

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická

Vnitřní a vnější motivace vybraných věkových kategorií ke sportu

Bakalářská práce

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2023/2024

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Filip Oliva**
Osobní číslo: **H22209**
Studijní program: **B0288A250002 Humanitní studia**
Specializace: **Humanitní studia – Specializace v pedagogických vědách**
Téma práce: **Vnitřní a vnější motivace vybraných věkových kategorií ke sportu**
Zadávající katedra: **Katedra věd o výchově**

Zásady pro vypracování

Bakalářská práce se bude zabývat vnitřní a vnější motivací mužů a žen ve věkové kategorii časná a střední dospělost. Cílem práce bude zjistit, co motivuje lidi ve výše zmíněné věkové kategorii aktivně sportovat, jaké aspekty ovlivňují jejich motivaci a zda se tyto aspekty s věkem mění. Práce bude tvořena teoretickou a praktickou částí. V teoretické části budou vymezeny základní pojmy související s daným tématem. Praktická část bude tvořena kvantitativním výzkumným šetřením pomocí dotazníkového šetření a výzkumným nástrojem bude dotazník vlastní konstrukce.

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

Seznam doporučené literatury:

CLEGG, Brian. Motivace. Přeložil Jitka VEJMĚLKOVÁ. V kostce. Brno: CP Books, 2005. ISBN 80-251-0550-4.
SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
BLAŽEJ, Adam. Motivace dětí a mládeže ve sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Lucie Hájková**
Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **30. března 2024**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2025**

doc. Mgr. Jiří Kubeš, Ph.D.
děkan

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. listopadu 2024

Prohlašuji:

Práci s názvem Vnitřní a vnější motivace vybraných věkových kategorií ke sportu jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen 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 30.5.2025

Filip Oliva

Poděkování:

Touto cestou bych ráda poděkoval mé vedoucí práce Mgr. Lucii Hájkové, za odborné vedení mé práce, za laskavý a ochotný přístup a cenné připomínky a rady při zpracování mé diplomové práce. Rád bych také poděkoval všem respondentům, kteří se výzkumu účastnili. Dále také děkuji své přítelkyni, rodině a kamarádům za trpělivost a podporu při vypracování práce.

ANOTACE

Bakalářská práce se bude zabývat vnitřní a vnější motivací mužů a žen ve věkové kategorii časná a střední dospělost. Cílem práce bude zjistit, co motivuje lidi ve výše zmíněné věkové kategorii aktivně sportovat, jaké aspekty ovlivňují jejich motivaci a zda se tyto aspekty s věkem mění. Práce bude tvořena teoretickou a praktickou částí. V teoretické části budou vymezeny základní pojmy související s daným tématem. Praktická část bude tvořena kvantitativním výzkumným šetřením pomocí dotazníkového šetření a výzkumným nástrojem bude dotazník vlastní konstrukce.

KLÍČOVÁ SLOVA

Motivace, sport, časná dospělost, střední dospělost

TITLE

Internal and external motivation of selected age groups for sports

ANOTATION

The bachelor thesis will deal with intrinsic and extrinsic motivation of men and women in early and middle adulthood. The aim of the thesis will be to find out what motivates people in the aforementioned age category to be active in sport, what aspects influence their motivation and whether these aspects change with age. The thesis will consist of a theoretical and a practical part. The theoretical part will define the basic concepts related to the topic. The practical part will consist of a quantitative research investigation by means of a questionnaire survey and the research instrument will be a questionnaire of own construction.

KEYWORDS

Motivation, sport, early adulthood, middle adulthood

OBSAH

OBSAH

Seznam grafů	8
Seznam tabulek	8
TEORETICKÁ ČÁST	8
ÚVOD	8
1 Dospělost.....	9
1.1 Časná dospělost	11
1.2 Střední dospělost	12
2 Sport	14
3 Motivace.....	16
3.1 Motivace ke sportu.....	17
3.2 Výkonová motivace	18
3.3 Vnitřní motivace ke sportu	19
3.4 Vnější motivace ke sportu.....	20
3.5 Pozitivní a negativní motivace ke sportu	21
Praktická část	23
2 Metodologie výzkumného šetření	23
2.1 Výzkumné cíle a otázky.....	24
2.2 Formulace hypotéz	25
2.3 Výběr výzkumného souboru	25
2.4 Předvýzkum.....	26
2.5 Realizace výzkumu	26
2.6 Výsledky výzkumného šetření	26
2.7 Verifikace hypotéz	43
2.8 Shrnutí výzkumného šetření	47
Závěr	50
Použitá literatura.....	52
Příloha	56

Seznam grafů

Graf č. 1: Pohlaví respondentů	27
Graf č. 2: Věk respondentů	27
Graf č. 3: Pravidelnost sportování	28
Graf č. 4: Doba věnování se sportu respondentů	29
Graf č. 5: Druh sportu prováděný respondenty	30
Graf č. 6: Motivace k pravidelnému sportování	31
Graf č. 7: Postoj respondentů k zlepšení vnitřních faktorů (psychických)	32
Graf č. 8: Postoj respondentů k zlepšení vnějších faktorů (fyzických)	33
Graf č. 9: Vnější faktory motivující respondenty ke sportu	33
Graf č. 10: zdravotní důvody respondentů k pravidelnému sportování	34
Graf č. 11: Postoj respondentů na sportování pro „radost“	36
Graf č. 12: sport jako zdroj radosti a motivace	37
Graf č. 13: Postoj respondentů k vnějšímu očekávání ve sportu	38
Graf č. 14: Pozitivní a negativní motivy respondentů	39
Graf č. 15: Hlavní důvod respondentů k zahájení pravidelné sportovní aktivity	40
Graf č. 16: Pozitivní nebo negativní vliv pro začátek sportovních aktivit	41
Graf č. 17: Důvod pravidelné sportovní aktivity	42
Graf č. 18: Postoj respondentů k motivaci a disciplíně	43

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Zdravotní důvody motivující k pravidelnému sportování	36
---------------------------------------------------------------------------	----

TEORETICKÁ ČÁST

ÚVOD

Tato závěrečná bakalářská práce se zabývá tématem vnitřní a vnější motivace u vybraných věkových kategorií ke sportu, konkrétně u časně a střední dospělosti. Jejím hlavním cílem je zjistit, co motivuje lidi ve věkových kategoriích aktivně sportovat, jaké aspekty ovlivňují jejich motivaci a zda se tyto aspekty s věkem mění.

Ve své sportovní dráze jsem si prošel mnoha rolemi – jako hráč, kapitán i trenér – a setkal jsem se s různými formami motivace, které lidi vedou ke sportu. V poslední době často slyším od rodičů, pedagogů i sportovních odborníků otázky typu „*Co vás motivovalo začít sportovat?*“ nebo „*Co je skutečně udržitelným motivačním faktorem?*“. Proto jsem se rozhodl zaměřit právě na dospělou populaci a zjistit, jaké faktory hrají roli v motivaci ke sportu v jednotlivých obdobích dospělosti – tedy v období časně (20–35 let) a střední dospělosti (36–50 let).

Motivace hraje klíčovou roli ve sportu bez ohledu na věk. Lidé se věnují pohybové aktivitě z různých důvodů – někdo hledá osobní naplnění, jiný zase výkon, soutěžení či společenské uznání. Tato práce se proto zaměřuje na rozdíly mezi vnitřní a vnější motivací, přičemž vnitřní motivace je spojena s vnitřním uspokojením, radostí z pohybu a potřebou seberealizace, zatímco vnější motivace je zpravidla vyvolána vnějšími stimuly, jako jsou očekávání okolí, estetické ideály či zdravotní doporučení.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. V teoretické části jsou představeny základní teoretické přístupy k motivaci, rozdělení motivace na vnitřní a vnější a charakteristiky dospělosti z psychologického, biologického i legislativního pohledu. Praktická část se zaměřuje na vlastní výzkum, který analyzuje motivační faktory u dospělých respondentů a porovnává rozdíly v jejich přístupu ke sportu mezi jednotlivými věkovými kategoriemi.

1 Dospělost

Dospělost představuje klíčové vývojové období, jež navazuje na adolescenci a vyznačuje se dosažením biologické, psychické i sociální zralosti. Tato fáze života bývá tradičně spojována s přijetím odpovědnosti za sebe i za druhé, schopností činit dlouhodobá rozhodnutí a plnit různé společenské role, jako je role pracovní, partnerská či rodičovská (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 166).

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 167-168) poukazují na skutečnost, že dospělost není homogenním obdobím, ale zahrnuje několik vývojových etap, které se odlišují jak svými psychickými a sociálními charakteristikami, tak nároky, které jsou na jedince kladeny. Autoři rozlišují tři základní fáze dospělosti: časnou (cca 20–30 let), střední (30–45 let) a pozdní dospělost, jež začíná přibližně mezi 45. až 50. rokem života. V těchto etapách dochází mimo jiné k postupnému budování samostatnosti, stabilizaci životního stylu, navazování trvalých vztahů a realizaci profesních plánů. Za známku zralé dospělosti považují autoři nejen biologickou zralost, ale zejména ekonomickou nezávislost a schopnost samostatného života mimo původní rodinu, byť s nadále udržovaným kontaktem.

Dospělost se v psychologické literatuře nevymezuje výlučně chronologicky. Ačkoliv lze rámcově určit věkové hranice jednotlivých etap, rozhodujícím faktorem bývá míra samostatnosti a odpovědnosti, které jedinec v dané fázi dosahuje (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 167). Toto vývojové pojetí akcentuje spíše funkční než věková kritéria dospělosti, což je v souladu s moderními přístupy ke sledování životního cyklu.

Zatímco někteří autoři rozdělují dospělost na tři základní období (mladou, střední a pozdní), jiní poukazují na existenci přechodové fáze mezi adolescencí a ranou dospělostí. Tato fáze je považována za významné období formování identity a směřování k trvalé samostatnosti (např. Arnett, 2000, v pojetí *emerging adulthood*). Různorodost těchto koncepcí odráží skutečnost, že pojetí dospělosti závisí na teoretickém rámci i kulturním kontextu, z něhož daný autor vychází (Thorová, 2015, s. 440–447; Vágnerová, 2010, s. 178).

Kateřina Thorová (2015, s. 440–447) dospělost rovněž členila do tří hlavních vývojových etap, přičemž její vymezení reflektuje zejména psychologické a sociální charakteristiky jednotlivých

fázi. Mladá dospělost (20–35 let) je spojována s procesem osamostatňování, navazováním partnerských vztahů a rozvojem profesní identity. V tomto období se jedinec učí nést zodpovědnost za vlastní životní směřování a přechází z role „*potomka*“ do role „*rodiče*“ či „*partnera*“. Následuje střední dospělost (35–50 let), charakterizovaná stabilizací v osobním i pracovním životě, a pozdní dospělost (50–70 let), během níž jedinec čelí výzvám spojeným se stárnutím, změnami v rodinné struktuře a přípravou na odchod z pracovního. Termín „*nezralá dospělost*“, jak ho popisuje K. Thorová, se týká oddalování realizace klíčových kritérií dospělosti do vyššího věku. Tento jev souvisí se socio-ekonomickým vývojem společnosti, kdy mladí lidé mají více příležitostí k cestování, studiu a osobnímu rozvoji, což vedlo k tomu, že některé tradiční milníky dospělosti, jako je manželství nebo mateřství, jsou odkládány na pozdější věk. V tomto kontextu Thorová také poukazuje na rostoucí počet dospělých, kteří stále žijí u svých rodičů, což v roce 1995 představovalo 15 % žen a 32 % mužů ve věku 25 až 29 let (Thorová 2015, s. 437).

Podle nejnovějších statistických údajů je podíl mladých dospělých ve věku 25 až 34 let, kteří žijí v domácnosti svých rodičů, v České republice poměrně vysoký. V této věkové skupině tvoří ženy žijící s rodiči 22,1 %, což mírně převyšuje průměr zemí Evropské unie, který činí 21,7 %. U mužů je tento podíl ještě vyšší – v České republice žije u rodičů 32 % mužů ve věku 25 až 34 let, zatímco evropský průměr je 35,3 %. Přestože je toto číslo relativně vysoké, ve srovnání s rokem 1995 nedošlo v případě mužů v České republice k výrazné změně (Eurostat, 2025).

Odlisný přístup nabízí profesorka Marie Vágnerová (2010, s. 178), která časově rozšiřuje fázi mladé dospělosti až do 40 let, střední dospělost pak vymezuje obdobím 40–50 let a starší dospělost 50–60 lety. Zajímavé je, že fázi raného stáří (60–75 let) již nepovažuje za součást dospělosti, ale za počáteční období stáří. Toto vymezení ukazuje, že hranice mezi jednotlivými vývojovými etapami nemusí být pevně stanovené a mohou se lišit v závislosti na autorském pojetí.

Josef Švancara (1973, s. 156–162) na rozdíl od výše uvedených autorů nevymezuje jednotlivé fáze dospělosti striktně chronologicky. Zdůrazňuje spíše individuální průběh vývoje a vliv životních okolností, což reflektuje větší míru flexibility v chápání přechodů mezi jednotlivými etapami. Přesto lze jeho členění rámcově rozdělit na tři etapy: časnou dospělost (cca 20–30/32 let), střední dospělost (30/32–46/48 let) a starší dospělost (46/48–65 let), přičemž důraz klade především na sociální a osobnostní vývoj jedince.

Z výše uvedeného přehledu vyplývá, že členění dospělosti není jednotné a může se výrazně lišit podle toho, zda autoři vycházejí z biologických, psychologických nebo sociálních kritérií. V této práci bude pojem dospělosti a její vývojové fáze chápán především podle pojetí Langmeiera a Krejčířové (2006), neboť jejich výklad nabízí ucelený psychologický rámec, který bude následně aplikován při interpretaci zkoumaného jevu.

1.1 Časná dospělost

Z pohledu vývojové psychologie představuje dospělost nejrozsáhlejší vývojové období v životním cyklu člověka, které v porovnání s dětstvím, adolescencí či stářím pokrývá nejdelší časový úsek – přibližně čtyři desetiletí. Navzdory této délce se však výzkumná pozornost soustřeďuje primárně na ranější fáze života, zatímco období dospělosti zůstává ve srovnání méně prozkoumáno.

Jak upozorňují Langmeier a Krejčířová (2006, s. 172), „*Naproti tomu dospělost je často vnímána jako období relativní stability, což z pohledu výzkumu činí sledování vývojových změn obtížnější*“. Počet empirických studií věnujících se vývojovým proměnám v dospělosti je výrazně omezený, což je závažné vzhledem k tomu, že fáze růstu k dospělosti tvoří pouze menší část života, zatímco jeho větší část je spojena právě s procesy stárnutí a životní stabilizace. Tradičně se vývojová psychologie soustředila především na dětství a dospívání, protože právě v těchto fázích dochází k nejintenzivnějším a nejviditelnějším změnám – biologickým, kognitivním, emočním i sociálním. Tyto změny jsou snadněji měřitelné a časově dobře ohraničitelné.

Zatímco v období dětství a adolescence dochází k prudkému rozvoji a změnám, dospělost je charakterizována větší stabilitou, což dle Neugartenové (1979, s. 889) znesnadňuje zachycení postupných vývojových posunů, které se mnohdy odehrávají spíše v kvalitativní než kvantitativní rovině. V tomto směru se autoři jako Vaillant (2002, s. 45–46) snaží poukázat na to, že vývojové změny v dospělosti existují, jen jsou méně zjevné a často podmíněné osobními rozhodnutími, životními událostmi nebo kontextem životního stylu. Super (1990, s. 201–204) k tomu dodává, že významné změny v dospělosti probíhají často ve vztahu k profesnímu životu, rolím a očekáváním společnosti, nikoli pouze v biologickém vývoji.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 172) považují za zralého jedince toho, kdo je po ukončení adolescence schopen přijmout osobní a občanskou odpovědnost, dosáhl ekonomické samostatnosti, vytvořil trvalý partnerský vztah a aktivně přispívá k výchově dětí nebo péči o jiné závislé osoby. V období časně dospělosti, které tito autoři vymezují mezi 20. a 30. rokem života, dochází k osamostatnění od původní rodiny, formování vlastní identity a hledání rovnováhy mezi osobním a profesním životem (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 169–171; Vágnerová, 1999, s. 15–16). Tento proces bývá podle Eriksona (1980, s. 128) zároveň obdobím klíčového psychosociálního úkolu – navázání intimních vztahů a budování závazků, což má zásadní dopad na další osobní vývoj.

S tím souhlasí také Vágnerová (1999, s. 17), která upozorňuje, že reálný proces dospívání do role dospělého člověka není vždy lineární a může být zpomalen například ekonomickou nestabilitou, omezeným přístupem k pracovním příležitostem nebo absencí sociální podpory. Havlík a Kořa (2002, s. 97) v této souvislosti zdůrazňují, že kulturní a společenské normy mohou zásadním způsobem ovlivnit načasování a průběh jednotlivých milníků dospělosti, včetně partnerství, rodičovství a profesního směřování.

Zajímavým momentem v rámci dospělosti je přechod mezi mladou a střední dospělostí, který je spojen s přehodnocováním dosavadního životního směřování. Daniel Levinson (1986, s. 3–13) popisuje tuto fázi, obvykle probíhající mezi 40. a 45. rokem, jako období „*přechodu do střední dospělosti*“. Jedinec v této době často reflektuje své dosavadní životní úspěchy a neúspěchy, mění své cíle a hodnoty a mnohdy dochází i k zásadním změnám v osobním či profesním životě. Erikson (1980, s. 136) tuto fázi označuje jako období generativity, kdy člověk hledá smysl v přispívání druhým a udržení kontinuity napříč generacemi.

1.2 Střední dospělost

Střední dospělost bývá nejčastěji vymezována jako období mezi 30. a 45. rokem života, přičemž její počátek je charakterizován dosažením osobní a profesní stability (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 172). V tomto období jedinec obvykle dosahuje vrcholu svých tělesných i duševních schopností, které efektivně využívá ve všech oblastech života (Super, 1990, s. 200). Typické je ustálení životních rolí, zejména v oblasti partnerství, rodičovství a profesního směřování (Levinson, 1986, s. 47).

Profese v této fázi života často představuje nejen zdroj ekonomického zajištění, ale také významný prostředek seberealizace a dosažení společenského uznání (Atchley, 1989, s. 113). Pracovní činnosti jsou úzce propojeny s osobní spokojeností a pocitem životního naplnění (Erikson, 1999, s. 68). Zároveň je ale možné, že v tomto období dochází k přehodnocování dosavadních cílů, hodnot a životního směřování (Vaillant, 2002, s. 120).

U části jedinců se může na konci tohoto období objevit tzv. krize středního věku, která bývá doprovázena pochybnostmi o partnerském životě, profesní dráze či celkovém životním naplnění (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 168). Z pohledu vývojové psychologie ji Erikson chápe jako střet mezi generativitou a stagnací – generativita vyjadřuje potřebu přispět společnosti, zatímco stagnace vede k uzavřenosti a pocitům zbytečnosti (Erikson, 1999, s. 69).

Významnou oblastí střední dospělosti je také rodinný a partnerský život, přičemž důraz je kladen na péči o děti a budování stabilního rodinného prostředí (Papalia a Olds, 1992, s. 517). Funkční partnerské vztahy představují důležitý ochranný faktor psychické pohody a celkové životní spokojenosti (Baumrind, 1991, s. 351). Úspěšné zvládnání jednotlivých životních rolí je spojeno s adaptabilitou a schopností efektivně balancovat mezi nároky rodiny, práce a osobního života (Baltes a Smith, 2003, s. 125).

Ve střední dospělosti se mohou objevit i vývojové problémy, jako jsou pocity nenaplněných ambicí, stagnace či frustrace z neúspěchu v partnerských nebo pracovních vztazích (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 175). Schopnost tyto problémy reflektovat a hledat vhodná řešení je klíčová pro další pozitivní vývoj jedince (McAdams a de St. Aubin, 1992, s. 1005).

2 Sport

Pojem sport představuje komplexní a mnohvrstevnatý fenomén, který v sobě spojuje nejen pohybovou aktivitu, ale i kulturní, historické a sociální aspekty lidského života. Už v antickém Řecku byl sport chápán jako prostředek kultivace těla i ducha, přičemž fyzická zdatnost měla za cíl nejen praktické využití, ale i morální a estetické zušlechtění jedince. Ideál kalokagathia, jenž vyjadřoval harmonii tělesné a duševní stránky, stál u zrodu sportovních aktivit, které měly za cíl vyvážený rozvoj člověka. Olympijské hry byly v tomto smyslu nejen vrcholem soutěžení, ale i oslavou lidského potenciálu a kultury. Tato filozofie dodnes ovlivňuje způsob, jakým nahlížíme na význam sportu ve společnosti (Sekot, 2006, s. 412).

Sport u nás Český olympijský svaz definuje ve své koncepci financování sportu v ČR takto: „*Veškeré formy tělesné aktivity, které jsou provozovány příležitostně nebo organizovaně a usilují o dosažení nebo vylepšení fyzické kondice a duševní pohody, upevňování zdraví, dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních či rozvoj společenských vztahů.*“ (KPMG, 2017).

V současnosti je sport vnímán jako dynamická a rozmanitá oblast, která zahrnuje širokou škálu aktivit a funkcí. Český olympijský výbor definuje sport jako jakoukoli formu tělesné aktivity, která přispívá ke zlepšení fyzické kondice, duševní rovnováhy, zdraví a sociálních vztahů, ať už se jedná o sport rekreační, amatérský nebo profesionální (KPMG, 2017). Podobně i Choutka (1987, s. 15) zdůrazňuje dobrovolnou povahu sportovní činnosti, která účastníkům poskytuje příležitost k seberealizaci, prožitku a psychosociálnímu obohacení. Sport tak slouží nejen jako nástroj pro dosažení výkonnostních cílů, ale také jako prostředek pro budování osobní identity, rozvoj morálních hodnot a posílení komunitních vazeb.

Zásadní roli v chápání sportu sehrává jeho systematické členění, které napomáhá porozumět jeho specifickým vlastnostem a nárokům. Sporty lze rozdělit podle celé řady hledisek – jedním z klíčových je typ fyzické aktivity, kde rozlišujeme individuální sporty, jako je tenis, gymnastika nebo běh, zaměřené na výkon jednotlivce, a týmové sporty, jako je fotbal, hokej nebo basketbal, vyžadující koordinaci skupiny hráčů za účelem dosažení společného cíle. Další dělení reflektuje charakter výkonu – technické sporty (např. judo, střelba) se zaměřují na preciznost a kontrolu pohybu, zatímco silové sporty (např. vzpírání, kulturistika) kladou důraz na maximální fyzickou sílu. Důležité je rovněž prostředí, v němž se sport provozuje – venkovní sporty, jako je cyklistika nebo lyžování, jsou ovlivněny přírodními podmínkami, zatímco vnitřní sporty (např. volejbal, squash) probíhají v kontrolovaném prostředí. V rámci sezónního

hlediska rozlišujeme letní (např. atletika, plavání) a zimní sporty (např. biatlon, snowboarding). Z hlediska výkonnostního pak můžeme mluvit o sportu profesionálním, amatérském a hobby. Nezanedbatelným dělicím kritériem je i energetický systém: aerobní sporty (např. běh, plavání) využívají kyslík pro dlouhodobou zátěž, zatímco anaerobní (např. sprint, powerlifting) spoléhají na krátkodobé, vysoce intenzivní výkony bez přímé potřeby kyslíku. Toto členění je reflektováno v klasifikacích vydávaných Mezinárodním olympijským výborem a Českým olympijským výborem, které pravidelně aktualizují a standardizují sportovní disciplíny pro účely jejich podpory, výuky i legislativního rámce (Mezinárodní olympijský výbor a Český olympijský výbor, 2025).

Význam sportu přesahuje hranice pohybové aktivity a vstupuje do oblasti zdraví, kultury i sociální koheze. Současné výzkumy potvrzují, že sportovní aktivita má pozitivní vliv nejen na fyzické zdraví, ale také na mentální pohodu, emoční stabilitu a kvalitu mezilidských vztahů. Například Bailey (2021, s. 78) upozorňuje na zásadní přínos pravidelného sportování při prevenci psychických poruch, redukci stresu a zvyšování životní spokojenosti. Sport navíc funguje jako platforma pro rozvoj klíčových hodnot, jako je týmová spolupráce, disciplína, respekt nebo odpovědnost. Tyto aspekty činí sport nedílnou součástí výchovného systému a nástrojem pozitivního formování společenského klimatu.

Z hlediska veřejné politiky a strategického plánování by měl být sport vnímán jako dlouhodobá investice do zdraví, vzdělanosti a soudržnosti populace. Jak uvádí Guthrie (2020, s. 134), sport představuje efektivní prostředek k řešení společenských výzev – od prevence obezity a chronických nemocí až po podporu sociální inkluze a mezigenerační solidarity. Z těchto důvodů je nezbytné rozvíjet sportovní infrastrukturu, podporovat dostupnost pohybových aktivit a vytvářet podmínky pro zapojení všech věkových a sociálních skupin. Sport tak plní roli nejen v oblasti individuálního rozvoje, ale i v kontextu širšího společenského prospěchu.

3 Motivace

Podle pedagogického slovníku z roku 2003 slovo motivace znamená: „*souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které: 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh, způsob dosahování výsledků; 4. ovlivňují též způsob reagování jedince na jeho jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 127).

Důraz na pozitivní vnitřní naladění a přístup přináší Plamínek (2025, s. 16), který tvrdí: „*Smyslem motivace je nenásilné vytvoření pozitivního přístupu k něčemu, často k nijakému výkonu či typu chování. Slovem motivace se obvykle označuje jak proces, tak jeho výsledek – tedy skutečnost, že se něco děje (někdo na někoho nějak působí), stejně jako fakt, že něco existuje (konkrétně onen zmíněný pozitivní přístup)*“

Motivace je klíčovým psychologickým faktorem ovlivňujícím lidské chování. Je definována jako „hypotetický konstrukt sloužící k popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování“ (Tod, 2012, s. 194). V rámci psychologie se nejčastěji rozlišují dva základní typy motivace: vnitřní a vnější, které zásadně ovlivňují způsob, jakým jedinci přistupují k různým činnostem a proč se jich účastní (Nakonečný, 2014, s. 15).

Vnitřní motivace vychází z osobních vnitřních pohnutek jednotlivce – z jeho zájmů, přesvědčení, hodnot či pocitu uspokojení z vykonávané činnosti samotné. Činnost je v tomto případě vykonávána pro její vlastní přínos, nikoliv kvůli očekávané odměně. Vnitřní motivace je dlouhodobá a často bývá spojena s větší vytrvalostí, seberozvojem a vnitřním pocitem smysluplnosti (Nakonečný, 2014, s. 15).

Vnější motivace je naopak založena na vnějších faktorech – například finanční odměně, uznání, pochvale nebo naopak strachu z trestu, kritiky či sociálního tlaku. Tento typ motivace je častý ve školním, pracovním či sportovním prostředí, kde jedinci vykonávají určitou aktivitu kvůli zisku vnějších výhod nebo z obavy před negativními důsledky. Přestože může být účinná v krátkodobém horizontu, dlouhodobě může vést ke ztrátě zájmu či demotivaci, pokud odměny nejsou stabilní nebo adekvátní (Nakonečný, 2014, s. 15).

3.1 Motivace ke sportu

Motivace je chápána jako klíčový psychologický konstrukt, který vysvětluje, proč a jak se lidé zapojují do různých činností. Ve sportovním prostředí je motivace nezbytným předpokladem nejen pro samotné zahájení aktivity, ale i pro její udržení a maximální výkon. Podle Průchy, Walterové a Mareše (2003, s. 127) motivace představuje „*souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které: 1. vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; 2. zaměřují toto jednání určitým směrem; 3. řídí jeho průběh; 4. ovlivňují reagování jedince a jeho vztahy ke světu*“. Heinbeichová (2023, s. 18) v této souvislosti zdůrazňuje, že sportovci s vysokou úrovní motivace bývají schopni překonávat psychickou i fyzickou zátěž efektivněji než jedinci s nižší motivací, což úzce souvisí s jejich schopností seberegulace a dlouhodobého cílového směřování.

Základní typologii motivace ve sportu tvoří rozdělení na vnitřní a vnější motivační podněty. Vnitřní motivace vychází z vlastního zájmu, radosti z pohybu či potřeby seberealizace, zatímco vnější motivace je podmíněna odměnami, společenským uznáním nebo tlakem okolí (Nakonečný, 2014, s. 15). Heinbeichová (2023, s. 26) doplňuje, že přetrvávající dominance vnější motivace může vést k psychickému vyčerpání, zatímco vnitřní motivace bývá stabilnější a efektivnější z hlediska dlouhodobé sportovní činnosti. Udržitelnost sportovní aktivity je tedy úzce svázána s tím, zda sportovec vykonává sport z vnitřního přesvědčení nebo pouze z důvodu očekávaného zisku.

Vývoj motivační struktury sportovce se během sportovní kariéry proměňuje. Slepíčka (2006, s. 72) rozlišuje čtyři stádia: generalizaci, diferenciaci, stabilizaci a involuci. V rané fázi (generalizace) sportovec zkouší různé aktivity bez zaměření, zatímco ve fázi diferenciaci si již vybírá konkrétní disciplínu na základě pocitu úspěchu či neúspěchu. V období stabilizace se motivace zaměřuje na výkonnost a dlouhodobé cíle, zatímco v involuci začíná sportovec sport vnímat především jako prostředek prožitku, nikoli soutěžení. Tento proces vývoje potvrzuje i Plamínek (2025, s. 16), podle nějž motivace ve sportu není statická, ale mění se v závislosti na věku, zkušenostech a životních cílech jedince.

Motivace se také váže na míru autonomie a vnímání kontroly nad vlastní sportovní činností. Podle Heinbeichové (2023, s. 45) je v tomto kontextu klíčovým pojmem sebedeterminace, tedy schopnost jedince jednat na základě vlastního rozhodnutí. Tento přístup akcentuje důležitost vnitřní motivace a autonomie pro udržení sportovní aktivity a rozvoj pozitivního vztahu ke sportu. Ryan a Deci (2000, s. 68) uvádějí, že pokud je motivace sportovce postavena na

vnitřních hodnotách a pocitu kompetence, vede to k vyššímu uspokojení a dlouhodobějšímu setrvání ve sportovní činnosti. Z těchto poznatků plyne, že trenéři a sportovní odborníci by měli podporovat samostatnost svěřenců a vytvářet prostředí, které posiluje vnitřní motivaci.

3.2 Výkonová motivace

Výkonová motivace je založena na potřebě dosahovat úspěchu, zlepšovat výkony, zvládat úkoly a vykazovat žádoucí chování, přičemž ve sportovním prostředí je úzce spjata se soutěživostí a porovnáváním s ostatními. Dle Toda (2012, s. 35) je klíčovým prvkem snaha překonávat sebe i soupeře, což podněcuje jednotlivce k systematickému rozvoji. Heinbeichová (2023, s. 16) doplňuje, že výkonová motivace se pojí nejen s dosažením konkrétního cíle, ale také se subjektivním pocitem kompetence a schopnosti seberegulace, která sportovci umožňuje dlouhodobě udržet tréninkové úsilí.

Motivace dosahovat cíle zároveň předpokládá schopnost vyrovnávat se s překážkami a nejistotami, které se v průběhu sportovní přípravy i výkonu objevují. Jak uvádějí Dresel a Hall (2013, s. 72), motivovaný sportovec nevnímá překážky jako důvod k rezignaci, ale jako výzvu k adaptaci. Tato schopnost aktivní adaptace je podle Heinbeichové (2023, s. 16-22) základem tzv. psychické odolnosti – důležitého psychologického rysu, který zvyšuje pravděpodobnost sportovního úspěchu. Výkonově motivovaní jedinci zpravidla vynikají i v oblasti sebekontroly, plánování a orientace na budoucnost.

Úspěch a neúspěch mají přímý dopad na další motivační procesy sportovce. Podle Nakonečného (1996, s. 226) je výkon hodnocen až po svém uskutečnění a jeho výsledek určuje, zda sportovec prožije emoce hrdosti nebo naopak frustrace. Tyto prožitky následně ovlivňují další ochotu investovat energii do budoucí přípravy. Heinbeichová (2023, s. 16-27) potvrzuje, že zvládnutá zkušenost s neúspěchem může motivaci dokonce posílit, pokud je správně interpretována a začleněna do procesu osobnostního růstu. Dlouhodobá výkonová motivace tak stojí na kombinaci realistických očekávání, pozitivní zkušenosti a schopnosti zvládat zátěžové situace.

3.3 Vnitřní motivace ke sportu

Vnitřní motivace představuje stav, kdy jedinec vykonává určitou činnost pro ni samotnou, pro radost, kterou přináší a pro pocit osobního naplnění. Podle Deciho a Ryana (1985, s. 15) je sportovec vnitřně motivovaný tehdy, pokud sportuje proto, že ho pohyb baví, rozvíjí a přináší mu uspokojení bez nutnosti vnějších odměn. Tito autoři dále rozvíjejí teorii autodeterminace, která poukazuje na význam uspokojování tří základních psychologických potřeb – autonomie, kompetence a vztahovosti – pro rozvoj a udržení vnitřní motivace (Deci, Ryan, 1985, s. 14–32). V obdobném duchu se k významu těchto vnitřních faktorů staví i Nakonečný (2014, s. 15) a Slepíčková (2005, s. 73), kteří rovněž poukazují na nezastupitelnou roli vnitřních potřeb při utváření motivace.

Matějčková (2023, s. 21–23) uvádí, že sportovci, kteří jsou vnitřně motivováni, se sportu věnují z důvodu osobního zaujetí a radosti z činnosti samotné. Tento druh motivace je úzce spjat s dlouhodobým zájmem o sport a s vyšší stabilitou výkonu, jelikož vychází ze subjektivně vnímaného smyslu a vnitřního naplnění. Na rozdíl od motivace vnější, založené na odměnách nebo tlaku okolí, je vnitřní motivace považována za trvalejší a odolnější vůči vnějším překážkám. K podobným závěrům dospívají také Deci a Ryan (1985, s. 20–22), kteří varují před přeceňováním vnějších pobídek, a Slepíčková (2005, s. 74), jež upozorňuje na význam vnitřní motivace zejména u dětí a mladistvých.

Jak zdůrazňuje Hagemanová (1995, s. 25–40), skutečná motivace nemůže být vynucena, ale musí vycházet z vnitřního přesvědčení a osobního zájmu. Činnost, kterou jedinec vykonává pouze z donucení nebo kvůli odměně, není z dlouhodobého hlediska udržitelná a postrádá hlubší smysl. Tento pohled je v souladu s tvrzením Deciho a Ryana (1985, s. 18–30), že tlak z okolí může potlačovat autonomii jedince a oslabovat jeho vnitřní motivaci. Matějčková (2023, s. 27) rovněž konstatuje, že absence vnitřního zájmu často vede k poklesu výkonu a ztrátě angažovanosti.

Nakonečný (2014, s. 15) definuje motivaci jako komplexní proces, který vzniká interakcí vnitřních pohnutek a vnějších podnětů. Vnější pobídka se podle něj stává účinnou pouze tehdy, když aktivuje určitou vnitřní potřebu. Tím podtrhuje význam individuálního nastavení jedince v rámci motivační dynamiky. Jeho přístup doplňuje například Deci a Ryan (1985, s. 14–32), kteří v rámci teorie autodeterminace uvádějí, že pro udržení vnitřní motivace je nezbytné vnímat

činnost jako svobodně volenou. Stejně tak Matějčková (2023, s. 30) upozorňuje na význam subjektivní relevance motivující činnosti.

Z vývojového hlediska Slepíčková (2005, s. 73) upozorňuje, že vnitřní motivace je u dětí a dospívajících silně spojena s potřebou seberealizace, přijetí a uznání. Zvláště v mladších věkových obdobích hraje naplňování těchto potřeb zásadní roli v procesu motivace ke sportu. Slepíčková tak zdůrazňuje, že vnitřní motivace není statickým jevem, ale proměnlivým procesem ovlivněným věkem a vývojem osobnosti. Její závěry jsou v souladu se zjištěními Matějčkové (2023, s. 25–27), která popisuje potřebu naplnění psychologických potřeb jako základ vnitřní motivace, i s koncepcí Deciho a Ryana (1985, s. 14–32), kteří tyto potřeby formulovali jako klíčové komponenty autonomního jednání.

3.4 Vnější motivace ke sportu

Vnější motivace ve sportovním prostředí je založena na systému odměn a trestů, které ovlivňují sportovcovo chování z vnějšího prostředí. Podle Nakonečného (1996, s. 27) může být v nejširším smyslu odměnou naplnění jakékoli potřeby a trestem její nenaplnění; v užším pedagogickém smyslu jsou odměny a tresty vnímány jako záměrné reakce na splnění či nesplnění určitých požadavků. Tento koncept lze ve sportu chápat například jako přímé ocenění výkonu medailí, peněžitou odměnou nebo naopak kritikou či penalizací za selhání. Deci a Ryan (1985, s. 22–23) však upozorňují, že časté spoléhání na vnější pobídky může oslabovat autonomii jedince a tím narušovat jeho vnitřní motivaci. Podobně i Jelínek (2014, s. 58) varuje před možným negativním dopadem jednostranného zaměření na vnější odměny, které může vést k emočnímu vyčerpání a ztrátě smyslu činnosti.

Slepíčka (2018, s. 45) popisuje vnější motivaci jako stav, kdy jedinec vykonává sportovní aktivitu kvůli očekávaným vnějším podnětům, nikoli z vlastní vnitřní potřeby či zájmu. Tyto podněty mohou mít různorodý charakter – od pochvaly trenéra až po společenskou prestiž – a zejména u adolescentů hrají významnou roli při rozhodování o setrvání ve sportovní činnosti. Slepíčková (2005, s. 74) však upozorňuje, že motivace založená výhradně na vnějších faktorech není dlouhodobě stabilní a bez přechodu k vnitřnímu zájmu může docházet k poklesu angažovanosti. V souladu s tím Matějčková (2023, s. 25–26) zdůrazňuje, že cílem sportovní pedagogiky by mělo být vytváření podmínek, které podporují vnitřní motivaci a přirozenou radost z pohybu.

Podle Jelínka (2014, s. 58–59) je vnější motivace často spojena s očekáváním konkrétního výsledku, jako jsou výhry, medaile nebo finanční odměny. Tyto faktory sice mohou krátkodobě zvýšit výkon, avšak bez vnitřního přesvědčení a smyslu vede tato motivace často k přetížení a psychické nepohodě. Jelínek varuje před jednostranným zaměřením na výkon a nabádá k rovnováze mezi vnitřní a vnější motivací. Tuto potřebu rovnováhy potvrzují i Deci a Ryan (1985, s. 28–30), kteří zdůrazňují negativní dopad nadměrného důrazu na vnější kontroly na kvalitu vnitřní motivace. Stejně tak Nakonečný (2014, s. 15) vysvětluje, že vnější pobídky se stávají motivujícími až ve chvíli, kdy rezonují s vnitřními pohnutkami jedince, což podporuje nutnost propojení obou motivačních systémů.

3.5 Pozitivní a negativní motivace ke sportu

Pozitivní motivace ve sportovním kontextu je založena na očekávání příjemného výsledku a naplnění vnitřních potřeb. Podle Jelínka (2014, s. 62) se jedná o motivaci, která vychází z radosti ze zlepšení výkonu, dosažení stanoveného cíle či z vnitřního uspokojení. Tato forma motivace je efektivní zejména v prostředí, kde sportovec nachází smysl ve své činnosti a má možnost sledovat konkrétní výsledky svého úsilí. Sportovci motivovaní tímto způsobem často vykazují vyšší míru autonomie, rezilience vůči stresu a dlouhodobé angažovanosti. Jelínek (2014, s. 63) rovněž zdůrazňuje, že pozitivní motivace není spojena s tlakem či strachem, ale s přirozenou touhou po osobním růstu a sebezdokonalování. Podobně i Deci a Ryan (1985, s. 28–30) konstatují, že naplňování psychologických potřeb, jako je autonomie a kompetence, vede ke stabilnímu motivačnímu profilu a vyšší vnitřní spokojenosti.

Blažej (2020, s. 41–43) charakterizuje pozitivní motivaci jako stav, kdy sportovec vykonává aktivitu na základě jejího osobního významu a radosti z pohybu samotného. Tento přístup nevychází z tlaku vnějšího prostředí, ale ze subjektivního přesvědčení o hodnotě činnosti. Blažej dále upozorňuje, že pozitivní emoční prožitek je zásadní pro vnitřní růst sportovce, jeho dlouhodobou výdrž a psychickou pohodu. Jedním z klíčových prvků pozitivní motivace je tzv. „*flow*“ – stav intenzivního ponoření do činnosti, který je provázen pocitem naprostého soustředění, ztráty vnímání času a hlubokého naplnění (Blažej, 2020, s. 44). Podmínky podporující flow zároveň podporují i pozitivní motivaci, což významně přispívá k výkonu i osobní spokojenosti sportovce.

Na druhé straně stojí motivace negativní, která je podle Todda (2012, s. 41–54) definována jako motivace vycházející ze strachu z neúspěchu, trestu či jiných negativních následků. Tento typ motivace je často doprovázen negativními emocemi, jako je úzkost či nejistota, a vede sportovce k aktivitě nikoli z radosti, ale ze snahy vyhnout se nepříznivým důsledkům. Ačkoliv může být negativní motivace v krátkodobém horizontu účinná, z dlouhodobého hlediska má potenciálně negativní vliv na psychickou odolnost a výkon sportovce. Dlouhodobé působení negativní motivace může vést k demotivaci, narušení sebevědomí a zaměření se spíše na vyhýbání se chybám než na vlastní rozvoj a zlepšení. Podobně Slepíčková (2005, s. 73) poukazuje na to, že negativní tlak může ohrozit vnitřní motivaci a vést k opuštění sportovní činnosti.

Praktická část

2 Metodologie výzkumného šetření

Metodologie představuje teoretické zázemí vědeckého výzkumu, které se zaměřuje na systematizaci, hodnocení a návrh výzkumných strategií a metod. Jejím předmětem jsou nástroje vědy, jež jsou v rámci výzkumu využívány k získávání a zpracování poznatků (Hendl, 2005, s. 32 - 33). Zároveň se metodologie zabývá vhodností, účelností a logikou výběru jednotlivých metod s ohledem na povahu zkoumaného problému. Jak uvádějí Olecká a Ivanová (2010, s. 6), metodologie je teorií metod, které dále rozebírá a posuzuje jejich adekvátnost v konkrétním výzkumném kontextu. Jedním ze stěžejních pojmů metodologie je samotný výzkum. Gavora (2000, s. 11) jej definuje jako „*systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva.*“. Výzkum slouží jako prostředek k získávání nových informací a jejich ověřování na základě předem stanovených pravidel a postupů.

Z hlediska výzkumného přístupu lze rozlišit kvantitativní a kvalitativní výzkum. Kvantitativní výzkum se opírá o sběr numerických dat, která jsou dále statisticky analyzována. Výsledkem bývá například procentuální zastoupení nebo vztahy mezi proměnnými. Tento přístup vychází z předpokladu, že lidské chování je do určité míry měřitelné, a tedy i predikovatelné (Hendl, 2005, s. 44–45). Naopak kvalitativní výzkum pracuje především s verbálními daty a je považován za pružnější formu šetření. Výzkumné otázky mohou být v jeho průběhu upravovány a zpřesňovány podle zjištěných skutečností. Zaměřuje se na hlubší porozumění studovaným jevům a procesům, přičemž důraz je kladen na kontext a významy, které jednotliví aktéři těmto jevům přisuzují (Hendl, 2005, s. 46–48).

V rámci realizace vlastního výzkumu jsem se rozhodl využít kvantitativní výzkumnou strategii, konkrétně metodu dotazníkového šetření. Tato metoda byla zvolena na základě doporučení odborných konzultací s vyučujícími a praktických zkušeností spolužáků, kteří ji hodnotili jako efektivní nástroj pro sběr dat v oblasti zkoumání sportovní motivace. Výhodou dotazníku je zejména jeho schopnost strukturovaně shromažďovat informace od většího počtu respondentů, což umožňuje statistické vyhodnocení a zobecnění výsledků (Chráška, 2007, s. 45–47).

Výzkumným nástrojem byl zvolen dotazník, který umožňuje zpracování standardizovaných odpovědí, čímž přispívá k objektivitě a replikovatelnosti výzkumu (Hendl, 2016, s. 152–154). Podle Gavory (2010, s. 132–135) je dotazník vhodnou volbou především v situacích, kdy je

potřeba získat konkrétní a srovnatelné informace z většího vzorku populace, což odpovídá cílům této studie.

Struktura dotazníku byla navržena tak, aby obsáhla klíčové dimenze zkoumaného jevu – motivace ke sportovní činnosti – a zároveň respektovala zásady srozumitelnosti, přiměřené délky a formální vyváženosti (Reichel, 2009, s. 103). Dotazník obsahuje celkem 19 otázek různých typů: 2 otázky faktografické (věk a pohlaví), které slouží ke kategorizaci respondentů a základnímu popisu výzkumného souboru, 5 otázek škákových (tzv. filtrujících), jejichž cílem je navodit přirozený tok odpovědí a omezit možnost zkreslení (Chráška, 2007, s. 49), 7 otázek uzavřených, které nabízejí předem dané odpovědi a umožňují snadné statistické zpracování, 4 otázky polouzavřené kombinující nabídku možností s otevřeným prostorem pro vlastní doplnění odpovědi a 2 otázky otevřené, které poskytují respondentům prostor pro vyjádření vlastního názoru a hlubší reflexi, čímž napomáhají k lepšímu porozumění motivaci ke sportovní aktivitě (Hendl, 2016, s. 153).

Cílovou skupinou byli jedinci ve věku 20 až 50 let, kteří se pravidelně věnují sportovním aktivitám. Tento výběr vychází z předpokladu, že právě tato skupina vykazuje dostatečnou míru zkušeností s danou problematikou a je schopna poskytovat relevantní data pro analýzu. Výhodou takto koncipovaného dotazníku je nejen přehlednost a snadná interpretace výsledků, ale i možnost triangulace – kombinace standardizovaných dat s volnými výpověďmi, která napomáhá ke komplexnějšímu pochopení zkoumaného fenoménu (Disman, 2011, s. 99–100).

2.1 Výzkumné cíle a otázky

Hlavním cílem práce je zjistit, co motivuje vybrané věkové kategorie (časná a střední dospělost) ke sportovní aktivitě a pravidelnému sportování. Dalšími dílčími cíli je podrobné posouzení různých aspektů, které ovlivňují motivaci jednotlivců a následné porovnání těchto faktorů mezi zmíněnými věkovými kategoriemi. Práce se dále zaměřuje na odhalení hlavních důvodů, které vedou jedince k zahájení sportovní činnosti, a zkoumá rozdíly, včetně jejich frekvence a formy provádění sportu.

HVO: Co motivuje jednotlivce ve vybrané věkové kategorii k pravidelnému sportování?

DVO1: Jaké vnitřní motivační faktory ovlivňují obě věkové kategorie při jejich zapojení do sportovních aktivit?

DVO2: Jsou pro jedince důležitější fyzické nebo psychické faktory motivace ke sportu?

DVO3: Jaké jsou klíčové důvody k rozhodnutí jednotlivců ve vybraných věkových kategoriích zahájit pravidelnou sportovní aktivitu?

2.2 Formulace hypotéz

H1: Motivace ve střední dospělosti je více ovlivněna vnějšími faktory než v časně dospělosti.

H2: V časně dospělosti respondenti více usilují o zlepšení vzhledu než respondenti ve střední dospělosti.

H3: Muži jsou více motivováni negativními faktory než ženy.

H4: K pravidelnému sportování u respondentů v obou věkových kategoriích hraje větší roli disciplína než motivace.

H5: Muži častěji začínají sportovat kvůli opačnému pohlaví než ženy.

H6: Jedinci jsou více motivováni, když provádí sportovní aktivitu ve 2 a více lidech než samostatně.

2.3 Výběr výzkumného souboru

Respondenti byli vybíráni metodou dostupného (záměrného) výběru, který umožňuje oslovit různé skupiny bez předem stanovených kritérií. Data byla získávána prostřednictvím oslovení vybraných sportovních klubů v Pardubicích, zahrnujících individuální i kolektivní sporty, s cílem získat odpovědi. Dotazník byl dále distribuován online prostřednictvím sociálních sítí. Na Instagramu byl odkaz na dotazník sdílen formou příběhu na osobním profilu, přičemž byl určen sledujícím se zájmem o sport. Na Facebooku byl dotazník sdílen ve sportovně zaměřených skupinách (např. „Sportovci“, „Fitness“), čímž se podařilo oslovit širší spektrum respondentů. Tato kombinace distribučních kanálů přispěla k dosažení rozmanitého souboru, který byl následně rozdělen podle věku do dvou kategorií.

Výzkumný soubor obsahuje 229 respondentů. Dotazník byl rozeslán online, přičemž z celkového počtu 231 vyplněných dotazníků byly dva vyloučeny, protože obsahovaly neúplné odpovědi na některé otázky. Konečný vzorek tak tvoří 229 kompletně vyplněných dotazníků. Respondenti jsou rozděleni do dvou věkových kategorií: časná dospělost (20–35 let) a střední dospělost (36–50 let). Z toho 158 odpovědí (69 %) pochází od respondentů v kategorii časně dospělosti, zatímco 71 odpovědí (31 %) od respondentů ve věkové kategorii střední dospělosti.

Co se týče pohlaví, výzkumný soubor zahrnuje 113 odpovědí od mužů (49,3 %) a 116 odpovědí od žen (50,7 %).

2.4 Předvýzkum

Po vytvoření dotazníku vlastní konstrukce byl realizován předvýzkum zaměřený na ověření srozumitelnosti a vhodné formulace otázek. K tomuto účelu byly vybrány tři osoby z cílové skupiny, kterým byl dotazník předložen k vyplnění. Cílem bylo zjistit, zda jsou otázky jasné, jednoznačné a odpovídají zamýšlenému výzkumnému záměru (Reichel, 2009, s. 54).

Na základě zpětné vazby byly provedeny drobné úpravy formulace otázek za účelem zvýšení jejich validity a srozumitelnosti (Disman, 2011, s. 205–206). Dále bylo na základě doporučení zpřesněno vymezení pojmů „motivace“ a „disciplína“, které byly doplněny o stručné definice přímo u příslušných otázek. Současně byly rozšířeny možnosti odpovědí, čímž se původně uzavřené otázky změnilly na polootevřené (Hendl, 2016, s. 157).

2.5 Realizace výzkumu

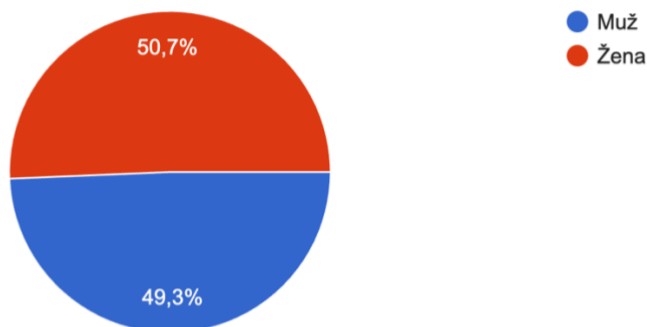
Pro distribuci dotazníku jsem zvolil online platformu Google Forms, která umožnila respondentům vyplnit dotazník pohodlně z libovolného zařízení s přístupem k internetu, čímž byla zajištěna široká dostupnost. Tento způsob distribuce poskytl flexibilitu a komfort pro respondenty, kteří mohli dotazník vyplnit kdykoliv a odkudkoliv. Kromě online verze jsem dotazník rozdál také v tištěné podobě v několika sportovních zařízeních, kde měl k dotazníku přístup omezený okruh osob, zejména návštěvníků těchto míst. Tento způsob distribuce zajistil širší spektrum respondentů a přispěl k diverzitě získaných odpovědí.

2.6 Výsledky výzkumného šetření

Tato kapitola analyzuje a interpretuje odpovědi na otázky respondentů, které jsou rovněž znázorněné pomocí grafů. Kapitola popisuje verifikaci hypotéz, tedy ukazuje, zda hypotézy byly trefné či nikoli. Kapitola se taktéž zabývá interpretací výsledků výzkumu.

V této podkapitole se věnuji výsledkům výzkumu, ke každé otázce v dotazníku je přiřazen graf, který pomocí procent ukáže jednotlivé odpovědi respondentů. Pokud u otázky graf není uveden, jedná se o otevřenou nebo polootevřenou otázku. Výsledky jsem tedy zjišťoval pomocí procent a z individuálních odpovědí respondentů.

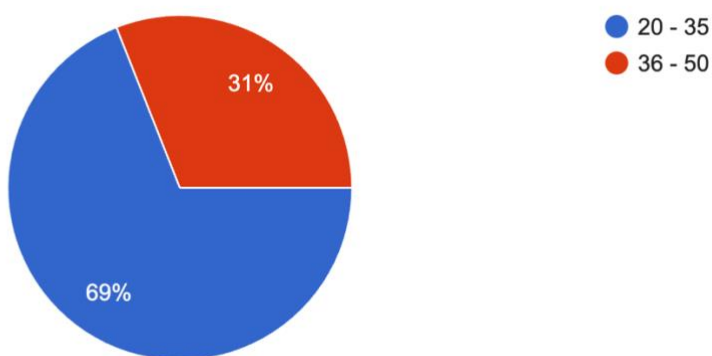
Otázka č. 1: Uved'te vaše pohlaví.



Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Graf zobrazuje rozdělení respondentů podle pohlaví. Výsledky ukazují, že dotazník vyplnilo o něco více žen (116 odpovědí, což představuje 50,7 %) než mužů (113 odpovědí, což je 49,3 %). Diference mezi počtem odpovědí mužů a žen činí pouze tři odpovědi, což naznačuje, že rozdělení pohlaví ve výzkumném vzorku je relativně vyrovnané.

Otázka č. 2: Kolik Vám je let?

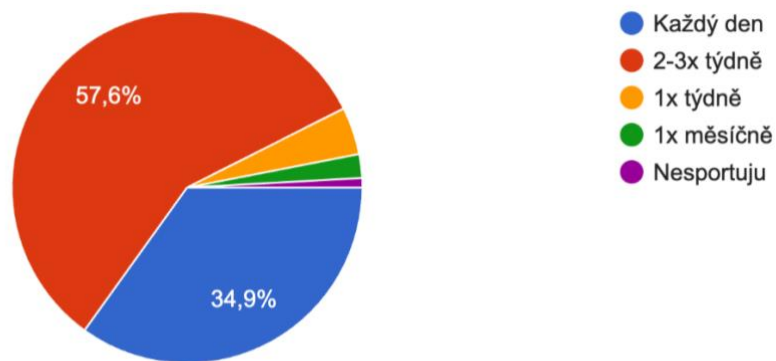


Graf č. 2: Věk respondentů

Graf zobrazuje rozdělení respondentů do dvou věkových kategorií: časná dospělost (20–35 let) a střední dospělost (36–50 let). Výsledky ukazují, že většina respondentů (116, což činí 69 %) spadá do kategorie časně dospělosti, zatímco starší skupina, tedy respondenti ve věku 36–50 let, tvoří 71 odpovědí (31 %). Tento poměr naznačuje, že větší část vzorku tvoří mladší generace, což může být ovlivněno několika faktory. Mezi pravděpodobné příčiny patří

snadnější přístup k online dotazníkům, které častěji využívají mladší věkové skupiny, a také možná tematická atraktivita výzkumu pro tuto demografickou skupinu. Tento věkový profil respondentů může mít vliv na interpretaci výsledků, zejména pokud se zohlední specifické preference a chování spojené s věkem.

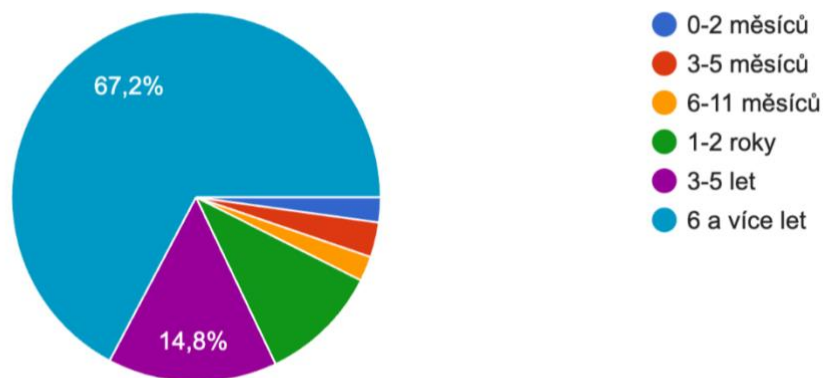
Otázka č. 3: Jak často v současnosti sportujete?



Graf č. 3: Pravidelnost sportování

Graf zobrazuje odpovědi respondentů na otázku týkající se četnosti jejich sportovní aktivity. Více než polovina respondentů 132 (57,6 %) se věnuje sportu 2–3× týdně, což svědčí o pravidelné a vyvážené pohybové aktivitě. Dalších 80 respondentů (34,9 %) sportuje každý den, tedy vykazuje velmi aktivní životní styl. Pouze malá část respondentů 15 (6,6 %) uvedla, že sportuje jen jednou týdně nebo měsíčně, což ukazuje na pevně zakořeněné sportovní návyky u většiny z nich. Skupina, která se sportu nevěnuje vůbec, je minimální 2 (0,9 %) a může být indikátorem obecně pozitivního vztahu dotazovaných k fyzické aktivitě.

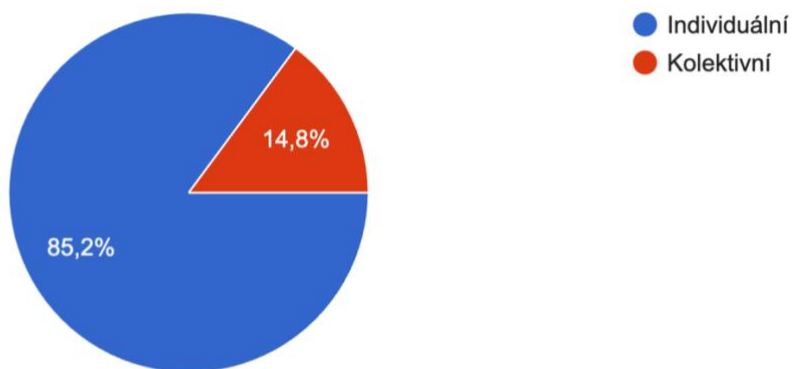
Otázka č. 4: Jak dlouho sportujete?



Graf č. 4: Doba věnování se sportu respondentů

Graf zobrazuje dobu, po kterou se respondenti věnují sportu. Předpokládal jsem, že výsledky budou relativně vyrovnané, přičemž největší počet respondentů bude spadat do kategorie 3–5 let. Tento předpoklad se však nepotvrdil. Nejvíce respondentů (154, což představuje 67,2 %) spadá do kategorie „6 a více let“, což naznačuje, že většina dotázaných má pevně zakotvený sportovní návyk a sport je pro ně již běžnou součástí života. Dále 34 respondentů (14,8 %) uvedlo, že sportují mezi 3–5 lety, což může znamenat, že se sportovní aktivitou začali zabývat relativně nedávno, ale stále ji pravidelně udržují. Dalších 24 respondentů (10,5 %) sportuje 1–2 roky, což ukazuje na novější přístup k pohybu a stále se vyvíjející sportovní návyky. Kategorii velmi krátké doby sportování, která zahrnuje osoby, jež sportují méně než rok 17 (17,8 %) 0–2 měsíce, 3–5 měsíců, 6–11 měsíců, tvoří menší procento respondentů. Tento výsledek může naznačovat, že tito jedinci jsou buď nováčky v oblasti sportu, nebo se jejich zájem o dlouhodobé zapojení do sportovních aktivit ještě nevyvinul.

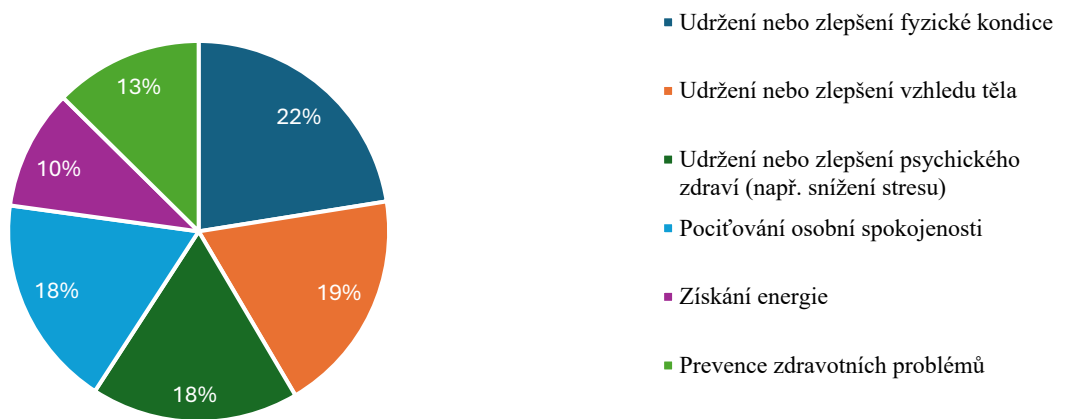
Otázka č. 5: Jaký typ sportu provádíte?



Graf č. 5: Druh sportu prováděný respondenty

Graf zobrazuje rozdělení respondentů podle toho, zda se věnují individuálním nebo kolektivním sportům. Výsledky této otázky byly pro mě nejvíce překvapující, neboť jsem očekával, že větší počet respondentů bude vykonávat kolektivní sporty, což vycházelo z mé vlastní zkušenosti s více než 14letou účastí v kolektivních sportech. Avšak po hlubší úvaze výsledky dávají smysl. Respondenti ve věkovém rozmezí od 20 let častěji přecházejí k individuálním sportům, jako jsou například bojové sporty nebo fitness, a postupně se méně angažují v kolektivních sportovních aktivitách. Drtivá většina respondentů (192, což představuje 85,2 %) se věnuje individuálním sportům, zatímco pouze 34 respondentů (14,8 %) preferuje kolektivní sportovní aktivity. Tento výsledek reflektuje změny v preferencích sportovních aktivit v průběhu věku, kdy mladší generace častěji volí individuální formy pohybové aktivity.

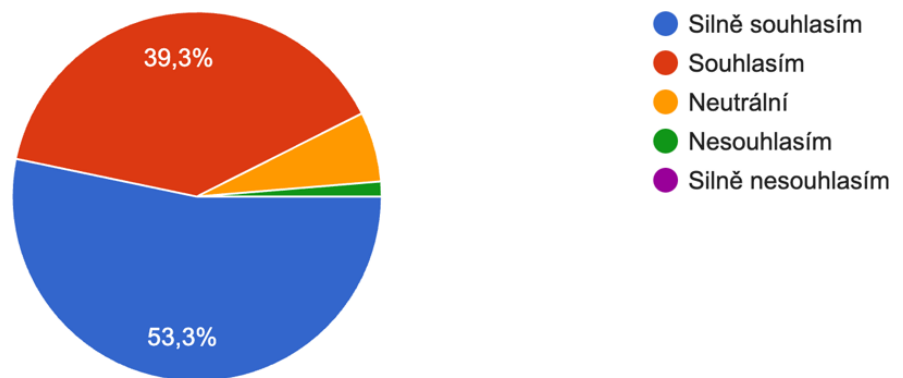
Otázka č. 6: Co vás motivuje k pravidelnému sportování?



Graf č. 6: Motivace k pravidelnému sportování

Graf znázorňuje, co motivuje respondenty k pravidelnému sportování. Zde měli respondenti možnost vybírat z více možností, a dokonce přidat svou vlastní odpověď. Nejvíce respondentů uvedlo jako hlavní motivaci k pravidelnému sportování „udržení nebo zlepšení fyzické kondice“ 196 (85,6 %), což naznačuje, že většina lidí vnímá fyzickou zdatnost jako klíčový faktor. Respondenti dále nejčastěji uváděli srovnatelné procentuální hodnoty: „udržení nebo zlepšení vzhledu těla“ 166 (72,5 %), „udržení nebo zlepšení psychického zdraví“ 154 (67,2 %), „pocit'ování osobní spokojenosti“ 157 (68,6 %), což naznačuje, že respondentům záleží více na vnějších faktorech (fyzických) než na těch vnitřních (psychika), ale nejedná se o významné rozdíly. Zároveň je zajímavé, že motivace spojené s užitkem znamená pro respondenty zdravotní prevenci zároveň 110 (48 %), získání energie 89 (38,9 %) nehraje tak významnou roli u respondentů. Motivace jako zábava, socializace a posouvání limitů jsou téměř zanedbatelné, což naznačuje, že pro většinu respondentů nejsou primárními důvody k sportování.

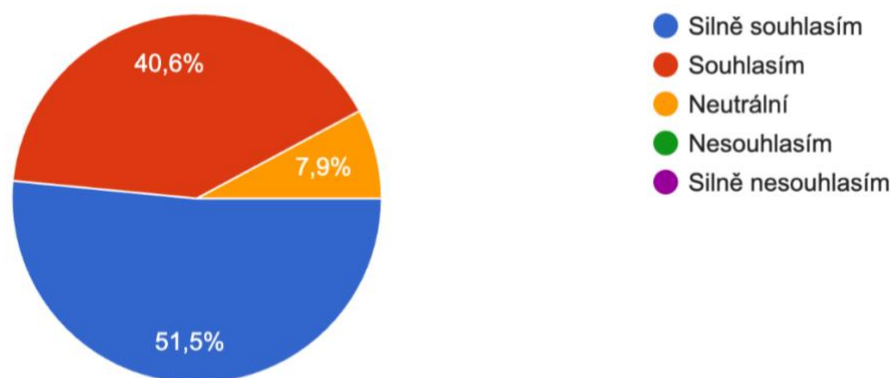
Otázka č. 7: Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportování je pro mě způsobem, jak zlepšit své psychické zdraví (např. zbavit se stresu, zlepšit náladu).“



Graf č. 7: Postoj respondentů ke zlepšení vnitřních faktorů (psychických)

Graf zobrazuje názory respondentů na tvrzení, že sportování přispívá ke zlepšení psychického zdraví. Z celkového počtu odpovědí je patrné, že 92,6 % respondentů, což představuje 212 osob, vyjádřilo pozitivní postoj k tomuto tvrzení. Konkrétně 39,3 % (90 respondentů) se zcela shoduje s tvrzením, zatímco 53,3 % (122 respondentů) s ním souhlasí do určité míry. Tento výsledek naznačuje, že většina zapojených respondentů vnímá sport jako účinný nástroj pro zlepšení psychické pohody, zmírnění stresu a podporu celkového duševního zdraví. Osobně sdílím tento názor, neboť sport vnímám jako prostředek k dosažení mentálního odpočinku, který umožňuje „vypnout“ a na chvíli se distancovat od každodenní reality. Dále nelze opomenout, že sportování stimuluje produkci endorfinů, což přispívá k lepší náladě a celkovému zlepšení psychické kondice. Zajímavým zjištěním je, že pouze 2 respondenti se k uvedenému tvrzení postavili negativně, což představuje necelé 1 % z celkového počtu.

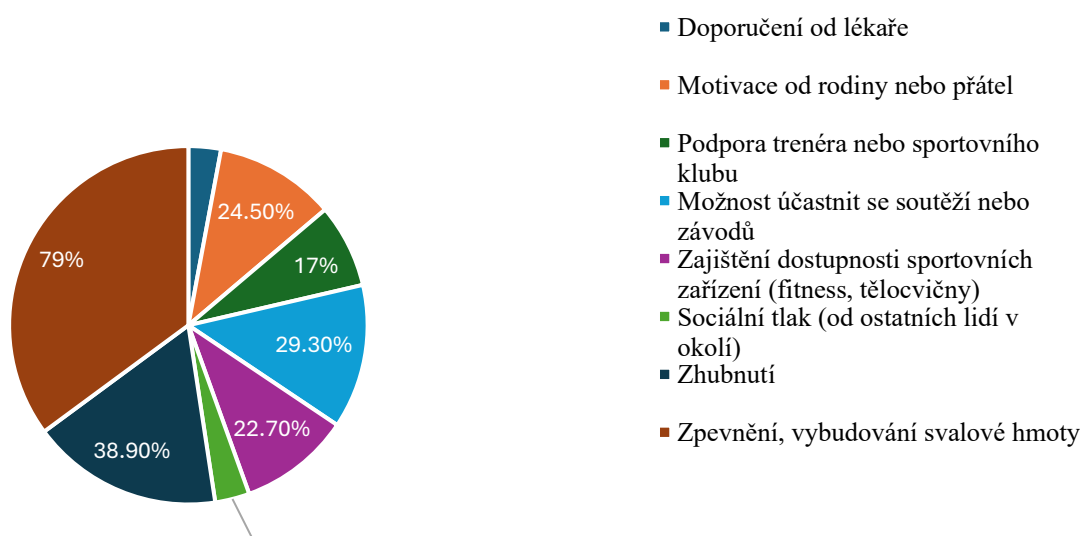
Otázka č. 8: Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Motivuje mě zlepšení vzhledu těla (hubnutí, nabírání svalové hmoty).“



Graf č. 8: Postoj respondentů ke zlepšení vnějších faktorů (fyzických)

Graf znázorňuje názory respondentů na tvrzení, že jedince motivují vnější (fyzické) faktory, jako je například hubnutí, nabírání svalové hmoty, zpevnění postavy a podobně. Výsledky tohoto grafu jsou velmi podobné těm, které byly zobrazeny v grafu č. 7. Celkem 211 respondentů, což představuje 92,1 %, se vyjádřilo velmi pozitivně k tvrzení, že sportování je motivováno zlepšením vzhledu těla, přičemž hlavními faktory jsou ztráta hmotnosti a budování svalové hmoty. Zbýlých 18 (7,9 %) respondentů zaujalo neutrální postoj, což naznačuje, že tento aspekt motivace není pro ně rozhodující. Tento výsledek potvrzuje silnou souvislost mezi fyzickými změnami v těle a motivací k pravidelnému sportování.

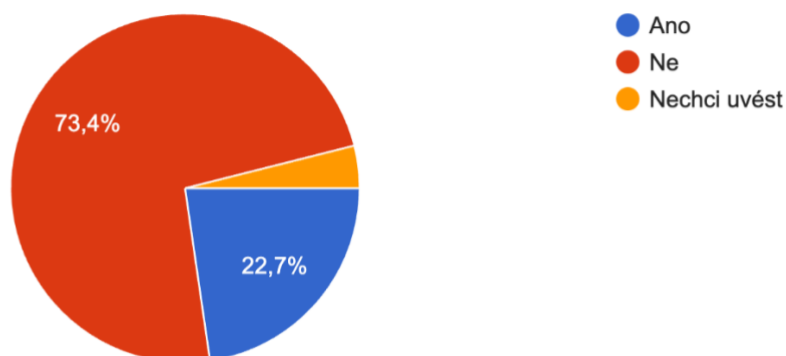
Otázka č. 9: Jaké vnější faktory vás motivují k sportování? (Můžete vybrat více možností)



Graf č. 9: Vnější faktory motivující respondenty ke sportu

Tento graf zobrazuje vnější faktory, které motivují respondenty k pravidelnému sportování. Nejvýznamnějším motivátorem pro většinu respondentů je „zpevnění a vybudování svalové hmoty“, na který odpovědělo 181 respondentů, což představuje 79 % celkového počtu. Druhým nejčastěji uváděným faktorem je „zhubnutí“, které označilo 89 respondentů (38,9 %). Mezi další podstatné faktory patří „možnost účasti v soutěžích“ (67 respondentů, 29,3 %) a „motivace od rodiny či přátel“ (56 respondentů, 24,5 %). Faktory jako „podpora trenéra/sportovního týmu“ a „zajištění dostupnosti sportovišť“ rovněž hrají určitou roli, avšak s nižší mírou významnosti (39 respondentů, 17 %). Sociální tlak (7 %) a doporučení od lékaře (4,1 %) se ukazují jako méně vlivné motivátory. Některé odpovědi, jako „socializace“, „rutina“, „sex“ či „moje rozhodnutí“, jsou individuální a naznačují, že motivace k pohybu mohou být pro různé jedince velmi specifické. Výsledky tedy ukazují, že pro většinu respondentů jsou nejdůležitějšími vnějšími faktory vzhled a stavba těla, zatímco ostatní faktory mají pro ně menší váhu.

Otázka č. 10: Máte nějaké zdravotní důvody, které vás motivují k pravidelnému sportování?



Graf č. 10: Zdravotní důvody respondentů k pravidelnému sportování

Tento graf zobrazuje, zda zdravotní důvody motivují respondenty k pravidelnému sportování. Výsledky ukazují, že převážná většina, konkrétně 168 respondentů (73,4 %), uvedla, že zdravotní důvody nejsou hlavním motivátorem pro jejich sportovní aktivitu. Tento vysoký podíl naznačuje, že pro většinu respondentů nejsou zdravotní aspekty, jako je zlepšení fyzické kondice nebo prevence nemocí, klíčovým faktorem, který je vede k pravidelnému pohybu. Naopak 52 respondentů (22,7 %) se vyjádřilo tak, že zdravotní důvody pro ně představují motivaci k sportování, což znamená, že pro tuto skupinu je zlepšení zdraví nebo prevence zdravotních problémů důležitým důvodem k zapojení do sportu. Posledních 9 respondentů (3,9 %) uvedlo, že nechtějí sdílet, zda mají zdravotní důvody pro svou sportovní aktivitu, což

může naznačovat neochotu nebo nemožnost určit přesně, jaký vliv na jejich sportování zdravotní důvody mají. Celkově tyto výsledky ukazují, že zdravotní důvody nejsou pro většinu respondentů hlavním motivačním faktorem pro sportování, přičemž pro menší skupinu respondentů hrají zdravotní aspekty významnou roli.

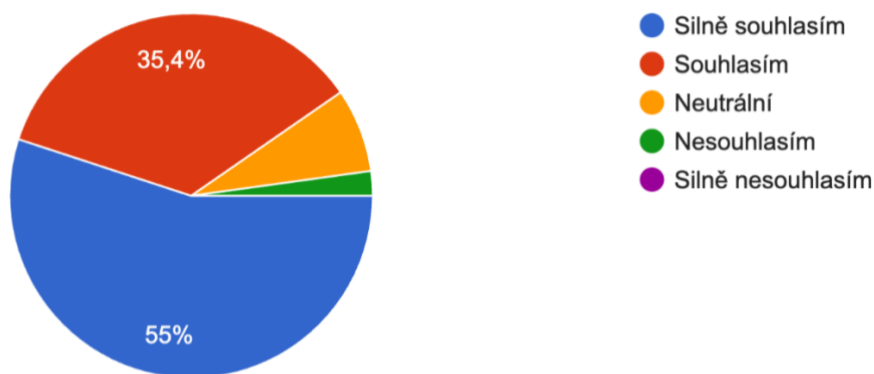
Otázka č. 11: Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ano, prosím uveďte, jaké zdravotní důvody vás motivují. (dobrovolné)

Ortopedické problémy a pohybový aparát	Skolióza, operace kolene, degenerativní onemocnění páteře, dysplazie kolenních čések, bolesti zad, kloubní problémy, vrácení ploténky cvičením místo operace, ztuhlá kyčle, neprotážené prsní svaly, oslabený střed těla, celkově méně svalů, přirozená křivost těla, hypermobilita
Metabolické a kardiovaskulární onemocnění	Vysoký krevní tlak, nadváha, hormonální poruchy, prevence cukrovky, kardiovaskulární zdraví, podpora kostí a svalstva
Autoimunitní onemocnění a chronická onemocnění	Roztroušená skleróza, autoimunitní onemocnění štítné žlázy, ulcerózní kolitida
Psychické zdraví	Úzkostná porucha, úzkostně-depresivní porucha, deprese, mentální únava, psychická pohoda díky fyzické aktivitě, menší úzkosti a srdeční palpitace díky lepší fyzické kondici, poruchy příjmu potravy (PPP)
Respirační onemocnění	Astma
Fyzická kondice a prevence	Kompenzace sedavého zaměstnání, prevence budoucích problémů (kardiovaskulární systém, kosti, svaly), udržení kondice do stáří, vytrvalost, prevence nemocí, podpora vitality do konce života, prevence genetické zátěže
Specifické zdravotní stavy	Nefunkční ledviny – potřeba být v dobré kondici kvůli případné transplantaci, chronické záněty šlachy bicepsu, obtíže v menopauze

Tabulka č. 1: Zdravotní důvody motivující k pravidelnému sportování

Z poskytnutých odpovědí, které vycházejí z analýzy obsahu tabulky, lze vyvodit, že mezi nejčastěji zmiňované oblasti patří ortopedické problémy a pohybový aparát, psychické zdraví a fyzická kondice a prevence. Toto tvrzení je podloženo tím, že: ortopedické problémy a pohybový aparát obsahují největší počet konkrétních položek (13 různých problémů), jako je skolióza, bolesti zad, kloubní problémy, ztuhlé kyčle a další, což indikuje široké spektrum souvisejících obtíží. Kategorie psychické zdraví je také velmi rozsáhlá (7 položek) a zahrnuje jak obecné stavy (úzkostná porucha, deprese, mentální únava), tak i specifické aspekty související s životním stylem (psychická pohoda díky fyzické aktivitě, podpora psychického zdraví, porucha příjmu potravy), což naznačuje komplexnost a častý výskyt těchto problémů. Fyzická kondice a prevence (7 položek) rovněž pokrývá širokou škálu témat od kompenzace sedavého zaměstnání, přes prevenci nemocí až po udržení vitality do stáří, což odráží rostoucí význam prevence a aktivního přístupu ke zdraví.

Otázka č. 12: Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportuji pravidelně, protože mě to baví“

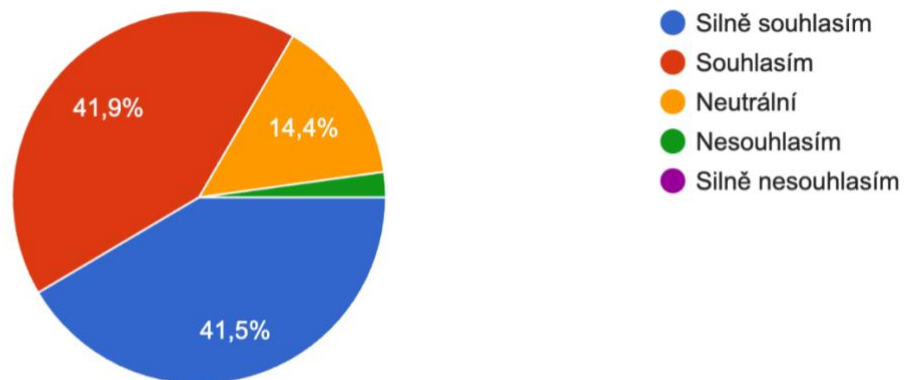


Graf č. 11: Postoj respondentů na sportování pro „radost“

Koláčový graf zobrazuje, do jaké míry respondenti souhlasí s tvrzením „Sportuji pravidelně, protože mě to baví“. Největší podíl respondentů, konkrétně 126 osob (56 %), silně souhlasí s tímto tvrzením, což naznačuje, že pro většinu lidí je sportování příjemnou a zábavnou aktivitou. Dalších 81 respondentů (35,4 %) souhlasí, což znamená, že celkově více než 207 (90 %) respondentů sportuje především z radosti. Pouze malý podíl respondentů zaujímá neutrální nebo nesouhlasný postoj, což ukazuje, že pro většinu populace není sport považován za

povinnost, ale spíše za koníček či způsob, jak si užít volný čas. Tento výsledek potvrzuje, že sportování je vnímáno především jako aktivita, která přináší radost a uspokojení.

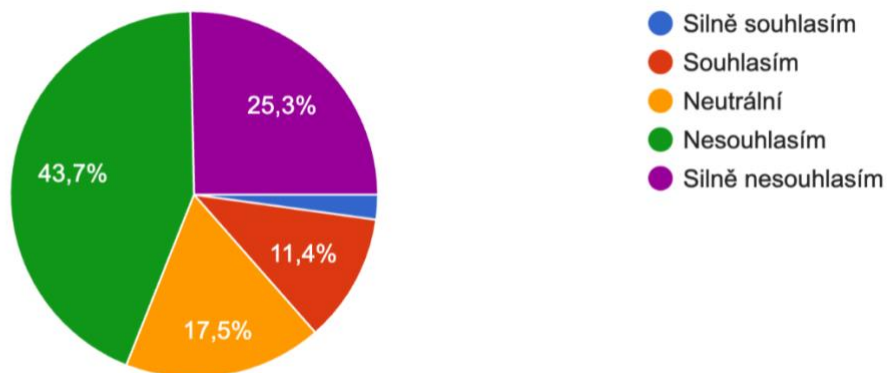
Otázka č. 13: Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportuji pravidelně, protože je to pro mě důležité pro zdraví“



Graf č. 12: Sport jako zdroj radosti a motivace

Tento koláčový graf zkoumá, zda respondenti sportují pravidelně především kvůli péči o své zdraví. Výsledky ukazují, že pro většinu lidí je zdravotní přínos silným motivačním faktorem. Celkem 41,5 % respondentů uvedlo, že s tímto tvrzením „silně souhlasí“, a dalších 41,9 % odpovědělo, že souhlasí. To znamená, že více než 83 % dotázaných vnímá sport jako klíčový prostředek k udržení nebo zlepšení svého zdravotního stavu. 14 % respondentů zaujalo neutrální postoj, což naznačuje, že u těchto jedinců není sportování vnímáno jako hlavní faktor pro udržování zdraví. Pouze 2,1 % respondentů s tímto tvrzením nesouhlasí, což je velmi malý podíl. Pokud tento graf porovnáme s jinými grafy, kde respondenti rovněž vyjadřují svůj postoj k různým tvrzením, je patrné, že zde více respondentů uvedlo, že souhlasí, nikoli „silně souhlasí“. To může naznačovat, že pro některé jedince sportování není prioritou v jejich životě, ale stále mají pozitivní postoj k jeho zdravotním přínosům.

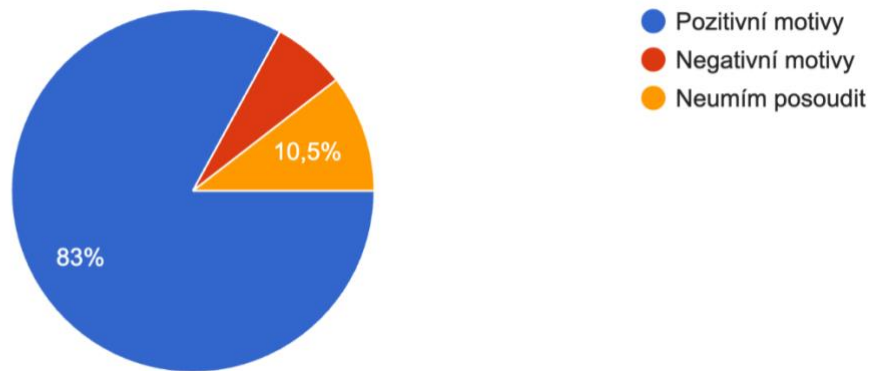
Otázka č. 14: Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportuji pravidelně, protože se to ode mě očekává (rodina, kolegové, přátelé)“



Graf č. 13: Postoj respondentů k vnějšímu očekávání ve sportu

Graf znázorňuje míru, do jaké respondenti uvádějí, že sportují v důsledku očekávání ze strany rodiny, přátel či kolegů. Z výsledků vyplývá, že většina dotazovaných nevnímá výrazný sociální tlak k fyzické aktivitě. Nejpočetnější skupinu představují respondenti, kteří s tímto tvrzením nesouhlasí – konkrétně 100 osob (43,7 %), přičemž dalších 58 respondentů (25,3 %) vyjádřilo silný nesouhlas. Celkově tak více než dvě třetiny účastníků výzkumu sport nevnímají jako činnost motivovanou tlakem okolí. Naopak, pouze 26 osob (11,4 %) s tvrzením souhlasí a jen 5 respondentů (2,2 %) vyjádřilo silný souhlas. Zhruba pětina dotázaných, konkrétně 40 osob (17,5 %), zaujímá neutrální postoj. Tyto údaje poukazují na skutečnost, že vnímaná míra vnější motivace ze sociálního okolí je relativně nízká. Výsledky tak podporují předpoklad, že rozhodnutí ke sportovní aktivitě je spíše individuální než podmíněné očekáváním druhých. S uvedenými závěry se plně ztotožňují.

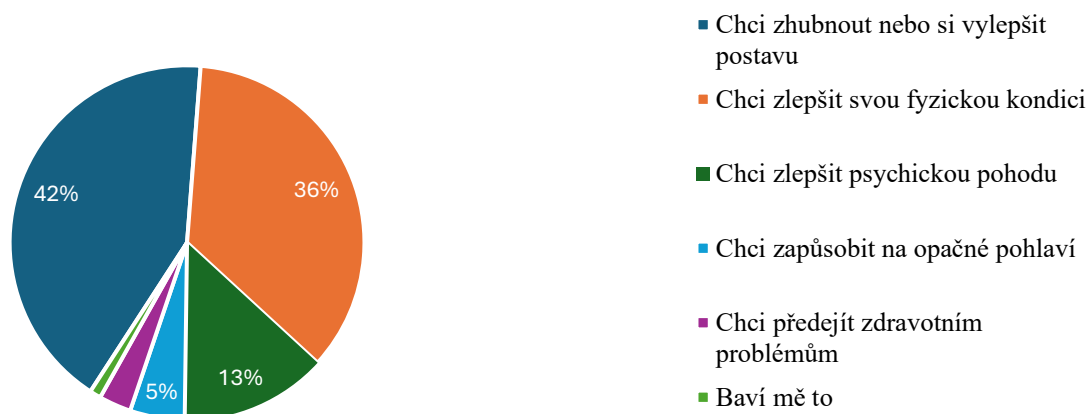
Otázka č. 15: Co vás motivuje více: pozitivní motivy (zlepšení kondice, vzhledu) nebo negativní motivy (zdravotní problémy, strach z nemoci)?



Graf č. 14: Pozitivní a negativní motivy respondentů

Předkládaný graf se zaměřuje na zjištění, zda jsou respondenti ke sportovním aktivitám motivováni spíše pozitivními podněty, jako je zlepšení fyzické kondice, vzhledu a celkové pohody, nebo negativními faktory, například strachem ze zdravotních obtíží či obavami z budoucích nemocí. Z výsledků jednoznačně vyplývá, že pozitivní motivace výrazně převládá – jako hlavní důvod ji uvedlo 190 respondentů, což představuje 83 % z celkového počtu dotazovaných. Negativní motivy, jako například aktuální zdravotní problémy nebo preventivní snaha vyhnout se onemocnění, uvádí pouze 24 respondentů (10,5 %). Zbývajících 15 osob (6,6 %) se nedokázalo jednoznačně rozhodnout, která z těchto kategorií pro ně představuje hlavní hnací sílu ke sportování. Tyto údaje naznačují, že většina lidí vnímá sport jako pozitivní činnost přispívající ke zlepšení kvality života, nikoli jako reakci na existující nebo potenciální zdravotní rizika. Výsledky podporují hypotézu, že v oblasti volnočasových pohybových aktivit dominuje vnitřní motivace založená na pozitivních očekáváníích a osobních cílech. Tento trend může hrát významnou roli při navrhování preventivních strategií a podpory zdravého životního stylu v populaci.

Otázka č. 16: Jaký byl váš hlavní důvod pro začátek pravidelných sportovních aktivit? (Pokud máte více důvodů, vyberte ten nejdůležitější)



Graf č. 15: Hlavní důvod respondentů k zahájení pravidelné sportovní aktivity

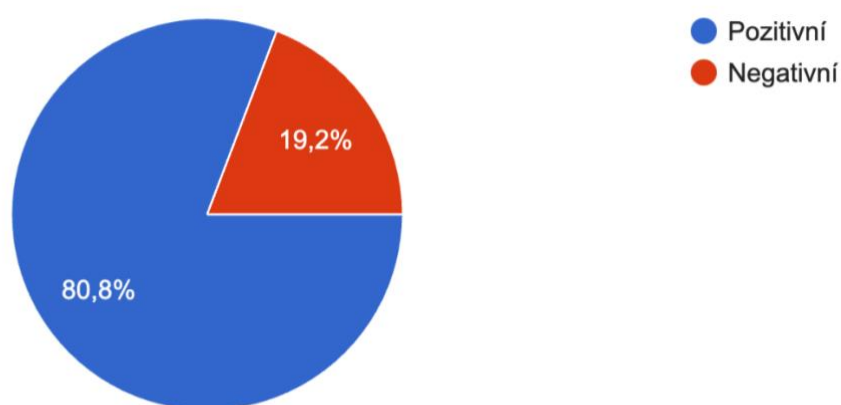
Graf znázorňuje hlavní důvody, které respondenty vedly k zahájení pravidelné sportovní aktivity. Dotazovaní měli možnost vybrat pouze jednu z nabízených možností, případně uvést vlastní odpověď. Výsledky jasně ukazují, že nejčastěji uváděným impulsem k aktivnímu pohybu byla snaha „zhubnout nebo si vylepšit postavu“, kterou zvolilo 85 respondentů (37,1 %). Druhým nejčastějším důvodem bylo přání „zlepšit fyzickou kondici“, pro které se rozhodlo 72 osob (31,4 %). Tyto dvě odpovědi dohromady tvoří více než dvě třetiny všech uvedených motivací a ukazují, že estetické a fyzické hledisko hraje v rozhodnutí zahájit sportovní činnost klíčovou roli.

Tento trend může být do určité míry ovlivněn obecně rozšířeným společenským vnímáním, podle něhož jsou fyzicky aktivní jedinci zpravidla zdraví, atraktivní a v dobré kondici. Tato představa však není vždy zcela přesná a může vytvářet nereálné očekávání vůči sportovním výsledkům. Mezi méně časté odpovědi patřily například zlepšení psychické pohody (27 respondentů, 11,8 %) či snaha zapůsobit na opačné pohlaví (10 respondentů, 4,4 %). Překvapivé je především nízké zastoupení poslední zmíněné motivace, která bývá v populární kultuře často spojována s mladými začínajícími sportovci. Tento výsledek může naznačovat, že většina respondentů přistupuje k rozhodnutí o sportování spíše pragmaticky a se zaměřením na vlastní zdraví a vzhled, než s cílem společenského uznání či přitažlivosti.

Z analýzy otevřených odpovědí vyplynula značná variabilita individuálních motivací ke sportovní aktivitě, přičemž každá odpověď se vyskytla pouze jednou. Respondenti uváděli například radost z pohybu, snahu o zlepšení kondice, vliv rodičovského vzoru, využití volného

času či přání být atraktivní pro partnera. Zajímavé byly také odpovědi reflektující konkrétní životní situace, jako například narození dítěte či sociální interakce v dětství. Tato pestrost dokládá, že motivace ke sportu je mnohovrstevnatá a silně individuálně podmíněná.

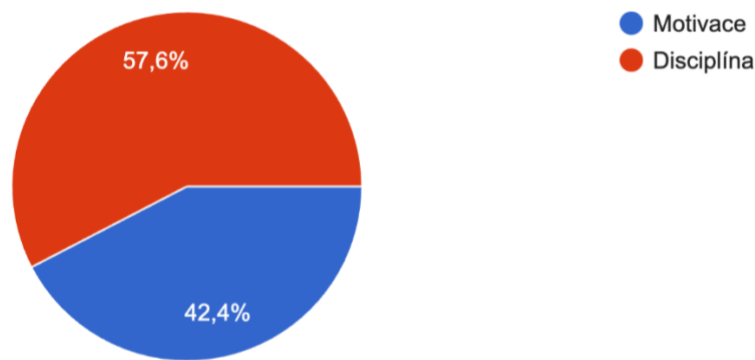
Otázka č. 17: Byl váš důvod pro začátek pravidelných sportovních aktivit spíše negativní nebo pozitivní?



Graf č. 16: Pozitivní nebo negativní vliv pro začátek sportovních aktivit

Graf se zaměřuje na zjištění, zda respondenty k zahájení pravidelné sportovní aktivity vedla spíše pozitivní, či negativní motivace. Výsledky ukazují, že většina dotazovaných – konkrétně 185 osob (80,8 %) – uvedla pozitivní důvody, jako je radost z pohybu, zlepšení fyzické kondice nebo sociální interakce. Naproti tomu 44 respondentů (19,2 %) začalo sportovat převážně z negativních podnětů, mezi něž patří zdravotní komplikace, vnější tlak nebo nespokojenost s vlastním tělem. Tento výsledek potvrzuje, že sport je pro většinu lidí spojován spíše s aktivním a zdravým životním stylem než s vynucenou činností. Převaha pozitivní motivace může hrát klíčovou roli při dlouhodobém udržení sportovní aktivity a ovlivňovat i celkový postoj ke zdraví a péči o tělo.

Otázka č. 18: Je důvod Vaší pravidelné sportovní aktivity motivace nebo disciplína?

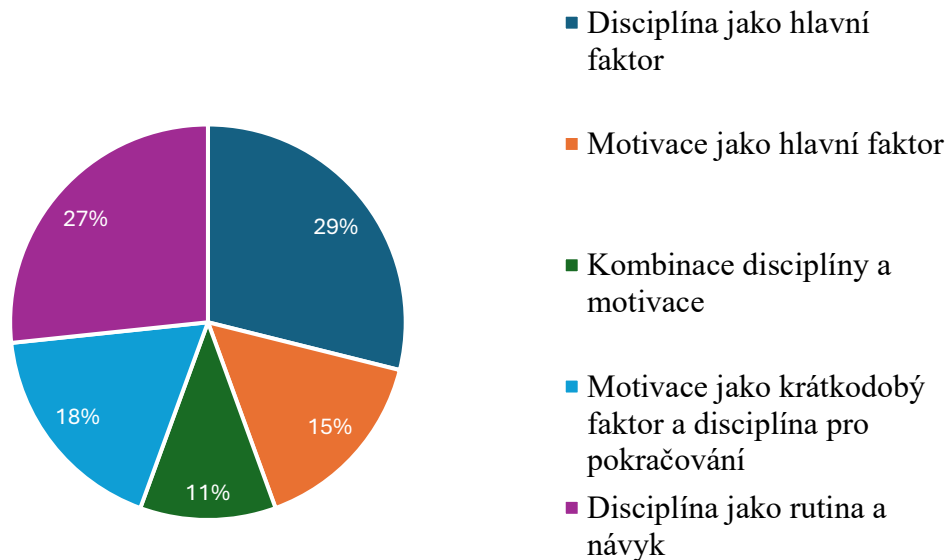


Graf č. 17: Důvod pravidelné sportovní aktivity

Graf znázorňuje, zda respondenti v současnosti vykonávají sportovní aktivity spíše na základě disciplíny nebo motivace. Pro lepší srozumitelnost otázky byla doplněna pracovní definice obou pojmů: motivace jako vnitřní či vnější podnět vedoucí k akci a disciplína jako schopnost pokračovat v činnosti i bez motivace díky pevné vůli a vytvořeným návykům. Výsledky ukazují, že 132 respondentů (57,6 %) se při sportování opírá spíše o disciplínu, zatímco 97 osob (42,4 %) uvádí jako hlavní hybnou sílu motivaci. Tento výsledek naznačuje, že v procesu dlouhodobého udržení sportovní aktivity sehrává disciplína významnější roli než proměnlivá motivace.

Motivace bývá často proměnlivá a závislá na aktuálním psychickém stavu, vnějších podmínkách či momentální inspiraci, a proto nemusí vždy zajistit pravidelnost a vytrvalost. Naopak disciplína umožňuje jedinci pokračovat ve sportovní činnosti i v obdobích, kdy motivace klesá. Právě schopnost vytvářet a udržovat rutinu se ukazuje jako klíčová pro dlouhodobou fyzickou aktivitu. Lidé, kteří sportují na základě disciplíny, tak často vykazují vyšší míru stability a odhodlání, což přispívá k trvalému zdravému životnímu stylu.

Otázka č.19: Proč jste v předchozí otázce zvolili Vaši odpověď a ne tu druhou?



Graf č. 18: Postoj respondentů k motivaci a disciplíně

Výsledky analýzy odpovědí ukazují, že 136 (65 %) respondentů považuje disciplínu za hlavní faktor pro pravidelnou sportovní aktivitu, zatímco 73 (35 %) respondentů uvádí motivaci jako klíčovou. V rámci těch, kteří zvolili disciplínu, 52 (25 %) uvedlo, že jejich přístup je kombinací motivace a disciplíny. Motivace je vnímána především jako krátkodobý faktor, který podporuje začátek, ale pro udržení pravidelného cvičení je rozhodující disciplína, kterou uvedlo 84 (40 %) respondentů. Disciplína se pro 126 (60 %) respondentů stala rutinou a návykem, což ukazuje na její dlouhodobý charakter jako klíčového prvku pro udržení sportovní aktivity.

2.7 Verifikace hypotéz

Tato analýza představuje komplexní statistické ověření pěti hypotéz týkajících se motivačních faktorů ve sportování podle věkových skupin a pohlaví. Klíčovým zjištěním je, že pouze jedna z testovaných hypotéz (H4 – motivace vs. disciplína) dosáhla statistické významnosti, přičemž vykazuje velmi velký praktický účinek. Pro ověření všech hypotéz byl použit dvouproporční z-test, který je standardní metodou pro porovnávání podílů mezi dvěma nezávislými skupinami. Tento přístup je vhodný pro binární data a splňuje všechny předpoklady pro platnou statistickou inferenci. Testování probíhalo s hladinou významnosti $\alpha = 0.05$, což odpovídá 5 % pravděpodobnosti chyby I. druhu. Všechny testy splnily podmínky použitelnosti dvouproporčního z-testu, včetně dostatečné velikosti vzorku a nezávislosti pozorování.

H1: Motivace ve střední dospělosti je více ovlivněna vnějšími faktory než v časně dospělosti.

Statistické hypotézy:

H₀: Podíl respondentů, kteří jsou ovlivněni vnějšími faktory v střední a časně dospělosti je stejný.

H_A: Podíl respondentů, kteří jsou ovlivněni vnějšími faktory v střední a časně dospělosti se liší.

- Střední dospělost: 12/158 (7,6 %) respondentů ovlivněných vnějšími faktory
- Časná dospělost: 7/71 (9,9 %) respondentů ovlivněných vnějšími faktory
- Z-statistika: -0,575; p-hodnota: 0,566

Nulová hypotéza se nezamítá, neboť p-hodnota = 0,566 je výrazně vyšší než obvyklá hladina významnosti ($\alpha = 0,05$). To znamená, že neexistuje statisticky významný rozdíl v podílu respondentů ovlivněných vnějšími faktory mezi věkovými skupinami. Ve skutečnosti byl podíl vnějších motivačních faktorů mírně vyšší v časně dospělosti (7 z 71; 9,9 %) než ve střední dospělosti (12 ze 158; 7,6 %), což je opačný trend, než předpokládala výzkumná hypotéza. Z tohoto důvodu **zamítáme hypotézu H1**, že motivace ve střední dospělosti je více ovlivněna vnějšími faktory než v časně dospělosti, protože neexistuje dostatečný důkaz, který by tento předpoklad podpořil.

H2: V střední dospělosti respondenty motivují více zdravotní důvody než v časně dospělosti.

Statistické hypotézy:

H₀: Podíl respondentů, kteří uvádějí zdravotní důvody jako motivaci, je stejný ve střední i časně dospělosti.

H_A: Podíl respondentů, kteří uvádějí zdravotní důvody jako motivaci, je vyšší ve střední dospělosti než v časně dospělosti.

- Střední dospělost: 46/158 (29,1 %) respondentů motivovaných zdravotními důvody
- Časná dospělost: 15/71 (21,1 %) respondentů motivovaných zdravotními důvody
- Z-statistika: 1,265; p-hodnota (jednostranný test): 0,103

Nulová hypotéza se nezamítá, protože p -hodnota = 0,103 je vyšší než obvyklá hladina významnosti $\alpha = 0,05$, přestože se blíží její hranici. Data ukazují, že 29,1 % respondentů ve střední dospělosti (46 ze 158) uvedlo zdravotní důvody jako motivační faktor, zatímco v časně dospělosti to bylo 21,1 % (15 ze 71). Ačkoli tedy existuje naznačený trend vyšší zdravotní motivace ve střední dospělosti, rozdíl není statisticky významný. **Z tohoto důvodu nepřijímáme hypotézu H2** – neexistuje dostatečný důkaz, že by zdravotní důvody motivovaly respondenty ve střední dospělosti více než v časně dospělosti.

H3: Muži jsou více motivováni negativními faktory než ženy.

Statistické hypotézy:

H₀: Podíl mužů motivovaných negativními faktory je stejný jako podíl žen motivovaných negativními faktory.

H_A: Podíl mužů motivovaných negativními faktory je vyšší než podíl žen motivovaných negativními faktory.

- Muži: 10/113 (8,9 %) motivovaných negativními faktory
- Ženy: 5/116 (4,3 %) motivovaných negativními faktory
- Z-statistika: 1,388; p -hodnota (jednostranný test): 0,083

Nulová hypotéza se nezamítá. Přestože data ukazují dvojnásobně vyšší podíl negativní motivace u mužů (8,9 %; 10 ze 113) oproti ženám (4,3 %; 5 ze 116), rozdíl není statisticky významný. P -hodnota = 0,083 je relativně nízká, ale stále vyšší než hladina významnosti $\alpha = 0,05$. **Z tohoto důvodu nepřijímáme hypotézu H3** – neexistuje dostatečný důkaz, že muži jsou více motivováni negativními faktory než ženy.

H4: K pravidelnému sportování u respondentů v obou věkových kategoriích hraje větší roli disciplína než motivace.

Statistické hypotézy:

H₀: Podíl respondentů, kteří uvádějí disciplínu jako hlavní důvod ke sportování, je stejný jako podíl těch, kteří uvádějí motivaci.

H_A: Podíl respondentů, kteří uvádějí disciplínu jako hlavní důvod ke sportování, je vyšší než podíl těch, kteří uvádějí motivaci.

- Střední dospělost: 74/158 (46 %) respondentů u kterých hraje větší roli disciplína než motivace
- Časná dospělost: 60/71 (85,7 %) respondentů u kterých hraje větší roli disciplína než motivace
- Z-statistika -5,351, p-hodnota: 0,001

Nulová hypotéza se zamítá. Rozdíl mezi skupinami je vysoce statisticky významný (p-hodnota = 0,001). Respondenti v časně dospělosti (85,7 %; 60 ze 71) uvádějí zdravotní důvody jako motivaci ke sportování výrazně častěji než respondenti ve střední dospělosti (46 %; 74 ze 158) – rozdíl činí 38,4 procentních bodů. **Z tohoto důvodu přijímáme hypotézu H4** – existuje statisticky významný rozdíl v zastoupení zdravotní motivace mezi věkovými kategoriemi.

H5: Muži častěji začínají sportovat kvůli opačnému pohlaví než ženy.

Statistické hypotézy:

H₀: Podíl mužů, kteří začínají sportovat kvůli opačnému pohlaví, je stejný jako podíl žen, které začínají sportovat kvůli opačnému pohlaví

H_A: Podíl mužů začínajících sportovat kvůli opačnému pohlaví je vyšší než podíl žen, které uvádějí stejný důvod.

- Muži: 7/113 (6,2 %) začínajících sportovat kvůli opačnému pohlaví
- Ženy: 7/116 (6,0 %) začínajících sportovat kvůli opačnému pohlaví
- Z-statistika: 0,051; p-hodnota: 0,960

Nulová hypotéza se nezamítá. Rozdíl mezi pohlavími je prakticky nulový – muži (6,2 %; 7 ze 113) a ženy (6,0 %; 7 ze 116) uvádějí opačné pohlaví jako důvod ke sportování téměř ve stejném podílu. P-hodnota = 0,960 potvrzuje naprostou absenci statisticky významného rozdílu. **Z tohoto důvodu nepřijímáme hypotézu H5** – neexistuje dostatečný důkaz, že by muži častěji začínali sportovat kvůli opačnému pohlaví než ženy.

2.8 Shrnutí výzkumného šetření

Výzkum byl realizován prostřednictvím kvantitativní výzkumné strategie, konkrétně pomocí dotazníkového šetření. Dotazník byl distribuován online formou prostřednictvím sociálních sítí a zaslán také do sportovních klubů. Cílem výzkumu bylo identifikovat motivační faktory, které vedou jedince ve dvou věkových kategoriích – časné a střední dospělosti – k pravidelné sportovní aktivitě. Do výzkumu bylo zařazeno celkem 229 validních odpovědí, přičemž respondenti byli rovnoměrně zastoupeni z hlediska pohlaví a rozděleni do daných věkových skupin časná a střední dospělost.

Na počátku výzkumu byly stanoveny hypotézy vycházející z předpokladu, že motivace ke sportovní aktivitě se mezi věkovými a genderovými skupinami liší. Bylo předpokládáno, že jedinci ve střední dospělosti budou více ovlivněni vnějšími faktory, jako jsou společenský tlak, média, rodinné či pracovní povinnosti a zdravotní doporučení. Tento předpoklad se však nepotvrdil, neboť rozdíl mezi věkovými kategoriemi nebyl statisticky významný. Další hypotéza, že starší respondenti jsou častěji motivováni zdravotními důvody, se naopak potvrdila. S rostoucím věkem u nich převažovala snaha předcházet zdravotním komplikacím nebo zlepšit svůj zdravotní stav.

Rovněž bylo předpokládáno, že muži budou častěji motivováni negativními faktory, například nespokojeností s vlastním tělem či zdravotními komplikacemi. Výsledky tento předpoklad potvrdily. Dále se očekávalo, že u obou věkových skupin hraje zásadnější roli disciplína než motivace, přičemž se předpokládalo, že sportovní činnost se u pravidelně aktivních jedinců stává automatizovanou součástí životního stylu. Tento předpoklad byl částečně vyvrácen – zatímco ženy uváděly disciplínu jako hlavní důvod, muži častěji zůstávali u motivace. Poslední hypotéza vycházela z domněnky, že muži častěji začínají sportovat kvůli opačnému pohlaví. Ani tento předpoklad se nepotvrdil, neboť výsledky neprokázaly významný rozdíl mezi pohlavími v tomto ohledu.

V rámci výzkumu byly stanoveny výzkumné otázky, které byly rozděleny na jednu hlavní a několik dílčích. Hlavní výzkumná otázka se zaměřila na zjištění, co motivuje jednotlivce ve vybraných věkových kategoriích k pravidelnému sportování. Výsledky ukázaly, že respondenti jsou primárně motivováni fyzickými faktory, mezi které patří zejména snaha o udržení nebo zlepšení fyzické kondice a vzhledu těla. Významnou roli však sehrávají i faktory psychického charakteru, jako je pocit osobní spokojenosti a zlepšení psychického zdraví. Jedna z dílčích

otázek se zabývala významem vnějších motivačních faktorů, zejména u jedinců ve střední dospělosti. Z výsledků vyplynulo, že i v mladší věkové kategorii hrají vnější faktory důležitou roli, přičemž nejčastěji zmiňovanými byly estetické motivy, konkrétně snaha o zpevnění postavy a budování svalové hmoty. Tyto výsledky ukazují, že vzhled a fyzická stránka jsou obecně velmi silnými motivačními prvky napříč věkovými skupinami. Další dílčí výzkumná otázka se zaměřila na to, zda jsou pro jedince ve střední dospělosti důležitější fyzické nebo psychické faktory motivace. Analýza dat ukázala, že obě složky jsou vnímány jako vysoce významné. Většina respondentů se s touto skutečností ztotožnila, což naznačuje, že motivace ke sportu je komplexní a zahrnuje jak tělesné, tak duševní potřeby. Poslední dílčí výzkumná otázka se věnovala zjištění klíčových důvodů, které vedou jednotlivce k rozhodnutí zahájit pravidelnou sportovní aktivitu. Mezi nejčastějšími uváděnými důvody dominovaly opět fyzické aspekty – zejména touha po zlepšení vzhledu a zvýšení fyzické kondice. Vedle těchto motivů se objevovaly i důvody psychické, například snaha o zlepšení psychické pohody nebo překonání životní situace.

Z výsledků vyplývá, že respondenti jsou k pravidelné sportovní aktivitě motivováni především vnitřními faktory, jako je snaha o udržení či zlepšení fyzické kondice, vzhledu a celkového psychického zdraví. Estetické důvody, jako zlepšení postavy či redukce váhy, patří rovněž mezi hlavní hybné síly zejména u mladších respondentů. Ve střední dospělosti se častěji objevují zdravotní důvody jako jeden z hlavních motivačních faktorů, což potvrzuje předpoklad, že s rostoucím věkem nabývá zdravotní aspekt na významu.

Významným zjištěním je také rozdíl v motivaci mezi pohlavími – muži byli častěji motivováni negativními podněty (např. zdravotními komplikacemi nebo nespokojeností se sebou samým), zatímco ženy uváděly ve vyšší míře pozitivní důvody a důraz na disciplínu. Z hlediska převažujícího typu sportu respondenti výrazně preferovali individuální sporty. Co se týče dlouhodobého udržení sportovní činnosti, větší roli sehrává disciplína než proměnlivá motivace, přičemž zejména ženy uváděly disciplínu jako hlavní hnací sílu.

Rozmanitost otevřených odpovědí navíc ukázala, že motivace ke sportu je značně individuální a souvisí nejen se zdravím a vzhledem, ale i s psychickým uvolněním, osobním růstem a životními událostmi. Většina respondentů uvedla, že jejich důvodem k zahájení sportovní aktivity byla pozitivní motivace. Významným přínosem výzkumu je i zjištění, že důsledné přemýšlení o vlastní motivaci (zejména ve vztahu k disciplíně) vedlo u respondentů k hlubší sebereflexi, což bylo patrné z odpovědí na závěrečné otázky.

Celkově lze konstatovat, že výzkum přinesl ucelený přehled o tom, jaké faktory ovlivňují rozhodnutí k pravidelnému sportování, a zároveň odhalil významné rozdíly napříč věkovými kategoriemi i pohlavím. Výsledky mohou sloužit jako praktický nástroj pro odborníky v oblasti sportu, pedagogiky nebo psychologie při vytváření cílených motivačních programů.

Závěr

Hlavním cílem práce bylo zjistit, co motivuje vybrané věkové kategorie – časnou a střední dospělost – ke sportovní aktivitě a pravidelnému sportování. Tento cíl byl naplněn zejména díky použití polouzavřených otázek, které umožnily respondentům slovně vyjádřit, jaké faktory je motivují v každodenním životě. Výzkum byl zaměřen na jedince spadající do období časné a střední dospělosti. Mezi dílčí cíle patřilo podrobněji posoudit faktory ovlivňující motivaci ke sportu a porovnat je mezi jednotlivými věkovými skupinami. Tento cíl byl realizován prostřednictvím kvantitativního výzkumu. Výsledky ukázaly, že mladší respondenti byli častěji motivováni vnitřními faktory, jako je radost z pohybu či touha po zlepšení fyzické kondice. Naproti tomu u starších jedinců převládaly vnější motivace, například zdravotní důvody. Dalším cílem bylo identifikovat hlavní důvody, které vedou k zahájení sportovní činnosti. Výzkum ukázal, že mezi nejčastěji uváděné důvody patřilo zlepšení fyzického vzhledu, redukce váhy a zvýšení fyzické kondice. Mezi věkovými kategoriemi byly patrné rozdíly – u mladších respondentů převažovala estetická motivace, zatímco u starších byl kladen větší důraz na zdravotní aspekty. Práce se dále zaměřila na porovnání preferovaných forem sportovních aktivit. Z výsledků vyplynulo, že většina respondentů preferuje individuální sporty před kolektivními. Co se týče frekvence sportování, většina uvedla, že se sportu věnuje alespoň dvakrát týdně, což naznačuje poměrně silnou sportovní aktivitu v rámci zkoumaného vzorku. Lze tak konstatovat, že všechny stanovené dílčí cíle byly splněny. Výzkum poskytl ucelený pohled na motivační faktory ke sportu napříč věkovými kategoriemi a poukázal na klíčové rozdíly mezi mladšími a staršími dospělými. Teoretická část se věnovala základním pojmům souvisejícím s tématem. Byla definována motivace a následně rozdělena na vnitřní a vnější, přičemž pozornost byla věnována také motivaci ke sportu a výkonové motivaci. Dále byl popsán pojem dospělosti, včetně jejího členění na časnou a střední, a rovněž byla zmíněna alternativní hlediska – například biologické nebo legislativní. V závěru teoretické části byl rozebrán pojem sport, jeho dělení a základní definice. Závěry teoretické části ukázaly, že motivace ke sportu je ovlivněna širokým spektrem faktorů, které se mohou lišit v závislosti na věku, životních zkušenostech a sociálním kontextu. Zatímco vnitřní motivace (např. radost z pohybu, osobní rozvoj) je typičtější pro mladší věkové kategorie, vnější motivace (např. zdravotní důvody či profesní požadavky) má větší vliv u starších osob. Tato teoretická východiska vytvořila pevný základ pro empirickou část výzkumu zaměřenou na konkrétní motivační faktory. Empirická část byla realizována formou dotazníkového šetření mezi sportujícími osobami ve věku 20–50 let. Díky vysokému zájmu o sport v České republice se podařilo získat rozmanitý vzorek respondentů. Získané odpovědi umožnily odpovědět na

všechny výzkumné otázky. Mezi hlavní motivátory sportovní činnosti patřily především zlepšení fyzické kondice, vzhledu těla a psychického zdraví. Většina respondentů sportuje pravidelně, nejčastěji dvakrát až třikrát týdně. Také se potvrdila vyšší preference individuálních sportů před kolektivními. Výzkum dále ukázal, že mezi nejčastějšími důvody pro zahájení sportování figurují zejména estetické a zdravotní motivy. Většina dotazovaných uvedla pozitivní důvody (např. zlepšení kondice, psychického stavu), zatímco negativní (např. strach z nemocí, tlak okolí) hrály menší roli. Odpovědi byly konzistentní během celého období sběru dat – změny se týkaly pouze číselných údajů a procentního rozložení odpovědí. Závěrem lze shrnout, že práce naplnila nejen výzkumné cíle, ale přispěla i k hlubšímu porozumění motivace ke sportu. Získané poznatky ukazují, že motivace je silně individuální a závisí na věku, osobních preferencích i životním kontextu. Tyto výsledky mohou být přínosem pro sportovce, trenéry i organizace zabývající se sportovní činností, jelikož poskytují ucelený pohled na rozmanité faktory ovlivňující sportovní chování. Některé výchozí hypotézy se potvrdily, jiné byly naopak vyvráceny, což podtrhuje komplexnost problematiky a otevírá prostor pro další výzkum i praktické využití.

Použitá literatura

- BAILEY, R., 2021. *Physical Activity and Wellbeing: The Role of Sport in Mental Health*. London: Routledge. ISBN 9780367337622.
- BALTES, Paul B. a SMITH, Jacqui, 2003. *New Frontiers in the Future of Aging: From Successful Aging of the Young Old to the Dilemmas of the Fourth Age*. Gerontology. ISBN 0304-324X.
- BAUMRIND, Diana, 1991. *Effective parenting during the early adolescent transition*. In: COWAN, Philip A. a HETHERINGTON, E. Mavis, eds. *Family transitions*. Hillsdale: Erlbaum. ISBN 978-0805806035.
- BLAŽEJ, Adam a KOSTOLANSKÁ, Katarína, 2020. *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-1392-7.
- DECI, Edward L. a RYAN, Richard M., 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. ISBN 978-0306420221.
- DISMAN, M., 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost* (4. vyd.). Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2089-2.
- DRESEL, M. a HALL, N. C., 2013. *Motivation*. In: T. Goetz a N. C. Hall (Eds.), *Emotion, motivation, and self-regulation: A handbook for teachers*. England: Emerald Group Publishing Limited. ISBN 9781781907108.
- ERIKSON, Erik H., 1963. *Childhood and Society*. New York: Norton. ISBN 978-0393310689.
- ERIKSON, Erik H., 1980. *Identity and the Life Cycle*. New York: W. W. Norton & Company.
- ERIKSON, Erik H., 1999. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Přel. Zdeněk Hrbata. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-273-7.
- EUROSTAT, 2024. *Young people aged 25–34 living with their parents by sex – %* [online]. Luxembourg: Eurostat. [cit. 2025-06-02]. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ILC_LVPS09/default/table?lang=en
- GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.
- GUTHRIE, S., 2020. *Sport and Society: Health, Inclusion and Participation*. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN 9781108729707.
- HAGEMANNOVÁ, G., 1995. *Motivace*. 1. vyd. Praha: Victoria Publishing. ISBN 80-85865-13-0.
- HARTL, P. a HARTLOVÁ, H., 2004. *Psychologický slovník*. Reprint. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

- HAVLÍK, R. a KOŤA, J., 2002. *Sociologie výchovy a školy*. Praha: Portál.
- HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace* (4. aktualiz. vyd.). Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-1.
- CHOUTKA, J., 1987. *Základy sportovní pedagogiky*. Praha: Olympia.
- CHOUTKA, Josef; DOVALIL, Miroslav, 1987. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN není uvedeno.
- KPMG ČESKÁ REPUBLIKA, s.r.o., 2017. *Koncepce financování sportu v České republice*. Dostupné z: https://www.olympijskytytm.cz/files/documents/1652689961_koncepce-financovani-sportu-v-cr-2017.pdf
- KPMG, 2017. *Koncepce financování sportu v ČR*. Praha: Český olympijský výbor.
- KŘIVOHAVLÝ, J., 2011. *Psychologie motivace*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3698-6.
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0939-2.
- LANGMEIER, Jiří a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LEVINSON, Daniel J., 1986. *The Seasons of a Man's Life*. New York: Knopf. ISBN 978-0345339010.
- MAREŠ, J.; MAN, F.; PROKEŠOVÁ, L., 1996. *Autonomie žáka a rozvoj jeho osobnosti*. Pedagogika, roč. XLVI.
- MATĚJČKOVÁ, Barbora, 2023. *Vnitřní a vnější motivace ve sportu*. Aktin.cz, 12. 4. 2023. Dostupné z: <https://aktin.cz/vnitřni-a-vnější-motivace-ve-sportu>
- McADAMS, Dan P. a DE ST. AUBIN, Ed, 1992. *A theory of generativity and its assessment...* Journal of Personality and Social Psychology. ISSN 0022-3514.
- MEZINÁRODNÍ OLYMPIJSKÝ VÝBOR a ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR, 2025. *Oficiální klasifikace sportů*. Lausanne / Praha: MOV a ČOV.
- MEZINÁRODNÍ OLYMPIJSKÝ VÝBOR, 2025. *Sportovní kategorie a jejich definice*. Dostupné z: <https://olympics.com>
- MŠMT, 2007. *Sportovní lexikon*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR. ISBN 978-80-86816-24-6.
- NAKONEČNÝ, Milan, 1996. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7.

- NAKONEČNÝ, Milan, 2014. *Motivace chování*. 3., přeprac. vyd. Praha: Triton. ISBN 978-80-7387-830-6.
- NEUGARTEN, B. L., 1979. *Time, age, and the life cycle*. *American Journal of Psychiatry*, 136(7), s. 887–894.
- OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ, 2010. *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc. ISBN 978-80-87240-33-5.
- PAPALIA, Diane E. a OLDS, Sally Wendkos, 1992. *Psychologie*. 4. vyd. New York: McGraw-Hill. ISBN 978-0070487301.
- PERIČ, Tomáš, 2004. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-871-5.
- PLAMÍNEK, Jiří, 2025. *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé pracovali*. 3. rozšířené vydání. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5515-1.
- PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J., 2003. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly z metodologie sociálních výzkumů* (2. vyd.). Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2685-4.
- SEKOT, Aleš, 2006. *Sport a společnost: Sociologické pohledy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4023-4.
- SLEPIČKA, Pavel, 2018. *Motivační faktory podílející se na změně životního stylu u sportovců v období dospívání*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-2169-version1-disertacni-prace_katerina_novotna.pdf
- SLEPIČKA, Pavel; HOŠEK, Václav; HÁTLOVÁ, Běla, 2006. *Psychologie sportu*. Vydání 1. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-12909.
- SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas: Vybrané kapitoly*. Praha: UK, Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.
- SUPER, Donald E., 1990. *A life-span, life-space approach to career development*. In: BROWN, Duane a BROOKS, Linda, eds. *Career Choice and Development*. San Francisco: Jossey-Bass. ISBN 978-1555421517.
- ŠVANCARA, Josef, 1973. *Kompendium vývojové psychologie*. Vyd. 2. rozš. Praha: SPN.
- THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-2262-0714-6.
- TOD, David; THATCHER, Joanne; RAHMAN, Rachel, 2012. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3923-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 1999. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Karolinum.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 9788024613185.

VAILLANT, George E., 2002. *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Study of Adult Development*. New York: Little, Brown. ISBN 978-0316989362.

Zákon č. 89/2012 Sb., *Občanský zákoník*. Hlava 2. Díl 2 § 30.

Příloha

Dotazník

1. Uveďte vaše pohlaví.
 - a. Muž
 - b. Žena

2. Kolik Vám je let?
 - a. 20-35
 - b. 36-50

3. Jak často v současnosti sportujete?
 - a. Každý den
 - b. 2-3x týdně
 - c. 1x týdně
 - d. 1x měsíčně
 - e. Nesportuju

4. Jak dlouho sportujete?
 - a. 0-2 měsíců
 - b. 3-5 měsíců
 - c. 6-11 měsíců
 - d. 1-2 roky
 - e. 3-5 let
 - f. 5 a více let

5. Jaký typ sportu provádíte?
 - a. Individuální
 - b. Kolektivní

6. Co vás motivuje k pravidelnému sportování? (Můžete vybrat více možností)
 - a. Udržení nebo zlepšení fyzické kondice
 - b. Udržení nebo zlepšení vzhledu těla
 - c. Udržení nebo zlepšení psychického zdraví (např. snížení stresu)
 - d. Pociťování osobní spokojenosti
 - e. Získání energie
 - f. Prevence zdravotních problémů
 - g. Jiný důvod: _____

7. Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením?
„Sportování je pro mě způsobem, jak zlepšit své psychické zdraví (např. zbavit se stresu, zlepšit náladu).“
 - a. Silně souhlasím
 - b. Souhlasím
 - c. Neutrální
 - d. Nesouhlasím
 - e. Silně nesouhlasím

8. Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením?
„Motivuje mě zlepšení vzhledu těla (hubnutí, nabírání svalové hmoty).“
- Silně souhlasím
 - Souhlasím
 - Neutrální
 - Nesouhlasím
 - Silně nesouhlasím
9. Jaké vnější faktory vás motivují k sportování? (Můžete vybrat více možností)
- Doporučení od lékaře
 - Motivace od rodiny nebo přátel
 - Podpora trenéra nebo sportovního klubu
 - Možnost účastnit se soutěží nebo závodů
 - Zajištění dostupnosti sportovních zařízení (fitness, tělocvičny)
 - Sociální tlak (od ostatních lidí v okolí)
 - Zhubnutí
 - Zpevnění, vybudování svalové hmoty
 - Jiný vnější faktor: _____
10. Máte nějaké zdravotní důvody, které vás motivují k pravidelnému sportování?
- Ano
 - Ne
 - Nechci uvést
11. Pokud jste odpověděli na předchozí otázku ano, prosím uveďte, jaké zdravotní důvody vás motivují (dobrovolné)
-
12. Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportuji pravidelně, protože mě to baví“
- Silně souhlasím
 - Souhlasím
 - Neutrální
 - Nesouhlasím
 - Silně nesouhlasím
13. Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportuji pravidelně, protože je to pro mě důležité pro zdraví“
- Silně souhlasím

- b. Souhlasím
- c. Neutrální
- d. Nesouhlasím
- e. Silně nesouhlasím

14. Do jaké míry souhlasíte s následujícím tvrzením? „Sportuji pravidelně, protože se to ode mě očekává (rodina, kolegové, přátelé)”

- a. Silně souhlasím
- b. Souhlasím
- c. Neutrální
- d. Nesouhlasím
- e. Silně nesouhlasím

15. Co vás motivuje více: pozitivní motivy (zlepšení kondice, vzhledu) nebo negativní motivy (zdravotní problémy, strach z nemocí)?

- a. Pozitivní motivy
- b. Negativní motivy
- c. Neumím posoudit

16. Jaký byl váš hlavní důvod pro začátek pravidelných sportovních aktivit? (Pokud máte více důvodů, vyberte ten nejdůležitější)

- a. Chci zhubnout nebo si vylepšit postavu
- b. Chci zlepšit svou fyzickou kondici
- c. Chci zlepšit psychickou pohodu
- d. Chci předejít zdravotním problémům
- e. Chci zapůsobit na opačné pohlaví
- f. Jiný důvod: _____

17. Byl váš důvod pro začátek pravidelných sportovních aktivit spíše negativní nebo pozitivní?

- a. Pozitivní
- b. Negativní

18. Je důvod Vaší pravidelné sportovní aktivity motivace nebo disciplína? „Motivace je vnitřní nebo vnější podnět, který nás pohání k akci, zatímco disciplína je schopnost pokračovat v činnosti i bez motivace díky pevné vůli a návykům.”

- a. Motivace
- b. Disciplína

19. Proč jste v předchozí otázce zvolili Vaši odpověď a ne tu druhou?
