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaného rozhovoru pouze s částí respondentů. Cílem kvalitativního výzkumu bude najít individuální odlišnosti a možnosti každého jedince. Zkoumaný vzorek budou florbaloví hráči jak registrovaní, tak neregistrovaní ve věku 20 – 35 let.

Rozsah pracovní zprávy:  
Rozsah grafických prací:  
Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

**Seznam doporučené literatury:**

- CLEG, Brian a Jitka Vejmelková. *Motivace*. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0550-4.  
HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.  
NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3. přeprac.vyd.Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.  
MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha:Grada, 1997. ISBN 80-7169-428-8.  
PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.  
TOD, David, Joanne Thatcher a Rachel Rahman. *Psychologie sportu*. Praha:Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.  
SLEPIČKA, Pavel, Václav Hošek a Běla Hátlová. *Psychologie sportu*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Jana Křišťálová**  
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **31. března 2019**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2020**



L.S.

---

**doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.**  
děkan

---

**Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.**  
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 29. listopadu 2019

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Beru na vědomí, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů, a směrnicí Univerzity Pardubice č. 7/2019 Pravidla pro odevzdávání, zveřejňování a formální úpravu závěrečných prací, ve znění pozdějších dodatků, bude práce zveřejněna prostřednictvím Digitální knihovny Univerzity Pardubice.

V Pardubicích dne 20.4.2020

Michaela Špulková

#### Poděkování:

Děkuji PhDr. Janě Křišťálové za její čas, cenné rady a odborné vedení při zpracování bakalářské práce. Děkuji Ing. Jaroslavu Myslivcovi, Ph.D. a PhDr. Marcele Ehlové, Ph.D. za konzultace týkající se metodologie. Dále děkuji všem respondentům, kteří vyplnili dotazník. Speciální poděkování patří respondentům, kteří byli ochotni se mnou spolupracovat formou rozhovorů.

## **ANOTACE**

Cílem této práce bude zjistit, jak motivace souvisí se sportovním výkonem. Má podat obraz o tom, jak je hráč motivován a co ovlivňuje jeho motivaci. V teoretické části budou vymezeny pojmy motivace a florbal. V dalších kapitolách se zaměří na druhy a typy motivace, vliv sociálního prostředí na motivaci. Pokusí se objasnit souvislost mezi úspěšností a motivací či intenzitou motivace, zejména přemotivovanost nebo naopak ztrátu motivace. V práci bude realizován kvantitativní i kvalitativní výzkum. Kvantitativní výzkum bude prováděn pomocí dotazníku. Bude doplněn o kvalitativní výzkum pomocí polostrukturovaného rozhovoru pouze s částí respondentů. Zkoumaný vzorek budou florbaloví hráči jak registrovaní, tak neregistrovaní ve věku 20-35 let.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

florbal, motivace, sport, trenéři

## **TITLE**

Motivation and its effect on sport performance in floorball.

## **ANNOTATION**

The goal of this work is to illuminate the connection between motivation and sports performance. It is meant to illustrate how an athlete gets motivated and what does affect his/her motivation. The theoretical part of the work will define meaning of the terms motivation and floorball. The following chapters will focus on various types of motivation, effects of social environment and will aim to clarify the relationship between success and motivation or motivation intensity – especially overabundance and lack/loss of motivation. The qualitative and quantitative research will be realized in my work. The quantitative research will be carried out by the questionnaire. It will be completed with the qualitative research by half-structured conversation with a part of responders only. The registered and unregistered floorball players at the age of 20-35 years will be become the researched sample.

## **KEYWORDS**

floorball, motivation, sport, coaches

# Obsah

ÚVOD .....	9
1 Motivace .....	10
1.2 Druhy motivace .....	11
1.3 Motiv .....	12
1.4 Výkonová motivace .....	14
1.5 Intenzita motivace .....	16
1.5.1 Přemotivovanost .....	16
1.5.2 Ztráta motivace/demotivace .....	16
2 Florbal .....	18
2.1 Vznik .....	18
2.2 Vývoj .....	18
2.3 Český florbal .....	19
2.4 Stručný popis florbalu a jeho pravidel .....	20
3 Motivace mužů a žen ve sportu .....	22
4 Typy motivace ve sportu .....	24
4.1 Rituály .....	24
4.2 Okolní prostředí .....	25
4.2.1 Fanoušci .....	25
4.2.2 Soupeř .....	26
4.2.3 Rozhodčí .....	26
4.3 Výkon individuální/týmový .....	27
4.4 Rivalita v týmu .....	28
5 Vliv trenéra na motivaci a výkon .....	29
6 Praktická část .....	31
6.1 Cíl výzkumu .....	31
6.2 Stanovení hypotéz .....	31
6.3 Výzkumné otázky .....	31
6.4 Charakteristika výzkumného souboru .....	32
6.5 Metoda sběru dat .....	32
6.6 Realizace výzkumu .....	33
6.7 Výsledky a interpretace výzkumu .....	34
6.8 Verifikace hypotéz .....	45
6.9 Shrnutí výzkumu .....	49
ZÁVĚR .....	52
POUŽITÁ LITERATURA .....	54

SEZNAM OBRÁZKŮ .....	57
SEZNAM TABULEK .....	58
PŘÍLOHY .....	59



# ÚVOD

Tato závěrečná bakalářská práce se zabývá tématem motivace a jejím vlivem na sportovní výkon, a to konkrétně ve florbalovém prostředí. Jejím hlavním cílem je zjistit, jaký vztah má motivace a sportovní výkon ve florbale.

Toto téma jsem si zvolila, protože mi je velmi blízké. Oblast psychologie mě zajímá již od střední školy, kdy jsem navštívila přednášku v Psychiatrické nemocnici Bohnice. Sama jsem aktivní hráčkou florbalu na celostátní úrovni, takže i oblast sportu, konkrétně tedy florbalu, pro mě byla jasná volba. Velmi se řeší taktická příprava hráče či celého týmu, ale málokdo se zabývá přípravou psychologickou. Sportovní výkon záleží na psychice sportovce, především na jeho motivaci.

Tato práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretickou část tvoří celkem pět kapitol. První kapitola vysvětluje samotný pojem motivace. Popisuje, jaké jsou druhy motivace, co znamená motiv a výkonová motivace. Závěr této kapitoly je věnován intenzitě motivace, konkrétně přemotivovanosti a naopak také ztrátě motivace. Následující kapitola se obsahově věnuje florbalu. Vysvětluje, co je to za sport, kdy a jak došlo k jeho vzniku a zmiňuje jeho vývoj ve světě. Popisuje také vývoj přímo Českého florbalu a stručná pravidla tohoto sportu. Třetí kapitola je věnována rozdílu motivace u mužů a u žen. Předposlední kapitola se zabývá typy motivace. Je zde popsáno propojení mezi motivací a rituály, okolním prostředím, týmovým a individuálním výkonem a rivalitou v týmu. Pátá a poslední kapitola teoretické části pojednává o tom, jaký vliv na výkon a motivaci má trenér.

Teoretická část práce poukazuje na obecné informace a praktická část se na tyto informace zaměří konkrétněji. Cílem praktické části je tak zjistit, jak jsou hráči motivováni a co je naopak demotivuje. Výzkum byl realizován pomocí smíšené výzkumné strategie. Hlavní přístup je kvantitativní a nástrojem byl dotazník. Tato data jsou doplněná a rozšířená v rámci kvalitativního přístupu polostrukturovaným rozhovorem. Výzkumným souborem jsou florbaloví hráči a hráčky ve věku 20–35 let. Díky praktické části práce zjistíme, jak jsou tito sportovci motivováni, popř. demotivováni a jaký vliv na ně mají například rozhodčí.

# 1 Motivace

Motivaci můžeme definovat jako „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.*“<sup>1</sup>

Hans Thomae pojem motivace užívá jako souhrn všech procesů a konstruktů, jejichž prostřednictvím se snažíme vysvětlit u lidského chování otázku proč.<sup>2</sup>

Milan Nakonečný ve své knize zjednodušuje a přepisuje definici motivace. „*Pojem motivace je, jak již bylo uvedeno, hypotetický konstrukt, který vyjadřuje v našem případě myšlenou intervenující proměnnou, činitele, který zprostředkovává vztah mezi individuem a situací, a to vztah behaviorální, regulovaný souhrou kognice, emocí a motoriky. Motivací, resp. motivy, vysvětlujeme smysl individuálního chování, principy motivace pak obecný smysl lidského chování vůbec.*“<sup>3</sup>

„... *pojem motivace je velmi široký. Zahrnuje takové pojmy, jako jsou snažení, chtění, touha, tendence, přání, očekávání, tlak, zájem, tenze, žádost, účel, cíl atd. ...Nejsme prakticky nikdy motivováni pouze jedním motivem, ale vždy komplexem, v němž jsou motivy vzájemně propojeny a ovlivňují se.*“<sup>4</sup>

Model motivace tvoří hned několik činitelů, ale je důležité si zapamatovat, že smysl motivace spočívá v dosažení chtěného cíle a ten cíl vyjadřuje nějakou konkrétní potřebu člověka. Cílem je tedy uspokojení nějaké potřeby a ta je uspokojená, pokud již reakce byla dovršena. Pojmem nevědomá motivace rozumíme vyjadřování chování, jehož skutečné psychologické příčiny si člověk vůbec neuvědomuje. Diskutabilní je problém nemotivovaného chování, tedy zda je veškeré chování motivováno. Pokud bereme motivaci z užšího hlediska, můžeme říct, že některé chování může být i nemotivováno. Na druhou stranu, pokud se na motivaci podíváme ze širšího úhlu, z psychofyziologického hlediska, nemotivované chování neexistuje.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. s. 319. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>2</sup> THOMAE, Hans. Asanger a Wenninger in: NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. s. 454. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>3</sup> NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie, Praha: Academia, 1998. s. 461. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>4</sup> HOLOMA, Miloslav. Motivace lidského chování. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. s. 12.

<sup>5</sup> NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie, Praha: Academia, 1998. s. 455–457. ISBN 80-200-0689-3.

Komplexní teorie motivace se liší počtem pohnutek, které ovlivňují lidské chování a prožívání. Ve Freudově pudové teorii Sigmund Freud uvažoval o existenci dvou základních pudů. Vyznačuje tedy dva hlavní pudy – pud sebezáchovy a pud sexuální, jehož energii dal název libido. Během 20. let 20. století chtěl Freud rozšířit svou teorii a vložit do ní agresivní složky. Objevily se tak pudy smrti, které se projevují sebedestruktivními tendencemi a pudy života. Tuto teorii označil jako duální pudovou teorii. Henry Murray popsal hned několik desítek lidských potřeb, které rozdělil na primární a sekundární. Mezi primární neboli viscerogenní můžeme zařadit například potřebu kyslíku nebo vody. Sekundární jinak řečeno psychogenní potřeby seskupil do seznamu dvaceti psychogenních potřeb, které poté rozšiřoval. Tyto potřeby tvoří podstatu osobnosti. Nejznámější komplexní teorií motivace je pyramida potřeb od amerického psychologa Abrahama Maslowa. Rozdělil potřeby do úrovní od nejnižších po nejvyšší. Nejnižše patří fyziologické potřeby, kam můžeme zařadit například žízeň, hlad, sex nebo spánek. Nad nimi jsou potřeby bezpečí. Výše jsou potřeby lásky a náklonnosti, dále potřeby uznání, potřeby seberealizace a nejvýše je umístěna potřeba transcendence, což znamená touhu po dosažení nadosobních cílů a vědění, že člověk je součástí většího celku, lidstva. Pokud není uspokojena nižší potřeba, nemůže být uspokojena žádná potřeba výše.<sup>6</sup>

Velmi oblíbenou teorií díky své jednoduchosti je hédonická teorie motivace. Ta říká, že veškeré jednání je poháněné snahou dosáhnout co nejvíce všech příjemných pocitů a vyhýbat se co nejvíce nepříjemným pocitům. Lépe řečeno, teorie je založena na vyvážené bilanci mezi libostí a nelibostí.<sup>7</sup>

## 1. 2 Druhy motivace

Dle zdroje motivace ji můžeme rozdělit na vnější, kde převažují incentive neboli popudy nebo vnitřní, kde naopak převažují potřeby.<sup>8</sup>

Toto rozdělení začali rozlišovat behavioristé a kognitivní psychologové. Pokud jde o vnější motivaci, působí podněty jako například hrozba trestu nebo příslibení odměny, tzn. že člověk dělá aktivitu za účelem získání určité odměny nebo naopak lépe pracuje pod vlivem

---

<sup>6</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. s. 361–369. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>7</sup> ŘÍČAN, Pavel. Psychologie. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 179. ISBN 978-80-7367-560-8.

<sup>8</sup> HELUS, Zdeněk. Psychologie pro střední školy. 2. vyd. Praha: Fortuna, 1998. s. 47. ISBN 80-7168-406-6.

hrozby. Patří sem odměny, tresty, příkazy, ale také i prosby. Jako příklad můžeme uvést učení na písemný test s cílem získání dobré známky. Naopak vnitřní motivace je z vlastní iniciativy, člověk provádí aktivitu bez očekávání odměny. Sem můžeme zařadit uměleckou tvorbu, luštění křížovek nebo studium.<sup>9</sup>

Nakonečný ve své knize popisuje intrinsickou (vnitřní) a extrinsickou (vnější) motivaci. Obě tyto motivace objasňují rozdíl mezi motivací a motivováním. Rozlišování těchto druhů motivace je ale někdy velmi obtížné nebo dokonce i zavádějící.<sup>10</sup>

Spojitost mezi vnitřní a vnější motivací začala být zkoumána až kolem 70. let 20. století. V tu dobu americký psycholog Edward Deci uskutečnil experiment a závěrem bylo, že člověk, který je motivován vnitřně, je ochotný dělat určité aktivity déle a lépe než člověk, který má motivaci vnější a očekává pouze odměnu. V tomto experimentu byly odměnou konkrétně peníze. Postupem času bylo provedeno několik podobných studií a všechny byly zakončené stejným závěrem jako tato první.<sup>11</sup>

### 1. 3 Motiv

Pavel Slepíčka ve své knize popisuje motiv následovně: „*Nejspecifičtějším motivačním faktorem je motiv, který je obecně ovlivněn podněcujícími tendencemi, dále pak aktualizovanou potřebou a vnějšími pobídkami.*“<sup>12</sup> Pavel Říčan říká, že „*Motiv je jakýkoli vnitřní činitel, který člověka nebo jiný organismus vede k aktivitě.*“<sup>13</sup>

Faktory ovlivňující sílu motivu jsou vnitřní stav subjektu (což je doba, která uplynula od dané chvíle, přítomnost a povaha pobídky), například blízkost předmětu touhy či negativní povahy a dále to je individuální dispozice, což je například sklon trávit čas mezi lidmi. Za základní formu motivů považujeme potřeby.<sup>14</sup>

---

<sup>9</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. s. 383. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>10</sup> NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. s. 458. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>11</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. s. 383. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>12</sup> SLEPIČKA, Pavel. Václav Hošek a Běla Hátlová. Psychologie sportu. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2009. s. 49. ISBN 978-80-246-1602-5.

<sup>13</sup> ŘÍČAN, Pavel. Psychologie. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 177. ISBN 978-80-7367-560-8.

<sup>14</sup> Tamtéž, s. 178.

Motivy můžeme rozdělit do čtyř velkých skupin. První z nich jsou sebezáchovné motivy s jasným biologickým základem. Druhá skupina jsou stimulační motivy, kam můžeme zařadit potřebu optimální úrovně aktivace. Třetí okruh tvoří sociální motivy, které mají za úkol regulovat mezilidské vztahy a čtvrtou skupinou jsou individuální psychické motivy, například hledání životního smyslu.<sup>15</sup>

Sebezáchovné motivy můžeme brát jako pud sebezáchovy. Člověk se snaží přežít, musí být chráněn před vnějšími hrozbami. Dále do této skupiny řadíme motivy zajišťující přežití jednotlivce (konkrétně hlad, žízeň a únava), teorii drivů a homeostatické regulace pokoušející se objasnit podstatu motivů, které zajišťují přežití jednotlivce, dále také motivy zajišťující přežití druhu (především sexuální a rodičovské motivy), teorii motivů zajišťujících přežití druhu, kde součástí této teorie je i teorie instinktů. Stimulační motivy se snaží o dosažení duševní pohody. Projevují se například hravostí nebo zvědavostí. Do této skupiny patří teorie optimální úrovně aktivace, kterou navrhl kanadský psycholog Daniel Berlyne a podstatou je fakt, že vysoká i nízká aktivační úroveň je nepříjemná. Dále sem řadíme potřebu proměnlivých sensorických podnětů a teorii protikladných procesů. Do velké skupiny sociálních motivů řadíme potřebu afiliace – sdružování nebo potřebu moci, která se projevuje snahou ovlivňovat společnost. Do poslední kategorie – individuální psychické motivy – můžeme zařadit potřebu sebeurčení, potřebu stabilní osobní identity nebo svobodnou vůli a vzdor.<sup>16</sup>

Další dělení motivů popsal Jiří Hoskovec ve své knize. „*Primární motivy nám pomáhají uspokojit základní potřeby, potřebu potravy, pití, tepla a přístřeší. Sekundární motivy nám pomáhají uspokojit vyšší potřeby, potřebu přátelství, uznání a seberealizace.*“<sup>17</sup> Tohoto rozdělení se drží i Pavel Říčan. Primární motivy dělí do dvou velikých skupin. První skupinu nazývá primární biologické potřeby, které se dále mohou dělit na pozitivní potřeby (například jídlo) a negativní potřeby, kde můžeme uvést jako příklad potřebu bezpečí. Druhou skupinou jsou primární psychologické potřeby, kam můžeme zařadit sociální potřeby anebo také potřebu agrese, která je u některých lidí nebezpečně silná. Mezi hlavní primární potřeby patří instinkty i pudy. Sekundární motivy označuje jako něco, co usnadňuje přístup k věcem nám potřebným, jsou tedy psychologické. Můžeme sem zařadit zájmy, ideály či hodnoty. Psychologové se snaží vysvětlit sekundární motiv motivem primárním. Věřící, že každý sekundární motiv je energií primárního motivu. Takto zní reduktivní teorie motivace. Allport formuloval princip funkční

---

<sup>15</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. s. 320. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>16</sup> Tamtéž, s. 320–385.

<sup>17</sup> HOSKOVEC, Jiří. Psychologie. Praha: Triton, 2002. Psychologická setkávání. s. 46. ISBN 80-7254-219-2.

autonomie, kde jeho základem jsou samostatné sekundární motivy. Tvrdí, že každý vzniklý sekundární pocit má svůj život a svou energii. Tento princip uplatňuje právě Maslow, ve své pyramidě potřeb, kterou jsem již popsala výše.<sup>18</sup>

Pajanotis Cakirpaloglu vymežil tři skupiny motivů ve své knize. První dělení jsou motivy vrozené a získané. Tato klasifikace staví na původu lidských potřeb. Vrozené motivy jsou biologické a fyziologické potřeby, především potřeba jídla, pití či odpočinku. Do získaných motivů řadíme tendence, které si člověk v průběhu celého života vyvíjí, zejména v kontaktu s lidmi. Další dělení popsal jako primární a sekundární motivy. Toto dělení je téměř stejné jako to předchozí. Zde ale primární motivy znamenají nezbytnou podmínku existence člověka, takže sem patří i různé sociální motivy jako je například bezpečí či afiliace. Třetí dělení vymežil jako biologické a sociální motivy. Biologické motivy tvoří všechny potřeby organismu. Existují i biologické motivy, které člověk získá v sociálním prostředí, jako například potřeba nikotinu a alkoholu, jejichž nenaplnění vyvolá bouřlivou reakci těla. Sociální motivy nepramení z biologických potřeb. Jsou to psychologické potřeby, které člověk uspokojí pouze v sociálním kontextu.<sup>19</sup>

## 1. 4 Výkonová motivace

David Tod ji ve své knize popisuje tak, že „výkonová motivace je postavena na východisku, že lidé jsou obecně motivováni dosahováním úspěchu, zlepšováním výkonu, zvládáním úkolů a dobrým zvládáním žádoucího chování.“<sup>20</sup>

Pro popsání sportovních jevů se nejvíce hodí teorie výkonové motivace (Atkinson 1966). „Aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi.“<sup>21</sup> Z toho vyplývá, že každá situace související s velkým výkonem vzbuzuje naději na úspěch, ale také musí obsahovat strach před neúspěchem a selháním. Lidé se na základě této teorie dělí na motivované úspěchem a na motivované vyhnutím se neúspěchu. Lidé, kteří jsou motivováni úspěchem, jsou popoháněni motivem

---

<sup>18</sup> ŘÍČAN, Pavel. Psychologie. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 179–187. ISBN 978-80-7367-560-8.

<sup>19</sup> CAKIRPALOGLU, Panajotis. Úvod do psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2012. Psyché. s. 184–185. ISBN 978-80-247-4033-1.

<sup>20</sup> TOD, David, Joanne Thatcher a Rachel Rahman. Psychologie sportu. Praha: Grada, 2012. s. 35. ISBN 978-80-247-3923-6.

<sup>21</sup> ATKINSON, Rowan in VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 51.

dosáhnout úspěchu. Na druhou stranu lidé motivovaní vyhnutím se neúspěchu jsou popoháněni motivem vyhnout se negativní hodnotě neúspěchu či pravděpodobnosti neúspěchu.<sup>22</sup>

Další vysvětlení ve své knize popisuje Milan Nakonečný. Lidé motivovaní úspěchem své úspěchy připisují vnitřním faktorům, zejména svým schopnostem. Ti, kteří jsou motivováni vyhnutím se neúspěchu, to připisují vnějším faktorům, zejména štěstí anebo lehkostí zadaného úkolu. Motivaci velmi ovlivňuje zkušenost zážitku úspěchu nebo neúspěchu.<sup>23</sup>

Mezi motivy ovlivňující chování člověka ve výkonových situacích patří potřeba dosažení úspěšného výkonu, vyhýbání se neúspěchu a paradoxně i potřeba vyhýbání se úspěchu. K dosažení úspěšného výkonu je nezbytné překonávat větší či menší překážky. Lidé s takovou potřebou jsou velmi úspěšní v individuálních disciplínách ve sportu. Pokud u člověka převládá potřeba vyhnout se neúspěchu, tak je zde dvojí cesta. Člověk buď nedělá nic, protože se bojí selhání, anebo naopak tvrdě pracuje proto, aby ten daný úkol zvládl téměř perfektně. Potřeba vyhnout se úspěchu převládá spíše u žen. Člověk, který má tuto potřebu silnou, se bojí uspět, protože následovně má obavu z odpovědnosti nebo z odmítání druhých lidí. Někteří psychologové tvrdí, že ženy nemají strach z úspěchu, ale pokládají si složité dilema rodina versus kariéra.<sup>24</sup>

Zkušenosti s úspěchem a neúspěchem vytvářejí úroveň aspirace, která zásadně ovlivňuje další činnost. Pokud má člověk velký strach, o to menší má výkonovou motivaci. Tyto pocity udávají rozdíl mezi úrovní aspirace a výsledkem další, nové aktivity. Z toho vyplývá, že motivaci výkonu ovlivňuje úspěch a neúspěch velmi značnou částí.<sup>25</sup>

Sportovci mají daleko větší potřebu úspěchu než zbytek populace. Dá se říct, že potřeba úspěchu je osobnostním rysem sportovce. Některé studie říkají, že děti z neúplných rodin mají menší výkonovou motivaci. Další studie zase říkají, že existuje rozdíl mezi pohlavím, tedy že výkonová motivace souvisí spíše s mužskou rolí. Některé studie dokonce ukazují na rozdíly v motivaci příslušníků jednotlivých států.<sup>26</sup>

---

<sup>22</sup> VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 51.

<sup>23</sup> NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. s. 459-460. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>24</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. s. 372-376. ISBN 978-80-200-1499-3.

<sup>25</sup> NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. s. 459. ISBN 80-200-0689-3.

<sup>26</sup> VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 52.

## 1. 5 Intenzita motivace

Existují různé křivky, které ukazují závislost úspěchu na míře motivace. Všechny se shodují na tom, že velmi malá i velká motivace má menší pravděpodobnost úspěchu. Tato míra motivace z velké části souvisí s koncentrací. Pokud je malá motivace, znamená to také malou pozornost.<sup>27</sup>

### 1.5.1 Přemotivovanost

Když je sportovec přemotivovaný, má příliš mnoho pozornosti. Tato vysoká míra může u někoho způsobit ztrátu koncentrace na výkon. Je velké riziko, že dojde k pochybnostem, ke snížení sebejistoty a pravděpodobně se tím sníží i objektivní pravděpodobnost úspěchu.<sup>28</sup>

Přemotivovanost je častým jevem u sportovců. Zaměření na úspěch je velmi intenzivní a dochází tak k nedostatku klidu, rozvahy a uvolnění. Tyto jevy velmi snadno negativně ovlivňují průběh i výsledek dané činnosti. V tomto stavu by měl se sportovcem pracovat především trenér.<sup>29</sup>

### 1.5.2 Ztráta motivace/demotivace

Typickým slovem pro tuto kapitolu je amotivace. Je to stav bez záměru k činnosti, bez vnitřní motivace aktivitu uskutečnit. Člověk buď danou aktivitu nezačíná vůbec, nebo jedná pasivně, vynuceně. Amotivace nastane tehdy, pokud si člověk myslí, že není dostatečně schopný dosáhnout daného výsledku nebo situace neumožňuje dosáhnout cíle.<sup>30</sup>

Sportovní motivace je převážně pozitivní, typickým příkladem jsou rekreační sportovní aktivity. Ve sportovním tréninku je ale hodně situací bolestivých a nepříjemných. Převládají tam nelibé emoce, ale přesto sportovci pokračují v tréninku díky naučené motivaci k danému sportu. Jinak to můžeme říci tak, že sportovec dále sportuje, protože ví, že tento nelibý pocit je cestou k dosažení vysněného cíle. Ve vrcholovém sportu můžeme najít mnoho sportovců, kteří nějaké činnosti neprovádí z vlastního rozhodnutí, ale například z donucení jiné osoby. Nejdůležitějším a hlavním znakem negativní motivace je averze k činnosti a nelibé prožitky.

---

<sup>27</sup> PLAMÍNEK, Jiří. Tajemství úspěchu. Praha: Grada, 2010. s. 49. ISBN 978-80-247-3658-7.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 49.

<sup>29</sup> JANSÁ, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. s. 52–53. ISBN 978-80-903280-9-9.

<sup>30</sup> BLATNÝ, Marek. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). s. 162. ISBN 978-247-3434-7.



Přínos je daleko nižší a často i škodlivý. Počet negativně motivovaných sportovců stále stoupá s narůstajícími požadavky vrcholových sportů. Jelikož vrcholový sportovec má tréninkový plán velmi plný, není čas na to hledat pozitivní motivaci a je jednodušší něco nařídit pod hrozbou. „Zásadně platí, že prostřednictvím převážně negativní motivace nelze dosáhnout vrcholné sportovní činnosti.“<sup>31</sup>

V životě dochází ke vzdávání se nějakého cíle. To probíhá v určitém koloběhu: nejprve se zvyšuje úsilí při signálech, že se to nemusí povést, poté, když se nedaří k cíli se přiblížit, se objevuje frustrace a agresivita, což jsou další hnací motory k tomu, aby se podařilo dosáhnout cíle. Pokud ani s touto energií navíc se nedaří cíle dosáhnout, člověk může přestat mít o cíl zájem a vzdát se ho. Každý člověk má rozdílnou míru frustrace spojenou s nenaplněným cílem.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 55.

<sup>32</sup> BLATNÝ, Marek. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). s. 158. ISBN 978-80-247-3434-7.

## 2 Florbal

Florbal je poměrně mladý sport, který má svůj rozvoj stále před sebou. Jedná se o atraktivní týmový sport, který si oblíbili lidé ze všech generací. Tento sport má pozitivní vliv na pohybové dovednosti i osobnostní rozvoj, a to hlavně díky kreativitě a smyslu fair-play. Díky vysokému počtu vstřelených branek, vysokému tempu hry či výsledkovému zvratu je florbal velmi atraktivní pro všechny diváky. Florbal může hrát opravdu každý, vůbec nezáleží na věku či pohlaví. V České republice byla také zřízena extraliga pro neslyšící, takže florbal mohou hrát i lidé s vjemovým handicapem.

### 2.1 Vznik

Florbal má kořeny po celém světě, kde se hrály různé hry jemu podobné. Vzhledem k vysoké úrovni florbalu ve Skandinávii je právě toto místo považováno za kolébku florbalu, tedy hlavní místo, kde tento sport vznikl. Pravda je ale trochu jinde. Úplně první setkání s florbalem bylo roku 1958 v Severní Americe, kdy dělníky v továrně na plast napadlo vyrobit si plastové hole a ovládat jimi míček. V průběhu následujících deseti let výroba plastových holí velmi rychle rostla jak v USA, tak i v Kanadě.<sup>33</sup>

### 2.2 Vývoj

V Kanadě a USA tedy lidé hráli s plastovými holemi, převážně to byli školáci a studenti. O 10 let později po prvním setkání s florbalem, v roce 1968, se tento sport dočkal velkého rozkvětu. Plastové hole byly převezeny do Skandinávie, zejména do Švédska, které mělo veliké zázemí tělocvičen a zapálených sportovců, a tak se florbal hrál čím dál tím více. Lední hokejisté v rámci letní přípravy také hráli florbal, takže se tento sport bral spíše jako modifikace ledního hokeje s názvem innebandy.<sup>34</sup>

V první polovině 70. let se florbal sjednotil pod myšlenkou bezkontaktního sportu, míček se převzal ze zimních tréninků nadhazovačů baseballu v hale a díky jeho vlastnostem s ním

---

<sup>33</sup> Český florbal | ČFbU – Informační deska – Historie – Historie v ČR. *Error 404* [online]. Copyright © 2014 [cit. 21.01.2020]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/historie/historie-v-cr>

<sup>34</sup> KYSEL, Jiří. Florbal: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2010. Sport extra, s. 12-13. ISBN 978-80-247-3615-0.

Švédů začali hrát právě florbal. Popularita rostla stále více a tento sport se rozrostl i do Finska pod názvem salibandy. Skandinávie tento sport propaguje do různých evropských zemí a v novém století už byl florbal známý v mnoha státech. Ve Švýcarsku, s názvem unihockey, florbal hráli ve dvou formách. Nižší soutěže se hrály pouze se třemi hráči a brankářem na zmenšeném hřišti v menších tělocvičnách a vyšší soutěže se hrály klasickým způsobem s pěti hráči a brankářem na velkém hřišti ve sportovních halách. Severské země kontaktovaly právě Švýcarsko a společně založily v roce 1986 Mezinárodní florbalovou federaci (IFF – International Floorball Federation). Chvíli na to se povedlo sjednotit florbalová pravidla pro každou zemi. Do této federace se postupně připojovaly různé země jako například Maďarsko, Norsko či Rusko a v roce 1993 se přidala i Česká republika. V současné době má federace 58 členů – států a dalších 8 zemí čeká na přijetí.<sup>35</sup>

Toho stejného roku, tedy 1993, Švédsko pořádalo první mezinárodní akci s názvem Pohár mistrů evropských zemí. Ten dále probíhal každoročně, měnil se jen jeho název na Pohár mistrů či na Evropský pohár. Pohár mistrů hrají vítězové místních lig ze čtyř nejlepších zemí umístěných podle posledního Mistrovství světa. První Mistrovství Evropy mužů se odehrálo roku 1994 ve Finsku a o rok později bylo první Mistrovství Evropy žen. V roce 1996 se odehrálo první Mistrovství světa a od té doby se koná každoročně, kdy v lichých letech hrají muži a v sudých letech bojují o medaile ženy. Postupem času se začala organizovat také Mistrovství světa juniorů a juniorek.<sup>36</sup>

## 2.3 Český florbal

První setkání České republiky s florbalem proběhlo v roce 1984, kdy při výměnném pobytu studenti z Finska dali pražským studentům dvanáct florbalových holí s míčky a studenti VŠE s nimi hráli téměř rok. Postupem času se ale florbalové hole polámaly a studenti tak na nějakou dobu museli přestat hrát. V roce 1991 švédský ředitel pražské cestovní kanceláře přivezl do Střešovic nové florbalové hole a díky němu se mohl florbal v Praze začít opět hrát. Další florbalové hole se dostaly do České republiky díky soustředění švýcarských florbalistů v Jaroměři. První ročník soutěží se konal v roce 1992 díky dovezeným mantinelům z nedaleké Budapešti. V roce 1996 se v Jánských Lázních zrodila myšlenka o florbale handicapovaných

---

<sup>35</sup> KYSEL, Jiří. Florbal: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2010. Sport extra, s. 13. ISBN 978-80-247-3615-0.

<sup>36</sup> Florbal – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Florbal>

lidí a téhož roku vznikl florbal vozíčkářů. V roce 1998 Česká republika v Praze a v Brně pořádala historicky druhé Mistrovství světa mužů, což rozhodně napomohlo florbalovému rozvoji po celé naší zemi. Další etapou rozvoje florbalu u nás bylo časté zařazování florbalu do školních tělocviků, a tudíž vznikaly i první školní florbalové soutěže. Náš národ s hokejovou tradicí tedy přijal florbal s velikým nadšením. V roce 2017 byla Česká florbalová unie rozhodnutím valné hromady přejmenována na Český florbal a vzniklo i nové logo. V současné době sčítá Český florbal 73 009 registrovaných hráčů či hráček. V kategorii mužů je celkem devět úrovní a ženské zastoupení má celkem čtyři úrovně. Velmi populární v České republice jsou neregistrované florbalové ligy, takzvané ligy amatérů, kam si chodí zahrát hráči mající ze zápasů radost a potěšení.<sup>37</sup>

*„V ČR florbal zaštiťuje Česká florbalová unie (ČFbU). Založena byla v lednu roku 1992, o rok později byla přijata Mezinárodní florbalovou federací (IFF). Prvním prezidentem ČFbU se stal a šest let vydržel ve funkci Martin Vaculík, po něm působil ve dvouletém období František Babák. Od roku 2000 úspěšně řídí český florbal Filip Šuman.“<sup>38</sup>*

Česká republika se také může pyšnit pořádáním největšího letního neligového turnaje. Turnaj Czech Open se každý rok odehrává v Praze v srpnovém termínu, a to již od roku 1993. Už první ročník měl i mezinárodní účast a každým rokem se tyto účasti zvyšovaly. Na tento turnaj v roce 2019 přijelo celkem 17 zemí, které vytvořily dohromady neuvěřitelných 228 týmů. Svůj tým vyslala do Prahy porovnat své síly například Indie nebo také Singapur. Díky zahraničním týmům kvalita i atraktivita tohoto turnaje rapidně stoupá. Na Czech Open přijíždí i nejlepší týmy světa jako jsou například švédské IBF Falun či Pixbo Wallenstam IBK nebo také finské EraViikingit.<sup>39</sup>

## 2.4 Stručný popis florbalu a jeho pravidel

Florbal čerpá prvky z pravidel ledního hokeje, fotbalu a různých kolektivních sportů. Každé čtyři roky vydává IFF pravidla s drobnými změnami. Kompletní česká verze pravidel florbalu je ke stažení na oficiálních internetových stránkách Českého florbalu. Cílem florbalového zápasu je vstřelit více branek než soupeř. První pravidla vznikla roku 1986 a

---

<sup>37</sup> SKRUŽNÝ, Zdeněk. Florbal: technika, trénink, pravidla hry. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). s. 11-13. ISBN 80-247-0383-1.

<sup>38</sup> KYSEL, Jiří. Florbal: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2010. Sport extra, s. 15. ISBN 978-80-247-3615-0.

<sup>39</sup> Czech Open (florbal) – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Czech\\_Open\\_\(florbal\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Czech_Open_(florbal))

florbal byl považován za bezkontaktní sport. S postupným rozvojem a zrychlováním hry je nyní považován jako sport kontaktní povahy. Na hřišti o rozměrech 40 metrů do délky a 20 metrů do šířky nastupují dva týmy proti sobě. Na hrací ploše může být vždy 5 hráčů a jeden brankář. Děti zápasí na menším hřišti se 3 hráči a jedním brankářem. Hrací plocha je ohraničena schválenými florbalovými mantinely sahajícími do výšky padesáti centimetrů. Florbalový zápas řídí dva rozhodčí, kteří kontrolují, zda všichni hráči hrají podle pravidel, případně trestají přestupky. Florbalové branky, které jsou 115 centimetrů vysoké a 160 centimetrů široké, jsou umístěny 3,5 metrů od zadního mantinelu. V prostoru k tomu určeném, konkrétně ve velkém brankovišti, smí brankář chytat míček do ruky. Klasický florbal se hraje na tři dvacetiminutové třetiny, přičemž čas je čistý, tedy se čas zastavuje při každém přerušení hry rozhodčími. Každý tým má právo na time-out, který trvá třicet sekund a je vyžádaný kapitánem týmu nebo členem realizačního týmu. Tento čas tým může využít k taktickým pokynům, na odpočinek hráčů nebo také například na motivaci do konce zápasu. Pokud se zápas nerozhodne v základní hrací části, následuje prodloužení a případně po něm série trestných střelení. Střídání hráčů probíhá hokejovým způsobem, takzvaně „noha za nohu“. Branka je uznaná pouze v případě, pokud byla vstřelena správným způsobem – míček přešel brankovou čáru zepředu. Každá branka musí být potvrzena vhadzováním na středovém bodě.<sup>40</sup>

Hráči i brankáři musí používat vybavení pouze s certifikací IFF, tedy Mezinárodní florbalové federace. Certifikaci podléhají mantinely, branky, míčky, brankářské masky, florbalové hole a ochranné brýle. Hráč v poli musí mít na sobě podle pravidel dres skládající se z trika, trenýrek a štulpen. Dres musí být očíslovaný na zádech i na hrudi. Dále musí být hráč vybaven florbalovou holí a mít obuté sálové boty. Kapitán musí být viditelně označen kapitánskou páskou na paži. Od roku 2019 je zavedeno pravidlo o spodním či funkčním prádle – hráč musí mít toto prádlo v převládající barvě svého dresu či v černé barvě. Brankáři není dovoleno použít florbalovou hůl a musí mít nasazenou florbalovou masku po dobu celého zápasu. Dále k brankářské výstroji patří dres, kalhoty, chrániče, rukavice a samozřejmě také sálová obuv. Pro všechny hráče je zakázáno osobní vybavení, které by mohlo způsobit jakékoli zranění.<sup>41</sup>

---

<sup>40</sup> KYSEL, Jiří. Florbal: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2010. Sport extra. s. 19-24. ISBN 978-80-247-3651-0.

<sup>41</sup> SKRUŽNÝ, Zdeněk. Florbal: technika, trénink, pravidla hry. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). s. 15-19. ISBN 80-247-0383-1.

### 3 Motivace mužů a žen ve sportu

Hornerová z průzkumu zjistila, že u amerických vysokoškolaček byly hodnoty strachu z úspěchu vyšší než u mužů. Tato studie vedla k mnoha výzkumům a diskusím o genderových rolích ve vztahu s úspěchem a neúspěchem. Veroff s kolegy (1975) analyzoval několik metod souvisejících s výkonem a zjistil, že muži jsou motivovanější v asertivní kompetenci a strachu z neúspěchu, zatímco ženy jsou motivovány naději na úspěch. Další výzkumy ukázaly, že ženy mají vyšší míru motivace ze strachu z úspěchu tehdy, když musí veřejně soupeřit s muži, což může souviset s konfliktem genderových rolí (Fleming, Horner, 1992).<sup>42</sup>

Motivací a celkově vrcholovým sportem žen se ve svém článku zabýval Zdeněk Haník. Vyjádřil názor, že vrcholový sport má jednostrannou orientaci a absolutní oběť, což je velmi těžké pro muže, natož pro ženy. V článku vnímá ženu jako křehkou osobu, která psychické šrámy z vrcholového sportu vstřebává hůře než muži. Vnímá jí také jako osobu, která má vychovávat děti a starat se o domácnost. Tvrdí, že ženy nechtějí vyhrávat, ale remizovat. Toto podkládá názorem, že ženy jsou v hloubi duše nešťastné a raději by našly harmonický vztah s mužem než vládu nad ním – tedy remízu. Muž může vrcholově sportovat a nic neztratí, může být manželem i otcem. Žena má plnit roli matky a manželky a toto považuje za další důvod, proč by ženy ve vrcholovém sportu neměly figurovat – nemohou být orientované jen na svou jednu činnost. Dále rozvíjí názor, že ženy raději trénují než hrají a nejsou schopny soupeřivého mužského principu, který vyhrává zápasy. Závěrem dodává, že podporuje sport pro dívky ve školách i sportovní soutěže dívek a žen.<sup>43</sup>

Na tento názor téměř okamžitě reagoval sportovní psycholog Václav Petráš. Souhlasí s tím, že ženy a muži jsou rozdílní z biologického pohledu. Z toho psychologického však nikoli. Poukazuje na to, že neexistují žádné podložené důkazy o rozdílnosti, naopak tvrzení Haníka je v rozporu s psychologickými výzkumy. Nelze na základě pohlaví stanovit psychologický profil jedince, ani to jakou má motivaci nebo sebevědomí. Stereotypní myšlenky trenérů či rodičů mohou doopravdy udělat z těchto myšlenek realitu. Zmiňuje výzkum, který se zabýval rozdílem provedení cvičení mezi pohlavím. V případě, že účastníkům bylo sděleno, že pohlavní nehraje

---

<sup>42</sup> BLATNÝ, Marek. Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy. Praha: Grada, 2010. Psyché. s. 145. ISBN 978-80-247-3434-7.

<sup>43</sup> Zdeněk Haník: Holky chtějí remizovat aneb Ničí vrcholový sport ženy? | Reflex.cz. *Reflex.cz - Komentáře, zprávy, výrazné autorské fotografie* [online]. Copyright © 2001 [cit. 17.12.2019]. Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/komentare/86706/kauza-gabriela-koukalova-holky-chteji-remizovat-aneb-nici-vrcholovy-sport-zeny.html>

roli, výkony byly naprosto stejné. Při sdělení, že ženy v tomto cvičení podávají slabší výkon, opravdu tomu tak bylo. Ženy byly vystaveny nátlakové situaci a soustředily se na to, aby neudělaly chybu. To brání sportovci, aby podal svůj standartní výkon. Tento názor v podstatě napsal i Haník, kdy popisoval situaci fotbalového hráče, který se těšil, až skončí zápas, protože to bylo nad jeho fyzické i psychické síly. Ptal se, zda je dobré tomuto vystavit ženy. Petráš se ptá, zda je dobré tomuto vystavit muže? Tento stav se projevuje u žen i u mužů stejně. Naopak je špatné, když se předpokládá, že ženy tlak nezvládají. Má to jednoduchý dopad – sportovci mužského zastoupení o svých problémech mluvit nebudou a potřebnou pomoc nevyhledají, protože nejsou jako ženy. Argument, že ženy nemohou skloubit vrcholový sport a mateřskou roli, vyvrací opět stejnou myšlenkou – je to pouze stereotyp. Závěrem rekapituluje své protiargumenty. Stereotypy mohou být škodlivé pro všechny, rozdíl v mužské a ženské psychice není nijak potvrzen, ba naopak je vyvrácen, a ženy dokáží zvládat tlak vrcholového sportu stejně tak jako muži.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> 301 Moved Permanently [online]. Copyright © [cit. 17.12.2019]. Dostupné z: <https://www.olympic.cz/upload/files/Zeny-sport-a-stereotypy-Mgr.-Vaclav-Petras.pdf>

## 4 Typy motivace ve sportu

*„Prostředí soutěží musí sportovec dokonale zvládnout. To je hlavním předpokladem sportovního úspěchu. V soutěžích se vyskytuje řada nových faktorů, např. soupeři a jejich nekompromisní činnost, rozhodčí, zasahující často do průběhu soutěží, obecnost, jehož projevy mohou působit kladně i záporně na výkony sportovců.“<sup>45</sup>*

### 4.1 Rituály

Rituály jsou nedílnou součástí sportu. Rituál jako forma kolektivního i individuálního způsobu chování vystupuje jako obyčej, zvyk. Můžeme je popsat jako standardizované chování, které má specifický význam. Jsou zpravidla silně emotivně formované. Můžeme tím vyjádřit respekt před významem následujícího okamžiku. Z moderního sportu můžeme obecně vymezit rituály opakující se, stylizované, následné, výjimečné, účinné, oslavné a respektující. Sport se stává úrodnou půdou pro rituály, konkrétně tam, kde je důležitý výkon, vítězství či obdiv. Stále více je upozorňováno na rituály především u vrcholových sportů. Například pokud sportovec čelí důležitému sportovnímu výkonu, tak provádí rituály za účelem překonat strach z osobního selhání či soupeře a chce tak zvítězit. Rituály fungují v individuálních sportech, ale i v těch kolektivních, a to v průběhu utkání, ale také na jeho začátku i konci. Rituál velmi úzce souvisí s přípravou na zápas a samotný sportovní výkon. Tyto zvyky jsou v mnoha sportovních odvětvích, u nás jsou nejvíce vidět u kolektivních sportů – zejména při fotbale, ledním hokeji, basketbalu nebo florbalu, a u individuálních sportů například u lehké atletiky.<sup>46</sup>

Mezi rituály můžeme zařadit postupné obouvání sálových bot, navlékání dresu, jzení daného jídla před zápasem, stejnou dopravu na stadion, líbání dresu, poklepání tyčky brankové konstrukce apod. V kontextu Spojených států amerických má nejvíce rituálů baseball, jelikož patří k nejstarším zlidovělým sportům. Zde můžeme vyzdvihnout rituál, kdy sportovec otiskne pátku do zahřátého ručníku pro úspěšný herní výsledek. Mezi nejpopulárnější sportovce patří brankáři ledního hokeje a někteří automobiloví závodníci (ti např. nemohou řídit zelený vůz, protože připomíná trávu na hrobě). Rituály jsou pro sportovce součástí mentální přípravy na sportovní výkon. Za sportovní rituál se považuje i rozcvičení před zápasem, které probíhá

---

<sup>45</sup> CHOUTKA, Josef a Miroslav DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. s. 13.

<sup>46</sup> SEKOT, Aleš. Rituály ve sportu. Universitas, Brno: Masarykova univerzita, 2008, č. 41/2008, č. 3, s. 8-10. ISSN 1211-3387.



v jasně daném pořadí a v kolektivu je tomu tak dodáván větší význam. Ve sportu existují i individuální rituály jednotlivých sportovců, které nemusí mít nic společného se sportovním výkonem. Jsou jedinečné a subjektivní, takže je nelze nijak třídit. Funkce těchto rituálů je redukce napětí a stresu, což je velmi významný faktor ve vrcholovém sportu. Díky této funkci by trenéři měli rituály svého týmu podporovat. Časové rozpětí rituálů je v řádech minut až rozfázovaných hodin. Setkáváme se s rituály iniciačními (např. přijímací obřad nováčka v týmu – polít studenou vodou ve spánku), přípravnými (přesně stejné činnosti jako v den vítězného zápasu) a ochrannými (v ledním hokeji poklepání brankáře před každou třetinou). Za rituál považujeme i téma „tabu“ - můžeme zmínit vyhýbání se určitým tématům nebo držení hokejové hole ve zkřížené poloze. Ve sportovní interakci fungují rituály jako prostředek koncentrace hráčů, zastrahování soupeře, ukázka silné struktury týmu nebo upevnění sebedůvěry. Pokud se rituál opakuje, vede to k tomu, že sportovci i trenéři na něj kladou velmi velký důraz a považují ho za důležitý faktor.<sup>47</sup>

## 4.2 Okolní prostředí

### 4.2.1 Fanoušci

Fanoušci vytváří atmosféru při sportovním utkání a jsou nedílnou součástí každého zápasu. Jsou takzvaným šestým hráčem na hřišti, pokud budeme mluvit například o ledním hokeji nebo přímo o florbalu.

Zkušené hráči uvádějí, že podpora a fandění vlastních diváků jim velmi pomáhá, ale byli by schopni zvítězit i před fanoušky soupeře, kteří by mohutně podporovali svůj tým. Každý sportovec přítomnost diváků vnímá a ta tak svým způsobem pozitivně nebo negativně ovlivňuje výkon hráčů.<sup>48</sup>

Je veliký rozdíl sportovat před svými fanoušky a před fanoušky týmu soupeře. Domácí fanoušci jsou velkým hnacím motorem týmu, především zde hraje roli fakt, že na domácí zápasy přijde fanoušků více než na výjezdní zápas do domácí sportovní haly soupeře. Sportovec chce vydat ze sebe vše, aby každý divák byl spokojený a tým mohl vyhrát. Rozdílná je situace, kdy tým odjíždí hrát před fanoušky soupeře. Pokud diváci podporují svůj tým, soupeřům se téměř

---

<sup>47</sup> SEKOT, Aleš. Rituály ve sportu. Universitas, Brno: Masarykova univerzita, 2008, č. 41/2008, č. 3, s. 11-16. ISSN 1211-3387.

<sup>48</sup> SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. Psychologie sportovních her. Praha: Olympia, 1986. s. 169.

výkon nemění. Někteří fanoušci se však snaží pomoci svému týmu tak, že začnou pokřikovat a urážet hráče a realizační tým soupeře. Takové nesportovní gesto dokáže ovlivnit psychiku hráče velkou měrou, tudíž jeho výkon klesá. „*Podporující či hrozící obecenstvo, stimulující či inhibující spoluhráči – to jsou běžné projevy, které ke sportovní hře patří.*“<sup>49</sup>

### 4.2.2 Soupeř

Soupeření je jeden z hnacích motorů každého zápasu. Ne vždy je ale účinné chtít za každou cenu zvítězit. V současném sportu se objevuje veliké množství hráčů, kteří se chovají nesportovně a za cenu výhry jsou schopni udělat téměř cokoli. Pokora, respekt a úcta k soupeři je podle mě nejdůležitější a nejlepší start do každého zápasu.

Regulace vnitřní struktury kolektivu má význam pro bojovnost každého jednotlivého sportovce v týmu. Především se to vztahuje k soupeři. Je nutné předejít podcenění soupeře nebo pocitu porážení před zápasem. To je ovšem závislé na několika podmínkách: taktická a kondiční připravenost, zkušenosti, taktika i psychika sportovce. Morálně důležité je dosažení výhry čestným způsobem. Mezi nečestné situace můžeme například zařadit různé triky na soupeře, dopink, ale i podplacení rozhodčího. Pokorně přijatá prohra je krok k příští výhře.<sup>50</sup>

### 4.2.3 Rozhodčí

Vztah hráče k rozhodčím patří do okruhu otázek morální přípravy. Tento vztah je tvořený především příkladným chováním trenéra a požadavcích na chování, které chce po svých hráčích. Ti vidí ve svém trenérovi vzor a jeho chování poté budou následně pokládat za své chování.<sup>51</sup>

V dnešním sportu rychlost hry vzrůstá velmi rychle. Rozhodčí tak nestíhají vše zaregistrovat a poté správně vyhodnotit, někdy ovšem situaci nezvládají vůbec. Svůj verdikt rozhodčí nemůže vzít zpět, a tak nemá význam stěžovat si v průběhu utkání. Bukač podporuje

---

<sup>49</sup> SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. Psychologie sportovních her. Praha: Olympia, 1986. s. 169-170.

<sup>50</sup> SLEPIČKA, Pavel, Václav Hošek a Miroslav Vaněk. Psychologie sportu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 175.

<sup>51</sup> Tamtéž, s. 175.

diplomacii v komunikaci s rozhodčími. To se ve výsledku může vyplácet, protože bez ní nelze vyloučit ovlivněná nepříznivá rozhodnutí, byť jsou ovlivněna jen podvědomě.<sup>52</sup>

Řízení sportovního utkání není nic lehkého. Rozhodčí je také jen člověk a nějaké přestupky vidět nemusí. Sportovci jsou zaujatí do hry a v zápalu boje se s nimi dohadují. Negativně to ovlivní motivaci hráčů a zápas mohou následně prohrát. Může to vést také k vyloučení hráče z utkání za nespportovní chování, tudíž k oslabení týmu. Z pozice trenéra je tato situace pak daleko horší. Pokud trenér bude negativně reagovat na rozhodčí, bude je vulgárně urážet a zvyšovat na ně hlas, jeho svěřenci si přisvojí tuto reakci, už se nebudou tolik soustředit na utkání, ale na rozhodčí a značně to ovlivní jejich výkon. Téměř vyhraný zápas se pak záhy může stát prohraným. Pokud ovšem hráči uvidí, že trenér, jejich vzor, špatné výroky rozhodčích opomíjí a maximálně se soustředí na hru a výkon svého týmu, namotivuje je to a budou jednat stejně jako trenér. „*Nevyrovnanost a chyby rozhodčího (evidentní) vzbuzují averzi hráčů, vyhrocují nepřátelské vztahy, pocity ublížení a vedou k nadměrné agresivitě, čímž trpí krása hry i její úroveň.*“<sup>53</sup>

### 4.3 Výkon individuální/týmový

I přesto, že florbal je kolektivní sport, najdou se hráči, kteří preferují individuální výkon. Hnacím motorem těchto sportovců je vlastní úspěch, například mít mnoho vstřelených branek v zápase. Takový hráč je platným člověkem na hrací ploše, ale nehodí se příliš do kolektivního sportu. V určité míře každý sportovec preferuje individuální výkon, ale dokáže se podřídit a obětovat pro výkon a výsledek týmový. Pokud však tento týmový duch sportovec nemá, větší uplatnění a radost z výkonu by měl spíše u individuálního sportu, například u tenisu.

Individuální výkon v zápase je ten výkon, který předvede sám jedinec. Projevuje se schopností řešit individuálně situace za pomoci předpokladů, které jako hráč má a trénuje je. Týmový herní výkon se skládá z výkonů individuálních hráčů na hřišti, kteří se podílejí na společném výkonu a mají kooperační charakter. Mají společný cíl dosažení nejlepšího výsledku nebo například zabránění soupeři v dosažení jeho cíle.<sup>54</sup>

---

<sup>52</sup> SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. Psychologie sportovních her. Praha: Olympia, 1986. s. 163.

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 166.

<sup>54</sup> FAJFER, Zdeněk. Trenér fotbalu mládeže (6-15 let). Praha: Olympia, 2005. s. 18. ISBN 80-7033-933-6.

## 4.4 Rivalita v týmu

*„Trenér vychází z předpokladu, že si každý hráč chce zahrát v základní sestavě a že trénuje ze všech sil, aby se tam dostal či udržel. Vzájemná konkurence hráčů se však nesmí natolik stupňovat, aby poškozovala jejich spolupráci a soudržnost kolektivu a překročila míru přátelského soutěžení. Nesmí však zase natolik klesnout, aby hráči ztráceli zájem o zvyšování své výkonnosti.“<sup>55</sup>*

Spolupráce vlastních hráčů je jeden z nejdůležitějších faktorů výhry týmu. Ne každý hráč chce spolupracovat za účelem výhry družstva. Chce se prosadit jako schopný a vynikající hráč. V kolektivu spolupracuje, ale zároveň také soupeří se svými spoluhráči. Není to nic nového či negativního, zdravá konkurence podněcuje hráče předvést co nejlepší výkon a pracovat na sobě. V kolektivu ale následně může docházet ke konfliktům až averzím. Každý sportovec má své citlivé místo, a pokud spoluhráč toto místo nerespektuje, začíná se vytvářet nepřátelský vztah. Zde je na místě zásah trenéra, který by se měl pokusit o to, aby se tito hráči nepotkávali na hřišti.<sup>56</sup>

V rámci rivality v týmu můžeme rozlišovat jak negativní, tak i pozitivní motivaci. Zdravou konkurenci označíme jako pozitivní motivaci. Pokud je ale soupeření v týmu natolik vážné, hráč může záměrně škodit svým spoluhráčům, a to tak, aby je například dostal ze základní sestavy a jeho postavení v sestavě převzal sám. Zde se jedná o negativní motivaci.

---

<sup>55</sup> VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 174.

<sup>56</sup> SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. Psychologie sportovních her. Praha: Olympia, 1986. s. 103–105.

## 5 Vliv trenéra na motivaci a výkon

*„Chce-li se trenér dopracovat úspěchu v jednání se sportovcem a v působení na něj, musí dlouhodobě svědomitě a trpělivě poznávat jeho osobnost.“<sup>57</sup>*

Trenér je pro sportovce oporou. Jeho pomocná i organizátorská role vynikne v případě, kdy je vztah přátelský a otevřený. U trenérů je kladen důraz především na lidský, morální i odborný profil trenéra. Významnou roli v tom hrají i zkušenosti a schopnosti.<sup>58</sup> Každý trenér je individuální bytost a u každého můžeme najít nějaké klady i zápory. Povaha trenéra závisí na jeho osobnosti. Proto je každý trenér jiný a jejich názory na styl trénování se mohou lišit.

Trenéři zajišťují výchovné působení během tréninku i soutěže, ale především mládežnickí trenéři kladou důraz na plnění všech povinností mimo sport, konkrétně na školní prospěch. U starších sportovců se trenéři zaměřují na vysvětlení sportovní perspektivy v souvislosti se studiem, zaměstnáním nebo rodinným životem.<sup>59</sup>

Mnozí trenéři se zaměřují pouze na trénování výkonu svého svěřence, na fyzickou zdatnost nebo taktickou část sportu. Málomocný trenér se zabývá částí psychologickou. Ve sportu je velmi důležité trénovat také hlavu. Správně nastavená mysl a psychika sportovce tvoří velkou část celého jeho výkonu.<sup>60</sup>

Je to právě trenér, který může ovlivnit sportovce před utkáním nebo v jeho průběhu. Udržuje dobrý psychický stav jak jednotlivců, tak celého kolektivu a snaží se je držet stranou od vnějších vlivů. Před začátkem sportovního výkonu pouze zrekapituluje jasně dané pokyny taktického plánu a povzbudí svůj tým do zápasu. O přestávkách zápasu sdělí informace a hlavně rady, co udělat lépe, aby se určitý děj neopakoval.<sup>61</sup> V těchto pauzách je důležité, aby trenér jen nevytýkal chyby, ale hlavně podpořil a namotivoval svůj tým, aby předvedl lepší výsledek než v předchozí části zápasu. Sportovci jsou schopni si v této pauze zapamatovat maximálně 3 věci a na ně se poté soustředit v následujícím výkonu, takže proslov trenéra by měl být rychlý, jasný a stručný.

Trenér je vystavován neustálé prověrce výsledků své práce v zápasech. Každá výhra i porážka jsou ale výsledkem práce především hráčů samotných, a ne jenom pouze práce trenéra.

---

<sup>57</sup> VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 113.

<sup>58</sup> CHOUTKA, Josef a Miroslav DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. s. 12.

<sup>59</sup> Tamtéž, s. 175.

<sup>60</sup> VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. s. 120.

<sup>61</sup> CHOUTKA, Josef a Miroslav DOVALIL. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. s. 310.

Trenéřská práce má také i stinné stránky, a to konkrétně kritéria hodnocení. Když jeho tým vyhrává, všechno je dobré a úspěch je oslavován. Pokud ale družstvo prohrává, vždy se poukazuje na to, kde a jakou chybu udělal trenér. A to i v případě, pokud trenér odvedl svou práci velmi dobře, ale výsledek tomu neodpovídá z různých nezávislých příčin. Jasně daná kritéria pro posouzení práce trenéra neexistují.<sup>62</sup>

Trenér má veliký vliv na své svěřence. Z větší části ho berou jako vzor a snaží se být jako on – napodobují jeho chování, aktivity nebo jednání. Zde může být dán pozitivní vliv, ale i negativní. Jak jsem zmiňovala výše, pokud hráč uvidí svého trenéra pokřikovat (například na rozhodčí), začne trenéra napodobovat a nepodá svůj optimální výkon, jelikož se nebude soustředit na hru.

Sportovní psychologové mají mnoho poznatků o tom, jaký by měl trenér být. Mezi ně patří například budování hráčské sebedůvěry, komunikování na přátelské úrovni, pozitivní hněv nebo také správné komunikování s družstvem po porážce.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. Psychologie sportovních her. Praha: Olympia, 1986. s. 120–121.

<sup>63</sup> Tamtéž, s. 148.

## 6 Praktická část

V následující praktické části se již budu zabývat výzkumem samotné motivace hráčů a hráček florbalu. Výzkum byl realizován na teoretickém základě předchozích kapitol. Tato část je založena na smíšené výzkumné strategii.

### 6. 1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem bakalářské práce bude zjistit, jak je florbalový hráč motivován a jak jeho motivace ovlivňuje jeho sportovní výkon. Zjišťovala jsem také vliv rozhodčích u hráčů a hráček a zda mají nějaké sportovní rituály.

### 6. 2 Stanovení hypotéz

V rámci bakalářské práce jsem stanovila následující hypotézy, které následně ověříme v kapitole 6. 7.

**H1: Vliv trenéra na hráče je více pozitivní než negativní.**

**H2: Více hráčů má pozitivní názor na rituály než negativní.**

**H3: Hráč je méně motivovaný v domácím prostředí než v prostředí soupeře.**

**H4: Rozhodčí ovlivňují psychiku a výkon hráčů častěji negativně než pozitivně.**

### 6. 3 Výzkumné otázky

K cíli výzkumu jsem si určila hlavní výzkumnou otázku a další podotázky. Hlavní otázka mého výzkumu zní: Jak jsou florbaloví hráči a hráčky motivováni? Stanovila jsem další výzkumné podotázky:

- 1) Závísí ztráta motivace na výkonu?
- 2) Jaký názor mají florbaloví hráči a hráčky na rituály?
- 3) Jaký vliv mají fanoušci na výkon hráče a hráčky?

- 4) Má trenér spíše negativní vliv na motivaci hráče a hráčky než pozitivní?
- 5) Jaký vliv má zranění na motivaci sportovce?
- 6) Ovlivňují rozhodčí psychiku a následně výkon hráče a hráčky?
- 7) Je pro hráče a hráčky důležitější individuální výkon než týmový výkon?

## 6.4 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor jsem zvolila záměrně a představují ho florbaloví hráči a hráčky jak registrovaní, tak neregistrovaní ve věku 20–35 let. V tomto případě je podmínkou, aby respondent splňoval věkovou kategorii. V kvalitativním výzkumu jsem si vybrala pro rozhovor registrovaného hráče, florbalového trenéra a registrovanou hráčku. Registrovaný hráč je muž, kterému je 20 let. Florbalový trenér je muž, kterému je 27 let. Poslední respondentkou je registrovaná hráčka, které je 22 let. Rozhovory mají za cíl upřesnit dotazníkové šetření.

## 6.5 Metoda sběru dat

Smíšená výzkumná strategie je kombinací kvantitativního a kvalitativního výzkumu. Tyto metodologické přístupy se mohou vzájemně doplňovat. Právě proto jsem si tuto strategii vybrala do svého výzkumu. *„Například při postupu použití kvalitativní metodologie a posléze kvantitativní metodologie, lze vytvořit dostatečně hlubokou teorii potvrzenou na širokém vzorku. Pro doplnění a zjištění různých aspektů je možné použít oba přístupy.“*<sup>64</sup> Nejprve proběhl kvantitativní sběr dat formou dotazníku, dále byl realizován kvalitativní přístup metodou rozhovoru.

Výzkumným nástrojem kvantitativního přístupu byl anonymní dotazník. Tento nástroj jsem zvolila hlavně proto, že jeho prostřednictvím lze oslovit mnoho respondentů a získat tím větší množství informací. *„Je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob; charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů.“*<sup>65</sup> Dotazník se skládá ze 17 otázek. První dvě otázky jsou faktografické, uzavřených otázek je celkem deset, dvě otázky

---

<sup>64</sup> ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. s. 25. ISBN 978-80-7367-313-0.

<sup>65</sup> SKALKOVÁ, Jarmila. Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: Vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). s. 86



jsou polouzavřené a pouze tři otevřené. Dotazník jsem rozeslala v elektronické podobě hráčům a hráčkám florbalu. Zároveň s dotazníkem jsem napsala průvodní dopis, kde jsem vysvětlila účel dotazování a seznámila jsem respondenty s jasně stanoveným cílem dotazníku.

V kvalitativním výzkumu jsem zvolila nejčastěji používanou metodu, a to metodu polostrukturovaného rozhovoru. Tento rozhovor se vyznačuje předem připraveným seznamem témat a otázek. Díky polostrukturovanému rozhovoru má respondent možnost více vysvětlit odpověď na otázku a výzkumník má možnost položit doplňující otázky. „*Respondentům se v tomto případě nabízí k jednotlivým otázkám vždy několik alternativ odpovědí, ale navíc se od nich požaduje vysvětlení nebo zdůvodnění.*“<sup>66</sup>

## 6. 6 Realizace výzkumu

Než jsem zahájila celý výzkum, nejprve jsem zahájila předvýzkum. Respondenti předvýzkumu byli mí spoluhráči. Díky tomuto předvýzkumu byla v dotazníku jedna otázka vyloučena a druhá pozměněna. Další problém se nevyskytl. Dotazník byl také upravován na základě konzultací s vedoucím práce.

Dotazník byl rozeslán v období od 5. do 10. března 2020 v elektronické podobě přes sociální síť a webové stránky florbalových klubů. Celkově bylo vyplněno 170 dotazníků, ale celkem 9 dotazníků se muselo vyřadit kvůli nesplnění věkové kategorie. Do celkového vyhodnocení průzkumu tedy bylo zapojeno celkem 161 dotazníků.

Kvalitativní přístup jsem zahájila kontaktováním vybraných respondentů. Poté jsme se domluvili na termínu a času rozhovoru dle jejich potřeby. Rozhovory proběhly ve sportovní hale po tréninkové jednotce nebo v domácnosti respondenta. Nejprve jsem se s respondenty domluvila, že tyto rozhovory budou anonymní, aby mohli mít více otevřené odpovědi. Tyto rozhovory jsem si se svolením respondentů nahrávala na mobilní telefon a následně jsem je přepsala.

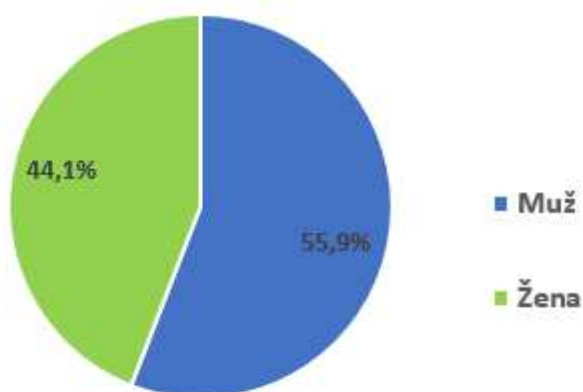
---

<sup>66</sup> CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). s. 183. ISBN 978-80-247-1369-4.

## 6. 7 Výsledky a interpretace výzkumu

V této kapitole představím výsledky dotazníkového šetření. Ke každé otázce uvádím graf i jeho název, prezentace těchto výsledků se nachází pod grafem. Některé tyto výsledky jsou doplněny o výpovědi respondentů z kvalitativního výzkumu. Tato výpověď je označena uvozovkami a kurzívou.

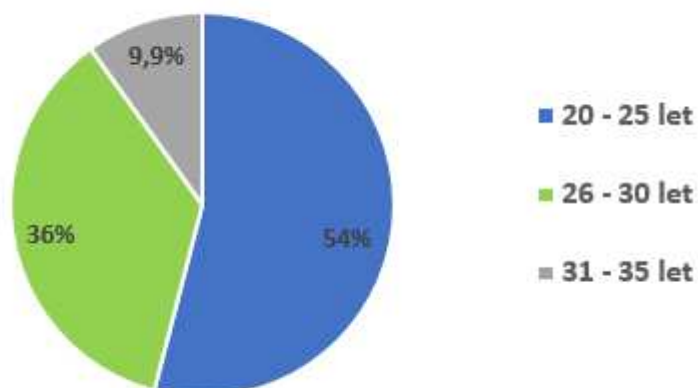
### Otázka č. 1: Jste žena nebo muž?



Obrázek 1 - Pohlaví

Tento graf znázorňuje pohlaví respondentů. Jelikož byl dotazník rozeslán elektronicky, netušila jsem, v jakém zastoupení se vrátí vyplněný. Tento dotazník vyplnilo celkem 90 mužů (55,9 %) a 71 žen (44,1 %). Jsem velmi ráda, že obě pohlaví mají téměř stejné zastoupení.

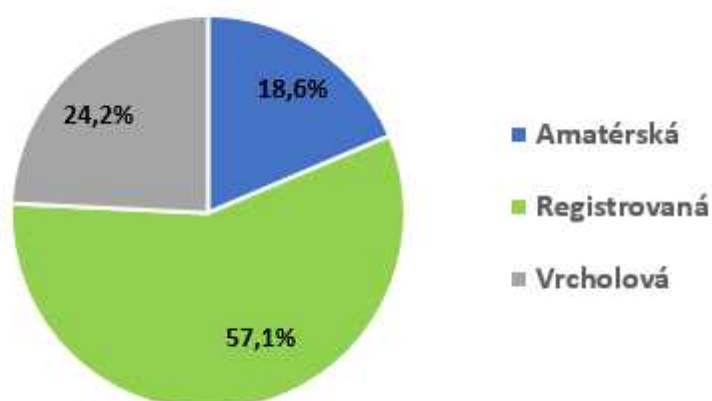
## Otázka č. 2: Kolik vám je let?



Obrázek 2 - Věk

Tato otázka byla zaměřena na věk respondentů, jelikož právě věk byl podmínkou pro zařazení dotazníku do výzkumu. Největší zastoupení zde má věk 20–25 let v počtu 87 respondentů (54 %), druhé v pořadí bylo 26–30 let v počtu 58 respondentů (36 %) a nakonec 31–35 let vyplnilo celkem 16 respondentů (9,9 %). Jelikož sama patřím do první věkové kategorie, předpokládala jsem, že nejvíce respondentů tam bude patřit také. Třetí věková kategorie má nad mé očekávání velké zastoupení.

## Otázka č. 3: Na jaké úrovni hrajete florbal?



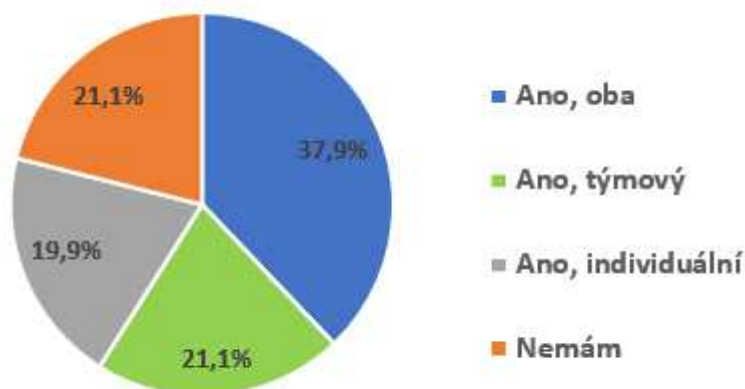
Obrázek 3 - Úroveň soutěže

Tato otázka zjišťovala, na jaké úrovni sportovci hrají. Zde jsem předpokládala, že nejvíce respondentů bude hrát registrovanou ligu, jelikož je zde nejvíce soutěží. To se potvrdilo a tuto možnost vybralo celkem 92 respondentů (57,1 %). Druhou nejvíce zastoupenou možností byla vrcholová, celostátní soutěž. Celkem 39 respondentů (24,2 %) je z této soutěže. Do této kategorie patří 1. liga a extraliga. Poslední možnost zvolilo celkem 30 respondentů (18,6 %). Zde jsou hráči neregistrovaní na amatérské úrovni.

#### Otázka č. 4: Co vás motivuje hrát florbal?

Tato otázka byla otevřená a respondenti se zde mohli rozepsat a popsat svou motivaci k hraní florbalu. Zajímavých odpovědí bylo mnoho. Nejvíce respondentů však uvedlo jako důvody radost z florbalu a kamarádi. Tyto dvě možnosti si zvolilo celkem 97 respondentů a mnoho z nich vypsalo obě možnosti. Respondenti odpovídali i podporu druhé, blízké osoby, snahu být lepší nebo individuální úspěch. Pro příklad uvádím jednu odpověď od jedné respondentky z dotazníku: „Líbí se mi možnosti v tomto sportu a obecně miluji pohyb. Myslím, že jsem našla ideální sport, co mě baví a motivuje sám o sobě. Kolektivní práce, která není vždy jednoduchá. Veškeré překážky mě posouvají dál a motivují být lepší a prospěšnější pro celý tým. Je to obecně dost velká motivace sama o sobě.“

#### Otázka č. 5: Máte týmový či individuální rituál?



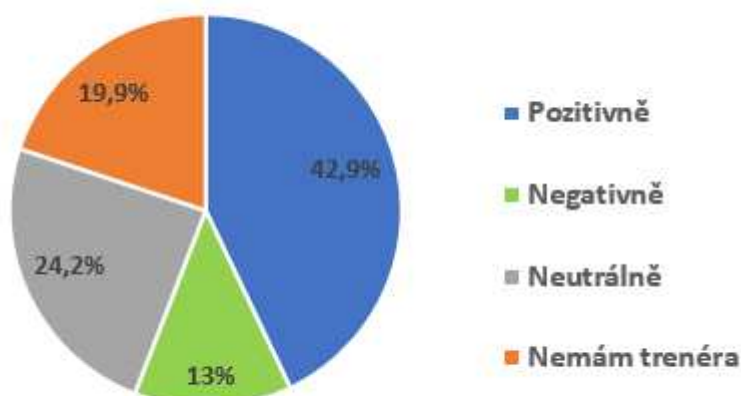
Obrázek 4 - Rituály

Tato otázka se zabývala rituály. Zjišťovala jsem, zda hráči a hráčky mají nějaký týmový nebo individuální rituál. Byla jsem překvapena, kolik respondentů nemá žádný rituál. Bylo to dohromady 34 respondentů (21,1 %). Naprosto stejné zastoupení má pouze týmový rituál. Pouze individuální rituál má 32 respondentů (21,1 %). Týmový i individuální rituál má celkem 61 respondentů (37,9 %). Můj předpoklad byl, že tuto možnost si zvolí většina respondentů. Respondent č. 1 uvedl: „*Do šatny přijdu 5 až 10 minut před srazem, koupím si pomerančový džus a co nejdřív se převléknu a jdu na halu si střílet na branku. Týmový rituál je, že si pustíme před zápasem písničky, po nástupu jdeme k brance, kde má každý své místo a máme pokřik.*“ Respondent č. 2 uvedl: „*Trenérské rituály se u mě postupně s věkem měnily od nejrůznějších náramků či řetízků, ve kterých jsem měl načerpanou pozitivní energii, až po nejrůznějších motivačních slogany, které jsem si v hlavě přehrával před utkáním. Svůj nynější rituál si nechám pro sebe. Nikdy jsem však svým rituálům nepřikládal a nepřikládám větší hodnotu. Spíše se snažím inspirovat chováním a činy svých trenérských vzorů z různých oblastí sportu a vzít si co nejvíce možného lze. To mi pomáhá momentálně asi nejvíce.*“

#### **Otázka č. 6: Popište váš názor na rituály**

Zde se respondenti opět mohli rozepsat, jelikož tato otázka byla také otevřená. I zde bylo mnoho zajímavých odpovědí. Někteří respondenti popisovali své nebo týmové rituály, jiní zase odůvodnili, proč rituálům nevěří. Tyto odpovědi jsem si roztřídila do 4 kategorií. Do první kategorie byli zařazeni všichni ti, kteří uvedli rituál jako potřebný a pomocný. Stala se nejzastoupenější kategorií s počtem 102 respondentů (63,4 %). Druhá kategorie byla přesný opak, tedy názor, že rituálům nevěří a nejsou podstatné. Ta čítala dohromady 18 respondentů (11,1 %). Třetí kategorie patřila respondentům, kterým rituály nevadí, ale ani je nepotřebují k výkonu. To bylo celkem 29 respondentů (18 %). Z odpovědí posledních 12 respondentů (7,5 %) nebylo patrné, jaký mají názor, takže byli zařazeni do poslední kategorie. Respondentka č. 3 uvedla: „*Rituály máme týmové, já mám i nějaký individuální. Myslím si, že mohou pomoci hráči psychicky se naladit na daný zápas a cítit, že je v týmu, který bojuje za tu stejnou věc v ten okamžik. Pokud samozřejmě hráč těmto rituálům nepřikládá žádnou váhu, neodsuzuji to. Chápu, že někomu to nemusí prospívat a prostě na takový věci není.*“

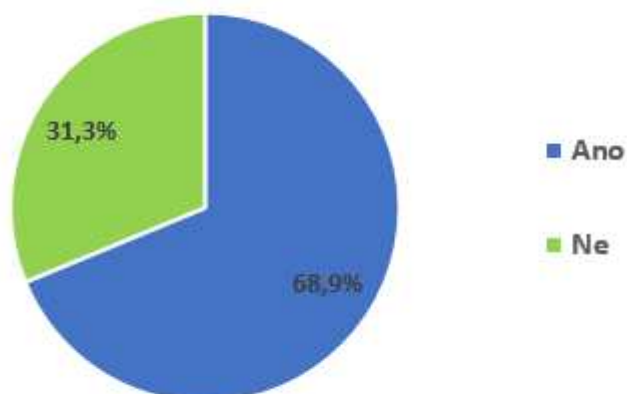
### Otázka č. 7: Jak vnímáte svého trenéra v závislosti na motivaci?



Obrázek 5 - Trenér

Trenér je velmi důležitým článkem v týmu, který dokáže naladit pozitivně, ale bohužel i negativně. Věřila jsem, že se zde najde velké procento respondentů, které trenér motivuje pozitivně. To se ukázalo jako pravda, jelikož tuto možnost si zvolilo celkem 69 respondentů (42,9 %). Naopak negativní vliv od trenéra má dohromady 21 respondentů (13 %). Tuto kategorii jsem očekávala více zastoupenou. Přesně 39 respondentů (24,2 %) uvedlo, že trenéra vnímá v závislosti na motivaci neutrálně, tedy že ho spíše nevnímá. Poslední možnost zvolilo 32 respondentů (19,9 %), a to ti, kteří trenéra nemají. Respondent č. 2 nám poskytl na tuto otázku trenérský pohled: „Na hráče se snažíme kladně působit chronologickou skladbou tréninků tak, abychom se neustále zlepšovali v různých činnostech a dovednostech. Důležité je, aby hráč věděl, proč a co v danou chvíli trénuje, aby ho sport bavil a naplňoval. Dále pak uvolněnou a přátelskou atmosférou spojenou s komunikací a chováním k nim tak, aby hráči vycítili, že jsme všichni na jedné lodi a kráčíme za společnými cíli.“

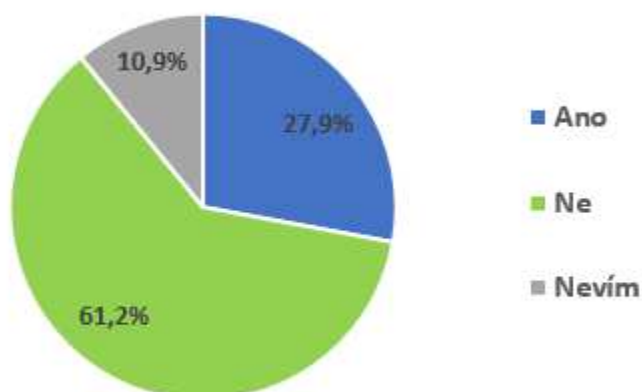
### Otázka č. 8: Ztratili jste někdy motivaci ke hraní florbalu?



Obrázek 6 - Ztráta motivace

Zde jsem se zaměřila na to, zda respondenti svou motivaci již někdy ztratili. Vzhledem k osobním zkušenostem jsem očekávala viditelnou převahu kladné odpovědi. Tuto variantu zvolilo 111 respondentů (68,9 %). Ve výsledku mě překvapilo, kolik sportovců svou motivaci neztratilo. Přesných 50 respondentů (31,3 %) si zvolilo tuto možnost. Respondent č. 2 uvedl: „Motivaci k trénování jako takovou jsem prozatím neztratil. V mém trenérském působení se však objevily momenty, kdy jsem si sám sobě kladl otázku, zda-li mám určité věci zapotřebí a skutečně se nacházím ve vhodný čas na správném místě. Uvedu pouze obecné důvody, kterými byly názorové rozchody napříč vedením a trenéry v klubu, neprofesionální řešení určitých provozních záležitostí nebo slabá tréninková morálka a zápasová výkonnost některých hráčů.“

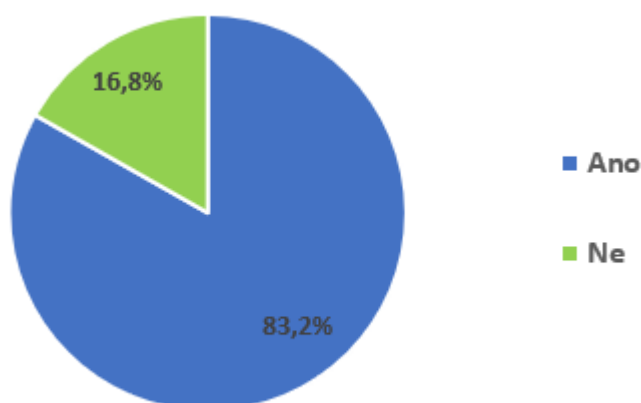
### Otázka č. 9: Pokud ano, byla ztráta motivace podmíněna vaším výkonem?



Obrázek 7 - Ztráta motivace podmíněná výkonem

Respondenti, kteří odpověděli na předchozí otázku kladně, odpovídali i na tuto otázku. Ta zjišťuje, zda byla jejich ztráta motivace podmíněna výkonem. Očekávala jsem, že nejvíce lidí vybere možnost „Ano“. Tuto variantu zvolilo 31 respondentů (27,9 %). Byla jsem velmi mile překvapena, že 68 respondentů (61,2 %) si zvolilo odpověď „Ne“. Dohromady 12 respondentů (10,9 %) vybralo možnost, že neví.

### Otázka č. 10: Byli jste někdy zranění?

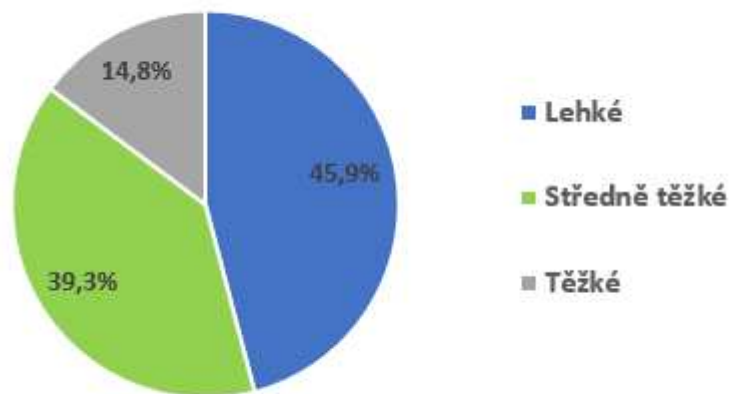


Obrázek 8 - Zranění



Zranění se v životě nevyhne téměř žádnému sportovci. Zde byl tedy předpoklad, že každý sportovec byl někdy zraněný, obzvlášť ve věku respondentů. Překvapilo mě, že celkem 27 respondentů (16,8 %) odpovědělo, že zranění nebyli. Předpokládaná většina sportovců, kteří byli již někdy zranění, tvořila 134 respondentů (83,2 %).

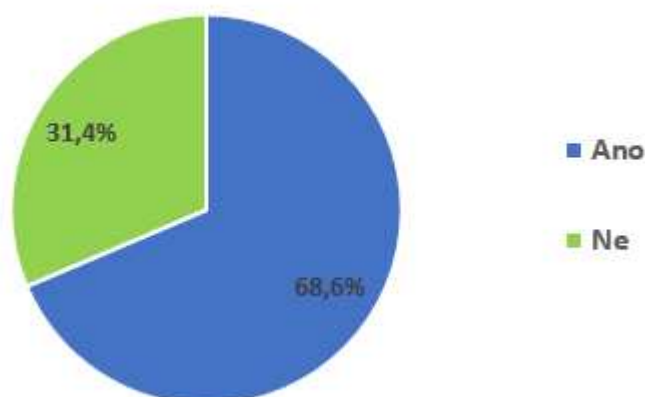
**Otázka č. 11: Pokud ano, jak těžké to zranění bylo?**



*Obrázek 9 - Míra zranění*

Zraněných respondentů se týkaly následující dvě otázky. První z nich byla zaměřená na míru zranění. Hra florbalu je velmi náchylná na kotníky a kolena, jsou v ní velmi časté podvrtnutí. Takže zde byl můj předpoklad s největším počtem středně těžkých zranění. To se nepotvrdilo. Největší počet respondentů zvolilo variantu s lehkým zraněním – 61 respondentů (45,9 %). Střední míru zranění zvolilo 53 respondentů (39,3 %). Nejmenší skupinu tvoří těžká zranění, kam můžeme počítat například přetrhnutí vazů v kolena. Toto vybralo 20 respondentů (14,8 %).

### Otázka č. 12: Ovlivnilo to zranění vaši motivaci ke hraní florbalu?



Obrázek 10 - Motivace ovlivněná zraněním

Druhá otázka respondentů se zraněním zjišťovala, zda jim toto zranění ovlivnilo motivaci ke hraní florbalu. Je velmi těžké se vrátit zpět po zranění, jak pro sportovce na vrcholové úrovni, tak pro ty, kteří florbal milují. Zde se dalo očekávat, že většině to motivaci ovlivnilo. Toto potvrdilo celkem 92 respondentů (68,6 %). Veliké číslo, přesně 42 respondentů (31,4 %), zvolilo druhou variantu, tedy že to jejich motivaci neovlivnilo. Respondent č. 1 uvedl: „Zranění mi rozhodně nevzalo motivaci, naopak mě to nahecovalo k lepším výkonům a dodalo motivaci na další sezónu. Než jsem se doléčil, chodil jsem si na halu střílet na branku, abych byl co nejdřív připravený do zápasů.“

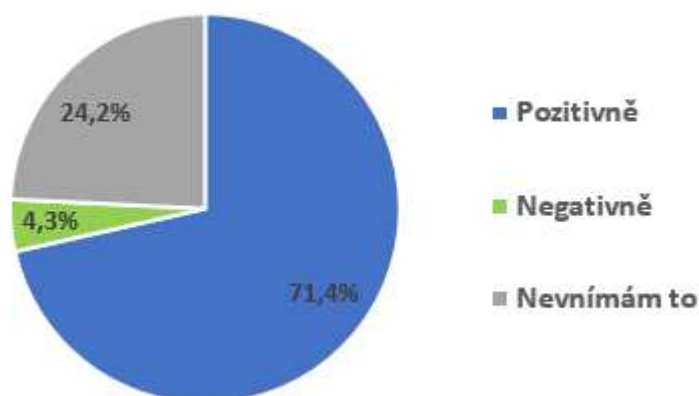
### Otázka č. 13: Jste motivovanější v domácím prostředí nebo na hřišti soupeře?



Obrázek 11 - Prostředí

Tato otázka zjišťovala, jak se hraje hráčům v rozdílném prostředí. Pro mě je tato odpověď největším překvapením celého výzkumu. Z vlastní zkušenosti jsem předpokládala, že hráči a hráčky budou nejvíce motivovaní na hřišti soupeře. To ale zvolilo pouze 13 respondentů (8,1 %). Těsně byly zbylé dvě odpovědi. Domácí prostředí zvolilo 69 respondentů (42,9 %). Celkem 79 respondentů (49,1 %) nevnímá prostředí. Respondentka č. 3 uvedla: „*Nedokážu říct, kde se mi hraje lépe. Chápu obě strany: na hřišti soupeře je člověk motivovaný, aby soupeřům předvedl svůj výkon a porazil je na jejich vlastní půdě, v domácím prostředí chce člověk vyhrát pro ty své fanoušky. Obojí má něco do sebe a motivuje mě to stejně.*“

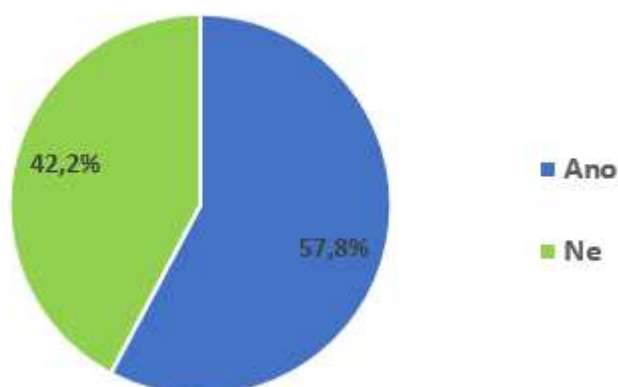
#### Otázka č. 14: Jak na váš výkon působí vaši fanoušci?



Obrázek 12 - Fanoušci

Fanoušci jsou neodmyslitelnou součástí každého florbalového zápasu. Rozhodně mají vliv na výkon svých hráčů i soupeřů. Některé sportovce to ale může ovlivnit negativně. Na to jsem se ptala v této otázce. Zde byla jasná převaha respondentů, kterých fanoušci ovlivňují pozitivně, a to 115 respondentů (71,4 %). Celkem 39 respondentů (24,2 %) odpovědělo, že fanoušky nevnímají. Jen 7 respondentů (4,3 %) uvedlo, že fanoušci na ně mají negativní vliv. Respondentka č. 3 uvedla: „*Nejprve jsem fanoušky vůbec neřešila, jelikož na naše zápasy chodili maximálně příbuzní. Poté jsem se dostala do vyšší ligy a najednou jsem hrála před fanoušky. Ze začátku to na mě mělo negativní vliv, jelikož jsem byla pod tlakem, abych neudělala chybu. Postupem času jsem ale přišla na to, že ti fanoušci tu jsou proto, aby mě a můj tým hnali dopředu. Od té doby je to pro mě důležitá složka pozitivní motivace.*“

### Otázka č. 15: Ovlivňuje výkon rozhodčích vaši psychiku a následně i váš výkon?



Obrázek 13 - Rozhodčí

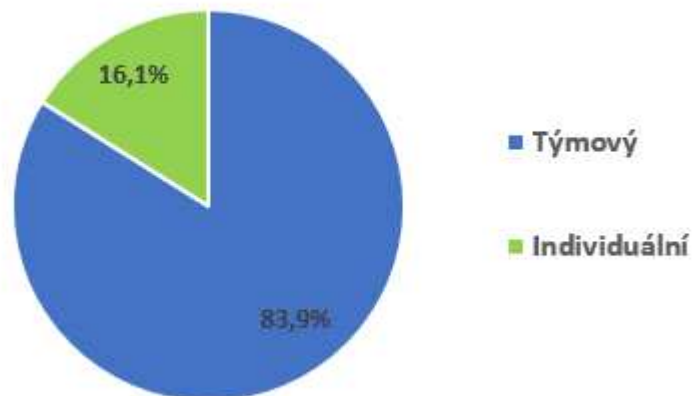
Další nezbytně důležitou součástí florbalového zápasu jsou rozhodčí. Zde jsem předpokládala, že bude převažovat volba „Ne“. Zajímavé je, že respondenti se v tomto rozdělili téměř na polovinu. O trochu více respondentů zvolilo možnost „Ano“, a to celkem 93 respondentů (57,8 %). Druhou odpověď zvolilo 68 respondentů (42,2 %). Respondent č. 2 uvedl: *„Rozhodčí a jejich výkony mě ještě před touto sezónou dokázali ovlivnit hodně, někdy až přespříliš. To se samozřejmě často negativně projevovalo na mém výkonu, ale i výkonu týmu a jednotlivců. Od určitého morálního zlomu a řekněme prozření jsem výkony rozhodčích počínaje touto sezonou přestal řešit a hodnotit. V zápase se snažím maximálně soustředit na hru našeho týmu, obratně a správně reagovat na hru soupeře. Myslím, že jsem díky této mentální odolnosti a klidu dokázal nasměrovat tým správným směrem.“*

### Otázka č. 16: Pokud ano, jak vás to ovlivňuje?

Poslední otevřená otázka patřila respondentům, kteří odpověděli kladně na předchozí otázku. I zde bylo mnoho různorodých odpovědí, takže jsem je roztřídila do 2 kategorií. První kategorie obsahovala respondenty, kteří uvedli, že je rozhodčí ovlivňují pozitivně. Bylo jich pouze 25 (26,9 %). V druhé kategorii byli respondenti, kteří uvedli svou odpověď jako negativní. Tato kategorie byla početnější, čítala 68 respondentů (73,1 %). Respondent č. 1 uvedl: *„Záleží, jak pískají. Když normálně, tak se soustředím na svůj výkon. Když to je ale velký zásah do hry, tak*

*se nesoustředím na svoji hru, nedokážu hrát a nechce se mi. Už se mi stalo, že po zápase přišel trenér soupeřů a omlouval se za výkony rozhodčích, že to mohl být hezký zápas.“*

#### **Otázka č. 17: Preferujete v zápase spíše týmový nebo individuální výsledek?**



*Obrázek 14 - Týmový nebo individuální výsledek*

Poslední otázka se zaměřila na upřednostnění výsledků ve hře, konkrétně jestli respondenti preferují týmový nebo individuální výsledek. Jelikož se jedná o týmový sport, očekávala jsem převahu týmového výsledku. Nakonec se to ukázalo jako pravda, protože tuto možnost zvolilo 135 respondentů (83,9 %). Ve výzkumu se našli i sportovci, kteří preferují individuální výsledek. Pouze 26 respondentů (16,1 %) zvolilo tuto možnost. Respondent č. 1 uvedl: „Rozhodně týmový výkon, je lepší. Je fajn, když za zápas udělám třeba 3 body, ale daleko lepší je týmová výhra bez individuálních bodů, než prohra a své 3 body.“

### **6. 8 Verifikace hypotéz**

Hypotézy byly testovány pomocí chí-kvadrát testu dobré shody. Tento test je založen na porovnání pozorovaných a očekávaných četností pomocí testového kritéria s chí-kvadrát rozložením. Výpočty byly provedeny v program STATISTICA EN 13, hladina významnosti byla zvolena 5 %.

**H1: Vliv trenéra na hráče je více pozitivní než negativní.**

H<sub>0</sub>: Podíly hráčů, na které má trenér pozitivní a negativní vliv, jsou stejné.

H<sub>A</sub>: Podíly hráčů, na které má trenér pozitivní a negativní vliv, se liší.

Tabulka 1 - Chí-kvadrát test dobré shody H1

Celkový počet respondentů	90	
	pozitivní vliv	negativní vliv
Počet respondentů, na které má trenér ...	69	21
Podíl respondentů, na které má trenér ...	0,767 (76,6 %)	0,233 (23,3 %)
Očekávané četnosti při platnosti H <sub>0</sub>	45 (50 %)	45 (50 %)
P-hodnota chí-2 testu dobré shody	0,000	
Rozhodnutí o nulové hypotéze	zamítáme H <sub>0</sub>	

Pozitivní nebo negativní vliv trenéra uvedlo celkem 90 respondentů. Z těchto 90 respondentů uvedlo pozitivní vliv trenéra 69 (76,7 %) a negativní vliv trenéra 21 (23,3 %). V případě, že by platila nulová hypotéza a podíly hráčů, na které má trenér pozitivní a negativní vliv, by byly stejné, očekávali bychom četnosti 45 v obou kategoriích (50 %). Chí-kvadrát test dobré shody porovnal pozorované četnosti (69 a 21) s očekávanými četnostmi (45 a 45) a výsledná p-hodnota vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že podíly hráčů, na které má trenér pozitivní a negativní vliv, se liší. Podíl hráčů, na které má trenér pozitivní vliv, je statisticky významně vyšší než podíl hráčů, na které má trenér negativní vliv.

**H2: Více hráčů má pozitivní názor na rituály než negativní.**

H<sub>0</sub>: Podíly hráčů s pozitivním a negativním názorem na rituály jsou stejné.

H<sub>A</sub>: Podíly hráčů s pozitivním a negativním názorem na rituály se liší.

Tabulka 2 - Chí-kvadrát test dobré shody H2

Celkový počet respondentů	120	
	pozitivním	negativním
Počet respondentů s názorem na rituály ...	102	18
Podíl respondentů s názorem na rituály ...	0,85 (85 %)	0,15 (15 %)
Očekávané četnosti při platnosti $H_0$	60 (50 %)	60 (50 %)
P-hodnota chí-2 testu dobré shody	0,000	
Rozhodnutí o nulové hypotéze	zamítáme $H_0$	

Pozitivní nebo negativní vliv na rituály vyjádřilo celkem 120 respondentů. Z těchto 120 respondentů uvedlo pozitivní názor na rituály 102 (85 %) a negativní názor na rituály celkem 18 (15 %). V případě, že by platila nulová hypotéza a podíly hráčů, kteří mají pozitivní a negativní názor na rituály byly stejné, očekávali bychom četnost 60 v obou kategoriích (50 %). Chí-kvadrát test dobré shody porovnal pozorované četnosti (102 a 18) s očekávanými četnostmi (60 a 60) a výsledná p-hodnota vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že podíly hráčů s pozitivním a negativním názorem na rituály se liší. Podíl hráčů, kteří mají pozitivní názor na rituály, je statisticky významně vyšší než podíl hráčů, kteří mají na rituály negativní názor.

### H3: Hráč je méně motivovaný v domácím prostředí než v prostředí soupeře.

$H_0$ : Podíly hráčů s větší motivací v domácím prostředí a na hřišti soupeře jsou stejné.

$H_A$ : Podíly hráčů s větší motivací v domácím prostředí a na hřišti soupeře se liší.

Tabulka 3 - Chí-kvadrát test dobré shody H3

Celkový počet respondentů	82	
	v domácím prostředí	na hřišti soupeře
Počet respondentů s větší motivací ...	69	13
Podíl respondentů s větší motivací ...	0,841 (84,1 %)	0,159 (15,9 %)
Očekávané četnosti při platnosti $H_0$	41 (50 %)	41 (50 %)
P-hodnota chí-2 testu dobré shody	0,000	
Rozhodnutí o nulové hypotéze	zamítáme $H_0$	

Větší motivaci v domácím prostředí nebo na hřišti soupeře uvedlo celkem 82 respondentů. Z těchto 82 respondentů uvedlo větší motivaci v domácím prostředí 69 (84,1 %) a větší motivaci na hřišti soupeře 13 (15,9 %). V případě, že by platila nulová hypotéza a podíly hráčů s větší motivací v domácím prostředí a na hřišti soupeře byly stejné, očekávali bychom četnosti 41 v obou kategoriích (50 %). Chí-kvadrát test dobré shody porovnal pozorované četnosti (69 a 13) s očekávanými četnostmi (41 a 41) a výsledná p-hodnota vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že podíly hráčů s větší motivací v domácím prostředí a na hřišti soupeře se liší. Podíl hráčů, kteří mají větší motivaci v domácím prostředí, je statisticky významně vyšší než podíl hráčů, kteří mají větší motivaci na hřišti soupeře.

**H4: Rozhodčí ovlivňuje psychiku a výkon hráčů častěji negativně než pozitivně.**

H<sub>0</sub>: Podíly hráčů, jimž rozhodčí ovlivňují psychiku pozitivně a negativně, jsou stejné.

H<sub>A</sub>: Podíly hráčů, jimž rozhodčí ovlivňují psychiku pozitivně a negativně, se liší.

Tabulka 4 - Chí-kvadrát test dobré shody H4

Celkový počet respondentů	93	
	pozitivně	negativně
Počet respondentů, jimž rozhodčí ovlivňují psychiku ...	25	68
Podíl respondentů, jimž rozhodčí ovlivňují psychiku ...	0,269 (26,9 %)	0,731 (73,1 %)
Očekávané četnosti při platnosti H <sub>0</sub>	46,5 (50 %)	46,5 (50 %)
P-hodnota chí-2 testu dobré shody	0,000	
Rozhodnutí o nulové hypotéze	zamítáme H <sub>0</sub>	

Pozitivní nebo negativní vliv rozhodčích uvedlo celkem 93 respondentů. Z těchto 93 respondentů uvedlo pozitivní vliv rozhodčích 25 (26,9 %) a negativní vliv rozhodčích celkem 68 (73,1 %). V případě, že by platila nulová hypotéza a podíly hráčů, na které má rozhodčí pozitivní a negativní vliv, by byly stejné, očekávali bychom četnosti 46,5 v obou kategoriích (50 %). Chí-kvadrát test dobré shody porovnal pozorované četnosti (25 a 68) s očekávanými



četnostmi (46,5 a 46,5) a výsledná p-hodnota vyšla s ohledem na 3 desetinná místa 0,000. Nulová hypotéza byla zamítnuta ve prospěch alternativní hypotézy. Na hladině významnosti 0,05 bylo prokázáno, že podíly hráčů, na které má rozhodčí pozitivní a negativní vliv, se liší. Podíl hráčů, na které má rozhodčí negativní vliv, je statisticky významně vyšší než podíl hráčů, na které má rozhodčí pozitivní vliv.

## 6.9 Shrnutí výzkumu

Výzkum byl prováděn pomocí smíšené výzkumné strategie. Nejprve jsem elektronicky rozeslala dotazník respondentům. Vrátilo se jich dohromady 170, ale bohužel jsem musela 9 dotazníků vyřadit, jelikož nesplňovaly věkovou hranici. Do výzkumu tedy bylo zapojeno 161 dotazníků. Poté jsem přešla na kvalitativní přístup a pomocí polostrukturovaného rozhovoru jsem nasbírala upřesňující a podrobnější informace k otázkám z dotazníku. Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jak jsou florbaloví hráči a hráčky motivovaní. Výzkumný soubor tvořili florbaloví hráči a hráčky ve věku 20-35 let.

Na začátku výzkumu jsem si stanovila celkem 4 hypotézy. Předpokládala jsem, že vliv trenéra na hráče je více pozitivní než negativní. Usuzovala jsem tak proto, že trenér je v kontaktu se svými hráči nejvíce, co se sportu týká. Myslím si, že správný trenér by měl hráče motivovat pozitivně, jelikož jen tak se mohou sportovci zlepšovat a posouvat své výkony výš. Tato skutečnost se potvrdila. Dále jsem se domnívala, že více hráčů má pozitivní názor na rituály než negativní. Protože rituály můžeme vidět u téměř všech sportovců a sportovních týmů napříč různými sporty, odvodila jsem z toho a ze své vlastní zkušenosti, že rituály jsou brány pozitivně. I tato myšlenka se potvrdila. Třetím předpokladem bylo, že hráč je méně motivovaný v domácím prostředí než v prostředí soupeře. Myslím, že hráči jsou více motivovaní v prostředí soupeře, a to proto, že chtějí vyhrát na půdě protivníků a ukázat, že jsou lepším týmem. Tento předpoklad ale potvrzen nebyl. Dále jsem se domnívala, že rozhodčí ovlivňují psychiku a následně výkon hráčů a hráček častěji negativně než pozitivně. Psychika sportovce při výkonu je velmi křehká a špatné rozhodnutí rozhodčích může znamenat velký zásah do jeho koncentrace a výkonu. Tato domněnka byla potvrzena. Z toho vyplývá, že tři hypotézy byly potvrzeny a pouze jedna byla vyvrácena. Pro verifikaci hypotéz jsem použila Chí-kvadrát test dobré shody.

Také jsem si stanovila několik výzkumných otázek. První výzkumná otázka byla, zda závisí ztráta motivace na výkonu. Odpověď nám zjišťovala devátá otázka v dotazníku. Více než polovina respondentů odpověděla, že ztráta motivace nezávisí na výkonu. Druhá výzkumná otázka se zabývala rituály, konkrétně jaký na ně mají hráči a hráčky názor. Odpověď jsem získávala z otevřené otázky č. 6. Jelikož tato otázka byla otevřená, respondenti se mohli rozepsat a popsat svůj názor. Tyto odpovědi jsem si dala do kategorií a velikou převahu získala kategorie s pozitivním názorem. Třetí výzkumná otázka se týkala fanoušků. Odpovědi nám poskytovala otázka č. 14. Zde jsem očekávala, že respondenti uvedou vliv pozitivní, a to se také vyplnilo. Dohromady 115 respondentů zvolilo tuto možnost. Čtvrtá výzkumná otázka zjišťovala vztah trenéra s hráči a hráčkami z hlediska motivace. Sedmá otázka nám ukazovala malé početní rozdíly mezi odpověďmi. Přeci jen ale největší počet respondentů měla odpověď s pozitivním vlivem. Pátá výzkumná otázka se tázala, jaký vliv má zranění na motivaci sportovce. Odpověď jsem našla ve dvanácté otázce, kterou vyplňovali pouze ti respondenti, kteří v předešlé otázce uvedli, že byli někdy zraněni. Zde byl předpoklad, že to ovlivní motivaci velkou částí. Respondenti to však vyvrátili, více jak polovina z nich uvedla, že jim to motivaci neovlivnilo vůbec. K této výzkumné otázce nám respondent č. 1 řekl zajímavost, že jeho zranění mu ovlivnilo motivaci velmi kladným způsobem. Předposlední výzkumná otázka se zabývala tím, zda mají rozhodčí vliv na psychiku a následně výkon hráče a hráčky. Rozhodčí jsou důležitou součástí zápasů, jelikož řídí celý průběh. Předpoklad byl tedy jasný – ovlivňují hráče negativně. To mi potvrdila otázka č. 16, která byla otevřená. Musím konstatovat, že v této otázce se respondenti rozepsali nejvíce. Bylo zde mnoho nejrůznějších odpovědí, každá byla něčím zajímavá. Opět jsem roztřídila odpovědi do dvou nejdůležitějších kategorií, a to ovlivnění pozitivně a negativně. Jak jsem předpokládala, početní převahu mělo ovlivnění negativním směrem. Sedmá a také poslední výzkumná otázka zjišťovala, zda hráči a hráčky preferují individuální výkon před týmovým výkonem. Zde jsem se trochu obávala odpovědi, protože i když je florbal kolektivním sportem, mnoho hráčů a hráček zajímá spíše individuální výkon, a to poté naruší chod týmu. Byla jsem mile překvapena, jelikož otázka č. 17 vyvrátila tuto obavu. Preferenci individuálního výkonu uvedlo pouze 16,1 % respondentů.

Dále výzkum zjistil, že florbaloví hráči a hráčky jsou motivováni ke hraní florbalu různými způsoby. Nejčastější důvod byli kamarádi a radost z florbalu. Mezi další důvody patří snaha být lepší, touha po individuálním úspěchu nebo také motivace od blízké osoby. Také jsem díky výzkumu zjistila, že 34 ze 161 respondentů nemá individuální ani týmový rituál. Překvapením bylo i zjištění, že 134 respondentů bylo někdy zraněných.

S průběhem výzkumu jsem spokojená. Dotazníky mi byly vráceny dle mého názoru rychle a obsahovaly opravdu zajímavé a upřímné odpovědi. Kvalitativní přístup byl pro mě velkým překvapením. Zprvu jsem se bála, jak budou respondenti reagovat na některé otázky a že se nebudou chtít příliš otevřít. Hned po začátku prvního rozhovoru ze mě obavy spadly. Probíhalo to v příjemném duchu a respondenti odpovídali velmi rozsáhle a konkrétně. Někteří respondenti projevili také zájem o přečtení mé dokončené práce.

## ZÁVĚR

Tato práce měla za cíl přinést pohled jak do samotné motivace, tak do sportovní motivace. Hlavním cílem bylo zjistit, jak jsou florbaloví hráči a hráčky motivováni, případně demotivováni. Výzkum mé bakalářské práce byl zaměřen na florbalové hráče a hráčky ve věku 20-35 let.

Teoretická část je věnovaná obecně stěžejním pojmům mé práce, jako je motivace a florbal. U motivace jsem popsala její definici, sepsala a vysvětlila jsem druhy motivace a popsala, co je to motiv. Dále jsem se zabývala také výkonovou motivací nebo intenzitou motivace. Zde jsem detailněji popsala přemotivovanost a ztrátu motivace neboli demotivaci. Dále jsem se snažila přiblížit florbal. Popsala jsem vznik a vývoj tohoto sportu ve světě i v České republice. Na závěr této části jsem sepsala stručný popis florbalu a jeho pravidel. Následující část jsem již věnovala konkrétněji motivaci ve sportu, v tomto případě ve florbale. Další část se zabývala motivací mužů a žen ve sportu. Popsala jsem zde názory odborníků, kteří mají rozdílný pohled na situaci. Poté jsem se zaměřila na typy motivace ve sportu. Snažila jsem se objasnit některé faktory, jako jsou například rituály, okolní prostředí, týmový či individuální výkon a rivalitu v týmu. Okolní prostředí jsem dále rozdělila na fanoušky, soupeře a rozhodčí. Poslední kapitulu ve své teoretické části jsem věnovala vlivu trenéra na motivaci a výkon. Myslím si, že trenér hraje velkou roli v tom, jestli hráč je motivovaný nebo demotivovaný. Ze své zkušenosti musím říct, že právě trenér je pro mě tím největším faktorem mé motivace – ať už pozitivní nebo negativní.

Poslední část této práce se věnuje výsledkům z mnou vytvořeného dotazníku a rozhovorů. Díky velké oblibě a rozšíření florbalu po České republice jsem mohla mít veliký a rozmanitý počet respondentů. To značí také nepatrný poměr mezi muži a ženami z řad respondentů. Prostřednictvím dotazníku mi respondenti odpověděli na všechny mé otázky. Respondenti byli florbaloví hráči a hráčky ve věku 20-35 let. Zjistila jsem, že nejvíce hráčů a hráček je motivováno svými přáteli a radostí z florbalu. Výzkum také ukázal, že nejvíce hráčů a hráček je motivováno v domácím prostředí a rozhodčí na ně mají negativní vliv. Díky polostrukturovaným rozhovorům jsem se dozvěděla podrobnější informace k dané problematice z pohledu florbalového hráče i trenéra. Z výzkumu mám velmi dobrý pocit, respondenti se mnou spolupracovali, jak nejlépe mohli. Vzhledem k tomu, že toto nebo podobné téma zpracované ještě nebylo, mnoho respondentů projevilo zájem o zaslání dokončené práce. Za to jsem velmi ráda, protože pokud se tato práce dostane do podvědomí

alespoň některých hráčů a hráček, tak se mohou zamyslet nad svou motivací a případně ji zase získat zpět. Především si ale mohou rozšířit obzory ohledně motivace ve sportu, jelikož psychická část výkonu je daleko větší než část technická či taktická.

Když se tedy vrátím zpět k hlavnímu cíli práce, myslím si, že byl splněn především v praktické části, ale i v teoretické části jsou neméně důležité informace.

Závěrem bych chtěla říct, že díky této práci jsem si ujasnila svou motivaci ke hraní florbalu. Myslím, že by tato práce mohla být přínosná pro všechny (nejen) florbalové hráče, hráčky, ale i trenéry nehledě na to, zda hrají registrovanou nebo neregistrovanou soutěž. Osobně mi tato práce hodně dala, zejména praktická část.

## POUŽITÁ LITERATURA

- BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché. ISBN 978-80-247-3434-7.
- CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-4033-1.
- CLEG, Brian a Jitka Vejmělková. *Motivace*. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0550-4.
- FAJFER, Zdeněk. *Trenér fotbalu mládeže (6-15 let)*. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-933-6.
- HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 1997. ISBN 80-7168-406-6.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.
- HOSKOVEC, Jiří. *Psychologie*. Praha: Triton, 2002. Psychologická setkávání. ISBN 80-7254-219-2.
- CHÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- CHOUTKA, Josef a Miroslav DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987.
- JANSA, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
- KERN, Hans, Christine MEHL, Hellfried NOLZ, Martin PETER a Regina WINTERSPERGER. *Přehled psychologie*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8.
- KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.
- MAYEROVÁ, Marie. *Stres, motivace a výkonnost*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-428-8.

- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování*. 3. přeprac.vyd. Praha: Triton, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
- PLAMÍNEK, Jiří. *Tajemství úspěchu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3658-7.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004. ISBN 978-80-200-1499-3.
- PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-560-8.
- SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- SLEPIČKA, Pavel, Václav Hošek a Běla Hátlová. *Psychologie sportu*. 2.vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu: Vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 8024703831.
- SVOBODA, Bohumil a Miroslav VANĚK. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TOD, David, Joanne Thatcher a Rachel Rahman. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.
- VANĚK, Miroslav. *Psychologie sportu*. 2. vyd., přepr. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984

## INTERNETOVÉ ZDROJE

Zdeněk Haník: Holky chtějí remizovat aneb Ničí vrcholový sport ženy? | Reflex.cz. *Reflex.cz - Komentáře, zprávy, výrazné autorské fotografie* [online]. Copyright © Dostupné z: <https://www.reflex.cz/clanek/komentare/86706/kauza-gabriela-koukalova-holky-chteji-remizovat-aneb-nici-vrcholovy-sport-zeny.html>

*301 Moved Permanently* [online]. Copyright © Dostupné z: <https://www.olympic.cz/upload/files/Zeny-sport-a-stereotypy-Mgr.-Vaclav-Petras.pdf>

Czech Open (florbal) – Wikipedie. [online]. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Czech\\_Open\\_\(florbal\)](https://cs.wikipedia.org/wiki/Czech_Open_(florbal))

Florbal – Wikipedie. [online]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Florbal>

## ČLÁNEK V ČASOPISU

SEKOT, Aleš. Rituály ve sportu. Universitas, Brno: Masarykova univerzita, 2008, č. 41/2008, č. 3, s. 8-16. ISSN 1211-338z



## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Pohlaví .....	34
Obrázek 2 - Věk .....	35
Obrázek 3 - Úroveň soutěže.....	35
Obrázek 4 - Rituály .....	36
Obrázek 5 - Trenér .....	38
Obrázek 6 - Ztráta motivace .....	39
Obrázek 7 - Ztráta motivace podmíněná výkonem.....	40
Obrázek 8 - Zranění .....	40
Obrázek 9 - Míra zranění .....	41
Obrázek 10 - Motivace ovlivněná zraněním.....	42
Obrázek 11 - Prostředí .....	43
Obrázek 12 - Fanoušci .....	43
Obrázek 13 - Rozhodčí .....	44
Obrázek 14 - Týmový nebo individuální výsledek.....	45

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 - Chí-kvadrát test dobré shody H1 .....	46
Tabulka 2 - Chí-kvadrát test dobré shody H2.....	47
Tabulka 3 - Chí-kvadrát test dobré shody H3.....	47
Tabulka 4 - Chí-kvadrát test dobré shody H4.....	48

# PŘÍLOHY

## Příloha A – Dotazník

Dobrý den,

jsem studentkou 3. ročníku Humanitních studií na Univerzitě Pardubice. Téma mé bakalářské práce je Motivace a její vliv na sportovní výkon ve florbale. Hlavním cílem mé práce je zjistit, jak je florbalový hráč motivován a jak jeho motivace ovlivňuje jeho sportovní výkon.

Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který je součástí mé práce. Stačí odpovědět na následující otázky. Dotazník je zcela anonymní.

Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Michaela Špulková

- 1) Jste žena nebo muž?
  - a) Žena
  - b) Muž
- 2) Kolik vám je let?
  - a) 20–25 let
  - b) 26-30 let
  - c) 31-35 let
  - d) Jiné
- 3) Na jaké úrovni hrajete florbal?
  - a) Amatérská
  - b) Registrovaná
  - c) Vrcholová (extraliga, 1.liga)
- 4) Co vás motivuje hrát florbal?  
\_\_\_\_\_
- 5) Máte týmový či individuální rituál?
  - a) Ano, oba
  - b) Ano, týmový

- c) Ano, individuální
  - d) Nemám
- 6) Popište váš názor na rituály:
- \_\_\_\_\_
- 7) Jak vnímáte svého trenéra v závislosti na motivaci?
- a) Negativně
  - b) Pozitivně
  - c) Neutrálně
  - d) Nemám trenéra
- 8) Ztratili jste někdy motivaci ke hraní florbalu?
- a) Ano
  - b) Ne
- 9) Pokud ano, byla ztráta motivace podmíněna vaším výkonem?
- a) Ano
  - b) Ne
  - c) Nevím
- 10) Byli jste někdy zranění?
- a) Ano
  - b) Ne
- 11) Pokud ano, jak těžké to zranění bylo?
- a) Lehké
  - b) Středně těžké
  - c) Těžké
- 12) Ovlivnilo to zranění vaši motivaci ke hraní florbalu?
- a) Ano
  - b) Ne
- 13) Jste motivovanější v domácím prostředí nebo na hřišti soupeře?
- a) V domácím prostředí
  - b) Na hřišti soupeře
  - c) Nevnímám to
- 14) Jak na váš výkon působí vaši fanoušci?
- a) Pozitivně
  - b) Negativně
  - c) Nevnímám to

15) Ovlivňuje výkon rozhodčích vaši psychiku a následně i váš výkon?

a) Ano

b) Ne

16) Pokud ano, jak vás to ovlivňuje?

\_\_\_\_\_

17) Preferujete v zápase spíše týmový nebo individuální výsledek?

a) Týmový

b) Individuální