

Výkonová motivácia intaktných výkonnostných a vrcholových športovcov a vrcholových športovcov so zdravotným znevýhodnením

Hana Holičková¹, Stanislav Kraček¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Abstrakt:

Príspevok poukazuje na poznatky o výkonovej motivácii športovcov. Skúma rozdielnosti v troch dimenziách naprieč dvomi kategóriami jednotlivcov rozdelených podľa príslušnej športovej výkonnosti. Výskumný súbor tvorilo 73 respondentov v zastúpení intaktných výkonnostných a vrcholových športovcov (n=66) a športovcov so zdravotným znevýhodnením (n=7). Primárnou metódou získavania údajov bol štandardizovaný dotazník motivácie k výkonu (D-M-V), ktorý sme rozposielali športovcom vo vekovom rozhraní 18 až 35 rokov. Dimenzie, v ktorých sme hľadali významné rozdiely boli motivácia k výkonu, anxiozita podporujúca a anxiozita brzdiaca výkon. Štatisticky významné rozdiely medzi skupinami športovcov na 5 % hladine sme zistili v dvoch dimenziách, a to motivácia k výkonu (U=100, p=0,014) v prospech intaktných výkonnostných a vrcholových športovcov a anxiozita brzdiaca výkon (U=127, p=0,05) v prospech horších výsledkov u športovcov so zdravotným znevýhodnením. V ostatných skúmaných dimenziách a úrovniach športovej výkonnosti sme štatisticky významné rozdiely medzi intaktnými a zdravotne znevýhodnenými športovcami nezaznamenali.

Kľúčové slová: motivácia k výkonu, anxiozita podporujúca výkon, anxiozita brzdiaca výkon, intaktní výkonnostní a vrcholoví športovci, športovci so zdravotným znevýhodnením.

Športová činnosť má veľké množstvo pozitív a dôležitých významov u akejkol'vek zložky obyvateľstva. Pri zdravotne znevýhodnených je to podľa Magee (2018) začlenenie takýchto osôb do spoločnosti. Dochádza k utváraniu osobnosti, vytváraniu sociálnych rolí a buduje sa princíp fair play. Bardiovský a Labudová (2010) uvádzajú, že osoby so zdravotným znevýhodnením, ktoré sa socializovali pomocou športovej aktivity preukázali značné množstvo tolerancie, optimizmu a zmyslu pre život. Aj napriek tomu, že momentálne žijeme v 21. storočí, je téma zdravotne znevýhodnených občanov medzi nami stále viac tabu a nekomfortná pre spoločnosť či akademické prostredie viac, ako by mala byť (Haiachi & Barros et al., 2018). Pozitívne účinky fyzickej aktivity sú nepopierateľné a často pri ľuďoch so zdravotným znevýhodnením ešte viac výrazné. Medzi dimenzie, ktoré výrazne prispievajú ku zlepšeniu kvality ich života patrí jednoznačne sociálna dimenzia (Nemček, 2021; Nemček,

Baňárová, Kurková, 2021), ale tiež faktory, akými sú všeobecné napredovanie vo fyzickej zdatnosti, posilnenie imunitného systému, rozvoj pohyblivosti, udržanie stabilného postoja a duševného zdravia (Štangová, 2021). Faktory, ktoré ovplyvňujú nárast motivácie k činnosti najmä u zdravotne znevýhodnených športovcov môžeme zaradiť aj mieru self-efficacy. Tento psychologický termín označuje sebadôveru vo svoje vlastné schopnosti, ktoré jednotlivci pomôžu k dosiahnutiu vytýčeného cieľa. Je to viera v prekonaní akejkoľvek úlohy, prekážky a schopnosti svojho uplatnenia. Pravidelná účasť na športových aktivitách zvyšuje mieru self-efficacy. Vďaka nastoleniu ľahšie dosiahnuteľných cieľov môže človek so zdravotným znevýhodnením rýchlejšie zažiť pocit úspechu, a tým sa zvýši aj jeho dôvera v samého seba (Motl et al., 2006). Podľa Jarvisa (2006) ku športovým výkonom môže byť športovec vyburcovaný viacerými spôsobmi motivácie. Či už je to vnútorná alebo vonkajšia motivácia, obe sú rovnako dôležité a dokážu zlepšiť športovcov výkon. Vonkajšia motivácia k výkonu čerpá z vidiny odmien vonkajšieho sveta. Motivácia z vonkajšieho prostredia môže byť reprezentovaná túžbou nadobudnúť a zmeniť svoje spoločenské postavenie, získať rôzne ocenenia či hodnotné trofeje. Prvky z tohto druhu motivácie slúžia často ako posilňujúce faktory k tej vnútornej, a to najmä u športovcov s nižšou úrovňou intristickej motivácie. Intristická motivácia je motivácia, ktorá vychádza zvnútra. V športe to môže znamenať radosť z hry, pocit vytrženia, láska k pohybu a možnosť zlepšiť a ukázať jednotlivcove schopnosti v priamom prenose. Športovci sú vystavovaní nadmernému fyzickému zaťaženiu a neustálemu psychickému tlaku počas súťažného obdobia, ktoré je zamerané na ich výkon. Slabý výkon je často spôsobený nedostatkom motivácie, keďže špecializovaný a kondičný tréning nie je vždy zábavný ale je rutinný, preto k takýmto úpadkom dochádza najčastejšie vo vrcholovom športe (Heckhausen & Heckhausen, 2018). V akejkoľvek situácii, kde sa ľudia spoločne stretávajú, spolupracujú a tvoria, vrátane športu, sa môžu navzájom ovplyvniť motiváciou. Niektorí nastavuje pravidlá, ďalší skladá družstvo a iní sa viac tešia z víťazstva ako z prítomnosti svojich kamarátov. Ostatní jednotlivci vnímajú, ako sú nastavené pravidlá, zloženie družstva a čo je oceňované. Tieto faktory môžu ovplyvniť ich motiváciu. Súhrn týchto vplyvov od trénerov, spoluhráčov, rodičov alebo organizátorov sa nazýva motivačná klíma (Ames, 1992).

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu bolo zistiť a porovnať rozdiely výkonovej motivácie medzi športovcami so zdravotným znevýhodnením a intaktnými výkonnosťnými a vrcholovými športovcami.

Metodika

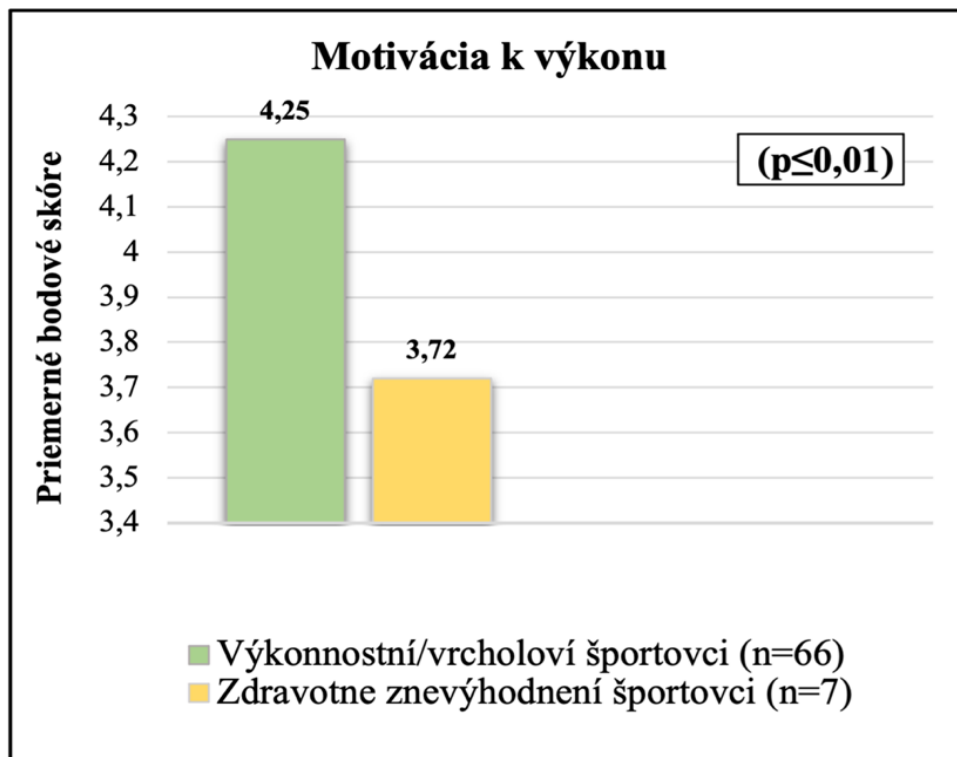
Výskumný súbor tvorilo 73 športujúcich respondentov rozdelených do dvoch skupín podľa príslušnej športovej úrovne. Vekové ohraničenie sme stanovili od 18 do 35 rokov, pričom priemerný vek bol 22 rokov. Zdravých výkonnostných a vrcholových športovcov bolo 66 (91 %) a športovcov so zdravotným znevýhodnením bolo 7 (9 %). Bohužiaľ sme sa nedokázali dostať ku väčšej vzorke avšak naši 7 respondenti sú poprední paralympijskí športovci. Na zber dát sme použili výskumnú metódu, štandardizovaný dotazník motivácie výkonu (D-M-V). Dotazník obsahuje celkovo 52 položiek a je rozdelený do troch škál: (1) škála motivácie k výkonu (24 položiek), (2) anxiozita brzdiaca výkon (17 položiek) a (3) anxiozita podporujúca výkon (10 položiek). Ku každej položke sa respondenti vyjadrili pomocou 6 bodovej Likertovej škály, pričom 1 bod znamenal absolútny nesúhlas (vôbec pre mňa neplatí), 2 body znamenali nesúhlas (sotva pre mňa platí), 3 body znamenali neutrálny postoj (niekedy pre mňa platí), 4 body znamenali viac súhlas ako nesúhlas (často pre mňa platí), 5 bodov znamenalo súhlas (prevažne pre mňa platí) a 6 bodov znamenalo vyjadrenie úplného súhlasu (úplne pre mňa platí). Ako uvádza Mitterová (2016) vo svojej recenzii k tomuto dotazníku, tento dotazník bol na Slovensku štandardizovaný na výberoch vysokoškolských a stredoškolských študentov. Tvorba tejto testovej metódy vychádza z Testu motívu výkonu od Hermansa z rokov 1968 a 1976. Metóda vychádza z teoretického podkladu modelu Atkinsona. Reliabilita dotazníka poukazuje na to, že sa jedná o metódu, ktorá je dostatočne vnútorne konzistentná a stabilná v čase. Slúži ako diagnostický prostriedok v poradenskej praxi, je vhodný na odhalenie nedostatku motivácie pri rôznych typoch výkonov: akademický, pracovný, športový.

Normalita dát bola zisťovaná pomocou Kolmogorov-Smirnovov testu. Nakoľko normalita rozloženia dát nebola potvrdená, tak sme pre ďalšie spracovanie použili neparametrické metódy. Zvolenou štatistickou metódou pre zistenie rozdielov medzi skupinami sa stal neparametrický Kruskal-Wallis H-test. Keďže test dosiahol signifikantné výsledky, tak na zistenie párových rozdielov sme použili neparametrický Mann-Whitneyov U-test. Významnosť vypočítaných rozdielov sme stanovili na 5 % ($p \leq 0,05$) hladine štatistickej významnosti. Výsledky prezentujeme v obrázkoch.

Výsledky

Obrázok 1 znázorňuje výsledky prvej skúmanej dimenzii aplikovaného štandardizovaného dotazníka D-M-V motivácia k výkonu. V škále motivácia k výkonu hrá najväčšiu rolu počet získaných bodov. Čím je ich viac, tým je priamo úmerne vyššia aj

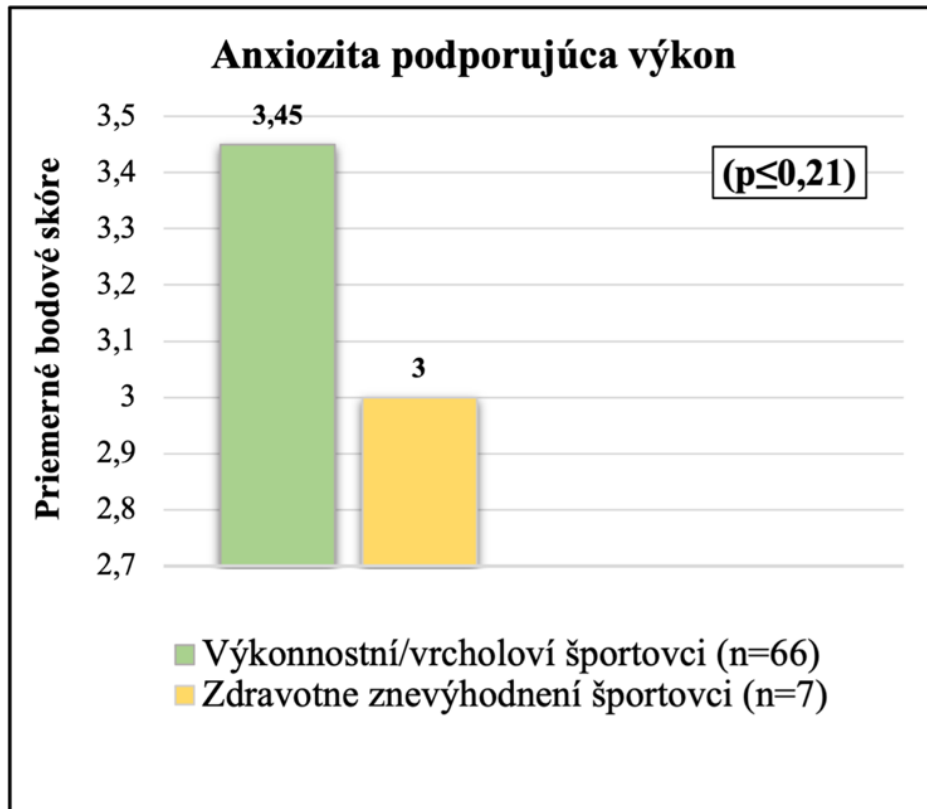
motivácia k výkonu. Pri analýze priemerného bodového skóre dosiahnutého v dimenzii motivácia k výkonu môžeme konštatovať, že intaktní športovci venujúci sa športovej činnosti na výkonnostnej a vrcholovej úrovni dosiahli priemerné bodové skóre 4,25 bodov. Smerodajná odchýlka predstavovala hodnotu 0,62. Športovci so zdravotným znevýhodnením dosiahli nižšiu hodnotu priemerného bodového skóre a to 3,72 bodov. Smerodajná odchýlka predstavovala hodnotu 0,34. V porovnaní týchto dvoch výkonnostných skupín sme zaznamenali štatistickú významnosť na 5 % hladine ($U=100$, $p=0,014$). Oveľa vyššiu úroveň motivácie k výkonu u intaktných výkonnostných a vrcholových športovcov môžeme pripísať profesionálnym zmluvám a kontraktom, ktorými sú športovci zaviazaní klubom, ich majiteľom a funkcionárom. Takisto sú ovplyvňovaní aj tlakom z médií a sociálnych sietí. Veľký vplyv na ich výkonovú motiváciu majú aj diváci, ktorí sa nachádzajú v hľadisku priamo počas ich športového výkonu a dokážu športovcov vyburcovať k tým najlepším úderom, kľúčkam a gólom. Rolu v motivácii k výkonu zohráva aj vidina finančnej či hmotnej odmeny, ktoré v posledných rokoch dosahujú astronomické sumy.



Obr. 1 Porovnanie motivácie k výkonu

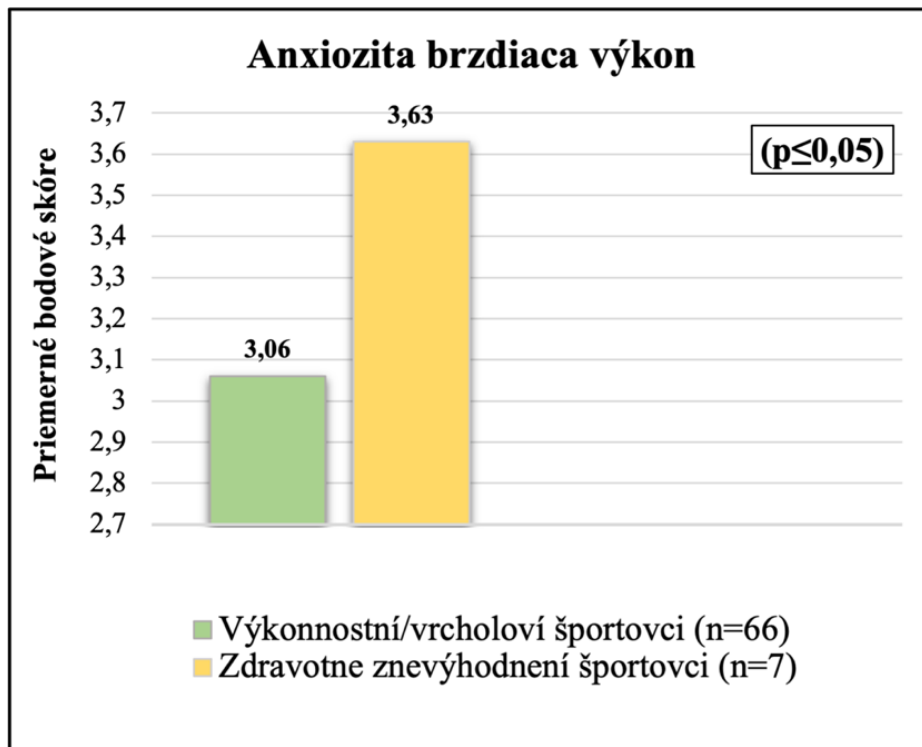
Obrázok 2 znázorňuje výsledky druhej z troch skúmaných dimenzií dotazníka D-M-V, anxióza podporujúca výkon. V tejto dimenzii rovnako ako v motivácii k výkonu platí, že čím vyššie je priemerné bodové skóre, tým lepší je výsledok respondentov. Intaktní

výkonnostní a vrcholoví športovci v nej dosiahli priemerné bodové skóre s hodnotou 3,45 bodov. Smerodajná odchýlka predstavovala hodnotu 0,94. Športovci so zdravotným znevýhodnením venujúci sa vrcholovej športovej činnosti dosiahli nižšie priemerné bodové skóre ($3,0 \pm 1,2$ bodov). Signifikantné rozdiely medzi týmito dvomi skupinami v dimenzii anxióza podporujúca výkon neboli zistené.



Obr. 2 Porovnanie anxiózy podporujúcej výkon

Treťou skúmanou dimenziou v našom štandardizovanom dotazníku bola anxióza brzdiaca výkon (obr. 3). Tu platí, že čím menšie je skóre, tým lepší je výsledok, keďže ide o zápornú vlasnosť v dotazníku. Športovci so zdravotným znevýhodnením dosiahli priemerné bodové skóre 3,63 bodov a smerodajná odchýlka mala hodnotu 0,6 bodov. Intaktní športovci venujúci sa športovej činnosti na výkonnostnej a vrcholovej úrovni dosiahli signifikantne nižšie priemerné bodové skóre ($3,06 \pm 0,73$ bodov). V porovnaní týchto dvoch výkonnostných skupín v dimenzii anxióza brzdiaca výkon sme zaznamenali signifikantnú štatistickú významnosť na 5% hladine ($U=127$, $p=0,05$).



Obr. 3 Porovnanie anxiozity brzdiacej výkon

Diskusia

Cieľom prezentovaného výskumu bolo zistiť a porovnať rozdiely výkonovej motivácie medzi športovcami so zdravotným znevýhodnením a intaktnými výkonnostnými a vrcholovými športovcami. V prvej skúmanej dimenzii, motivácia k výkonu, porovnávame naše výsledky s bakalárskou prácou Kosákovej (2018), ktorá porovnávala rozdiely v motivácii k výkonu paralympijských športovcov a zdravých výkonnostných športovcov. Paralympionikov bolo vo výskumnom súbore 10 a aktívne sa venovali alpskému lyžovaniu. Zdravých športovcov bolo taktiež 10. Medzi týmito dvomi výskumnými súbormi autorka nezistila žiadne významné rozdiely v úrovni motivácie k výkonu. Môžeme to pripísať tomu, že obe skupiny respondentov sa venovali športu na vrcholovej úrovni. Rozdielnosť od výsledkov nášho výskumu môžeme pripísať aj našej oveľa väčšej vzorke intaktných výkonnostných a vrcholových športovcov. Podobnosť s našim výskumom však môžeme nájsť vo faktore, kedy zdraví vrcholoví športovci dosiahli vyššie priemerné skóre v škále motivácia k výkonu ako zdravotne znevýhodnení športovci. Szemes et al. (2017) sa vo svojej výskumnej štúdii zaoberali témou motivácie medzi členmi maďarského národného para plaveckého tímu, vzorku porovnávali so zdravými reprezentantami plávania. Hlavným rozdielom medzi týmito dvomi skupinami bol zdroj motivácie. Zdravotne znevýhodnení plavci vykazovali väčšie množstvo vnútornej motivácie a menšie zastúpenie ego-orientácie ako zdraví športovci. Tieto

pozitívne výsledky v otázke motivácie dosiahli para-plavci aj napriek tomu, že ich tréningové podmienky a množstvo príležitostí súťažiť je výrazne obmedzenejšie ako u zdravých športovcov.

Druhou skúmanou dimenziou bola anxiozita podporujúca výkon. Aj v tejto dimenzii porovnáme výsledky s výskumom bakalárskej práce Kosákovej (2018). Štatisticky významné rozdiely sme nezaznamenali medzi zdravými vrcholovými a zdravotne znevýhodnenými športovcami ani jedna z nás. Môžeme však konštatovať, že zatiaľ čo u nás dosiahli vyššie priemerné bodové skóre zdraví výkonnostní a vrcholoví športovci, výsledky vo výskumnej časti spomínanej autorky sa ukazujú ako opačné. Paralympionici v dimenzii anxiozita podporujúca výkon vykazovali o niečo vyššie priemerné skóre v porovnaní s jej vzorkou vrcholových športovcov, bol to však bol veľmi malý rozdiel bez štatistickej významnosti.

Pri porovnaní výsledkov poslednej dimenzie z dotazníku D-M-V našich respondentov, anxiozita brzdiaca výkon, s výskumom bakalárskej práce Kosákovej (2018) sa opäť stretávame s podobnosťou v nameraných hodnotách. Paralympijskí športovci z jej výskumnej vzorky vykazovali vyššie priemerné skóre v tejto dimenzii ako zdraví výkonnostní športovci. Tak isto ako v našich výsledkoch, športovci so zdravotným znevýhodnením mali vyššiu hodnotu priemerného skóre anxiozity brzdiacej výkon, ako zdraví výkonnostní a vrcholoví športovci. Signifikantné rozdiely v poslednej skúmanej dimenzii autorka medzi svojou výskumnou vzorkou nezaznamenala. Naopak, u nás bola zistená štatistická významnosť na 5 % úrovni po tom, čo sme u zdravotne znevýhodnených športovcov zaznamenali signifikantne vyššiu hladinu anxiozity brzdiacej výkon. Ako jeden z dôvodov, kvôli ktorým sme zaznamenali vyššiu hladinu v tejto dimenzii u zdravotne znevýhodnených športovcov môžeme uviesť ich handicap, a s tým spojené aj ich obavy.

Záver

Zaznamenali sme signifikantne významné rozdiely v dimenzii motivácia k výkonu medzi intaktnými výkonnostnými a vrcholovými športovcami a športovcami so zdravotným znevýhodnením. Signifikantne vyššiu mieru motivácie sme zaznamenali v skupine intaktných výkonnostných a vrcholových športovcov. Výkonnostní a vrcholoví športovci dosiahli signifikantne vyššie skóre v škále anxiozity podporujúcej výkon, a nižšie skóre v škále anxiozity brzdiacej výkon ako športovci so zdravotným znevýhodnením. Pre prax by sme odporučili zamerať sa na prácu so zdravotne znevýhodnenými športovcami najmä z psychologického hľadiska. Využiť viaceré koopingové stratégie ako sa vyrovnáť s hladinou stresu pri dosahovaní športových výkonov. Do ich dennej rutiny a športového tréningu zaradiť

rôzne psychologické cvičenia na zvýšenie motivácie k výkonu. Taktiež odporúčame v dostupnej možnej miere integrovať zdravotne znevýhodnených športovcov medzi zdravých rekreačných alebo výkonnostno-vrcholových športovcov pri rôznych pohybových a športových aktivitách.

Limity výskumu

Za limity nášho výskumu považujeme najmä nízku početnosť vrcholových športovcov so zdravotným znevýhodnením (n=7) a nehomogenitu športových špecializácií, kedy naši respondenti vykonávali rôzne druhy športov. Aj kvôli predchádzajúcim limitom nemôžeme naše výsledky zovšeobecňovať, ale naše zistenia môžu byť nápomocné pre iných výskumníkom, ktorí sa zaoberajú podobnou problematikou.

Literatúra

1. AMES, C., 1992. Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
2. BARDIOVSKÝ, M. & LABUDOVÁ, J., 2010. Vnímanie zmyslu života u športujúcich vozíčkarov. *Telesná výchova a šport*, 20(3), 9 - 13.
3. HAIACHI, M.C. & BARROS V.F.A., PATATAS, J.M., MELLO, J.B., 2018. Different views on sport for people with disabilities: challenges, innovations and reality. *Brazilian Journal of Education, Technology and Society (BRAJETS)*, 11(1), 3-13.
4. HECKHAUSEN, J. & HECKHAUSEN, H., 2018. *Motivation and Action*. Cham: Springer. ISBN 978-3-319-65094-4.
5. JARVIS, M., 2006. *Sport Psychology: a student handbook*. London: Routledge. ISBN 1-84169-582-3.
6. KOSÁKOVÁ, A., 2018. *Rozdiely v motivácii k výkonu paralympijských športovcov a zdravých výkonnostných športovcov*. Bakalárska práca. Univerzita Komenského v Bratislave.
7. JEANES, R., SPAAIJ, R., MAGEE, J., FARQUHARSON, K., GORMAN S. & LUSHER, D., 2018. 'Yes we are inclusive': Examining provision for young people with disabilities in community sport clubs. *Sport Management Review*, 21(1), 38-50.
8. MITTEROVÁ, K., 2016. Dotazník výkonové motivace: Recenze metody. Testforum. *Českomoravská psychologická společnost*. ISSN 1805-9147.

9. MOTL, R.W., SNOOK, E.M., McAULEY, E. & GLIOTTONI, R.C., 2006. Symptoms, self-efficacy, and physical activity among individuals with multiple sclerosis. *Research in Nursing and Health*, 29(6), 597-606.
10. NEMČEK, D., 2021. Subjective quality of life of Slovak men with physical disabilities: An age category differences. *Anthropological Review*, 84(3), 275-287.
11. NEMČEK, D., BAŇÁROVÁ, P. & KURKOVÁ, P., 2021. Age categories differences in subjective quality of life of women with physical disabilities. *Zdravstveno Varstvo*, 60(2), 124-130.
12. SZEMES, Á., SZÁJER, P. & TÓTH, L., 2017. Sport motivation and perceived motivational climate among members of a national para-swimming team. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 21(4), 307-319.
13. ŠTANGOVÁ, E., 2021. Aktuální otázky a možnosti v oblasti intervence u osob se speciálními potřebami: Šport ako možnosť inklúzie osôb so zdravotným znevýhodnením. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-828-9.

Summary

Performance motivation of intact competitive and elite athletes and elite athletes with disabilities

Hana Holičková & Stanislav Kraček

This paper highlights the findings on performance motivation in athletes. It examines differences along three dimensions across two categories of individuals divided by their respective sports performance. The research population consisted of 73 respondents, represented by intact competitive and elite athletes (n=66) and athletes with disabilities (n=7). The primary method of data collection was a standardized performance motivation questionnaire (D-M-V), which was distributed to athletes in the age range of 18 to 35 years. The dimensions in which we looked for significant differences were performance motivation, performance-promoting anxiety, and performance-hindering anxiety. We found statistically significant differences between groups of athletes at the 5% level in two dimensions, namely performance motivation ($U=100$, $p=0.014$) in favour of intact competitive and elite athletes and performance inhibiting anxiety ($U=127$, $p=0.05$) in favour of poorer performance in athletes with disabilities. We did not observe statistically significant differences between intact athletes and athletes with disabilities in the other examined dimensions and levels of sports performance.

Keywords: performance motivation, performance-promoting anxiety, performance-hindering anxiety, intact competitive and elite athletes, athletes with disabilities.

Mgr. HANA HOLIČKOVÁ (*1998) – interná doktorandka na katedre edukačných a humanitných vied o športe.

Mgr. et Bc. STANISLAV KRAČEK, PhD. (*1982) – odborný asistent na katedre edukačných a humanitných vied o športe.