

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Hana Kvanková

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Motivace u hráčů tenisu ve věku 6 – 11 let

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Zpracovala:

Hana Kvanková

duben 2010

# Souhrn

**Název práce:** Motivace u hráčů tenisu ve věku 6 až 11 let.

**Cíl práce:** Cílem mé práce bylo zjistit jakou mají motivaci hráči tenisu ve věkové kategorii 6 až 11 let v tenisových oddílech v okrese Havlíčkův Brod v Kraji Vysočina. Pomocí připraveného rozhovoru jsem zjišťovala jaké mají děti přání a potřeby. Jaký význam mají pro děti odměny, a jaký dopad mají tyto odměny na jejich vnitřní motivaci. Jaký mají vztah k tréninku a soutěžení, a zda si v tenise stanovují cíle. Nakonec svého výzkumu jsem zjišťovala, zda jsou v navštívených tenisových oddílech využívána motivační hesla jako prostředek zvýšení motivace hráčů.

**Metoda:** Pro výzkumnou část závěrečné práce jsem si zvolila kvalitativní výzkum, který se vyznačuje rozmanitostí přístupů a metod. Cílem kvalitativního výzkumu je vytvořit celostní obraz zkoumaného problému. Metodu sběru dat jsem si zvolila polostrukturovaný rozhovor, který se vyznačuje otevřenými otázkami, na které respondent odpovídá spontánně na základě svých znalostí. Výzkumník pokládá všem respondentům otázky ve stejném pořadí, ale může se od nich i odchýlit, pokud si přeje, aby respondent otázce lépe porozuměl a mohl ji následně více rozvinout. Tato metoda šetření se vyznačuje rychlým získáním potřebných informací pro danou problematiku.

Cílová skupina mladých tenistů ve věku 6 až 11 let mi odpovídala ústně na otázky týkající se motivace dětí v tenise. Nakonec svého šetření jsem v navštívených oddílech zjišťovala, zda jsou zde využívána motivační hesla.

**Výsledky:** Dosažené výsledky z rozhovorů ukázaly, že děti sledované skupiny nemají závažnější problémy s motivací pro tenis. Není tudíž nutné, aby trenéři a rodiče radikálně měnili přístup ke svým svěřencům, či dětem. Pokud se budou dále snažit pomoci dětem, aby si skrze tenis naplnily svá přání a potřeby, naleznou tak cestu i k jejich motivaci. Přiměřené odměňování a plánování reálných osobních cílů dětskou motivaci pro tenis ještě více upevní. V neposlední řadě je důležité nezapomínat, že se děti v tomto věku potřebují sportem především bavit a hrát si; na povinnost a rutinu mají ještě čas.

**Klíčová slova:** Tenis, motivace, motiv, děti, přání, potřeby, odměny, cíle, radost, zájem, rodiče, trenéři.

# Abstract

**Title of the thesis:** Motivation of the tennis players from 6 to 11 years old.

**Goal of the thesis:** Goal of the thesis was to find out about motivation of the tennis players who are six to eleven years old. Tested children play tennis at the area of the town Havlíčkův Brod which is situated in the region Vysočina. With the help of prepared interview, I tried to find out about the wishes and needs of the tested children. What importance children give to rewards and how these rewards influence their intrinsic motivation. What regard they have to training and competition, and whether they plan their personal goals in tennis. At the end of my research, I tried to find out whether the visited tennis clubs use motivational slogans as the means of increasing players motivation.

**Method:** I chose a qualitative research for my final thesis which is typical for using various methods and approaches. The goal of the qualitative research is to create a holistic picture of the problem. As the data collection method, I chose semi-structured interview which is characterized for using open questions that the interviewee answers spontaneously based on his/hers own knowledge. Researcher gives the questions chronologically to all the interviewees, but this method also allows him/her to use additional questions if it is to help the interviewee to understand the question better and that way to enrich the answer. This data collecting method is characterized for fast gathering of essential information.

The group of chosen tennis players (6 - 11 years old) answered orally on the topics concerning motivation of the children tennis players. As a conclusion of my research, I did a research of the motivational slogans usage in all the visited tennis clubs.

**Results:** Obtained results from the interviews showed that the children of the tested group don't have any considerable problems with their tennis motivation. Therefore, it is not necessary, for coaches or parents, to change their approach to their charges or children. If the

adults carry on in helping the children to satisfy their wishes and needs, they find the way to children's motivation. Adequate rewards and planning real personal goals will strengthen the children's motivation even more. Finally, it shouldn't be forgotten that the children at this age need to play and have lots of fun; duty and routine can wait for a while.

**Keywords:** Tennis, motivation, motive, children, wishes, needs, rewards, goals, enjoyment, interest, parents, coaches.

# PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jsem pouze podklady uvedené v seznamu literatury.

-----

Hana Kvanková

## **PODĚKOVÁNÍ**

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Tomáši Kočibovi za odborné vedení práce, za praktické rady a za možnost využít jeho zkušenosti v této problematice.

Dále bych chtěla poděkovat mým blízkým, bez jejichž podpory by tato práce nikdy nemohla vzniknout.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

---



<b>Obsah</b>	<b>strana</b>
Úvod	9
1. TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1. Psychologická příprava v mladším školním věku (6 – 11 let)	10
1.2. Motivace	11
1.2.1. Motivy a motivovanost	12
1.2.2. Vnitřní a vnější motivace	16
1.2.3. Úkoly motivace ve sportu	17
1.2.3.1. Potřeba zábavy	18
1.2.3.2. Potřeba být respektován	21
1.2.4. Vnitřní motivace a vnější odměny ve sportu	24
1.2.5. Problémy s motivací	26
1.2.6. Jak zvyšovat motivaci	27
1.2.6.1. Stanovení osobních cílů	28
1.2.6.2. Motivační hesla	29
2. VÝZKUMNÁ ČÁST	32
2.1. Cíl práce	32
2.2. Úkoly práce	32
2.3. Vědecká otázka	32
2.4. Metodika výzkumu	33
2.4.1. Charakteristika sledovaného souboru	33
2.4.2. Plán výzkumu	33
2.4.3. Procedura sběru dat	34
2.4.4. Metody vyhodnocení výsledků	36
2.5. Výsledky	37
2.5.1. Výsledky rozhovoru s dětmi	37
2.5.2. Výsledky šetření v tenisových oddílech (využití motivačních hesel)	61
3. Diskuze	62
4. Závěr	70
5. Seznam literatury	71
5.1. Internetové zdroje	72

# Úvod

Tenis patří ve světě mezi jeden z nejoblíbenějších, nejhranějších a nejsledovanějších sportů vůbec. Pro mnohé se stává sportem na celý život, jak v závodní, tak rekreační formě. Tenis může hrát každý, a to již od předškolního věku, až po věk seniorský. Tenis se také může pyšnit tím, že se řadí společně s plaváním a turistikou mezi sporty s nejširší hráčskou základnou na celém světě. Tento široký zájem lidí o tenis je důkazem jeho celosvětové oblíbenosti, a že jistě stojí za to u tenisu setrvat i přes nějaké ty nezdary.

V dnešním světě moderního sportu nestačí mít jen přirozený talent, i když jeho důležitost nelze snižovat. Jsou zde však další aspekty, na které je třeba brát při sportování zřetel. K dosažení těch nejlepších možných výkonů a výsledků je třeba věnovat pozornost tréninku sportovce, vybavení, zdravé výživě, herním podmínkám hráče, vůli vítězit a především také jeho motivaci. Z dosažených výzkumů je známo, že sportovní trenéři řadí motivaci na první místo při své práci se sportovci. Důležitá je jejich schopnost své svěřence pro náročnou a dlouhodobou sportovní činnost dostatečně motivovat. Z tohoto tvrzení lze vyrozumět, jak důležité je, aby byl sportovec motivován pro sport, který provozuje, a navíc si tuto motivaci udržel.

Motivace ve sportu má zásadní důležitost, neboť sport vyžaduje mnoho úsilí, chtění, a to po relativně dlouhou dobu. Je proto zapotřebí silná motivace k činnosti, která je zaměřena na vybraný sport, v našem případě tenis. Pokud však dojde vlivem různých okolností ke ztrátě této síly, mnoho sportovců bohužel tenis přestane hrát. Je to velká škoda a je jistě mnoho způsobů, jak takovému konci předejít, hlavně pak u dětí v mladším školním věku, které jsou teprve na počátku své sportovní kariéry. Bylo by nemoudré podceňovat otázku motivace u dětí, protože právě z dětí se jednou mohou stát prvotřídní tenisté. Je proto třeba, aby trenéři spolu s rodiči věnovali motivaci svých dětí dostatečnou pozornost, aby nedocházelo k tomu, že se děti přestanou tenisu věnovat úplně.

Ve své závěrečné práci bych se chtěla zabývat motivací dětí v mladším školním věku (6 – 11let). Výzkum budu provádět v tenisových oddílech v okrese Havlíčkova Brodu v Kraji Vysočina, kde je provozován tenis na závodní úrovni. Tuto oblast jsem si vybrala záměrně, neboť jsem zde trénovala a hrála závodní tenis po celý můj život. Nyní žiji na Vysočině se svojí vlastní rodinou, což mi umožní provést výzkum ve svém blízkém okolí. Chtěla bych se zabývat motivací dětí, neboť jsem přesvědčena o její důležitosti v tenise. Navíc jsem se sama jako závodní hráčka nejednou potýkala s problematikou motivace.

# 1. TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1. Psychologická příprava v mladším školním věku (6 – 11 let)

Jelikož se ve své závěrečné práci zabývám motivací dětí ve věku 6 až 11 let, tedy obdobím nazývaným mladší školní věk, myslím si, že je vhodné toto období blíže popsat.

Mladší školní věk je poměrně dlouhé vývojové období, kdy dochází u dětí k výrazným biologicko-psycho-sociálním změnám. Proto je toto období dále rozděleno na dětství a pozdní dětství (prepubescenci). Hranice mezi těmito obdobími je kolem devátého roku. Z psychologického hlediska je mladší školní věk obdobím reálného nazírání. U dětí dochází k rozvoji paměti, představivosti a přibývání vědomostí, na což má z velké míry vliv vstup do školy. Doba soustředění je zatím nízká, pak nastává útlum a roztěkanost. Vnímání je zatím omezené na jednotlivosti a abstraktní myšlení se rozvíjí až na konci tohoto období. Osobnost dítěte není ještě ustálena, děti jsou impulzivní a rychle se jim mění nálady z radosti do smutku a naopak. Vůle je zatím slabá, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl a zároveň se soustředit (Perič, 2004).

Děti v tomto období vnímají pohyb jako radost, a proto není třeba je k pohybu nutit. Protože si děti rády hrají, je pro ně soutěžení zábavou. Je důležité, aby v tréninku a soutěžích převládal *herní princip*, pestrost prováděných činností, prožitky a radost z pohybu. Prohra by nikdy neměla být brána jako důvod k trestání, či nadávkám od rodičů nebo trenéra. Děti v tomto období vzhlíží k dospělým jako k přirozené autoritě, a tudíž přejímají i jejich názory. Trenér by měl na děti působit vlastním příkladem. Trenér a rodiče mají velkou odpovědnost za vývoj dítěte v oblasti výkonové a výchovné. Dobré je, když trenér dokáže děti směřovat od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu. Dále by neměla být opomíjena hygiena, správná životospráva a celkový denní režim (Dovalil a kol., 2002).

Psychologická příprava dětí v tomto věku by měla směřovat k získávání odolnosti, důvěry ve vlastní schopnosti a sebevědomí. U dětí je nejhorší, když mají poráženecký přístup, nebo naopak příliš vysoké sebevědomí. Cílem psychologické přípravy je, aby si děti vybudovaly zdravé sebevědomí a přiměřenou touhu po měření výkonů v soutěži. Významným úkolem psychologické přípravy je regulace motivace u dětí, tak aby měly samy snahu neustále se

zlepšovat. Nejlepším výsledkem je pokud samy chtějí trénovat a přidávat si. Velmi užitečná jsou také motivační hesla, která trenér umístí do prostorů, kde se děti pohybují, která si děti po častém čtení vezmou za svá (Dovalil a kol., 2002).

## 1.2. Motivace

*„Motivace je touha zahájit nějakou aktivitu a setrvat v ní. Je to předpoklad a „motor“ veškerého jednání.“ (Crespo, Miley, 2001).*

*„Motivace je psychický stav vyvolávající činnost, chování či jednání zaměřující se určitým směrem.“ (Velký sociologický slovník, 1996).*

Z uvedených definic vyplývá, že činnost člověka je vždy na jeho vlastním výběru. Z množství podnětů a příležitostí si vybere jen některé a na ty pak zaměří své poznání a jednání. Obsah a intenzita této činnosti je přitom proměnlivá a vykazuje závislost na událostech v jedinci a jeho okolí (Balcar, 1991).

Pojem motivace nám nabízí odpověď na otázku, co člověka vede k určitému chování nebo k jeho změnám, k volbě určitých cílů nebo k jejich opuštění, k silné odezvě na některé podněty nebo k jejich opomíjení. Motivace jsou hybné síly v duševním životě člověka, které vzbuzují v člověku intenzivně zaměřenou činnost, kterou nazýváme snažení. Snažení je tíhnutí člověka k jednání o určité intenzitě, obsahu a cíli. Snažení má dvě stránky: subjektivní a objektivní. Subjektivně se projevuje snažení jako prožívání, které vede k jednání. Objektivně se pak snažení projevuje jako chování, které směřuje k cíli (Balcar, 1991).

Motivace je souhrnem aktivačních činitelů, které předurčují jakou intenzitu a ráz bude mít jednání a chování člověka. Motivace se projevuje ve vztahu člověka k různým podnětům, na které reaguje podle svého vnitřního zaměření. Například vztah člověka k jídlu, je závislý na momentálním stupni hladu, nebo vztah člověka ke sportu, je zase závislý na hloubce zájmu. Různé motivy se mohou navzájem posilovat, doplňovat nebo mohou být v konfliktu (přání člověka zmocnit se touženého předmětu, který mu nepatří). Z jednotlivých motivů se vytváří motivace, která má hierarchické uspořádání podle důležitosti jednotlivých potřeb (motivů). Motivace se neustále mění, což je dáno momentální silou jednotlivých motivů. Motivace může mít i stálejší strukturu, což je závislé na hodnotové orientaci člověka, jeho

zájmech a zaměření. Během individuálního vývoje dítěte a stupně jeho socializace se primární, pudové složky motivace mění a význam získávají motivy sekundární, které jsou naučené. Motivační síly ve svých vzájemných vztazích mohou dítě v jednání aktivovat nebo brzdit až blokovat (např. při úzkosti, strachu). Ve výchově dětí je vhodné posilovat pozitivní motivaci (Všeobecná encyklopedie, 1999).

Motivace je chápána jako pojem s různými významy, jejichž přehled se pokusil sestavit H. Thomae (Thomae, 1965, in Nakonečný, 1973):

1. motivace jako příčina pohybu
2. motivace jako důsledek změn stavu organismu
3. motivace jako abstrakce z kontinua aktivace
4. motivace jako determinanta zaměření chování
5. motivace jako výklad pochopitelných souvislostí
6. motivy jako důvody rozhodování v situaci volby.

Všechna uvedená hlediska motivace vlastně vyjadřují jen různé stránky téhož jevu. Tímto jevem je, že motivace vychází ze změn stavu organismu a navenek je vyjádřena chováním.

### **1.2.1. Motivy a motivovanost**

Motiv se odlišuje od motivace tím, že je psychologickou příčinou chování a motivace je procesem vzniku a setrvání určité aktivity (Nakonečný, 1973). Jak už bylo popsáno v kapitole o motivaci, jednotlivé motivy jsou impulzem pro tvorbu motivace, která má hierarchické uspořádání podle důležitosti jednotlivých motivů.

Všeobecná encyklopedie (1999), definuje motiv jako „*psychickou pohnutku; důvod, příčinu uvádějící jedince v činnost, která usměřňuje a zaměřuje jeho chtění a jednání. Motiv bývá spojen s představou cíle a hledáním prostředků k jeho dosažení. Motivem se stává zejména neuspokojená potřeba (tělesná, fyziologická, psychologická, společenská nebo duchovní).*“ (Všeobecná encyklopedie, 1999).

O rozlišení jednotlivých motivů se již pokusilo mnoho vědců, mezi jeden z nejvlivnějších se řadí přehled, který sestavil dánský psycholog K. B. Madsen. Rozlišil motivy primární (vrozené), motivy sekundární (naučené), a mezi tyto motivy vložil ještě

skupinu „emočních“ motivů, které považuje částečně za vrozené, a částečně za naučené.

Rozlišuje je takto (Madsen, 1972, in Balcar, 1991):

1). primární motivy

1. motiv hladu, 2. motiv žízně, 3. motiv sexu, 4. motiv pečování, 5. motiv teploty, 6. motiv exkrece, 7. motiv vyhýbání bolesti, 8. motiv dostatečného zásobování kyslíkem, 9. motiv odpočinku, 10. motiv aktivity (m. smyslové, svalové, a mozkové aktivity);

2). afektivní „emoční“ motivy

11. motiv bezpečí, 12. motiv agrese;

3). sekundární motivy (společné všem lidem)

13. motiv sociálního kontaktu, motiv dosažení úspěšného výkonu, 15. motiv moci a 16. motiv vlastnictví.

Americký psycholog A. H. Maslow uspořádal lidské motivy (v jeho terminologii „potřeby“), hierarchicky podle jejich naléhavosti od těch nejnižších „základních“, až po potřeby vývojově nejvyšší (Maslow, 1943, 1954, in Nakonečný, 1993):

1). Základní potřeby

a) fyziologické potřeby (uspokojení hladu, žízně, sexu)

b) potřeby bezpečí (vystupují v situacích vyvolávajících ztrátu pocitu jistoty, v situacích nebezpečí, ekonomického selhání)

2). Psychologické potřeby

a) potřeby sounáležitosti a lásky (být milován druhými, být akceptován a patřit někomu)

b) potřeby uznání (potřeba výkonu, kompetence, respektu, důvěry, získání souhlasu)

3). Potřeby seberealizace – potřeby realizovat své schopnosti (svůj duševní potenciál – být tím, kým mohu být), osobního růstu, zahrnující kognitivní a estetické potřeby (potřeby objevovat, tvořit, uspořádat).

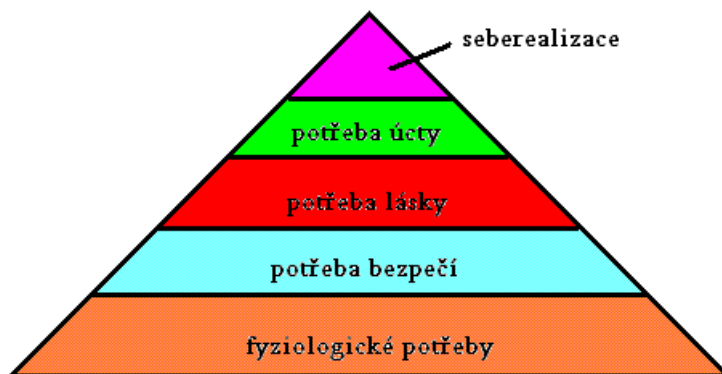
Maslow často znázorňoval hierarchii lidských potřeb jako pyramidu (obrázek č. 1). První čtyři kategorie označuje jako potřeby nedostatkové (potřeby deficience), pátou kategorií pak jako potřeby růstové („growth needs“). Níže položené potřeby jsou významnější a jejich, alespoň částečné uspokojení je podmínkou pro vznik méně naléhavých a vývojově vyšších potřeb. Toto tvrzení však není dogmatem, neboť je dokázáno, že uspokojování vyšších potřeb (estetických, duchovních) může napomoci v krajních situacích lidského života, kdy je

možnost uspokojování nižších potřeb z nějakých důvodů omezena (např. ve výchovném ústavu, nebo ve vězení). Za zcela nejvyšší považuje potřebu seberealizace, kterou označuje snahu člověka naplnit své schopnosti a záměry ([http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida\\_potreb.gif](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida_potreb.gif)).

Obrázek č. 1

Pyramida lidských potřeb

Zdroj: internet - [http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida\\_potreb.gif](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida_potreb.gif)



Maslow rozlišuje dvojí uspokojování potřeb. Potřeby nedostatkové (fyziologické a sociální) jsou uspokojovány redukcí (např. redukce hladu nasycením, redukce strachu dosažením pocitu jistoty apod.). Uspokojování redukcí neplatí pouze v případě potřeb „vyšších“ růstových (seberealizace). Při uspokojení růstových potřeb dochází k zesílení motivačního stavu, takže se tyto potřeby stávají vlastně neuspokojitelnými. Motivační vliv těchto potřeb má trvalý charakter, a je typickým pro zájmy člověka (Nakonečný, 1993).

## Motivovanost

Další pojem, který úzce souvisí z motivací je motivovanost. Balcar (1991), definuje motivovanost takto: „*Motivovanost vyplývá ze vztahu člověka a jeho okolí. Je – v podobě snah – prožívána jako požadavek určitého dění v tomto vztahu, změny výchozího stavu, a zároveň jako síla směřující k jejímu uskutečnění, dosažení určitého cílového stavu. Přitom člověk vnímá sám sebe jako aktivního činitele. Motivovanost vyvolává a vede takovou činnost, která dává naději na dosažení cílového stavu.*“ (Balcar, 1991).

Aby mohl člověk podat určitý výkon při dané činnosti, závisí to na jeho síle (intenzitě) motivovanosti k této činnosti. Čím je motivovanost člověka v daném směru silnější, tím

vynakládá více tělesného a duševního úsilí. Skutečně dosažená úroveň výkonu je však výsledkem vztahu intenzity vzbuzené motivace a složitosti požadovaného výkonu. Z toho vyplývá, že čím silněji je člověk motivován k dosažení daného cíle, tím je méně schopen podřídit své činy hlediskům poznání, a uplatnit své poznávací schopnosti v plném rozsahu. Pro každou úroveň poznávací náročnosti požadovaného výkonu je možné stanovit optimální, nejvýhodnější úroveň motivovanosti. Pokud síla motivovanosti k tomuto nejvýhodnějšímu optimu klesá, člověk vynakládá své schopnosti k dosažení daného cíle stále menší měrou. Když naopak síla motivovanosti roste, příliš velké duševní a tělesné vzrušení začne bránit účinnému uplatnění poznávacích pochodů, na kterých je závislý samotný výkon. Proto platí, že optimum motivovanosti je u jednodušších činností na vyšší úrovni intenzity, a u složitějších činností na nižší úrovni intenzity (Balcar, 1991).



## 1.2.2. Vnitřní a vnější motivace

Motivace lidského chování je rozdělována na vnitřní a vnější motivaci, které se od sebe značně odlišují, ale zároveň se mohou dobře doplňovat, pokud jsou dobře využity.

Vnitřně motivovaní sportovci se věnují sportu, protože je naplňuje pocitem radosti. Mají sport rádi pro sport samotný, a ne proto, že za to něco dostanou. Chtějí se věnovat sportu, protože si přejí zvládnout hru, vypořádat se ze zadanými úkoly a chtějí být úspěšní. Hrají sport pro radost, zábavu a vnitřní pocit hrdosti. Většina sportovců uvádí tyto důvody za nejdůležitější motivy proč se sportu věnují (Crespo, Miley, 2002).

Oproti tomu, sportovci s vnější motivací především touží po získávání hmotných a nehmotných odměn. Mezi ty hmotné se řadí například medaile, poháry, diplomy, peněžní odměny, atd. Nehmotné odměny mohou být pochvala, uznání, obdiv, atd.

Svoboda (2000) uvádí, že bychom neměli chápat vnější motivaci pouze jako tu špatnou neboť má i svá pozitiva. Často se totiž stává, že malé dítě začne sportovat z donucení, ale časem si vnitřní motivaci vytvoří, aniž by mu takový přístup uškodil. Čímž vlastně potvrzuje, že vnější motivace má za úkol sportovce k činnosti přilákat, ale určitě by neměly vnější odměny zůstat jako hlavní důvod pro věnování se dané aktivitě. Vnější odměny, jako jediný důvod k činnosti, jsou dost málo a taková motivace nemůže sportovce udržet u daného sportu nekonečně dlouho. Vnější odměny mohou být efektivní pokud jsou udělovány ve správné míře, nevztahují se k dosaženému výsledku, ale ke kvalitě výkonu a pomáhají přeměnit vnější motivaci v motivaci vnitřní.

U sportujících dětí, které jsou předmětem mé závěrečné práce, je třeba respektovat, že jejich hlavní motivací pro činnost je naplnění jejich přání a potřeb. Dále děti touží zažít při sportování zábavu, hrát si a mít pocit užitečnosti a respektu. Pokud tyto vědomosti dobře využijeme, nalezneme cestu jak mladé sportovce pozitivně motivovat a zároveň jim pomůžeme najít rovnováhu mezi vnitřní a vnější motivací.

### 1.2.3. Úkoly motivace ve sportu

Na úvod této kapitoly jsem použila tabulku z Trenérského tenisového manuálu 2. stupně (Crespo, Miley, 2002), která nám ukazuje nejčastější příčiny, kvůli kterým sportovci u dané aktivity, v našem případě tenisu, zůstávají nebo svoji aktivitu zcela ukončí. Důležité je zjištění, že za každým z uvedených důvodů z velké části stojí právě zmiňovaná motivace.

*Tabulka č. 1*

*Zdroj: Crespo, Miley – Tenisový trenérský manuál 2. stupně*

Důvody proč lidé hrají tenis	Proč lidé přestávají s tenisem
Sociální interakce	Nadměrný tlak
Zábava a vzrušení příjemné pocity při zvládnutí hry	Časová náročnost
Demonstrace schopností	Nudné tréninky
Zdokonalování dovedností	Nelibost vůči trenérovi
Zvýšené sebevědomí a uspokojení z dosaženého zlepšení	Nedostatek možností ke hře
Možnost být s přáteli nebo si najít nové	Žádné pokroky a obtíže při učení
Možnost být součástí týmu apod.	Provozování jiných sportů, nedostatečná motivace atd.
	Přátelé hráče s tenisem přestali
	Tenis se stává finančně příliš náročným

Po pečlivém přečtení této tabulky lze konstatovat, že motivace je pro provádění dané činnosti zcela nezbytná. Bez motivace to jednoduše nejde, a pokud si tuto skutečnost uvědomí i trenéři, budou napůl cesty k úspěchu.

V zájmu každého trenéra je odvádět co nejkvalitnější práci, a proto nebude motivaci svých svěřenců brát na lehkou váhu. Jeho snahou bude své svěřence více motivovat, protože bez dostatečně silné motivace nebudou děti dosahovat takových výsledků, kterých by dosahovat mohly. Při nedostatečné motivaci, či úplné ztrátě motivace, může docházet až k ukončení sportovní činnosti. Takovému smutnému a zbytečnému konci lze dozajista předejít, pokud se trenéři začnou zabývat otázkou: Proč někteří sportovci motivováni jsou a jiní nejsou?

Martens (2006) napsal, že základním principem motivace je, že lidé jsou motivováni cílem splnit se svoje potřeby. Z tohoto tvrzení tedy vyplývá, že pokud zjistíme jaké mají děti přání a potřeby, můžeme jim s jejich splněním pomoci. Zároveň tak zjistíme, co je pro děti důležité, což nám ukáže cestu k jejich motivaci.

Stejný názor ohledně potřeb zastávají také Crespo a Miley (2002), kteří tvrdí, že splněním hráčových potřeb ho pomůžeme motivovat: „*Cílem trenéra by mělo být pochopit a naplnit motivační potřeby hráče a vytvořit přiměřený tréninkový program, jenž by hráče stimuloval.*“ (Crespo a Miley 2002).

Ve sportovní přípravě dětí je tak hlavním úkolem motivace naplnit dvě nejdůležitější potřeby (Perič, 2004):

1. potřeba prožitku - zažít legraci, hrát si, zažít něco, na co budou děti rády vzpomínat,
2. potřeba být úspěšný – mít možnost porovnat své síly s ostatními, umět něco, co ostatní nedokážou.

Obě tyto nejdůležitější potřeby v motivaci sportujících dětí přiblížím v následujícím textu.

### **1.2.3.1. Potřeba zábavy**

Proč mají lidé potřebu si hrát? Tuto otázku zodpověděli vědci až v nedávné době zjištěním, že každý člověk přichází na svět s potřebou jistého množství stimulace a vzrušení. Jestliže je naše vzrušivost nízká, nudíme se a snažíme se stimulovat pomocí zábavy, tedy hry.

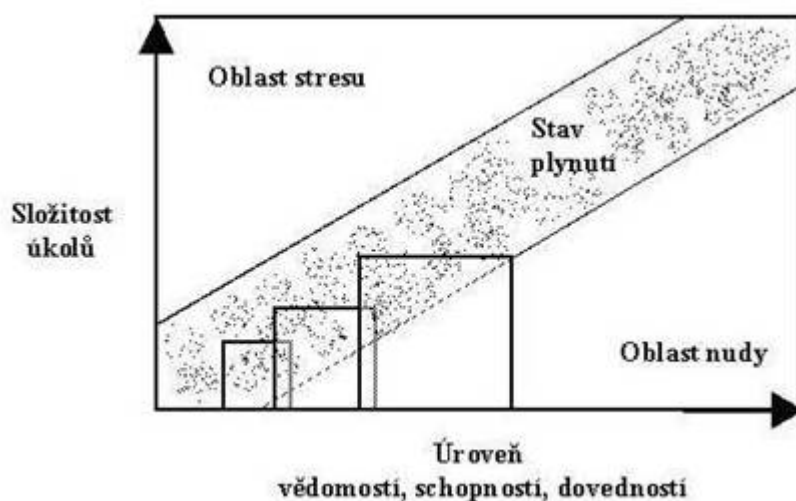
Aby mohly děti zažít příjemný prožitek (zábavu), musí se dostat do přiměřeného stavu vzrušení. Tento pocit by mohl být přirovnán k pocitu, který zažíváme např. na horské dráze – trochu se těšíme, trochu se bojíme, ale je to pro nás vzrušující. Děti by měly prožívat obdobné pocity, když jdou do utkání. Pokud je stupeň vzrušení malý, většinou nás činnost nudí a prožitek je ve většině případů spíše negativní. V opačném případě, kdy je rozrušení příliš velké, může přejít až v úzkost, či strach. Oba zmíněné stavy nejsou ideální. Optimálním stavem je, když se dítě zcela zaujme danou aktivitou, přestane vnímat čas a cítí se uvolněně. Tomuto stavu se říká „flow“ (obrázek č. 2), a do českého jazyka je překládán jako stav „plynutí“. Jako první začal tento pojem používat americký psycholog maďarského původu Mihály Csikszentmihályi (1996). „Flow“, nebo také „zážitek ze vzrušení“, jak jej

Csikszentmihalyi nazývá, nenastává u každého jedince ve stejném okamžiku, neboť každý má jinou hladinu vzrušení. Je to dáno psychickými vlastnostmi dítěte. Stav „flow“ je také charakterizován např. jako maximální zaujetí. Dítě v tomto okamžiku necítí ani nudu, ani úzkost. Tento stav musí vycházet ze dvou základních oblastí, první je výkonnost dítěte a druhou oblastí je obtížnost situace, před kterou se nachází. V případě, že se obě tyto veličiny dostanou do rovnováhy, nastává „flow“. Pokud nejsou v rovnováze dítě může prožít nudu, nebo naopak úzkost až strach (Perič, 2004).

Obr. č.2. Stav plynutí (Másilka 2003, upraveno dle Csikszentmihalyi, 1996)

Zdroj: internet

[http://www.os-atmosfera.net/?id=zazitkova\\_pedagogika](http://www.os-atmosfera.net/?id=zazitkova_pedagogika)



Martens (2006) popsal „zážitek ze vzrušení“, jako zaujetí, kdy člověk přestane být sebekritický, své myšlenky zcela soustředí na prováděnou činnost, nenudí se, není ohrožen, a cítí kontrolu nad sebou i okolím.

Takový příjemný zážitek „zaujetí pro hru“, musí být pro děti zároveň i vnitřní odměnou. Dítě si přeje zůstat u vybrané aktivity, protože chce opět splynout s hrou. Představuje to pro něj velkou zábavu a odpočinek od každodenních povinností.

U dětí pro které sport nepředstavuje zábavu, a tudíž nejsou schopni zvýšit nebo snížit úroveň svého vzrušení, je úkolem trenéra a rodičů, aby pomohly tento problém napravit.

Následující text nabízí užitečné rady, kterými lze pomoci sportujícím dětem prožít zmiňovaný „zážitek ze vzrušení“ (Martens, 2006):

- Důležité je plánovat tréninkovou jednotku tak, aby odpovídala schopnostem hráče. Úkol musí být dost těžký na to, aby pro hráče znamenal výzvu (a patřičnou odezvu v organizmu), ale zase ne tak obtížný, aby ho hráč nebyl schopen splnit. Pokud jsou schopnosti a talent hráče velké a motivace nebo stimulace nízká, hráč se bude při tréninku nudit. Pokud jsou naopak schopnosti hráče malé a stimulace nebo motivace vysoká, vede to ke stavu úzkosti a stresu. Když ale úroveň schopností či talentu „splyne“, dojde k „zážitku ze zaujetí pro hru“.
- Trénink by měl stimulovat k řadě rozmanitých taktických a technických prvků potřebných pro rozvoj dovedností. Je dobré, aby si někdy hráči sami volili a vytvářeli tréninková cvičení.
- Důležitá je schopnost trenéra zajistit, aby v tréninku byli všichni hráči zaměstnaní a žádný z nich nestál mimo hru, a čekal až na něj přijde řada. Příprava takových tréninků sice zabere více času, ale rozhodně se vyplatí. Všichni hráči se tak budou cítit plně využití, nebudou marnit čas postáváním a budou plnohodnotnou součástí tréninku. Navíc se takto diferenciované tréninky stávají pro děti mnohem zábavnějšími.
- Trenér by se měl vyhnout neustálým instrukcím. Měl by dát hráči čas, po který nemusí sledovat trenéra, a může tak lépe absorbovat a vyzkoušet trenérovi připomínky v praxi. Neustálé pokřikování v průběhu zápasu nemůže hráče dlouho bavit, naopak ho může od hry odradit, nebo v něm vzbudit nechuť ke hře.
- Trenér by se měl také vyhnout příliš častému hodnocení hráče. V takovémto případě nemůže ani „zážitek ze vzrušení“ nastat, pokud trenér hráče nepřetržitě hodnotí, a to ať pozitivně, či negativně. Pro zhodnocení lze využít čas po utkání, v jeho průběhu to není vhodné.

### 1.2.3.2. Potřeba být respektován

Každý z nás má potřebu být užitečným, prožívat jen samé úspěchy a věřit, že je hodnotným člověkem. Dnešní společnost však měří hodnotu člověka převážně podle jeho schopnosti něčeho dosáhnout, tedy zvítězit nad něčím nebo někým jiným. Již malé děti chápou, že vítězství znamená úspěch a prohra je neúspěchem.

Sportovci se s tímto měřítkem ztotožňují, což je v důsledku značně ohrožuje. Vítězství pro sportovce znamená, že je úspěšný a velmi ceněný. Prohra naopak znamená, že je neúspěšný a bezcenný. Pokud sportovec dosahuje úspěchů a výher v přiměřené míře, posiluje to jeho pocit kompetentnosti a jeho snahu po dokonalosti. Pokud sportovec nezažívá úspěch ani v malé míře, začne se obviňovat z neúspěchu a domnívá se, že nemá dostatečné schopnosti, či talent. Sportovec, který čelí opakovaným neúspěchům, začne hledat záchranu své sebeúcty tím, že se neúspěchu snaží všemožně vyhnout. Na základě prožitých úspěchů či neúspěchů se nám tak formují dva typy sportovců: první, který je motivován dosáhnout úspěchu, a druhý, který je motivován se neúspěchu vyhnout (Martens, 2006).

Zde blíže popíšeme tyto dva typy sportovců:

#### a) Sportovec orientovaný na úspěch

Sportovec orientovaný na úspěch je vzorem úspěšně orientovaného sportovce, který svá vítězství považuje za důkaz svých schopností, což mu dodává potřebnou sebedůvěru a opakovaný úspěch. Když se někdy stane, že prohraje, přičítá to nedostatečnému úsilí, což jeho sebehodnocení neohrozí, protože to nezáviselo na jeho schopnostech, ale na jiných okolnostech. Je přesvědčen, že k dosažení opětovného úspěchu stačí tvrdě trénovat. Neúspěch spíše sportovce motivuje k většímu úsilí, než, aby jeho motivaci snižoval. Když takto smýšlející sportovec prohraje, akceptuje to jako skutečnost, kterou už nezmění, a věří, že to není jeho vina. Svoje úsilí především zaměřuje na vypořádání se z úkoly, které si předsevzal, než na to, aby pochyboval o svých schopnostech. Takto orientovaný sportovec věří ve svůj úspěch a nemá strach na sebe vzít zodpovědnost za neúspěch, který dříve, či později potká každého sportovce. Trenér by měl podporovat toto zdravé smýšlení u svých svěřenců.

## **b) Sportovec orientovaný na vyhnutí se neúspěchu**

Takto orientovaný sportovec má o svých schopnostech pochybnosti a trápí se úzkostí a strachem. Myslí si, že je neúspěšný, protože nemá dostatek schopností, aby vyhrával. Pokud někdy zvítězí, nevěří, že to bylo kvůli jeho schopnostem, ale proto, že jeho soupeř nemohl z různých důvodů odvést maximální výkon. Nebo si myslí, že měl zrovna štěstí. Za úspěch si nepřipisuje žádné zásluhy a spíše se obviňuje z neúspěchu. Takové smýšlení je pro motivaci sportovce úplná katastrofa. Sportovec věří, že je příliš slabý na to, aby tento stav změnil. Zkušenosti mu říkají, že ať bude trénovat sebevíc, nikdy nezmění neúspěch v úspěch. Nevěří, že je úspěchu schopen.

Jelikož je ve sportu jasně dáno, kdo je vítěz a kdo poražený, je pro tyto sportovce velmi těžké chránit svoje sebevědomí. Snaží se proto, alespoň jakýmkoliv způsobem vyhnout soutěži. V mnoha případech se takto chovají sportovci, kteří byli přivedeni k dané sportovní činnosti bez svého souhlasu. Nejčastější příčinou jsou rodiče, kteří si skrze své děti snaží kompenzovat svoje nesplněná přání a představy.

Takto orientovaní sportovci se uchylují k několika následujícím způsobům chování (Martens, 2006):

### 1). Předstírají sportovní úsilí

Sportovec předstírá maximální snahu a pokud udělá chybu, tak řekne, že se dost nesnažil. Dělá to proto, neboť se domnívá, že kdyby hrál naplno a chyboval, mohli by ostatní poznat, že pro tento sport nemá schopnosti. Neštěstí tohoto přístupu leží v tom, že při beznadějných pokusech vyhnout se neúspěchu, sportovec naopak jeho pravděpodobnost ještě zvyšuje.

### 2). Používají výmluvy

Děti často používají výmluvy typu: „Mám špatné boty.“ „Raketa má měkký výplet.“ „Slunce mi svítí do očí.“ „Je příliš silný vítr.“ „Bolí mě nohy.“ „Ohrané míče.“ „Špatný kurt.“

### 3). Odmítají úspěch

Někteří trenéři se snaží pomoci hráči tak, že pro něj vytváří situace, ve kterých může uspět. Pokud však hráč již tímto způsobem uvažuje a úspěch odmítá, je velmi pravděpodobné, že už svůj přístup nezmění. Přestože hráč pro zvýšení svého sebevědomí úspěch potřebuje, odmítá ho ze strachu, že by od něj mohl být znovu očekáván.

Je zásadně důležité, aby byl trenér schopen rozpoznat jakým typem sportovce jeho svěřenec je, a mohl tak řešit jeho motivační problémy. Prvním krokem k nápravě je změnit hráčovo vnímání vítězství a prohry.

Základem vztahu dětí ke sportu je, aby se naučily znát svoji sílu a respektovat svého protihráče. Děti by se měly naučit poctivě a čestně soupeřit, protože jedině tak mohou skutečně vyhrát. A pokud budou hrát z celého srdce, odejdou jako vítězové. Avšak ani prohra neznamena neúspěch. Baron de Coubertin, zakladatel novodobých Olympijských her, jednou pronesl tuto legendární větu „*Na Olympijských hrách není nejdůležitější zvítězit, ale zúčastnit se, tak jako nejdůležitější v lidském životě není triumf, ale samotný boj. Podstatnou věcí není to, že jste byl poražen, ale že jste bojoval ze všech sil.*“ (uvedeno in Martens, 2006). Pokud dítě hraje ze všech sil a nedá svému soupeři jedinou výměnu zadarmo, zaslouží si pochvalu. Nejdůležitějším výsledkem zápasu musí být pocit soutěžení, porovnávání sil, a především radost a prožitek (Perič, 2004).

Názor se kterým plně souhlasím, uvádějí ve své knize Grosser a Schönborn (2008): „*Výsledky v tomto věku hrají pro pozdější kariéru podřadnou roli. Samozřejmě, že má dítě chtít vítězit, a proto má také bojovat s plným nasazením, ale porážka nesmí být brána jako tragédie, ale musí být smysluplně rozebrána a zhodnocena jako potřebný a normální krok pro další vývoj.*“ (Grosser, Schönborn, 2008). Z tohoto tvrzení vyplývá, že je zbytečné přeceňovat výsledky z turnajů u mladých hráčů, neboť to pro jejich další vývoj není rozhodující.



## 1.2.4. Vnitřní motivace a vnější odměny ve sportu

Dnešní svět sportu se už bez hmotných odměn snad ani nedokáže obejít. Hmotné odměny jsou určitě namístě, pokud jsou udělovány za mistrovský výkon. Psychologická cena těchto stimulů je však zrádná. Jestliže začne v motivační struktuře sportovce převažovat orientace na odměnu, může začít docházet k selháním u sportovce. Například může docházet k tomu, že se sportovec v tréninku nesnaží, protože je přesvědčen, že v utkání bude hrát naplno. Za trénink přeci nic nedostane, tak proč by se měl snažit. Pravým opakem tohoto chování je, když sportovec vynakládá nadměrnou snahu o výsledek bez optimální kontroly průběhu výkonu, což má často za následek křečovitost motorických dovedností u sportovce (Svoboda, 2000).

Dále může docházet k problému stupňování hmotných odměn. Svoboda (2000) o tomto problému píše, že pokud dochází k neúměrnému zvyšování odměn, výsledkem je zase jen normální motivační struktura. V krajním případě už sportovce nic jiného k činnosti neláká.

Stejný názor ohledně stupňování hmotných odměn zastává i Martens (2006), který píše, že zdůrazňování vnějších odměn sebou nese negativní důsledky v podobě vytvoření návyku na tyto odměny. Hráči fascinovaní leskem medailí a trofejí se snaží o stále hodnotnější ocenění. Pokud se sportovci dlouho nedaří získat žádné z vytoužených ocenění, ztrácí smysl pokračovat v tréninku.

Skutečnost, že vnější odměny mohou narušit nebo zcela zničit vnitřní motivaci neznamená, že bychom měli vnější odměny zavrhnout. Vnější odměny jsou výbornými stimulatory motivace sportovců, když jsou používány přiměřeně. Odměna pomáhá sportovci lépe zvládnout neustálou dřinu a rutinu spojenou s učením se sportovním dovednostem.

Trenér a rodiče by měli dětem neustále připomínat, že vnější odměnu dostávají jako projev uznání, a že jejím úkolem je ulehčit dlouhodobý a náročný tréninkový proces, jehož cílem je získání sportovních dovedností. Děti by měly chápat, že projev uznání neznamená, že je jeden lepší než ten druhý. Vnější odměny nejsou ani v nejmenším zárukou, že budou děti jednou slavní a úspěšní sportovci. Odměny by rozhodně neměly být hlavním důvodem, proč se chtějí děti tenisu věnovat. Děti by měly sportovat pro sport samotný, a ne proto, že za to něco dostanou. Pokud děti pochopí smysl odměn, je jen velmi nepravděpodobné, že by vnější odměny zničily jejich vnitřní motivaci pro sport.

V následující tabulce jsou uvedeny typy odměn pro sportovce. Tyto odměny mohou být zařazeny do tréninku dětí v míře, která bude zvyšovat jejich motivaci.

*Tabulka č. 2 Typy odměn pro sportovce*

*Zdroj: Martens Rainer – Úspěšný trenér*

Materiální odměny	Nemateriální odměny	Aktivita za odměnu
Trofeje	Pochvaly	Hra místo nácviku dovedností
Medaile	Úsměv	Možnost pokračovat ve hře
Stužky	Projevy souhlasu	Výlet na utkání s jiným týmem
Nálepky	Poklepání po zádech	Možnost odpočívat
Diplomy	Vyjádření zájmu	Jeden den provozovat jiný sport
Trička	Publicita	Výměna pozic mezi sebou

Následující seznam jsou praktická doporučení trenérům, jak efektivně používat odměny s cílem zdravě motivovat sportovce (Martens, 2006):

- odměňujte výkon a nikoliv výsledek,
- odměňujte hráče spíše za jejich úsilí než za jejich momentální úspěch,
- odměňujte i maličkosti,
- stejně jako zlepšování sportovních dovedností odměňujte také pokroky ve věcech důležitých pro mimosportovní život,
- odměňujte častěji, když se hráč učí novým dovednostem,
- pokud už hráči nějaký prvek dobře umějí. Odměňujte je pouze příležitostně,
- když hráči poprvé trénují určitý prvek, odměňte je co nejdříve, hned po zaznamenání třeba i minimálního pokroku,
- odměňujte sportovce jen když si to zaslouží.

Pokud bude trenér správně využívat těchto doporučení, neměly by vnější odměny narušit nebo zničit vnitřní motivaci sportovce.

## 1.2.5. Problémy s motivací

Motivačních problémů u sportovců se může vyskytnout celá řada. Trenér, ale také rodiče by si měli být plně vědomi možných nebezpečí, které sportující děti mohou potkat, a snažit se jim předcházet. Pokud se však prevence nezdaří, je důležité, aby trenér tyto motivační problémy dostatečně včas rozpoznal a začal je řešit než se ještě více prohloubí. Mezi nejčastější problémy s motivací patří (Crespo, Miley, 2002):

### 1). Nedostatek motivace

Nedostatek motivace se může u sportovců projevit například v období příliš intenzivního tréninku, při účasti na turnajích nižší úrovně, nebo když hráč vnímá trénink jako nudnou a monotónní záležitost. Nízká nebo nulová motivace se může také objevit kvůli jiným věcem, jako je změna trenéra, série prohraných zápasů, zranění, osobním problémům, apod.

### 2). Přílišná motivace

Pravým opakem nízké motivace je motivace příliš vysoká. Ta se může projevit při velmi důležitých utkáních, při hře o vysoké finanční odměny, nebo po sérii po sobě jdoucích vítězství.

### 3). Negativní motivace

Další problém s motivací je negativní motivace. Ta se nejčastěji projevuje při obavách z vítězství, nebo naopak prohry. Dále se může projevit, když má hráč obavy z určitých soupeřů, utkání, ze zranění, nebo pokud má obavy z reakcí ostatních (rodiče, trenér, spoluhráči apod.).

### 4). Falešná motivace

Poslední oblastí problémů s motivací je falešná motivace, která se například projevuje špatnou vnější motivací: „Mne motivuje, jen když hraji o peníze, před zaplněnými tribunami nebo pro pochvalu od svého trenéra.“ Dále se může projevit špatnou motivací: „Tenis je pro mě všechno“, „Bez tenisu nemohu žít“, „Pokud tenhle zápas prohraji, nechám toho.“ Nebo se může projevit špatnou vnitřní odměnou: „Za každou výhru si něco koupím“, „Musím se během zápasů kritizovat“, „Když prohraji, je to vždy moje vina.“

Ve všech těchto uvedených případech lze vidět, že problémů s motivací je mnoho. Může se zdát, že tyto problémy jsou neřešitelné, ale jak se často říká: „každý problém má své

řešení“, jen je třeba tyto problémy včas rozpoznat a začít je řešit dříve, než se z nich stanou problémy neřešitelné. Jak zvyšovat motivaci se budeme zabývat v následující kapitole.

## 1.2.6. Jak zvyšovat motivaci

Z předešlé kapitoly, která poukazuje na rozmanité množství problémů s motivací sportovců vyplývá, že je třeba hledat cesty, jak sportovcovu motivaci zvýšit a udržet.

Ve snaze zvýšit vnitřní motivaci sportovců musíme v první řadě dbát na tělesné a duševní zdraví sportujících jedinců. Dále musíme zahrnout do tréninku kooperativní styl trénování, komunikační prostředky a pozitivní výchovné metody.

Dalším důležitým úkolem, kterým se zde budeme více zabývat, je pomoci mladým sportovcům zažít úspěch v situacích, kde je málo vítězů a ještě více poražených. Úplně nejjednodušší by bylo, pokud bychom mohli nějakým zázračným způsobem zrušit prohry, ale to bohužel ve sportu nelze, neboť na prohře a vítězství je založena celá myšlenka sportu. Tento fakt změnit nemůžeme, co však změnit můžeme, je naše vnímání vítězství a prohry. Vždyť prohra nemusí znamenat, že jsme neschopní a špatní. Takové chápání prohry je pro sportovce hotovou pohromou, a přitom prohrát nemusí být nic špatného. Martens (2006) píše, že každá prohra má i svá pozitiva, z čímž můžu jen souhlasit, neboť z každého neúspěchu plyne nějaké poučení, které nás může obohatit a posunout dále. Zde je zcela namístě použít velice pravdivé prohlášení jednoho trenéra, který řekl, že když prohraje, tak se pokaždé naučí něco nového, ale nechtěl by být zase tak moc chytrý. Základem úspěchu tedy je, aby sportovci a trenéři změnily svůj přístup k prohře.

Základním problémem proč děti ztrácí motivaci pro tenis je, že se pod vlivem trenérů, rodičů, nebo i spoluhráčů hodnotí podle toho jestli zápas vyhrály nebo prohrály. V některých případech si dokonce děti udržují pocit vlastní ceny pouze za podmínek méněcennosti někoho jiného. Takový přístup děti ještě více ohrožuje a snižuje jejich motivaci. Řešení tohoto problému leží především na trenérovi, ale také rodičích. Jejich úkolem je, aby napravili toto špatné měřítko hodnot, které si děti vzaly za své. Vítězit je jistě báječné, ale v životě sportujících dětí by se určitě nemělo vše odvíjet od vítězství. Nemluvím zde o vrcholovém sportu, kde je vše zaměřeno na vítězství, ale o sportu závodním, kde by tato nekompromisní pravidla neměla platit. Zde by mělo být vítězství až na druhém místě, na prvním místě by

mělo stát dosažení hráčových osobních cílů, neboť to je klíč k úspěchu a základní princip motivace ve sportu.

*„Sportovci musí vidět a vnímat úspěch, který je podmíněn dosažením jejich vlastních cílů, a nikoliv překonáním výkonů ostatních.“ (Martens, 2006).*

### **1.2.6.1. Stanovení osobních cílů**

V tenisovém trenérském manuálu II. Stupně (2002), je cíl definován jako stanovený účel nebo smysl určité aktivity. Zahrnuje hráčovo rozhodnutí kam chce jít a jaké kroky je zapotřebí udělat, aby se tam dostal. Stanovením cílů dávají trenér a hráč smysl celému tréninkovému procesu. Stanovené cíle určují jasný směr a vedou a motivují hráče, aby čelili překážkám a překonával je. Výzkumná šetření dále prokázala, že stanovení specifických cílů pomáhá určit, co je pro hráče důležité, udržuje a posiluje motivaci, a zvětšuje zarputilost a úsilí. Cíle dále pomáhají zvýšit hráčovu výkonnost, pomáhají lépe využít čas a posilují sebedůvěru, když je stanoveného cíle dosaženo (Locke a Latham, 1985; LTA, 1994; Spargo, 1990, in Crespo, Miley, 2002).

Stejnou důležitost přikládá cílům ve sportu i Svoboda (2000), ve své knize Pedagogika sportu: *„ Vnitřní motivace se může zvyšovat, když má každý jednotlivý člen sportovní skupiny: osobní stanovení cílů i způsobů jejich dosažení, příležitost účastnit se rozhodovacích procesů, stálé hodnocení pokroku vzhledem k cíli, vnímání kompetence a kontroly situace.“ (Svoboda, 2000).*

Tato tvrzení nám vlastně ukazují cestu, jak může sportovec získat kontrolu nad svým sportovním životem a úspěchem, pokud začne klást důraz na splnění svých osobních cílů. Především je důležité, aby si byl schopen stanovit takové cíle, které jsou vzhledem k jeho možnostem dosažitelné. Pokud by si stanovil cíle nereálné, které není schopen naplnit, bude zase předurčen k neúspěchu. Trenér by se měl aktivně podílet a usměrňovat plánování osobních cílů svých svěřenců, neboť je v zájmu všech, aby si sportovec zajistil, alespoň přiměřený stupeň úspěšnosti. Prostředí sportovního světa je neúprosné, proto je nezbytné pomoci hráči udržet si reálné možnosti s pomocí plánování reálných cílů.

Největším úspěchem je, když se stane vítězství druhořadým osobním cílem. Jak jednou napsal sportovní komentátor Grantland Rice: *„Když časopis Great Scorer napíše něco*

*proti vaší osobě, nehodnotí, jestli jste vyhrál nebo prohrál, ale to, jak jste hrál.*“(uvedeno in Martens, 2006). Čímž potvrdil, že vítězství není vším, ani v očích těch ostatních, ale že je důležité jak sportovec hraje. Sportovec, který dokáže přesunout vítězství na druhé místo svých hodnot má pak větší motivaci pro trénink, který mu pomůže splnit si své osobní cíle. Je dokázáno, že nejen ti vynikající, ale i ti méně úspěšní se mohou sportem bavit a být se sebou spokojeni. Stane se tak, pokud se tito hráči začnou zaměřovat na splnění svých reálných osobních cílů a ne na porážku protihráče. Hráči si pod vedením trenéra sestavují své vlastní osobní cíle a automaticky se stávají zodpovědnými za svůj výkonnostní růst. Výsledky takového postupu jsou velmi pozitivní. Hráči začnou více věřit ve své schopnosti a přestanou o sobě pochybovat. Největším úspěchem je, že přestanou mít strach z případného neúspěchu, neboť chápou, že výsledkem jejich úsilí je výkonnostní růst. Reálné osobní cíle pomáhají hráči přenést se snáze přes neúspěch a zároveň ho motivují k usilovnější práci v tréninku. Proto je třeba nezdůrazňovat vítězství, ale osobní cíle.

### **1.2.6.2. Motivační hesla**

Motivační hesla patří mezi málo používanou a přitom zajímavou pomocnou formu, kterou lze efektivně zvyšovat motivaci všech sportovců. Motivační hesla jsou jednoduché a krátké motivační věty, které je nejlépe umístit do míst, kam mladí hráči často chodí. Takovými prostory se může stát například šatna, klubovna, nástěnka, nebo oddílová restaurace. Děti je při častém a dlouhodobém čtení přijmou za samozřejmé a budou se jimi řídit i ve skutečnosti. Ještě je třeba zdůraznit, že motivační hesla by měla mít přiměřenou velikost, výraznou grafickou podobu a měla by souviset s výkonem v daném sportu. Jako příklad uvádím několik motivačních hesel:

- JEN JEDEN SOUPEŘ TĚ MŮŽE PORAZIT – TY SÁM!
  - TEN, KDO BUDE VÍCE TRÉNOVAT, BUDE I LEPŠÍM ZÁVODNÍKEM!
  - ZÁPAS KONČÍ, AŽ ODEHRAJEŠ POSLEDNÍ BOD! NIKDY DŘÍV!
  - JEN TEN DOBŘE HRAJE, KDO MÁ Z HRANÍ RADOST!
  - PŘEKÁŽKY JSOU OD TOHO, ABY SE PŘEKONÁVALY! KAŽDÝ TO MŮŽE DOKÁZAT!
  - ÚSPĚCH ZAČÍNÁ TEHDY, KDYŽ SE ROZHODNEŠ A JDEŠ ZA TÍM.
- (Šimůnek 2006, upraveno podle Periče, 2004)

Jakub Dovalil, který je trenérem fotbalové Sparty, dokazuje svými úspěchy s reprezentační jednadvacítkou, že využití motivačních hesel v praxi má kladný dopad na sportovce. Dovalil využívá motivačních hesel za účelem zvýšení motivace a koncentrace týmu v hojně míře, a nemůže si jejich kladný účinek na mužstvo vynachválit. Na přípravě hesel si velice zakládá. V počítači má uložený celý seznam 52 hesel, ze kterých pečlivě vybírá před každým zápasem. Ty která vybere, vylepí tak, aby je hráči měli na očích. Dovalil o svém tréninkovém postupu říká, že motivační hesla sice zápas nevyhrají, ale, že je to i pro jeho osobní pocit, že udělal pro úspěch týmu maximum.

Jako příklad uvádím několik Dovalilových hesel:

- NOHY TI ROZJEDE CHTĚNÍ A VŮLE!
- POZORUJ NEJLEPŠÍ!
- ZTRATÍŠ-LI ODVAHU, ZTRÁCÍŠ VŠECHNO!
- TVŮJ TÝM JE TVOJE VIZITKA!
- NEMÁŠ-LI SÍLU, ZJEDNODUŠ SI HRU!
- STATISTIKA INFORMUJE, TROFEJE OCEŇUJÍ, ALE TITULY MAJÍ JEN ŠAMPIÓNÍ!
- CHYBA MŮŽE BÝT NEVĚDOMÉ ROZHODNUTÍ, NEPODCEŇUJ BANALITU!

(Zdroj: internet - <http://deniksport.blesk.cz/clanek/fotbal-reprezentace-mladeznicke-vybery/59584/trener-lvicat-vychazim-z-hokeje.html>)

Mezi další formy, kterými může trenér zvýšit motivaci dětí také patří bojové pokřiky, které je vhodné používat před utkáním. Prospěšné je také, když trenér oslovuje děti pozitivními výrazy, jako třeba: tenisové hvězdy, šikulky, hrdinové, mazáci, siláci, borci, apod.

Psychická stránka dítěte a tudíž i jeho motivace jsou v tomto věkovém období velmi křehkou záležitostí. Je nezbytně nutné, aby si tuto skutečnost uvědomoval jak trenér, tak rodiče mladých hráčů. Jakékoliv pochybení ze strany dospělých může bohužel zanechat dlouhodobé škody na psychice dítěte. Dospělí by nikdy na děti neměli křičet nebo jinak projevovat svoji frustraci z momentálních neúspěchů dítěte. Měli by se především soustředit na to, aby byl mladý hráč spokojený, aby hrál tenis doopravdy rád a užíval si každý okamžik strávený na kurtě. Protože sport není jenom o vítězství, ale o radosti z pohybu samotného, a pokud z nás nejsou vrcholoví sportovci, neznamená to, že bychom tenisu měli zanechat úplně. O tom by neměl být sport, ale ani život samotný, protože to bychom se pořád jen za něčím hnali a vůbec si neužívali života (sportu), jako takového. Je však třeba, aby si tyto hodnoty nejprve urovnali dospělí a pak je předali svým dětem, neboť děti automaticky přejímají

názory a postoje dospělých. Při sportování dětí je nejdůležitější, aby trenér a rodiče měli pozitivní přístup k dětem. Je třeba mít na paměti, že trestání a zákazy nic neřeší, ba právě naopak mohou jen ublížit. Následná náprava těchto škod není nikdy jednoduchá, může trvat velmi dlouho a není zcela jisté, že se podaří, tak jak bychom si představovali. Proto své děti pozitivně motivujte, přiměřeně odměňujte a podporujte jejich přirozenou radost ze sportování. Vyrastou vám výteční sportovci na které budete moci být pyšní.



## **2. VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **2.1. Cíl práce**

Cílem mé práce bylo zjistit jakou mají motivaci hráči tenisu ve věkové kategorii 6 až 11 let v tenisových oddílech na Havlíčkobrodsku v Kraji Vysočina. Plní tenis přání a potřeby dětí? Jaký význam pro děti mají odměny, a jak tyto odměny působí na jejich vnitřní motivaci. Jaký mají vztah k tréninku a soutěžení, a zda si v tenise stanovují cíle. Na závěr svého výzkumu jsem v navštívených tenisových oddílech zjišťovala, zda jsou zde využívána motivační hesla jako prostředek zvýšení motivace hráčů.

### **2.2. Úkoly práce**

- sestavit rozhovor pro chlapce a dívky ve věku 6 – 11 let
- vybrat cílovou skupinu
- uskutečnit rozhovory
- zpracovat a vyhodnotit záznamy z rozhovorů
- zjistit využití motivačních hesel v rámci navštívených tenisových oddílů

### **2.3. Vědecká otázka**

Jsou skrze tenis naplněny přání a potřeby dětí sledované skupiny (6 – 11 let)? Hrají tenis kvůli sobě, nebo proto, že to chtějí rodiče?

Jak ovlivňují odměny vztah dětí k tenisu? Nenarušují vnější odměny jejich vnitřní motivaci?

Jaký mají děti vztah k tréninku a soutěžení? Stanovují si ve spolupráci s trenérem své osobní cíle?

Jsou využívána motivační hesla v navštívených tenisových oddílech jako prostředek zvýšení motivace mladých tenistů?

## **2.4. Metodika výzkumu**

### **2.4.1. Charakteristika sledovaného souboru**

Sledovaný soubor pro rozhovor tvoří děti (chlapci a dívky) ve věku 6 až 11 let, které hrají tenis na závodní úrovni. Jde o hráče tenisu z tenisových oddílů na Havlíčkobrodsku v Kraji Vysočina. Děti vybrané pro šetření hrají tenis na závodní úrovni a jsou přihlášené v soutěži mladších žáků, minitenisu, a babytenisu. Tuto oblast jsem si vybrala záměrně, neboť jsem zde sama hrála tenis za oddíl TJ Jiskra Havlíčkův Brod a později také trénovala děti. Přála jsem si provést výzkum právě zde, nejen proto, že jsem tu doma, ale také proto, že zde tenisu není věnována dostatečná pozornost a nových zájemců příliš nepřibývá. Důvodů proč tomu tak je bude pravděpodobně víc, a zodpovědět je bude jistě širší problematika, než cíl mého výzkumu. Cílem mého výzkumu bylo pátrat po motivaci dětí, které v této oblasti tenis už hrají, a alespoň tak se pokusit obrátit pozornost na tento kraj.

### **2.4.2. Plán výzkumu**

V rámci svého šetření jsem navštěvovala tenisové oddíly na Havlíčkobrodsku, kde jsem vedla rozhovor s dětmi cílové skupiny. Svoji návštěvu jsem si v tenisových oddílech domluvila vždy dopředu telefonicky s hlavním trenérem, či jiným činitelem, který se staral o mladé tenisty. Rozhovor jsem s dětmi uskutečnila buď před tréninkem, nebo po tréninku, abych nenarušila průběh tréninkové jednotky. Děti jsem nejprve informovala o záměrech své práce a vysvětlila jim k jakému účelu budou jejich odpovědi použity. Všechny rozhovory jsem si zapisovala na připravený arch papíru s předtištěnými otázkami. Výzkum jsem provedla u třiceti dětí.

Zároveň jsem při návštěvě každého tenisového oddílu provedla šetření, zda jsou v tenisových exteriérech a interiérech využita motivační hesla jako prostředek zvýšení motivace mladých tenistů.

### 2.4.3. Procedura sběru dat

Pro svůj výzkum jsem si záměrně vybrala rozhovor, neboť se domnívám, že tato metoda mi umožní získat potřebné informace pro zpracování daného úkolu v relativně krátkém čase. Dotazník či anketa, na který respondenti odpovídají písemně je jistě o mnoho rychlejším způsobem získání odpovědí, ale vzhledem k věku cílové skupiny, dětí v mladším školním věku, by toto nebylo moudrým řešením. Některé z dotazovaných dětí se teprve učí číst a psát, a tak by pro ně dotazník znamenal velký problém.

Otázky pro rozhovor jsem sestavila tak, abych se dozvěděla co možná nejvíce informací, týkajících se motivace dětí této věkové skupiny. Otázky jsem rozdělila do tří okruhů:

První okruh otázek jsem zaměřila na přání a potřeby dětí. Cílem bylo zjistit, zda hrají tenis dobrovolně, tedy kvůli sobě, a ne proto, že to chtějí rodiče. Zda tenis plní jejich přání a potřeby.

Druhý okruh otázek jsem zaměřila na odměny. Cílem bylo zjistit, zda vnější odměny nenarušují u dětí jejich vnitřní motivaci pro tenis. Hrají děti tenis, protože je tenis skutečně baví a naplňuje je pocitem radosti, nebo hrají jen proto, že dostanou materiální odměny?

Třetí okruh otázek jsem zaměřila na vztah dětí k tréninku a soutěžení. Plánují si ve spolupráci s trenérem své osobní cíle? Cílem bylo zjistit, zda jsou děti typem sportovce zaměřeného na úspěch nebo sportovcem zaměřeným na vyhnutí se neúspěchu. Děti, které jsou druhým typem sportovce budou více inklinovat k problémům s motivací. Zda trenér (ve spolupráci s rodiči) naslouchá svým svěřencům a plánuje s nimi reálné cíle, které nejsou zaměřené na vítězství v soutěži, ale na splnění osobních cílů hráče.

Rozhovor s dětmi jsem prováděla bez přítomnosti rodičů, protože děti jsou ovlivněny přítomností rodičů. Rodiče by jim do rozhovoru mohli zasahovat a děti by pak tlumočily názory rodičů. V průběhu rozhovoru jsem dětem zdůraznila, že to, co mi řeknou, se rodiče nedozví.

Ještě je nutno zmínit, že při sestavování otázek pro rozhovor jsem se hodně inspirovala závěrečnou trenérskou prací Ing. Jana Šimůnka (2006), která pojednává o motivaci hráčů tenisu ve věku 11 - 14 let. Otázky jsem neopisovala, ale jelikož má práce pojednává rovněž o motivaci, otázky jsou si někdy podobné.

## Otázky pro rozhovor:

(Na začátek každého rozhovoru si zaznamenám věk a pohlaví respondenta).

### První okruh otázek zaměřených na přání a potřeby dětí:

1) V kolika letech jsi začal/a hrát tenis a kdo tě k tenisu přivedl?

2) Hraješ tenis rád/a nebo tě to nebaví?

Doplňující otázka: Dokážeš říct, proč tě tenis baví/nebaví?

3) Chtěl/a by jsi se věnovat jinému sportu víc než tenisu?

Doplňující otázka: Proč se mu nevěnuješ?

4) Provozuješ závodně ještě nějaký jiný sport kromě tenisu?

Doplňující otázka: Baví tě ten druhý sport víc a proč tě baví víc?

5) Hraješ tenis, protože chceš ty, nebo proto, že to chtějí rodiče?

### Druhý okruh otázek zaměřených na vztah dětí k odměnám:

6) Dostáváš nějaké odměny od rodičů, když hraješ dobře v tréninku nebo zápase?

Doplňující otázka: Jaké odměny dostáváš nejčastěji a můžeš si dopředu vybrat jaký druh odměny chceš dostat?

7) Chválí tě trenér a rodiče často za tvé výsledky nebo by jsi chtěl/a, aby tě chválili víc?

8) Je pro tebe důležitější mít radost z toho, že máš dobré výsledky, nebo se snažíš hrát dobře, protože za to něco dostaneš (pohár, čokoládu, peníze)?

9) Přestal by tě tenis bavit, když by ti rodiče řekli, že už nikdy žádnou odměnu nedostaneš?

10) Používá trenér nebo rodiče nějaké zákazy a tresty, když se v tréninku, či zápase nesnažíš?

Doplňující otázka: Vadí ti takové jednání a chtěl/a by jsi, aby s tím přestali?

### Třetí okruh otázek zaměřených na trénink, soutěživost a plánování cílů:

11) Hraješ raději zápasy, nebo dáváš přednost tréninku, kde o nic nejde?

Doplňující otázka: Proč hraješ raději zápasy? Proč raději trénuješ?

12) Bojíš se před zápasem a přeješ si, aby jsi ten zápas raději vůbec nehrál/a, nebo se naopak na zápas těšíš a přeješ si porazit svého soupeře?

Doplňující otázka: Řekl/a jsi o svém strachu rodičům nebo trenérovi? Jak ti pomáhají

tvůj strach překonat?

13) Máš nějaké cíle (sny), kterých by jsi chtěl/a v tenise dosáhnout?

Doplňující otázka: Bavíš se o svých cílech s trenérem a rodiči?

14) Mluví s tebou trenér a rodiče o tom, co by jsi si přál/a trénovat, nebo o všem rozhodují sami?

Doplňující otázka: Vadí ti, že o ničem nerozhoduješ?

15) Zlobí se na tebe rodiče, když prohraješ zápas, přestože jsi se moc snažil/a?

Doplňující otázka: Chválí tě?

Na závěr svého výzkumu jsem provedla šetření v navštívených tenisových oddílech, zda jsou zde využívána motivační hesla jako prostředek zvýšení motivace u mladých tenistů.

#### **2.4.4. Metody vyhodnocení výsledků**

Na základě odpovědí, které jsem získala při rozhovorech s dětmi cílové skupiny jsem ke každé otázce vytvořila tabulku absolutní četnosti a skupinový sloupcový graf, který porovnává hodnoty pro různé kategorie.

## 2.5. Výsledky

### 2.5.1. Výsledky rozhovoru s dětmi

Výzkum jsem prováděla v tenisových oddílech na Havlíčkovobrodsku (Tenisový klub Ledec nad Sázavou, TK SB Světlá nad Sázavou, TJ Jiskra Havlíčkův Brod), v období od 9. 11. 2009 do 10. 12. 2009. Před zahájením vlastního výzkumu jsem provedla dva zkušební rozhovory s 2 závodně sportujícími dětmi, chlapcem a dívkou ve věku 8 a 9 let. Podle jejich reakcí a následných odpovědí na mé otázky jsem po zvážení jednu otázku zcela vyřadila a provedla úpravy otázek (2, 3, 4, 8, 10, a 15). Při výzkumu jsem uskutečnila 30 rozhovorů s 13 dívkami a 17 chlapci ve věku 6 až 11 let. Děti odpovídaly na 15 otázek rozdělených do tří okruhů. Každý okruh obsahoval 5 otázek zaměřených na:

1. přání a potřeby,
2. odměny,
3. trénink, soutěživost a plánování cílů.

Rozhovory trvaly v průměru 12 minut, ale záleželo hlavně na vstřícnosti respondenta a jeho chuti se k danému tématu vyjádřit. Zapisování odpovědí nebylo tak náročné, jak jsem nejdříve očekávala. Děti mi odpovídaly stručně k danému tématu, a tak mi ulehčily moji roli zapisovatele.

První okruh otázek zaměřených na přání a potřeby dětí:

**Otázka č.1**

**V kolika letech jsi začal/a hrát tenis a kdo tě k tenisu přivedl?**

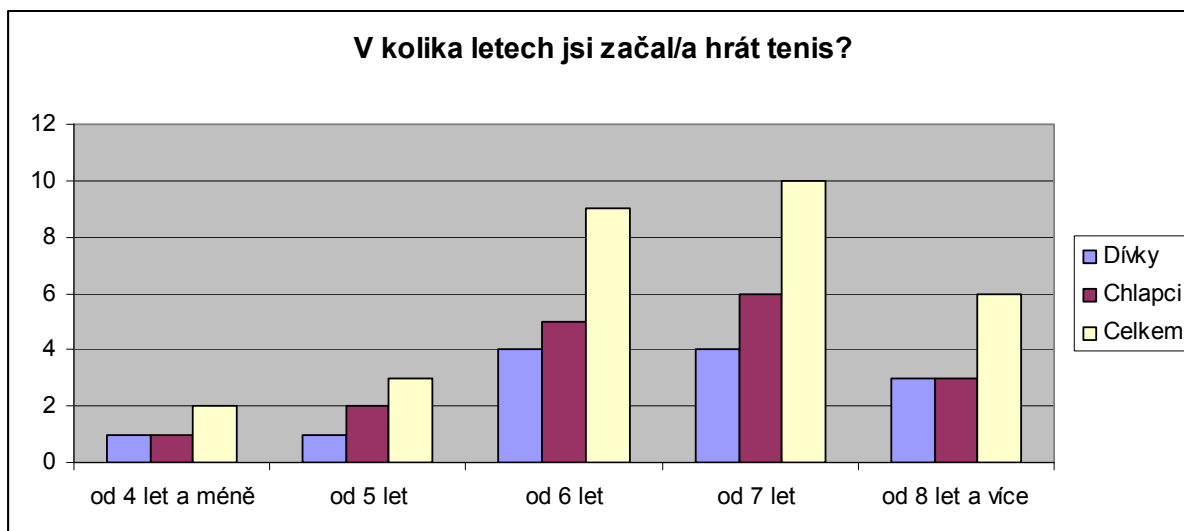
*Tabulka č.3 V kolika letech jsi začal/a hrát tenis?*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
od 4 let a méně	1	1	2
od 5 let	1	2	3
od 6 let	4	5	9
od 7 let	4	6	10
od 8 let a více	3	3	6
<b>Celkem</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>30</b>

*Graf č. 1*

*Zdroj: vlastní*



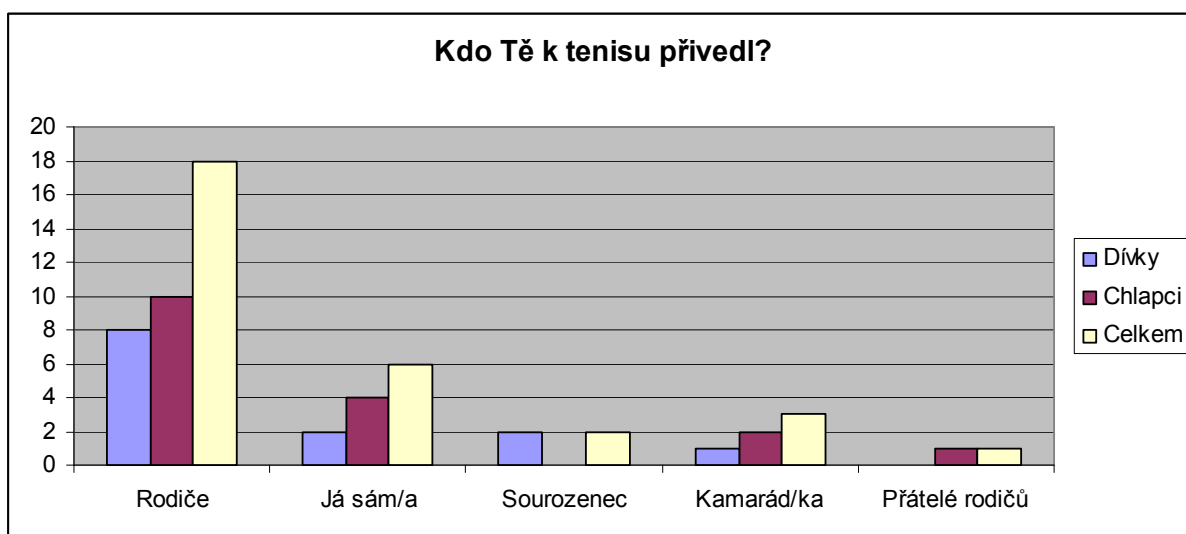
Tabulka č. 4 Kdo tě k tenisu přivedl?

Zdroj: vlastní

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>Rodiče</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>18</b>
<b>Já sám/a</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
<b>Sourozenec</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
<b>Kamarád/ka</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Přátelé rodičů</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

Graf č. 2

Zdroj: vlastní



Cílem první otázky bylo zjistit v kolika letech nejvíc dětí začalo hrát tenis, a kdo nebo co jim dalo první impuls právě pro tenis.

Z tabulky č. 3 a grafu č. 1, které zobrazují první část otázky č. 1 vidíme v kolika letech začali chlapci a dívky hrát tenis. Nejvíce dětí, 4 dívky a 6 chlapců, se začalo tenisu věnovat v 7 letech. 9 dětí, 4 dívky a 5 chlapců, hraje od 6 let. 6 dětí začalo v 8 letech, 3 děti hrají od 5 let a 2 děti hrají tenis už od 4 let. Výzkum zde ukázal, že nejvíce dětí se začíná věnovat tenisu ve věku 7 a 6 let.

Tabulka č. 4 a graf č. 2, které souvisejí s druhou částí první otázky ukazují, kdo mladé hráče k tenisu přivedl. V 18 případech byli iniciátoři rodiče. V 6 případech mi děti řekly, že chtěly ony samy a řekly o tom svým rodičům, kteří je na tenis přihlásili. Ve 2 případech to byl již hrající starší sourozenec. Jedna z těchto dívek mi řekla, že jí mamka vozila na kurty už v kočárku na tréninky starší sestry. Když sama pak začala chodit a mluvit,



vyžádala si na rodičích první raketu. 3 děti chtěly začít hrát tenis, protože ho hráli jejich kamarádi. 1 chlapec začal tenis hrát na doporučení přátel od rodičů.

Tento výzkum potvrdil mé očekávání, že rodiče jsou často těmi hlavními, kdo své děti přihlásí na nějaký sport nebo jinou zájmovou aktivitu s těmi nejčistšími úmysly své děti směřovat k nějaké řízené sportovní aktivitě. Na tom, že hlavními iniciátory jsou právě rodiče a ne samotné děti, nemusí být nic špatného. U dětí není zcela neobvyklé, že často ani nevědí, co by je vlastně bavilo, a tak potřebují „postrčit“, aby si vyzkoušely třeba i několik aktivit, ze kterých si vyberou tu která bude naplňovat jejich přání a potřeby. V žádném případě by však rodiče neměli své děti do jimi vybrané aktivity nutit.

## Otázka č. 2

### Hraješ tenis rád/a nebo tě to nebaví?

**Doplňující otázka: Dokážeš říct, proč tě tenis baví (nebaví)?**

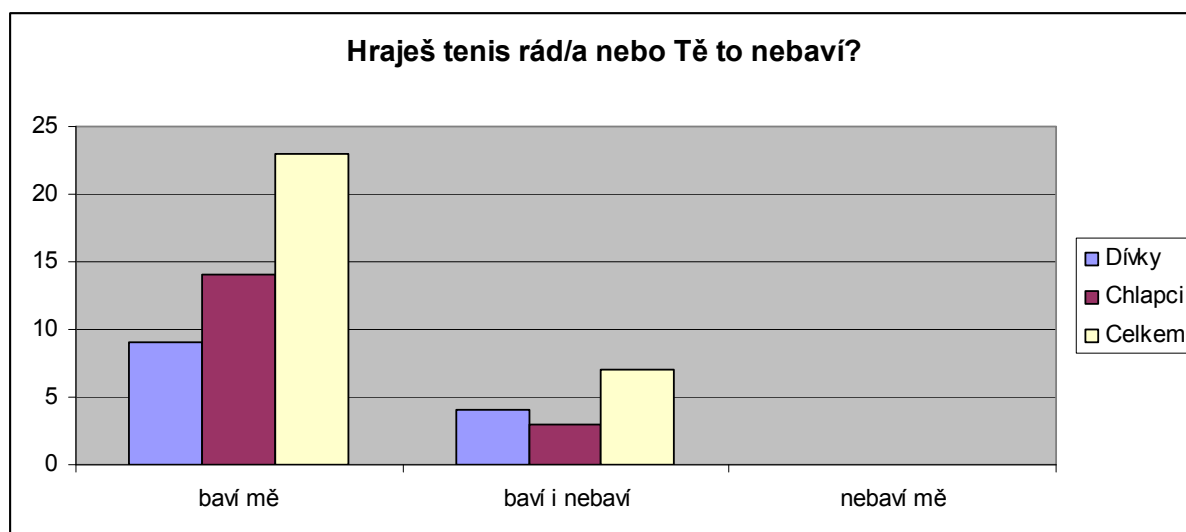
*Tabulka č. 5*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>baví mě</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>23</b>
<b>baví i nebaví</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>7</b>
<b>nebaví mě</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*Graf č. 3*

*Zdroj: vlastní*



Druhou otázkou jsem se snažila zjistit, zda mají děti tenis doopravdy rády a nejsou k hraní tenisu nuceny rodiči, kteří si velmi často snaží prostřednictvím svých dětí splnit nesplněné sny z dětství.

Odpovědi dětí mě potěšily, neboť jsem v 23 případech (tabulka č. 5) dostala kladnou odpověď, že je tenis baví a mají ho rády. 7 dětí odpovědělo, že je tenis někdy baví a někdy zase moc ne, ale tenis mají rády, jen je to prý někdy pěkná dřina. Ani jednou jsem nedostala zápornou odpověď, což je velmi dobrým znamením pro celý výzkum. Jsem přesvědčena, že sport musí v první řadě děti bavit, aby mohly být pozitivně motivovány. Pokud děti tenis doopravdy baví, je to známkou toho, že jejich přání a potřeby jsou naplněny. Na doplňující otázku, proč je tenis baví, hodně často odpovídaly, že rády sportují, mohou zažít legraci, soutěžit a být s kamarády.

### Otázka č. 3

**Chtěl/a by jsi se věnovat jinému sportu víc než tenisu?**

**Doplňující otázka: Proč se mu nevěnuješ?**

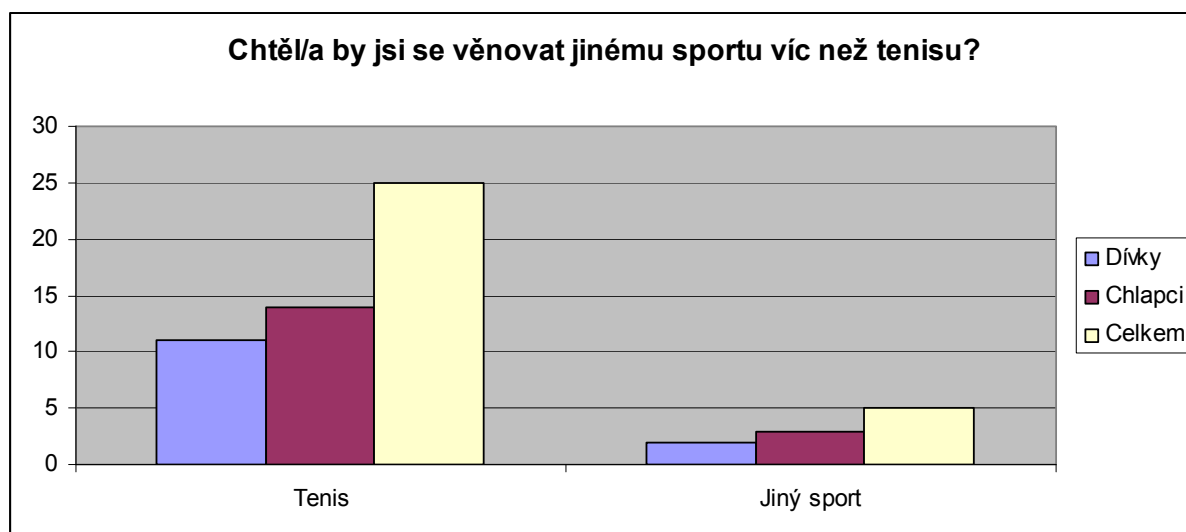
*Tabulka č. 6*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>Tenis</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>25</b>
<b>Jiný sport</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

*Graf č. 4*

*Zdroj: vlastní*



Třetí otázkou jsem chtěla zjistit, zda by se děti raději nechtěly věnovat jinému sportu, ale protože jim to rodiče, nebo jiné důvody nedovolí, hrají právě tenis. Naplňuje tenis přání a potřeby dětí, nebo se děti přejí realizovat jinde?

Odpovědi dětí jsou opět příznivé, neboť v 25 případech (tabulka č. 6) odpověděly, že je pro ně tenis ten nejlepší sport a o jiném neuvažují. Některé z nich by si chtěly nějaký jiný sport vyzkoušet, ale tenisu by kvůli tomu nezanechaly. Jiný sport by chtělo hrát dalších 5 dětí. Jedna dívka by chtěla hrát fotbal, ale, protože by tam byla sama mezi chlapci, tak raději hraje tenis. Další chlapec si přál hrát hokej, a také ho chvíli hrál, ale protože ostatním nestačil, tak byl nucen hokeje zanechat. Další 3 děti pouze o jiném sportu uvažují a myslí si, že by je to mohlo bavit víc.

Podle odpovědí dětí usuzuji, že své přání a potřeby nemají větší snahu naplnit jinde. V případě dětí, které si přály věnovat jinému sportu nebyli rodiče důvodem, který by jim ve splnění jejich snu zabraňoval. Ukázaly se jimi být jiné racionální důvody, které se bohužel pro tyto děti nedaly změnit.

#### Otázka č. 4

**Provozuješ závodně ještě nějaký jiný sport kromě tenisu?**

**Doplňující otázka: Baví tě ten druhý sport víc a proč tě baví víc?**

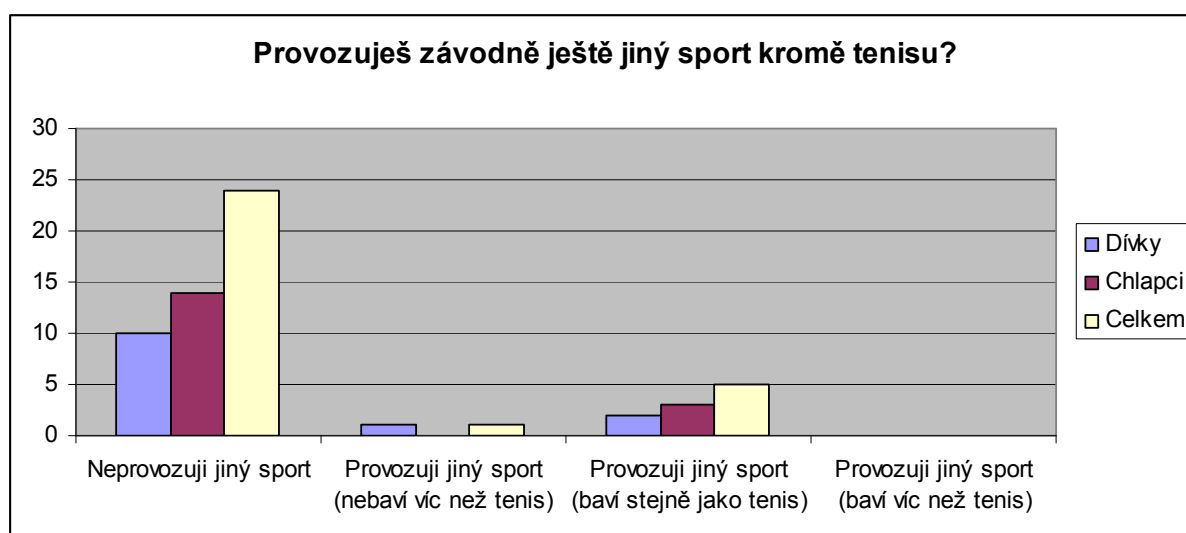
*Tabulka č. 7*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>Neprovozuji jiný sport</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>
<b>Provozuji jiný sport (nebaví víc než tenis)</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
<b>Provozuji jiný sport (baví stejně jako tenis)</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>
<b>Provozuji jiný sport (baví víc než tenis)</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*Graf č. 5*

*Zdroj: vlastní*



Cílem čtvrté otázky bylo zjistit, zda děti provozují závodně ještě jiný sport, který je pro ně prioritním. V takovém případě by děti s největší pravděpodobností směřovaly svůj zájem a energii jinam a tenis by plnil roli doplňkového sportu. Ani jejich motivace pro tenis by v takovém případě nemusela být dostatečně silná.

Na tuto otázku mi 24 dětí, 10 dívek a 14 chlapců, odpovědělo, že neprovozuje závodně jiný sport kromě tenisu. Děti mi zmiňovaly jiné doplňkové sportovní aktivity, kterým se věnují například ve škole. Hrají florbal, fotbal, vybíjenou, běhají, chodí plavat, apod. 1 dívka odpověděla, že závodně plave. Oba sporty jí baví, a zatím tréninky zvládá, ale v budoucnu si

bude muset rozhodnout, který sport si vybere. 5 dalších dětí se věnuje závodně ještě jinému sportu, který je baví stejně jako tenis. Nikdo z dotazovaných mi neřekl, že by ho bavil ten druhý sport víc než tenis. Je otázkou, zde se třeba děti neostýchaly přiznat, že je tomu jinak.

Podle odpovědí dětí lze soudit, že jejich hlavním zájmem je tenis. Dá se předpokládat, že děti směřují svůj zájem, energii a také motivaci především do tenisu a ne do jiné aktivity.

## Otázka č. 5

### Hraješ tenis, protože chceš ty, nebo proto, že to chtějí rodiče?

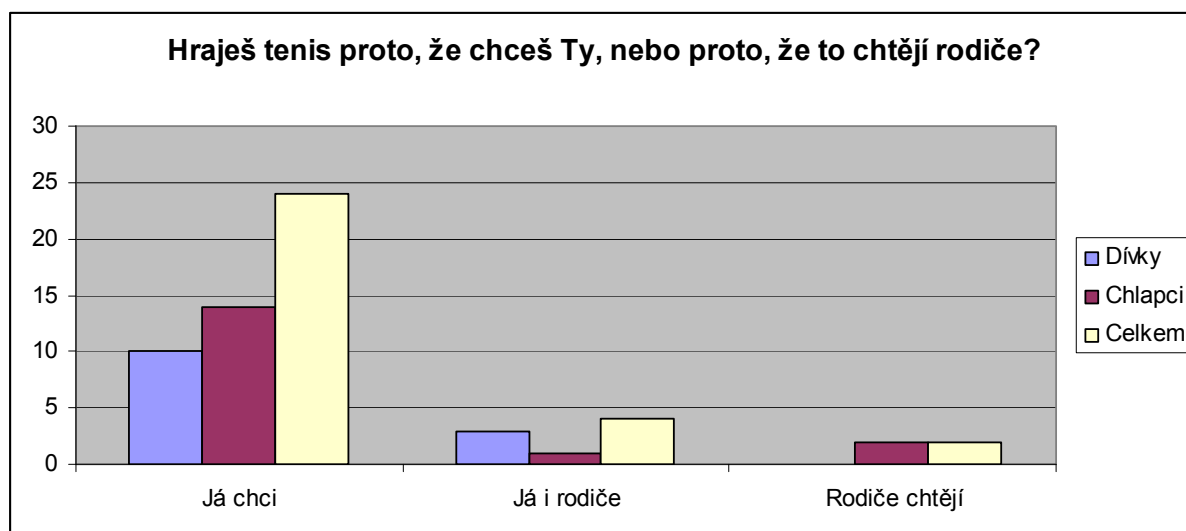
Tabulka č. 8

Zdroj: vlastní

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>Já chci</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>24</b>
<b>Já i rodiče</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>
<b>Rodiče chtějí</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

Graf č. 6

Zdroj: vlastní



Pátou otázkou jsem se chtěla dozvědět, zda děti hrají tenis, protože chtějí ony samy; tenis je pro ně tou pravou aktivitou, která naplňuje jejich přání a potřeby. Anebo děti hrají tenis hlavně proto, že si to přejí jejich rodiče, kteří si chtějí skrze své děti naplnit své vlastní přání a představy.

Děti v 24 případech odpověděly, že tenis hrají, protože chtějí samy a rodiče je do tenisu nenutí. Říkaly, že rodiče jsou rádi, že jsou děti na tenise spokojené a hrají ho rády. V dalších 4 případech děti odpověděly neutrálně, že chtějí stejně ony i rodiče. Pravděpodobně nemají tenis v takové oblibě jako předešlá skupina dětí, ale nejsou ani do hraní nuceny. Jen 2 chlapci mi odpověděli, že chodí na tenis, protože to chtějí hlavně jejich rodiče. Zároveň mě však řekli, že jim nevádí na tenis chodit, protože si tam našli dobré kamarády a zažijí spoustu legrace.

Podle odpovědí dětí usuzuji, že jejich motivace pro tenis je pozitivní. Děti mají k tenisu kladný vztah, hrají ho rády a rozhodně k němu nejsou nuceny. Podle odpovědí 2 chlapců soudím, že je sice k tenisu nejdříve přivedli rodiče bez jejich souhlasu, ale jejich negativní vztah k tenisu se již změnil díky novým kamarádům, hře, a legraci.

Druhý okruh otázek zaměřených na vztah dětí k odměnám:

### Otázka č. 6

**Dostáváš nějaké odměny od rodičů, když hraješ dobře v tréninku nebo zápase?**

**Doplňující otázka: Jaké odměny dostáváš nejčastěji a můžeš si dopředu vybrat jaký druh odměny chceš dostat?**

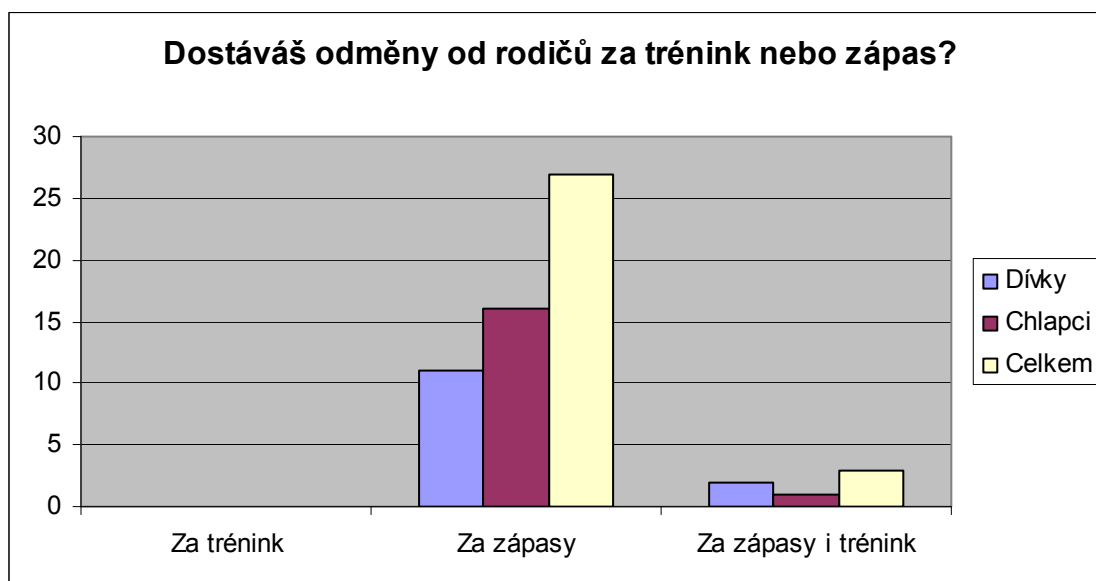
*Tabulka č. 9*

*Zdroj: vlastní*

ODMĚNY	Dívky	Chlapci	Celkem
Za trénink	0	0	0
Za zápasy	11	16	27
Za zápasy i trénink	2	1	3

*Graf č. 7*

*Zdroj: vlastní*



Cílem šesté otázky bylo zjistit, zda rodiče dávají svým dětem materiální odměny za dobré výsledky v tenise. Jaké odměny svým dětem dávají a zda mají děti možnost si odměnu vybrat.

Z grafu č. 7 lze vidět, že nikdo z dotazovaných nedostává odměny od rodičů pouze za tréninky. Naopak v případě zápasů jsou děti odměňovány rodiči hned v 27 případech. Rodiče je odměňují hlavně za mistrovská utkání a turnaje. 2 dívky a 1 chlapec někdy dostávají odměnu, jak za zápasy, tak i za tréninky.

Všech 30 dětí odpovědělo, že je rodiče za jejich snahu odměňují a že si také mohou zvolit jaký druh odměny by si přály, ale musí to být něco rozumného. Žádné z dětí mi neřeklo, že by dostávalo nějaké přehnané odměny. Většinou jim rodiče nechají vybrat z nějakých dobrot, které jsou dostupné v klubové restauraci nebo kiosku. Některé děti dostanou rovnou peníze, sumu kolem 20 až 50 Kč, aby si došly samy něco vybrat. Mezi nejčastěji zmiňovanými odměnami byly: sušenky, pití, zmrzlina, čokoláda, párek v rohlíku, smažený sýr s hranolkami, apod.

Velice mě potěšilo, že to rodiče s množstvím a velikostí odměn nepřehánějí. Odměňují děti přiměřeně k dané situaci. Ani jeden dotazovaný si nestěžoval, že by chtěl na množství a druhu odměn něco měnit. Takové vnější odměny by určitě neměly narušit vnitřní motivaci dětí pro tenis, ale právě naopak vnitřní motivaci zdravě posilovat.

#### Otázka č. 7

**Chválí tě trenér a rodiče často za tvé výsledky nebo by jsi chtěl/a, aby tě chválili víc?**

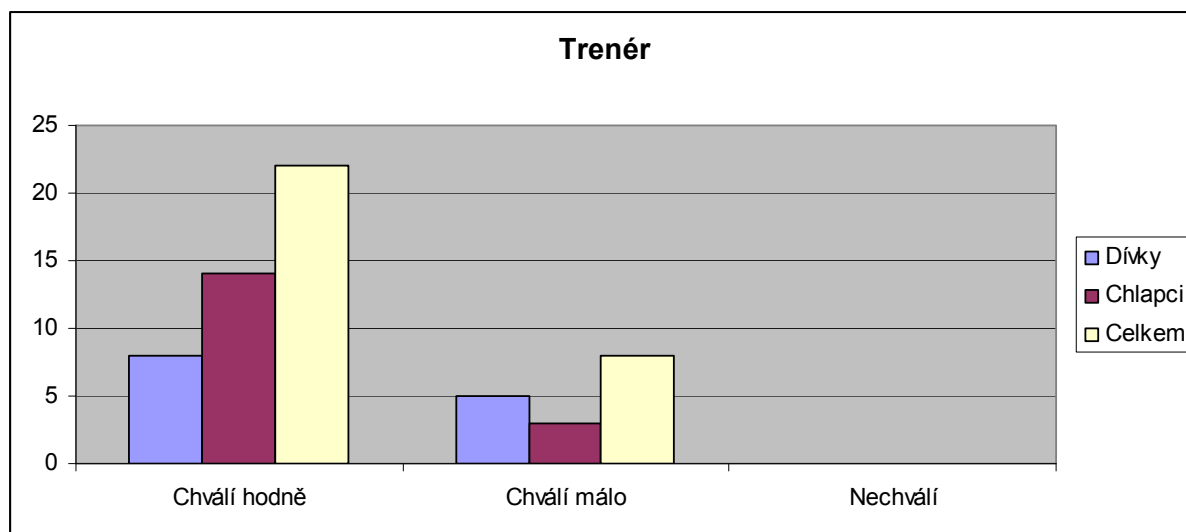
*Tabulka č. 10*

*Zdroj: vlastní*

TRENÉR	Dívky	Chlapci	Celkem
Chválí hodně	8	14	22
Chválí málo	5	3	8
Nechválí	0	0	0

*Graf č. 8*

*Zdroj: vlastní*





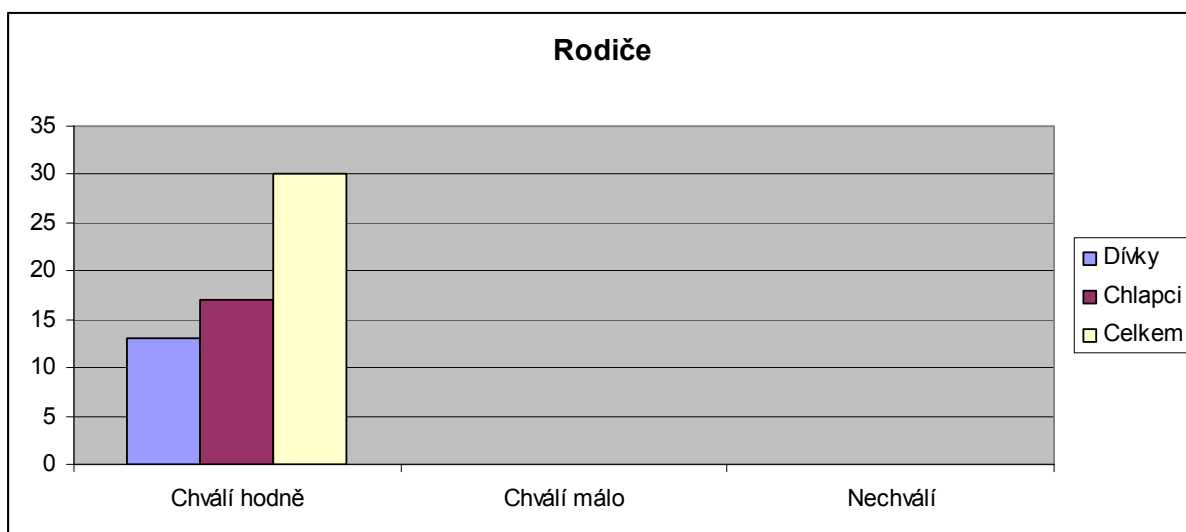
Tabulka č. 11

Zdroj: vlastní

RODIČE	Dívky	Chlapci	Celkem
Chválí hodně	13	17	30
Chválí málo	0	0	0
Nechválí	0	0	0

Graf č. 9

Zdroj: vlastní



Cílem sedmé otázky bylo zjistit, zda rodiče a trenér používají na své děti pochvalu, která se řadí do nemateriálních odměn. Chtěla jsem zjistit, zda jsou děti s množstvím pochvaly spokojené, nebo se naopak cítí být nedostatečně odměňovány pochvalou a chtěly by tento stav věcí změnit. Také jsem chtěla zjistit jestli mezi dotazovanými nejsou děti, které jsou chváleny přespříliš, takže pro ně pochvala jako forma odměny již ztratila význam.

Na grafu č. 8, který zobrazuje pochvalu od trenéra, můžeme vidět, že děti jsou v 22 případech s množstvím pochvaly spokojené. 8 dětí, 5 dívek a 3 chlapci mi řekli, že by trenér mohl chválit i víc, ale také mi většina z nich potvrdila, že trenér je přísný a pochvalu si musí skutečně zasloužit. O to víc si pochvaly považují, když ji konečně od trenéra dostanou.

Z grafu č. 9, který zobrazuje pochvalu od rodičů, můžeme vidět, že děti jsou na 100% s pochvalou rodičů spokojené a nic si nepřejí měnit. Tato skutečnost mě velice potěšila, neboť je vidět, že se rodiče a trenér snaží děti odměnit touto velice jednoduchou, ale účinnou nemateriální odměnou a tak zvýšit motivaci dětí pro tenis. Tento výzkum ukázal, že pochvala

je pro všechny dotazované děti důležitá a potřebují ji od svých rodičů a trenéra slyšet v ten správný okamžik.

### Otázka č. 8

**Je pro tebe důležitější mít radost, že máš dobré výsledky, nebo se snažíš hrát dobře, protože za to něco dostaneš (pohár, čokoládu, peníze)?**

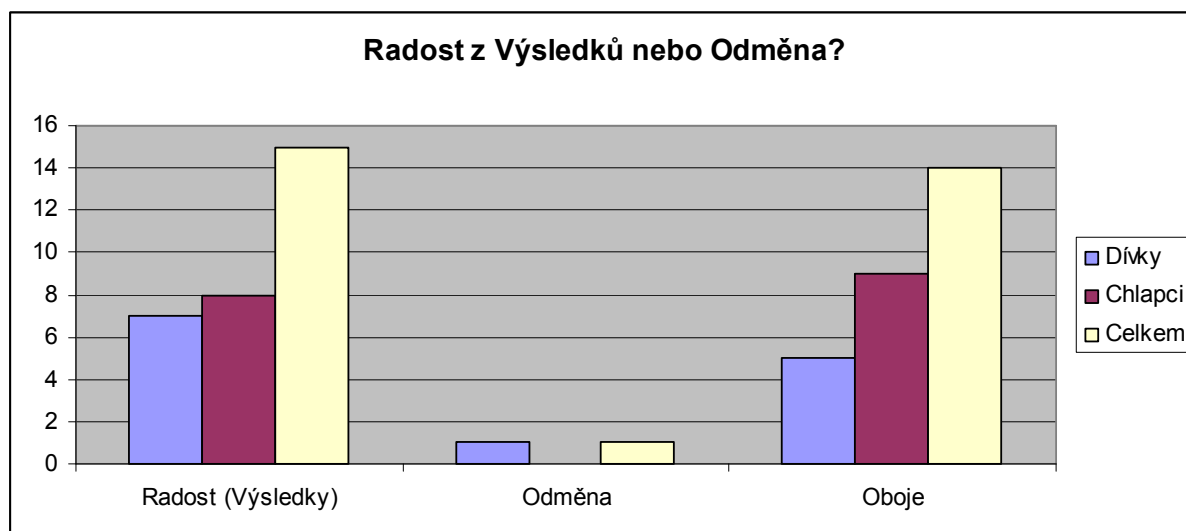
*Tabulka č. 12*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>Radost (Výsledky)</b>	7	8	15
<b>Odměna</b>	1	0	1
<b>Oboje</b>	5	9	14

*Graf č. 10*

*Zdroj: vlastní*



Cílem osmé otázky bylo zjistit, zda je pro děti důležitější vnitřní pocit radosti z dobrých výsledků, nebo si děti více cení toho, že za své výsledky dostanou materiální odměnu. Snaží se proto, aby mohly na sebe být hrdé, nebo to vše dělají pro vnější odměny.

Na grafu č. 10 je vidět, že se děti v 15 případech přiklonily k radosti z dobrých výsledků a odměnu prý nemusí dostat. 14 dětí se mi přiznalo, že jsou pro ně dobré výsledky důležité, ale odměny prý dostávají stejně rády. Zařadila jsem je tedy do skupiny, která staví

výsledky a odměny na stejnou úroveň. Pouze 1 dívka mi řekla, že strašně ráda něco dostává a tak se snaží hrát dobře, aby to získala.

Skoro polovina dětí mi řekla, že výsledky a odměny jsou pro ně stejně důležité. Je tedy otázkou, zda by pro ně tenis byl dál zajímavý, i když by už žádné odměny nedostávaly. Je velmi pravděpodobné, že by se ztrátou materiálních odměn ztratily velkou část motivace pro tenis a radost z dobrých výsledků by jim jako jediný zdroj motivace nestačil.

### Otázka č. 9

**Přestal by tě tenis bavit, když by ti rodiče řekli, že už nikdy žádnou odměnu nedostaneš?**

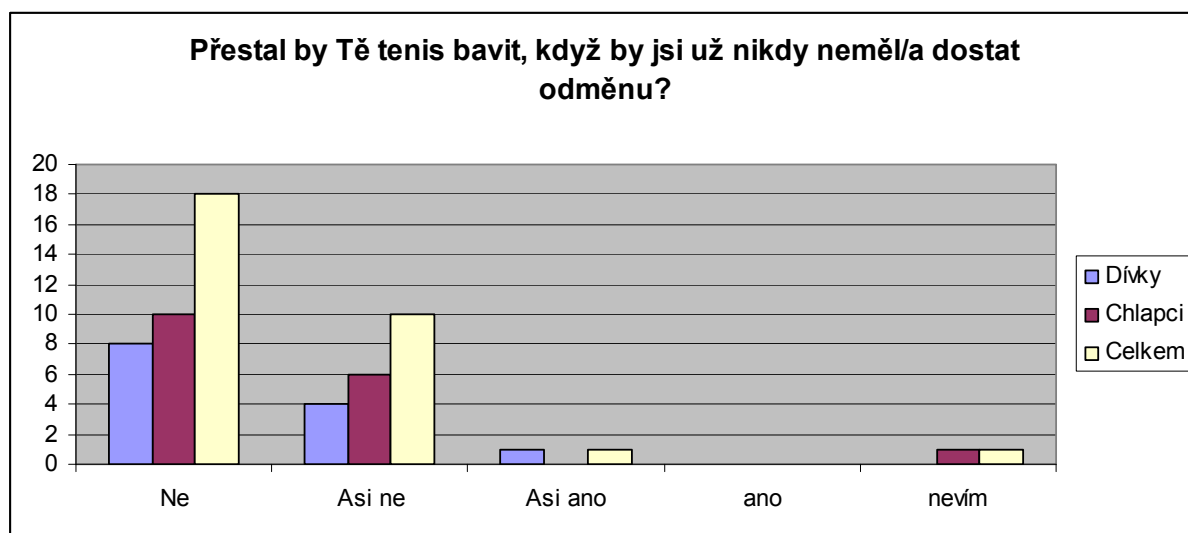
Tabulka č. 13

Zdroj: vlastní

	Dívky	Chlapci	Celkem
Ne	8	10	18
Asi ne	4	6	10
Asi ano	1	0	1
ano	0	0	0
nevím	0	1	1

Graf č. 11

Zdroj: vlastní



Devátou otázkou jsem se snažila zjistit, zda by chlapce a dívky přestal tenis bavit, když by už neměli nikdy dostat žádnou materiální odměnu. Chtěla jsem zjistit, zda by se

ztrátou hmotných odměn ztratily motivaci pro tenis. Hrají tenis, protože mají tenis doopravdy rády, nebo tenis berou jako prostředek skrze který mohou něco získat.

Na grafu č. 11 lze vidět, že 18 dětí, 8 dívek a 10 chlapců odpovědělo, že by je tenis bavit nepřestal. 10 dětí si myslí, že by je tenis asi nepřestal bavit. 1 dívka si myslí, že asi ano a 1 chlapec si není jistý. Nikdo z dětí mi nepotvrdil, že by je tenis přestal bavit, když už by neměly nic dostat. Toto je velmi potěšující, ale je otázkou, co by se stalo ve skutečnosti. V předešlé otázce mi totiž 14 dětí řeklo, že jsou pro ně odměny stejně důležité jako výsledky. V této otázce mi ale 18 dětí potvrdilo, že by je tenis nepřestal bavit a 10 dětí odpovědělo, že by je tenis ASI nepřestal bavit, když by už odměny nedostávaly. Čímž vlastně některé děti vyvrací, to co tvrdily o důležitosti odměn v předešlé otázce.

### Otázka č. 10

**Používá trenér nebo rodiče nějaké zákazy a tresty, když se v tréninku, či zápase nesnažíš?**

**Doplňující otázka: Vadí ti takové jednání a chtěl/a by jsi, aby s tím přestali?**

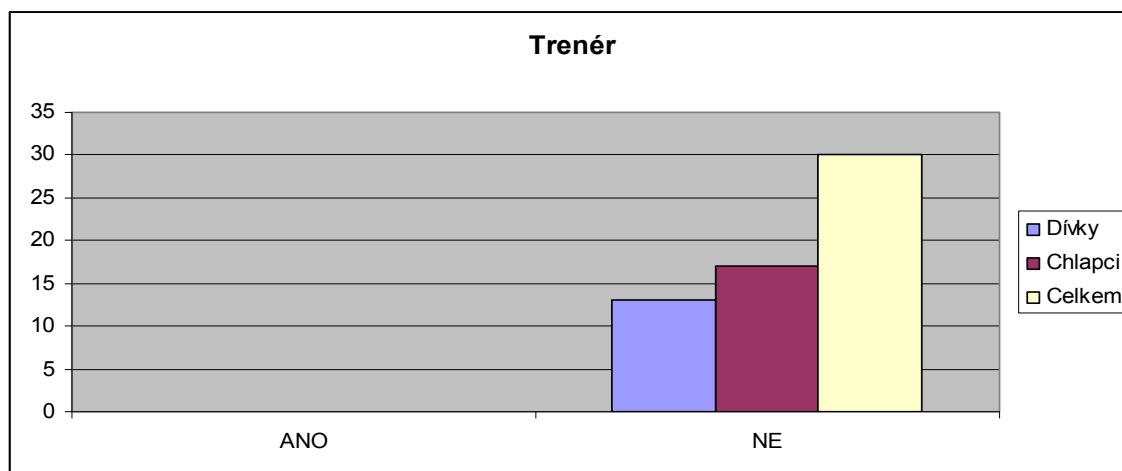
*Tabulka č. 14*

*Zdroj: vlastní*

TRENÉR	Dívky	Chlapci	Celkem
ANO	0	0	0
NE	13	17	30

*Graf č. 12*

*Zdroj: vlastní*



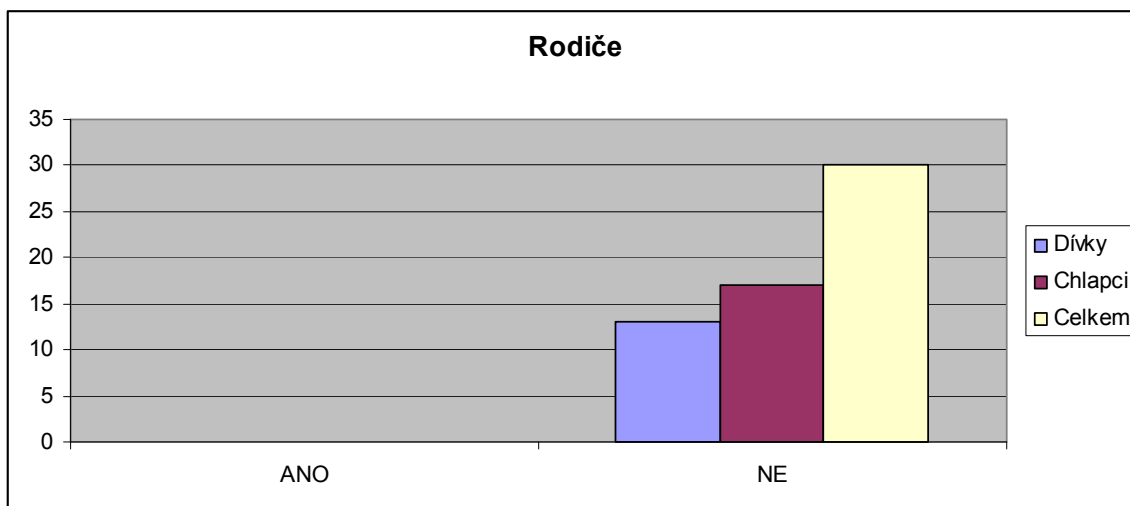
Tabulka č. 15

Zdroj: vlastní

RODIČE	Dívky	Chlapci	Celkem
ANO	0	0	0
NE	13	17	30

Graf č. 13

Zdroj: vlastní



Desátou otázkou jsem chtěla zjistit, zda rodiče nebo trenér používají zákazy a tresty, aby tak děti donutili k intenzivnějšímu výkonu. Takové jednání by mohlo mít na děti značně demotivující účinky.

Chlapci a dívky na tuto otázku odpověděli jednoznačně, že jim rodiče (graf č. 12), ani trenér (graf č. 13) neudělují žádné tresty a zákazy. Děti odpovídaly rychle a bez přemýšlení, tudíž nemám důvod jim nevěřit, a myslet si, že by se bály říct něco jiného. Děti mi ještě zmiňovaly, že když v tréninku zlobí a nedávají pozor, tak jim trenér dává úkoly, aby je to zlobení přešlo, uklidnily se a dávaly zase pozor. Musí například dělat kliky, dřepy, uběhnout několik koleček kolem kurtů, skákat 1 minutu přes švihadlo, apod. Žádné z dětí nevnímá tento způsob ukázněvání jako trest, čemuž odpovídají jejich odpovědi.

Je velice dobře, že u žádného respondenta není používáno trestů a zákazů jako motivačního prostředku. Trestání funguje na děti spíše demotivačně, než aby je pozitivně motivovalo. Děti by si neměly v žádném případě spojovat tenis se strachem z trestání, ale s radostí a nadšením. Zákazy a tresty by v nich veškeré nadšení pro tenis ubily a zbyla by jen nechuť, strach a odmítání.

Třetí okruh otázek zaměřených na trénink, soutěživost a plánování cílů:

### Otázka č. 11

**Hraješ raději zápasy, nebo dáváš přednost tréninku, kde o nic nejde?**

**Doplňující otázka: Proč hraješ raději zápasy? Proč raději trénuješ?**

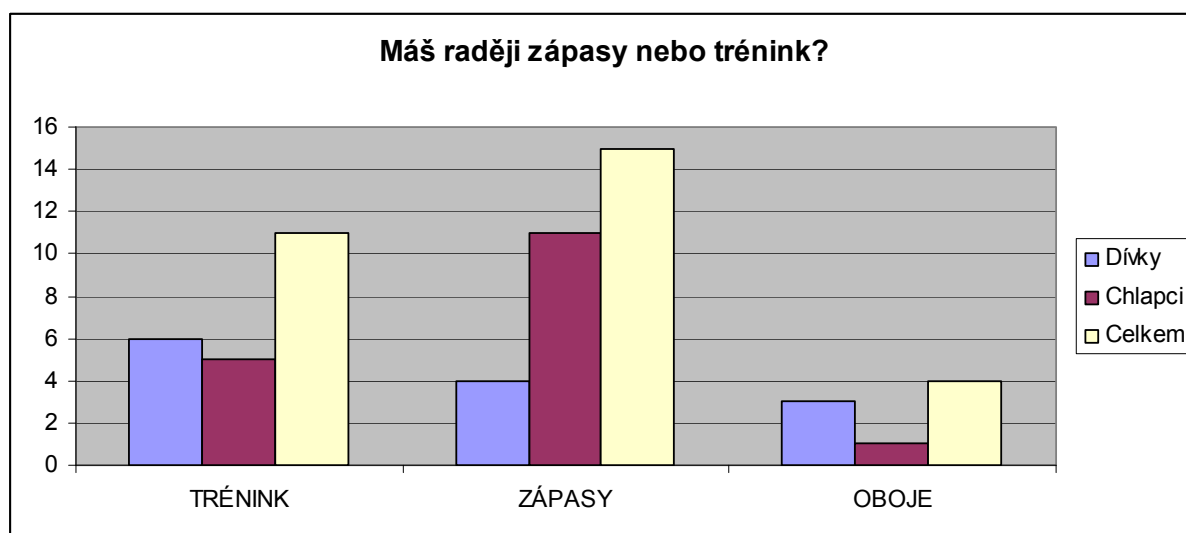
*Tabulka č. 16*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>TRÉNINK</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
<b>ZÁPASY</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>15</b>
<b>OBOJE</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

*Graf č. 14*

*Zdroj: vlastní*



Jedenáctou otázkou jsem chtěla zjistit, zda mají děti raději trénink, kde se věnují především nácviku úderů, anebo dávají přednost mistrovským utkáním a turnajům, kde mohou měřit své síly se soupeřem.

Děti na 11 otázku v 15 případech odpověděly, že mají raději zápasy než trénování. Chlapci (11x) v oblibě zápasů o dost převyšují dívky (4x). Tréninky preferuje 11 dětí, 6 dívek a 5 chlapců. Oboje mají v oblibě 4 děti, 3 dívky a 1 chlapec.

Na otázku, proč mají raději zápasy, děti nejčastěji odpovídaly, že je baví hrát proti soupeři, a chtějí vyhrát. Rády jezdí na mistrovská utkání, protože mohou být s kamarády celý den, vidět nová místa, svým výsledkem pomoci celému týmu, a zažít spoustu legrace. Turnaje

jednotlivců je nejvíce baví, protože mohou získat body do žebříčku a odvézt si nějakou odměnu. V tréninku baví děti nejvíce, když mohou mezi sebou soutěžit, kdo je lepší (pouze 1 dívka odpověděla, že ji baví víc zápasy proti cizímu soupeři, než proti kamarádům). Často se přitom sází, kdo bude muset pokropit a zamést kurt, koupit pití, sušenku, zmrzlinu nebo párek v rohlíku. Některé děti hodně baví trénovat individuálně s trenérem a rády proti němu hrají na body, protože když prohraje, tak musí dělat kliky a zamést kurt.

Tento výzkum ukázal, že děti preferují, jak v zápasech, tak tréninku soutěžení. Je proto důležité, aby tréninky dětí v tomto věku nebyly pouze monotónním nácvikem techniky, neboť na takový způsob tréninku jsou ještě nevyzrálé. Trenér by měl dbát na to, aby zapojil do tréninků soutěživost, neboť tak snáz udrží zájem dětí o prováděný nácvik, a zároveň i jejich motivaci.

#### **Otázka č. 12**

**Bojíš se před zápasem a přeješ si, aby jsi ten zápas raději vůbec nehrál/a nebo se naopak na zápas těšíš a přeješ si porazit svého soupeře?**

**Doplňující otázka: Řekl/a jsi o svém strachu rodičům nebo trenérovi? Jak ti pomáhají tvůj strach překonat?**

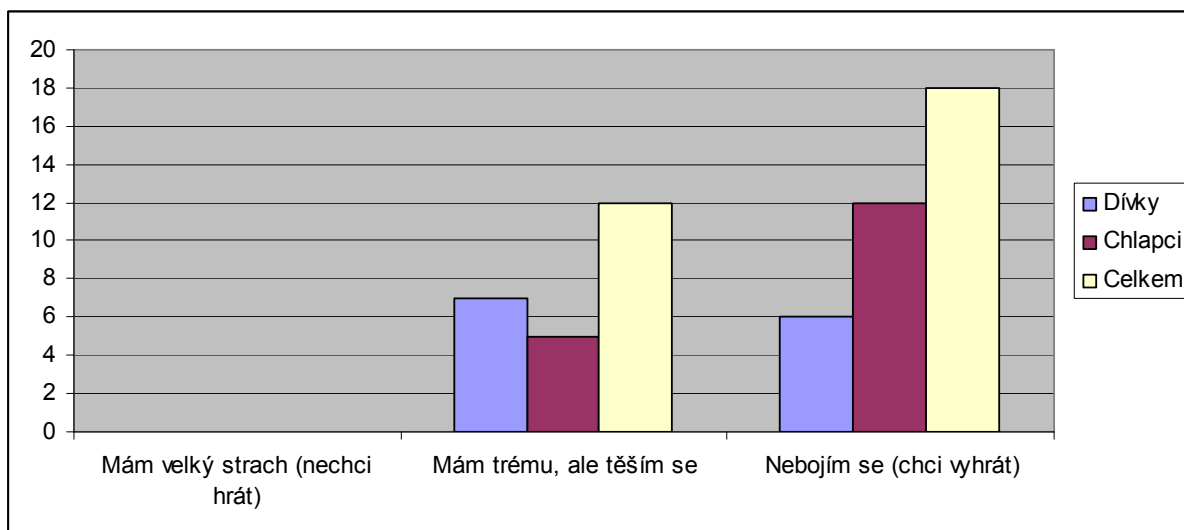
*Tabulka č. 17*

*Zdroj: vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
Mám velký strach (nechci hrát)	0	0	0
Mám trému, ale těším se	7	5	12
Nebojím se (chci vyhrát)	6	12	18

Graf č. 15

Zdroj: vlastní



Cílem dvanácté otázky bylo zjistit, zda jsou děti sportovci orientovanými na úspěch, nebo sportovci orientovanými na vyhnutí se neúspěchu. Druhý typ hráče inklinuje k problémům s motivací, neboť má strach z neúspěchu a snaží se mu proto vyhnout. Takový hráč nevěří ve své schopnosti, nevěří, že by mohl vyhrát, a proto se snaží utkání vyhnout.

V této otázce ani jeden respondent nepotvrdil, že by z utkání měl takový strach, že by se mu nechtělo do zápasu nastoupit. Děti v 12 případech mluvily o mírné nervozitě (trémě), která je ale brzy po začátku utkání přejde. Některé přejde hned při rozehrávání a jiné po prvních několika gamech. Nejpočetnější skupina 18 dětí, 6 dívek a 12 chlapců, mluvila o tom, že se utkání vůbec nebojí, chtějí si zahrát, vyzkoušet o kolik se zlepšily, a chtějí zvítězit.

Výsledky tohoto šetření jsou velice příznivé, neboť jsem zjistila, že děti necítí strach ani úzkost z utkání. Znamená to, že se nebojí prohry, dalo by se říct, že nad prohrou příliš nepřemýšlí, a rozhodně z ní necítí strach. Říkaly, že když prohrají, tak je to chvíli štve, někdo to i obrečí, ale dlouho jim to nevadí. Na utkání se těší, protože chtějí vyhrát, získat nějakou odměnu, pomoci týmu, nasbírat nějaké body do žebříčku a vyzkoušet si, zda se zlepšují. Znamená to, že ani jeden dotazovaný není sportovcem orientovaným na vyhnutí se neúspěchu. Z tohoto šetření usuzuji, že by neměly mít dotazované děti závažnější motivační problémy.



### Otázka č. 13

Máš nějaké cíle (sny), kterých by jsi chtěl/a v tenise dosáhnout?

**Doplňující otázka: Bavíš se o svých cílech s trenérem a rodiči?**

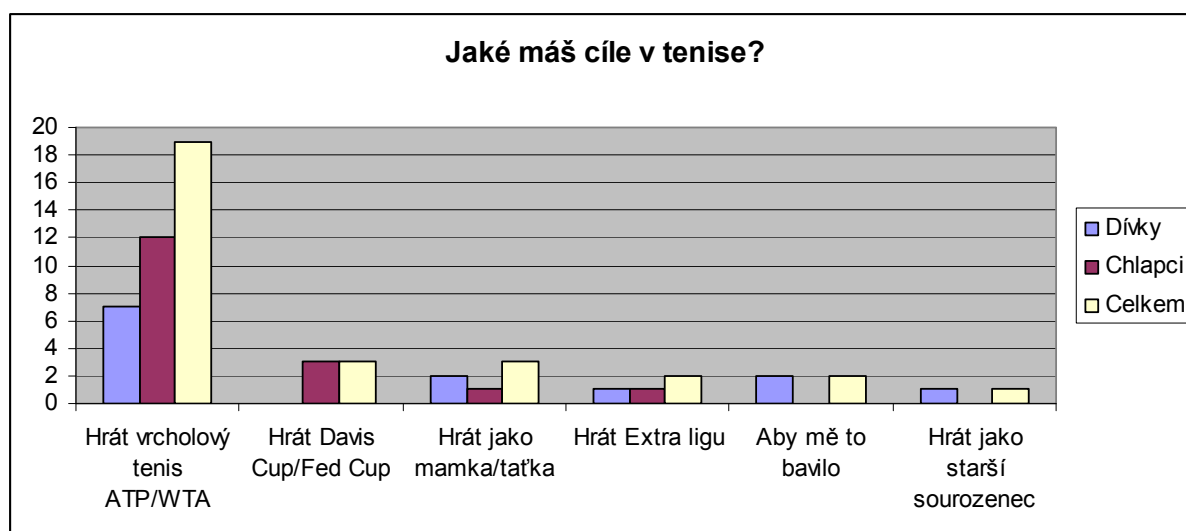
Tabulka č. 18

Zdroj: vlastní

CÍLE v TENISE	Dívky	Chlapci	Celkem
Hrát vrcholový tenis ATP/WTA	7	12	19
Hrát Davis Cup/Fed Cup	0	3	3
Hrát jako mamka/taťka	2	1	3
Hrát Extra ligu	1	1	2
Aby mě to bavilo	2	0	2
Hrát jako starší sourozenec	1	0	1

Graf č. 16

Zdroj: vlastní



Třináctou otázku děti chápaly jako cíl dlouhodobý, který si přejí naplnit na prahu své dospělosti. Nejvíce dětí, celkem 19 (tabulka č. 18), má za cíl dostat se do vrcholového tenisu a být úspěšní jako vrcholoví tenisté. Pro mě bylo u této odpovědi důležité, že žádné z dětí nemluvilo o tom, že chtějí být nejlepší, aby měly hodně peněz, ale že si přejí být v tenise úspěšní a uznávaní, což je pro ně výtečná motivace. Pokud by chtěly být nejlepší pouze za cenu získaných peněz a trofejí bylo by to známkou špatné motivace orientované pouze na materiální odměny.

Tři chlapci mi odpověděly, že je jejich snem zahrát si Davis Cup, což se domnívám bylo hodně podpořeno právě odehraným finálem Davis Cupu Českého týmu proti Španělsku.

Dalšími cíli dětí je hrát tenis jako jeden z rodičů, kteří jsou tenisovými trenéry. Některé děti mají za cíl hrát Extra ligu nebo hrát jako starší sourozenec. Nakonec mě potěšila odpověď 2 dívek, které nemají žádné velké cíle do budoucnosti, zato si přejí, aby je tenis stále bavil a hrály ho rády.

Na doplňující otázku, zda se děti baví o svých cílech s trenérem, či rodiči mi děti v 16 případech odpověděly, že se o tom s nikým nebaví. Velice hezká byla odpověď několika dětí, které tento svůj cíl považují za velké tajemství, takže se o tom samozřejmě ani s nikým bavit nemůžou. Ostatní děti o svých cílech hovoří otevřeně, jak s rodiči, tak i s trenérem.

#### Otázka č. 14

**Mluví s tebou trenér a rodiče o tom, co by jsi si přál/a trénovat, nebo o všem rozhodují sami?**

**Doplňující otázka: Vadí ti, že o ničem nerozhoduješ?**

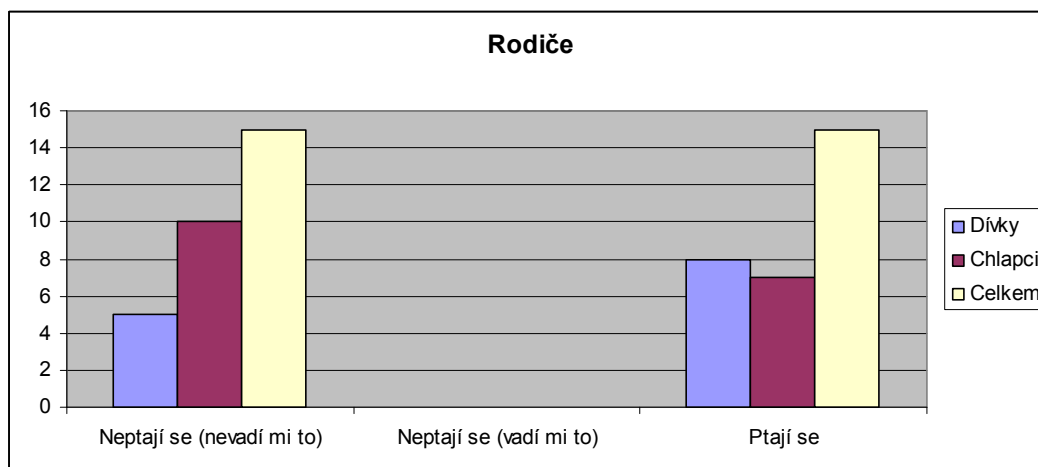
*Tabulka č. 19*

*Zdroj: vlastní*

RODIČE	Dívky	Chlapci	Celkem
Neptají se (nevadí mi to)	5	10	15
Neptají se (vadí mi to)	0	0	0
Ptají se	8	7	15

*Graf č. 17*

*Zdroj: vlastní*



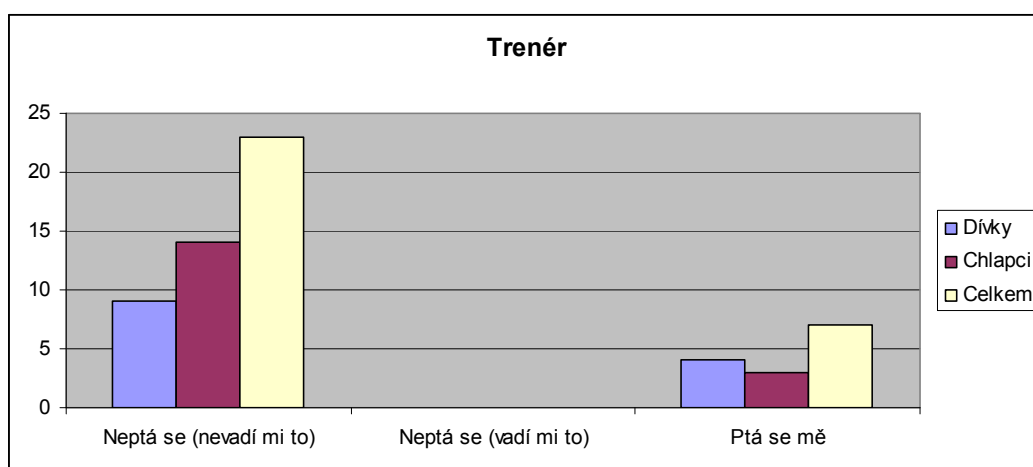
Tabulka č. 20

Zdroj: vlastní

TRENÉR	Dívky	Chlapci	Celkem
Neptá se (nevadí mi to)	9	14	23
Neptá se (vadí mi to)	0	0	0
Ptá se mě	4	3	7

Graf č. 18

Zdroj: vlastní



Cílem čtrnácté otázky bylo zjistit, zda trenér a rodiče zařazují děti do plánování cílů v trénincích a v zápasech. Podílí se děti této věkové kategorie na rozhodování o svém tréninku, nebo přejímají veškerou iniciativu dospělí. Mají děti zájem daný stav změnit, nebo jsou spokojené?

Na tuto otázku 15 dětí odpovědělo, že se jich rodiče především ptají, jestli je baví tréninky, zda jsou na tenise spokojené a kam by chtěly jet na turnaj. Dalších 15 dětí odpovědělo, že se jich rodiče neptají na to, co by chtěly trénovat, nebo kam pojedou hrát. Nikomu z nich to nevadí a nepřejí si nic měnit. Některé děti mi řekly, že o nějakém plánování cílů ani neuvažovaly a že jsou takhle spokojené.

V případě trenéra mi 23 dětí odpovědělo, že se jich trenér neptá a o tréninku rozhoduje sám. Změny v tréninku a plánování soutěží konzultuje s rodiči. Žádnému z dotazovaných nevadí, že veškerá iniciativa leží na dospělých. 7 dětí odpovědělo, že se jich trenér ptá především během tréninku, jestli ještě můžou, jestli je nějaké cvičení baví víc než jiné, zda si

zahrají ještě o jeden cvičný set navíc a nebo jestli se těší na turnaj na který pojedou s rodiči. O žádných zásadnějších rozhodnutích se mi děti nezmiňovaly.

Podle výsledků šetření se děti v tomto věku na procesu plánování osobních cílů nemají zatím větší zájem podílet. Je však pro ně důležité, aby byly se svým tréninkem spokojené, aby je to bavilo a nedělaly něco proti své vůli, neboť to by bylo pro ně demotivující. Je tedy na trenérovi, aby ve spolupráci s rodiči, šetrně k věku a povaze svých svěřenců plánoval celý tréninkový proces.

### Otázka č. 15

**Zlobí se na tebe rodiče, když prohraješ zápas, přestože jsi se moc snažil/a?**

**Doplňující otázka: Chválí tě?**

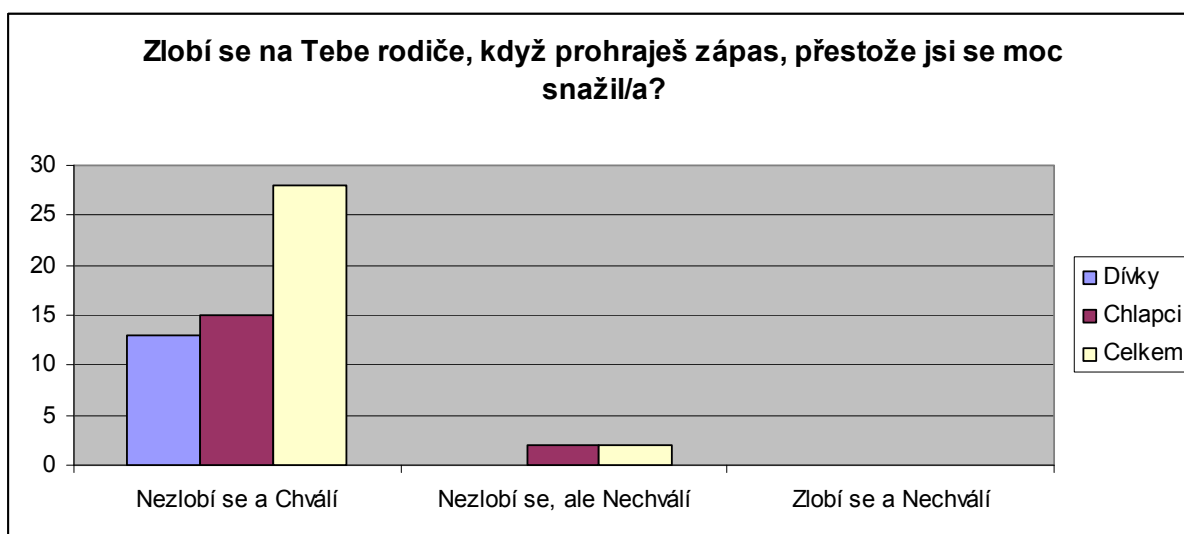
*Tabulka č. 21*

*Zdroj: Vlastní*

	Dívky	Chlapci	Celkem
<b>Nezlobí se a Chválí</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>28</b>
<b>Nezlobí se, ale Nechválí</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Zlobí se a Nechválí</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

*Graf č. 19*

*Zdroj: vlastní*



Patnáctou otázkou jsem se chtěla dozvědět, zda se rodiče na děti zlobí, když prohrají zápas, a tak je vlastně učí vnímat vítězství jako to nejdůležitější na sportu. Nebo rodiče chválí děti za jejich snahu, kterou v utkání prokázaly, protože vědí, že vítězství není to nejdůležitější. Nejdůležitější je, aby děti hrály poctivě ze všech sil, ze svého výkonu měly dobrý pocit a splnily si tak svoje osobní cíle, které jsou pro ně reálné.

Výsledek tohoto šetření mě moc potěšil, neboť děti ve všech 30 případech potvrdily, že se na ně rodiče nezlobí za prohraný zápas, když vidí, že do utkání daly všechny své síly a hrály naplno. Všechny rodiče, až na 2 výjimky u chlapců, také používají pochvaly za snahu, kterou děti v zápase projevily. Rodiče nestresují děti tvrzením, že vítězství je na sportu to nejdůležitější. Důležité pro rodiče je, aby děti hrály poctivě a nevzdávaly to předem. Přeci i prohraný zápas může být dobrý zápas.

### 2.5.2. Výsledky šetření v tenisových oddílech (využití motivačních hesel)

Součástí mého výzkumu bylo také provést ve všech navštívených tenisových oddílech šetření, zda jsou zde využívána motivační hesla jako prostředek zvýšení motivace hráčů.

Výsledky mého šetření ukázaly, že ani v jednom oddíle v okrese Havlíčkův Brod, nejsou motivační hesla používána účelově pro zvýšení motivace hráčů. V interiérech oddílových kluboven jsem však našla jiné předměty, jako například plakáty s vrcholovými tenisty, které na hráče mohou bezpochyby působit jako silný motivační prostředek. Nejlépe bych hodnotila TK SB Světlá nad Sázavou, kde mají restauraci doslova přeplněnou tenisovými poháry, diplomy, medailemi a plakáty tenisových hvězd. Strategicky výhodné je i umístění těchto trofejí v restauraci, neboť to je místo kam všichni často chodí. Nejhůře bych hodnotila TJ Jiskra Havlíčkův Brod, kde jsem kromě několika plakátů nenašla nic, co by jako motivační prostředek mohlo na děti působit.

Během svého výzkumu se mi podařilo hovořit z deseti trenéry, z nichž mi všichni až na jednoho potvrdili, že motivační hesla v tréninku nevyužívají. Jediný trenér, který mi odpověděl kladně, však motivační hesla nezařazuje do tréninku tenisového, ale hokejového, neboť je také trenérem hokeje. Využívá jich především na hokejových soustředěních, kde má na hráče dostatek času. Potvrdil mi, že jejich využití má pozitivní dopad na hráče a jejich chuť do další práce se skutečně zvýší. S kladnou odpovědí jsem se pak setkala u všech trenérů, když jsem se jich na závěr zeptala, zda využívají další motivační prostředky, jako pozitivní oslovení a bojové pokřiky.

Výsledky mého šetření potvrzují, to co uvádí odborná literatura, že motivační hesla jsou bohužel oblastí, kterou trenéři nevyužívají vůbec nebo jen velmi málo (Perič, 2004). Je určitě škoda, že nejsou motivační hesla v praxi využívána víc, ale na druhou stranu, nejsou jediným prostředkem pro zvýšení motivace sportovců. Jak můj výzkum ukázal, trenéři se snaží poctivě využívat další motivační prostředky, jako pozitivní oslovení, bojové pokřiky, povzbuzování, apod. Výhodou těchto dalších motivačních prostředků narozdíl od motivačních hesel je, že nevyžadují žádnou přípravu a mohou být trenéry použity okamžitě, když je to právě potřeba.

### 3. Diskuze

Výzkum zaměřený na motivaci dětí v tenise jsem provedla ve třech tenisových oddílech (Tenisový klub Ledč nad Sázavou, TK SB Světlá nad Sázavou, a TJ Jiskra Havlíčkův Brod) v okrese Havlíčkův Brod na Vysočině. Ve svém výzkumném šetření jsem uskutečnila celkem 30 rozhovorů ze 17 chlapci a 13 dívkami ve věku 6 až 11 let. Otázek pro rozhovor jsem připravila 15, které jsem dále rozdělila do 3 okruhů po 5 otázkách. Otázky každého okruhu jsem zaměřila na zjištění jiné informace, ale všechny měly společný cíl, získat informace o současném stavu motivace dětí sledované skupiny pro tenis. První okruh otázek jsem zaměřila na přání a potřeby dětí. Druhým okruhem otázek jsem se zaměřila na vztah dětí k odměnám. A ve třetím okruhu otázek jsem se zaměřila na vztah dětí k tréninku, soutěžení, a na plánování osobních cílů.

Záměrem mého výzkumu bylo uskutečnit při návštěvě vybraného oddílu, větší počet rozhovorů s dětmi cílové skupiny najednou. Proto jsem si každou svoji návštěvu domluvila dopředu s hlavním trenérem, abych přijela na trénink dětí ve vhodnou dobu a mohla zamýšlené rozhovory provést. Trenérovi, dětem, a případně rodičům, kteří se účastnili tréninku, jsem vždy vysvětlila záměr mé práce a k jakému účelu budou odpovědi dětí použity. V žádném z navštívených oddílů jsem se nesetkala s negativním přijetím, což mě velmi potěšilo a podpořilo v mé výzkumné práci.

Žádné z oslovených dětí mi neodmítlo poskytnout rozhovor. Tento úspěch především přičítám ochotě trenérů poskytnout mi prostor k provedení mého výzkumu, a že děti na můj příchod připravili. Kdybych měla děti vyhledávat a oslovovat jednotlivě, bylo by to nesmírně náročné a nemyslím si, že vždy úspěšné. Trenér je pro děti někým koho znají a komu důvěřují, což by v mém případě cizího člověka nemuselo fungovat.

Všechny rozhovory s dětmi jsem uskutečnila bez přítomnosti rodičů. Domnívám se, že by děti mohly být přítomností rodičů ovlivněné a neřekly by mi, co si ve skutečnosti myslí. Takové odpovědi by pro můj výzkum nebyly hodnověrné. Nemohla jsem se vyhnout obavám, jak bude moje opatření přijato rodiči, ale moje obavy se naštěstí nepotvrdily. Rodiče akceptovali mé opatření se samozřejmostí a nikdo se mu nebránil.

Rozhovory jsem prováděla před zahájením tréninkové hodiny, nebo po jejím ukončení, abych nenarušila chod tréninku. V Ledči nad Sázavou mi trenér umožnil provést rozhovory s dětmi i v průběhu tréninkové hodiny. Svě počinání vysvětlil tím, že si rozhovorem děti zpestří hodinu a nebudou zlobit. Výzkum jsem totiž prováděla v zimním období, ve kterém se bohužel dá jen stěží vyhnout hromadným tréninkům, které jsou pro

většinu trenérů noční můrou. Počet dětí na hodině je vysoký a kurtů málo. Pro trenéra, pokud je bez asistentů, jsou takové podmínky velice náročné, neboť musí být schopen zapojit do tréninku všechny děti, aby jen tak nestály stranou. Jestliže nejsou dostatečně vytížené začnou se nudit a jsou neukázněné.

Nedostatkem mého výzkumu bych označila moji volbu odpovědi dětí pouze zapisovat na připravený arch papíru. Zde bych chtěla podotknout, že by bylo bezpochyby jednodušší využít pro obdobný výzkum diktafonu, či jiného nahrávacího zařízení. Se zapisováním odpovědí jsem neměla žádné problémy, ale až nyní si uvědomuji, že kdybych si rozhovory nahrávala, nemusela bych se zdržovat zapisováním odpovědí a čas potřebný na celý rozhovor by se automaticky zkrátil. Provedení rozhovoru mi trvalo převážně kolem 12 minut, ale někdy i déle. Když jsem měla uskutečnit pět i více rozhovorů za sebou, bylo to pro mne poměrně náročné. Na obranu mého způsobu získávání informací, bych chtěla říct, že bylo pro mě výhodné mít po dokončení rozhovoru již vše napsané. Kdybych si rozhovor nahrávala, musela bych další čas věnovat přepisování textu z pořízených nahrávek. Nelze však popřít, že diktafonem se nedá nic zkazit, právě naopak. Moje doporučení pro budoucí výzkumníky je, aby se nezdřáhaly využít pro obdobný výzkum nahrávacího zařízení.

Po ukončení výzkumu jsem provedla zpracování a vyhodnocení záznamů rozhovorů. Domnívám se, že ze zjištěných výsledků nelze vyvodit obecně platné závěry. Avšak věřím, že výsledky rozhovorů mohou sloužit jako informace, či návod pro trenéry, kteří mají zájem dozvědět se více o současném stavu motivace tenistů v mladším školním věku. Získané poznatky mohou podle svého zvážení využít pro svoji trenérskou praxi.

Svůj výzkum jsem zahájila otázkou zaměřenou na zjištění v kolika letech začaly děti tenis hrát, a kdo, či co jim dalo impuls právě pro tenis. Z výzkumu vyplývá, že nejvíce dětí začalo hrát tenis v 6 a 7 letech. Na druhou část této otázky 60% dotazovaných odpovědělo, že je k tenisu přivedli rodiče a ne ony samy. Nemyslím si, že by tento výsledek měl být známkou špatné počáteční motivace dětí pro tenis. Vždyť rodiče mají v převážné většině pouze snahu své děti směřovat k nějaké sportovní, či zájmové aktivitě. U dětí v tomto útlém věku, není neobvyklé, že často ani nevědí, co by je mohlo bavit. Je tedy na rodičích, aby své ratolesti na jimi vybranou aktivitu sami přihlásili. Děti si tak mají možnost vyzkoušet i několik aktivit, ze kterých si vyberou tu, která bude uspokojovat jejich přání a potřeby. V žádném případě by však rodiče neměli své děti do jimi vybrané aktivity nutit proti jejich vůli.

Ve druhé otázce 77% dotazovaných potvrdilo, že je tenis moc baví a rodiče je do hraní nenutí. 23% dětí přiznalo, že se jim někdy na trénink moc nechce, ale jinak mají tenis také moc rády. Věřím, že tento výtečný výsledek je důkazem pozitivní motivace dětí pro tenis.



Pokud děti mluvily pravdivě o tom, že je tenis baví, lze předpokládat, že i jejich přání a potřeby jsou skrze tenis naplněny. Kdyby si neplnily svoje přání a potřeby, byly by nespokojené a tudíž i jejich motivace nízká, což se zde neprokázalo.

Otázkou č. 3 jsem chtěla zjistit, jestli nemají děti touhu věnovat se raději jinému sportu, ale protože jim to rodiče, či jiné důvody nedovolí, hrají právě tenis. Odpovědi dětí jsou opět příznivé, neboť děti v 83% považují tenis za ten nejlepší sport a o jiném neuvažují. V žádné z odpovědí si děti nestěžovaly na to, že by jim jinou aktivitu zakázali rodiče. Podle dosažených výsledků soudím, že se děti nemají potřebu realizovat jinde.

V otázce č. 4 jsem se dětí ptala, zda provozují závodně ještě jiný sport, který je pro ně prioritním. Pokud by tomu tak bylo, lze předpokládat, že by děti směřovaly svůj zájem a energii jinam a tenis by pro ně byl pouze doplňkovým sportem. Jen stěží by se dalo očekávat, že děti budou stejně silně motivovány pro obě aktivity. Moje pochyby se však rozptýlily velice příznivou odpovědí ve které 80% dotazovaných odpovědělo, že neprovozuje závodně jiný sport kromě tenisu. Děti zmiňovaly různé doplňkové aktivity, které je baví, ale potvrdily mi, že pro ně nejsou tak důležité jako tenis. Dalších 20% dětí se věnuje na závodní úrovni ještě jinému sportu, ale žádné nepovažuje tenis za méně důležitý. Je otázkou, zda se děti nesnažily odpovědět, tak jak bych si přála. Pokud pominu své pochyby o pravdomluvnosti dětí, z dosažených výsledků lze vyvodit, že pro většinu dětí je hlavním zájmem tenis. Věřím, že děti směřují svůj zájem, energii a také motivaci především do tenisu a ne do jiné aktivity.

Otázkou č. 5 jsem se dětí ptala, zda se věnují tenisu, protože chtějí ony samy, nebo proto, že si to přejí rodiče. Není totiž zcela neobvyklé, že si někteří rodiče snaží skrze své děti uskutečnit nesplněné sny z mládí a nevěnují pozornost tomu, co si přejí jejich děti. V takovém případě by byli rodiče těmi, kteří si naplňují svoje přání a potřeby, ale co děti? Pokud mají děti a rodiče stejné cíle, tak je vyhráno. Pokud tomu ale tak není, tak je přístup rodičů zavrženíhodný. Moje obavy se však ve výzkumu neprokázaly, neboť celých 93% dětí odpovědělo, že hrají tenis rády a rodiče je nenutí. Pouze 2 chlapci odpověděli, že hrají tenis, protože to chtějí hlavně rodiče. Zároveň mě však řekli, že jim nevadí na tenis chodit, protože si tam našli dobré kamarády a zažijí spoustu legrace. Podle odpovědi těchto chlapců se domnívám, že byli k tenisu přivedeni rodiči proti své vůli, ale jejich z počátku negativní vztah k tenisu se již změnil díky novým kamarádům, soutěžení, a legraci. Celkový výsledek této otázky je, že motivace dětí pro tenis je pozitivní. Děti mají k tenisu kladný vztah, hrají ho rády a rozhodně k němu nejsou nuceny.

Druhým okruhem otázek jsem se především snažila zjistit jaký mají sledované děti vztah k odměnám. Zdali množství a druh odměn, které děti dostávají nenarušuje jejich vnitřní

motivaci pro tenis. A hrají-li děti tenis, protože je doopravdy baví a jsou hrdé na své výsledky, nebo se snaží jen proto, že něco dostanou.

Otázkou č. 6 jsem se děti ptala, zda dostávají odměny za dobré výsledky v tenise. Jaký druh odměn dostávají, a zda mají možnost si odměnu vybrat. Z výzkumu vyplývá, že všech 100% dětí dostává odměny především za mistrovská utkání a turnaje. Za výsledky v tréninku kromě 3 dětí nikdo nic nedostává, a ani žádnou odměnu nečeká. Děti si mohou zvolit jaký druh odměny by si přály, ale musí to být něco rozumného. Pokud je pravdivé, co mi děti řekly, nikdo z nich nedostává přehnané odměny. Většinou jim rodiče nechají vybrat z nějakých laskomin, které jsou dostupné v klubové restauraci. Některé děti dostávají peníze, aby si došly samy vybrat něco dobrého. Nejčastěji se děti odměňují sušenkami, zmrzlinou, čokoládou, párkem v rohlíku, nebo smaženým sýrem s hranolkami. Z tohoto výzkumu lze soudit, že to rodiče s množstvím a velikostí odměn nepřehánějí. Odměňují děti přiměřeně k dané situaci. Ani jedno z dotazovaných dětí si nestěžovalo, že by bylo s druhem a množstvím odměn nespokojené. Jsem přesvědčena, že takové vnější odměny by neměly narušit vnitřní motivaci dětí pro tenis, ale jejich vnitřní motivaci zdravě posílit.

Otázkou č. 7 jsem měla za cíl zjistit, zda rodiče a trenér děti odměňují pochvalou, která je řazena do nemateriálních odměn. Chtěla jsem zjistit, jestli jsou děti s množstvím pochvaly spokojené, nebo se jim pochvaly nedostává, tak jak by si představovaly, a cítí se být nedostatečně ohodnoceny. Dosažené výsledky jsou velice pozitivní, neboť všechny děti potvrdily, že je rodiče chválí dostatečně a nic si nepřejí měnit. Naopak trenér je s pochvalou v případě dětí opatrnější, což připustilo 27% dětí. Na obranu trenéra však děti přiznávaly, že je trenér přísný a pochvalu si musí opravdu zasloužit. O to víc si jí pak považují. Myslím si, že je na místě, aby trenér nechválil za všechno, ale jen když to má své opodstatnění, jinak by si děti přestaly pochvaly vážit a už by pro ně nebyla odměnou. Výsledek tohoto výzkumu je velice příznivý, neboť je vidět, že se rodiče a trenér snaží děti odměnit touto velice jednoduchou, ale účinnou nehmotnou odměnou a tak zvýšit motivaci dětí pro tenis.

V otázce č. 8 jsem se chtěla dozvědět, zda je pro děti důležitější vnitřní pocit radosti z dobrých výsledků, nebo hmotné odměny, které za své výsledky mohou dostat. Snaží se proto, aby na sebe mohly být hrdé, nebo to vše dělají jen pro perspektivní pozlátka odměn. Celkem 50% dotazovaných potvrdilo, že jsou pro ně zásadní pokroky v jejich výkonu a nemají potřebu za to něco dostávat. Dalších 47% dotázaných však přiznalo, že jsou pro ně dobré výsledky a odměny stejně důležité. Z dosažených výsledků jsem byla nejdříve poněkud na rozpacích, neboť to vypadá, že mají děti odměny ve větší oblibě než by bylo zdrávo. Po pečlivém přehodnocení dosaženého výsledku, jsem však toho názoru, že vztah dětí

k odměnám není nezdravý. Pokud se vrátíme k výsledkům otázky č. 6, můžeme zde vidět, že děti neočekávají nějaké obrovské dary, ale, že jsou vděčné za jakýkoliv projev uznání, třeba právě v podobě zmrzliny, nebo čokolády. Nemyslím si tedy, že by vztah dětí k odměnám nezdravě narušoval jejich vnitřní motivaci pro tenis.

Otázku č. 9 jsem zaměřila obdobně jako otázku č. 8., pouze jsem změnila její formulaci. Ptala jsem se děti, zda by je přestal tenis bavit, když by už NIKDY neměly dostat žádnou materiální odměnu. Chtěla jsem zjistit, zda by se ztrátou hmotných odměn ztratily motivaci pro tenis. 93% dotázaných je přesvědčeno, nebo si myslí, že by je tenis bavit nepřestal. Pouze dvě děti vyjádřily nejistotu, jak by se zachovaly. Výsledky tohoto šetření jsou mnohem příznivější než v předešlé otázce. Je však třeba nezapomínat, že jsem se ptala dětí na jejich subjektivní názor. Jak by se děti zachovaly ve skutečnosti je otázkou.

Otázkou č. 10 jsem se snažila zjistit, zda nejsou děti kvůli svým výkonům v tenise trestány rodiči, či trenérem. Zahrnula jsem tuto otázku do okruhu zaměřeného na odměny, neboť udělený trest, či zákaz je vlastně také druhem „odměny“, která má za cíl motivovat k lepšímu výkonu. Bohužel, v tomto případě to bude vždy negativně. Takové jednání k dětem je podle mého názoru nepřijatelné, ale pokud se tak děje, dá se mu jen stěží zamezit, neboť tak činí především nerozumní rodiče. Ještě jako dítě při účasti na turnajích a mistrovských utkáních jsem byla svědkem i fyzického trestání dětí rodiči. Nikdy jsem na tento šokující zážitek nezapomněla. Velice dobře si také pamatuji, že nikdo z přihlížejících nezasáhl, každý se tvářil, že to není jeho věc. Proto jsem byla velice potěšena zjištěnými výsledky, kdy mi děti odpověděly jednoznačně, že jim rodiče, ani trenér neudělují žádné tresty a zákazy. Děti odpovídaly okamžitě a bez dlouhého přemýšlení, nemám proto důvod domnívat se, že by se bály říci něco jiného. Jsem přesvědčena, že by si děti v žádném případě neměly spojovat tenis se strachem z trestání, ale s radostí a nadšením. Zákazy a tresty by v dětech veškeré nadšení pro tenis ubily a je by pak k tenisu již nic netáhlo. Následkem tohoto nezdravého přístupu by byla úplná absence motivace u takto postižených dětí. Děti by již k tenisu nic necítily a chtěly by ho zanechat.

V posledním okruhu otázek jsem si dala za cíl zjistit jaký mají děti vztah k trénování, soutěžení a zda si v tenise plánují cíle.

Otázku č. 11 jsem zaměřila na zjištění, zda mají děti raději trénink, kde se věnují především nácviku úderů, anebo dávají přednost mistrovským utkáním a turnajům, kde mohou měřit své síly se soupeřem. Celých 50% respondentů má raději zápasy, protože je baví soutěžit. Chtějí měřit síly se soupeřem a zkusit, jestli dokáží vyhrát. Další výhody oproti tréninku spatřují v možnosti se díky mistrovským utkáním a turnajům podívat na nová místa,

získat body do žebříčku, odvézt si nějakou odměnu, být s kamarády, a užít si spoustu legrace. 13% dotázaných má ve stejné oblibě, jak tréninky, tak zápasy. 37% dětí se přiklonilo k tréninkům. V trénincích baví děti nejvíc, když mohou s kamarády mezi sebou soutěžit kdo je lepší. Často se přitom sází, kdo bude muset zamést kurt, nebo koupit nějakou dopředu domluvenou odměnu, kterou nejčastěji bývá pítí, sušenky, čokoláda, nebo párek v rohlíku. Děti také hodně baví trénovat individuálně s trenérem a rády proti němu hrají na body, protože když prohraje, tak musí dělat kliky, zamést kurt, nebo oběhnout několik koleček kolem kurtu. Dosažené výsledky tohoto šetření ukázaly, že děti v mladším školním věku dávají přednost soutěžení, jak v zápasech, tak tréninku. Je proto důležité, aby tréninky dětí nebyly pouze monotónním nácvikem techniky, neboť ten děti v tomto věku snáší velice špatně. Trenér by se měl snažit do tréninků zapojit soutěžení, neboť tak snáze udrží zájem dětí o prováděný nácvik, a zároveň i jejich motivaci.

Cílem otázky č. 12 bylo zjistit, zda jsou děti sportovci orientovanými na úspěch, nebo sportovci orientovanými na vyhnutí se neúspěchu. Pokud je hráč druhým typem sportovce má větší pravděpodobnost inklinovat k problémům s motivací, neboť má strach z neúspěchu a snaží se mu proto vyhnout. Výsledek šetření je výtečný, neboť ani jeden respondent nepotvrdil, že by z utkání měl strach, a proto nechtěl do zápasu nastoupit. 40% dotazovaných dětí se přiznalo k mírné nervozitě (trémě), která je ale brzy po začátku utkání přejde. 60% dotázaných se utkání vůbec nebojí, chtějí si zahrát, vyzkoušet nově naučené dovednosti, a chtějí zvítězit. Podle dosažených výsledků se lze domnívat, že žádné z dětí necítí strach, či úzkost z utkání. Prohrávat se nebojí a ani se prohrou dlouho nezabývají. Některé děti se mi přiznaly, že když prohrají, tak to někdy obrečí, a mají na sebe vztek, ale brzy je to prý přejde. Na utkání se děti všeobecně těší, protože chtějí vyhrát, získat nějakou odměnu, nasbírat body do žebříčku a vyzkoušet, zda se zlepšily. Dosažený výsledek šetření ukázal, že ani jeden respondent není sportovcem orientovaným na vyhnutí se neúspěchu. V takovém případě by děti neměly mít ani závažnější motivační problémy spojené s touto problematikou.

V otázce č. 13 jsem se děti ptala, zda mají v tenise nějaké cíle, a jestli o nich diskutují se svými rodiči a trenérem. Zajímalo mě, zda si děti dávají nějaká předsevzetí, a zda mají v tenise vůbec nějaké ambice. Věřím, že, když je pro nás něco důležité, tak máme i snahu plánovat a dávat si předsevzetí. Činíme tak, protože je to pro nás důležité a záleží nám na tom. Pokud však pro děti tenis nic neznamená, nebudou mít ani snahu něco plánovat. Všechny děti mě potěšily, neboť si v tenise nějaké cíle dávají. Nejvíce dětí (63%) si dává za cíl dostat se do vrcholového sportu a být úspěšný jako vrcholoví tenisté. Zde mě velice potěšilo, že žádné z dětí nemluvilo o tom, že chce být nejlepší, aby mělo hodně peněz, ale

protože si přeje hrát výborně jako přední tenisté, což je pro ně výtečná motivace. Pokud by chtěly být nejlepší pouze za cenu získaných peněz a trofejí bylo by to známkou špatné motivace orientované pouze na odměny. Další děti by si chtěly jednou zahrát Davis Cup, což se domnívám bylo značně ovlivněno právě odehraným finálem Davis Cupu Českého týmu proti Španělsku. Mezi dále zmiňovanými cíli dětí je hrát tenis jako jeden z rodičů, hrát jako starší sourozenec, nebo hrát Extra ligu. Nakonec mě potěšila odpověď 2 dívek, které si přejí, aby je tenis stále bavil. Na doplňující otázku, zda se děti baví o svých cílech s dospělými mi děti v 53% odpověděly, že se o tom s nikým nebaví. Některé děti považují svoje cíle za velké tajemství, takže se o tom s nikým ani bavit nemůžou. 47% dětí o svých cílech hovoří otevřeně s rodiči i trenérem.

Otázkou č. 14 jsem se chtěla dozvědět, zda trenér a rodiče zařazují děti do plánování cílů v trénincích a v zápasech. Podílí se děti této věkové kategorie na plánování tréninkového procesu, nebo přejímají veškerou iniciativu dospělí. Mají děti zájem daný stav změnit, nebo jsou spokojené. Z odpovědí 50% dětí vyplývá, že se jich rodiče především ptají, jestli jsou na tenise spokojené, zda je baví tréninky a kam by chtěly jet na turnaj. Druhá polovina dětí odpověděla, že se jich rodiče neptají na to, co by chtěly trénovat, nebo kam pojedou hrát. Žádnému z dětí takový přístup nevádí a nemyslí si, že by na stavu věcí bylo třeba něco měnit. Některé děti mi řekly, že o nějakém plánování cílů ani neuvažovaly a že jim to takhle vyhovuje. V případě trenéra 77% dětí odpovědělo, že se jich trenér neptá a o tom, co budou trénovat rozhoduje sám. Jakékoliv změny v tréninku a plánování soutěží konzultuje s rodiči. Žádnému z dětí nevádí, že veškerá iniciativa leží na dospělých. 23% dětí mluvilo o tom, že se jich trenér ptá během tréninku, jestli ještě můžou, jestli je nějaké cvičení baví víc než jiné, zda si zahrají ještě o cvičný set navíc a nebo jestli se těší na utkání, které je čeká. Žádné zásadnější rozhodnutí děti nezmiňovaly. Podle dosažených výsledků lze soudit, že se děti v mladším školním věku na procesu plánování osobních cílů nemají zatím větší zájem podílet. Je však pro ně důležité, aby byly se svým tréninkem spokojené, aby je tenis bavil a nedělaly něco proti své vůli, neboť to by je demotivovalo. Veškerá zodpovědnost tak leží na trenérovi, který ve spolupráci s rodiči, šetrně k věku a povaze dětí plánuje celý tréninkový proces.

Otázkou č. 15 jsem se chtěla dozvědět, zda se rodiče na děti zlobí, když prohrají zápas, nebo je chválí za snahu, kterou v zápase prokázaly. Pokud by se rodiče na děti zlobili i v případě, kdy děti daly do zápasu všechny své síly, nebyl by takový přístup rodičů správný. Učili by tak děti vnímat vítězství, jako to nejdůležitější na sportu, a takové měřítko úspěchu je mylné. Jestliže by děti nebyly schopné dostát nároků na ně kladených, začaly by se od tenisu odvracet a jejich motivace by s každou další prohrou slábla. K mému velkému potěšení jsem

od dětí obdržela na 100% kladnou odpověď, ve které mě děti potvrdily, že se na ně rodiče nezlobí za prohraný zápas, a kromě dvou chlapců jsou všechny děti chváleny za snahu, kterou v zápase projevily. Je výtečné, že rodiče nestresují děti tvrzením, že vítězství je na sportu to nejdůležitější. Důležité je, aby se děti učily hrát poctivě, bojovat, a nevzdávat zápas předem. Pokud však prohrají, neměl by se jim zbořit celý svět, vždyť i prohraný zápas může být dobrý zápas.

Celkově bych hodnotila výsledek výzkumu jako úspěšný, neboť ze získaných informací vyplývá, že motivace dětí sledované věkové kategorie je bezproblémová. Děti hrají tenis rády a nejsou k němu nuceny. Prání a potřeby, které jsou tak často nazývány klíčem k motivaci, si děti skrze tenis naplňují. Přestože jsou odměny pro děti velice důležité, výzkum neprokázal, že by jejich vztah k odměnám nezdravě narušoval jejich vnitřní motivaci pro tenis. Soutěživost je pro děti v mladším školním věku přirozenou vlastností, proto upřednostňují utkání před nácvikem techniky v tréninku. Výzkum ukázal, že děti nemají strach z prohry, a nevnímají ji jako své selhání. Což je důkazem toho, že děti nejsou sportovci orientovanými na vyhnutí se neúspěchu a tudíž lze předpokládat, že nebudou mít závažnější motivační problémy. O plánování svých osobních cílů nemají děti v tak útlém věku zatím větší zájem. Především je pro ně důležité, aby je to na tenise pořád bavilo, byly spokojené, mohly si hrát, soutěžit a být se svými kamarády.

Věřím, že přínosem tohoto výzkumu je zjištění, že oblast motivace dětí sledované věkové kategorie nemá závažné problémy. Není proto nutné, aby byla této otázce věnována zvýšená pozornost, či byla dokonce napravována závažná pochybení. Přesto si myslím, že by motivaci sportovců měla být věnována stálá pozornost a péče. Děti se neustále mění, neboť prochází intenzivním fyzickým, ale také psychickým vývojem. Lze tedy očekávat, že i motivace, nyní bezproblémová, se bude neustále měnit. Lepší informovanost a propagace otázky motivace ve sportu může současný stav jen zlepšit.

## 4. Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit jakou mají hráči v mladším školním věku motivaci pro tenis. Motivace je velmi důležitou součástí tréninkového procesu, jejíž vliv se odráží na hráčově sportovním výkonu. Aby mohl sportovec dosahovat těch nejlepších sportovních výsledků nestačí mu pouze trénovat, ale musí být pro náročný trénink silně motivován, jinak by celé jeho snažení ztratilo smysl.

Z výsledků rozhovorů sledované skupiny dětí lze konstatovat, že jejich motivace pro tenis je dostatečně silná a bez závažných problémů. Děti chodí na tenis rády a nejsou k tenisu nuceny. S množstvím a druhem odměn jsou spokojené a pochvalu dostávají také dostatečně často. Vztah k tréninku a zápasům mají kladný, hlavně když je v nich zastoupena soutěživost. Na plánování cílů se nemají zatím větší zájem podílet, či rozhodnutí trenéra a rodičů měnit. Myslím si, že tento pozitivní výsledek mého výzkumu je spojen se zatím nízkou náročností dětí na to, jak by jejich tréninkový proces měl vypadat. Je pravděpodobné, že v budoucnosti se jejich vztah a motivace k tenisu bude měnit s rostoucími nároky na to, jak by měl jejich trénink vypadat, a čeho by chtěly v tenise dosáhnout. Děti mají zatím, ale jiné priority, jako se bavit, hrát si, soutěžit, a být s kamarády.

Vhodným doporučením pro trenéry a rodiče je, aby se dále snažili pomoci dětem naplnit si skrze tenis svá přání a potřeby, neboť to je nejjednodušší cesta k motivaci. Dále pak děti přiměřeně odměňovali a plánovali reálné osobní cíle, které dětskou motivaci ještě více posílí. Monotonnost, která je s trénováním často spojená, nezvládají děti příliš dobře, a proto je důležité, aby se trenér snažil začlenit do tréninků soutěživost, neboť děti si v tomto věku velice rády hrají.

Jsem si vědoma toho, že moje závěrečná práce není převratným výzkumným dílem v oblasti motivace dětí v tenise. Přesto pevně věřím, že moje práce může sloužit jako užitečný návod pro trenéry a rodiče, kteří mají zájem dozvědět se více o motivaci dětí ve sportu, aby si tak mohli zvolit tu neoptimálnější cestu, jak své děti zdravě motivovat pro tenis.

## 5. Seznam literatury

1. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991.
2. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. (Přeložili: F. Zlesák, J. Zlesák, I. Dušek, J. Zháněl, J. Čermák), Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.
3. CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny, 1996.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
5. GROSSER, M., SCHÖNBORN, R. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina, 2008. ISBN/ISSN 978-3-89899-374-6.
6. HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-549-3.
7. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1.
8. MÁSILKA, D. *Zážitková pedagogika*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury Olomouc.
9. NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace*. Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1973.
10. NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
11. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0683-0.
12. SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, 2000. ISBN 80-246-0156-7.
13. SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-842-5.
14. ŠIMŮNEK, J. *Motivace u hráčů tenisu ve věku 11-14 let*, Závěrečná trenérská práce. R2 11094, 2006.
15. „*Velký sociologický slovník*“. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-310-5.
16. „*Všeobecná encyklopedie*“. Praha: Diderot, 1999. ISBN 80-902555-2-3 (soubor), ISBN 80-902555-7-4 (5. Svazek).



## 5.1 Internetové zdroje

1. <http://www.worktest.cz/nezamestnani-ukazky-motivace-deti.php>
2. <http://www.prakticky-zivot.cz/rodina/deti-mladez/?nid=3848-jak-motivovat-dite-ke-sportu.html>
3. [http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id\\_desc=61952&s\\_lang=2](http://www.cojeco.cz/index.php?detail=1&id_desc=61952&s_lang=2)
4. <http://deniksport.blesk.cz/clanek/fotbal-reprezentace-mladeznicke-vybery/59584/trener-lvicat-vychazim-z-hokeje.html>
5. <http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=508>
6. [http://www.os-atmosfera.net/?id=zazitkova\\_pedagogika](http://www.os-atmosfera.net/?id=zazitkova_pedagogika)
7. [http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida\\_potreb.gif](http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Maslow-pyramida_potreb.gif)
8. [http://en.wikipedia.org/wiki/Semi-structured\\_interview](http://en.wikipedia.org/wiki/Semi-structured_interview)