

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Bakalářská práce

MOTIVACE TENISTŮ ŽÁKOVSKÉHO VĚKU

Tereza Stehnová

Vedoucí práce: PhDr. Radka High, Ph.D.

Obor: Studium humanitní vzdělanosti

Praha, 2021

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval/a samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Toto prohlášení a souhlas budou signovány vlastnoručním podpisem.

V Praze dne 1.7.2021

.....

Tereza Stehnová

PODĚKOVÁNÍ

Poděkování patří zejména vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Radce High, PhD., které upřímně děkuji za odborné vedení, vstřícnost a cenné rady. Dále bych ráda poděkovala všem participantům výzkumné části práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá otázkou motivace u tenistů v žákovském věku. Hlavním cílem práce je identifikace motivů informátorů v daném životním období ke hře tenisu a popis toho, jaké si tito tenisté stanovují ve své sportovní kariéře cíle.

Práce se rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část udává poznatky ze tří klíčových sfér: tenisu, pubescence a motivace. V kapitole o tenise je tento sport stručně charakterizován, pozornost je také zaměřena průpravě a tenisovým soutěžím. Druhý celek se zaměřujeme na životní období pubescence, které je shodné s věkovou kategorií tenisového žactva. Zde je pubescence popsána z několika, k tématu práce relevantních, pohledů. Největší pozornost věnujeme třetímu oddílu, který přináší poznatky o motivaci, motivech, druzích motivace ve vztahu k tenisu a také informace o sportovních cílech.

Empirická část prvně představuje metodologii výzkumu. Výzkum byl proveden metodou kvalitativního polostrukturovaného rozhovoru se sedmi tenisovými hráči daného věku. Ti byli na základě stanovených kritérií vybráni z TK Lysá nad Labem. Realizace výzkumu proběhla v měsících březnu a dubnu roku 2021 ve venkovních prostorech tenisového klubu. Rozhovor trval v průměru 30 minut. Pro výzkumnou část byly položeny dvě výzkumné otázky, a to: „Jaké motivy působí na tenisové žáky pro hraní tenisu?“ a „Jaké si tenisoví žáci stanovují cíle?“. Na obě výzkumné otázky se nám podařilo odpovědět. V poslední kapitole nalezneme samotnou analýzu realizovaných rozhovorů, jejich vyhodnocení a diskusi.

U tenisových žáků si všímáme silné vnitřní motivace. Nejčastěji je motivuje pocit zábavy, radosti ze hry i tzv. dobrý pocit. Z výzkumu též vyplývá role výkonové motivace a touhy po vítězství. Žakovští tenisté jsou silně motivováni i sociálně, nejčastěji skrze rodinu, trenéra a vrstevníky. Důležitým aspektem je i motiv překonání svých sil, nabytí nových dovedností a chuť být v něčem dobrý. Tenisté si stanovují dlouhodobé cíle nejčastěji zaměřené na zlepšování svých dovedností a dosahování výher. Nejdůležitější je pro ně však zachování radosti ze hry a pozitivního vztahu k tenisu.

Klíčová slova: motivace, motivy, tenis, pubescence, cíle

Počet normostran/znaků vlastního textu: 51,4/92586

Abstract

The bachelor thesis focuses on motivation of junior tennis players. The main goal of this thesis is to identify the motives of informants in a given period of their life for playing tennis. It also tries to describe what goals these tennis players set in their sports career.

The thesis is divided into theoretical and empirical part. The theoretical part presents information about three key areas: tennis, pubescence and motivation. The first chapter briefly characterized tennis; we also focused on tennis practise and tennis competitions.

The second part deals with the period of pubescence, which is identical to the age category of junior tennis players. Pubescence is described from several perspectives relevant to the topic of this thesis. Close attention is paid to the third section, which describes motivation, motives, types of motivation in relation to tennis, goals and aspirations.

The empirical part first presents the research methodology. The research was conducted using a qualitative semi-structured interview with seven tennis players of a given age group. It examines the motivation of students and their tennis goals. In the last chapter we will find the analysis of the conducted interviews and their evaluation.

We can notice strong inner motivation in junior tennis players. They are most often motivated by a feeling of fun, joy and the so-called “good feeling”. The evaluation also shows the role of performance motivation and the desire for victory. Junior tennis players are also strongly motivated socially, most often through family, coach and other tennis players. An important aspect is also the motive of overcoming oneself; acquiring new tennis skills and the desire to be good at something. Tennis players set long-term goals which are most often focused on improving their skills and achieving victories. The most important thing for them, however, is to maintain the joy of the game and a positive attitude towards tennis.

Key words: motivation, motives, pubescence, goals

Number of standard pages and characters: 51,4/92586

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1	Tenis.....	9
2.1.1	Pravidla tenisu.....	9
2.1.2	Průprava v žákovském tenisu	9
2.1.3	Soutěže v žákovském tenisu	11
2.2	Pubescence	12
2.2.1	Charakteristika pubescence.....	12
2.2.2	Emoce a prožívání pubescenta.....	13
2.2.3	Identita pubescenta	13
2.2.4	Tělesné proměny pubescenta	14
2.2.5	Vztahy s rodiči a vrstevníky v období pubescence.....	16
2.2.6	Pubescent jako tenisový žák	17
2.3	Motivace.....	19
2.3.1	Charakteristika motivace	19
2.3.2	Zdroje motivace	20
2.3.3	Dělení motivů	21
2.3.4	Druhy motivace.....	22
2.3.5	Cíle.....	26
2.3.6	Aspirace a aspirační úroveň.....	28
2.3.7	Zdravá soutěžní filozofie dle Tenisového trenérského manuálu 1. stupně....	28
3	EMPIRICKÁ ČÁST	30
3.1	Výzkumné otázky.....	30
3.2	Výzkumná strategie.....	30
3.3	Sběr dat.....	31
3.4	Okruhy – otázky	31
3.4.1	Okruhy a znění otázek (scénář rozhovoru):.....	31
3.5	Výběr vzorku, prostředí	32
3.6	Analytické postupy.....	34
3.7	Hodnocení kvality výzkumu	34
3.8	Etické otázky	35
3.9	Analýza rozhovorů	36
3.9.1	Vnímání a počátky tenisové činnosti	37

3.9.2	Sociální motivace.....	38
3.9.3	Výkonová motivace	41
3.9.4	Vnitřní motivace	44
3.9.5	Vnější motivace	44
3.9.6	Cíle.....	45
4	DISKUSE.....	49
5	ZÁVĚR	52
6	SEZNAM LITERATURY	53
7	SEZNAM PŘÍLOH.....	57

1 ÚVOD

Motivace hraje jednu z nejdůležitějších rolí v jakékoli sportovní činnosti člověka. Orientace v problematice sportovní motivace je kritickou součástí tréninků, ale i závodních aspektů sportu. Je důležitá z krátkodobého i dlouhodobého hlediska a její správné uchopení a práce s ní má zvláště u dětských hráčů znatelné dopady na jejich sportovní činnost. Tenisoví trenéři často diskutují nad důležitostí mentální přípravy sportovce, jejíž neoddělitelnou součástí je právě jedincova motivace, která má určující význam pro setrvání u sportovní činnosti, touhy po úspěchu i radosti ze hry. Problémy v oblasti motivace se odrážejí v předčasném ukončování sportovní kariéry a ztráty zájmu o sport. Pokud má být jedinec ve sportu-tenisu úspěšný, je zpravidla nezbytné, aby se tenisu věnoval od útlého věku a jeho příprava i motivace byla v období pubescence (tedy v období žákovském) intenzivní.

Téma „Motivace tenistů žákovského věku“ jsme zvolili právě kvůli jeho aktuálnosti a možnému přínosu, jehož mapování může tato práce přinést. Přínos v něm jistě mohou nalézt sportovní trenéři, rodiče, pedagogové, ale i samotní sportovci.

V závěrečné práci se budeme zabývat motivací tenistů v období pubescence (11-14 let). Toto období v tenise souhrnně nazýváme jako žákovské. V tomto věku u člověka nastává mnoho změn, dochází k prudkým proměnám v tělesném i mentálním vývoji sportovce, a i proto je nutné umět s motivací v tomto období pracovat a chápat, jakými změnami si jedinec prochází. Těmto okruhům se bude věnovat teoretická část, kde budou podány významné informace z oblasti tenisu, vývojového stádia pubescence a samozřejmě motivace.

Výzkum bude proveden v tenisovém oddíle v Lysé nad Labem, který na závodní úrovni reprezentuje několik tenistů v žákovském věku. TK Lysá nad Labem byl vybrán také proto, že ho jako autorka práce sama od žákovského věku závodně reprezentuji, působím v něm i jako tenisový trenér a se sportovci v žákovském věku aktivně pracuji. S důležitostí tématu se dokáži sama ztotožnit, jelikož se tenisu věnuji od čtyř let a od žákovského věku hraji tenis závodně.

V rámci výzkumné části uskutečníme kvalitativní studii, která proběhne pomocí polostrukturovaných rozhovorů s vybranými informátory. Výzkumné otázky se týkají motivace žáků a otázkou cílů, které si tito tenisté stanovují a která s motivací úzce souvisí.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Tenis

2.1.1 Pravidla tenisu

Tenis je míčová síťová hra pro dva až čtyři hráče. Hra pro dva hráče se nazývá dvouhra, pro čtyři čtyřhra. Ženský a mužský tenis je obvykle oddělen. Tenis v letní sezóně hraje na venkovních antukových dvorcích, v zimní v krytých halách na umělém i přírodním povrchu.

Podstatou hry je co nejdokonaleji umístit tenisový míč pomocí tenisové rakety na soupeřovu polovinu dvorce tak, aby protihráč nebyl schopný míč vrátit zpět na naši polovinu dvorce, nebo udělal chybu. Důležitou roli v tenise hraje fyzická i psychická stránka hry. Nutná je výbušná síla k co nerychlejšímu několika metrovému běhu všemi směry a ostrosti úderů, vytrvalost i koordinace na dvorci. Tenis jako individuální sport klade se důraz na taktiku, mentální odolnost, dlouhodobé soustředění a odhad herních úmyslů soupeře. „*Mentální část tenisové hry je nesmírně důležitá,*“ (Crespo, Miley, 2002).

Tenisové soutěže jsou organizovány jako soutěže družstev a jednotlivců. Soutěže jednotlivců se v České republice hrají v těchto věkových kategoriích: minitenis (6-7 let), babytenis (8-9 let), mladší žactvo (10-12 let), starší žactvo (13-14 let), dorost (15-18 let) a dospělí (19 a více let). Soutěže družstev jsou organizovány od mladšího žákovského věku.

Tenis je sport, kterému je možné se věnovat již od předškolního věku až po věk seniorský, i proto se řadí mezi sporty s největší základnou rekreačních hráčů na světě (Langerová, Heřmanová, 2005). Dle průzkumu oblíbenosti sportů v České republice na serveru SportCenstal.cz, který proběhl v roce 2014 zařadilo 6 % z 4443 respondentů tenis mezi své tři nejoblíbenější sporty. V celkové oblíbenosti se tenis mezi Čechy umístil na 9. místě. (Anketa Sport roku, 2014)

2.1.2 Příprava v žákovském tenisu

Ačkoli je tenis sport náročný, složitý a různorodý (Höhm, 1982), z praxe vychází, že je s tenisovou přípravou nejvhodnější začít už okolo šesti let, kdy si dítě, i díky školní docházce, začíná uvědomovat autoritu trenéra-učitele, má schopnost soustředit se

v tréninkové hodině podobně jako v hodině výuky ve škole a jeho motorika je dostatečně vyvinutá pro začátky tenisové hry (Linhartová, 2009). Tenis je ale vysoce individuální sport, ku příkladu světová legenda tenisu Roger Federer začal tenis hrát až v osmi letech, což se může jevit pro závodní tenis jako pozdě. Jeho největší rivalové Rafael Nadal a Novak Djokovič začali s tenisem o čtyři roky dříve než Federer, tedy v jejich čtyřech letech. Správná odpověď na otázku, kdy začít s tenisem, neexistuje. Věk kolem šesti let je ale značným počtem trenérů považovaný za obecně nejvhodnější.

Pokud se dítě v tomto věku začne tenisu aktivně věnovat, trenér ho dokáže dostatečně připravit na případné dětské tenisové soutěže (minitenis a babytenis), individuální turnaje či mistrovská utkání ve družstvech, kterých se zpravidla tenisté účastní od věku deseti let. Hráče ve věkové kategorii od deseti až dvanácti let označujeme jako mladší žáky, hráči ve věku třinácti a čtrnácti let jsou pak žáci starší. Věk mezi deseti až čtrnácti lety nazýváme v tenise jako žákovský. Pro závodní kariéru tenisty je zpravidla zásadní, aby se v žákovském věku tenisu věnoval aktivně, pravidelně několikrát týdně absolvoval hodiny s trenérem, využíval možnosti sparingu, věnoval se fyzické přípravě, a především se účastnil žákovských soutěží. Účastí na soutěžích se hráč seznamuje s prostředím výkonnostního tenisu a s ostatními hráči, získává cenné zkušenosti, díky nimž se zlepšuje, ochutnává první vítězství i porážky.

Uvědomme si, že zápasy, soutěže i rivalita jsou základem každého sportu a tyto aspekty nalezneme jak v závodním tenise, tak v amatérském. Trénink žáků vždy svým způsobem spěje k utkání. Ať už v amatérských, tak závodních utkáních je kladen důraz na samostatnost, rozhodnost, schopnost koncentrace a ovládnutí emocí (Höhm, 1982). Tlak na mladé hráče je značný. Proto i v tomto bodě zpravidla nastává zlom mezi tím, zdali se hráč chce věnovat tenisu na amatérské úrovni, nebo hrát tenis závodně.

I když lze prohlásit, že s amatérským tenisem můžete začít v každém věku, pro závodní kariéru tenisty je ve většině případů kritické začít s účastí na soutěžích již v žákovském věku. Ti, kdo se soutěžemi začínají, třebaže jen o rok později oproti už hrajícím vrstevníkům, mají problémy vrstevníky dohnat.

Věk samozřejmě není jediný faktor ovlivňující výkon tenisty. Roli pro úspěšnou tenisovou kariéru, ať už závodní či rekreační, hraje řada předpokladů dítěte. Šikovnost, temperament, vztah ke sportu, pohybová vyzrálost, soutěživost, motivovanost, ale i trenér, finanční možnosti rodičů a zázemí tenisové schopnosti hráče ovlivňují (Linhartová, 2009).

2.1.3 Soutěže v žákovském tenisu

S žákovským věkem také začínají oficiální turnaje Českého tenisového svazu. Český tenisový svaz dvakrát ročně vydá tzv. termínovou listinu (pro letní tenisovou sezónu a pro zimní tenisovou sezónu) přebornických soutěží a turnajů. Na tyto soutěže se žáci po registraci mohou přihlašovat. Soutěže jsou rozděleny dle věkových kategorií (viz kapitola Pravidla tenisu) a také podle výkonnosti hráčů.

Turnaje se od žákovského věku hrají vyřazovací formou. Pro zápis se používá tzv. tenisový pavouk. Odměňování jsou zpravila hráči, kteří dosáhnou minimálně semifinále (ve dvouhře tedy nejlepší 4 hráči a ve čtyřhře nejlepších 8 hráčů). Za každé vítězství získává hráč body, které se na konci sezóny sčítají a dle nich se vytváří pořadí všech hráčů dané kategorie.

Protože už se nejedná o turnaje dětské, existuje několik stanovených pravidel, která hráči musí na soutěžích dodržovat. Soutěžní řád Českého tenisového svazu uvádí pravidla jako: profesionalitu hráče na kurtě i mimo něj po celou dobu konání turnaje. Konkrétně se jedná o dochvilnost hráčů v souladu s herním plánem, vhodnou tenisovou výbavu (oblečení, boty, raketa), dále platí zákaz opouštění dvorce, zákaz zdržování hry, zakázaná jsou jakákoli neslušná vyjadřování, gesta, ničení výbavy, agresivní chování. Na většině žákovských soutěží není u zápasů přítomný rozhodčí. Hráči musí počítat skóre nahlas, hlásit auty a správně střídat strany. Na tyto úkoly, zvláště hráči v mladším žákovském věku, zprvu nebývají dostatečně připravení, proto není neobvyklé, že se na prvních soutěžích setkáváme s koučinkem ze stran rodičů, který samozřejmě není pravidly akceptován. Porušení těchto pravidel může vést k okamžité skreči (ukončení) zápasu.

Ne každý hráč je na tlak utkání připraven. Přejchod z dětských soutěží či vůbec první tenisové soutěže až v tomto věku jsou pro hráče náročné a vyžadují pečlivou fyzickou, ale především psychickou přípravu. Jak zjistíme později, hráče v tomto věku ovlivňuje řada vývojových změn.



Obrázek č. 1: Hrací plán neboli tenisový pavouk (Zdroj: <http://www.kulicky.com/pavouk-na-1-porazku.php>)

2.2 Pubescence

2.2.1 Charakteristika pubescence

Tenisové období, které označujeme jako žákovské, je věkově shodné s obdobím lidského vývoje, které označujeme jako pubescenci, někdy také jako starší školní věk. Vzhledem k tomu, že se v práci zajímáme motivací jedinců v tomto věku, je nutné pro správné pochopení tématu období pubescence popsat. Proměny v tělesné a mentální složce sportovce hrají zásadní roli na jeho tenisový výkon, ale i vztah ke sportu jako takovému.

Pubescencí nazýváme období mezi jedenácti až patnácti lety člověka. Je to první ze dvou období procesu dospívání jedince. To začíná přibližně v jedenácti letech a končí až v letech dvaceti, i proto je vhodné toto období dále rozdělit.

Dospívání dělíme na období pubescence a adolescence (Říčan, 2005). Někdy toto období souhrnně nazýváme pubertou. Pubescence navazuje na období středního školního věku, kdy se u jedince začínají vyskytovat první známky pohlavního zrání (Langmeier, Krejčířová, 2006). Období dospívání končí dovršením plné pohlavní a tělesné zralosti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2.2.2 Emoce a prožívání pubescenta

Pro toto „bouřlivé“ období jsou typické nápadné změny nálad, impulzivita, nestabilita, vzdor i přecitlivělost. Jedinec má často problém své emoce pochopit a reaguje na ně negativně (Langemeier, Krejčířová 2006). Emoční reakce jsou v porovnání s předchozím stádiem středního školního věku nepřiměřené (Vágnerová, 2000). Typickou proměnou prožívání pubescenta je citová uzavřenost, jedinec se svými city stahuje do sebe, přemýšlí nad nimi, často má problém se v nich vyznat. Kvůli tendencím se porovnávat s okolím dochází k výkyvům v sebehodnocení. I sebevědomí v pubescenci klesá. Jak budeme řešit v kapitole o cílech, úroveň sebevědomí má zásadní roli na proces stanovování cílů a sportovcovu motivaci. Úroveň sebehodnocení je na počátku tohoto období zvláště nízká, pozvolna roste až v období adolescence (Langemeier, Krejčířová 2006). Osobní nejistota s sebou přináší vztahovačnost, pubescent přistupuje k okolí jako k nepřátelskému prostředí, kde není chápán. D. Elkind (1984 in Vágnerová 2000) toto chování označuje jako „*iluzi imaginárního publika*“, kdy má pubescent kvůli svému nezralému sebevědomí neustálý pocit, že je jeho chování sledováno a posuzováno okolím. Z tohoto světa pubescenti rádi unikají do světa fantazie, v němž si nepochopení okolí kompenzují představami různých situací (Vágnerová, 2000). Únik do fantazie hraje pozitivní roli při tvorbě osobní identity.

2.2.3 Identita pubescenta

„Ve společenské džungli lidské existence se nelze bez pocitu identity cítit naživu.“

Erik Erikson (Erik Erikson Quotes, 2021)

Dle Eriksona je období dospívání charakteristické náročným úkolem: hledáním a utvářením osobní identity (totožnosti) v „*boji proti ohrožujícím pocitům nejistoty o své vlastní roli mezi lidmi*“ (Vágnerová, 2006). Erikson toto období lidského vývoje nazval „*krizí identity*“ a považoval ho za nutnou součást lidského vývoje (Nolen-Hoeksema, 2012). Jedinec hledá své místo ve světě, snaží se pochopit, kým by chtěl v životě být. Chce být sám sebou, blížit se svému ideálu a dle toho se chovat (Langemier, Krejčířová 2006). Spatřujeme zde rozpor mezi názory a postoji, které si jedinec osvojil v dětském věku, které převzal od okolí a užívá je jen ze zvyku a názory a postoji, se kterými se pubescent identifikuje sám (Říčan, 2005). Kýženým výsledkem tohoto stádia je „*postavit se na vlastní nohy, zvolit si*

životní styl na vlastní odpovědnost a přijmout následky“ (Říčan, 2005). Zvládnutí vývojových úkolů povede i ke smysluplné tvorbě vztahů k ostatním i k sobě.

Proces utváření osobní identity je pro jedince i jeho okolí velmi náročný. Bývá doprovázen řadou negativních vnějších projevů pubescentů. Ti se snaží bránit skutečnosti, že ještě neznají svou hodnotu, nejsou si sebou a svou budoucností jistí a nemají jasno v tom, kým jsou. Tvorba identity může zasahovat i do budoucích období jedincova vývoje.

Vágnerová (2000) definuje rozvoj identity pubescenta jako proces:

1. úsilí o hlubší sebepoznání, o přesnější obraz sebe sama, který by se stal základem identity
2. překročení hranice aktuálního sebepojetí a usilování i o budoucí, hypotetické sebevymezení

Dle Langmeiera a Krejčířové (2006) je cílem pubescentního stádia dosažení:

1. psychické diferenciacie
 - schopnost se vnímat jako psychicky odlišného od rodičů a vrstevníků
 - akceptace a vědomí si omezení a chyb rodičů
 - přijetí sebeodpovědnosti
2. psychické nezávislosti
 - schopnost vnímat se jako jednající člověk nezávislý na druhých a na jejich mínění

Erikson vidí nebezpečí tohoto stádia v tzv. konfúzi (zmatení) rolí. V případě, že dospívající krizi identity nevyřeší, nemůže se vhodně posunout k dalším vývojovým úkolům. Nemá „*soudržné sebepojetí ani soubor vnitřních norem, jimiž by poměřoval vlastní hodnotu v důležitých oblastech života*“ (Nolen-Hoeksema, 2012).

2.2.4 Tělesné proměny pubescenta

Vžijme se do role desetiletého tenisty, který zrovna přichází na kurt. Proti němu nastupuje o dvě hlavy vyšší soupeř s „vyspělejší“ postavou, kterému už je dvanáct let. Oba ale hrají v téže kategorii mladších žáků.

Pro období pubescence jsou typické zřetelné tělesné proměny člověka, které hrají roli v jeho tenisové činnosti i jeho výkonu. Významné biologické změny „*mají svůj odraz (i) v psychickém vývoji*“ (Svoboda, 2007). Domnívat se, že změny v tělesné stavbě pubescenta nehrají v jeho tenisové kariéře roli, by bylo chybné, ba naopak.

Nejvýraznější změnou tělesné kompozice bývá změna výšky a váhy. Na začátku tohoto období rostou dolní a horní končetiny rychleji, dotváří se kostra, mění se i chemické složení svalů (Höhm, 1982). Ve věku třinácti let propuká růst svalové hmoty „*a v důsledku toho se rychle rozvíjí síla*“ (Höhm, 1982). Může docházet k určité disharmonii postavy (Svoboda, 2007). Naučit se zacházet s „novým“ tělem je pro dítě obtížné, nějakou dobu může působit neohrabaně. Časem si ale pubescent osvojuje náročnější fyzické dovednosti, je silnější, hbitější, zlepšuje se jeho smysl pro rovnováhu, vykazuje i větší zájem o pohyb a hru (Langmeier, Krejčířová 2006).

Nejenže je tělesný rozvoj u pubescentů velice rychlý, přidává se k němu i vývoj pohlavní. Rozvojem žláz s vnitřní sekrecí nastávají v organismu výrazné hormonální změny, které zapříčiňují vývoj prvotních a druhotných pohlavních znaků (Svoboda, 2007). Vývojové změny se u každého jedince objevují jinak rychle, často mezi vrstevníky vidíme velké vzhledové rozdíly. „*Některé dívky vypadají jako zralé ženy, jiné jako děvčátka. Někteří chlapci jsou vytáhlí pubertáči, jiní vypadají skoro stejně jako v devíti nebo deseti letech*“ (Nolen-Hoeksema, 2012).

„*Fyzický růst a psychická vyzrálost jdou v ruku v ruce*“ (Crespo, Miley, 2002). Fyzické proměny zpravidla nastávají u dívek dříve než u chlapců, proto i v tomto věku bývají právě dívky mentálně vyspělejší než chlapci. Největší rozdíly se u pubescentů projevují v období kolem třinácti let (Crespo, Miley, 2002). Věk třinácti let je v tenise také mezníkem mezi období mladších a starších žáků.

Ačkoli v předchozích vývojových stádiích jedinci nepřipisovali své tělesné schránce příliš velkou důležitost, nyní v nich viditelné změny vyvolávají otázky. Náhlé a výrazné změny na pubescenty působí, začínají si své tělo uvědomovat, vidí rozdíly v tělech vrstevníků, zabývají se otázkou atraktivity. Zajímají se o vizáž, oblečení a tělesnou úpravu (Vágnerová, 2000). Vzhledem k časté tendenci se porovnávat s vrstevníky je pro pubescenta vzhled důležitý, usuzuje jím svou sociální hodnotu; atraktivnější dospívající získávají lepší sociální status, zapadají lépe mezi vrstevníky (Vágnerová, 2000).

2.2.5 Vztahy s rodiči a vrstevníky v období pubescence

„Mezi hlavní vývojové úkoly období dospívání patří na jedné straně uvolnění z přílišné závislosti na rodičích a na druhé straně navazování diferenciovanějších a významnějších vztahů k vrstevníkům druhého pohlaví.“

Langmeier, Krejčířová, 2006

Součástí období pubescence je proces osamostatnění, emancipace. Proces osamostatnění zvyšuje autonomii jedince a tvaruje jeho identitu (Vágnerová, 2000). Přestože děti objevují svět mimo rodinný kruh už od útlého věku, v pubescenci je tento proces výraznější. Většina výzkumů v oblasti vztahů rodičů s dětmi vychází z Baumrindových studií vlivu rodičů na rozvoj kompetencí v dětství. Tyto výzkumy prokázaly, že vělí, ale pevní rodiče v dětech podněcovali vyšší úroveň kompetencí a psychosociální úroveň dospělosti, než rodiče příliš tolerantní až lhostejní, nebo naopak příliš autoritářští (Steinberg, Morris, 2001). Tato zjištění souvisí i s procesem emancipace. Jedinci s lépe vybudovanými, jistějšími, méně konfliktnějšími rodinnými vztahy tímto obdobím procházejí snadněji. V příliš autoritativním, nebo naopak submisivním rodinném prostředí nemá dospívající prostor pro zdravý vývoj. Takovému jedinci dělá problém se osamostatnit, prosadit, odpoutat se od zavedených vazeb, neumí být ve svém životě aktivní, je stále vázán na stejné role jako doposud, což zapříčiňuje v této oblasti stagnaci vývoje (Vágnerová, 2000). Zajímavé je, že se tyto problémy mohou projevat i na tenisovém kurtě. Nesamostatní, neodpoutaní hráči mají problém s tlakem zápasů, spoléhají na pomoc rodičů, viní ostatní z neúspěchu nebo se zápasů obávají.

Osamostatnění se je pro každého dospívajícího náročný proces, jeho průběh činí potíže i rodičům, kteří v něm mohou spatřovat ztrátu potomka a rodičovského postavení. Vágnerová (2000) upozorňuje na fakt, že proces emancipace od rodiny neruší citové pouto k rodičům, jen ho proměňuje z formy infantilní závislosti na zralejší citový vztah. Emancipace od rodiny tedy neznamená její opouštění nebo zavržení.

Rodina je po dobu dospívání stále prvotním zdrojem opory jedince, udává mu směr a hodnoty. Je prvním a hlavním místem, kde se tvoří vztah ke sportovní činnosti (Holm, 1982).

Kvůli bouřlivým vztahům v rodině pubescenti vyhledávají útočiště mezi vrstevníky. Vrstevníci řeší stejné otázky a potýkají se se stejnými problémy, díky čemuž mezi nimi nachází pochopení, které doma může chybět. Příslušnost k určité vrstevnické skupině jedinci dodává oporu identity, dosahuje díky ní vyšší jistoty než v rodině a pomáhá mu tvarovat emoční vztahy (Vágnerová, 2000). Pubescent si ve vrstevnické skupině osvojuje nové role, touží po oblíbenosti a dobré pozici. Vrstevnické skupiny v tenise tvoří například kategorie mladších a starších žáků, kterými se v práci zajímáme, také skupiny na společných trénincích, či na tenisových soutěžích.

Dospívající se zprvu shlukují ve skupinách stejného pohlaví podobně jako v dětském věku. „*Prepubertální jedinci jsou spíše extrovertnější,*“, až později se uzavírají (Svoboda, 2007). Fázi vytváření vrstevnických skupin označujeme jako „skupinovou izosexuální fázi“ (Langmeier, Krejčířová, 2006). Jedinci vyhledávají párová přátelství k jedné důvěrné osobě – nejlepšímu kamarádovi až později. Tuto fázi navazování kontaktů k jedné osobě, zpravidla stejného pohlaví, nazýváme „individuální izosexuální fázi“ (Langmeier, Krejčířová, 2006). Langmeier a Krejčířová dále označují ještě tři navazující fáze tvoření vtažů k vrstevníkům.

Sociální klima tvořené výchovou v rodině, vztahem rodičů ke sportu, ve škole nebo s trenérem udává sílu motivace ke sportovní činnosti (Holm, 1982). Holm (1982) jmenuje příklady tenistů, kteří během své kariéry uváděli, že „*vděčí za své úspěchy především tomu, že je rodiče od útlého mládí cílevědomě vedli k systematické přípravě*“.

2.2.6 Pubescent jako tenisový žák

Průkopník psychologického sportovního výzkumu, trenér a autor knihy *Inner game of tennis* (2015), W. Timothy Gallwey, klade ve své knize důraz na to, jak je nutné pro dosažení nejlepšího sportovního výkonu zklidnit mysl. Radí hráčům, aby se oprostili od přikazování si, posuzování sebe a svých výkonů a negativních emocí s tím spjatých. Teprve až se hráč odnaučí hodnotit se, dosáhne přirozené spontánní hry (Gallwey, 2015). Takový úkol je obtížný pro dospělého hráče, natož pro hráče pubescenta. Jak jsme si již ukázali, přechod z dětského tenisového věku do věku žakovského odpovídá i přechodu z období dětství do období pubescence – práce s pubescentním sportovcem bývá v mnoha ohledech obtížnější než s hráčem v jiném věku. „*Rozvoj duševní síly trvá mnoho let, než dosáhne požadované a potřebné úrovně odolnosti po požadavky světového tenisu*“ (Crespo, Miley, 2002), tenisové nároky na pubescenta jsou významné.

Důležitou roli v mentální i fyzické stránce tenisu hraje trenér. Ten musí náhlé změny v chování, zájmu a prožívání pubescenta považovat za přechodné (Svoboda, 2007). Nejistotu, bouřlivé reakce a snížené sebevědomí si tenista přináší s sebou i na kurt, což logicky ovlivňuje jeho výkon. Dostává se do jakéhosi „bludného kruhu“, kdy pubescentní změny zapřičiňují kolísání jeho výkonu a kolísání výkonu opět ovlivňuje jeho vnitřní život, což vyvolá ještě větší chybovost na tréninku (Svoboda, 2007). I Höhm (1982) vidí v pubertálních změnách velkou přizpůsobivost organismu, kdy lze organismus velmi snadno kladně, ale i záporně ovlivnit. Trenér musí zachovat chladnou hlavu. Přestupky hráče by měl řešit objektivně s odstupem, bez emočních výlevů (Svoboda, 2007). Měl by si uvědomit, že se intenzita pubertálních výlevů časem zklidní. Jeho hlavní cíl, jak říkají Crespo a Miley (2002), není v tom, aby vychoval bezchybného juniora, ale vyrovnaného sportovce, který zvládne i přechod mezi dospělými tenisovými hráči. Trenér musí být v tomto období citlivý, taktický, schopný objektivně posoudit, jakou náročnost od hráče vyžadovat a také by mu neměl jeho chyby veřejně vytýkat. Crespo a Miley (2002) upozorňují, že *„proces utváření psychicky odolného hráče začíná ve stejném období, kdy se děti začleňují do stylizovaného tenisového programu.“* Trenér by měl svěřencům zvyšovat i pocit sebevědomí a samostatnosti skrze postupování určité odpovědnosti (Crespo, Miley, 2002).

V pubescenci vznikají hlubší zájmy než v dětském období (Vágnerová, 2000). Pubescent vnímá sport jako uspokojivou aktivitu, které je nutné věnovat úsilí. Začíná si uvědomovat, že vyžaduje kázeň a sebekontrolu. Někteří hráči sport opustí a věnují se jiným aktivitám, u jiných naopak touha po sportu roste. Jedinec začíná uvažovat o své sportovní budoucnosti, nepovažuje už sport jen za dětskou hru (Svoboda, 2007).

Gallwey (2015) s letitými zkušenostmi ve vedení tenistů hovoří o tom, že si žákovští tenisté často představují, že jejich hodnota závisí čistě na odvedeném výkonu. Vyhrát a prokázat svou nadřazenost nad soupeřem považují za otázku života a smrti. Tuto představu v dětech často podněcují rodiče a okolí. Ti volí dítěti cíle na základě vlastního hodnotového systému a jeho předpokladů; problém nastává v situaci, kdy rodiče po dítěti požadují výsledky příliš brzy, nebo pozdě, když po dítěti vyžadují nepřiměřené obtížné výkony, nebo nerespektují fakt, že každé dítě funguje jinak (Vágnerová, 2006). Přehnaná touha uspět způsobuje více škody než užitku. *„Děti, které byly vedeny k tomu, hodnotit se tímto způsobem, jsou často v dospělosti štváni nutností úspěchu, který zastiňuje vše ostatní“* (Gallwey, 2015). Jak ale potvrzují výzkumy z oblasti dětského sportu, významné dospělé

osoby jako rodinní příslušníci, trenéři či ostatní hráči na tenise hrají nezastupitelnou roli v motivaci a sportovní činnosti dítěte (Crespo, Miley, 2002).

Z uvedených hledisek vidíme složitost výchovy a vedení tenisových žáků v období pubescence tak, aby byly posilovány zájem, dovednosti i motivace v tenisové hře a zároveň byly regulovány zmíněné vlivy spojené s vývojovým obdobím pubescence.

2.3 Motivace

2.3.1 Charakteristika motivace

„Zkoumání motivace lidského chování je hledáním odpovědi na otázku, proč se člověk chová určitým způsobem, co je příčinou jeho chování.“

Hrabal, Man, Pavelková (1989)

Proč člověk dělá to, co dělá? Proč chce jedinec sportovat a proč si zrovna vybral tenis, jaké má k tomuto rozhodnutí důvody, co ho k danému chování vede, proč u tenisu setrvává, co ho v tenisu *motivuje*? Ať už je naše chování jakékoli, vždy ho pohání motor zvaný *motivace*.

Ucelenou definici procesu motivace v odborné literatuře nenalezneme, přestože se jejím vysvětlením zabývala řada odborníků. Zde uvádíme několik z nich:

Nakonečný (1999) motivaci označuje procesy, které determinují zaměření, sílu a trvání našeho chování. Hovoří o procesu energizace a setrvání chování. Podle *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda* je motivace „stav, který aktivuje chování a dává mu směr“ (Nolen-Hoeksema, 2012). Jinou charakteristiku udává Balcar (1983), ten motivaci označuje jako „hypotetické hybné síly v duševním životě, které vzbuzují zvláště zaměřenou činnost jedince-snažení: tíhnutí člověka k činům určité intenzity, obsahu a cíle.“ Roberts (Roberts, 2001 in) uvádí, že motivace vysvětluje vynaloženou energii a směr této energie k podněcování chování.

Podobně tak jako nalezneme vysoký počet definic motivace, existuje i mnoho způsobů, jak motivaci dělit, proto uveďme pouze ku příkladu dělení dle Velkého psychologického slovníku (2010), který motivaci dělí následovně:

- motivace primární
- motivace sekundární

- vnitřní motivace
- vnější motivace
- výkonová motivace

Pro potřeby této práce se již budeme zabývat pouze motivací vnitřní, vnější a výkonovou. Role rodiny, trenéra a vrstevníků, tedy prvky sociální motivace, jsou popsány v předchozích kapitolách.

2.3.2 Zdroje motivace

Motivace vychází z vnitřního stavu jedince, který ji prostřednictvím svého chování demonstruje navenek. Od motivovaného chování neupustíme, dokud nedosáhneme stanoveného cíle a neuspokojíme své potřeby. Potřebou zpravidla označujeme stav nedostatku či nadbytku v životě jedince, vychází z organismu jako vnitřní impulz. Tento stav nedostatku nebo nadbytku doprovází pocity vnitřního napětí, které nevymizí, dokud potřebu neuspokojíme a neuvolníme *tzv. motivační napětí*, čímž dosáhneme kýženého pocitu uspokojení. (Kohoutek, 1998). Pokud jedinec potřebu neuspokojuje, cítí frustraci.

Motivované chování ovšem neodůvodňují pouze potřeby. Do pohybu ho uvádí i zájmy, hodnoty, pudy, postoje, cíle, zájmy či vztahy. Tyto působící tendence souhrnně nazýváme jako motivy či pohnutky. Höhm (1982) chápe motiv jako pohnutku-příčinu jednání.

„Motiv je jakýkoli vnitřní činitel, který člověka nebo jiný organismus vede k aktivitě.“
(Říčan, 2005)

„Motiv vyjadřuje obsah uspokojení.“
(Nakonečný, 1996)

Motivem chápeme základní sílu, která působí na naše chování, je to příčina činnosti. Pojmy potřeba a motiv tedy nemůžeme zaměňovat. Potřeba je motivem. Nakonečný (1999) upozorňuje, že motiv není pouze aktuální potřeba, ale i očekávání uspokojení, vycházející z naučených procesů spojených s emocemi. McClelland (1953, in Nakonečný 1996) spojuje motivy s emočními zážitky, říká například, že potřeba výkonu směřuje k dosažení zážitku z úspěchu. Vazba mezi motivací a emocemi je zřejmá, základním principem motivovaného

chování je snaha jedince maximalizovat příjemné a minimalizovat nepříjemné a současně udržovat a obnovovat psychickou rovnováhu (Nakonečný, 1999).

V tomto okamžiku si můžeme vybavit situaci, kdy naše chování neovlivňujeme jen my sami, ale působí na něj motivy vycházející z okolního prostředí. Tyto vnější pobídky nazýváme incentivy. Rovněž jako potřeby jsou i incentivy motivem chování. Mezi incentivy patří například příkazy, rady, úkoly, posměšky či povzbuzení. Incentivy, podobně jako ostatní motivy, chování buď podněcují, nebo naopak tlumí.

Vnitřní motivy vznikají zpravidla na základě potřeb, naopak vnější souvisí s okolním světem, sociální prostředím. Výsledná motivace je potom kombinací obou druhů motivů – vnitřních a vnějších.

2.3.3 Dělení motivů

„Motivy lidské činnosti jsou neobyčejně různorodé, neboť vyplývají z různých potřeb a zájmů, které se u člověka formují ve společenském životě.“

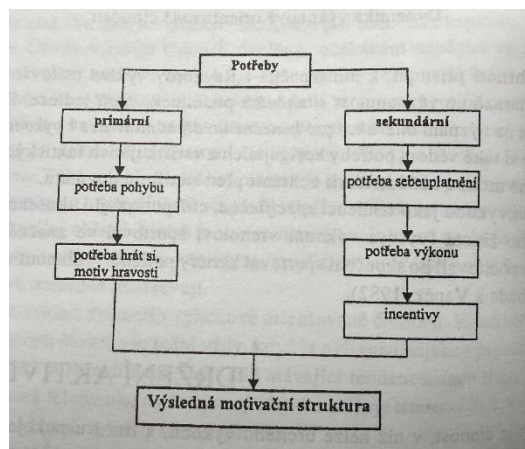
(Rubinštejn 1996, in Nakonečný 1996)

V literatuře nalezneme dlouhý seznam možného dělení motivů i konkrétní dělení potřeb. V předchozí kapitole jsme uvedli základní dělení motivů na vnitřní a vnější. Běžně se setkáme i s podobou dělení motivů na primární (biologické) a sekundární (psychologické); vrozené a získané; vyšší a nižší; biologické, psychické a sociální; motivy vědomé a nevědomé. Kohoutek (1998) například vytvořil dvě skupiny motivů, a to skupinu materiálních kulturních motivů a druhou skupinu biologických, sociálních a psychologických. Rubinštejn, jehož citát jsme použili na začátku kapitoly, pak uvádí tři konkrétní druhy motivů, a to potřeby, zájmy a ideály (Nakonečný, 1996).

Zřejmě nejznámější teorii potřeb uvedl Maslow, který řadí hierarchicky potřeby do stupnice (pyramidy), přičemž potřeba vyskytující se na stupnici výše může být uspokojena až po uspokojení té níže. Nejnižší na stupnici nalezneme fyziologické potřeby, dále uvádí potřeby bezpečí a jistoty, lásky, uznání. Na nejvyšší příčku zařadil kognitivní potřeby, estetické potřeby a potřebu seberealizace (Říčan, 2005). Maslow také potřeby rozdělil na ty, které vycházejí z nedostatku a na potřeby vyšší (Kohoutek, 1998). Dělení potřeb souvisí s rozlišením mezi dvěma druhy uspokojení: uspokojení z redukce nižších potřeb (například uspokojení pocitu žízně) a uspokojení spojené s vyššími potřebami. Nejsilnějším uspokojením je pocit úspěchu, blaha, štěstí (Nakonečný, 1996).

Také Tolman (Nakonečný, 1999) rozlišoval tři druhy potřeb: primární (vrozené jako např. potřeba spánku), sekundární a terciální (dané kulturou, např. úspěch). Sekundární potřeby se vážou ke společnosti, jedná se o: potřebu družnosti; přichylnosti; uznání; vlivu a podřízení se.

Svoboda (2007), zabývající se sportovní a výkonovou motivací, dělí potřeby na primární a sekundární. V primárních nalezneme potřebu pohybu-potřebu hrát si a do sekundárních řadí potřebu sebeuplatnění, potřebu výkonu. Oba druhy potřeb tvoří výslednou motivační strukturu jedince.



Obr. 2: Struktura motivace sportovce (Svoboda, 2007)

2.3.4 Druhy motivace

Nyní jsme vysvětlili, co je to motivace. Též jsme přiblížili význam termínů, které se k motivaci vážou. Přesuňme se nyní ke konkrétním druhů motivace. Přestože v literatuře můžeme nalézt mnohá dělení motivace, my, jak jsme již avizovali, se v této práci budeme zabývat motivací vnitřní, vnější a výkonovou.

Vnitřní motivace

Jestliže nám prováděná činnost přináší uspokojení, které souvisí s činností jako takovou, uspokojujeme skrze tuto činnost své potřeby, jedná se o motivaci vnitřní (Nakonečný, 1996). Vnitřní motivy Svoboda (2007) chápe jako ty, které si kladou za cíl provádět aktivitu samotnou (je to například radost ze hry). Vnitřním faktorem může být samostatnost, zisk nových schopností a viditelných výsledků, či společenský význam (Urban, 2017).

Vnitřní motivace v tenisu

Ke sportu jako k jakékoli činnosti nás vnitřně motivuje jistá zvědavost, touha po poznání či zvládnání určité zkušenosti (Svoboda, 2007). Sportovci též chtějí prokázat, co v nich je, jak jsou dobří, co se naučili. Zvláště v období dospívání je pro ně důležité prokázat své schopnosti, osamostatnění. Touží prokázat svou kompetenci, osobní přičinnost (Svoboda, 2007). Sportovci, kteří jsou motivováni vnitřně sport dělají, protože je hra baví, chtějí v ní uspět, zanechává v nich pocity radosti, uspokojení, zábavy, pýchy. Pohání je snaha dosáhnout úspěchů, stanovených cílů. Chtějí překonat sami sebe.

Svoboda v Pedagogice sportu (2007) dále udává principy zvyšování vnitřní motivace sportovce, jsou jimi: stanovování vlastních cílů a způsobu jejich dosažení, možnost rozhodovat, hodnocení pokroku vzhledem k cíli, vnímání kompetence a kontroly situace. Tenisový trenérský manuál prvního stupně (2002) ještě doplňuje, že vnitřní motivace bývá posilována poskytováním efektivní pozitivní zpětné vazby.

Flow

Součástí vnitřní motivace je i fenomén zvaný flow. Flow můžeme definovat jako stav, kdy je člověk do prováděné činnosti tak zapojen, že se zdá, že mu na ničem jiném nezáleží (Csikszentmihalyi, 1990 in Geranto, 2011). Člověk se v tomto stavu silně soustředí na daný úkol, jiným myšlenkám nedává prostor, má vysoký pocit kontroly a důvěru ve své schopnosti. Csikszentmihalyi a kolegové (Csikszentmihalyi et al., 2005 in Geranto, 2011) flow popisují jako „ztrátu vědomí“, která je také často doprovázena ztrátou smyslu pro běžný čas, který v tomto stavu proudí rychleji než ve skutečnosti.

Jelínek popisuje flow jako stav tranzu, ve kterém se osobnost rozpouští do činnosti (Jelínek, 2019). Sportovci ho označují za sportovní orgasmus, zónu, pohlcení okamžikem, zapomenutí na sebe.

Tenista Roger Federer flow popisuje následovně: *„Naplno se sžijete s míči, povrchem, fanoušky. Najednou je vše krystalicky jasné. Pak se stačí dostat do vedení-a získáte pocit, že vás nemůže nic zastavit. Míčky od soupeře k vám najednou lítají jako ve zpomaleném záběru-a vy je naopak na druhou stranu kurtu pálíte ohromující rychlostí. Nestává se to zrovna často, ale už jsem to v kariéře někdy tak měl. Nic lepšího sportovec nemůže zažít.“* (Jelínek, 2019).

Vnější motivace

Vnější motivy jsou ty, které nejsou obsaženy v aktivitě samotné. Často jimi jsou odměny vycházejících od druhých. Vnější způsobem může ve sportu motivovat například sláva či finanční odměna (Svoboda, 2007).

Vnější motivace v tenisu

Vnější motivace hraje ve sportu významnou roli. Zvláště si ji všimneme v začátcích sportovní kariéry, a to především u dětí, kdy „*má za úkol člověka k činnosti přivést*“ (Svoboda, 2007). Vnější podněty jako odměny, uspokojení rodičů či přátel mladého sportovce k činnosti láká. Řada dětí se sportem začíná právě díky vnější motivaci, která se postupem času přeměňuje v motivaci vnitřní.

Přestože vnější motivace děti ke sportu zprvu vede, k dlouhodobému setrvání u něj nestačí. Celková motivace sportovce tvořená jak vnitřní, tak vnější motivací, převažovat by ale měla ta vnitřní. Z daných poznatků bychom mohli vyvodit, že úkolem vnější motivace je podpora motivace vnitřní. Crespo, Miley (2002): „*Motivace musí vycházet přímo z tenisty samotného.*“

Odměny

Odměny, které vnějším způsobem sportovce motivují jsou buď hmotné nebo nehmotné. Hmotné odměny jsou v tenise nejčastěji trofeje, medaile, diplomy, ceny. Do nehmotných odměn bychom mohli zařadit popularitu či slávu, pochvaly rodičů, trenérů, respekt a uznání druhých. Mezi vnější zdroje motivace mohou patřit i získané body za vítězství na tenisových soutěžích a s tím související umístění na žebříčku. Zajímavý poznatek přináší Svoboda (2007), který svými výzkumy mezi 12 až 13letými sportovci potvrzuje, že si jedinci v tomto věku „*dobře uvědomují, že sportovní výkon jim získá respekt vrstevníků i dospělých.*“ Význam těchto odměn spatřujeme zvláště u mladších sportovců., ty příležitostné odměny mohou zdárně motivovat. Vidina okamžité odměny pro ně mívá větší motivační sílu než očekávání odměny časově velmi vzdálené (Nakonečný 1996). Třeba je ale upozornit na fakt, že by se měl tenista vracet na dvorec pokaždé proto, že tenis rád hraje a nikoliv proto, že za tenis něco dostane (Crespo, Miley, 2002).

Vnitřní a vnější motivace spolu vzájemně souvisí. I když se jedinec věnuje určité činnosti (v našem případě sportu, tenisu) díky vnější motivaci, nakonec si tuto činnost

„zvnitřní“. Pocity autonomie, libosti z prováděné činnosti rostou, čímž se vnější motivace přeměňuje na vnitřní.

„Nejméně sebe-determinované jsou činnosti vykonávané ve snaze získat odměnu či se vyhnout trestu, naopak nejvíce sebe-determinované jsou ty, které vychází z identity daného člověka a jsou v souladu s jeho zvnitřněnými hodnotami a cíli“ (Mudrák 2015, in Sychra 2017).

Výkonová motivace

Posledním typem motivace, kterým se budeme v práci zabývat je motivace zaměřená na výkon. Z informací z předchozích kapitol lze vyvodit, že motivace je klíčem k dobrým sportovním výkonům. Motivace udává sportovci směr, ovlivňuje míru jeho úsilí a díky ní si stanovuje i své cíle – motivace řídí výkon sportovce.

Nakonečný (1999) chápe výkonovou motivaci jako *„očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle; konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu, závislý a zkušenostech jdoucích až k výchově, rodině, na kauzálních atribucích a dalších činitelích.“*

Také Psychologie Atkinsonové a Hilgarda (2012) ve spojitosti s výkonovou motivací hovoří o dvou protikladných tendencích ve sportovcově chování. První je tendence dosáhnout úspěchu a druhá vyhnout se neúspěchu. Obě tendence souvisí s dosažením určitého (sportovního) výkonu. Právě teorie potřeby úspěchu a vyhnutí se neúspěchu tvoří základní stavební jednotku výkonové motivace. Podobně jako se souběžně u sportovce vyskytuje motivace vnitřní a vnější i potřeby úspěchu a vyhnutí se neúspěchu spolu koexistují. *„Motivace účastnit se nějaké pohybové aktivity tedy vzniká na základě rozdílu mezi tendencí dosáhnout úspěchu a tendencí vyhnout se neúspěchu, selhání.“ (Mudrák, 2009).* I Heckhausen tyto poznatky potvrzuje, podle něj ale výkon ovlivňují dvě emoce, konkrétně jejich poměr. Jedná se o emoci naděje na úspěch, a strach z neúspěchu (Heckhausen in Nakonečný, 1996). Strach z neúspěchu jedinec vidí ve svém selhání a důsledcích tohoto selhání (Conroy, 2002) Důsledky neúspěchu jsou nejčastěji: hanba a rozpaky; znehodnocení vlastního odhadu; nejistá budoucnost; strach, že o něj blízcí ztratí zájem a také strach z toho, že jeho neúspěch rozruší druhé (Conroy, 2004 in Robins, Madrigal, 2017). Každý sportovec v sobě obě tendence pociťuje, hlavní roli hraje až jejich poměr a intenzita. Vyšší výkonovou motivací mají ti, u kterých převyšuje touha dosáhnout úspěchu nad tendencí vyhnout se selhání.

Obě výkonové tendence ovlivňují i budoucí chování jedince. Když se nám v nějaké činnosti daří, je logické, že nám s úspěchem vzroste sebevědomí a v případě, že budeme danou nebo podobnou činnost opakovat, budeme také na základě našich zkušeností silněji očekávat, že se nám opět podaří, než kdybychom v minulosti zažívali neúspěchy. Stejně tak čím více zažijeme neúspěchu, tím více budeme další neúspěch i očekávat. Jak říká Svoboda (2007): „Úspěch a neúspěch má povahu sebe-diagnostickou“, předchozí zkušenost s činností má zásadní vliv na budoucí očekávání podobné činnosti.

2.3.5 Cíle

Výkonová motivace v sobě zastává otázku cílů. Ty můžeme obecně definovat jako kognitivní reprezentace toho, čeho člověk touží dosáhnout (Harackiewicz, Sansone 2000). Cíle udávají našemu chování směr a sílu. Jsou silnými motivy pro každého člověka, a právě sport je jejich bohatým zdrojem. Motivují naše chování a skrze jejich dosažení uspokojujeme potřeby (Homola, 1972).

Volba cílů jistě souvisí s úrovní výkonové motivace. Sportovci s vyšší úrovní výkonové motivace si stanovují cíle, které nejsou ani příliš náročné a ani příliš snadné (Svoboda, 2006), můžeme tedy prohlásit, že cíle střední obtížnosti jsou pro člověka ty nejvhodnější. Jedinci, u nichž převyšuje strach z neúspěchu volí odlišné cíle než ti, kteří se orientují spíše na úspěch. Tenisté, u kterých převládá tendence vyhnout se neúspěchu si stanovují buď velmi lehké cíle, aby snížili obavy a případné následky prohry, nebo naopak velmi těžké úkoly, při kterých mohou svůj zkrat snadno obhájit (Crespo, Miley, 2002). Toto chování mimo jiné označujeme jako teorii sebezněvýchodňování.

Zásadní roli ve stanovování cílů hraje tenisový trenér. Jeho úkolem je, aby svému svěřenci, vzhledem k jeho úrovni, pomohl vhodné cíle vytyčit. Tyto cíle a nároky trenéra by se měly s pokrokem zvyšovat (Holm, 1982). Trenér by ale zároveň měl svěřenci pomoci pochopit, že „chyby a nedostatky jsou přirozenou součástí učebního procesu, nikoliv známkou neúspěchu...“ (Crespo, Miley, 2002) tak, aby měl svěřenec neustálou motivaci náročnějších cílů dosahovat (Holm, 1982).

Cíle nejběžněji dělíme na krátkodobé a dlouhodobé. Dlouhodobá snaha o dosažení vzdáleného cíle (ve sportu např. titul, reprezentace) se lépe udržuje pomocí krátkodobých tzv. postupných cílů (např. vítězství na turnaji) (Höhm, 1982). Jak prokazují výzkumy, při stanovování cílů je třeba dbát na konkrétní představu toho, čeho chce jedinec dosáhnout, ke které by měl dojít sám a která má krátkodobější charakter (Höhm, 1982, Mudrák, 2009, Nakonečný, 1996). „Cíle musí být individuální, realistické, dosažitelné a měřitelné“, aby

byla sportovcova motivace udržena, sportovec musí být v 8 z 10 pokusů o dosažení cíle úspěšný (Crespo, Miley, 2002). Skrze splňování postupných cílů sportovec dochází k pocitu úspěchu a radosti ze hry a postupuje i k cílům dlouhodobým.

2.3.5.1 Teorie cílových orientací

Na základě toho, jak sportovec ohodnotí svůj odvedený výkon, si stanoví cíl. Na jedné straně stojí jedinec, který porovnává svůj odvedený výkon s výkonem druhých, na druhé straně sportovec, který nahlíží na svůj výkon v porovnání se svým předchozím výkonem. Způsob hodnocení vlastního výkonu a následující volba cílů se označuje jako *teorie cílových orientací*.

Jak již můžeme předpokládat, sportovec, který porovnává svůj výkon se svým předchozím se tzv. *orientuje na úkol*. Touží se zlepšovat skrze dosáhnutí a zvládnutí úkolů. Typicky si volí obtížnější cíle, na kterých demonstruje svůj pokrok. Věří, že mu úspěch přináší práce a vynaložené úsilí do tréninku. Sportovec orientovaný *na ego* (někdy se také užívá tzv. *orientace na schopnosti* či *předvedení schopností* (Mudrák, 2009)) volí spíše méně obtížné úkoly, při kterých druhým demonstruje svůj pokrok. Tento sportovec svůj úspěch spatřuje ve vlastních přirozených schopnostech. V případě, že se úspěch nedostaví, propadá úzkostem (Dweck, 2000 in Mudrák, 2009), a proto může začít vyhledávat úkoly až příliš obtížné (viz kapitola Cíle).

Svoboda ve své knize *Pedagogika sportu* (2007) dále dodává: „z výzkumů je všeobecně známo a ve sportu se potvrzuje, že jedinci orientovaní na úkol se lépe vyrovnávají s nároky sportu než ti, kteří se orientují na sebe, na svůj úspěch.“ Dweck (2000 in Mudrák 2009) spatřuje výhodu cílových orientací zaměřených na zlepšení vlastního výkonu v souvislosti s vnitřní motivací. Studie cílových orientací uskutečnili například Harackiewicz a Barron, Sansone, Elliot.

Výzkumy tohoto jevu však prokazují výhody obou cílových orientací. Výhodnost dané cílové orientace závisí na prostředí či osobnostních faktorech jedince (Mudrák, 2009). „Např. studenti a studentky výrazně zaměřeni na výkon více profitovali z orientace zaměřené na srovnání s ostatními. Naopak studující málo zaměřeni na výkon prožívali v kontextu srovnávání s druhými vyšší úzkost, jež narušovala jejich výsledky, takže pro ně bylo výhodnější, pokud mohli pracovat v kontextu podporujícím srovnávání s vlastním předchozím výkonem“ (Harackiewicz, Sansone, 1991, podle Harackiewicz, Barron, 2000 in Mudrák 2009).

2.3.6 Aspirace a aspirační úroveň

Ambice, snahu dosáhnout stanovených cílů spjatou s realistickým sebehodnocením, můžeme souhrnně nazvat jako aspiraci (Nešpor, 2018). Je základním prvkem sportovní psychologie. Významnou českou akademickou osobností psychologie sportu je prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc, jenž provedl řadu experimentů úrovně aspirací u sportovců. Došel například k závěrům, že sportovci, na rozdíl od nesportujících jedinců, neustále zvyšují své aspirace. Je třeba dodat, že úroveň sportovní aspirace samozřejmě souvisí i s dalšími faktory jako je právě například výkonová orientace na úspěch nebo na vyhnutí se neúspěchu.

Aspirační úrovní zjednodušeně rozumíme výši stanovených cílů. Ta silně závisí na předchozích zkušenostech sportovce; na tom, zda vyhodnotil svůj předchozí výkon za úspěšný či neúspěšný.

„Úspěchem je obecně myšlen výkon, který převyšuje aspirační úroveň jedince a neúspěch je logicky pod hranicí zvolené aspirační úrovně.“ (Lesse, 2014)

Motivace, sportovní výkon a jeho zhodnocení přirozeně formují sportovcovo sebevědomí, na jehož základě si sportovec bude vytyčovat i své další cíle.

2.3.7 Zdravá soutěžní filozofie dle Tenisového trenérského manuálu 1. stupně (2002)

Dle diskusí v minulých letech je třeba mít na mysli zásady zdravého přístupu k tenisové hře, hlavní důraz klademe na perspektivu a vyrovnanost. Hráči, trenéři a rodiče by měli zdůrazňovat následující přístup k soutěži mezi mladými tenisty:

- Soutěž se součástí života.
- Hodnota soutěžení není ve výhře nebo prohře. Hodnota spočívá v samém ději soutěžení.
- Soutěžíte sami se sebou, nikoliv s vaším soupeřem.
- Měřte sami sebe dle „nejlepšího úsilí“ na dvorci i mimo něj. Pokud vždy ve všech zápasech dáte maximum snahy, získáte respekt bez ohledu na výhru či prohru.
- Když předvedete maximální snahu, vítězství či prohra z vás vždy učiní vítěze.

- Pravá hodnota soutěže spočívá ve snaze udělat maximum, ve snaze po zlepšování, dosahování vašich dlouhodobých cílů.
- Žákovské období tenisu slouží k nácviku a zdokonalování.
- Až do 12 let využívejte turnajů k setkávání se s novými kamarády

3 EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky formulujeme na základě tématu práce a prostudované literatury následovně:

VÝZKUMNÁ OTÁZKA 1: motivace ke hraní tenisu

- Jaké motivační faktory působí na tenisové žáky pro hraní tenisu? = Proč tenisoví žáci hrají tenis?

VÝZKUMNÁ OTÁZKA 2: cíle v tenise

- Jaké si tenisoví žáci stanovují cíle?

3.2 Výzkumná strategie

Vzhledem k povaze výzkumu, kdy sbíráme podrobná data o informátorech, jejich individuální postoje, zkušenosti, prožitky i názory, volíme kvalitativní výzkumnou strategii. Ta nám umožní zkoumat daný jev v přímé interakci, díky níž o stanovené problematice motivace žákovských tenistů získáme detailní informace. Hlavním cílem kvalitativního výzkumu je „*do hloubky a v rámci kontextu přezkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací*“ (Švaříček a Šed'ová, 2007). Toto tvrzení odpovídá povaze výzkumu sportovní motivace. Ve kvalitativním výzkumu probíhají všechny operace (vytváření vzorku, sběr dat, analýza i interpretace) současně-díky tomu se lze v průběhu výzkumu ještě rozhodovat, zdali potřebujeme nějaká další data, či lze přezkoumávat předběžné závěry, které utváříme (Hendl, 2005).

3.3 Sběr dat

Data jsme získali pomocí rozhovoru, který je pro kvalitativní výzkumnou strategii typický. Konkrétně byl zvolen individuální polostrukturovaný typ rozhovoru, kdy jsme si předem připravili seznam tematických okruhů s otázkami, jakýsi scénář rozhovorů. Tento typ dotazování umožňuje výzkumníkovi možnost přizpůsobení se dynamice rozhovoru (Hendl, 2005), dává informátorovi dostatečný prostor pro vyjádření a výzkumníkovi možnost doptávat se na důležité informace. V případě nejasností může být také informátor požádán o vysvětlení či doplnění odpovědi. Posloupnost témat a otázek byla ovšem ve většině rozhovorů zachována.

Přestože výzkumník zná osobně všechny účastníky výzkumu, jelikož v TK Lysá nad Labem zastává funkci trenéra, byla všem tenistům zaručena anonymita. Sběr dat probíhal v areálu sportoviště TK Lysá nad Labem v měsících březnu a dubnu roku 2021. Účastníci byli seznámeni s cílem výzkumu, průběhem rozhovoru a následovném zpracování získaných dat. Zákonní zástupci formou informovaného souhlasu potvrdili souhlas s účastí dětí při výzkumu. Informátoři mohli kdykoli během rozhovoru účast bez udání důvodu ukončit. Délka rozhovorů se pohybovala okolo 30 minut. Znění rozhovoru bylo zaznamenáno na audio zařízení.

3.4 Okruhy – otázky

Bylo zvoleno celkem 5 tematických okruhů. Otázky byly sestaveny tak, abychom se dozvěděli co nejdetailnější odpovědi týkající se motivace a cílů tenistů stanovené skupiny hráčů. Před začátkem rozhovoru jsme do tabulky zaznamenali základní informace o informátorovi – pohlaví, věk, délku tenisové kariéry, četnost tréninků a zdali se účastní celostátních soutěží. Tyto informace informátor potvrdil.

3.4.1 Okruhy a znění otázek (scénář rozhovoru):

1 CHARAKTERISTIKA TENISU

- 1.** Jaké sporty děláš? Který máš nejraději a proč?
- 2.** Proč jsi začal hrát zrovna tenis?

3. Co bys o tenise řekl někomu, kdo by uvažoval, že by tenis také zkusil?
4. Co máš na tenise nejvíce a nejméně rád?

2 TRÉNINKY, TRENÉR

5. Jak často trénuješ a jak tvé tréninky vypadají?
6. Co se ti na tréninku líbí nejvíce a co nejméně?
7. Dostáváš za tréninky nějaké odměny? Jaké?
8. Jak tě trenér povzbuzuje, motivuje?
9. Jaké si s trenérem stanovujete cíle?
10. Jak by ses v tenise ohodnotil?

3 CÍLE

11. Čeho bys chtěl v tenise dosáhnout? Popiš mi své sny a cíle. Kdo nebo co tě nejvíc motivuje, abys tenis hrál?
12. Jak moc je pro tebe důležité zvítězit?
13. Co ti tenis dává a co ti bere?

4 VRSTEVNÍCI

14. Jak tvé hraní tenisu vnímá okolí?
15. Jaký máš vztah s ostatními vrstevníky na tenise?

5 SOUTĚŽE A EMOCE

16. Jakých tenisových soutěží se účastníš?
17. Jak prožíváš zápasy?
18. Co je pro tebe největší výhra?

3.5 Výběr vzorku, prostředí

Tenisový klub Lysá nad Labem reprezentuje smíšené družstvo starších žáků, celkem můžeme v roce 2021 na kurtech potkat 30 členů žakovského věku, část z nich klub

reprezentuje na celostátních soutěžích jednotlivců a věnuje se tenisu aktivněji – právě tito tenisté se účastnili výzkumné části bakalářské práce. Pro žáky klub organizuje společné tréninky, soustředění i klubový turnaj. Závodní žáci jsou podporováni i finančně. Výběr vzorku z aktivně hrajících tenistů byl proveden částečně účelově a také na základě dobrovolnosti (Disman, 2002), což bývá ve kvalitativním výzkumu nejběžnější. Před začátkem výzkumu jsme definovali kritéria, jimiž jsme se při výběru dobrovolníků řídili. Stanovení kritérií zajistí co největší podobnost informátorů, a tedy vysokou validitu výsledků. Výsledný vzorek je homogenní a skládá se ze 7 informátorů.

Zkoumaný vzorek tvoří tenisté ve věku 12-14 let, dle tenisové klasifikace příslušníci věkové kategorie mladších a starších žáků. Všichni informátoři jsou členy TK Lysá nad Labem – trénují ve stejném areálu a účastní se klubových akcí (turnajů, soustředění, tréninků), mají zkušenost se stejnými trenéry. Dalším kritériem je to, že hrají tenis pravidelně po celý rok a účastní se, nebo se někdy v životě zúčastnili celostátních soutěží. Jejich tenisová činnost musí trvat alespoň 5 let. Celkem vzorek tvoří 4 dívky a 3 chlapci. Průměrný věk účastníků je 13 let. Průměrná doba trvání jejich tenisové činnosti je 7 let.

Informátoři a jejich zákonní zástupci byli zkontaktovaní s prosbou o účasti na výzkumu a současně jim byly poskytnuty všechny relevantní informace. Všichni dotazovaní (zákonní zástupci i tenisoví žáci) s účastí na výzkumu souhlasili. Zástupci vlastnoručně podepsali informovaný souhlas (viz příloha č.1) a účastníci odsouhlasili účast ústně. Informátorům byla poskytnuta naprostá anonymita a kdykoli se mohli bezdůvodně účasti na výzkumu zříct.

Informace o informátorech, kteří splňovali kritéria a zúčastnili se výzkumu, jsme zaznamenali v této tabulce:

Označení informátora	Pohlaví	Věk	Délka tenisové činnosti	Četnost tréninků	Účast na soutěžích
1	Dívka	12	6 let	5x týdně	ANO
2	Dívka	14	9 let	5x týdně	ANO
3	Dívka	12	5 let	3x týdně	ANO
4	Dívka	14	9 let	3x týdně	ANO
5	Chlapec	14	6 let	3x týdně	ANO
6	Chlapec	14	9 let	3x týdně	ANO

7	Chlapec	14	6 let	3x týdně	ANO
---	---------	----	-------	----------	-----

Tabulka č.1: Popis výzkumného vzorku

3.6 Analytické postupy

Jednotlivé rozhovory jsme nahráli na diktafon a co nejdříve po jeho realizaci jsme přistoupili k doslovnému přepisu-transkripci (viz Příloha č.2). Analýzu rozhovorů jsme uskutečnili pomocí softwarového programu MAXQDA, určeného pro počítačově podporované analýzy dat, textu a multimédií v akademických, vědeckých a obchodních institucích. V programu jsme v transkripcích rozhovorů označovali významná data, čímž jsme z přepisu vyřadili části, které pro náš výzkum nejsou nutné. Vyznačené výroky jsme kategorizovali do významových jednotek a těm přiřadili název. Tento proces se nazývá segmentace dat. Zahrnuje rozdělení dat do analytických jednotek (Hendl, 2008). Každý segment byl označen kódem. Tím rozumíme název celku, který charakterizuje, popisuje, třídí a zestručňuje data. Využito bylo otevřené kódování. Celkem jsme označili 480 kódů. Taková vizualizace získaných dat nám dává základ analýzy odpovědí informátorů. Po kódování jsme využili funkci Smart Publisher pro přehlednější analýzu dat. Díky tomuto postupu jsme objevili relevantní témata rozhovoru, které interpretujeme v kapitole Analýza rozhovorů.

3.7 Hodnocení kvality výzkumu

Pro zajištění vysoké validity, důvěryhodnosti a podpoření závěrů zkoumání užíváme primární zdroje informací, a především uvádíme a zdůvodňujeme kritéria výběru našich informátorů. K práci budou též přiloženy transkripce rozhovorů.

Výsledek výzkumné části může negativně ovlivnit řada okolností. Zobecnitelnost výzkumu může ohrozit menší počet sedmi informátorů. Pro účely bakalářské práce ale tento počet považujeme za dostatečný.

Během vedení rozhovorů je také třeba dbát na dobrou sebereflexi – tedy zamezit vlastnímu názoru výzkumníka (tenisového trenéra) ovlivnit výsledky výzkumu (Hendl, 2005). Volbou rozhovoru se vystavujeme problému s reaktivitou, kdy přítomnost výzkumníka může ovlivnit jednání informátora. Výzkumník všechny tenisové žáky jako trenér zná. Osobně trénuje se všemi informátory během společných klubových tréninků, jako

primární trenér působí ale jen u 3 informátorů. Vzájemný vztah mezi výzkumníkem a informátorem může mít pozitivní i negativní dopady. Pozitivum je určitě to, že informátoři mají s výzkumníkem přátelský vztah, panuje mezi nimi důvěra, jsou si i věkově relativně blízko. Lze tedy očekávat, že se informátoři nebudou nijak ostýchat a atmosféra rozhovoru bude otevřená. Nelze ale přehlédnout i možné negativum, kdy by mohli mít informátoři obavy o to, jak bude výzkumník s nabytými informacemi dále pracovat při společných trénincích a tenisových akcích. Tuto skutečnost jsme se snažili řešit tím, že jsme všechny informátory před začátkem rozhovoru ujistili o jejich anonymitě a také jim bylo zdůrazněno, že veškerá data slouží jen pro účely bakalářské práce a během společných tenisových akcí se na ně výzkumník nebude nijak odkazovat. Výzkumník po realizaci rozhovorů věří, že možným negativům bylo zabráněno.

Výzkumník také dbá na zabezpečení reprezentativního zastoupení informátorů, dle kritérií byli vybráni tři chlapci a čtyři dívky s co nejpodobnějšími charakteristikami (tedy délkou tenisové kariéry, četností hry a účastní na tenisových soutěžích).

Rozhovory probíhaly v měsících březnu a dubnu roku 2021 v Tenisovém klubu Lysá nad Labem, tedy době ohrožení nemocí COVID-19. V této době bylo povoleno sportování ve venkovních prostorech a setkávání osob. Po zvážení všech možností jsme se rozhodli výzkum provést osobně právě v prostorách venkovního sportoviště s dostatečným rozestupem. Dbali jsme i na to, aby byl rozhovor uskutečněn na místě s dostatečným soukromím a informátoři o účasti ostatních žáků na výzkumu vzájemně nevěděli. Pro vysokou důvěrnost výzkumu nebudeme uveřejňovat data, díky kterým by mohl čtenář identifikovat informátora výzkumu (Švaříček, Šed'ová 2007), všechna data, která by mohla odhalit identitu informátora byla v transkriptech pozměněna nebo vymazána.

3.8 Etické otázky

Řešení etických otázek se nevyhneme v žádném výzkumu (Švaříček, Šed'ová 2007), při realizaci výzkumné části práce jsme dbali na dodržení náležitých etických zásad. Jak upozorňuje Hendl (2008), „*zachování soukromí je důležitým požadavkem výzkumu*“, proto jsme všechny účastníky výzkumné části označili číselným označením. Dále je oslovujeme jen tímto číslem a označením „informátor“ či „informátorka“.

Vzhledem k tomu, že výzkumný vzorek tvořili tenisté žákovského věku, v našem případě tedy jedinci ve věkovém rozmezí 12-14 let, je třeba získat informovaný souhlas zákonného zástupce dítěte (viz Příloha č.1). Ti jsou v něm poučeni o pozdějších zacházení se získanými daty, jsou obeznámeni o anonymitě výzkumu, možnosti zodpovězení dotazů a odstoupení z realizace výzkumu. Souhlas s účastí dítěte stvrzují vlastnoručním podpisem. Dobrovolnost na účasti výzkumu je důležitá jak ze strany rodiče, tak ze strany dítěte-informátora. Sám účastník výzkumu slovně potvrdil svůj zájem na účasti na výzkumu a jeho nahráním na diktafon před začátkem jeho realizace. Též byl informován o tom, že může z výzkumu kdykoli bez udání výzkumu odejít. Před začátkem rozhovoru i během něj mu byly zodpovězeny všechny otázky i byl informován se všemi relevantními informacemi.

3.9 Analýza rozhovorů

Následující kapitola předkládá výsledky výzkumu motivace a stanovování cílů u tenisových hráčů v žákovském věku. Na základě analýzy provedených rozhovorů jsme dospěli k těmto výsledkům.

Pro snazší přehled v analýze jsme výzkumná témata zapsali do dvou tabulek. Každá z nich se vztahuje k jedné výzkumné otázce.

Výzkumná otázka	Kategorie
Motivace	Vnímání a počátky tenisové činnosti:
	Sociální motivace:
	Výkonová motivace:
	Vnitřní motivace:
	Vnější motivace:

Podkategorie I	Podkategorie II	Podkategorie III	Podkategorie IV
Charakteristika tenisu	Počátky tenisové kariéry		
Rodiče	Trenér	Vrstevníci	
Výhra a výkon	Soutěživost na tréninku	Soutěže	Strach z neúspěchu
Zábava a dobrý pocit			
Odměny a pochvala			

Tabulka č.2: Přehled výzkumných témat k výzkumné otázce 1

Výzkumné otázka	Kategorie
Cíle	Výhra
	Radost, zábava
	Výkon a schopnosti
	Další cíle

Tabulka č.3: Přehled výzkumných témat k výzkumné otázce 2

3.9.1 Vnímání a počátky tenisové činnosti

3.9.1.1 Charakteristika tenisu

V charakteristice tenisu jako sportu se naši informátoři většinou svými odpověďmi shodovali. Pět informátorů uvedlo, že hlavním rysem tenisu je jeho individualita, kdy hráč musí hrát sám za sebe a není ve skupině dalších hráčů, týmu, a musí tedy spoléhat výlučně na své dovednosti. V rozhovorech se opakují výroky jako: „*Tenis je hodně individuální, jsi na kurtě sám,*“ nebo „*(Tenis) hraješ většinou sám za sebe, že trénuješ i hraješ zápasy a je to celý na tobě, že to není třeba jako fotbal, kdy se hraje v nějakém týmu nebo tak. Někdo třeba hraje radši ve skupině a někdo chce hrát sám za sebe.*“ Pro některé informátory, jako informátorku č.3 je individualita tenisu jeho hlavní výhodou, toto zdůvodňuje: „*Líbí se mi na tom vlastně, že to není skupinový sport. Že to hrajeme jen dvě, takže to je pro mě lepší, než kdyby nás bylo víc. Radši hraju sama.*“ Informátorka č.2 naopak tvrdí, že je tenis hodně individuální sport, který musí hrát sama za sebe, což „*je na jednu stranu dobré, ale na druhou by chtěla, aby jich bylo na tenise víc.*“ Podobně hovoří i informátoři č.2 a č. 5, kteří by na tenise ocenili větší kolektiv.

Čtyři informátoři během rozhovoru uvedli, že je tenis sport náročný na jejich psychiku, což i uvádí do souvislosti s předchozím poznatkem o individualitě tohoto sportu. Uveďme příklad výroku informátora č. 5, který zmiňuje: „*Je to občas těžký na psychiku, že je všechno na tobě.*“ Všichni respondenti se také shodují v tom, že tenis považují jako formu zábavy a doporučili by ho ostatním, kteří by též měli zájem tenis hrát.

Tenisoví žáci tedy charakterizují tenis jako individuální sport, který klade důraz na schopnosti jedince, a proto ho vidí i jako psychicky náročný. Žáci také uvádí, že by uvítali

větší tenisový kolektiv, ale přesto je tenis baví, je pro ně zábavný a doporučují ho i ostatním, kteří by ho chtěli také začít hrát.

3.9.1.2 Počátky tenisové kariéry

Nejčastějším impulzem pro začátek tenisové kariéry informátorů byla jednoznačně rodina. Ta u našich informátorů hrála zásadní roli v začátcích, kdy každý z informátorů uvedl, že již někdo v jeho rodině tenis hrál, což byl jeden z hlavních důvodů, proč se sám začal o tenis zajímat také. Informátorka č.1 uvádí: *„A proč tenis? Protože ho hraje celá moje rodina. Mamka, ta hrála závodně na vysoký úrovni, taky moje teta, která to dělá závodně, i děda, a hlavně i moje ségra, takže jsem ho chtěla dělat taky.“* Také informátorka č.3 říká: *„No, vlastně to bylo asi proto, že mi to doporučily moje sestřenice. Obě hrály tenis docela dlouho a hrozně je to bavilo, tak jsem se to rozhodla jít taky zkusit.“*

Je zřejmé, že rodina má velký vliv na počátky sportovní činnosti, ale i tvorbu pozitivního a trvalého vztahu ke sportování a pohybu obecně. Jak jsme se dále dozvěděli, rodiče šesti informátorů tenis umí a chodí ho i s informátory hrát. *„Tak radši mám tenis no, ona ho hraje mamka, tak ho se mnou občas chodí hrát, a to je to docela dobrý...“* uvádí respondent č.6. Ve dvou případech je i dokonce matka informátorek jejich trenérkou. Ačkoli ostatních pět informátorů hraje s trenéry, kteří nejsou jejich rodinní příslušníci, tenis s rodinou rozebírají, rozebírají své zápasy, zlepšení, ale i chyby. Jak například říká informátor č.5: *„Zvlášť když jsou nějaký turnaje, tak rozebíráme, kdo vyhrál a kdo prohrál, jak jsem hrál. A taky doma třeba doma říkám, já jsem vyhrál, já jsem prohrál a řeknu, co jsem udělal dobře a co špatně a povídáme si o tom.“*

3.9.2 Sociální motivace

3.9.2.1 Rodina jako motivační faktor

Nejen, že jsme zjistili, že rodina hraje velkou roli v tenisových počátcích, její nezastupitelná role je patrná i v tom, že všechny informátory rodiče doprovází na tenisové soutěže, tedy na mistrovská utkání družstev i individuální turnaje, rodinní příslušníci (nejčastěji rodiče a sourozenci, ale i prarodiče a ve dvou případech teta) sledují utkání žáků a radují se z jejich úspěchů. Této podpory si jsou všichni respondenti vědomi a považují ji

i za jeden z vnějších motivů, proč tenis hrají. Pouze v jenom případě byla přítomnost rodičů na tenisovém utkání či tréninku popsána jako stresující, kdy informátorka č. 3 pociťuje velkou úzkost z přítomnosti diváků včetně rodinných příslušníků. Toto komentuje jako: *„Nejsem nervózní z toho turnaje, ale z toho, že se na mě dívají diváci... protože to nechci před nimi zkazit.“* V ostatních případech informátoři vyzdvihují přítomnost rodiče na tenisové akci a uvádí, že je velmi motivuje radost rodiny z jejich výkonu. Vidíme to například na výroku informátorky č.1, která říká: *„Když vyhraju, tak jsem prostě šťastná a vlastně je i mamka a celá moje rodina jsou taky šťastný, že jsem vyhrála,“* nebo *„Moje rodina je moc ráda. Když tam se mnou nejsou, tak jim hned volám a oni se mě ptají, jak jsem hrála, tak jim říkám, že jsem hrála dobře, a že jsem třeba vyhrála.“*

Z výpovědí je patrné, že si všichni informátoři uvědomují podporu, kterou získávají od své rodiny. Celý vzorek informátorů se během rozhovoru o své rodině zmiňoval a uváděl, jakým způsobem ho rodina k tenisu motivuje. Pochvaly a podporu rodiny řadíme i do vnějších motivů sportovců.

Pět informátorů dále zmiňuje fakt, že se o tenise doma často s rodinou baví a rozebírají s rodinnými příslušníky jejich úspěchy a neúspěchy. *„Zvlášť když jsou nějaký turnaje, tak rozebíráme, kdo vyhrál a kdo prohrál, jak jsem hrál. A taky doma třeba doma říkám, já jsem vyhrál, já jsem prohrál a řeknu, co jsem udělal dobře a co špatně a povídáme si o to,“* říká informátor č.5. Informátoři č. 1, 2 a 4 oceňují, když se na ně rodiče chodí na tenis dívat. Výjimkou je v tomto opět informátorka č. 3, které způsobuje přítomnost diváků včetně rodičů úzkost a preferuje, když se na ni rodiče dívat nechodí. Přesto informátorka č.3 považuje rodiče a trenérku za největší zdroje své motivace.

Radost z úspěchů přirozeně tenisté s rodinou sdílejí. *„Když vyhraju, tak se hodně z toho raduju a jsem ráda, že když dostanu pohár nebo medaili nebo i diplom a že z toho má radost mamka a babička s dědou.“* *„Mám radost, je třeba dobrý, když to vidí trenérka anebo táta,“* podotýká informátorka č.4. Informátoři si také uvědomují, že jim rodiče musí tréninky s trenéry platit.

Podpora rodiny se projevuje také v tom, že si tenisté chodí s rodinou zahrát. *„Hrají se mnou, chtějí se mnou na tenise trávit čas, jezdí se mnou na zápasy a chtějí prostě abych se zlepšovala a vyhrávala. Nejvíc mi pomáhaj... třeba se o tom bavíme, jak vylepšit údery.“* Se svými dětmi chodí pravidelně hrát rodiče pěti informátorů. Ve dvou případech je trenérem tenisových zákyň jejich matka.

Motivace ze strany rodiny je u vzorku informátorů výrazná. Informátoři shodně uvádí, že je rodiče v tenisu podporují. Konkrétně uvádí, že je rodiče na tenis doprovází, sledují je při hře, že se společně z tenisu radují a sdílejí své zážitky, někteří spolu i hrají. Informátoři si také ze strany rodičů uvědomují finanční podporu. Toto hezky vystihuje odpověď první informátorky: „*My jsme prostě tenisová rodina, takže to mam jako oni.*“

3.9.2.2 *Vrstevníci jako motivační faktor*

Přesuňme se nyní k sociální motivaci ze strany vrstevníků, tedy dalších tenistů v klubu i mimo něj, například na tenisových soutěžích. Informátoři se účastní společných tréninků, kde se setkávají s ostatními hráči, trénují spolu za přítomnosti trenérů, ale hrají i vzájemné cvičné zápasy, o kterých říkají, že je motivují. Tyto společné tréninky klub pro své hráče organizuje a vidí v nich důležitý aspekt tenisové přípravy, kdy se žáci setkávají s ostatními, poznávají různé herní styly, budují pospolitost, vidí, jak hrají ostatní a mohou se vzájemně porovnávat i podporovat. Informátorka č. jedna: „*Skupinový tréninky taky máme, ty máme v klubu. Každý čtvrtek spolu hrajeme tréninky. Dává nám tam trenérka různý cvičení a dáváme i zápasy, debla i singla.*“ Společné tréninky jsou vedeny hlavně proto, aby hráči cítili dobré zázemí, měli okolo sebe ostatní hráče, hráli ve skupinách nebo hráli i čtyřhry, což vynahrazuje to, že je tenis převážně individuální sport. Informátorka č.4: „*Máme společný tréninky a tam je docela sranda.*“ Všichni informátoři se také účastní dalších společných klubových akcí jako jsou soustředění a klubový turnaj. Vzájemné vztahy v klubu hodnotí kladně, informátor č.6 nebo informátorka č.1 i uvádí, že si v klubu našli kamarády. „*Myslím, že máme dobrý vztahy, kamarádím se s nima, povídám si s nima. A když třeba dáme vítěznej míček v zápase, tak se vzájemně povzbudíme.*“ Na otázku „Co ti tenis přinesl?“ tři informátoři odpověděli, že jim tenis dal právě kamarády.

Žáci si dále nachází nové přátele i mimo klub, a to na tenisových soutěžích, kterých se všichni účastní. „*Na turnajích se vždycky s někým zkamarádím a třeba jim nabídnu, jestli spolu budeme hrát čtyřhru, začneme si povídat a je to pak ten turnaj zábavnější.*“ „*Kamarády jsem si tam určitě udělal, je dobrý, když si s nima můžeš zahrát a vzájemně se podpořit třeba na mistráku. Myslím, že spolu vycházíme dobře.*“ „*No, třeba tam potkávám svoje kamarády a povídám si s nima. Když si na debla domluvim nějakou kamarádku, tak si pak s nima povídám a obcházíme společně kurty a smějem se, na to se vždycky těším.*“

V této souvislosti je ovšem třeba podotknout na fakt, že se tři informátoři vyjádřili i o některých vrstevnících na tenise negativně. Například informátor č.5 a č.6 některé hráče popsali tak, že tenis „příliš prožívají“. Informátor č.5 dokonce popisoval i to, jak špatně se někteří hráči na turnajích chovají, což ho od účasti na soutěžích odrazuje. Na druhou stranu informátory soutěžení motivuje a v zápasech chtějí vítězit.

3.9.2.3 *Trenér jako motivační faktor*

Motivace, podpora i povzbuzení přichází také od trenéra. Informátorka č.3 vidí hlavní zdroje motivace právě v rodině a trenérovi. Uvádí: „*Asi moje trenérka mě motivuje nejvíc, potom docela i moji rodiče a okolí. Hlavně trenérka a rodiče.*“ Informátoři opět shodně uvádí, že je trenér motivuje, a to slovně na tréninku nebo při zápase. Vyvodili jsme, že je role trenéra pro tenistu velmi důležitá, v jedincově motivaci hraje velkou roli. Všichni trenéři informátorů hráče motivují slovně pomocí různých motivačních hesel, „výkřiků“ a pochval. Pochvaly a povzbuzení trenérem jsou součástí vnější motivace tenistů. Toto vidíme na příkladu informátora č. 5, jenž řekl: „*My o tom (s trenérem) hodně mluvíme, hodně mě, když to řeknu anglicky, hypuje, abych co nejvíc těch balónků doběhnul, a to mi pomáhá.*“ I informátorka č.2 uvádí, jak ji trenérka motivuje: „*No na tréninku, že na mě něco zavolá nebo vykřikne a při zápase se mi snaží pomoci tím, že mě povzbuzuje, když se mi něco povede, nebo i když třeba něco zkazím, že mě podpoří.*“

3.9.3 Výkonová motivace

3.9.3.1 *Výhra a výkon*

Jak se ještě budeme zmiňovat u analýzy cílů, informátoři tenis hrají, protože rádi vítězí v tenisových utkání a také rádi odvádí dobrý výkon, který je těší. Vidíme, že je ale pro ně potřeba odvedení výkonu mnohdy důležitější než samotná výhra. Odvedením dobrého výkonu dosahují i zážitku z úspěchu (McClelland 1953, in Nakonečný 1996) „*Jako je i důležitý, abych z toho sportu měla prostě radost a abych jako odvedla dobrou výkon při zápase,*“ „*Nejlepší je, když hraju dobře, a to ani nemusím vyhrát, ale hlavní je, že mam pak dobrou pocit, že jsem odehrála dobrou výkon a cítím se dobře.*“

3.9.3.2 Soutěživost na tréninku jako motivační faktor

Délku tenisové činnosti i četnost tréninků jednotlivých informátorů jsme již zaznamenali do tabulky výše. Z otázek zaměřujících se na tenisový trénink jsme se dozvěděli, že pět ze sedmi informátorů na tréninku nejraději hraje zápasy, přináší jim největší uspokojení a považují hraní zápasů za svou nejoblíbenější část tenisového tréninku. Je tedy patrné, že soutěživost je významným motivem i v samotném tréninku. Žáci č. 2 a č. 6 říkají: „*Baví mě ty sparingy, kde se jako předháníme, jak to komu jde,*“ nebo „*Určitě (mám nejradši) hraní gemů a hraní proti ostatním, soutěžení celkově. Je to zábava, protože se přeháníme, kdo je lepší v tom tréninku, kdo je lepší celkově, a to mě baví.*“

Shrnout negativa tréninku nelze, odpovědi informátorů se liší dle jejich preferencí. Tři uvedli, že na tréninku nemají rádi dobíhání míčků, jeden uvedl, že nerad podává, jiný nemá rád voleje (tedy údery hrané u tenisové sítě).

3.9.3.3 Soutěže

Před realizací rozhovorů jsme stanovili kritéria výběru informátorů, jedním z nich byla povinnost účasti na závodních tenisových soutěžích. Nejčastěji se jedná o individuální tenisové turnaje a soutěže smíšených družstev, tzv. mistrovská utkání, mistráky. Obou forem závodních soutěží se tedy všichni informátoři účastní. U otázek zaměřených na soutěže jsme se především soustředili na to, jak k tenisovým soutěžím informátoři přistupují, jakou hrají roli v jejich motivaci a jak tyto soutěže prožívají.

Informátoři během soutěží pocítují nervozitu. Cítí ji nejvíce před samotným zápasem. Po rozehrávce nebo během prvních her upadá. „*Před zápasem mám trému, jsem nervózní no. Nechce se mi třeba jíst a pít, ale většinou to ze mě na začátku zápasu opadne a pak už jenom hraju.*“ nebo „*Já, když jedu na zápas, tak jsem hodně nervózní, že nevím prostě... prostě je u mě všechno zavřený a svázaný, nevím, jak chci hrát, takže se prostě bojím. Potom, když tam přijedeme, tak už to je lepší a když už jsem na začátku hraní, tak to ze mě spadne a mam chuť je všechny porazit.*“ Informátorka č.5 svou nervozitu například zdůvodňuje tím, že chce „*co nejvíc vyhrát*“ a „*nechce udělat zbytečnou chybu*“. Informátor č.7 se strachuje o to proti komu půjde zápas hrát.

Jak jsme již částečně uvedli výše, někteří informátoři se i u otázek ohledně tenisových soutěží zmínili o tom, že se jim nelíbí přístup některých účastníků soutěží. Žáci ostatní na soutěžích popisovali jako „*namachrované*“, nelíbí se jim způsob, jak ostatní soutěže

prožívají a berou je příliš vážně. Toto chování, jak říká informátor č.5 a č.6, eskaluje i v hádce. „Nelíbí se mi občas přístup některých lidí k tomu tenisu, že to berou až moc vážně na těch soutěžích, přijde mi to přehnaná reakce, že se začínají hádat a tak,“ komentuje informátor č.6. Informátorka č.1: „Ale když hrajeme proti někomu čtyřhru, tak jsou holky, který jsou hrozně namachrovaný a dělaj, že jsou nejlepší a hrozně to prožívaj, takže je o to víc chceme porazit, aby viděly, že nejsou nejlepší, že je někdo dokáže porazit, aby už nemachrovaly a nebyly nepříjemný.“

Je patrné, že žáci touží zvítězit a cítí před zápasem tlak. V okamžiku, kdy prohrají, cítí nejčastěji smutek. Informátorka č.2 lituje toho, že nehrála lépe, bývá „zklamaná, že se mohla snažit víc a dát do toho víc.“ Informátorka č.1 po prohře i pláče. „Když prohraju, tak jsem z toho smutná, že jsem se třeba mohla víc snažit, anebo hrát jinak.“

Smutek cítí i informátoři č.4,6 a 7. Z odpovědí ale můžeme vidět, že chlapci (tedy informátoři č. 5, 6, 7) tolik smutku z prohry nepodléhají. Je to patrné například na výpovědi informátora č.6: „To jsem z toho trošku smutnej, ale není to nic hroznýho, protože neočekávám nějakou velkou tu... hraju hlavně proto, abych si to užil a ne, abychom se tam zhádali kvůli každému míči.“ a informátora č.5: „Chci si uvědomit, co jsem udělal blbě a... řeknu si, že se musím zlepšit, změnit, aby to tak příště nevypadalo.“ Mezi dívkami je výjimkou informátorka č.3, která říká: „A samozřejmě chci vyhrát i já, ale nemyslím si, že jsem ten typ, co by se psychicky zhroutil, z toho, když prohraje nějaký malinký zápas. Samozřejmě chci vyhrát, mám z toho dobrý pocit, ale nehroučím se, když prohraju.“ U informátorky č.3 si můžeme mimo jiné všimnout značné míry studu. Informátorka zápasy nemá ráda, nechce je hrát především kvůli tomu, že se na ni budou lidé dívat. Uvědomuje si, že se stydí, a proto nejradši hraje na tréninku, kde se před svou trenérkou cítí komfortně. Toto komentuje: „Já nejsem nervózní z toho turnaje, ale z toho, že se na mě dívají diváci.“

Celkem také čtyři informátoři uvedli, že po prohře cítí naštvaní. „Jsem třeba naštvanej, když prohrajeme, takže se snažím co nejvíc vyhrávat,“ tvrdí informátor č.7. Informátor dále říká, že rád vyhrává, protože mu po výhře ostatní gratulují, a dokonce cítí úlevu.

3.9.3.4 Strach se neúspěchu

Zde bychom také rádi podotknuli na výskyt tendence vyhnutí se/ strachu z neúspěchu v našem vzorku žákovských tenistů. Toto nejsilněji prožívá informátorka č.3, kterou strach

z neúspěchu ovlivňuje natolik, že odmítá hrát před diváky, včetně svých rodičů. Účast na zápasech jí dělá velký problém, jak říká: „*Nejradši mám trénink, pak soustředění a turnaj nejmíň, protože tam je hodně lidí... Protože to nechci před nima zkazit.*“ Informátorka č.3 má o tenisové soutěže stále menší a menší zájem, tenis má přesto ráda a chce ho hrát. Informátorka č.4 tvrdí podobně: „*Nechci, aby mě třeba někdo viděl, když nehraju dobře a když prohraju.*“ U informátorky č.2 podobný pocit spatřujeme v tvrzení, že *nechce hrát v týmu, kde to může ostatním zkazit.* Ani informátor č.5 nechce dělat zbytečné chyby, říká: „*Ono pak ze sebe nemáš dobrej pocit, když hraješ blbě nebo ten zápas jen odchodíš.*“ Nepřímo se strach z neúspěchu projevuje i u informátora č.7 jeho výrokem: „*...třeba se mi i uleví, že jsem neprohrál v prvním kole.*“

3.9.4 Vnitřní motivace

3.9.4.1 Zábava a dobrý pocit jako motivační faktor

Ke hře tenisu žáky motivuje zábava, celková radost ze hry, láska k tomuto sportu. Z výpovědí je patrné, že informátoři mají tenis rádi a hrají ho, protože je baví, chtějí ho hrát, jelikož skrze něj ze sebe mají dobrý pocit. Informátor č.5 má na tenise nejraději: „*Určitě dobrý pocit. Zábava prostě. Celá ta hra mě prostě baví. Je dobrý, když cejtíš, že ti to jde, že si prostě zamakal a máš z toho radost.*“ Ke vztahu k tenisové hře se vyjadřuje informátorka č.3: „*Mám ráda ten pocit, že hraju... Prostě mě baví tréninky a ten sport sám o sobě. Baví mě to hrát pro zábavu.*“ Motivy zábavy, radosti a dobrého pocitu z tenisu dominují u všech informátorů, ke samotné hře jsou silně vnitřně motivovaní.

Mezi informátory se dále vyskytly motivy jako to, že ze sebe chtějí na kurtě vydat vše, motivuje je i to, že se překonají a tenis neodbudou. „*Mám velkou radost, mám ze sebe radost, že jsem do toho dala všechno a že jsem to nevzdala a překonala se,*“ povídá informátorka č.2.

3.9.5 Vnější motivace

3.9.5.1 Odměny jako motivační faktor

Otázka zaměřená na získávání odměn informátory zarazila. Hmotné odměňování za tenis razantně odmítli všichni informátoři. V dané chvíli si zřejmě neuvědomili, že za vítězství na tenisových turnajích dostávají trofeje, na ty si ale při zodpovídání otázky

nevzpomněli. Otázku nejspíše pojali tak, zda jim za tenis něco dávají rodiče nebo trenéři. Je zajímavé, že na ceny z turnajů nepomysleli, ale jde si to vysvětlit tím, že ačkoli se turnajů všichni informátoři účastní, nejsou zvyklí na pravidelné výhry celých turnajů, a tedy na získání trofejí (trofeje, poháry, medaile, diplomy a ceny totiž získávají ve dvouhře zpravidla jen tři nejlepší hráči z turnaje a dva nejlepší páry ve čtyřhře). Je tedy možné, že tenisově aktivnější žáci z větších klubů, kteří se účastní turnajů častěji a dostávají se do předních příček by mohli získat hmotných odměn v podobě trofejí zmiňovat.

Informátorka č. 4 dokonce prohlásila, že nezná moc tenistů, kteří by za tenis něco dostávali, podobně i informátor č. 1 přišlo udělování odměn za tenis jako „divné“, za odměnu považuje pochvalu po dobrém výkonu. Informátoři č.3, 5 a č. 6 vidí odměnu ve hře samotné. „*Mě to prostě baví jen tak. A těším se vždycky na tréninky, takže to je moje taková odměna nejlepší, ta zábava.*“ Celkem také čtyři informátoři spatřují odměnu ve vítězství v zápase. „*Největší výhra je asi abych měl dobrý pocit z výkonu,*“ říká informátor č. 5, i informátorka č. 2 sděluje: „*Když vyhraju, tak je to jakože odměna.*“

Z těchto informací lze vyvodit, že hmotné odměny nehrají roli v motivaci našeho výzkumného vzorku tenisových žáků. V tomto směru u žáků převažuje vnitřní motivace k tenisu. Pouze dvě informátorky (č.2,4) se za celý rozhovor zmínily o cenách. „*Nejlepší bylo, když jsem vyhrála turnaj tady... to jsem vyhrála i pohár a diplom,*“ hovoří informátorka č.4. Informátorka č. 2 chce za odměnu: „*Začít vyhrávat a mít třeba i nějaký medaile a poháry.*“

Vnější motivy ke hře tenisu u žákovských tenistů ale nacházíme v podpoře, pochvale, radosti ze strany trenéra a rodičů, kterých si tenisté váží a často je v rozhovorech zmiňují. Toto jsme již detailně popsali výše v analýze Sociální motivace.

3.9.6 Cíle

Následující analýza přináší odpovědi na druhou výzkumnou otázku „Jaké si cíle tenisoví žáci stanovují cíle?“. Informátoři při zodpovídání otázek směřující na cíle nepodávali konkrétní příklady. Stanovují si především cíle dlouhodobé, nejčastěji chtějí více vítězit, mít radost a dobrý pocit ze hry, prokázat své celkové zlepšení a schopnosti, odvést dobrý výkon a „něco umět“. Jeden z informátorů by se rád v budoucnu stal tenisovým trenérem.

3.9.6.1 Výhra

Jak jsme již uvedli, vzorek žákovských tenistů cílí především na výhru. Pro všechny informátory je výhra důležitá a je přirozeným cílem jejich tenisového snažení. Každý z informátorů si uvědomuje významnost výhry, která jim přináší uspokojení. Informátorka č. 4 například uvedla, že „*každý chce vyhrát*“ a že vyhrát chce vždy. I její nejlepší tenisový zážitek byl, když zvítězila v celém turnaji. I informátorka č.2 si klade za cíl to, aby někoho porazila a začala více vyhrávat, ona podobně za svůj nejvyšší dosavadní úspěch považuje výhru na turnaji proti dobré soupeřce. Po vítězství má velkou touhu informátorka č.1, která se o vyhrávání vyjadřovala během rozhovoru nejvíce, uvádí výroky jako: „*Prostě nejlepší je na tom vyhrávat a ukázat, že jsem dobrá,*“ nebo „*Chtěla bych být prostě dobrá a hodně vyhrávat.*“

Motiv výhry je patrný i u třech dalších informátorů, konkrétně u informátorů č. 3, 5 a 6, tito tři tenisoví žáci ovšem dodávají, že ačkoli chtějí vyhrát, prohra jim nezpůsobuje velké problémy. Informátorka č.3: „*Myslím, že určitě každý chce vyhrát. A samozřejmě chci vyhrát i já, ale nemyslím si, že jsem ten typ, co by se psychicky zhroutil z toho, když prohraje nějaký malinký zápas. Samozřejmě chci vyhrát, mám z toho dobrý pocit, ale nehrotím se, když prohraju.*“ Informátor č.5: „*Rád vítězím, kdo taky ne. Myslím si, že když prohraju, tak mě to štve, ale zase se z toho nějak nehrotím, to ne.*“ Informátor č.6: „*Jsem rád, když zvítězím, ale není to ta hlavní priorita, to si radši jen zahraju, než abych vyhrál.*“

3.9.6.2 Radost, zábava

Jak jsme uvedli v teoretické části, motivy jsou podle McClellanda (1953, in Nakonečný 1996) pojeny s emocemi, kdy potřeba výkonu směřuje k dosažení příjemného zážitku z úspěchu. Druhý cíl, který jsme při kódování zaznamenali, je pocit radosti, zábavy. Informátorka č.4 například říká: „*Dřív jsem chtěla hrát v cizích zemí, ale teď už spíš jen chci, abych si to vždycky užila a měla ze sebe radost.*“ Informátorce č. 3 přináší radost, když se v tenise zlepšuje, uvádí: „*Za předminulou sezónu na začátku roku se mě moje trenérka snažila přesvědčit, že zvládnu aspoň trochu hrát na celý kurt a dobře podávat z vrchu. Já jsem jí teda moc nevěřila, ale dokázala jsem to no. Z toho mám fakt radost.*“

Pocit radosti z tenisu souvisí i s tzv. „dobrým pocitem“, kterého naši tenisté rádi dosahují po dobrém výkonu. To popisují například jako: „*Prostě že jsem někoho porazila, ten pocit, že jsem dobrá,*“ nebo „*...když cítíš, že ti to jde, že si prostě zamakal a máš z toho*

radost“ či „pocit, že jsem to dokázala... a věděla jsem pro sebe, že jsem vyhrála“. Je evidentní, že tento „dobrý pocit“, kteří hráči tak často zmiňují a který zažívají po odvedeném výkonu, je projevem vnitřní motivace sportovce.

3.9.6.3 Výkon a schopnost

Informátoři dále cílí na odvedení dobrého výkonu a ukázání svých schopností. Jsou spokojeni se svým výkonem, když cítí zlepšení svých dovedností a mohou je na kurtě demonstrovat. U informátorů se tedy projevují obě cílové orientace, na ego i na úkol. Silnou cílovou orientaci na ego například spatřujeme u informátorky č. 1. „*Nejlepší je na tom vyhrávat a ukázat, že jsem dobrá. Ukázat, co všechno umím.*“ Za nejlepší pocit považuje to, že „*předvedu, co umím, že dostanu body, takže příště, příště si řekne ten, kdo bude hrát proti mně: „Tyjo, tak to se docela bojím, ta je dobrá.*“ Informátoři si ale cení i svého pokroku, toho, jak se zlepšili svými předchozími výkony. Toto považujeme za orientaci na úkol. „*Nejlepší je, když hraju dobře, a to ani nemusím vyhrát, ale hlavní je, že mam pak dobrej pocit, že jsem odehrála dobrej výkon a cítím se dobře.*“ Nebo také: „*Za minulou sezónu na začátku roku se mě moje trenérka snažila přesvědčit, že zvládnou aspoň trochu hrát na celý kurt a dobře podávat z vrchu. Já jsem jí teda moc nevěřila, ale dokázala jsem to. Z toho mám fakt radost.*“ Z výpovědí jde vidět, že informátoři nad svým pokrokem přemýšlí a chtějí své schopnosti zdokonalovat. „*Já si myslím, že se snažíme zlepšit celkově, vyloženě nějaký cíle úplně ne. Já tenis hraju především pro zábavu, tak že bych měl vyloženě nějaký cíle... maximálně že bych měl ještě líp běhat a zlepšit podání.*“ Informátoři dále chtějí tenis dobře ovládat, umět ho. Informátor č. 6 tvrdí následovně: „*Sám se motivuju prostě abych něco se sebou dělal, abych něco uměl jakoby.*“

Analýza otázek zaměřující se na cíle poukazuje na silnou tendenci žákovských tenistů dosáhnout úspěchu, který spatřují v odvedení dobrého výkonu a případném vítězství, které si kladou si za svůj sportovní cíl, ačkoli často uvádí, že tenis hrají pro sebe, pro zábavu, aby „něco uměli“, v jejich výpovědích vidíme, že výhru přirozeně považují za cíl svého sportovního snažení a snaží se jí dosáhnout. Přestože chtějí vítězit, hmotné ceny pro ně nepředstavují primární zdroj motivace. Žádný z informátorů v rozhovoru nevedl, že by tenis hrál pro trofeje nebo jiné hmotné odměny. Čtyři informátoři také upozornili na fakt, že v minulosti, v začátcích jejich tenisové činnosti, toužili dosáhnout vrcholové úrovně, ale to se u nich s věkem změnilo. „*Snil jsem, že budu nejlepší tenista na světě, že budu jezdit po*

grandslamech (smích), “ říká informátor č.6. „Když jsem byl malej, tak jsem chtěl vyhrávat grandslamy samozřejmě (smích), “ zase informátor č.7.

3.9.6.4 Ostatní cíle

Z výpovědí je dále patrné, že si naši informátoři nestanovují příliš konkrétní cíle, pouze u několika z nich zazněl konkrétní cíl, kterého se snaží dosáhnout. Informátor č.6 by se rád dostával na turnaji v Praze, kde by si mohl zahrát čtyřhru s kamarády a také by se v budoucnu chtěl věnoval trenérské činnosti: *„Tak chtěl bych třeba jednou trénovat děti, to by bylo asi fajn. Když jsem byl malej, tak jsem chtěl vyhrávat grandslamy samozřejmě (smích).“* a informátorka č. 1 by se ráda viděla v novinách jako její matka a také by se ráda účastnila zahraničních turnajů: *„Chtěla bych být hlavně v novinách jako máma a třeba i hrát v jiných zemích. Chtěla bych být prostě dobrá a hodně vyhrávat.“*

4 DISKUSE

Primárním cílem empirické části bakalářské práce bylo zjištění toho, proč žákovští tenisté hrají tenis a jaké si tito informátoři stanovují v tenise cíle. Položili jsme si dvě výzkumné otázky a to: „Jaké motivační faktory působí na tenisové žáky pro hraní tenisu?“ a „Jaké si tenisoví žáci stanovují cíle?“ Na obě otázky se nám podařilo odpovědět. Výsledky empirické jsou v souladu s informacemi podanými v teoretické části.

Výzkumný vzorek tvořilo celkem sedm pubescentních informátorů, kteří byli vybráni na základě předem stanovených kritérií. Období pubescence je věkově shodné s obdobím, které dle tenisové klasifikace nazýváme jako „žakovské“. Průměrný věk informátorů je 13 let. Tito informátoři se po vlastním souhlasu a souhlasu jejich zákonných zástupců zúčastnili polostrukturovaných rozhovorů. Ty byly realizovány v březnu a dubnu roku 2021 ve sportovním areálu a trvaly přibližně 30 minut. Informátoři odpovídali na předem připravené otázky výzkumníka, který ale využíval možnost se informátorů doptávat na případné související otázky.

V rozhovorech jsme se setkali s řadou motivů tenisových žáků pro hru tenisu. U zkoumaného vzorku pubescentních tenistů nejčastěji vidíme příklady sociální motivace, nejčastěji je to role rodiny, vrstevníků a trenéra. V souladu s teoretickými východisky lze říci, že motivaci vzorku žakovských tenistů ovlivňuje rodinné prostředí. Největší význam rodiny nalezneme v tenisových začátcích, kdy každý z informátorů tenis začal hrát právě kvůli popudu rodinného příslušníka. Podobné zjištění uvádí například Holm (1982), jak je i zmíněno v teoretické části. Podobný závěr nacházíme i v diplomové práci H. Kvankové z roku 2010, která se zabývala motivací u tenisových hráčů ve věku 6-11let. Kvanková (2010) zaznamenala prvotní popud k tenisu od rodičů u 18 z 30 malých tenistů. Silný vliv rodiny na motivaci ke hře tenisu vidíme u tenistů i nyní po průměrně 7 letech tenisové činnosti, kdy si žáci uvědomují formy podpory a motivace rodiny a trenéra.

Literatura dále hovoří o důležitosti vrstevnických vztahů v pubescentním období. I my jsme v rámci výzkumu došli k závěru, že tenisoví žáci tenis hrají, protože si díky němu nacházejí nové kamarády, se kterými sportovní zkušenost sdílí. Vrstevníky motivuje i vzájemná soutěživost. Podobně významnou proměnnou je v motivaci hráčů i trenér. Tenisoví žáci shodně uvádí způsoby motivace trenérem, a to nejčastěji na trénincích pomocí různých forem povzbuzení, motivačních hesel a rozebírání chyb a možností zlepšení hry. Role trenéra i způsoby motivace trenérem by jistě stály za provedení samostatného výzkumu.

Podobně důležitou roli hraje i motivace výkonová, touha dosáhnout výhry a úspěchu. Silným motivem pro hru tenisu je u informátorů zábava a prožitek tzv. dobrého pocitu, kterého nabývají z tenisové hry ať už na tréninkách, tak i tenisových soutěžích. Výsledky výzkumné části se shodují s uvedenou literaturou v teoretické části – z analýzy je patrné, že jedním z motivů tenisových hráčů je očekávání uspokojení, které konkrétně zažívají v radosti a dobré emoční odezvě po úspěšně odehraném utkání i tréninku. Naše výsledky tedy potvrzují například tvrzení McClellanda o spojení motivů s emocemi. Je patrné, že tenisté chápou, že radost ze hry a předvedeného výkonu převyšuje výsledek utkání, nicméně hráče pohání i představa vítězství v utkání. Všichni chtějí v zápase přirozeně zvítězit, ale současně si váží pokroku a vlastního dobrého pocitu z odvedeného výkonu více než případné výhry. Lze tedy vyvodit, že se tenisté řídí zásadami Zdravé soutěžní filozofie dle Tenisového trenérského manuálu 1. stupně a motivuje je vlastní pokrok a prožitek ze hry.

Zajímavé zjištění bylo i to, že v motivaci žákovských tenistů nehrají velkou roli hmotné odměny jako jsou ceny, poháry, diplomy, peníze a podobně, ale v tomto u nich převládá vnitřní motivace, kdy jim největší radost přináší hra samotná. Aspekty vnější motivace u tenistů nacházíme v podobě pochval a radosti rodičů a také trenérů, kterých si žáci váží a často o nich mluví. Hmotným odměnám nepřipisují příliš velkou důležitost, respektive se o nich téměř nezmiňují. Důležitým zjištěním je i fakt, že žádný z informátorů za tenis nedostává od rodičů či trenéra odměny. Opět jde vidět rozdíl ve výsledcích diplomové práce zabývající se stejným tématem, ale u mladší skupiny tenistů ve věku 6-11 let (Kvanková, 2010), kdy hmotné odměny za tenis hrají u dětí velmi důležitou roli v tom, aby tenis hráli – toto již u žáků nespatřujeme.

Co se týče výsledků zkoumání cílů, u tenistů převažují cíle dlouhodobé zaměřené na orientaci na úkol. Usuzujeme, že informátoři se více soustředí na vlastní zlepšení, pokrok, než nutnost vyhrát, cítí uspokojení po dobře odvedeném výkonu a skrze vlastní přesvědčení o zdokonalení se, které tenistům dopomáhá k vyšší sebedůvěře a touze dosáhnout lepších výsledků. Cílovou orientaci na ego ale u některých informátorů spatřujeme také, nelze prohlásit, že by se u žáků nevyskytovala. V komparaci obou cílových orientací ale spíše převažuje orientace na úkol. Převahu orientace na úkol ve své práci objevila i N. Nováková (2020), která zkoumala motivaci mladých sportovců pomocí dotazníkových šetření.

Zcela odlišných výsledků v otázce stanovování cílů dosáhla H. Kvanková (2010) u tenistů ve věku 6-11 let. Zjistila, že malí tenisté chtějí ve 24 případech ze 30 dosáhnout vrcholové úrovně a zvítězit na prestižních světových turnajích. Takové ambice jsme již

u našich informátorů nenašli, ačkoli se tři informátoři zmínili, že v dětském věku také takové představy měli. V diplomové práci Hradského (2019) 19 % respondentů mladšího školního věku uvedlo, že nemají žádné cíle, protože se tenisem jen baví. Hradský (2019) ovšem využil, na rozdíl od nás, šetření kvantitativní. Komparace cílů a důvody změny pohledu na stanovené cíle u mladších tenistů a žákovských tenistů, nebo i žákovských tenistů a starších tenistů by jistě mohla být jistě námětem pro budoucí výzkum.

5 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo prozkoumat motivaci a stanovování cílů u pubescentních hráčů tenisu, tedy tenisových žáků. K naplnění tohoto cíle jsme nejprve v teoretické části představili tři stěžejní kapitoly. V první jsme krátce zabývali charakteristikou tenisu a tenisových soutěží, v druhé jsme se pokusily přiblížit vývojové období pubescence, které je shodné s obdobím, které dle tenisové klasifikace označujeme jako žákovské. Popsali jsme relevantní změny, kterými si tenisový žák v tomto období musí projít. Největší prostor jsme věnovali kapitole zaměřené na motivaci a cíle, kde jsme vybrali několik druhů motivace, popsali je a pokusili se je stáhnout k tenisu. Věnovali jsme se také otázce cílů a relevantním teoriím.

V empirické části byly stanoveny dvě výzkumné otázky, které se nám podařilo úspěšně naplnit. Sledovali jsme motivační faktory působící na tenisty v žákovském věku a zjistili jsme, jaké si tenisoví žáci stanovují cíle.

Na žákovské tenisty působí sociální motivace (rodiče, trenér a vrstevníci) a výkonová motivace. Velkou roli hraje i vnitřní motivace, žáci hrají tenis pro vlastní pocit blaha a radosti. Tyto emoce nazývají „dobrým pocitem“. Zajímavým poznatkem bylo i to, že žákovští tenisté nepřipisují velkou důležitost hmotným odměnám a ani je za tenis nedostávají. Vnějšími motivy jsou u tenistů pochvaly a povzbuzování ze strany rodičů a trenérů. Cíle žáků mají dlouhodobý charakter, jsou zaměřeny na zlepšování dovedností a zachování pozitivního vztahu k tenisu. Dle teorie cílových orientací jsme zjistili, že u tenisových žáků převažuje spíše orientace na úkol.

V budoucnu bychom se mohli zabývat komparací motivace a stanovování cílů mezi různými věkovými kategoriemi tenistů, jelikož lze zběžně prohlásit, že se přístupy různě starých tenistů liší.

6 SEZNAM LITERATURY

Anketa Sport roku 2014. SportCentral [online]. Plzeň, 2014 [cit. 2020-12-21]. Dostupné z: <https://www.sportcentral.cz/sport-roku-2014>

CONROY, D., J. WILLOW a J. METZLER, 2002. Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology* [online]. (14) [cit. 2021-7-01].

CRESCO, Miguel, Dave MILEY, 2002. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 040602.

Erik Erikson Quotes, 2021. BrainyQuote.com [online]. BrainyMedia [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: https://www.brainyquote.com/quotes/erik_erikson_600792

GALLWEY, W. Timothy, 2015. *Vnitřní hra tenisu: Inner game of tennis : mentální stránka vrcholového výkonu*. 2. vyd. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-297-0.

GERANTO, Bruce D., 2011. *Sport Psychology* [online]. New York: Nova Science Publishers [cit. 2021-03-25]. ISBN 978-1-61761-089-9. Dostupné z: http://web.b.ebscohost.com/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzQzMtA3NF9fQU41?s_id=880fa110-a236-42b8-aae3-c3a818f62a05@pdc-v-sessmgr02&vid=18&format=EB&rid=1

HARACKIEWICZ, Judith M. a Carol SANSONE, 2000. *Intrinsic and Extrinsic Motivation: The Search for Optimal Motivation and Performance*. USA: Academic Press. ISBN 978-0-12-619070-0. Dostupné z: [doi:https://doi.org/10.1016/B978-0-12-619070-0.X5020-X](https://doi.org/10.1016/B978-0-12-619070-0.X5020-X)

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.

HENDL, Jan, 2007. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-736-7040-2.

HÖHM, Jindřich, 1982. Tenis: technika, taktika, trénink. Praha: Olympia. ISBN 27-039-82.

HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ, 1989. Psychologické otázky motivace ve škole. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-042-3487-9.

HRADSKÝ, Lukáš, 2019. Motivace v tenise u dětí mladšího školního věku. Písek, 2019. Bakalářská práce. UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

JANKOVSKÝ, Jiří, 2006. Tenis. Praha: Grada. ISBN 80-247-1571-6.

JELÍNEK, Marian, 2019. Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0826-8.

KOHOUTEK, Rudolf, Irena OCETKOVÁ a Jaroslav ŠTĚPANÍK, 1998. Základy sociální psychologie. Brno: CERM. ISBN 80-720-4064-2.

KVANKOVÁ, Hana, 2010. Motivace u hráčů tenisu ve věku 6 – 11 let. Praha. Diplomová práce. UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

LANGEROVÁ, Martina a Blanka HEŘMANOVÁ, 2005. Tenis a děti. Praha: Grada. Děti a sport. ISBN 80-247-1256-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

LESSE, Klára, 2014. Dynamika aspirací při dosahování náročnějších cílů. Praha. Bakalářská práce. Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze. Vedoucí práce PhDr. Pavel Uhlář.

LINHARTOVÁ, Denisa, 2009. Tenis. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2703-5.

MIOVSKÝ, Michal, 2006. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4."

MUDRÁK, Jiří, 2009. Cesty k vrcholu: faktory rozvoje výjimečného výkonu. Brno. Disertační práce. MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Vedoucí práce Mgr. Šárka Portešová, Ph.D.

NAKONEČNÝ, Milan, 1996. Motivace lidského chování. Praha: Academia. ISBN 80-200-0592-7.

NAKONEČNÝ, Milan, 1999. Sociální psychologie. Praha: Academia. ISBN 80-200-0690-7.

NAKONEČNÝ, Milan, 1998. Základy psychologie. Praha: Academia. ISBN 80-200-0689-3.

NEŠPOR, Zděnek R., 2018. Aspirace. In: Sociologická encyklopedie [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR [cit. 2021-04-08]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Aspirace>

NOLEN-HOEKSEMA, Susan, 2012. Psychologie Atkinsonové a Hilgarda. Vyd. 3., přeprac. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0083-3.

NOVÁKOVÁ, Natálie, 2020. Motivační klima a výkonová motivace u sportovců. Praha. Bakalářská práce. UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

OPLETALOVÁ, Eliška, 2010. Motivace dětí v tenisu. Brno. Diplomová práce. MASARYKOVA UNIVERZITA, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie.

ROBBINS, Jamie E. a Leilani MADRIGAL, 2017. Sport, Exercise, and Performance Psychology: Bridging Theory and Application [online]. New York: Springer Publishing

Company [cit. 2021-03-25]. ISBN 978-0-8261-2968-0. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=nlebk&AN=1340639&lang=cs&site=ehost-live>

ŘÍČAN, Pavel, 2005. Psychologie: příručka pro studenty. Praha: Portál. ISBN 80-717-8923-2.

SILVERMAN, David, 2005. Ako robiť kvalitatívny výskum: Praktická príručka. Bratislava: Ikar. ISBN 80-551-0904-4.

STEINBERG, Laurence, MORRIS, Amanda, 2001. Adolescent Development. Journal of Cognitive Education and Psychology. 2. 55-87. 10.1891/194589501787383444.

SVOBODA, Bohumil, 2007. Pedagogika sportu. 2. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1358-1.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ, 2007. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0

URBAN, Jan, 2017. Motivace a odměňování pracovníků: co musíte vědět, abyste ze svých spolupracovníků dostali to nejlepší. Praha: Grada. Manažer. ISBN 978-80-271-0227-3.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál. ISBN 80-717-8308-0.

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Informovaný souhlas rodiče s účastí dítěte na výzkum

Příloha č. 2: Transkripce 7 rozhovorů se žákovskými informátory