

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

Motivace účastníků závodu Beskydská sedmička
Motivation of Participants in Beskydská Sedmička Race



Bakalářská diplomová práce

Autor: Lucie Jeníčková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Olomouc
2015

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Motivace účastníků závodu Beskydská sedmička“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Na tomto místě bych chtěla poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Michalu Šafářovi, PhD. za odborné vedení práce a za nosné nápady a připomínky.

Zároveň bych chtěla poděkovat všem účastníkům výzkumu.

Obsah

1. Úvod	5
2. Motivace	6
2.1. Vymezení pojmu motivace.....	6
2.2. Vymezení pojmu motiv	7
2.3. Výkonová motivace.....	10
2.3.1. Vymezení pojmu	10
2.3.2. Aspirace a aktivace	10
2.3.3. Výkonová motivace sportovců.....	11
3. Adidas-Continental Beskydská sedmička.....	13
3.1. Základní vymezení pojmu.....	13
3.2. Účastníci závodu	13
3.3. Týmy a kategorie.....	14
3.4. Povinná a doporučená výbava	15
3.5. Pátý ročník Adidas-Continental Beskydská sedmička.....	15
3.6. Psychologické aspekty závodu.....	17
3.7. Závody podobného typu.....	18
4. Výzkumy motivace u sportovců	20
5. Metodologický rámec výzkumu	23
5.1. Výzkumný problém a cíle práce.....	23
5.2. Design výzkumu.....	23
5.3. Výzkumné otázky a hypotézy	23
5.4. Použité metody získávání dat	24
5.4.1. Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky	24
5.4.2. Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku.....	26
5.4.3. Rozhovor	26

5.4.4.	Introspekce	26
5.5.	Administrace	27
5.6.	Etické aspekty výzkumu.....	28
5.7.	Základní a výzkumný soubor	29
6.	Výsledky	31
6.1.	Základní analýza dat.....	31
6.1.1.	Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky	31
6.1.2.	Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku.....	34
6.1.3.	Rozhovory	35
6.2.	Výzkumné otázky.....	36
6.3.	Hypotézy	36
7.	Diskuze	38
8.	Závěr	42
9.	Souhrn.....	43
	Použitá literatura	45
	Abstrakt	
	Přílohy	

1. Úvod

Obliba extrémních závodů a celkově extrémních sportů se každoročně zvyšuje nejen u zkušených sportovců, ale dostávají se i do povědomí širší veřejnosti. Závod Adidas-Continental Beskydská sedmička je díky svým propozicím bezesporu extrémní. I přes mimořádnou fyzickou i psychickou náročnost závodu se na start každoročně postaví okolo 3000 závodníků odhodlaných překonat sebe sama, podat výkon, který je často pro nesportovní veřejnost nepochopitelný, a zdolat všechny významné vrcholy Beskyd. Po seznámení se s charakterem závodu snad každého napadnou otázky týkající se charakteristik účastníků, ať už motivace, osobnostních specifik či dokonce duševního zdraví.

Autorka této práce na vlastní kůži již dvakrát poznala, že Beskydská sedmička opravdu bolí. Nevyhnula se také položení si výše zmíněných otázek a tak se zrodila idea výzkumu motivace účastníků Beskydské sedmičky. Obecným cílem této práce je hlouběji prozkoumat motivaci ve více jejích aspektech. Za hlavní cíle můžeme označit výzkum motivů pro samotnou účast v závodě. Vzhledem k důležitosti tréninku na takovýto extrémní závod, je další výzkumnou oblastí také motivace v rámci tréninku. A aby bylo komplexní pojetí motivace účastníků Beskydské sedmičky kompletní, zaměřuje se autorka v práci také na motivaci během závodu samotného.

2. Motivace

2.1. Vymezení pojmu motivace

Pojem motivace vychází z latinského slova „*movere*“ znamenající hýbat, pohybovat. Obecně slovem motivace označujeme všechny podněty, které následně vedou k určitému chování, či toto chování v souladu s nimi určitým směrem zaměřují (Homola, 1977).

Motivaci můžeme definovat jako „*vnitřní řídící sílu odpovědnou za zahájení, usměrňování, udržování a energetizaci zacíleného chování*“ (Hartl, & Hartlová, 2010, 320). Atkinson et al. (2003, 348) naopak považuje motivaci za „*stav, který aktivizuje chování a dává mu směr*“. Nakonečný (1997) uvádí, že motivace je „*intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci jedince*“. Z uvedených definic jasně vyplývá, že pojem motivace nemá jednotnou ustálenou definici a je jednotlivými autory chápán odlišně. Dále také můžeme vidět, že nepanuje jednoznačná shoda nad tím, zda je motivace silou, procesem či stavem. Pro tuto práci však považujeme za nejpříhodnější definici zmiňovanou Plhákovou (2004, 319), která považuje motivaci za „*souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního*.“

Krech & Crutchfield (1958, in Nakonečný, 1973) zmiňují otázku tzv. nemotivovaného chování. Tato otázka vychází z problematiky definice motivace, motivu a příčiny, kdy motiv a příčina jsou dva rozdílné pojmy. Autoři rozlišují mezi zacíleným chováním, tedy motivem, a pouhou náhodnou expresí excitace, reflexní odpovědí či mechanickým zvykem. Autorka této práce se přiklání spíše k názoru, který zastává myšlenku instrumentality, neboli účelosti každého chování, a nemotivované chování tak vylučuje – lidské chování je vždy motivované, ale ne vždy je tato motivace plně vědomá. Weiner (1992, in Blatný et al., 2010) používá pro objasnění motivace mimo jiné metaforu stroje. Dle této metafory je lidská motivace většinou nezáměrná a reaktivní. Člověk, který je motivovaný, si tak nemusí jasně uvědomovat svou motivaci a ani rozumět tomu, proč tak jedná. Jeho chování může být realizováno bez vědomé kontroly motivů, které mohou být reflektovány až následně po provedení určité činnosti, ke které se vztahují.

Motivaci můžeme charakterizovat třemi hlavními znaky. Prvním je zaměřenost motivovaného chování na určitý cíl. Toto zaměření pak existuje jak ve vědomé, tak

v nevědomé rovině. Druhým znakem je intenzita. Zde záleží na energii, kterou jedinec investuje do projevované aktivity. Různé aktivity vyžadují různé množství energie v závislosti na subjektivní důležitosti motivu vedoucího k dané aktivitě. Intenzita motivace může růst, pokud je daný motiv delší dobu neuspokojován, nebo naopak může s dlouhodobým neuspokojením pomalu vyhasínat. Růst či pokles intenzity je však velmi individuální a nemůžeme tak naprosto přesně říci, že intenzita některých motivů při neuspokojení vždy roste a u některých vždy klesá. Třetím charakteristickým znakem je persistence neboli setrvávání motivovaného chování. Setrvávání je opět velmi individuální a záleží jak na jedinci, tak na jeho motivech (Nakonečný, 1973).

Nakonečný (1973) se zabývá propojením emocí a motivace. Autor zmiňuje, že silně vědomě motivované chování bývá v převážné většině případů doprovázeno emocemi, které mohou být jak pozitivní, jako například pocit štěstí a uspokojení při dosažení požadovaného cíle, tak negativní, jako například smutek či zklamání při nezdaru. Systém propojení motivace a emocí můžeme označit za velmi komplikovaný a individuální, avšak nelze mu upřít znatelné ovlivňování lidského prožívání a chování.

Během i nejzákladnějších forem motivovaného chování dochází ke spleťtým interakcím fyziologického formátu. Na úrovni mozku je s motivací spojeno mnoho oblastí. Jednou z nich je hypotalamus, který je zodpovědný za homeostázu a motivaci chování, jako je například nejen přijímání potravy, ale i agresivní či sexuální chování. Obecným řídicím střediskem nabuzení a aktivační úrovně je retikulární formace. Další oblasti mozku související s motivací jsou mediální svazek koncového mozku a v neposlední řadě mozková kůra (Hill, 2004).

2.2. Vymezení pojmu motiv

Motivace je komplexní pojem, v jehož rámci hovoříme o jednotlivých motivech. Motiv můžeme definovat jako pohnutku či příčinu činnosti, která je zaměřená na dosažení určitého cíle (Hartl, & Hartlová, 2010). Je však nutné rozlišovat motivy a vnější motivující podněty, které bývají označovány jako incentive, neboli pobídky vyvolávající motivační tlak z vnějšku (Nakonečný, 1997).

Říčan (2007) uvádí, že často dochází k označování motivu pojmem potřeba, obzvláště pokud je snahou vyzdvihnout nedostatek cílového předmětu jedince. Dalším příbuzným pojmem je pud, který spíše než celý motiv vyjadřuje jeho biologicky podmíněnou stránku.

Můžeme se setkat i s pojmy jako je přání, zájem nebo postoj, které v sobě skrývají jedincem subjektivně prožívanou část motivu.

Použijeme-li pojem motiv jako nadřazený všem zmíněným příbuzným pojmům, vzniká tak velký rozsah umožňující další klasifikaci. Některé motivy jsou vrozené. Do této skupiny patří základní biologické a fyziologické motivy, které jsou utvářeny dědičností a genetickou výbavou. Mezi ně můžeme, mimo jiné, zařadit především potřebu pití, jídla a odpočinku. Protipólem vrozených motivů jsou motivy získané, které se u člověka vyvíjí až v průběhu jeho života, většinou díky sociální interakci. Jako příklad získaných motivů můžeme zmínit potřebu afiliace, výkonnosti a další. Motivů dále mohou být vědomé či nevědomé a mohou se vztahovat k obecné motivační tendenci nebo ke specifické zaměřenosti (Homola, 1969). Jako další možnou klasifikaci uvádí Cakirpaloglu (2012) rozdělení motivů na primární versus sekundární, kdy pojmem primární motiv můžeme označit nezbytné podmínky existence jedince, mezi které patří jak biologické, tak sociální potřeby. Další uvedené rozdělení je dělení na biologické versus sociální motivy. Mezi biologické potřeby však patří nejen vrozené potřeby organismu, ale také biologické potřeby získané během života. Příkladem mohou být závislosti, které, ač mají původ v sociálním kontaktu, vyvolávají často velmi silnou tělesnou odezvu při vysazení látky, na které je jedinec závislý. Veškerá rozdělení motivů se díky jejich rozsáhlosti vzájemně prolínají, a přestože mohou někdy působit uměle, nemůžeme jim upřít usnadnění popisu a orientaci v tématu.

S dnes nejznámější hierarchií motivů přišel Maslow (2014). Jedná se o soustavu potřeb, která je kategorizuje do pěti úrovní. Nejzákladnější jsou čistě fyziologické potřeby. Další kategorií jsou potřeby bezpečí, stálosti či jistoty. Do třetí kategorie spadají potřeby lásky či sounáležitosti. Předposlední kategorií jsou potřeby uznání a do poslední spadá sebeuplnění, jinak také označované seberealizace. Bruckheimer (1990, in Rédei, 2009) doplňuje tuto hierarchii potřeb o koncept „*Homo Adventurus*“, jehož základem je teze, že jedinec potřebuje, mimo určitého množství jistoty a stability, také určitou hladinu nejistoty, díky které dochází k aktivizaci jedince a předchází se tak pocitu nudy.

Motiv je vytvářen na základě nějakého deficitu, ať už ve fyzickém či sociálním bytí jedince. Tento deficit je člověkem vnímán, jako něco nepříjemného, co je třeba odstranit, a tak vzniká potřeba. Jinak řečeno „*nutkání nebo potřeba směřuje ke svému vlastnímu odstranění. Usiluje jen o skončení, o svůj vlastní zánik, směřuje ke stavu ne-chtění.*“

Dovedeno do krajnosti, usilujeme o konec v souladu s Freudovým pudem smrti“ (Maslow, 2014, 87). Po zániku potřeby dochází k uspokojení a to, co je jeho obsahem se skrývá pod pojmem motiv (Nakonečný, 1997). Tento model utváření motivu nazývá Říčan (2007) modelem nedostatku neboli vakua. Dále také zmiňuje druhý možný introspektivně fyzikální homeostatický model známý jako model vybití či přetlaku. Tento model je založen na zcela opačné myšlence, kdy k uspokojení a zbavení se tenze dochází poté, co ze sebe člověk něco vydá. Oba dva zmíněné homeostatické modely se snaží vysvětlit komplexní dynamiku motivace pomocí zjednodušených fyzikálních analogií z hydrauliky a nauky o elektřině.

Ne všechny motivační děje však můžeme těmito modely vysvětlit. Příkladem může být činnost, která je sama o sobě odměnou, tím pádem ji můžeme označit za automotivační. U automotivační činnosti nedojde ke klidovému stavu rovnováhy, jak tyto teorie předpokládají (Říčan, 2007). Do kritiky výše zmíněných modelů se zapojil i Maslow (2014). Pokud bychom uvažovali, že se motivační systém člověka skládá jen z pouhého odstraňování nutkání, pak nám vychází, že jediným výsledkem našeho snažení je stav, kdy jen pasivně vyčkáváme na další, pro nás nepříjemné, podráždění. Teorie tak nevysvětlují, proč se lidé zlepšují a stávají moudřejšími. Chybí v nich dynamický princip, kterým jsou propojeny jednotlivé motivační epizody. Proto autor uvádí právě hierarchické uspořádání „*Uspokojení jedné potřeby a její následné odstranění ze středu scény nepřináší úlevu, odpočinek nebo stoický klid, ale místo toho se ve vědomí objeví jiná „vyšší“ potřeba. Chtění a touha pokračují, ale na „vyšší“ úrovni*“ (Maslow, 2014, 88).

Převážná většina lidského chování je utvářena více motivy – je polymotivistická. Stejný motiv může u dvou rozdílných jedinců vést k naprosto odlišnému chování a naopak stejné chování může být motivováno rozdílnými motivy. Motivy samy mezi sebou interagují a tak se navzájem ovlivňují. Mohou se vzájemně posilovat, oslabovat či být v úplném rozporu (Homola, 1969). Díky polymotivističnosti může být pro ostatní, a mnohdy i pro člověka samotného, dosti složité interpretovat chování pomocí veškerých působících motivů a jejich vzájemných interakcí.

2.3. Výkonová motivace

2.3.1. Vymezení pojmu

Specifický druh motivace, který se vztahuje jak ke sportovnímu výkonu, tak k výkonu obecně, nazýváme výkonová motivace. Hartl & Hartlová (2010, 320) definují výkonovou motivaci jako „*potřebu překonávat překážky a zvládat obtížné úkoly*“.

Výkonnost můžeme zařadit mezi základní žádoucí charakteristiky člověka. Téměř všichni toužíme po úspěchu. Někteří více, někteří méně – lišíme se tak silou našeho motivu výkonu. Tato síla je určena poměrem naší touhy po úspěchu a strachu z toho, že neuspějeme. Jako podstatu motivu výkonu tedy můžeme označit emoce (Nakonečný, 1997). Plháková (2004) to shrnuje jako potřebu dosažení úspěšného výkonu a potřebu vyhnout se neúspěchu. Dále uvádí, že v 60. letech 20. století se během výzkumů ukázalo, že se mimo dvou již zmíněných potřeb, objevuje potřeba třetí a to snaha vyhnout se úspěchu. K tomuto většinou dochází v případech, kdy je úspěch sociálně nežádoucí.

Výsledný výkon jedince ovlivňují dvě základní determinanty. Jsou jimi schopnosti a motivace. Tento poznatek můžeme snadno shrnout do jednoduché rovnice, kdy výkon = motivace x schopnosti. Jak proměnná motivace, tak proměnná schopnosti, mohou nabývat hodnot od nuly do jedné, z čehož je zřejmé, že pokud bude jedna z proměnných nízká, ovlivní to negativně i výkon. Důležité je také zmínit, že vysoká motivace může nahradit nízké schopnosti jen do určité míry a naopak (Vaňek, Hošek & Man, 1982).

2.3.2. Aspire a aktivace

Můžeme bezpochyby říci, že výkonová motivace je velmi závislá na individualitě člověka. Další důležité pojmy, o kterých hovoříme, pokud se jedná o výkon jedince, jsou aspirační a aktivační úroveň.

Aspiraci můžeme definovat jako „*úroveň a strukturu cílů, jež si člověk vytyčuje a kterých se snaží dosáhnout*“ (Hartl, & Hartlová, 2010, 49). Aspirační úroveň považuje Frank (1935) za výsledek konfliktu tří tendencí. První popisuje jako snahu jedince vybrat si nízkou úroveň obtížnosti, aby se pak následně setkal s co nejmenším neúspěchem – u jednoduchých úkolů máme větší šanci, že při nich uspějeme. Druhou tendencí je myšlena snaha jedince zvolit si těžký úkol, u kterého při jeho splnění může počítat s velkou hodnotou úspěchu. Poslední popisovaná tendence je snaha jedince zvolit si něco mezi velmi těžkou a velmi lehkou obtížností úkolu.

Výkonová motivace jedince souvisí, kromě výše zmíněné aspirační úrovně, také s úrovní aktivační. Aktivaci můžeme definovat jako „stav vzrušení nebo výdeje energie spojený s emocí. Zpravidla je v úzkém vztahu s tím, jaký význam jedinec přikládá určité události nebo s intenzitou podnětu“ (Hartl, & Hartlová, 2010, 22). Slepíčka, Hošek, & Hátlová (2006) uvádějí, že pro optimální výkon je důležitá také střední úroveň aktivace. V souvislosti s tím autoři uvádějí Yerkes-Dodsonův zákon, o kterém můžeme uvažovat jako o hypotéze převrácené U-křivky. Tato hypotéza nám říká, že nízký výkon můžeme interpretovat buď příliš nízkou anebo příliš vysokou aktivační úrovní. Autoři však upozorňují, že i tato hypotéza má své mezery a nelze s její pomocí vysvětlit všechny výkony. Pro ilustraci uvádějí příklad horolezce, který je v situaci ohrožení svého života, kdy je aktivační úroveň nesporně zvýšená, schopen podat často až neuvěřitelně vysoké výkony.

2.3.3. Výkonová motivace sportovců

Sportovní výkon a sportovní výkonnost můžeme označit za jedny ze základních kategorií sledovaných u sportovců. „Sportovní výkon charakterizujeme jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly daného sportovního odvětví. Sportovní výkonnost charakterizujeme jako schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni“ (Choutka & Dovalil, 1991, 8). Hlavním společným znakem růstu sportovních výkonů a výkonnosti je potřeba sportovce je neustále zvyšovat. Uplatňuje se zde tak převážně výkonová motivace.

V rámci výkonové motivace hovoříme u sportovců o dvou typech orientace. Prvním je tzv. ego orientace neboli „ego orientation“. Člověk, u kterého tento typ převažuje, je orientován především na vidinu získání úspěchu a následného obdivu. Svůj úspěch posuzuje převážně na základě srovnávání se s ostatními a úspěšný je, pokud ostatní překoná a je nejlepší v dané činnosti. Druhým typem je orientace zaměřená na úkol neboli „task orientation“. Člověk s touto orientací je zaměřen převážně na plnění určitého úkolu či zlepšení se v určité činnosti. Úspěch je zde posuzován na základě srovnávání se se sebou samým. Tento člověk nemusí být nutně lepší než všichni ostatní. Důležité pro něj je převážně to, zda je jeho nynější výkon lepší, než ty předchozí. Pro určení převažující orientace u sportovců se využívá Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire, zkráceně TEOSQ (Duda, 1989).

Jak uvádí Dovalil et al. (2002), můžeme komplex sportovních motivací sportovce regulovat přímo či nepřímo. Do nepřímé regulace spadají motivační zdroje jako rodina, přátelé, sportovní kolektiv nebo hromadné sdělovací prostředky. Mezi přímé regulátory řadí autor působení ideové, morální a volní.

3. Adidas-Continental Beskydská sedmička

3.1. Základní vymezení pojmu

Adidas-Continental Beskydská sedmička nebo také zkráceně Beskydská sedmička či B7 je extrémní přechod Beskyd na trase Javorový – Javorník a Mistrovství České republiky v horském maratonu dvojic. Závod je pořádán pod záštitou České asociace eXtrémních sportů (dále jen ČAES).

Jak již bylo výše zmíněno, B7 se řadí mezi extrémní sportovní soutěže, což ČAES definuje jako „sportovní soutěže kombinované ze sportovních disciplín v přírodě - (nepřípustné jsou klasické kombinace: dua, tria ... tlonové, moderní pětiboj, sdružený závod na lyžích ...). Extrémní sportovní soutěž může být uznána i v jedné disciplíně, trvá-li minimálně 24 hod. Soutěží se v závodech týmů (Adventure Race, přírodní víceboje dvojic, maratony, rogaining...), jednotlivců a štafet. Na sportovních závodech se dosahuje eXtrémní fyzické i psychické zátěže a jsou kladeny nadstandardní nároky na sportovní všestrannost i vztah k přírodě“ (Česká asociace extrémních sportů, 2012, odst. 2).

Pojem maraton je v dnešní společnosti poměrně často skloňovaný a obecně známý termín. V pravém slova smyslu se jedná o běžecký závod o délce zhruba 42 km. Vzhledem k délce B7 se v jejím případě nejedná o standardní maraton. Další odlišností od klasického maratonu je, že jde o maraton horský, konaný v tomto případě v Beskydech, a tak je zde znatelné převýšení, které dělá závod ještě náročnějším a extrémnějším.

S myšlenkou na uspořádání závodu takového formátu přišel český horolezec Libor Uher. První ročník proběhl v roce 2010. Od té doby se závod hodně vyvinul. Mimo jiné se otočila trasa závodu a zároveň se také z původních 77 km prodloužila (beskydskasedmicka.cz, 2010). O závod je každý rok čím dál větší zájem a postupně se z něj stává fenomén známý i mezi širokou veřejností.

3.2. Účastníci závodu

Pro registraci závodníka na B7 není potřeba předchozí kvalifikace, a tak se účastníkem může stát každý starší 15 let, kdo se registruje na stránkách závodu a zaplatí startovné. Vše závisí na vlastním zvážení svého zdravotního stavu, fyzické a v neposlední řadě také psychické kondice. Pořadatelé doporučují podstoupit před závodem individuální lékařské vyšetření. Jak již bylo zmíněno, minimální věk účastníka závodu B7 je 15 let. Každý

účastník, který v době závodu ještě nedosáhl věku 18 let, musí předložit písemný souhlas rodiče či zákonného zástupce. Vzhledem k tomu, že se jedná o závod týmů, musí s účastníkem mladším 18 let být v týmu minimálně jedna osoba starší 18 let, která za něj přebírá plnou odpovědnost (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

Účastníci závodu musí dodržovat standardní pravidla fair-play, základní pravidla pro návštěvníky CHKO Beskydy a jsou také povinni poskytnout první pomoc jinému závodníkovi, který ji potřebuje. Závodníci v tomto závodě startují na vlastní nebezpečí, odpovědnost a osobní riziko. Každý závodník musí být během závodu označen ID čipem s barevným náramkem a vždy viditelným startovním číslem. Závodníci nesmí být pod vlivem alkoholu ani psychotropních látek. Pořadatelé mohou nepustit na start či zastavit v závodě účastníka, u kterého jsou jasně viditelné známky nadměrné únavy a vyčerpání a hrozí tak zásadní ohrožení jeho zdraví (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

3.3. Týmy a kategorie

Za tým je považována dvojice či trojice závodníků. Tým je složený libovolně podle věku, pohlaví a výkonnosti. V každém týmu musí být minimálně jedna osoba starší 18 let (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

Závodní týmy si sami čestně volí zařazení do kategorie. Hlavním rozdělením je na kategorii HOBBY a SPORT. V kategorii SPORT musí startovat sportovci, kteří jsou oficiálně registrovaní v různých sportovních klubech či svazech, které jsou vedeny pod ČSTV. Tato kategorie je také vyhlášena jako Mistrovství České republiky v horském maratonu dvojic. V kategorii SPORT mohou startovat jen dvoučlenné týmy. Pokud jeden člen týmu splní podmínky pro start v kategorii SPORT, musí celý tým startovat v této kategorii. Do kategorie SPORT jsou taktéž zařazeni závodníci, respektive týmy obsahující tohoto závodníka, kteří v minulém roce dokončili nezkrácenou trasu závodu v kategorii HOBBY s časem do 15 hodin včetně. Kategorie HOBBY je určena pro širokou sportovní a laickou veřejnost. Závodníci startující v kategorii HOBBY nesmí být registrovaní v žádných sportovních klubech či svazech vedených pod ČSTV a jejich výkonnost by měla čestně odpovídat této kategorii, aby závodníci měřili své síly se sobě rovnými (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

Dalším rozdělením závodníků je dělení dle věku. Tým se řadí do kategorie podle věku nejstaršího člena týmu. Věkové kategorie jsou 3 a to: do 40 let, od 40 do 50 let a nad 50

let. Týmy se také dělí podle pohlaví. Je možné startovat v kategorii muži, ženy či mix (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

Registrace týmů do závodu B7 2014 probíhala od 1. 1. 2014 od 00:00. Počet registrací byl omezen – jednotlivých registrací bylo k dispozici celkem 3000 (beskydskasedmicka.cz, 2014a). Velký zájem o tento závod potvrzuje fakt, že registrace byla velmi rychle vyprodaná a mnoho závodníků shánělo v diskuzi na stránkách B7 registraci do posledního dne.

3.4. Povinná a doporučená výbava

Vzhledem k náročnosti závodu stanovili pořadatelé seznam věcí, které musí mít každý účastník u sebe. Do povinné výbavy dle pravidel závodu patří „*plně nabitý funkční telefon ve vypnutém stavu kvůli úspoře baterií a nepromokavý obal na telefon, náhradní čelovka 1 kus na osobu, NRC alufolie (zabraňuje podchlazení) a pytlík na odpadky*“ (beskydskasedmicka.cz, 2014a, odst. 7a). Pořadatelé také uvádějí doporučenou výbavu. Do ní patří především náhradní ponožky. Dále pak vazelína pro prevenci rozedření rozkroku, bradavek a prstů na nohou. S tím souvisí doporučení přibalit opravdu velké množství náplastí. Kvůli špatnému signálu na vrcholech Beskyd je doporučeno mít aktivovaný roaming či mít v týmu kombinaci různých mobilních operátorů. Důležité je s sebou mít také kvalitní náhradní baterie do čelovek. Doporučené je dále elastické obinadlo a finanční hotovost (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

3.5. Pátý ročník Adidas-Continental Beskydská sedmička

Pátý ročník B7 se konal ve dnech 5. – 7. 9. 2014. Start závodu proběhl v pátek ve 22:35 na náměstí ve Třinci. Start byl oproti původnímu plánu opožděn přibližně o 20 minut. Důvodem bylo zpoždění vlaku vezoucího závodníky na start. Toto bylo problematické převážně kvůli tomu, že mezi závodníky vznikala diskuze, zda se budou posouvat časové limity na časových branách. Pokud by se časy neposouvaly, někteří by nestihli limit a jejich účast v závodě by tak skončila.

Startovní pole bylo rozděleno do dvou pásem. Místa vpředu byla vyhrazena pro závodníky kategorie SPORT. Pokud by závodník z kategorie HOBBY startoval v tomto pásmu, znamenalo by to diskvalifikaci (beskydskasedmicka.cz, 2014a). Rozdělení mělo zabránit

tomu, aby zdatnější závodníci kategorie SPORT museli předbíhat pomalejší závodníky z kategorie HOBBY a netvořil se tak „špunt“.

Délka závodu se liší dle kategorií. Nejdelší trasa je určena pro kategorii SPORT. Jak v kategorii SPORT, tak v kategorii HOBBY si závodník může zvolit, zda chce absolvovat trasu v plné či zkrácené délce, tedy trasu FULL či SHORT. Trasa FULL SPORT měří 94 km a má převýšení úctyhodných 5430 m. Z tohoto vzniklo přirovnání, že si závodník zdolá svou horu K2 v Beskydech. Trasa SHORT SPORT je zkrácená o 4 km a měří tak zhruba 90 km s převýšením 4997. Pokud jde závodník v kategorii HOBBY a zvolí si trasu FULL, čeká na něj dlouhých 89 km s převýšením 5182 m. Trasa SHORT HOBBY je nejkratší možnou trasou a její délka je „jen“ 85 km s převýšením 4749 m (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

Trasa B7 vede přes všechny hlavní významné vrcholy Beskyd. Prvním vrcholem je Malý Javorový s nadmořskou výškou 945 m. Z něj pokračují závodníci na Velký Javorový do nadmořské výšky 1031 m. Následuje prudké klesání do Řeky (550 m), ze které se dále pokračuje na 1082 m vysokou Ropici. Cílem dalšího klesání je Morávka (475 m). Jako další očekává závodníky Travný (1203 m), na jehož vrchol však vystoupá jen kategorie SPORT. Pro kategorii HOBBY je určena trasa vedoucí spodním traverzem. Po Travném vítá závodníky Krásná (500 m), ze které podstoupí snad nekonečný výstup na Lysou Horu v nadmořské výšce 1324 m. Další v řadě je sestup do Ostravice (410 m). Po Ostravici následuje výstup na 1276 m vysoký Smrk, ze kterého se opět klesá, tentokrát do Čeladné (510 m), odkud už značně prořídlé startovní pole závodníků stoupá do výšky 1205 m na Čertův Mlýn. Dále závodníci sestoupí na Pustevny, kde se znovu rozděluje trasa závodu. Účastníci mají možnost jít po hřebeni přímo na Radhošť (1129 m), a zvolit si tak zkrácenou trasu SHORT, anebo mohou sestoupit až do Ráztoky (580 m) a odtud pokračovat na Radhošť, tedy jít trasu FULL. Z Radhoště sestupují závodníci do Pinduly (550 m), ze které pokračují stoupáním na Velký Javorník (918 m), který se však nepočítá do sedmi hlavních kopců B7. Z Velkého Javorníku se sestupuje do Frenštátu pod Radhoštěm (396 m), kde na náměstí závod B7 končí. Pro závodníky je zde připraven symbolický model K2, na který v závěru také vystoupí (beskydskasedmicka.cz, 2014a). Celý výškový profil trati je zahrnut v přílohách této práce.

Na zdolání trasy je stanoven limit 30 hodin, což díky načasování startu znamená, že někteří závodníci půjdou i 2 noci. Čas týmů je během závodu měřen pomocí ID čipů. Týmy musí

projít časovými bránami, které jsou na všech významných bodech. Časových bran je celkem 21. Rozestup mezi členy týmu nesmí být větší než 1 minuta – tým tak musí v závodě postupovat jako celek, jinak hrozí diskvalifikace (beskydskasedmicka.cz, 2014a).

Trasa 5. ročníku byla v porovnání s předchozím ještě náročnější a to převážně díky nepříznivému počasí, které panovalo před závodem a tak se na několika místech trasy vytvořilo velmi těžce prostupné bahno. Kde bahno nebylo již před startem závodu, tak se vytvořilo po tom, co po promáčených cestách prošlo několik tisíc nohou. O to těžší to měli závodníci nepohybující se v čele startovního pole. Terén byl kvůli vlhkosti a bahnu extrémně kluzký, a tak nebyla nouze o pády – autorka této práce jich sama několik zažila.

V pátém ročníku B7 bylo registrováno celkem 3 071 závodníků. Na start se jich však postavilo jen 2 819. Závodu se zúčastnili nejen sportovci z České republiky, ale také ze Slovenska, Polska, Irska, Německa, Španělska, Velké Británie, Itálie a Lucemburska. Trasa SPORT FULL nakonec měřila 96 km a trasa HOBBY FULL 92 km, což znamená prodloužení oproti původně udávané délce (beskydskasedmicka.cz, 2014b). Do cíle nedošlo celkem 941, což je stejně, jako v minulých ročnících, přibližně třetina závodníků. Mistry České republiky v extrémním horském maratonu dvojic se stali, s časem 12 hodin 8 minut, Stanislav Najvert a Petr Žákovský (beskydskasedmicka.cz, 2014c).

3.6. Psychologické aspekty závodu

Každý účastník B7 je z hlediska celostního přístupu v psychologii bio-psycho-sociálně-spirituální celek. Jasně můžeme vidět, že se v rámci závodu uplatňují a projevují veškeré aspekty tohoto pohledu. Biologická složka je reprezentována nejen extrémní fyzickou výkonností, ale také se projevuje v souvislosti se zdravotními problémy, příkladem mohou být velmi časté puchýře, otlaky či opruzeniny, které mohou závodníka v dalším postupu v závodě brzdít. B7 opravdu bolí. Do oblasti zlepšování fyzického výkonu je také soustředěna většina tréninkových snah účastníků.

„Psycho“ část přístupu se uplatňuje již v motivaci jedinců přihlásit se do závodu. Dále hraje motivace nejen nepopíratelnou roli v tréninku, ale také při samotném závodě. Důležitá je hlavně intenzita a přetrvávání motivů. Dle rovnice výkon = motivace x schopnosti můžeme uvažovat o nahrazení nedostatečné motivace schopnostmi a naopak. Problémem při nedostatku motivace zůstává, že schopnosti potřebné pro B7 jsou získané především tréninkem, kde však motivace hraje také významnou roli. Můžeme tedy říci, že

ač na první pohled vypadá rovnice velmi jednoduše, jedná se v tomto případě o mnohem spleťtější problematiku. Není to však jen o motivaci. Projevuje se zde jedinečnost každého závodníka, jeho aktivační a aspirační úroveň, emoce, schopnost zvládat fyzické a psychické zátěžové situace, copingové strategie a v neposlední řadě také osobnostní charakteristiky jedince. Většina závodníků si během B7 sáhne na své dno – jak fyzické, tak i psychické.

Díky množství lidí a charakteru závodu B7 se také uplatňuje sociální aspekt. Souvisí především s nutností spolupráce závodníků v týmu. Členové jednotlivých týmů si navzájem pomáhají, podporují se a motivují se. V tom je nesporná výhoda týmů. Na druhou stranu to může být i značně problematické. Někdy mohou neshody v týmu způsobit psychické rozladění a to se zákonitě projeví na výkonu. Dále je to provázané s „bio“ aspektem – jednoduše je větší šance nějakého zranění. Pokud se zraní jeden člen týmu, má to vliv na celý tým. Jak to jednoduše shrnul Libor Uher „jsou to 4 kotníky, 4 kolena, 2 žaludky a stát se může cokoli“ (osobní sdělení, 7. 9. 2014).

Můžeme také uvažovat o spirituální složce. Hlavní moto závodu zní: „95 km, které Ti změni život“. Pro některé závodníky může mít takovýto formát závodu, během kterého poznají své limity nejen fyzické, ale i psychické, opravdu přesahový rozměr.

3.7. Závody podobného typu

Obliba extrémních závodů v České republice stoupá. B7 samozřejmě není jediným závodem na našem území. Z dílny Libora Uhra můžeme zmínit závod 24 hodin na Lysé hoře neboli LH24. Jedná se o Mistrovství ČR v zimním horském maratonu jednotlivců a extrémní horskou štafetu dvojic. Závodí se v počtu výstupů na Lysou horu za 24 hodin. Extrémnost tohoto závodu spočívá mimo jiné také v počasí, které při závodě panuje. Závod probíhá v lednu a tak si účastníci užijí opravdu mrazivé podmínky (lh24.cz, 2013).

Dalším závodem konaným v Beskydech je 5 beskydských vrcholů, zkráceně také 5BV. Cílem závodu je ověření vlastních hranic psychické a fyzické vytrvalosti. Závodníci musí v daném časovém limitu vystoupat až na 5 beskydských vrcholů. Trasa závodu není závodníkům předem známá, dozvídají se ji až během závodu – na jednom vrcholu je jim sdělen další vrchol, na který mají vystoupat (www.5bv.cz, 2015).

Jako poslední z celého spektra závodů podrobněji zmíníme Rock Point – Horskou výzvu, což je seriál závodů v horském běhu/trekingu dvojic a jednotlivců. Do seriálu patří celkem

4 závody, které se postupně konají v Jeseníkách, Krkonoších, Krušných horách a na Šumavě. Trasy závodu se dělí na long, half a short. Long je vždy dlouhá mezi 60 – 75 km a časový limit na pokoření této vzdálenosti je 24 hodin. Half je trasa poloviční s délkou 30 – 40 km a časovým limitem 12 hodin. Trasa short měří 10 – 15 km a limit pro její dokončení je 8 hodin. Zajímavostí závodu je kategorie tzv. dogtrekkingu, kdy závodník absolvuje trasu závodu se psem (Rock Point – Horská výzva, 2014).

Dalšími podobnými závody v České republice jsou například Pražská stovka, EPO Trail Maniacs, Nezmar Ultratrail či Lysohorský čtyřlístek (L4L), což je Mistrovství ČR v ultraskymaratonu, a mnoho dalších.

Ze zahraničních můžeme zmínit Ultra-Trail du Mont-Blanc s trasou dlouhou okolo 170 km vedoucí oblastí kolem masivu Mt. Blancu, která má pozitivní převýšení 10 000 m. Tento závod je součástí série ultratrailových zvodů Ultra-Trail World Tour, kam také patří Marathon des Sables, Tarawera Ultramarathon, Vibram Hong Kong 100 a další (Ultra-Trail World Tour, 2015).

4. Výzkumy motivace u sportovců

Motivaci můžeme označit za relativně časté téma výzkumů realizovaných na sportovcích. Výkon sportovce může ovlivnit mnoho faktorů. Motivace je jedním z těchto hlavních. Můžeme uvažovat tak, že pokud by sportovec neměl motivaci, s daným sportem by ani nezačal. Tím, že se rozhodne určitý sport provozovat, jeho motivační cesta nekončí, ale naopak začíná. Musí mít motivaci v něm pokračovat. Ke zlepšení výkonů sportovce je důležitý trénink, který se však také neobejde bez motivace. Motivy jsou u každého sportovce individuální, ale vždy jsou nějaké přítomny. Motivace se vyvíjí a proměňuje postupem času, stejně jako se vyvíjí sám sportovec. Můžeme tedy z výše uvedeného jasně vidět, že motivaci lze, co se týče výzkumů, uchopit z mnoha úhlů. Můžeme zkoumat, co bylo hlavním motivem pro zvolení daného sportu, co je hlavním motivem při tréninku, jak se motivace vyvíjí a jistě bychom našli mnoho dalších otázek týkající se motivace u sportovců.

Dragos (2014) provedl výzkum zkoumající motivaci sportovců provozujících různé sporty od basketbalu přes fotbal až po gymnastiku. Jeho výzkumu se zúčastnilo celkem 177 respondentů různých věkových kategorií a s různými zkušenostmi se sportem a délkou provozování sportu. Dragos (2014) si v rámci výzkumu všiml vztahu mezi motivací a individuálním výkonem sportovce. Uvádí, že vysoce motivovaní sportovci jsou více výkonní a rychleji uspějí. Jednou z otázek, která se ve výzkumu vyskytla, byla otázka motivace během soutěže. Hlavním motivem je dle výsledků výzkumu materiální odměna. Hned za odměnou následuje možnost vyhrát, což můžeme také chápat jako soutěživost. Dalšími nezanedbatelnými motivy jsou uznání od trenéra, uznání od fanoušků či výzva a překonání limitů. Velmi podobné rozložení motivů můžeme vidět i u motivace k tréninku – na prvním místě je opět materiální odměna. Rozdílem mezi motivací během soutěže a motivací u tréninku je především o poznání nižší motiv možnosti vyhrát. Tento motiv během tréninku nejspíš není tak aktuální, ačkoliv je trénink pro dosažení vítězství nutný. Co se týče častého zmiňování materiální odměny jako hlavního motivu, musíme podotknout, že celých 34 % účastníků výzkumu považuje sportovní aktivitu jako způsob vydělávání peněz.

Zajímavý pohled na motivaci sportovců nabízí studie, kterou uskutečnili Doppelmayr, & Molkenhuth (2004). Autoři provedli srovnání motivů maratonců, ultramaratonců a účastníků tzv. adventure ultramaratonu. U adventure ultramaratonu se konkrétně jednalo o

účastníky Marathon des Sables (dále jen MdS), což je závod konající se v poušti Sahara s celkovou délkou trasy přibližně 230 km. Díky jeho propozicím ho tak můžeme zařadit mezi fyzicky i psychicky nejnáročnější závody světa. Doppelmayr, & Molkenthin (2004) použili pro zjišťování motivace dotazník Motivation of Marathoners Scales (MOMS), který dle potřeby upravili a přidali některé motivy. Výzkumu se zúčastnilo celkem 149 sportovců a výsledky ukázaly signifikantně vyšší důležitost motivu prostředí (nature) a životního smyslu (life meaning) u účastníků MdS. Na druhou stranu byl u účastníků MdS nižší výskyt motivu soutěživosti.

Marius (2009) na základě své kvalitativní studie, které se zúčastnilo celkem 6 extrémních sportovců, uvádí, že hlavním motivem k praktikování extrémního sportu není, jak by se na první pohled mohlo zdát, hledání vzrušení, ale můžeme najít mnohem hlubší motivy, z nichž některé v sobě dokonce skrývají psychoterapeutický potenciál. Mezi zmíněné motivy patří zvyšování sebevědomí, osobní růst či snaha sáhnout si až za své psychické a fyzické limity. Výsledky tak korespondují s výše zmíněným výzkumem Doppelmayra, & Molkenthina (2004), kde jsme také mohli vidět důležitost životního smyslu. Naopak u zmíněného výzkumu Dragose (2014) nevidíme takové zastoupení osobnostně hlubších motivů, což může být způsobeno tím, že jeho respondenty neřadíme do kategorie extrémních sportů. Můžeme tedy uvažovat, že právě přítomnost těchto motivů bude specifikem pro motivaci extrémních sportovců.

Pro tuto práci je asi nejpříhodnější výzkum, který provedla Vašendová (2011). Výzkum byl zaměřen na motivaci účastníků vybraných vytrvalostních závodů, v tomto případě B7 a 5BV. Výzkumu se celkem zúčastnilo 159 respondentů, z toho však pouze 31 bylo účastníky B7. Za hlavní motivy považují respondenti radost, zábavu, výzvu, poznání a překonání vlastních hranic či pohyb v horách. Vzhledem k relativně nízkému počtu respondentů z řad účastníků B7 a k faktu, že Vašendová (2011) v rámci vyhodnocování brala všechny respondenty jako celek, shledáváme výsledky výzkumu jako nedostačující pro hlubší zmapování motivace účastníků B7.

Ze všech výše uvedených studií můžeme vypožorovat jasnou různorodost motivů sportovců u různých sportů, což může být mimo jiné zapříčiněno tím, že každý sport či závod má jedinečné a rozličné atributy. Každý sportovec se tak najde v jiném druhu sportu či závodu, a ačkoliv jsou motivy každého člověka jedinečné, jako celek vykazuje skupina

sportovců či závodníků v rámci stejného sportu podobné zaměření motivů. Můžeme tedy říci, že i skupina účastníků 5. ročníku závodu B7 bude mít svá motivační specifika.

5. Metodologický rámec výzkumu

5.1. Výzkumný problém a cíle práce

B7 je fenomén, který je čím dál známější mezi širokou veřejností. Každým rokem se zvyšuje zájem o tento extrémní závod. Počet závodníků musel být omezen na přibližně 3000. Asi každého po seznámení s propozicemi závodu napadne jednoduchá otázka ve smyslu toho, proč lidé něco takového podstupují. Zájem o problematiku motivace účastníků B7 je zřejmý jak ze strany účastníků samotných, tak ze strany organizátorů.

Hlavním obecným cílem této práce je poskytnutí komplexního pohledu na motivaci účastníků B7. Hlavní cíl naplníme pomocí splnění těchto dílčích cílů:

- Zjistit jaká jsou specifika v motivaci účastníků B7
- Blíže prozkoumat motivaci účastníků B7 v rámci tréninkové přípravy
- Vnést do výzkumu zkušenost autorky této práce

5.2. Design výzkumu

Pro výzkum motivace účastníků B7 jsme se rozhodli zvolit smíšený design, ve kterém se uplatňují, jak prvky kvantitativního, tak prvky kvalitativního přístupu. Pro smíšený design jsme se rozhodli převážně z důvodu snahy o komplexní zmapování motivace účastníků B7. Díky tomuto designu můžeme komplexnost pojetí podpořit kvalitativním i kvantitativním pohledem na danou problematiku. Samotný výzkum se skládá ze tří částí, které se týkají:

- Motivace pro účast v závodě
- Motivace a spokojenosti v rámci tréninku
- Motivace během samotného závodu

Části výzkumu zde pro přehlednost uvádíme pouze rámcově. Podrobněji se designu každé z nich budeme věnovat v následujících kapitolách. Za nutné považujeme zmínit i introspektivní pohled, týkající se všech zmíněných částí, který bude také blíže specifikován v následujících kapitolách.

5.3. Výzkumné otázky a hypotézy

Z výše zmíněných obecných cílů této práce vyplývají, díky smíšenému designu práce, jak výzkumné otázky, pojící se ke kvalitativní části výzkumu, tak i hypotézy, které zde zastupují kvantitativní část výzkumu.

Na základě cílů jsme formulovali tyto výzkumné otázky:

- Jaké jsou motivy pro účast v závodě B7?
- Jaké jsou motivy, které se uplatňují během závodu samotného?

Dále jsme formulovali tyto hypotézy:

- H₁: Existuje statisticky významný rozdíl v ego orientaci mezi ženami a muži.
- H₂: Existuje statisticky významný rozdíl v úkolové orientaci mezi ženami a muži.
- H₃: Míra motivace udávaná v Dotazníku motivace a spokojenosti v rámci tréninku statisticky významně pozitivně koreluje s mírou spokojenosti udávanou v témže dotazníku.

5.4. Použité metody získávání dat

Ve výzkumu bylo použito více metod získávání dat. Jsou jimi Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky, Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku, rozhovor a introspekce. V následujících podkapitolách si každou z nich blíže specifikujeme.

5.4.1. Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky

První použitou metodou je Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky. Dotazník vytvořila autorka této práce a vznikl na základě předešlých výzkumů na toto téma. V tomto případě to byl výzkum Vašendové (2011), která dotazník sama vymyslela, a Doppelmayra, & Molkenhina (2004), kteří ve svém výzkumu použili a upravili dotazník pro zjišťování motivace maratonců MOMS. Výzkum Vašendové (2011) jsme zde, díky relativně malému počtu účastníků B7, použili jako iniciační studii a pokusili se na něj navázat.

V úvodu našeho dotazníku se nachází základní informace o vyplnění dotazníku a respondenti udávají svůj věk a pohlaví. Další otázky se už týkají B7 a jsou mířené na to, v jaké kategorii jsou respondenti přihlášení, v jaké délce plánují trasu jít a zda se již B7

dříve účastnili. Následují otázky na účast v jiných závodech podobného typu a případně jakých závodů přesně se respondenti zúčastnili a zda měli po závodě nějaké zdravotní potíže. Nesmíme zapomenout ani na otázku týkající se toho, zda respondenti před závodem podstupují systematický trénink. Nyní se dostáváme k jádru samotného dotazníku a tím je otázka důvodu účasti v závodě. Z výše uvedených výzkumů jsme vybrali často zmiňované motivy či důvody pro účast v určitém závodě a zkombinovali je pro použití v našem výzkumu. Nabízené možnosti byly: zlepšení kondice, výzva, pocit výkonového extrému, zlepšení vzhledu, soutěživost, překonání hranic, užívat si vítězství, atmosféra závodu, spolupráce ve dvojici/trojici, získat v životě pocit, že jsem něco dokázal/a, zvýšit si sebevědomí a získat respekt/uznání. Vzhledem k omezenosti výběru byla přidána položka „jiné“ s volnou odpovědí. Respondenti mohli vybrat více možností najednou.

Nedílnou součástí Dotazníku motivace účastníků Beskydské sedmičky je část zaměřená na zjištění ego a úkolové orientace účastníků B7. Při tvorbě této části jsme vycházeli především z dotazníku o 12 položkách, který pro svůj výzkum použil Duda (1989). Dudův (1989) dotazník je modifikací původního 15 položkového dotazníku, vytvořeného Nicholsem (1989, in Duda, 1989), pro zjišťování ego a úkolové orientace v akademickém kontextu. Dalším východiskem byla 13 položková verze TEOSQ, která je i s návodem na administraci a vyhodnocení dostupná na <http://www.brianmac.co.uk/teosq.htm>. Vzhledem k tomu, že předchozí verze jsou obě v anglickém jazyce, vycházeli jsme také z českého překladu TEOSQ dostupného z <http://www.florbalovytrenar.cz/wp-content/uploads/2012/05/Dotaznikmotivace.pdf>. Tento český překlad je však zaměřený na hráče florbalu a tak by některé položky dotazníku nedávaly účastníkům závodu B7 smysl. Také z tohoto důvodu jsme dotazník upravili pro potřeby našeho výzkumu a k výslednému dotazníku jsme tak dospěli pomocí syntézy anglických verzí a českého překladu zaměřeného na hráče florbalu.

Jak vyplývá z výše uvedeného, Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky a i jeho součást, TEOSQ upravený pro potřeby této práce, je nestandardizovaný. Volba této metody má však jasný důvod. Hledali jsme dotazník, který bude přímo šitý na míru závodu jako je B7 a pro respondenty bude jeho vyplňování příjemné, nezabere moc času a my budeme mít vyhovující data pro naplnění obecných cílů této práce. Zmíněná pozitiva Dotazníku motivace účastníků Beskydské sedmičky tak převyšují pozitiva jiných standardizovaných metod. Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky je, v jeho plném znění, přílohou této práce.

5.4.2. Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku

Pro druhou část výzkumu byla opět použita metoda vytvořená autorkou této práce. Při tvorbě Dotazníku motivace a spokojenosti v rámci tréninku, jsme se inspirovali výzkumem, který provedla Dušková (2011). Jednalo se o výzkum motivačních aspektů v Adventure race, ve kterém, mimo jiné, zkoumala motivaci a spokojenost během tréninku. V rámci výzkumu motivace účastníků B7 vyplňovali respondenti před každým tréninkem míru motivace, kterou zaznamenávali na škále od 1 do 10, kde 1 znamená nejnižší a 10 nejvyšší možnou motivaci. Po tréninku respondenti vyplňovali položky aktivita, vzdálenost, čas a spokojenost. Do kolonky pro aktivitu vyplnili druh aktivity, kterou v rámci tréninku prováděli, jako například běh. V položce vzdálenost vyplňovali probandi, jak již název napovídá, vzdálenost, kterou v rámci tréninku urazili. Pokud to byl druh tréninku, který se nepojí se vzdáleností, položku pro daný trénink proškrtnli. Z důvodu těchto tréninků byla také zahrnuta položka čas, ve které respondenti vyplnili dobu, po kterou trénink probíhal. K položce spokojenost byla opět vytvořena škála a to od 1 do 10, kde 1 znamená nejnižší a 10 nejvyšší možnou míru spokojenosti s tréninkem. Pro časovou ukotvenost dat nechyběla také položka datum. Plné znění Dotazníku pro zaznamenávání motivace a spokojenosti v rámci tréninku je přílohou této práce.

5.4.3. Rozhovor

Pro poslední část výzkumu, tedy pro zjišťování motivace během závodu samotného, nebyl vytvořen žádný další dotazník. Pro účely této části práce nám postačil jednoduchý polostrukturovaný rozhovor založený na otázce: „Co Vás během závodu motivovalo v postupu a hnalo dál?“ Znění této otázky bylo pro různé druhy rozhovoru různě modifikované, avšak smysl vždy zůstával stejný.

5.4.4. Introspekce

Vzhledem k vlastním zkušenostem autorky této práce s účastí na B7 nesmíme také zapomenout na introspektivní metodu. Autorčinu vlastní zkušenost s tématem práce můžeme označit za velmi hodnotnou díky lepšímu porozumění problematice motivace účastníků B7. Dále jsou tato data důležitá především z hlediska komplexnějšího ukotvení kontextu celého závodu, a to nejen ze strany výzkumnice, ale také účastnice závodu.

5.5. Administrace

Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky byl vytvořen v elektronické podobě v Google Forms. Díky spolupráci s organizátory závodu byl odkaz na internetovou formu dotazníku umístěn na oficiálních internetových stránkách závodu a Facebooku B7 i s informacemi o dotazníku a prosbou o vyplnění. U dotazníku byl uveden telefonický a e-mailový kontakt na autorku této práce pro případné dotazy či dovysvětlení možných nejasností. Na základě umístění dotazníku na oficiálních stránkách závodu počítáme s tím, že přístup k dotazníku měl každý účastník B7. Vzhledem k internetové administraci však nemůžeme vyloučit možnost vyplnění dotazníku respondentem, pro kterého nebyl určen. Například ho mohl vyplnit někdo, kdo neměl v plánu se zúčastnit B7 2014, ale pouze zavítal na oficiální internetové stránky či Facebook a o téma motivace účastníků B7 se zajímá. Předpokládáme však, že vzhledem k velikosti výzkumného souboru ($n=805$), je možný počet takto vyplněných dotazníků zanedbatelný a výsledky výzkumu neovlivní. Sběr dat v této části výzkumu probíhal od 11. 7. 2014 do 5. 9. 2014.

Druhý dotazník, který zjišťoval motivaci a spokojenost respondentů v rámci tréninku byl vytvořen v programu Microsoft Word ve formě tabulky. Tabulka byla následně e-mailem odeslána respondentům, kteří v rámci předešlého dotazníku projeví hlubší zájem o problematiku motivace účastníků B7 a chtěli se ve výzkumu nadále podílet. E-mailovou komunikací probíhalo také vysvětlení způsobu vyplňování dotazníku. Stejně jako v předešlém případě byl opět uveden i telefonický kontakt na autorku této práce pro případné dotazy. Důležité bylo především zdůraznění, že položku motivace je nutné vyplnit před tréninkem. Při vyplnění této položky až po tréninku by mohlo dojít ke zkreslení. Dotazník bylo možné vyplňovat buď v elektronické podobě, kdy se odpovědi vpisovaly přímo do tabulky na počítači, nebo také formou tužka a papír, kdy si respondenti záznamový arch vytiskli na papír. Sběr vyplněných dotazníků probíhal opět e-mailovou formou. Další možností odevzdání dotazníku bylo osobní předání před či po závodě. Této možnosti ovšem nikdo nevyužil a i ti, kteří vyplňovali papírovou formu dotazníku, svá data přepsali do elektronické formy nebo záznamový arch vyfotili a poslali fotografie. Vyplňovat data do záznamového archu bylo možno od 24. 7. 2014 až do dne startu závodu, tedy 5. 9. 2014.

Data pro poslední část výzkumu byla sbírána v časovém horizontu přibližně 14 dní po skončení závodu. Byly tu možné dvě formy vedení rozhovoru. Jednalo se o e-mailovou

nebo osobní komunikaci. Data z osobních rozhovorů si autorka této práce zaznamenávala na papír a následně převedla do elektronické podoby.

5.6. Etické aspekty výzkumu

Základním etickým principem, který našel uplatnění v našem výzkumu je princip dobrovolnosti – veškerá data o sobě respondenti poskytli z vlastní vůle. Mohli se rozhodnout, zda se do výzkumu chtějí zapojit, a vyplnit tak Dotazník motivace účastníků B7. Po otevření dotazníku a přečtení otázek mohli dotazník opět zavřít a nevyplňovat tak o sobě žádná data. Po odeslání vyplněného dotazníku již však nemohli z výzkumu odstoupit a stáhnout svá data. Důvodem je, že téměř veškerá data byla anonymní a bylo by tak prakticky nemožné určitého respondenta, který chce z výzkumu vystoupit, dohledat.

Výše jsme zmínili anonymitu dat. Veškerá data, která byla povinná při vyplňování dotazníku, byla anonymní, a tudíž nevedla zpětně ke konkrétní osobě. Pokud měli respondenti zájem o zaslání výsledků či se vyjádřili, že by rádi pokračovali ve výzkumu, mohli dobrovolně uvést svou e-mailovou adresu. E-mail není údaj, který bychom mohli anonymizovat, a vede ke konkrétní osobě. Veškerá data však byla uchovávána v zabezpečeném počítači, ke kterému má přístup pouze autorka této práce. Pokud byla nutná konzultace statistického zpracování dat s další osobou, e-mailové adresy nebyly nikdy součástí matice dat, se kterou bylo pracováno.

Ve druhé části výzkumu, týkající se tréninku, měli respondenti i po potvrzení účasti možnost z výzkumu kdykoliv a z jakýchkoliv důvodů odstoupit, případně svá data z výzkumu dodatečně stáhnout, pokud by však ještě nebyla anonymizovaná a tudíž nedohledatelná.

Za problematickou část z etického hlediska můžeme označit vyplnění dotazníku nezletilými respondenty, u kterých je nutné mít informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a zpracováním jejich dat od rodičů. Vzhledem k internetové administraci jsme nemohli ovlivnit, jestli dotazník vyplní respondent mladší 18 let. Další nevýhodou internetové administrace je problematické shánění informovaných souhlasů od rodičů nezletilého respondenta. Vyplnění dotazníku jsme tedy nechali otevřené pro všechny účastníky B7, ale před zpracováním dat byla odstraněna data od respondentů mladších 18 let. Celkem bylo z tohoto důvodu z výzkumu vyřazeno 8 respondentů v první části výzkumu a 1 z části související s tréninkem.

Respondenti byli předem informováni o pravém účelu výzkumu. V žádné části výzkumu tedy nedocházelo ke klamání respondentů. Díky tomu nebylo nutné je po výzkumu kontaktovat a provést debriefing. Veškeré aspekty výzkumu byly dobrovolné a téměř všechna data byla anonymní. Poskytnutím dat respondenti souhlasili s jejich zpracováním.

5.7. Základní a výzkumný soubor

Dle údajů od pořadatelů závodu se v pátém ročníku B7 registrovalo celkem 3 071 závodníků. K akreditaci před závodem ve Frenštátě pod Radhoštěm, a tudíž na start, se jich dostavilo oproti původnímu počtu jen 2 819 (beskydskasedmicka.cz, 2014c). Při počítání počtu mužů a žen vycházíme z výsledkové listiny (beskydskasedmicka.cz, 2014d). V kategorii muži (SPORT + HOBBY) bylo celkem 2053 závodníků (658 SPORT + 1395 HOBBY). V kategorii ženy (SPORT + HOBBY) bylo celkem 198 závodnic (32 SPORT + 166 HOBBY). V kategorii MIX SPORT bylo 81 smíšených týmů složených pouze z dvojic, z čehož vyplývá, že v této kategorii bylo 81 mužů a 81 žen. O poznání horší je to s počty mužů a žen v kategorii MIX HOBBY, kde mohou být i tříčlenné týmy. V této kategorii bylo celkem 621 mužů i žen dohromady. Je však celkem nereálné dopočítat se přesného počtu mužů a žen na základě výsledkové listiny, jelikož pokud sečteme všechny účastníky ve všech kategoriích, dopočítáme se k celkovému počtu 3 034, který však neodpovídá ani jednomu údaji o počtech závodníků udávaném organizátory závodu. Díky této nepřesnosti tedy bereme tyto údaje spíše jako orientační. I z těchto nepřesných údajů je však vidět značný rozdíl mezi počtem mužů a žen. Dále je také znát jasná početní převaha účastníků v kategorii HOBBY. Co se týče věkového rozložení základního souboru, je nejpočetnější kategorie do 40 let.

Vzhledem k možným nejasnostem ohledně výše zmíněného počtu závodníků upřesníme, že za základní soubor považujeme, dle údajů zveřejněných organizátory, 3071 registrovaných účastníků nebo 2819 účastníků, kteří se dostavili k akreditaci. Počet lidí v základním souboru variuje dle výzkumné části.

Výzkumný soubor pro první část výzkumu byl získán samosběrem a je tvořen respondenty, kteří vyplnili Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky. Ve výzkumném souboru je, po vyřazení 8 respondentů z důvodu věku, celkem 805 respondentů. Tento celek se dělí na 619 mužů a 186 žen. Jasně zde můžeme vidět shodu v rozložení mužů a žen se základním souborem. Věkově se výzkumný soubor pohybuje mezi 18 a 65 lety. Průměrný věk respondentů je přibližně 33 let. Medián je 32 let. Shodu se základním souborem

můžeme zaznamenat, i co se kategorií týče. S počtem 588 přihlášených účastníků jasně převažuje kategorie HOBBY nad kategorií SPORT, ve které bylo přihlášeno celkem 217 účastníků. Vzhledem k počtu respondentů předpokládáme normální rozložení. Z uvedených informací je jasně zřejmé, že výzkumný soubor můžeme označit za reprezentativní pro základní soubor. Je důležité doplnit, že za základní soubor v tomto případě považujeme všechny registrované do závodu B7 2014, celkem tedy 3071 lidí.

Pro druhou část výzkumu bylo na základě vyjádření zájmu respondenta o další spolupráci v závěrečné části Dotazníku motivace účastníků Beskydské sedmičky kontaktováno celkem 58 lidí. Z toho 43 potvrdilo svou účast a přislíbilo vyplnění dotazníku dle instrukcí. Návratnost dotazníků byla však malá. Celkem se vrátilo 13 vyplněných záznamových archů. Bylo ovšem nutné 4 vyřadit na základě příliš nízkého počtu tréninků. Tito vyřazení respondenti měli pouze 2-4 záznamy. Dále bylo nutné vyřadit nezletilého respondenta z etických důvodů. Ve výzkumném souboru ve výsledku zbylo 8 respondentů, z toho 6 mužů a 2 ženy. Za základní soubor v tomto případě považujeme opět 3071 lidí.

Poslední části výzkumu se zúčastnilo celkem 20 respondentů, z toho 6 žen a 14 mužů. Výzkumný soubor byl získán příležitostným výběrem přímo v místě závodu před vyhlášením výsledků anebo e-mailovou komunikací s respondenty, kteří projevíli zájem o pokračování ve výzkumu. Data o věku bohužel nemáme od všech respondentů, ale i tak na základě údajů z osobní interakce a e-mailové komunikace můžeme říci, že data pro tuto část nebyla sebrána pouze od úzké věkové skupiny, tudíž pokrývají širší věkové rozpětí, a tím pádem by měla vyhovovat požadavkům výzkumu. Za základní soubor u této části považujeme 2 819 lidí.

6. Výsledky

6.1. Základní analýza dat

Základní a popisné analyzování získaných dat považujeme za důležité především z hlediska získání holistického pohledu na celý výzkum a danou problematiku.

6.1.1. Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky

Jak již bylo zmíněno v rámci popisu výzkumného souboru, dotazník vyplnilo celkem 619 mužů a 186 žen. V procentuálním rozložení to znamená, že zhruba $\frac{1}{4}$ jsou ženy a $\frac{3}{4}$ muži. Toto rozložení odpovídá přibližnému rozložení základního souboru.

Minimální věk respondenta, jehož data jsme mohli z etických důvodů ve výzkumu zpracovat je 18 let. Dotazník však vyplnilo i 8 lidí pod 18 let, kteří byli ze zpracování výsledků vyřazeni. Nejstaršímu respondentovi bylo 65 let. Průměrný věk respondentů je přibližně 33 let. Medián je 32 let.

U respondentů převažovala kategorie HOBBY s počtem 588 přihlášených účastníků a jasně tak ukázala početní převahu nad kategorií SPORT, ve které bylo přihlášeno celkem 217 účastníků. Co se týče délky trasy, byla více zastoupena delší a náročnější délka trasy, s označením FULL, pro kterou se rozhodly $\frac{3}{4}$ účastníků v neprospěch zkrácené trasy SHORT.

Z odpovědí na otázku ohledně předchozí účasti v závodě B7 vyplynulo, že $\frac{1}{3}$ respondentů nemá zkušenost s vlastní předchozí účastí na B7. Pro zbylé $\frac{2}{3}$ byl 5. ročník B7 minimálně druhou účastí v tomto závodě. Jiných závodů podobného typu se zúčastnilo 57% respondentů. Zbývajících 43% respondentů tedy nemá zkušenost s žádným typově podobným závodem a tak u některých respondentů je B7 jejich prvním závodem tohoto formátu. Jako příklady zmiňovaných dalších závodů podobného typu můžeme uvést LH24, INLINE24, 5BV, různé části Rock Point Horské výzvy, Hostýnská osma, Adventure race, Valašský hrb, L4L či Perun SkyMaraton. 16% z celkového počtu respondentů vypovědělo, že po závodě měli nějaké zdravotní potíže. Naproti tomu 41% žádné zdravotní potíže nepocíťovalo.

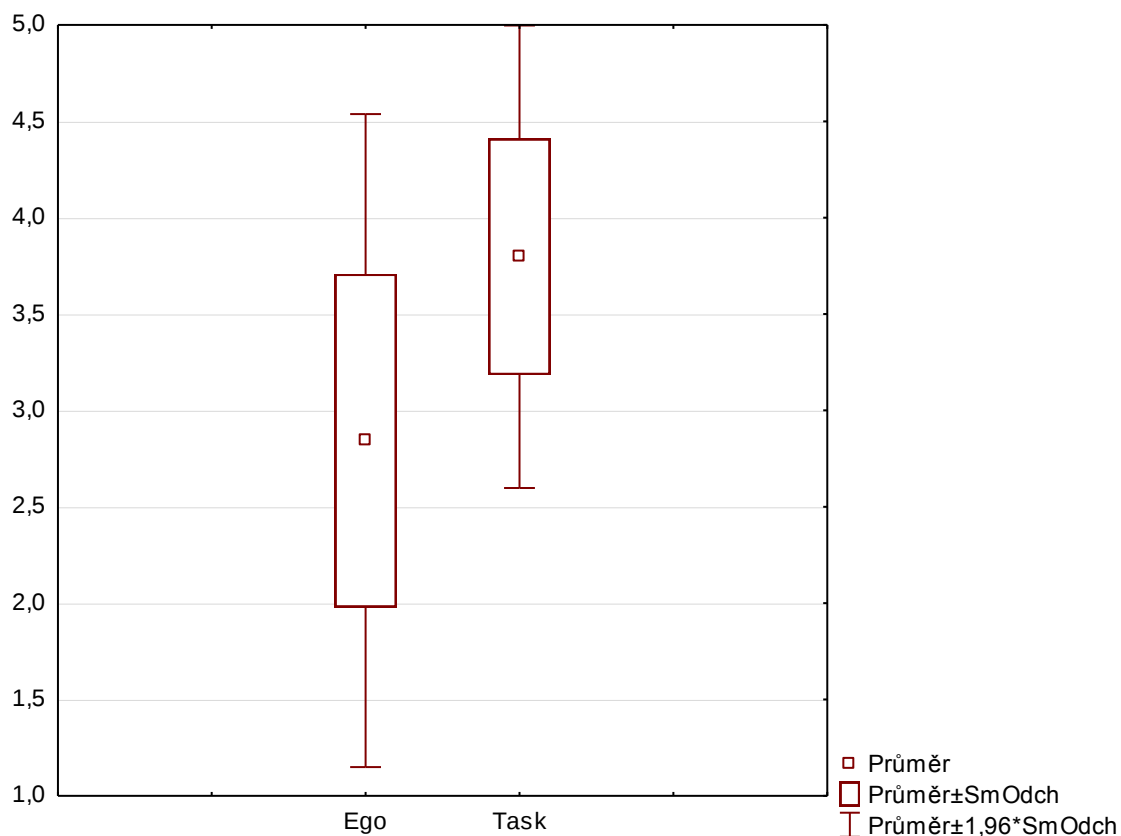
Velká část respondentů (65%) uvedla, že se na B7 připravují systematickým tréninkem. 35 % respondentů před závodem systematický trénink nepodstupuje.



Graf č. 1: Četnosti jednotlivých motivů

Na výše uvedeném grafu (Graf č. 1) můžeme přehledně vidět četnosti jednotlivých motivů pro účast v závodě B7. Nejčastěji zmiňovaným motivem byla jednoznačně výzva, za kterou následuje překonání hranic a atmosféra závodu. Nejméně často zmiňovaný důvod je zlepšení vzhledu. 88 respondentů využilo možnosti otevřené odpovědi a vepsalo svůj originální důvod. Jako příklady originálních důvodů uvedeme např.: hloupost, hezká procházka, smrt pohodlnému životu, zmrzačit se, duchovní přesah, očista duše i mozku či láska k partnerce. U autorky práce byl jedním z důvodů pro účast také tento výzkum.

Převážná většina respondentů (85%) je podporována v účasti na B7 okolím, zbylých 15% není.



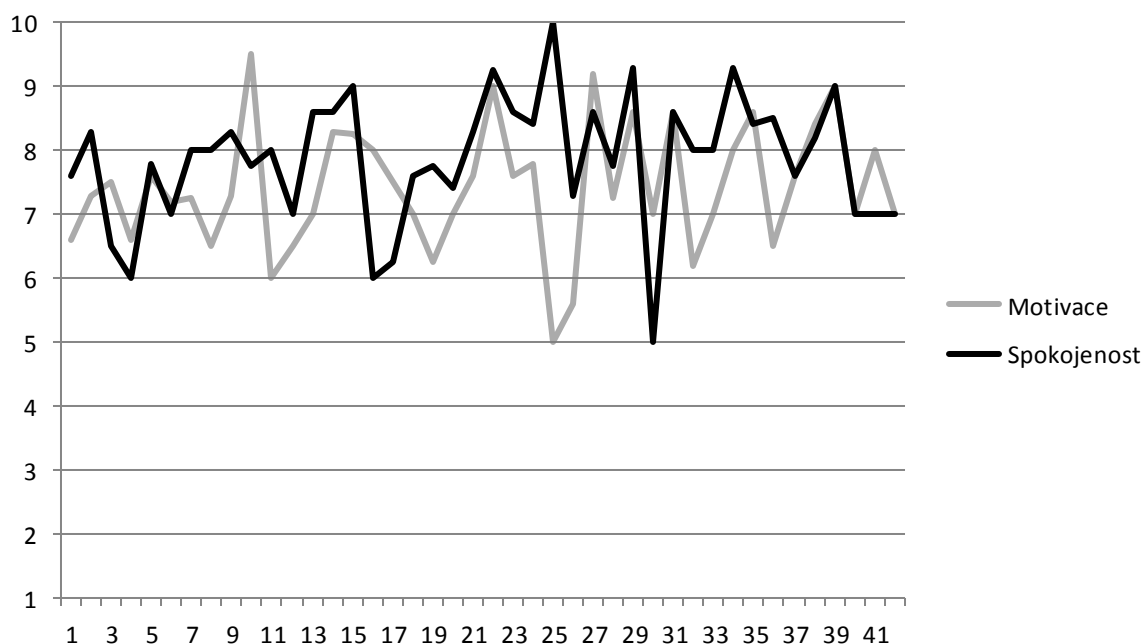
Graf č. 2: Krabicový graf ego a úkolové orientace

Základní analýza získaných dat o ego a úkolové orientaci respondentů je zanesena v grafu č. 2. Graf byl vytvořen na základě hrubých skóre všech respondentů bez rozdílu pohlaví, věku nebo kategorie. Hrubé skóre byly u každého respondenta vypočítány pro obě orientace. Minimální možný hrubý skóre je 1, maximální možný dosažený hrubý skóre je 5. Míru určité orientace respondenta vyvozujeme přímo z hrubých skóre a to tak, že nižší hrubý skóre značí nižší míru dané orientace a naopak vyšší hrubý skóre vyšší míru orientace. Ego orientace je znázorněna levým krabicovým grafem s anténami označeného jako „EGO“. Průměrný hrubý skóre pro tuto orientaci je 2,84 a směrodatná odchylka 0,86. Pravým krabicovým grafem s označením „TASK“ je znázorněna úkolová orientace respondentů. Průměrný hrubý skóre je 3,79. Směrodatná odchylka je v tomto případě 0,61. Můžeme tedy vidět, že průměr hrubých skóre ego orientace je u našeho výzkumného souboru nižší než průměr hrubých skóre úkolové orientace. Pro případnou eliminaci možných extrémních hodnot, antény grafu končí v oblasti $\pm 1,96$ směrodatné odchylky od průměru.

6.1.2. Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku

Základní analýza dat v rámci tohoto dotazníku je postavena na datech od 8 lidí (6 mužů a 2 ženy). V časovém intervalu od 24. 7. 2014 do 3. 9. 2014 celkem uskutečnili 136 tréninků. Nejčastějším druhem tréninkové aktivity byl běh. Dalšími aktivitami bylo kolo, chůze, horský či přespolní běh, HIIT a plavání. Celková čistá doba, po kterou respondenti trénovali je 278 hodin a 15 minut, což vychází 34 hodin 47 minut na jednoho. Celková vzdálenost tréninků, u kterých ji bylo možné změřit ($n=119$), byla 2 255 km. Průměrně tak jeden respondent urazil 281,8 km. V rámci této hodnoty však musíme zreflektovat fakt, že u některých respondentů převládal typ tréninku, u kterého se nedala vzdálenost zaznamenat a naopak.

Pro analýzu vývoje míry motivace a spokojenosti bylo nutné všechny zaznamenané tréninky od všech respondentů seřadit podle data a každému dni následně přiřadit pořadí. Tento krok byl důležitý především kvůli tomu, že někteří respondenti zaznamenali za celé období (42 dnů) 10 tréninků a někteří za stejnou dobu 30. Pokud bychom tento krok neučinili, nemohli bychom získat jasný přehled o míře motivace a spokojenosti v souvislosti s celkovým časovým intervalem, po který respondenti zaznamenávali své tréninky. Hrubé skóry, vypovídající o míře motivace a spokojenosti, od více respondentů byly v rámci jednoho tréninkového dne průměrovány, a tak vznikly hodnoty, které jsme následně zpracovali graficky. Pokud v daný den trénoval pouze jeden člověk, byly použity pouze jeho hrubé skóry. Z grafu č. 3 můžeme na první pohled vypožorovat neuspořádané kolísání zanesených hodnot. Dále je také zřejmé postavení průměrů hrubých skórů v horní polovině grafu.



Graf č. 3: Míra motivace a spokojenosti v rámci tréninku

6.1.3. Rozhovory

Data byla získána od 20 respondentů (6 žen, 14 mužů). Z tohoto výzkumného souboru do cíle dorazilo celkem 10 mužů a 2 ženy. Jako důvody neúspěchu v závodě respondenti uváděli únavu, zranění či ztrátu motivace – vypověděli, že už jednoduše nevěděli, proč by měli jít dál, a tak svou účast v závodě ukončili. Jako motivace pro postup v závodě byl často zmiňován druhý člen týmu (nezklamati ho, nedat najevo svou únavu, aby jí také on moc nepropadl či dojít závod za něj, pokud už ukončil svou účast). Respondenty také motivovala vidina pokoření B7 a překonání sebe samých pokud dojdou do cíle. Jako motivace některým sloužila i odměna, kterou si přislíbili. Mezi další zmiňované motivy patří: pivo a klobása budou v cíli chutnat lépe, pokud tam dojde, touha vyhrát sázku, ukázat ostatním, že na to má, zlepšení času oproti minulému ročníku a v neposlední řadě také psychické a fyzické nabytí po dokončení závodu. Z rozhovorů také vyplynula větší důležitost motivace v pozdějších stádiích závodu. Autorka této práce se s tímto ztotožňuje – ihned po startu je závodník nabitý z atmosféry, která panovala na startu. Toto nabytí postupně opadá a stejně tak ubývají síly. Na řadu proto přichází velký význam motivace a dalších psychických charakteristik jedince.

6.2. Výzkumné otázky

V této části postupně shrneme odpovědi na jednotlivé výzkumné otázky.

a) Jaké jsou motivy pro účast v závodě B7?

V motivech pro účast v závodě jasně převažuje výzva. Dalšími motivy jsou překonání hranic, atmosféra závodu a pocit výkonového extrému.

b) Jaké jsou motivy, které se uplatňují během závodu samotného?

Nejvíce zmiňovaným motivem byl druhý člen týmu – nezklamat ho, nedat najevo svou únavu, aby jí také on moc nepropadl či dojít závod za něj, pokud už ukončil svou účast. Dalším motivem byla vidina cíle a překonání sebe sama a celkově pokoření B7 se vším všudy. Nesmíme také opomenout materiální formu motivů.

6.3. Hypotézy

Hypotézy jsme statisticky testovali pomocí programu Statistica 12 od společnosti StatSoft, Inc.

H₁: Existuje statisticky významný rozdíl v ego orientaci mezi ženami a muži.

Na základě výsledků získaných T-Testem tuto hypotézu zamítáme při $p < 0,05$ (viz Tabulka 1).

proměnná	Průměr muži	Průměr ženy	Sm. Odch. muži	Sm. Odch. ženy	p
Ego orientace	2,82	2,92	0,84	0,94	0,15

Tabulka 1: T-Test pro H₁

H₂: Existuje statisticky významný rozdíl v úkolové orientaci mezi ženami a muži.

Na základě výsledků získaných T-Testem tuto hypotézu přijímáme při $p < 0,05$ (viz tabulka 2).

proměnná	Průměr muži	Průměr ženy	Sm. Odch. muži	Sm. Odch. ženy	p
Úkolová orientace	3,77	3,88	0,62	0,58	0,04

Tabulka 2: T-Test pro H_2

H_3 : Míra motivace udávaná v Dotazníku motivace a spokojenosti v rámci tréninku statisticky významně pozitivně koreluje s mírou spokojenosti udávanou v témže dotazníku.

Na základě výsledků získaných pomocí korelace tuto hypotézu přijímáme ($r = 0,45$; $p < 0,01$).

7. Diskuze

V diskuzi se postupně zaměříme na celkové reflektování základní analýzy získaných dat, výzkumných otázek a hypotéz. Pokusíme se popsat možné chyby, zhodnotit výsledky našeho výzkumu v rámci reálné situace a porovnat naše výsledky s výsledky jiných výzkumů. Do diskuze vneseme také introspektivní pohled autorky této práce a díky tomu získáme na výsledky výzkumu celistvější pohled.

Počet lidí, kteří se zapojili do výzkumu, poukazuje na relativně velký zájem o tuto problematiku ze strany účastníků B7. Zde můžeme zaznamenat významný rozdíl oproti výzkumu Vašendové (2011), kde byl počet respondentů, kteří se účastnili B7, pouhých 31. Tento enormní rozdíl mezi počty respondentů můžeme přičítat zveřejnění dotazníku na oficiálních stránkách závodu a velké podpoře výzkumu ze strany organizátorů. Velký počet respondentů také poukazuje na správně nastavenou časovou náročnost a jednoduchost dotazníku.

Vzhledem k tomu, že převážná většina respondentů byli muži, můžeme zvažovat možné ovlivnění tímto faktem. Na druhé straně, ale toto rozložení výzkumného souboru odpovídá rozložení souboru základního. Beskydská sedmička jednoduše láká více muže. To může být způsobeno velkou náročností závodu a velkými požadavky na výkonnost, která je v takovéto extrémní formě v dnešní společnosti spojována spíše s muži. V této souvislosti by bylo zajímavé celkové porovnání cílových časů, jako měřítka podaného výkonu, u žen a u mužů.

Fakt, že $\frac{1}{3}$ respondentů jde B7 poprvé, podporuje tezi o větším rozšíření povědomí o tomto závodě v poslední době. B7 stále oslovuje nové lidi a to nejen z řad registrovaných sportovců, ale i mnoha lidí, kteří sport provozují na rekreační úrovni. Tento poznatek můžeme vidět v základní analýze, kde je zřejmá převaha kategorie HOBBY.

Co se týče podpory od okolí, 15% respondentů se jí nedostává. Můžeme polemizovat nad tím, zda to znamená, že okolí se pouze k účasti nevyjadřuje či zda přímo vyjadřují svůj nesouhlas a od účasti respondenta odrazují. Autorka této práce se setkala od svého okolí s oběma názory.

Dlouhodobý trénink na závod tohoto formátu je prakticky nepostradatelný. Jak však vyplynulo ze základní analýzy dat, celých 35% nepodstupuje před závodem systematický

trénink. Můžeme uvažovat o tom, do jaké míry tato informace souvisí s tím, že $\frac{1}{3}$ závodníků závod nedokončí. Na druhou stranu tato otázka byla mířená pouze na systematický trénink a ne všechny trénink systematický je. Je možné, že kdybychom otázku položili jinak a vynechali slovo systematický, výsledná data by byla naprosto odlišná. Autorka práce je toho mínění, že člověk, který není alespoň trochu trénovaný, nemá na B7 co dělat, už jen kvůli velkému riziku možných zranění. B7 totiž bolí i zkušené sportovce.

V rámci části výzkumu vázané na trénink se objevila celkem vysoká mortalita. I přes fakt, že 43 lidí přislíbilo, že dotazník budou vyplňovat a následně ho zašlou, učinilo tak pouze 13 lidí. Pravděpodobnou příčinu vidíme v časové náročnosti. Přeci jen ne každému se chce před a po každém tréninku zaznamenávat údaje. Byť je dotazník rychlý a srozumitelný na vyplnění. Od původního plánu, že autorka bude také dotazník vyplňovat, jsme na základě velkého počtu přislíbených dotazníků upustili. Dále by zde hrozilo možné neúmyslné ovlivnění dat autorkou ve prospěch stanovených hypotéz.

Rozhovory po závodě nebylo možné kvůli nadměrnému hluku v prostředí nahrát a tak bohužel nemáme jejich přesný záznam, ale pouze hlavní sdělení, které bylo zaznamenáno poznámkovou formou. Domníváme se však, že neunikla žádná podstatná část sdělení. Vzhledem k fyzickému a psychickému stavu autorky po absolvování B7, byla v rozhovorech, které proběhly před vyhlášením závodu, vynechána otázka týkající se věku respondentů. Data jsou tak na jednu stranu neúplná a neumožňují přesnou deskripci výzkumného souboru. Na stranu druhou na nich ale nestojí celý výzkum a důležitější byla podstata sdělení než věk.

Výsledky vázané na první výzkumnou otázku se do jisté míry shodují s výzkumem Vašendové (2011), ze kterého vyplynuly jako 3 nejpodstatnější motivy: výzva, zlepšení kondice a pocit, že ze sebe vydám maximum. Výzva dominuje na prvním místě u obou výzkumů. K motivu Pocit, že ze sebe vydám maximum, můžeme v našich výsledcích najít na předních místech ekvivalent a tím je pocit výkonového extrému. Někdo zde může vnímat odlišnost, ale myslíme si, že tyto motivy jsou si svým obsahem velmi podobné. Zlepšení kondice se u našich respondentů neukázalo jako tak významný důvod pro účast na B7. Ve výzkumu Vašendové (2011) se neobjevuje atmosféra závodu, která byla v našem výzkumu umístěna na 3. pozici. Dále se u nás projevila významnost motivu překonání hranic, který však obsahově souvisí se zmiňovanou výzvou.

V souladu s výzkumem Doppelmayra, & Molkenhina (2004) můžeme vidět, že soutěživost a užívání si vítězství nebylo tak často zmiňované a najdeme je na nižších pozicích, co se četností odpovědí týče. Stejně jako ve výzkumu, který provedl Marius (2009) vidíme i v našem výzkumu velké zastoupení motivů týkajících se osobního růstu a sáhnutí si na fyzické i psychické dno.

Přesuneme se ke druhé výzkumné otázce. Vidíme zde rozdíl mezi motivací pro účast v závodě a motivací pro pokračování v závodě. Na prvním místě zde nefiguruje výzva, ale druhý/třetí člen týmu – nezklamat ho, nedat najevo svou únavu, aby jí také on moc nepropadl či dojít závod za něj, pokud už ukončil svou účast. Odpovědnost za podaný výkon se zde dělí mezi dva/tři členy týmu. Souhlasíme s tím, že to může mít velký motivační efekt a v době krize během závodu druhý/třetí člen může významně pomoci ji překonat. Na druhou stranu ale můžeme uvažovat o větší možnosti přesunutí zdůvodnění svého neúspěchu na druhého/třetího člena týmu. Tato zvažovaná možnost může mít na závodníka naprosto opačný vliv. Důležitost motivace během závodu dokresluje fakt, že dva respondenti při nenalezení důvodů pro další postup, svou účast v závodě ukončili.

H₁ a H₂ byly vytvořené také na základě výsledků původního výzkumu úkolové a ego orientace od Dudy (1989). Pokud jeho výsledky srovnáme s našimi, zjistíme, že průměrná ego orientace našich respondentů vychází na přibližně stejné úrovni. Úkolová orientace je u našich respondentů přibližně o 0,5 bodu nižší než u Dudy (1989). Dudovi (1989) vyšlo, že muži v jeho výzkumu mají signifikantně vyšší ego orientaci než ženy. Nám vyšel rozdíl nesignifikantní a také opačný. Shodu s Dudovým (1989) výzkumem můžeme však zaznamenat u úkolové orientace. U obou výzkumů vyšel signifikantní ($p < 0,05$) rozdíl v úkolové orientaci u mužů a u žen. V rámci obou výzkumů měli vyšší úkolovou orientaci ženy. Myslíme si, že zmíněné rozdíly mohou být způsobeny jak specifiky výzkumných souborů, tak také rozdíly v testu samotném, které souvisejí s nutným upravením dotazníku, jako je např. překlad do českého jazyka. Předmětem další možné práce by mohlo být detailnější prozkoumání TEOSQ na české populaci, vytvoření norem a také srovnání jednotlivých skupin sportovců mezi sebou.

Otázkou týkající se našich výsledků v souvislosti s H₂ zůstává, co tento signifikantní rozdíl znamená pro praxi. Domníváme se, že v reálu bude tento statisticky signifikantní rozdíl téměř nezaznamatelný. Je také relativně možné, že signifikantnost výsledku vychází pouze díky opravdu velkému výzkumnému souboru.

U H_3 se sice prokázala souvislost mezi mírou motivace a mírou spokojenosti, nemůžeme v ní však vidět jednoduchý příčinný vztah. Ano, domníváme se, že pokud jsme hodně motivovaní, naše výsledná spokojenost s tréninkem bude vyšší. Ale na druhou stranu je možné, že výška motivace ovlivní náš výkon a to následně ovlivní spokojenost. Dále nás také může velká spokojenost s tréninkem více motivovat k dalšímu trénování. Zůstaneme tedy jen u konstatování souvislosti. Pro detailnější porozumění této problematice by byl třeba další výzkum.

8. Závěr

Na základě kvalitativní analýzy dat jsme dospěli k tomu, že hlavním motivem pro účast v závodě je výzva. Dále pak také překonání hranic, atmosféra závodu či pocit výkonového extrému. Jako hlavní motiv pro pokračování v závodě se ukázal druhý/třetí člen týmu – nezklamat ho, nedat najevo svou únavu aby jí také on moc nepropadl či dojít závod za něj, pokud už ukončil svou účast. Další motivem byla vidina cíle a překonání sebe sama a celkově pokoření B7. Svou roli zde také hrají materiální motivy.

Díky kvantitativnímu statistickému zpracování výsledků jsme dospěli k závěrům, že je statisticky významný rozdíl v úkolové orientaci mezi ženami a muži ($p < 0,05$). Statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami se neprokázal u ego orientace ($p < 0,05$). Jako statisticky významná se ukázala souvislost mezi mírou motivace a mírou spokojenosti v rámci tréninku ($r = 0,45$; $p < 0,01$).

Z uvedených údajů je zřejmé, že hlavnímu cíli práce, kterým bylo přinést komplexnější pohled na motivaci účastníků B7, jsme v této práci dostáli.

9. Souhrn

Beskydská sedmička (B7) je závod vyhlášený jako Mistrovství ČR v horském maratonu dvojic. Jedná se o velmi extrémní závod. Délka trasy variuje v závislosti na kategorii a je vedena přes sedm hlavních vrcholů Beskyd. Nejdelší možná trasa je dlouhá 94 km s pozitivním převýšením 5430 m. Limit na dokončení je u všech kategorií 30 hodin.

Do závodu se každoročně registruje přibližně 3000 lidí, kteří jsou odhodlaní poměřit své schopnosti s B7 a sáhnout si na dno svých fyzických i psychických sil. Registrace je každým rokem rychleji vyprodána, což potvrzuje velký zájem o tento závod. Nutno dodat, že na startovní listině nenajdeme jen profesionální trénované sportovce, jak by se dle propozic závodu mohlo zdát, ale i širší sportovní veřejnost. Zde se nabízí otázky týkající se motivace účastníků B7. Jaká je jejich hlavní motivace pro účast v závodě? Co je žene k tomu, aby v závodě pokračovali i přes možnou bolest a vyčerpání?

Na základě znalosti teoretických východisek souvisejících s motivací a rešerše dosavadních výzkumů jsme se rozhodli, že hlavním cílem práce bude komplexněji prozkoumat různé aspekty motivace účastníků B7. Pro výzkum jsme zvolili smíšený design a rozdělili jsme ho na tři hlavní oblasti: motivace pro účast v závodě, motivace během tréninku a motivace během závodu. Aby byl komplexní pohled ucelený, sama autorka této práce se závodu zúčastnila a tak je v práci zohledněn i introspektivní přístup.

Pro první část výzkumu byl použit Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky. Byl vytvořen autorkou této práce na základě dotazníků použitých ve výzkumech podobného typu (Doppelmayer, & Molkenthin, 2004; Vašendová, 2011). Součástí dotazníku je i modifikovaná verze dotazníku TEOSQ (Duda, 1989). Tento dotazník zjišťuje, zda je sportovec více úkolově („*task orientation*“) nebo ego orientovaný („*ego orientation*“). Tedy jestli je sportovec orientován na splnění úkolu, zlepšení se v dané činnosti a svůj úspěch posuzuje na základě srovnání se sebou samým, nebo zda je orientován především na vidinu získání úspěchu, následného obdivu a svůj úspěch posuzuje na základě srovnání s ostatními. Pro tuto část výzkumu čítá výzkumný soubor 805 lidí (619 mužů a 186 žen) ve věku od 18 do 65 let.

Druhou částí výzkumu byl Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku, který byl vytvořen autorkou této práce a inspirací pro jeho vytvoření byla Dušková (2011). Sledovali jsme míru motivace, míru spokojenosti a další atributy tréninku po dobu 42 dní. V této

části výzkumu máme data od 8 lidí (6 mužů a 2 ženy). Celkem bylo zaznamenáno 136 tréninků.

Třetí část výzkumu tvoří polostrukturované rozhovory týkající se hlavních motivů uplatňujících se během samotného závodu. Celkem bylo provedeno 20 rozhovorů, 14 s muži a 6 s ženami.

Na základě kvalitativní analýzy dat jsme dospěli k odpovědím na tyto výzkumné otázky:

- Jaké jsou motivy pro účast v závodě B7?
- Jaké jsou motivy, které se uplatňují během závodu samotného?

Nejdůležitějším motivem pro účast v závodě je výzva. Za ní následuje překonání hranic, atmosféra závodu či pocit výkonového extrému. Hlavním motivem, který se uplatňuje během závodu samotného je druhý/třetí člen týmu – nezklamat ho či nedat najevo svou únavu a chuť skončit, aby tomu také on nepropadl. Dalšími motivy je vidina cíle, překonání sebe sama a celkově pokoření B7 se vším všudy. Nesmíme zde také opomenout materiální formy motivů.

Díky statistickému zpracování kvantitativních dat se můžeme vyjádřit k hypotézám a to takto:

- H_1 : Existuje statisticky významný rozdíl v ego orientaci mezi ženami a muži.

Tuto hypotézu na základě výsledků T-Testu zamítáme ($p < 0,05$).

- H_2 : Existuje statisticky významný rozdíl v úkolové orientaci mezi ženami a muži.

Tuto hypotézu na základě výsledků T-Testu přijímáme ($p < 0,05$).

- H_3 : Míra motivace udávaná v Dotazníku motivace a spokojenosti v rámci tréninku statisticky významně pozitivně koreluje s mírou spokojenosti udávanou v témže dotazníku.

Hypotézu přijímáme ($r = 0.45$; $p < 0,01$).

Na základě velikosti výzkumných souborů se domníváme, že výsledky našeho výzkumu jsou zobecnitelné pro základní soubor. Naš výzkum přináší komplexní pohled na fenomén motivace účastníků B7 a může tak být velmi podnětný pro další možné výzkumy zabývající se podobnou problematikou.

Použitá literatura

- Atkinson, R. L., et al. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Blatný, M., et al. (2010). *PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Choutka, M., Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- Doppelmayr, M., & Molkenhain, A. (2004). MOTIVATION OF PARTICIPANTS IN ADVENTURE ULTRAMARATHONS COMPARED TO OTHER FOOT RACES. *Biology Of Sport*, 21(4), 319-323.
- Dovalil, J., et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dragos, P. F. (2014). Study regarding the role of motivation in the sport performance activities. *Baltic Journal Of Health & Physical Activity*, 6(1), 48-55.
- Duda, J. L. (1989). Relationship Between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport Among High School Athletes. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 11(3), 318-335.
- Dušková, L. (2011). *Motivační aspekty tréninku a soutěžení v Adventure Race*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Frank, J. D. (1935). Some Psychological Determinants of the Level of Aspiration. *The American Journal of Psychology*, (2). 285.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hill, G., (2004). *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál.
- Homola, M. (1969). *Otázky motivace v psychologii*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Homola, M. (1977). *Motivace lidského chování*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

- Marius, C. (2009). EXTREM SPORT. A QUALITATIVE RESEARCH. *Studia Universitatis Babes-Bolyai, Educatio Artis Gymnasticae*, 54(2), 37-44.
- Maslow, H. A. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Nakonečný, M. (1973). *Emoce a motivace*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Nakonečný, M. (1997). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Rédei, C. (2009). MOTIVATIONS FOR PARTICIPATING IN LIFESTYLE SPORTS. *Agricultural Management / Lucrari Stiintifice Seria I, Management Agricol*, 11(4), 1-8.
- Říčan, P. (2007). *PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI Obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B., (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Vaněk, M., Hošek, V., Man, F. (1982). *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vašendová, J., (2011). *Motivace účastníků vybraných dálkových vytrvalostních závodů – Beskydská sedmička a pět beskydských vrcholů*. Univerzita Palackého v Olomouci.

Internetové zdroje

- Česká Asociace Extrémních Sportů. (2012). Základní informace. Získáno z <http://www.caes.cz/index.php?lang=cz&page=info>.
- Beskydskasedmicka.cz. (2010). Beskydská sedmička 2010. Získáno z http://www.beskydskasedmicka.cz/history/index.php?option=com_content&view=article&id=155&Itemid=78.
- Beskydskasedmicka.cz. (2014a). Pravidla závodu/startovní podmínky. Získáno z <http://www.beskydskasedmicka.cz/history/2014/b7/pravidla-zavodu>.

Beskydskasedmicka.cz. (2014b). Statistika pátého ročníku závodu. Získáno z <http://www.beskydskasedmicka.cz/history/2014/b7/?start=16>.

Beskydskasedmicka.cz. (2014c). Mistři ČR v horském maratonu dvojic. Získáno z <http://www.beskydskasedmicka.cz/history/2014/b7/?start=8>.

Beskydskasedmicka.cz. (2014d). ADIDAS - CONTINENTAL BESKYDSKÁ SEDMIČKA 2014 - výsledková listina. Získáno z <http://www.beskydskasedmicka.cz/history/2014/b7/vysledkova-listina-2014>.

Lh24.cz. (2013). Adidas 24 hodin na Lysé hoře – pravidla závodu. Získáno z <http://www.lh24.cz/lh24/pravidla-zavodu>.

Rock Point – Horská výzva. (2014). Pravidla horské výzvy. Získáno z <http://www.horskavyzva.cz/pravidla/>.

Ultra-Trail World Tour. (2015). Ultra-Trail World Tour. Získáno z <http://www.ultratrailworldtour.com/>.

www.5BV.cz. (2015). Pravidla 12. ročníku 5. beskydských vrcholů. Získáno z <http://www.5bv.cz/cz/pravidla>.

Abstrakt diplomové práce

Název práce: Motivace účastníků závodu Beskydská sedmička

Autor práce: Lucie Jeníčková

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Počet stran a znaků: 47 stran, 81 646 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 34

Abstrakt: Výzkum se zaměřuje na motivaci účastníků závodu Beskydská sedmička. Jde o mistrovství ČR v horském maratonu dvojic. V rámci pátého ročníku tohoto závodu jsme předložili účastníkům ($n = 805$) dotazník motivace, zároveň jsme sebrali data od 8 účastníků v průběhu tréninkové přípravy na závod. Nakonec jsme po závodě provedli rozhovory s 20 účastníky. Sebraná data jsme zpracovali jak kvalitativně tak kvantitativně. Výsledky ukazují, že hlavním motivem pro účast v závodě je výzva. Dalšími významnými motivy byly překonání hranic a atmosféra závodu. Během závodu se nejvíce objevuje jako motiv druhý/třetí člen týmu. Zároveň jsme zjistili, že ženy mají signifikantně vyšší úkolovou orientaci. V rámci tréninku se ukázala pozitivní korelace ($r = 0,45$; $p < 0,01$) mezi mírou motivace k tréninku a spokojeností s tréninkem.

Klíčová slova: B7, Beskydská sedmička, Motivace, Výkonová motivace

Abstract of Thesis

Title: Motivation of Participants in Beskydská Sedmička Race

Author: Lucie Jeníčková

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, PhD.

Number of pages and characters: 47 pages, 81 646 characters

Number of appendices: 4

Number of references: 34

Abstract: This research is aimed at motivation of participants in Beskydská Sedmička race. B7 is Czech Republic championship in mountain marathon. We administrated our motivation questionnaire to participants ($n = 805$) of the fifth year of this race. We tracked motivation in training ($n = 8$). At last we interviewed 20 participants after the race. Collected data were qualitatively and quantitatively analyzed. Results show that the main motives for participation in the race are challenge, overcoming borders and the atmosphere of the race. As the main motive during the race appears the second/third member of the team. Other results were that women have significantly higher task orientation. During the training we discovered positive correlation ($r = 0.45$, $p < 0.01$) between the level of motivation and the level of satisfaction.

Key words: B7, Beskydská Sedmička, Motivation, Achievement Motivation

Příloha č. 1 – Zadání Bakalářské práce

Univerzita Palackého v Olomouci

Studijní program: Psychologie

Filozofická fakulta

Forma: Prezenční

Akademický rok: 2013/2014

Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
JENÍČKOVÁ Lucie		F12581

TÉMA ČESKY:

Motivace účastníků závodu Beskydská sedmička

NÁZEV ANGLICKY:

Motivation of Participants in Beskydská Sedmička Race

VEDOUcí PRÁCE:

Mgr. Michal Šafář, Ph.D. – KSK

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek.
Příprava metod sběru dat.
Sběr dat dle výzkumného plánu při dodržení etických zásad.
Zpracování, vyhodnocení a interpretace dat.
Shrnutí výsledků výzkumu.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

Nakonečný, M. (1996). Motivace lidského chování. Praha: Academia.
Machač, M., Macháčová, H., Hoskovec, J. (1985). Emoce a výkonnost. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
Roberts, G. C. (2001). Advances in Motivation in Sport and Exercise. Leeds: Human Kinetics.

Podpis studenta: Datum:

Podpis vedoucího práce: Datum:

Příloha č. 2 – Dotazník motivace účastníků Beskydské sedmičky

(Bez grafické úpravy přítomné v online verzi)

1. Pohlaví
2. Věk
3. V jaké kategorii jste přihlášen/a?
 - a. Hobby
 - b. Sport
4. V jaké délce plánujete trasu jít?
 - a. Full
 - b. Short
5. Účastnil/a jste se již dříve beskydské sedmičky?
6. Účastnil/a jste se už jiného závodu podobného typu?
 - a. Pokud ano tak jakého? Měl/a jste po závodě nějaké zdravotní potíže?
7. Podstupujete před závodem systematický trénink?
8. Důvod účasti v závodě
 - a. Zlepšení kondice
 - b. Výzva
 - c. Pocit výkonového extrému
 - d. Zlepšení vzhledu
 - e. Soutěživost
 - f. Překonání hranic
 - g. Užívat si vítězství
 - h. Atmosféra závodu
 - i. Spolupráce ve dvojici/trojici
 - j. Získat v životě pocit že jsem něco dokázal/a
 - k. Zvýšit si sebevědomí
 - l. Získ respektu/uznání
 - m. Jiné: _____
9. Podporuje Vás Vaše okolí v účasti v závodě?
10. Škálové otázky (viz níže)
11. Chtěl/a byste něco doplnit? _____

Každou otázku si uveďte větou: Nejvíce úspěšný ve sportu se cítím, když...

1 – Zásadně nesouhlasím

2 – Nesouhlasím

3 – Neutrální

4 – Souhlasím

5 – Zásadně souhlasím

- ... jsem jediný, kdo určitou sportovní situaci zvládá.
- ... zvládnou novou dovednost a mám tak chuť trénovat více.
- ... jsem lepší než ostatní.
- ... ostatní nedokáží to co já.
- ... naučím se něco nového, co mě baví.
- ... ostatní úkol nezvládnou, ale já ano.
- ... zvládnou něco nového tvrdým tréninkem.
- ... trénuji opravdu tvrdě.
- ... získám nejvíce bodů/úspěchu/ohodnocení.
- ... mě úspěch z toho, že se naučím něco nového, táhne k tomu, abych se naučil něco dalšího.
- ... jsem nejlepší.

Příloha č. 3 – Dotazník motivace a spokojenosti v rámci tréninku

Datum	Motivace	Spokojenost	Aktivita	Vzdálenost	Čas

Motivace – Vyplňte prosím číslo od 1 do 10, kde 1 je nejmenší motivace k tréninku a 10 je nejvyšší.

Spokojenost – Vyplňte prosím číslo od 1 do 10, kde 1 je nejmenší spokojenost s tréninkem a 10 je nejvyšší.

Aktivita – Vyplňte prosím aktivitu tréninku (běh/kolo/posilování...).

Vzdálenost – Vyplňte prosím uraženou vzdálenost. Při tréninku bez vzdálenosti políčko proškrtněte.

Čas – Vyplňte prosím délku trvání aktivity.

Motivace se vyplňuje před tréninkem. Spokojenost, Aktivita, Vzdálenost a Čas až po tréninku.

Příloha č. 4 – Profil trasy závodu

