

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Motivace v tenise u dětí staršího školního věku
Diplomová práce

Vedoucí práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Vypracoval:

Bc. Lukáš Hradský

Písek 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu.

V Písku, dne 20. 5. 2024

podpis

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení: Podpis:

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Tomáši Kočibovi za pomoc, cenné rady a připomínky k této diplomové práci. Velmi si vážím jeho velké ochoty a osobního přístupu, díky němuž mohla tato práce vzniknout.

Abstrakt

Název práce: Motivace v tenise u dětí staršího školního věku

Cíl práce: Cílem mé diplomové práce je prozkoumat úroveň motivace dětí v tenisovém klubu Písek ve věku staršího školního věku. Pomocí ověřeného dotazníku jsem zjišťoval, co je hlavní motivací, proč se mladí tenisté v tenisovém klubu Písek věnují právě tomuto sportu, čeho chtějí v tenise dosáhnout, a jestli vnímají nějaké důvody, proč by s tenisem mohli přestat. Pokusil jsem se také porovnat, jak se změnila úroveň motivace a aspirace dětí oproti výzkumu, který proběhl v roce 2019 v tenisovém klubu Písek u dětí mladšího školního věku.

Metoda: Výzkum byl proveden kvantitativní metodou pomocí české verze standardizovaného dotazníku The Sport Motivation Scale „SMS-28“. Dotazník byl doplněn o 3 doplňující otevřené otázky.

Výsledky: Výzkum ukázal, že u dětí ve věku staršího školního věku v tenisovém klubu Písek převládá vnitřní motivace nad vnější motivací. Z výzkumu dále vyplývá, že děti jsou nejvíce motivovány vnitřní motivací prožít a vnitřní motivací něčeho dosáhnout. Zvýšenou pozornost vyžaduje vyšší hodnota amotivace u dětí ve věkové kategorii 13-15 let. Zjistili jsme také, že hlavními důvody pro ukončení tenisové kariéry dětí je jiný sport a další vzdělávání dětí.

Klíčová slova: tenis, motivace, děti staršího školního věku, syndrom vyhoření, rodiče

Abstract

Title: Children's motivation in tennis in older school age

Objectives: The aim of my diploma thesis was to find out the motivation of tennis players in the age category 11 to 15 years in tennis club TK Písek. Using the standardized questionnaire I focused on motivation, what type of motivation dominate, why children devote to this sport, what is the aspiration of children. I focused to find out if there are any reasons for children to stop playing tennis. I also tried to compare how the level of motivation and aspiration of children has changed compared to the research that took place in 2019 among children of younger school age.

Methods: The research was conducted using a quantitative method using the Czech version of the international standardized questionnaire The Sport Motivation Scale „SMS-28“. The questionnaire was supplemented with 3 additional open questions.

Results: The research has showed that the intrinsic motivation prevails over external motivation among children of older school age in tennis club TK Písek. The research also shows that children are most motivated by intrinsic motivation to experience and intrinsic motivation to accomplish something. The higher value of amotivation among children in the age category 13-15 years requires increased attention. We found that the main reason of the career termination was another more popular sport and future education.

Keywords: tennis, motivation, children of older school age, burn out syndrom, parents

Obsah

Teoretická část	1
1. Úvod	1
2. Charakteristika tenisu.....	2
2.1. Historie tenisu	2
2.2. Historie tenisu v Čechách	4
2.3. Historie tenisu v Písku	4
3. Charakteristika staršího školního věku.....	7
3.1. Tělesný vývoj ve starším školním věku.....	7
3.2. Psychický vývoj ve starším školním věku.....	7
3.3. Sociální vývoj ve starším školním věku.....	8
3.4. Trenérský přístup ve starším školním věku	8
4. Motivace.....	10
4.1. Vnitřní a vnější motivace	13
4.2. Motivace ve sportu.....	17
4.2.1. Potřeba prožitku	20
4.2.2. Potřeba úspěchu a uznání	21
4.2.3. Aspirace ve sportu	24
5. Cíle sportovní přípravy dětí	25
6. Dvě základní koncepce tréninku dětí	28
7. Faktory ovlivňující činnost sportovce	31
7.1. Vliv rodiny.....	31
7.2. Vliv trenéra	36
7.3. Vliv kamarádů.....	37
8. Problémy a patologie spojené s motivací	39
8.1. Syndrom vyhoření	39
8.2. Rodič.....	42
8.2.1. Zanedbávající rodič.....	42
8.2.2. Ambiciózní rodič	42
Metodická část	45
1. Formulace cílů a úkolů práce.....	45
1.1. Cíle práce	45
1.2. Úkoly práce.....	45
1.3. Výzkumné otázky.....	46

1.4. Hypotézy.....	46
2. Metodika zpracování výsledků	47
2.1. Charakteristika výzkumného souboru.....	47
2.2. Zvolená výzkumná metoda sběru dat	48
2.3. Metoda zpracování dat	50
Výsledková část	52
1. Výzkum motivace dětí	52
2. Diskuse.....	62
3. Závěr	68
Seznam obrázků	71
Seznam tabulek	71
Seznam grafů	71
Seznam příloh.....	71
Použitá literatura.....	72
Přílohy.....	76

Teoretická část

1. Úvod

Tenis je bezpochyby jedním z nejpobulárnějších sportů na světě, který nabízí obrovské množství radosti všem sportovcům, kteří jej provozují. Stejně tak nabízí mnohdy neuvěřitelnou show pro diváky, kteří jej dokáží sledovat i dlouhé hodiny. Bez nadsázky, tenis je sport, který si může zamilovat a následně pak provozovat jak malé 5 leté dítě, stejně tak i 90 letý senior. Většina lidí hraje tenis jen tak pro zábavu, potěšení nebo se pro ně tato hra stává určitým druhem relaxace, aktivním odpočinkem, při kterém zapomínají na každodenní starosti. Pro některé děti ale i dospělé se tenis stal sportem číslo jedna. Mnohdy trénují každý den i několik hodin denně, aby se jim splnil jejich sen, aby i oni jednou patřili mezi nejlepší tenisové hráče světa.

Tenis, na rozdíl od mnoha jiných sportů, nemá žádné náhradníky, žádné oddechové časy, žádné koučování ve hře a často i na turnajích, žádnou druhou šanci. Je to sport, který na závodní úrovni klade na hráče vysoké nároky jak po technické a fyzické stránce, tak především pak i po psychické stránce. Právě kvůli této vysoké náročnosti se doporučuje začínat s tenisem velmi brzy, pokud má hráč uspět v obrovské konkurenci tisíců dalších hráčů, kteří touží po tom samém cíli - stát se světovou jedničkou. S tenisovým tréninkem se proto mnohdy začíná již před pátým rokem věku dítěte a trénink tak probíhá v obdobích výrazného tělesného, osobnostního a sociálního vývoje. Všechny tyto změny ve vývoji dítěte s sebou přinášejí i změny v dětské motivaci k tréninku, které by měl každý trenér brát v potaz. Mimo to je tenis a tenisový trénink dětí velmi složitým vztahem, ve kterém hrají důležitou roli vedle hráče a trenéra také rodiče, a především pak kamarádi a spoluhráči. Tato skutečnost byla potvrzena ve výzkumu zabývající se motivací u dětí mladšího školního věku, která potvrdila, že hlavním motivem, který přivádí děti k tenisu a následně je při sportování podporuje, jsou právě kamarádi (Hradský, 2019).

Vzhledem k tomu, že se trenérské profesi věnuji více jak 25 let, tak si troufnu říci, že poslední roky se motivace dětí sportovat celkem výrazně změnila. Velký vliv na tom má vedle všech možných technologií, které mají v dnešní době děti na dosah, také obrovské množství sportů, ze kterých si mohou děti vybrat ten svůj oblíbený. Kritickým rokem, kdy se motivace u dětí snižuje nebo minimálně mění je právě ve věku staršího školního věku. Právě tato skutečnost byla důvodem, proč jsem se rozhodl ve své diplomové práci věnovat motivaci dětí v tomto věku.

2. Charakteristika tenisu

„Tenis je hra, kde můžeš být nejlepší na světě a přesto prohrát.“

Martina Navrátilová

Tenis je jedna z nejrozšířenějších sportovních her síťového typu na celém světě. Tento velice oblíbený sport dokázal zaujmout už přes 30 miliónů hráčů, kteří se tenisu soustavně věnují, a nadále počet sportovců roste, a dokonce i těch, kteří přijdou shlédnout zajímavé tenisové utkání, diváků (Jankovský, 2006). Je to hra, která se stala fenoménem, který dnes přitahuje vedle miliónu hráčů i milióny fanoušků po celém světě. Stejně jako i jiné sporty, tak ani tenis se nevyhnul velmi rychlému vývoji, který byl ovlivněn jak moderními technologiemi, tak stále všudypřítomnou komercializací, která tenis v poslední dekádě výrazně ovlivňuje.

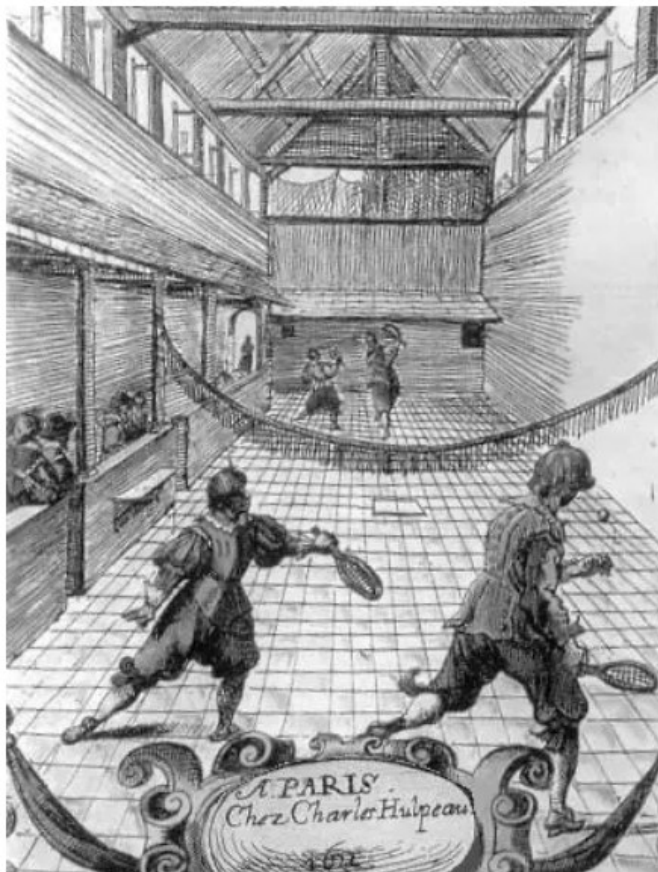
Tenis je vysoce komplexní sport, ve kterém nezáleží pouze na talentu, na fyzickém potenciálu, stejně jako na technické a taktické dovednosti, ale i na psychické odolnosti. Mentální aspekty této hry jsou tak důležité, že i známý tenisový bouřlivák Jimmy Connors během své úspěšné kariéry prohlásil, že tenis je z 95% o psychice (Crespo, Miley, 2001).

Při hře se rozvíjí vůle, cílevědomost, rychlý odhad situace, spoleh na vlastní sílu a také vynalézavost. Tenis učí hráče taktickému myšlení, rychlému pohybu, schopnosti dlouhodobého soustředění a také zdokonalení povahových vlastností každého z nich. Tato hra působí příznivě na zdraví člověka tím, že dvorce se zpravidla budují v oblastech, kde je dostatek zeleně a klidného prostředí. Výhodou je skutečnost, že ji mohou vykonávat jak ženy, tak muži všech věkových kategorií. I když je tenis individuálním sportem, přispívá také ke zvyšování smyslu pro kolektiv. Soutěže družstev i každý zápas ve čtyřhře je vlastně soutěž kolektivů. Tenisové kluby umožňují nejen sportovní využití, ale i společenský život členů a i díky tomu se oblíbenost tenisu neustále zvyšuje (Koromházová, 2008)

2.1. Historie tenisu

Původ tohoto krásného sportu sahá až do Antiky, kde byly známy první hry s odražením malého míčku přes síť rukou či později pálkou. U Římanů to byl trigon založený na podobném principu jako později tenis: hráči odraželi těžkými pálkami míče naplněné fíkovými zrny. S dalším předchůdcem tenisu, gioco del pallone, se setkáváme až v jedenáctém století v Itálii. Ve Španělsku vznikla z pallone juego de pelota, která je dodnes národní hrou Basků.

Největší význam pro vývoj tenisu měla však hra s názvem Jeu de paume, která pocházela z Francie ze 14. století. Hrálá ji především šlechta, včetně králů. Byla to takzvané hra dlaní, kdy se zprvu opravdu míč odehrával dlaní, ale postupně se přecházelo na dřevěné rakety. (Höhm, 1987)



Obrázek 1 Pohled do jedné z pařížských míčoven v roce 1602 (foto Wikipedia)

V Anglii se pak ujala jeu de paume již v 15. století pod názvem tennis. Pro vznik tohoto názvu existuje několik vysvětlení. Nejpravděpodobnější se zdá, že Angličané převzali od Francouzů před každým rozehráním nového míče oznámení Tennis. Starofrancouzsky Teniz! – berte, chytejte, tu máte!, které vyslovovali a psali anglicky jako tennis, a tímto slovem pojmenovali celou hru. Velký zvrát nastal v roce 1874, kdy britský major Wingfield přihlásil na Londýnském patentovém úřadě pravidla hry, kterou nazval sféristikou (Höhm, 1987). V roce 1875 byla hra přejmenována na Lawn-tennis. V roce 1877 se konal první turnaj ve Wimbledonu, který se pořádá každý rok a byl pojmenován „Tenisové mistrovství na trávnících All England Clubu ve Wimbledonu“ (Stojan, Brabenec, 1999).

Tenis byl jednou z devíti disciplín, které odstartovaly moderní olympijské hry v roce 1896. V Paříži roku 1928 však tenis již chyběl. Tenisový výbor a olympijská federace se totiž nebyly

schopny dohodnout na pojmu amatérismus a tenis byl z programu Her vyřazen na celých šedesát let.

2.2. Historie tenisu v Čechách

V naší zemi má tenis dlouholetou tradici. Podle muzejních zápisů se již dva roky po prvním Wimbledonu hrál první turnaj v parku knížat Kinských v Chocni v roce 1879. Ve stejném roce se pak hrál turnaj v zámečku Bon Repos u Nových Benátek (Höhm, 1987). První mezinárodní tenisový turnaj se hrál u nás v Plzni v roce 1891 a to za velkého zájmu diváků. Následně se v roce 1893 plzeňští tenisoví zájemci sdružují do samostatného tenisového odboru a to při Českém klubu velocipedistů.

V Čechách evidujeme tenis jako organizovaný sport od roku 1893, kdy došlo k založení českého lawn tenisového klubu a to I. ČLTK Praha, jehož sídlo bylo původně na Střeleckém ostrově. Následně došlo k jeho přestěhování do Holešovic a v roce 1901 se definitivně usídlil na Štvanici. Dne 15. května 1906 byla založena Česká lawn-tenisová asociace (ČLTA), která sdružovala sedm klubů. Jedním z cílů asociace byla úplná samostatnost na Rakouském tenisovém svazu a možnost přímého styku s ostatními zahraničními tenisovými svazy. Byly zakládány nové kluby, kroužky a společnosti (Höhm, 1987).

2.3. Historie tenisu v Písku

Historie tenisu v Písku sahá až do roku 1897. Pouhý rok po uvedení tenisu, jako nového míčového sportu na letních olympijských hrách – tedy v roce 1897 – zapustil tenis své kořeny i v královském městě Písku. Byl zde totiž při Klubu velocipedistů založen i tenisový kroužek.

Stalo se tak z iniciativy tehdejšího jeho předsedy Dr. A. Reinera. Téhož roku byl zbudován první tenisový dvorec za sokolovnou v Tyršově ulici a 28. května 1897 tu byl hrán první tenis.

A už v roce 1899 se tenisté odloučili od Klubu velocipedistů a vznikla Tenisová společnost v Písku. Její začátky byly samozřejmě skromné a souvisely do značné míry s finanční situací.



Obrázek 2 Snímek z roku 1898 zachycuje začátky tenisu v Písku, hrálo se na dvoře vedle sokolovny (foto Publikace TK Písek)

V roce 1901 byly vybudovány dva dvorce u Měšťanského pivovaru s malou klubovnou. O rok později byla po tehdejšímu vzoru přejmenována Tenisová společnost na Lawn – Tenisový klub. Zvýšený zájem o tenis vyústil ve zbudování tří nových dvorců v prostorách Výstaviště s dokončením v roce 1910. A v témže roce vznikl 20. července sloučením studentských sportovních kroužků Sportovní klub Písek, v němž byl začleněn i odbor tenisu.

V družstvu Písku hrál tehdy prim ing. Karel Ardelt, který za ČSR nastoupil k několika zápasům v Davis Cupu, a i ve Wimbledonu a v roce 1920 i na OH v Antverpách. Dalším slavným a úspěšným hráčem a oporou píseckého družstva byl Ing. Jiří Kodl, který reprezentoval ČR na OH ve Stockholmu v roce 1912 (https://pisecky.denik.cz/ostatni_region/pi_20081204buzek.html).



Obrázek 3 Píseckí rodáci Tomáš Zíb a Lukáš Dlouhý společně s Wimbledonským vítězem Janem Kodešem při oslavách 120 let tenisu v Písku. (zdroj: Písecký deník/ Petr Brůha)

Na píseckých kurtech se za uplynulých 125 let objevovala nejen řada pozdějších reprezentantů Československa jako třeba Martina Navrátilová, Jan Kodeš, František Pála, Jiří Hřebec, populární hokejista a tenista „Vova“ Zábrodský, Martina Hingis, Věra Suková nebo Nikol Vaidišová, ale i velmi kvalitní hráči ze zahraničí v čele s dvojnásobným wimbledonským vítězem Australanem Howem. Jedno z prvních finálových utkání na mezinárodní mládežnické scéně zde sehrála i později třetí hráčka světového žebříčku WTA Ukrajinka Elina Svitolina.

Mezi písecké rodáky, kteří v novodobé éře velmi úspěšně reprezentovali ČR, patřil Tomáš Zíb, který v roce 2005 vystoupal až na 51. místo světového žebříčku ATP. Ještě úspěšnějším byl pak Lukáš Dlouhý, který byl na singlovém žebříčku nejlépe 57. hráčem světa v roce 2006, ale ve čtyřhře dokázal v roce 2009 vyhrát jak US OPEN tak French Open. Do světové stovky ženského žebříčku pak v roce 1997 pronikla ještě Lenka Cenková, která byla 96. hráčkou žebříčku WTA. Já jsem měl to štěstí, že jsem vyrůstal v této neuvěřitelně silné tenisové generaci tenistů na malém městě, a že jsem jak s Tomášem, tak později i s Lenkou měl možnost strávit na kurtech a následně i na turnajích spousty tréninkových hodin a sehrát i množství utkání. Na tenisových kurtech v Písku jsem strávil prakticky 40let svého života a byl to i jeden z hlavních důvodů, proč jsem si vybral po bakalářské práci i pro diplomovou práci, právě svůj mateřský klub v Písku, kde aktuálně působím jako trenér mládež již víc jak 25 let.

3. Charakteristika staršího školního věku

Starší školní věk je období přechodu od dětství k dospělosti. Je charakterizováno značnými biologickými a psychickými změnami. Vysoké tempo biologicko-psychosociálních změn i jejich výrazně individuální průběh je způsoben činností endokrinních žláz a rozdílností v produkci jejich hormonů. Jedná se o období velmi nerovnoměrného vývoje, jak tělesného, tak i psychického a sociálního. S ohledem na tyto procesy je možné toto období rozdělit do dvou, svým charakterem nestejných, fází. První z nich, která je provázena bouřlivým obdobím prepubescence, vrcholí přibližně kolem třináctého roku a po ní následuje poněkud klidnější fáze puberty končící kolem patnáctého roku dítěte. (Perič, 2012)

3.1. Tělesný vývoj ve starším školním věku

Ve vývoji tělesné výšky je možné konstatovat stále rychlejší růst. Mění se spolu s hmotností více než v kterémkoli jiném věkovém období. Po 13. roce však mohou růstové změny negativně působit na kvalitu pohybů u dítěte. Růst se neprojevuje na celém organismu rovnoměrně. Končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je intenzivnější než do šířky. Pubertální dítě je tak "samá ruka, samá noha". Období rychlejšího růstu přináší vyšší náchylnost ke vzniku některých poruch hybného ústrojí, pubertální věk je proto důležitý pro formování návyku správného držení těla.

V organismu pubescentů probíhají velmi složité procesy a fyziologické pochody zasahují mnoho orgánů. Změny mají individuálně různé tempo, rozdíly se srovnají na konci puberty. Zhruba v jedenácti letech dochází k dozrávání vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů, jejichž hodnoty se již blíží hodnotám dospělého člověka. Plasticita nervového systému vytváří velmi dobré předpoklady k rozvoji rychlostních schopností. Výrazný rozvoj hormonální činnosti působí také na vývoj primárních i sekundárních pohlavních znaků. Koncem tohoto období jsou tak již výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami. (Perič, 2012)

3.2. Psychický vývoj ve starším školním věku

Období puberty patří mezi klíčová období ve vývoji psychiky. Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy dětí k sobě samým, k druhému pohlaví, ke svému okolí a může působit (pozitivně i negativně) na jejich chování ve sportovní činnosti i v dalších oblastech lidského působení. Po stránce rozumové se dále rozšiřují obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť. Dítě začíná rozumět racionálnímu zdůvodňování i

abstraktním pojmům. Má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu, soustředění vydrží delší dobu. Tento rozvoj mění postupy a chování dětí v tréninkových situacích. Zvyšuje se rychlost učení a snižuje se počet potřebných opakování.

Dochází k výraznému prohloubení citového života, který poznamenává jistá nevyrovnanost. Typická bývá náladovost. Nejistotu v odhadu vlastních možností dítě často zakrývá vychloubáním a siláctvím, hrubost navenek zastírá cit. Začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což je někdy provázeno až přepjatou kritičností vůči okolí. Formuje se vztah ke sportu jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení, již je však nutno věnovat plné úsilí a kterou nelze chápat jen jako nezávaznou hru. (Perič, 2012)

3.3. Sociální vývoj ve starším školním věku

Změny v organismu vytvářejí i novou sociální situaci. Mohou vést až k pocitu odlišnosti od vrstevníků, všímání se více sama sebe, uzavírání se do sebe a vyhýbání se sociálním kontaktům. V extrémních případech mohou vést až k agresivnímu chování a opozici vůči ostatním. Před začátkem puberty se děti projevují spíše extrovertně, charakterizuje je jistá bezohlednost, opozice, násilí, touha po moci a ovládání skupiny, bojovnost, snaha o stálou změnu apod. V dalším období pak dochází většinou náhle ke změně v introvertní projevy. Výrazně se prohlubuje citová sféra, děti jsou vnímavější a citlivější (urážlivější), vyhledávají hluboké emoce. Současně však uzavírají přátelství, utvářejí si vztahy k opačnému pohlaví. Začínající účast na společenském životě znamená i nové společenské vztahy. Vznikají i pevnější struktury skupiny se svými vůdci a dalšími rolemi. Dochází k napodobování a k obdivu vzorů, které však mohou být i záporné, čímž se zvyšuje nebezpečí sociálně negativních projevů. (Perič, 2012)

3.4. Trenérský přístup ve starším školním věku

- Trenérský přístup v době pubertálního vývoje vyžaduje značné vědomosti a zkušenosti.
- Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktní a diskretní. I větší obtíže jsou přechodné a odezní s přibývajícím věkem.
- Je dobré zasahovat pouze tam, kde chování přeroste únosnou mez. Větší přestupky by se měly řešit až po „opadnutí vášní“.
- Jednou z hlavních chyb je přehlížení nebo naopak vytýkání nedostatků na veřejnosti. Někdy má trenér dokonce snahu, aby i ostatní členové družstva odsoudili chování

jednotlivce (ostrakismus), což je přijatelné pouze při výjimečných a velmi vážných kázeňských proviněních.

- Nevhodná je též výraznější ironie a přílišná autoritativnost. Také převažující mentorování může vyvolat rozpory a odcizení.
- Trenér by měl být spíše starším a zkušenějším přítelem, otevřeným a chápajícím. Právě v tomto věku, kdy mají děti silnou touhu napodobovat dospělé, je velmi důležité, aby byl trenér tím správným příkladem a vzorem.
- Dochází také k přechodu od sportu jako hry ke sportu jako určité činnosti, která se stává povinností, především jestliže talentovaný jedinec chce v budoucnosti dosáhnout úspěchů.
- Trenér by měl upevňovat zájem o sport, ale současně neutvrzovat své svěřence v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je důležité, aby trenér u dětí podporoval i další aktivity jako například kulturu, společenské dění a především pak plnění školních povinností. (Perič, 2012)

4. Motivace

„Motivace je touha zahájit nějakou aktivitu a setrvat v ní. Je to předpoklad a „motor“ veškerého jednání.“

Crespo, Miley

Mohli bychom si položit otázku: „Proč člověk stoupá na nejvyšší horu světa a přitom je mu zřejmé, že riskuje svůj vlastní život?“, nebo „Proč se lidé potápějí několik set metrů hluboko do oceánů, kde není živého organismu?“. Odpověď je zřejmá, lidé cítí jakousi potřebu dokázat něco neobvyklého, nevidaného, potřebu dosáhnout něčeho, co jen tak někdo nedokáže, a potřebu být v něčem první. Všechny tyto potřeby člověka něčeho dosáhnout, být první, něco neobvyklého dokázat můžeme nazvat jedním slovem - motivace. Člověk má ve svém životě řadu potřeb. V první řadě je to potřeba dýchání, dalšími potřebami jsou potřeba příjmu potravy a vody, v další řadě citové vztahy, potřeba úspěchu apod. Všechny tyto důležité faktory motivují člověka a obecně celé lidstvo k tomu, aby stále pokračovalo v rozvoji svého snažení (Perič, 2008).

Motivace je také spojena s mírou zaujetí. Pokud je člověk do něčeho zapálen, je mnohem pravděpodobnější, že jeho motivace toho dosáhnout bude vysoká. Je to tedy proces, který určuje směr a intenzitu úsilí. Hlavními kvalitami motivace jsou zejména odevzdání se úkolu, vytrvalost, stoprocentní úsilí a soutěživost. (Crespo, 2006).

„Pokud chcete být nejlepší, musíte dělat věci, které ostatní lidé ochotní dělat nejsou “

Michael Phelps

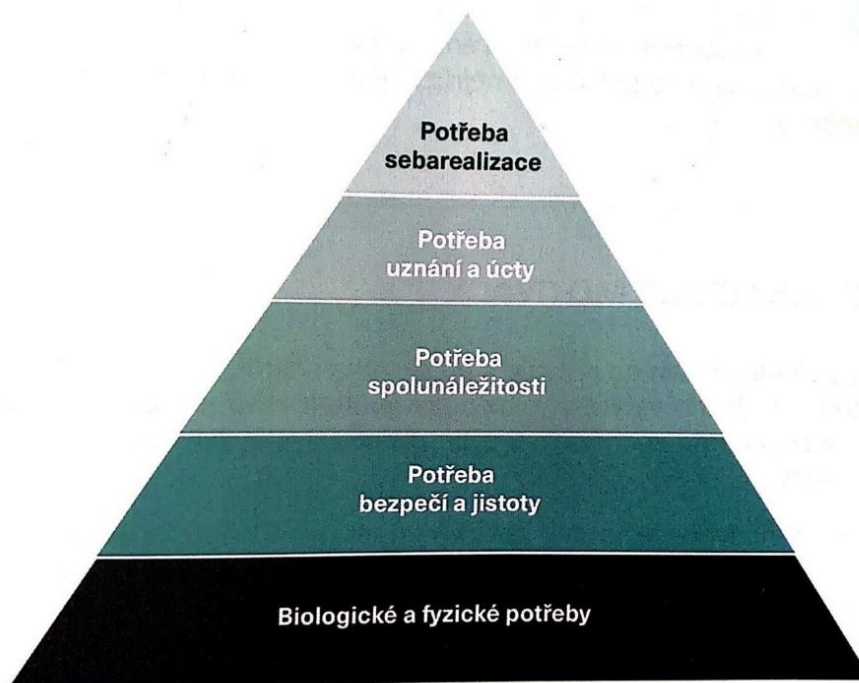
Marian Jelínek (2014) ve spojení s motivací nabízí určitou paralelu s vývojem psychologie a hovoří o třech vídeňských školách. První vídeňská škola je spojena s otcem psychoanalýzy Sigmundem Freudem, který na začátku 20. století přichází s teorií, že hlavní hnací silou člověka jsou pudy neboli sexuální síla směřující k zachování života. Jinými slovy uspokojení fyzických potřeb – paralela s naší fyzickou motivací. Na Freuda navazuje druhá vídeňská škola spojená s psychiatrem Alfredem Adlerem, který vnímá jako hlavní lidský motiv touhu po moci. Jedná se o uspokojení ega, chcete-li (racia) rozumu. V naší klasifikaci se jedná o paralelu s motivací mysli. Toužím po moci natolik, že samotná moc je mi jedinou odměnou. A takzvanou třetí vídeňskou školou je nazýván přístup Viktora Frankla. Ten vnímá, že hlavním motivem lidského konání je touha po smyslu. Pokud totiž nevidíme smysl v dané

činnosti, kterou děláme, budeme vždy potřebovat nějaký vnější motiv. Při hledání určité paralely z čeho tato škola vychází a co ji charakterizuje je pro nás sportovce velmi příznačný citát Mariana Jelínka. (Hradský, 2019)

„Nezáleží na velikosti překážky, ale na velikosti smyslu, který vidíš v jejím překonávání“

Marian Jelínek

V druhé polovině 20. století zaznamenala největší rozkvět humanistická psychologie, která klade důraz na člověka jako takového, především na jeho rozvoj a osobnostní růst - jeho snahu být tím nejlepším, kým jen může být. Mezi nejvýznamnější humanistické psychology patří A. H. Maslow, který oslavoval jednotlivce a důležitost jeho rozvoje jako celku. Tvrdil, že člověk rozvíjí svůj potenciál prostřednictvím tzv. seberealizace (potřeba tvořivého sebeuplatnění) a respektováním vlastních prožitků jako nezbytných součástí rozvoje sebe sama (Jelínek, 2014). Maslow uspořádal lidské motivy (v jeho terminologii „potřeby“), hierarchicky podle jejich naléhavosti od těch nejnižších „základních“, až po potřeby vývojově nejvyšší a vytvořil tak jeden z nejnámějších popisných modelů tohoto druhu obr. 4, který má podobu pyramidy, nebo stupnice postupující od základu, kde se vyskytují osobní potřeby, až k vrcholu, na němž vynikají rozumové potřeby.



Obrázek 4 Pyramida lidských potřeb podle Maslowa (Blažek, 2019)

Maslow ve svém modelu vyznačuje, že osobní potřeby, umístěné v hierarchii potřeb na nejnižších pozicích, což jsou v tomto případě fyziologické potřeby a potřeby bezpečí jsou v největší míře vrozené, zatímco potřeby společenské, rozumové a několik dalších potřeb vyznačených výše v hierarchii obsahují vrozené činitele, které se stále více propojují s naučenými odezvami. V jeho pojetí jsou potřeby vyvolávány vnějšími a vnitřními podněty, avšak pouze nejsilnější potřeba v hierarchii stanovuje chování v určitém okamžiku. Dále vyslovuje ten fakt, že uspokojená potřeba nemotivuje. Maslow rozčlenil potřeby do několika bodů:

- fyziologické potřeby
- potřeba bezpečí
- potřeba lásky
- potřeba seberealizace
- potřeba poznání a porozumění
- potřeba uznání
- estetické potřeby (Švancara, 1984).

Maslow vyzdvihuje fakt, že patřičnou pozornost vyšším úrovním hierarchie můžeme věnovat jen tehdy, jsou-li uspokojeny potřeby fyziologické a sociální na nižší úrovni hierarchie potřeb. Určité společnosti lidí, která by žila na pokraji úplného vyhladovění, by zbývalo málo energie a času na to, aby byla schopna umožňovat jednotlivcům rozvíjet jejich tvořivost a moudrost propojenou s potřebami kognitivními a estetickými a se seberealizací. To samozřejmě neznamená fakt, že uspokojení primárních motivů nás samo od sebe povede k vyšším atributům, ale především to, že pokud takovéto uspokojení u jedince nevypukne, vynaloží všechnu svoji motivační energii na to, aby se uchoval naživu, a pro jiné vyšší zájmy mu už žádná motivační energie nezůstane. Podle Maslowa se jednotlivci snaží uspokojit své základní fyziologické potřeby a potřebu určitého bezpečí před neznámými útočníky, a následně jim jde především o jedincovo přijetí do rodiny, do společenské skupiny, a dosažení uspokojení společenských potřeb. Pokud se jim toto snažení podaří, budou se zajímat o to, aby si jich i druzí ve společnosti vážili a aby tak i oni o sobě smýšleli příznivě a dále budou postupovat ke kognitivním a estetickým potřebám a nakonec v úplném vrcholu hierarchie k potřebám seberealizace, na které Maslow klade značný důraz.

4.1. Vnitřní a vnější motivace

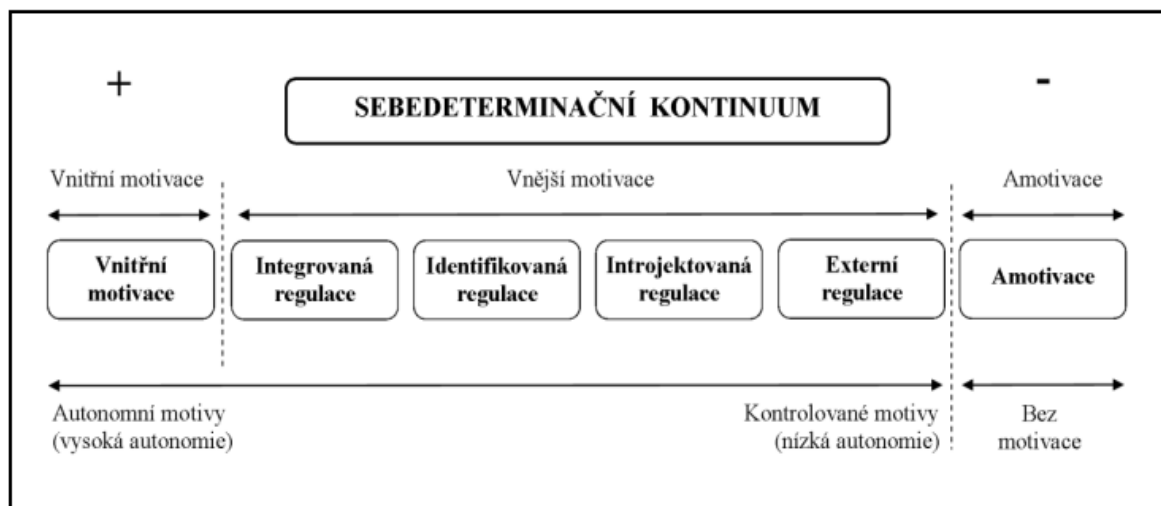
„Nesmíš se dívat na turnaj, ale na trénink. Úspěch přijde sám, nesmíš se k němu upínat. Netrénuješ pro medaile, ale proto, abys byl nejlepší“

Ivan Lendl

Důvody proč jsou lidé motivováni k hraní tenisu, jsou následující: zábava a vzrušení, příjemné pocity při zvládnutí hry, demonstrace schopností, zdokonalování dovedností, zvýšené sebevědomí a uspokojení z dosaženého zlepšení, sociální interakce, možnost být s přáteli a najít si nové, možnost být součástí týmu. Hráč je motivován dvěma skupinami činitelů: vnitřními a vnějšími. Vnitřní činitele vychází z osobnosti hráče (vnitřní motivace). Vnitřně motivovaní sportovci se věnují sportu, protože je naplňuje pocitem radosti. Mají sport rádi pro sport samotný, a ne proto, že za to něco dostanou. Chtějí se věnovat sportu, protože si přejí zvládnout hru, vypořádat se zadanými úkoly a chtějí být úspěšní. Hrají sport pro radost, zábavu a vnitřní pocit hrdosti. Většina sportovců uvádí tyto důvody za nejdůležitější motivy, proč se sportu věnují (Miley, Crespo, 2001).

Jedním z teoretických systémů, který se ukázal jako užitečný při zkoumání motivace i ve specifickém kontextu sportu, je teorie sebedeterminace. Tato teorie seburčení vyobrazuje člověka jako aktivní bytost s možností svobodného volného jednání. Překonává tedy do té doby známé především pudové teorie a další teorie zdůrazňující v pohledu na lidské chování pasivitu a reaktivitu. Základním kamenem teorie sebedeterminace je koncept vnitřní motivace (intrinsic motivation), kterým se vysvětluje přirozeně aktivní povaha člověka. Dle této teorie však existuje několik druhů motivace, které varují v relativní míře autonomie jednajícího subjektu a mohou mít různé příčiny i důsledky (Deci & Ryan, 1985).

Jednotlivé druhy motivací by se daly seřadit na kontinuum podle míry motivace vycházející ze self, neboli sebedeterminace. Dle teorie sebedeterminace jsou amotivace, externí regulace, introjekce, identifikace, integrovaná regulace a vnitřní motivace umístěny na kontinuu sebedeterminace (viz. obrázek 5), které je ohraničeno zleva vnitřní motivací a zprava naopak amotivací (Pelletier, 2007). Amotivace představující ukončení sebedeterminančního kontinua a popisuje stav, kdy jedinec postrádá jakýkoliv záměr vyvíjet danou aktivitu. Amotivované jednání se projevuje buď nicneděláním, nebo prací bez záměru a vynaložením velmi malého úsilí.



Obrázek 5 Sebedeterminační kontinuum (upraveno dle Pelletiera a Sarrazina, 2007)

Vnitřní motivace je všeobecně spojována s impulsem vykonávat danou aktivitu pro sebe, pro radost a uspokojení ze zapojení se do dané aktivity. Například plavci, kteří plavou dokola, protože si užívají pocit proplouvání vodou, představují jedince, kteří jsou vnitřně motivováni (Duda, 1998).

Deci, Ryan (2000) definují vnitřní motivaci jako osobnostní touhu objevování nových věcí a výzev, analyzování vlastních schopností a získávání znalostí. Je poháněna zájmem či potěšením z určité činnosti a je součástí samotné osobnosti jedince. Pro někoho to může být hra, pro některé jedince pak práce, či zaměstnání. Primárními odměnami u vnitřně motivovaného chování jsou pak zážitky a autonomie a emoce potěšení při provádění samotné činnosti. Autonomie dává lidem pocit, že mohou sami iniciovat činnost a regulovat si ji dle svého zájmu (Deci, Ryan, 1985).

Vnitřní motivace je v rámci našeho dotazníku SMS rozdělena na tři konstrukty: vnitřní motivace vědět, vnitřní motivace něčeho dosáhnout a vnitřní motivace něco prožít.

1) Vnitřní motivace vědět

Duda (1998) definuje vnitřní motivaci vědět jako zabývání se aktivitou pro potěšení a uspokojení, které jedinec zažívá v procesu učení se novým dovednostem, při snaze porozumět či si vyzkoušet něco nového. I když vnitřní motivace vědět má bohatou tradici především v pedagogickém procesu, kde byla spojována s dalšími konstrukty jako je objevování, zkoumání, zvědavost či vnitřní motivace učit se, tak i ve sportovním prostředí má tato motivace velký význam. Například v tenise je tato motivace důležitá při učení se novým technikám úderů nebo taktice hry.

2) Vnitřní motivace něčeho dosáhnout

Vnitřní motivace něčeho dosáhnout je definována jako zaměření se na danou aktivitu, která je vykonávána pro radost a uspokojení, zatímco se jedinec pokouší překonat sám sebe nebo něčeho dosáhnout a vytvořit. Pozornost je zaměřena na proces dosažení něčeho a ne jen na konečný výsledek. Příkladem tohoto typu motivace jsou dálkoví běžci, kteří běhají pro intenzivní radost, kterou zažívají, zatímco se snaží zlepšit svůj čas (Duda, 1998).

3) Vnitřní motivace něco prožít

Vnitřní motivace něco prožít představuje tendenci vykonávat nejrůznější aktivity za účelem prožití příjemných pocitů, které jsou spojeny jak s lidskými smysly, ať již se jedná o smyslové a estetické prožitky, tak se zábavou či vzrušením (Duda, 1998). Ve sportu je tato motivace velmi úzce spojena se stavem nám známým jako flow. Podle Dudy (1998) jsou příkladem této vnitřní motivace rogalisté provozující svou činnost, protože prožívají během jejich činnosti příjemné pocity, zatímco jejich těla plachtí vzduchem.

Oproti tomu u vnější motivace sportovci touží především po získávání hmotných a nehmotných odměn. Hráči pak hrají tenis, aby získali hmotné či nehmotné odměny, případně se vyhnuli trestu. Mezi ty hmotné se řadí například medaile, poháry, diplomy, peněžní odměny, atd. Nehmotné odměny mohou být pochvala, uznání, obdiv, atd. Nehmotné odměny jsou vhodné pro udržení dobré motivace a vnější pro získání prvotního zájmu o tenis (Crespo, Miley, 2001).

Vnější motivace se ještě dále dělí do čtyř typů.

- 1) Vnější regulace – chování člověka řídí vnější odměny nebo hrozby potrestání zvnějšku, což podkopává vnitřní motivaci. Zdroj seberegulace v tomto případě leží mimo individuum a jeho chování je kontrolováno pomocí vnějších faktorů (Duda, 1998). Příkladem může být tenista, který si například přidá trénink, aby na něj nebyl trenér zlý. V tomto případě, hráč víc trénuje, aby se vyhnul trestu, je proto tedy regulován zvnějšku.
- 2) Introjektovaná regulace – jedinec přijímá hodnotu chování, ale skutečně se s ním neztotožňuje nebo jej nepřijímá pro jeho vlastní hodnotu. Příkladem mohou být tenisté, kteří trénují, protože kdyby netrénovali, cítili by vinu a znepokojení. Jedinec může cítit tlak, který si sám uložil a to je právě zdrojem tohoto typu motivace

- 3) Identifikovaná regulace – představuje typ motivace, kdy jedinec vykonává určitou činnost volně, z vlastní vůle, dokonce, i když není ve své podstatě činnost příjemná. Podle Dudy (1998) u tohoto typu motivace, je jednání (např. účast ve sportu, tělesné aktivitě) vysoce oceněno a jedinci posuzováno jako důležité. Jedná se nadále o vnější motivaci, protože člověk směřuje své chování ke zlepšení výkonu, nikoli k čiré radosti.
- 4) Integrovaná regulace – jedná se o nejvíce zvnitřněnou formu vnější motivace. Hodnoty daného chování jsou považovány za důležité, ale také jsou integrovány do dalších rolí. Jak uvádí Blatný (2010), integrovaná regulace má podobné kvality jako vnitřní motivace, liší se však tím, že je propojena s volní regulací jedince a chování směřuje k dosažení stanovených cílů.

Kromě vnitřní a vnější motivace je nedílnou součástí motivačního spektra také stav zvaný amotivace, která se nachází na začátku spektra lidské motivace. Jedná se o stav, kdy jedinec nevykazuje žádné či jen minimální známky zájmu o činnost. (Blažej, 2019) S amotivací je velmi úzce spjat pojem syndrom vyhoření. Syndrom vyhoření nebo také *burnout syndrom* je stresovou reakcí na dlouho trvající stres. U amotivovaného sportovce se začnou objevovat prvky maladaptivního chování, které je doprovázeno stresem. Po určité době dojde k úplnému vyhoření a často k předčasnému ukončení kariéry. Blíže se syndromu vyhoření budeme věnovat v další části mé diplomové práce.

Podle Svobody (2000) bychom neměli chápat vnější motivaci jen jako tu špatnou, protože i tato vnější motivace má svá pozitiva. Často se totiž stává, že malé dítě začne sportovat z donucení, ale časem si vnitřní motivaci vytvoří, aniž by mu takový přístup uškodil. Svoboda na této skutečnosti ukazuje, že úkolem vnější motivace může být sportovce k činnosti přilákat, ale určitě by neměly vnější odměny zůstat hlavním důvodem pro věnování se dané aktivitě. Vnější odměny, jako jediný důvod k činnosti, jsou dost málo a taková motivace nemůže sportovce udržet u daného sportu nekonečně dlouho. Vnější odměny mohou být vhodné, pokud jsou udělovány ve správné míře, nevztahují se k dosaženému výsledku, ale ke kvalitě výkonu a pomáhají přeměnit vnější motivaci v motivaci vnitřní.

Naopak sportovní psycholog Šlédr, který má právě k tenisu velmi blízko, hovoří o tom, že pokud dítě nemá vnitřní motivaci a jde jen o motivaci rodičů nebo okolí tak i sebetalentovanější dítě se sportem skončí. Je prokázáno, že v období puberty a postpuberty v 17letech odchází ze všech sportovních odvětví 70-80% sportovců, kteří daný sport opravdu velmi dobře uměli. Jedním z těchto důvodů může být i skutečnost, že to nebyl jejich sport,

protože ho dělali, když jim šel, ale s přibývajícím věkem zjistili, že jsou ještě jiné aspekty života a oni chtějí najednou dělat a zažít také něco jiného. (Šlédr, 2013)

Stejně tak Marian Jelínek ve své knize Sport, výkon a metafyzika (2014) hovoří o vnější motivaci jako o cestě k průměrnosti. Odkazuje se na výzkum z knihy Skryté náklady odměn, ve kterém psychologové několik dní pozorovali třídu předškoláků a vybrali děti, které trávily čas kreslením. Děti rozdělili do třech skupin. První byla skupina „očekávaného ocenění“. Každému z dětí této skupiny ukázali certifikát s nápisem „dobrý hráč“, opatřený zlatou pečetí a zeptali se, jestli by chtělo kreslit, aby za to dostalo tuto cenu. Druhá byla „neočekávaného ocenění“. Té se zeptali jen, jestli by chtěly kreslit. Když se proto rozhodly, na konci hodiny dostalo každé dítě ocenění s certifikátem „dobrý hráč“. A třetí skupina byla bez „ocenění“. O dva týdny později rozdali stejným dětem učitelé fixy a papíry a badatelé vše tajně pozorovali. Děti ve skupinách „neočekávané odměny“ a „bez ocenění“ kreslily stejně a stejným západem jako v době před experimentem. Naopak děti z první skupiny, které očekávaly ocenění, byl patrný výrazně menší zájem a strávily u kreslení méně času. Podobnost se sportem je zde více než patrná. Navíc v mládežnickém sportu se stále častěji klade důraz na okamžitý úspěch a vítězství za každou cenu. Tím ale vypěstujeme v našich dětech jen strach z neúspěchu, který jim často podřívá jejich sebedůvěru a ve skutečnosti jim úspěchu bude bránit (Jelínek, 2014).

U sportujících dětí, které jsou předmětem této závěrečné práce, je třeba respektovat, že jejich hlavní motivací pro činnost je naplnění jejich přání a potřeb. Dále děti touží zažít při sportování zábavu, hrát si a mít pocit užitečnosti a respektu. Pokud tyto vědomosti dobře využijeme, nalezneme cestu, jak mladé sportovce pozitivně motivovat a zároveň jim pomůžeme najít rovnováhu mezi vnitřní a vnější motivací a výraznou měrou jim tak pomůžeme nejen v jejich dalším výkonnostním růstu, ale především jim pomůžeme vybudovat u nich vztah k pohybu a radost ze sportu.

4.2. Motivace ve sportu

„Sportovec nemůže utíkat s penězi v kapsách. Musí běžet s nadějí v srdci a se sny v hlavě“

Emil Zátopek

První motivem, proč děti začínají sportovat, se kterým se u dětí setkáváme, vedle jejich přirozené radosti z pohybu, jsou rodiče a kamarádi. Děti často kopírují svoje vzory, což je jejich významným motivačním prvkem. Jestliže dítě chodí na tenisová utkání, nebo se na zápasy dívá jen v televizi, může mu za konkrétní vzor být nějaký dobrý tenista. Nejjednodušší způsob je však ten, když dětský vzor je někdo z jeho rodiny nebo blízkého okolí, kdo hraje

tenis, s nímž se může dítě ztotožnit. Tato osoba se postupně stává jeho autoritou a dobrým tenisovým vzorem (Langerová, 2005).

Je známo, že za rozvojem vnitřní motivace nejen dětí v jakémkoliv sportovním odvětví stojí především touha soutěžit a pozitivní prožitky při dané sportovní aktivitě. Touha soutěžit je ale častokrát snižována neadekvátní „motivováním“ dětí ze strany rodičů vnějšími stimuly (např. hmotné pobídky v podobě sladkostí), které zesilují závislost na těchto odměnách, a samotná touha soutěžit či vítězit vycházející z nitra dítěte je tak nevědomě potlačována. Je důležité si taky uvědomit, že motivace dětí školního věku se diametrálně odlišuje od motivační struktury adolescentů a dospělých sportovců (Blažej, 2019).

Pro co nejlepší orientaci a pochopení v oblasti motivace je nezbytně nutné znát motivační strukturu sportovce a její vývoj. Ta je u každého sportovce jiná a významně ji ovlivňuje především výkonnostní úroveň a věk sportovce.

Dle Hoška, Slepíčky a Hátlové (2009) jsou jednotlivé fáze vývoje motivační struktury čtyři.

- 1) **Generalizace motivační struktury:** Projevuje se zde velký vliv rodičů, kteří jedinci vyberou příslušný sport. Velký vliv při výběru často hrají nahodilé věci jako blízkost bydliště, doporučení známých nebo znalost trenéra. Zájemem o konkrétní sport je zde poměrně nestálý, což se projevuje častou změnou sportovního odvětví. Pro mladého sportovce je nejdůležitějším motivačním faktorem libost nebo nelibost provozované činnosti. K tomu také přispívá, jak je jeho sport vnímán v jeho okolí. Na to má nemalý vliv jak reklama a image daného sportu. Přitom spousta těch největších sportovních osobností nezačínala ve sportu, ve kterém později vynikla.
- 2) **Diferenciace motivační struktury:** Mladí sportovci začínají diferencovat svůj vztah ke sportu na základě úspěchu nebo neúspěchu. Pocit libosti velmi často záleží ne na činnosti samotné, ale na tom jak je v ní daný jedinec úspěšný. Jeli ve svém sportu úspěšný a jeho výsledky jsou nadprůměrné, tvoří to poměrně trvalý základ motivační struktury. V tomto věku již vzniká dominantnější zaměření na určitý sport. Samotný trénink se pak stává o poznání systematictější.
- 3) **Stabilizace motivační struktury:** Tato fáze bývá také nazývána kulminačním stadiem vývoje motivační struktury sportovce. Nejúčinnějšími motivy se zde stávají motivy soutěžní, odezvy okolí a uplatnění sama sebe, což vede ke snaze po co nejvyšší výkonnosti. Stále je zde velmi důležitá libost provozované činnosti, ale neméně podstatnými se stávají tzv. sekundární cíle. Mezi ně řadíme cíle společenské

(zviditelnění se, uznání od okolí) a osobní (peníze, sláva,...). Jedinec je na vrcholu své výkonnosti a podává stabilní výkony bez větších výkyvů.

- 4) **Involuce motivační struktury:** Sportovec má stále kladný vztah ke sportovní činnosti, je však již za zenitem své výkonnosti. Dochází ke značné změně motivační struktury. Ustupuje zde snaha po dosahování maximálních výkonů nebo rekordů a do popředí se dostává samotné provozování činnosti z důvodu její oblíbenosti. Velmi často se můžeme setkat s jevem, kdy se sportovci, jež celý život tvořily rekordy, najednou začnou upřednostňovat týmový výsledek. Dalším paradoxem je, že sportovec zde často dosahuje velmi dobrých výkonů a to sice z důvodu, že již není pod takovým psychickým tlakem, jsou zbaveni odpovědnosti, což pozitivně ovlivňuje jejich aktuální psychické rozpoložení. Velmi pěkným příkladem byla například atletka Bára Špotáková, která se vrátila do světové atletiky po narození syna a dosahovala pak fantastických výsledků. Sama pak přiznávala, že jí spousty věcí šly tak trochu samy i tím, jak byla mnohem více uvolněná, protože atletika již nebyla tím středobodem všeho dění.

Naopak častým a značně negativním jevem v této fázi vývoje sportovce je pak nezvládnutí konce kariéry. Sportovec se pak snaží z blížícího se konce získat úplné maximum, což vede k uzavírání smluv za každou cenu. Dalším častým jevem je pak chybějící popularita a vysoký sociální status, což vede k návratům ze sportovního důchodu. Motivací je potom zejména zvýšení zájmu o svou osobu.

V přípravě dětí na sportovní činnost jsou úkoly motivace chápány ve dvou rovinách: v rovině prožitkové - děti chtějí zažít legraci, hrát si, chtějí zažít něco, na co budou rádi vzpomínat a být úspěšní - kde si děti často srovnávají své síly s ostatními kamarády, chtějí umět něco, co ostatní nedokážou, něco výjimečného.

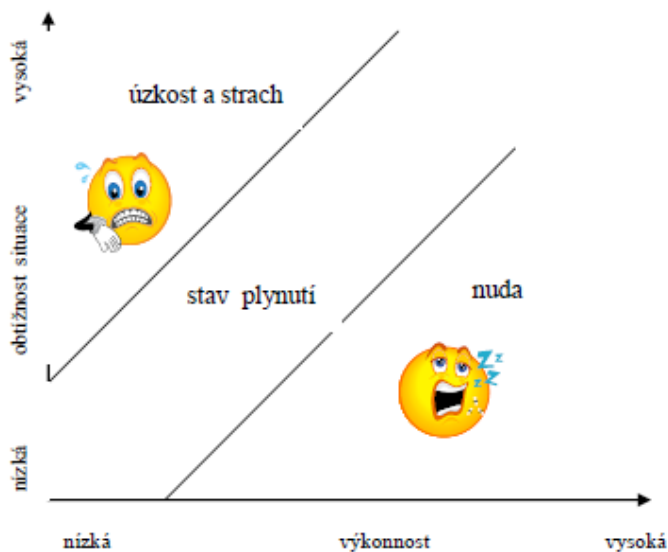
Ve sportovní přípravě dětí je tak hlavním úkolem motivace naplnit dvě nejdůležitější potřeby (Perič, 2008):

- 1) **Potřeba prožitku** - zažít legraci, hrát si, zažít něco, na co budou děti rády vzpomínat, již výše popsany stav „flow“
- 2) **Potřeba být úspěšný** – mít možnost porovnat své síly s ostatními, umět něco, co ostatní nedokážou.

4.2.1. Potřeba prožitku

Pro příjemný prožitek člověka je důležitý tzv. stav přiměřeného vzrušení. Je to takový pocit, který můžeme prožívat při různých adrenalinových sportech, jako je například Bungee Jumping, ale i třeba vzrušující horská dráha či další pout'ové atrakce, při kterých člověk prožívá pocit vzrušení. A takto by se mělo cítit dítě, které se připravuje na nějaké sportovní utkání, nebo závod (Perič, 2008). Mimo to, dítě potřebuje také dávku soutěživosti, kdy si může říct, ano, jsem lepší, než spoluhráč, nebo ne, musím se víc snažit a víc trénovat a porazit ho v příštím zápase. Je to neustálý koloběh, který nás vždy dostává k jedinečnosti motivace. Musíme se zde také zmínit o tom, kolik vzrušení je pro člověka a zejména pro dítě adekvátní. Přílišné množství rozrušení vede k tomu, že se dítě bude bát, bude mít strach ze hry, z výkonu, který má podat, nebo ze zápasu do kterého má nastoupit. Naopak pokud je rozrušení malé, dítě se cítí znuděné, nemá zájem o nějakou činnost a prožitek z činnosti, kterou provádí, ze hry, je spíše negativní. Proto je to právě tzv. zlatá střední cesta, dítě se nejlépe cítí v optimálním průměru.

Musíme si dávat také pozor na skutečnost, že každé dítě je jiné, každé dítě má svoji hladinu rozrušení jinde, která je dána jejich psychickými vlastnostmi, protože každé dítě má jiný druh temperamentu. Jak tedy opravdu vypadá stav optimálního nabuzení? Tato skutečnost je velmi důležitá právě u dětí staršího školního věku, u kterých je časté střídání nálad v pubertě zvláště pak u dívek velmi časté a trenér by měl být na tyto stavy dostatečně připraven a přistupovat k těmto situacím zvláště citlivě. Podle Periče (2008) a řady dalších psychologů je tím optimálním stavem nabuzení stav plynutí neboli do angličtiny přeložený tzv. „flow“, kdy dítě cítí skutečnou pohodu, není ani znuděné, ani necítí úzkost a strach, pohyb je mu vlastní, vtáhne ho k sobě a dítě ztratí představu o čase. Tento ideální stav musí vycházet ze dvou základních oblastí. První oblastí je výkonnost dítěte - tzn. jak je dítě připraveno k výkonu, jak je fyzicky a psychicky připraveno na hru, na závod apod. Druhou oblastí je pak obtížnost situace, před kterou dítě stojí - tzn., jaký bude očekávaný výsledek, jak je na tom soupeř (Perič, 2008). Pokud nastane situace, kdy budou obě tyto veličiny v rovnováze, potom je pro dítě soutěž prožitkem a zaujetím a velmi snadno se může dostat do stavu flow. Naopak pokud tyto veličiny v rovnováze nejsou, může dítě pociťovat úzkost, kdy si myslí již před výkonem, že to nezvládne, že je to nad jeho možnosti, nebo naopak je pro něj vše příliš jednoduché a dítě se nudí.



Obrázek 6 Maximální zaujetí dítěte v soutěži závisí na úrovni o obtížnosti očekávané situace (Perič, 2008)

Motivace může mít i dlouhodobou perspektivu, která nesouvisí jen s tím, jak děti budou soutěžit. Má vliv i na to, že děti se budou těšit na trénink, budou mít chuť si zahrát a hlavně se budou těšit na další pokrok, kterým se budou zlepšovat a dosahovat lepšího výsledku.

4.2.2. Potřeba úspěchu a uznání

Každý z nás má potřebu být užitečným, prožívat jen samé úspěchy a věřit, že je hodnotným člověkem. Dnešní společnost však měří hodnotu člověka převážně podle jeho schopnosti něčeho dosáhnout, tedy zvítězit nad něčím nebo někým jiným. Bohužel již malé děti dnes díky rodičům a trenérům chápou, že vítězství znamená úspěch a prohra je neúspěchem a mnohdy tak přicházejí o svůj bezstarostný prožitek ze hry.

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

Jedním z prvních modelů motivace je teorie potřeby úspěchu. Podstatou teorie výkonové motivace je přesvědčení, že každý člověk má vnitřní touhu dosahovat úspěchu a vyhýbat se neúspěchu. To, zda jsme nebo nejsme motivováni k účasti na nějaké činnosti, je rovnováha mezi naším přáním uspět a tím, jak je podle nás pravděpodobné, že v této snaze neuspějeme. V jistém smyslu platí: výkon = motivace dosáhnout úspěchu – strach ze selhání (Tod, 2010).

Vznik potřeby úspěchu je podle Hoška (1986) závislý především na:

- Výkonové orientaci rodičů: V rodinách, kde jsou rodiče výrazně orientováni na dosažení úspěchu, se většinou vytváří atmosféra, ve které se dítě brzy stává citlivým na vlastní úspěchy a neúspěchy zejména v případech, kdy se dítě s rodiči ztotožňuje a chce splnit jejich očekávání.
- Osobní zkušenosti s úspěchem: Pocit vlastní úspěšnosti se vytváří v závislosti na hodnocení společenským okolím (rodiči, vrstevníky atd.) a srovnáním vlastního, výkonu s přijatými normami.

Pro vytvoření výkonové motivační struktury je rozhodující podle Hoška časné dětství. Podle způsobu výchovy se vytvoří u dítěte převažující tendence dosáhnout úspěchu nebo vyhnout se selhání. Jde o to, zda je v dětství spíše posilována naděje na úspěch, nebo strach z neúspěchu. Důležité pro rozvoj motivace úspěchu je kladení adekvátních požadavků na dítě. Jako nejlepší se ukazuje zadávání úkolů střední obtížnosti, kdy je zhruba poloviční naděje na úspěch. Úkoly příliš snadné nebo naopak příliš obtížné jsou pro vytvoření naděje na úspěch méně výhodné. Dítě by v průběhu vývoje mělo být neustále konfrontováno s požadavky přiměřenými jeho schopnostem (Hošek, 1986).

a) Sportovec orientovaný na úspěch

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

zodpovědnost za neúspěch, který dříve, či později potká každého sportovce. Trenér by měl podporovat toto zdravé smýšlení u svých svěřenců.

b) Sportovec orientovaný na vyhnutí se neúspěchu

Takto orientovaný sportovec má o svých schopnostech pochybnosti a trápí se úzkostí a strachem. Myslí si, že je neúspěšný, protože nemá dostatek schopností, aby vyhrával. Pokud někdy zvítězí, nevěří, že to bylo kvůli jeho schopnostem, ale proto, že jeho soupeř nemohl z různých důvodů odvést maximální výkon. Nebo si myslí, že měl zrovna štěstí. Za úspěch si nepřipisuje žádné zásluhy a spíše se obviňuje z neúspěchu. Takové smýšlení je pro motivaci sportovce úplná katastrofa. Sportovec věří, že je příliš slabý na to, aby tento stav změnil. Zkušenosti mu říkají, že ať bude trénovat sebevíc, nikdy nezmění neúspěch v úspěch. Nevěří, že je úspěchu schopen. Jelikož je ve sportu jasně dáno, kdo je vítěz a kdo poražený, je pro tyto sportovce velmi těžké chránit svoje sebevědomí. Snaží se proto, alespoň jakýmkoliv způsobem vyhnout soutěži. V zápasech nastupuje raději proti jasně silnějším soupeřům, kde nemá, co ztratit nebo zase proti vyloženě slabším, kde je jeho vítězství bezproblémové. V mnoha případech se takto chovají sportovci, kteří byli přivedeni k dané sportovní činnosti bez svého souhlasu. Nejčastější příčinou jsou rodiče, kteří si skrze své děti snaží kompenzovat svoje nesplněná přání a představy.

Stojan (1999) uvádí, že tenista může být v principu motivován ve dvou směrech. Když se častěji kritizuje, než chválí, dostaví se časem strach z neúspěchu. Když se častěji chválí, vzniká naděje, důvěra v úspěch. Co do výkonu a výsledku zápasu existuje nedocenitelný rozdíl v tom, zda hráč vyrostе v naději na úspěch nebo ve strachu před zklamáním. K úspěchu motivovaní hráči se chovají v určitých situacích zcela jinak, než ti, kteří žijí ve strachu z neúspěchu. Čím více bude hráč pozitivně motivován, tím lépe se mu podaří dosáhnout vysokého výkonu v zápase, bez ohledu na sílu soupeře.

Základem vztahu dětí ke sportu je, aby se naučily znát svoji sílu a respektovat svého protihráče. Děti by se měly naučit poctivě a čestně soupeřit, protože jedině tak mohou skutečně vyhrát. A pokud budou hrát z celého srdce, odejdou jako vítězové. Avšak ani prohra neznamena neúspěch. Baron de Coubertin, zakladatel novodobých Olympijských her, jednou pronesl tuto legendární větu „*Na Olympijských hrách není nejdůležitější zvítězit, ale zúčastnit se, tak jako nejdůležitější v lidském životě není triumf, ale samotný boj. Podstatnou věcí není to, že jste byl poražen, ale že jste bojoval ze všech sil.*“ (Martens, 2006).

Pokud dítě hraje ze všech sil a nedá svému soupeři jedinou výměnu zadarmo, zaslouží si pochvalu. Nejdůležitějším výsledkem zápasu musí být pocit soutěžení, porovnávání sil, a především radost a prožitek (Perič, 2008).

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

4.2.3. Aspirace ve sportu

Každý sportovec má ve své sportovní činnosti poměrně přesné nároky na svůj další výkon. Těmto subjektivním nárokům, vyjadřující sportovcovo sebehodnocení, říkáme aspirační úroveň. Dosavadní výzkum prokázal, že aspirace je nejvíce ovlivněna především posledním výkonem v dané činnosti. Stejně tak se prokázalo, že mladší sportovci a muži mají vyšší aspirace než starší sportovci a ženy. Pocit úspěchu či neúspěchu závisí na tom, zda bylo aspirační úrovně při výkonu dosaženo či nikoliv. Dosavadní výzkum prokázal, že sportovní aspirace jsou ovlivněny především posledním výkonem v dané činnosti. Následný výkon převyšující předchozí aspiraci je prožíván jako úspěch, a naopak výkon nižší znamená neúspěch a frustraci. Aspirační úroveň je velmi úzce spjata s výkonovou motivací a výkonem jako takovým.

Hyperaspirativnost – aspirační úroveň je podstatně vyšší než poslední výkon v činnosti. To znamená, že sportovec má neustálou tendenci se zlepšovat. Je to výraz motivovanosti a dochází k určitému napětí a obavě z toho, zda dojde k dosažení aspirace. Tímto může následně dojít k frustracím sportovce.

Hypoaspirativnost – týká se spíše nesportovců, kteří mají nároky na svůj výkon ve známé činnosti o něco nižší, než byla úroveň jejich posledního výkonu. Svými aspiracemi si tak vytvářejí určitou „rezervu“ výkonnosti a zvyšují tak pravděpodobnost dosažení úspěchu (Slepička, 2009).

5. Cíle sportovní přípravy dětí

S motivací velmi úzce souvisí i stanovení cílů, přesně řečeno můžeme mít v tenise dva cíle: zábavu a radost, nebo úspěch v zápase. Tyto cíle musí být zcela konkrétní a především reálné, musí jednoznačně ležet v rámci možností hráče. A nesmí být závislé na soupeři. Hráč musí být schopen je splnit, i kdyby hrál proti Rogeru Federerovi (Stojan, 1999).

Perič (2008) zdůrazňuje, že důležitým faktorem k tomu, aby děti sport bavil a chtěly v něm pokračovat, je trenér, který jim může výrazným způsobem dopomoci stavěním perspektivních cílů typu: příští rok bychom se určitě chtěli naučit....., chtěli bychom dosáhnout, chceme být lepší než.... (Perič, 2008).

Tenisový trenér by proto neměl zapomínat, že stanovení a následné plnění a vyhodnocení těchto cílů hraje ve sportovní přípravě dětí zásadní roli a může velkou měrou ovlivnit vztah dětí k tenisu a další jejich další setrvání u toho sportu.

Naučit děti hrát čestně, naučit je přijmout sportovního ducha pro svůj budoucí život, to je jeden z nejdůležitějších cílů sportu. V době, kdy veškerá média jsou plná korupčních afér a dopingových skandálů, je to velmi nesnadný úkol a bohužel se tyto problémy nevyhýbají ani mládežnickému sportu. V honbě za výsledky klubů jsou funkcionáři, trenéři a dokonce i rodiče schopni čehokoliv. (Hradský, 2019)

Při stanovování cílů musí mít každý trenér při práci s dětmi na paměti tyto tři základní priority.

Zásady sportovní přípravy dětí:

1) Nepoškodit děti

Bohužel, v dnešním dětském sportu můžeme často vidět, jak trenéři přetěžují děti naprosto nevhodným způsobem, bez ohledu na to, jaké důsledky to v jejich dalším nejen sportovním životě, můžeme zanechat. Špatný a neúměrně zatěžující trénink může mít jen těžko vratné následky zdravotního stavu i v dospělosti. Jedná se jednak o poškození fyzická ale také poškození psychická. Poškození mohou mít různou podobu. Fyzická se projevují většinou jednoznačněji, jsou více viditelná a z největší části způsobena nadměrným tréninkem v dětském věku. Jedná se hlavně o skoliózu páteře, předčasnou osifikaci kosti, různě kostní výrůstky a únavové zlomeniny. Co se týče psychických poruch, ty jsou sice méně nápadné, za

to mnohem více zákeřné. Dlouhodobá frustrace, stavy úzkosti nebo podceňování může vest až k depresivním onemocněním nebo i nevratným poruchám osobnosti. Úplně nevhodné prostředky, které dítě mohou poškodit, jsou různé diety a výživově zásahy, farmakologické nebo dopingové prostředky.

2) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

Dnes je mnoho dětí, co pravidelně sportují, ačkoli nemají žádné větší předpoklady pro budoucí vysoké výkony a vrcholový sport, a i v dospělosti, pokud dítě u sportu vydrží, se jen minimální počet prosadí ve vrcholovém sportu. Úkolem trenéra je všechny svěřence vést, trénovat a připravovat na budoucí život, i když jen malý zlomek z nich se stane špičkovými sportovci. U všech svěřenců svým působením vytváří a postupně vypracovává vztah ke sportu, a pokud je tento vztah pozitivní, často přetrvává až do dospělosti jako součást životního stylu jedince. V dnešním uspěchaném světě, kde vítězí stres a sedavý styl života, máji výhodu ti, co jsou zvyklí se hýbat. Sport přináší radost, uvolnění, přátele a v neposlední řadě chrání před stále se rozšiřujícími civilizačními chorobami jako cukrovka, obezita, vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu nebo srdečně-cévní onemocnění vedoucí až ke smrti.

3) Vytvořit základy pro pozdější trénink

Děti samozřejmě nemohou trénovat stejně tak jako dospělí, jejich organismus ještě není zcela vyvinutý, aby snesl takové zatížení. Co se týče jednotlivých pohybových schopností, jsou pro děti limitující hlavně silové, rychlosti a vytrvalostní schopnosti. V čem se ale děti blíží dospělým, jsou koordinační schopnosti a zvládnání techniky, pro to již máji dostatečně rozvinuté dispozice (dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy). Proto by měl být trénink v dětství postaven především na nácvičku správně techniky pohybů, jako požadavků dané sportovní disciplíny. Dobré je to i v tom, že mnoho dovedností se skládá ze složitějších pohybových struktur, a proto je nutné nesčetné opakování. Pokud se dítě již v raném věku tyto struktury naučí bezchybně zvládat, ve starším věku se může více věnovat rozvoji těm schopnostem, pro které má právě nejsenzitivnější období, a tak optimálně a přiměřeně rychle zvyšovat svoji výkonnost. Nejdůležitější je tedy u dětí vypracovat základní pohybové prvky v dané sportovní disciplíně, aby na ně bylo možné v pozdějším tréninku navazovat (Perič, 2008).

U každé výkonnostní kategorie dětí bude převládat asi vždy trošku jiná priorita. U dětí, které máji tenis spíš jako kroužek, kde se máji naučit základům toho sportu, bude asi jiná, než u

děti, které si tenis vybraly jako hlavní sport, ve kterém chtějí dosáhnout co možná největších výsledků a úspěchů. Bez ohledu na to, do které výkonnostní skupiny dítě patří, vždy by měl trenér dbát na to, aby u každého svěřence, který mu přijde na trénink, se snažil vypěstovat celoživotní vztah ke sportu. Přestože je více jak 99% pravděpodobnost, že každý trenér nevychová ze svých svěřenců nového Federera, měl by udělat vše proto, aby se právě těch 99% dětí vždy k tomuto sportu rády vrátily a měly ho rády. Což se bohužel ne vždy stává. V případě některých ambiciózních rodičů se jako trenéři setkáváme celkem často s přehnanými nároky na děti, kdy je požadován okamžitý a pokud možno co nejvyšší výkon, který vede k problému zvanému raná specializace. (Hradský, 2019)

Zde je důležité ještě připomenout, že tyto 3 zásady sportovní přípravy nesmíme chápat jako samostatné, které nejsou na sobě nijak závislé. Naopak, všechny tři jsou spolu velmi úzce provázané a navzájem se ovlivňují. Pokud děti nebude sport bavit, jen těžko si k němu vybudují kladný vztah a velmi pravděpodobně s tímto sportem brzy skončí. Stejně tak jednotvárný a jednostranný trénink děti nebude dlouho bavit, ale především povede k různým zdravotním oslabením, které děti mohou v budoucí kariéře omezovat, nebo dokonce bude potřebovat medicínská řešení. (Perič, 2008) A právě problematika jednostranné zátěže spojená s následnou nedostatečnou kompenzací je zvláště v tenise velmi zásadní.

Vedle těchto zásad sportovní přípravy je také důležité zmínit tzv. princip 5P. Jedná se o pět motivů, které velmi úzce souvisí s motivací, a proto jsou zásadní, aby děti sport bavil, a zvýšila se tak pravděpodobnost, že u tohoto sportu i setrvají. Podle Periče (2008) děti sportují tehdy, když jsou naplněny tyto podmínky:

- 1) když je tam POHYB
- 2) když tam má PŘÁTELE
- 3) když tam má PROŽITKY - v tomto případě velmi silná potřeba pozitivní emoce
- 4) když tam zažívá POCIT úspěchu - v tomto případě se nejedná o výhru, ale pocit úspěchu ze svého výkonu
- 5) když má PŘÍKLAD - dítě se chce někomu podobat, má svůj vzor a tento vzor je pro něj silným motivátorem (může jím být jak špičkový sportovec, tak třeba i rodič).

Těchto 5P musí být ve sportování dětí zastoupeno společně. Říká se tomu princip „vše, nebo nic“. To znamená, že my jako trenéři a rodiče potřebujeme dát dítěti všech 5P současně. Pak bude mít dítě sport rádo, bude ho dělat s radostí, protože v něm bude uspokojeno.

6. Dvě základní koncepce tréninku dětí

V předešlé kapitole jsme zmínili, že mezi zásadní úkoly trenéra dětí patří vytvořit základy pro pozdější trénink. Jsem si prakticky jistý, že na této skutečnosti se shodnou téměř všichni trenéři. Bohužel praxe je pak mnohdy trochu jiná, a když se bavíme o tréninku dětí společně s trenéry z jiných sportů, tak najednou zjistíme, že každý trenér si tyto základy pozdějšího tréninku vykládá úplně jinak. Co se týče tréninku dětí tak rozeznáváme v praxi dva základní názory nebo koncepce. Prvním je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej „ranou specializací“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřena věku a že dětství a mládí jsou jen přípravnými etapami před etapou maximálních výkonů. Tento názor je nazýván „trénink odpovídající věku“ (Perič, 2019). I když si jednotlivé koncepce ještě podrobně rozebereme, tak zjednodušeně se dá říci, že v koncepci rané specializace se děti přizpůsobují tréninku a v tréninku odpovídajícím věku se trénink přizpůsobuje dětem.

Trénink by měl v každém případě odpovídat vývoji jedince. Není vhodné a hlavně nemá ani smysl tréninkový proces jakýmkoli způsobem urychlovat. Jednotlivé etapy na sebe postupně navazují a vynechání nebo urychlení některé z nich by mohlo nevratně poškodit lidský organismus.

1) Trénink respektující vývoj a věkové zákonitosti

Cílem je vytvořit optimální předpoklady pro pozdější rozvoj v etapě specializovaného tréninku. Tedy vytvoření co nejšířší zásoby pohybů, což má význam pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v získání pohybové zkušenosti, která pomáhá rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci (pro nás v nácviku tenisové techniky). Toho je v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy. Charakteristická je široká nabídka různorodých pohybových činností (Perič 2008).

V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů, věnovat pozornost vyváženému rozvoji všech pohybových schopností v závislosti na senzitivních obdobích. Tyto aktivity jsou odrazovým můstkem pro pozdější specializaci. Osobně doporučuji doplňkové sporty jako jeden z nejvhodnějších prostředků pro zvyšování všestranné tělesné připravenosti. Doplňkové sporty jsou velmi oblíbeným zpestřením jednostranné tenisové zátěže a zároveň slouží jako psychické i fyzické odreagování od příliš monotónního drilování základních úderů. V kondičním tréninku dětí a mládeže klademe velký důraz na jejich všestranný rozvoj. Troufám si tvrdit, že i děti ve starším školním věku by měly poznat a dále rozvíjet širokou škálu různých druhů sportovních her a tím i oddálit tak svojí specializaci. Vše samozřejmě v

rozumné míře. Trénink by měl být pestrý, proto zařazujeme jiné pohybové aktivity i do tenisového tréninku, které nám pomohou rozvíjet speciální tenisové dovednosti a pohybové schopnosti. Z hlediska zdravotního, je ideálním doplňkovým sportem pro tenisty plavání, které má pozitivní fyziologický účinek. Zaměstnává rovnoměrně celý pohybový aparát. Pravidelné plavání pomáhá, hlavně v období růstu, ke správnému formování páteře a ke zvyšování objemu srdce a plic. Plavání odstraňuje únavu, jak duševní, tak i tělesnou. Hlavním cílem sportovní přípravy v dětském věku je vytvoření předpokladů pro pozdější trénink a výkon. V době, kdy je sportovec naplno mentálně i fyzicky připraven, tak může z tréninku vytěžít maximum. Postupem času se děti, respektive v tomto případě adolescenti, z těchto dvou možností vedení tréninku potkají. Kupříkladu na kurtu. Oba budou mít skvělou techniku, taktiku, už i nějaké zkušenosti. Ovšem dítě, které se věnovalo rozvoji všestrannosti, bude mít 'něco navíc'. Bude se umět lépe hýbat, a je zde předpoklad, že i jeho tělesná schránka nebude mít tolik dysbalancí.

I když jsou všechny tyto poznatky velmi dobře známé, tak přesto se čas od času se objeví trenér, který se nechá ošálit svěřencovým talentem, a vidinou brzkého úspěchu dává tréninkové zatížení v neúměrném množství danému vývojovému a výkonnostnímu stupni dítěte. Nemá smysl tréninkový proces jakýmkoli způsobem urychlovat. Jednotlivé etapy na sebe postupně navazují a vynechání nebo urychlení některé z nich by mohlo nevratně poškodit lidský organismus a vůbec celkový vztah dětí ke sportu a pohybu celkově. (Hradský, 2019)

Na základě mé dlouholeté trenérské praxe si troufnu tvrdit, že vůbec není důležité, na jaké výkonnostní úrovni se právě nachází náš svěřenec nebo naše dítě, protože pro pozdější výkon jsou tyto výsledky naprosto zanedbatelné. Daleko důležitější je pak, jestli se nám jako rodičům a trenérům podařilo naplnit jednu z hlavních zásad sportovní přípravy dětí a mládeže, kterou je vytvoření dobrého základu pro pozdější trénink a především vybudovat u dětí celoživotní vztah ke sportu.

2) Raná specializace

Charakteristickým rysem „konceptu rané specializace“ je zaměření tréninku na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a formy, které vedou rychle k cíli - momentálnímu úspěchu. Právě toto, většinou monotónní, zatížení vede často k jednostrannosti. Dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Perič (2019) popisuje, že naučené činnosti se pozitivně projevují v rychlosti motorického učení, kdy se starší dovednosti jakoby „přenášejí“

do dovedností nových. Tento princip se nazývá přenos (transfer). A to je přesně ten problém, se kterým se pak potkávají děti, které hrozně brzy vynikají v určité dovednosti především díky vysokým objemům tréninků a obrovskému množství odehraných utkání.

Dítě je v útlém věku vedeno k jednomu sportu. Poměrně rychle si osvojí techniku i taktiku. A pokud sportu věnuje dostatečné úsilí, poměrně brzy se dostane do turnajového prostředí. Sportovec si tak ještě za svého dětského věku stihne ochutnat radost, ale i nervy z turnajů. Problémem je zde fakt, že pro samotný trénink daného sportu nezbyvá prostor pro rozvoj jeho pohybové průpravy, které ovšem v životě (a tím spíš v daném sportu) potřebuje. Spousta mladých sportovců, kteří se celé své dětství a pubertu naplno věnovali jednomu sportu, s přechodem na střední školu končí. Zjišťují, že neznají nic jiného než prostředí daného jednoho sportu, o víkendech nemají čas na to, na co by rádi měli a postupem času jim schází motivace (Hradský, 2019).

Významným negativním aspektem specializovaného tréninku jsou i určitá zdravotní rizika jako například oslabení nezatěžovaných svalů nebo naopak nadměrné přetěžování svalů zatěžovaných. To může v důsledku vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Dalším významným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji. Jakoby se vytvořila „tréninková bariéra“, kterou není možné překročit. Anebo ještě jinak - řečeno teorií adaptace - dochází k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů (Perič, 2008).

Dalším aspektem, který je s ranou specializací velmi úzce spjat, a se kterým se v současnosti setkáváme již u malých sportovců, jsou problémy psychického původu. Často se hovoří o tzv. syndromu vyhoření, kdy dochází k absolutní ztrátě motivace, která vede k jistotě ukončení sportování. Tomuto problému se budeme věnovat ještě později.

Raná specializace může mít negativní vliv i na sociální vývoj dítěte, který se pak bohužel promítá i do dalšího mimosportovního života dítěte. Předčasný tlak na vysoký výkon, který pak může vést buď ke stavu dlouhodobé frustrace, nebo k nadměrnému sebevědomí až k primadonství. Ani jeden z těchto stavů není pro sociální vývoj dětí vhodný. Děti potřebují mít zdravé sebevědomí, které se získává pozitivními prožitky a přiměřenou úspěšností. (Perič, 2019)

7. Faktory ovlivňující činnost sportovce

Pro účely naší práce rozdělíme faktory, které působí na jedince během jeho závodní činnosti na vnitřní a vnější faktory. Mezi vnitřní faktory zařadíme psychologickou stránku sportovce (temperament, charakter, potřeby, motivaci, emoce) a stránku anatomicko-fyziologickou spolu se stručnou charakteristikou fyziologické náročnosti tenisu. Skupinu vnějších faktorů pak tvoří - působení rodiny, přátel, trenéra a školy.

7.1. Vliv rodiny

Vliv rodiny a především pak rodičů by bylo téma, které by vystačilo na několik diplomových prací. Dovolím si tvrdit, že bez nadšených rodičů není možné uspět v žádném sportu. Ale bohužel stejně jako rodiče sportu a dětem nejvíce pomáhají, tak jsou to opět rodiče, kteří mu mnohdy nejvíce škodí.

Individuální sporty, mezi něž tenis patří, obvykle nutí děti pracovat na sobě, zvládat stres, podávat kvalitní výkon i pod tlakem a udržovat emocionální i fyzickou rovnováhu. Na druhou stranu, děti mohou být vystaveny tlaku, který pro ně může být velmi negativní, pakliže je k němu přistupováno špatným způsobem.

Mládežnický tenis na závodní úrovni bývá mnohdy složitý jak pro děti, tak především pro jejich rodiče, neboť tenisové prostředí je ovlivňováno velkým množstvím faktorů, které jsou obvykle pro jeho účastníky nové a neznámé. Pro rodiče hráčů se tenis stává velmi složitou zkušeností, zejména pokud tenis sami na závodní úrovni nehráli. Je dokázáno, že podpora, přístup a zájem rodičů je pro setrvání dětí u tenisu zásadní. Je ale také dokázáno, že velká část fyzického a psychického stresu, ovlivňujícího hru mladých tenistů, je způsobena právě rodiči.

Přílišný stres v žákovském a juniorském závodním tenisu je jednoznačně negativním faktorem, který často vede až ke ztrátě zájmu o tenis samotný. Navíc, pokud rodiče vystavují své děti zbytečnému tlaku, může to vést i k narušení vztahu mezi rodičem a dítětem (Hradský, 2019). Tomuto velmi citlivému tématu se budeme ještě podrobněji věnovat v další kapitole.

Vliv rodičů tak může být jak pozitivní, tak bohužel i výrazně negativní. Mnohdy se pohybujeme od výrazně pozitivního vlivu rodičů, kdy rodiče fungují jako vzory pro své děti, umožňují jim přístup ke sportu, jsou pro ně oporou ve všech situacích, využívají sportu jako prostředku sociálního učení, seberealizace dítěte a vyzkoušení si „života“ dítětem „nanečisto“.

Druhým pólem vlivu rodičů může být zase až výrazně negativní vliv rodičů, kdy rodiče skrze své dítě realizují své vlastní nenaplněné sny a touhy. Mnohdy nutí děti do něčeho, co ony samy nechtějí, zajímá je pouze úspěch, za neúspěch je trestají, přičemž v nich pěstují malé sebevědomí. Jsou to rodiče, kteří motivují děti svým chováním. Příkladem může být odměňování malých tenistů po výhře či trest po prohře. Oba dva způsoby zvýšení motivace dětí ale naopak snižují pravděpodobnost toho, že se děti budou věnovat tenisu i v budoucnu. Vysoký tlak rodičů na dosažení úspěchu může vést k negativním projevům u hráče, které vedou ke zvýšení stresu, úzkosti a možnosti vyhoření. Děti často během zápasu, když prohrávají, myslí na rodiče, na to, co si budou myslet, co řeknou na prohru a hlavně je nechtějí zklamat (Weiss, 2004).

Studie autorů McCarthy et al. (2008) zkoumala zdroje radosti uváděné sportovci různých sportů ve věku 8-15 let a zjistila, že pozitivní zapojení rodičů bylo jedním z nejčastěji uváděných výsledků u mladých sportovců. To znamená, že když děti ve sportu vnímají zapojení rodičů jako pozitivní, je pravděpodobnější, že si sportovní zážitek užijí. Tím je i pravděpodobnější, že se budou dále těšit jak na tréninky, tak i na utkání a s tím je spojeno i jejich další zlepšování. Tuto skutečnost podporuje i další výzkum z tenisového prostředí od Knight et al. (2010), který zjišťoval preference mladých Kanadských tenistů ve věku 12-15 let pro chování rodičů na turnajích. Výsledky ukázaly, že celkově hráči chtěli, aby se rodiče zapojovali do jejich tenisu a podporovali je. Všeobecně diskutující se zapojení rodičů od nedostatečného až po přílišné zapojení se v tomto výzkumu ukázalo jako příliš zjednodušující a z pohledu dětí je důležitější kvalita zapojení než množství zapojení. Děti od svých rodičů nechtěly technické ani taktické rady, zvláště pokud cítily, že rodiče v tomto směru nemají dostatečné znalosti. Hráči chtěli, aby je rodiče podporovali a pomohli jim v tenisovém rozvoji, aniž by na ně tlačili, aby dosahovali určitých výsledků nebo výkonů. Spíše u rodičů ocenili hodnocení úsilí, praktické rady a hlavně respektování tenisové etikety. A co je nejdůležitější, zdá se, že rodičům by prospělo, kdyby své děti zapojili do diskusí, aby zjistili, jaké chování je při soutěžích podporuje a jaké chování považují za nátlakové nebo neužitečné. Prostřednictvím takových diskuzí mohou rodiče začít chápat, jak jejich děti interpretují jejich chování a díky tomu pak mohou svým dětem efektivně pomoci v dalším vývoji. Mimo to je zde i další aspekt, který se projeví nejen ve sportovním prostředí a který děti bude ovlivňovat i v jejich dalším životě. Ve výzkumu zabývajícím se vztahy mezi rodiči a dětmi - sportovci zdůrazňují dle Rouquette (2020) právě důležitost silného vztahu mezi rodiči a dětmi, které u sportovce buduje pocit kompetence a autonomie, čímž následně

zvyšuje vnitřní motivaci a radost ze sportu. To jsou všechno aspekty, které mohou hrát v budoucnosti u sportovce zásadní úlohu. Právě důležitost komunikace mezi rodiči a dětmi a s tím spojená otevřenost a pocit bezpečí je důležitým faktorem, který poskytuje mladým sportovcům pevný a stabilní základ, díky kterému se cítí podporováni a pochopeni (Lisinskiene, 2018)

Zajímavou studií, která zkoumala vliv a úlohu rodičů v mládežnickém tenise, je výzkum autorů Gould, Lauer a kol. z roku 2006, kterého se účastnilo 250 mládežnických trenérů z více jak 100 tréninkových střediscích po celých Spojených státech, kteří tak poskytli vynikající reprezentativní vzorek juniorských trenérů. Trenéři hodnotili, jak jsou podle nich rodiče důležití pro úspěch mládežnických tenistů v juniorském tenise (1 = nedůležití, 3 = poněkud, 5 = extrémně), přičemž z výzkumu vyplynulo, že rodiče jsou velmi důležití s průměrem 4,56 na pěti stupňové škále. Kromě toho byli trenéři dotázáni, jaký vliv mají rodiče na tenisový rozvoj svých dětí. Zde bylo zjištěno, že 35,9 % rodičů má na tenisový vývoj svého dítěte negativní vliv, zatímco 58,6 % rodičů má vliv pozitivní. Velmi zajímavá byla část výzkumu zaměřena na problémové chování v interakci mezi rodiči a dětmi.

Table 1 Parent-child interaction problems in junior tennis: extent and seriousness

Interaction problem	Extent		Seriousness	
	Mean	SD	Mean	SD
Overemphasises winning	3.54	0.83	3.79	1.04
Expectations unrealistic	3.50	0.88	3.59	0.95
Coaches child	3.45	0.99	3.37	1.06
Criticises child	3.43	0.78	3.77	0.98
Pampers child too much	3.41	0.96	3.46	1.04
Pushes child to play tennis	3.32	0.76	3.29	0.98
Tells child not to lose against less skilled opponent	3.22	0.94	3.45	1.05
Communication problems with child	3.20	0.70	3.34	0.96
Parent's ego determined by child's performance	3.18	0.91	3.67	1.11
Doesn't allow child to make decisions	3.12	0.78	3.29	1.07
Lacks emotional control	3.11	0.83	3.71	1.03
Misperceives child's needs and motives	3.01	0.84	3.32	1.06
Lack of communication with child	2.93	0.85	3.23	1.02
Pressures child in practice by sitting on-court and making comments	2.91	0.94	3.57	1.12
Pressures child by repeatedly reminding how much tennis costs	2.77	0.97	3.37	1.25
Not supportive if immediate success not achieved	2.68	0.86	3.26	1.15
Does not positively support child	2.63	0.86	3.53	1.32
Reacts to mistakes by yelling at child	2.47	0.81	3.55	1.39
Enters child in too many tournaments	2.44	0.91	2.84	1.21
Doesn't allow child to be involved in other sports/activities	2.35	1.00	2.93	1.24
Uninvolved in child's tennis	2.22	0.84	2.53	1.24
Frequently argues with officials	2.21	0.81	3.18	1.45
Doesn't allow child to play in doubles	2.18	1.03	2.64	1.32
Involved in confrontations with other parents	2.15	0.77	3.34	1.45
Unconcerned with the child's development	2.12	0.86	2.85	1.34
Withholds love when child performs below expectations	2.05	0.85	3.36	1.62

[Open in a separate window](#)

An extent rating of 1 = not at all, 2 = infrequently, 3 = sometimes, 4 = frequently, and 5 = all the time. A seriousness rating of 1 = not serious, 2 = slightly, 3 = somewhat, 4 = serious, 5 = extremely.

Obrázek 7 Problém ve vztahu rodič - dítě v mládežnickém tenise (Gould, 2006)

Nejčastějšími problémy v této interakci byli rodiče, kteří příliš zdůrazňovali vítězství (3,54), nerealistická očekávání rodičů (3,50), trénovali vlastní dítě (3,45), kritizovali své dítě (3,43) a své dítě příliš rozmazlovali (3,41).

Table 2 Positive parental behaviours in junior tennis: extent and impact

Positive parental behaviour	Extent		Impact	
	Mean	SD	Mean	SD
Provides financial support	4.43	0.64	4.28	0.80
Provides logistical support	4.32	0.65	4.36	0.77
Provides tennis opportunities	3.81	0.73	4.12	0.77
Provides socio-emotional support	3.79	0.77	3.75	0.90
Provides unconditional love and support	3.72	0.74	4.54	0.74
Makes sacrifices so child can succeed	3.65	0.78	3.91	0.76
Emphasises hard work	3.64	0.83	4.12	0.83
Emphasises positive attitude	3.60	0.74	4.20	0.82
Provides considerable encouragement	3.59	0.73	4.08	0.85
Exposes child to different sports	3.46	0.79	3.67	0.83
Models values	3.43	0.78	4.18	0.77
Emphasises commitment to tennis	3.39	0.79	3.91	0.81
Emphasises if you are going to play tennis, do it right	3.37	0.81	3.86	0.89
Keeps success in perspective	3.33	0.64	3.94	0.76
Has high and reasonable expectations and standards	3.33	0.76	3.89	0.74
Displays an optimistic/positive style	3.31	0.70	4.02	0.85
Models an active lifestyle	3.27	0.85	3.68	0.92
Keeps tennis in perspective, doesn't allow tennis to dominate child's life	3.27	0.85	4.05	0.78
Creates a positive achievement environment	3.20	0.71	4.01	0.78
Holds child accountable for behaviour on-court	3.20	0.88	4.33	0.81
Motivates the child through challenges	3.13	0.81	3.47	0.88
Tells opposing players that they did a good job	3.12	0.85	3.70	0.80
Provides structure and set limits on tennis involvement	3.11	0.82	3.82	0.78
Encourages child to seek out new challenges and opportunities	3.06	0.73	3.70	0.79
Appropriately pushes child when child doesn't know best	3.05	0.71	3.83	0.77
Uses good humour	3.05	0.77	3.63	0.95
Provides appropriate discipline for poor sportspersonship	3.01	0.90	4.13	0.89
Provides positive feedback after matches	3.00	0.73	3.89	0.92
Exerts little pressure to win	2.99	0.77	3.82	0.85
Pushes child in a positive way	2.97	0.79	3.94	0.80
Uses motivational techniques	2.90	0.79	3.38	0.90
Shows an understanding of the sport	2.89	0.74	3.42	0.88

[Open in a separate window](#)

An extent rating of 1 = not at all, 2 = infrequently, 3 = sometimes, 4 = frequently, and 5 = all the time. An impact rating of 1 = no impact, 2 = little impact, 3 = some impact, 4 = much impact, 5 = extreme impact.

Obrázek 8 Pozitivní chování rodiče v mládežnickém tenise z pohledu trenérů (Gould, 2006)

V další tabulce můžeme vidět, co je z pohledu trenérů nejčastěji vnímáno jako pozitivní chování rodičů v mládežnickém tenise. Nejvýše bylo hodnoceno poskytování finanční podpory (4,43). Trenéři také u rodičů vysoko hodnotili poskytování logistické podpory, jako

je doprava a plánování utkání a tréninků (4,32), tenisové příležitosti (3,81), socio-emocionální podpora (3,79) a bezpodmínečná láska a podpora (3,72). Jedním ze závěrů studie je skutečnost, že mnoho rodičů odvádí vynikající práci a pozitivně přispívají k rozvoji svého dítěte. Zkušení trenéři, kteří se výzkumu účastnili, také konstatovali, že značný počet rodičů mnohdy nevědomky zasahuje do vývoje svého dítěte značně negativně. To není překvapivé, vezmeme-li v úvahu skutečnost, že sportovním rodičům se často dostávají nedostatečné nebo vůbec žádné informace o tom, jak pomoci svému dítěti rozvíjet se a jak se chovat v mnohdy vypjatých zápasových situacích. Tato skutečnost jen zdůrazňuje potřebu, aby profesionálové ze sportovního ale i lékařského prostředí začali vzdělávat tenisové rodiče (Gould a kol, 2006). Tuto potřebu mohu z vlastních zkušeností jen potvrdit, protože informovanost rodičů je v tomto ohledu na velmi nízké úrovni a v žádném případě se netýká jen tenisových rodičů. Rodiče tak díky své neznalosti vyvíjí na děti obrovský tlak a nároky, který pak dětem může hodně ublížit.

Ještě mnohem horší je tento vliv v případě rodičů, kteří si chtějí na svých dětech dokázat to, co oni samy nedokázali. Mnohdy jim tak ničí i dětství. Vše je příliš zaměřeno na úspěch a pokud možno na okamžitý úspěch. Uznávaný hokejový trenér Luděk Bukač se o tom vyjadřuje jako o mrzačení dětských duší. Můžeme mít sebelepší trenéry, můžeme mít dokonce sebetalentovanější dítě, ale jakmile není dostatečný základ a podpora v rodině, je to náročnější. Rodiče by měli svému dítěti nechat možnost poznat nejrůznější pohybové aktivity a sporty. Neznamena to ovšem, že necháme dítěti naprostou volnost, tak aby si každý měsíc chtělo zkusit jiný sport podle toho, který sport bude kamarád nebo kamarádka právě zkoušet. Docházení na trénink má totiž i výchovný rozměr. Jde o určitou uvědomělost, soustavnost, přiměřenost a trvalost, tak aby se dítě snažilo překonávat určité nezdary, které při sportování zákonitě přicházejí. I zde ale platí, že dítě není malý dospělý. Vedme ho tou nejlepší cestou, jak jen dokážeme. Ukažme mu možnosti a podporujme ho v jeho činnostech. Bude nám dělat radost. (Hradský, 2019)

7.2. Vliv trenéra

Trenérská profese se řadí mezi profese pedagogické. Podle Sekoty (2008) trenér „představuje formálního vůdce, který zastává několik funkcí:

- plánuje, řídí a vyhodnocuje tréninkový proces
- organizačně zabezpečuje sportovní činnost svých svěřenců
- vede sportovní kolektiv ve sportovních soutěžích

- zplnomocňuje své svěřence na cestě poznání a rozvíjení vlastního talentu, připravuje je na cestu společenského uznání a přijímání.

Trenér má nejen za úkol naučit sportovce daný sport, ale zároveň je významným socializačním činitelem a v určitém věkovém období dítěte i jeho idol a vzor. S trenérem tráví svěřenec několik hodin denně, což je mnohdy i více času, než který tráví s rodičem. Proto je nesmírně důležitá osobnost trenéra, jeho pohled na svět, jeho hodnoty a postoje, které dále prezentuje před svými svěřenci. Další nesmírně důležitou rolí trenéra je schopnost vhodně sportovce motivovat. Stejně tak by měl být trenér tím, na koho se svěřenec může vždy s důvěrou obrátit, s kým může diskutovat a bavit se i o osobních problémech. Zároveň musí být trenér pro svěřence i dostatečnou autoritou. Dovolím si tvrdit, že trenér má vedle rodiče zcela zásadní vliv nejen na samotný výkon hráče, ale především na to, jaký vztah k tenisu a především ke sportu, si dítě vybuduje. Důležitým úkolem pro trenéry je rozvíjet zdravé sebevědomí dítěte. Vhodným způsobem jsou například dobře zvolená cvičení či soutěže ať již v tréninku nebo následně v tréninkových zápasech, kde si děti již ověřují nově naučené dovednosti a zažívají první úspěchy. Děti, které tenis hrají, by se měly ale naučit nejen vyhrávat, ale také přijmout porážku. Zde je důležité připomenout, že právě v tomto věku je u dětí velmi důležitá hravost. Děti se potřebují bavit, užívat si tenis jako hru a nezatěžovat se příliš myšlenkou na vítězství a porážku. Trenér může svěřencovo sebevědomí rozvíjet i určitými pomocnými formami, jako jsou různé bojové pokřiky, pozitivní oslovení dětí typu šikulové, borci, apod. nebo i motivační hesla typu „Ten, kdo bude lépe trénovat, bude i lepší závodník!“ a další (Perič, 2008). Je proto především na trenérovi, jak své svěřence připraví do budoucna, jaké zvolí prostředky a jak bude děti motivovat k tomu, aby se těšily na další trénink, zápas nebo turnaj. Jen tak je šance, že se děti budou tenisem bavit, že u tenisu vydrží i přes první porážky, které zákonitě přijdou a že se budou moci stát budoucími závodními hráči, kteří budou moci dosáhnout nejvyšších svých možných kvalit, jak ve sportu, tak následně v životě. A možná si i díky vhodnému trenérskému přístupu a vzoru v podobě trenéra najdou cestu k budoucímu povolání, tak jako to bylo v mém případě.

7.3. Vliv kamarádů

Být úspěšným sportovcem přináší nemalou společenskou prestiž. Je proto velmi lákavé identifikovat se s úspěšným sportovcem, jehož výkony plní denně zpravodajství všech medií. Žák, který ve třídě vyniká v tělesné výchově, bývá často hvězdou třídy, zatím co jakákoliv nápadnější neobratnost dítě sociálně znevýhodňuje. Pohybové schopnosti a fyzická síla jsou

vysoce ceněny zejména mezi chlapci. Úspěch ve sportu jim pomáhá překonávat i případné neúspěchy ve výuce. V tomto ohledu má sport nezastupitelnou úlohu v osobnostním vývoji jedince. O tom, zda se sport stane součástí jedincovy motivační „výbavy“ rozhodují v raném dětství většinou rodiče. Samozřejmě, pomineme-li tělesné předpoklady dítěte. Rodiče dávají svým postojem ke sportu signál: „Toto je hodnota, kterou oceňujeme“. „Sportovci, kteří mají silnou výkonovou motivaci, bývali v dětství za dobrý výkon odměňováni a chváleni“. (Hošek, 1986)

Jak již jsme si ukázali na Maslowově pyramidě, jednou ze základních potřeb jedince je sdružovat se, vytvářet sociální skupiny, být v kontaktu s druhými lidmi. A děti mají tuto potřebu možná ještě větší. Pravidelně mohu vidět děti, které chodí domů ze školy kolem kurtu, kde trénují, jak se tam zastavují a pozorují své spolužáky, kamarády nebo i zcela neznámé děti, kteří trénují. Pokud vidí, jak se tam děti mezi sebou baví, smějí, běhají nebo soutěží, trenér je rozesmává, učí se něco nového, tak i ony by chtěly být toho součástí a bavit se s novými kamarády. Chtějí se účastnit úplně stejných aktivit, jakých se účastní jejich kamarádi. Jedním z důvodů, proč děti začínají s tenisem, byl právě kamarád, který hraje tenis. To zda si tenis oblíbí a zůstane v tréninkové skupině i po odchodu jeho kamaráda, pak záleží hodně na trenérovi, na způsobu vedení tréninku, na podmínkách, které trenér a i rodiče svému dítěti vytvoří. Velmi důležitou kapitolou sportovní psychologie je týmová koheze neboli týmová soudržnost. I když se může zdát, že je typický spíše pro kolektivní sporty, tak i v individuálních sportech, jako je tenis, je velmi důležitá. Děti se spolu potkávají na trénincích, hrají spolu utkání, jezdí spolu na soustředění. Je proto velmi důležité, aby měly mezi sebou kladné vztahy. V opačném případě se dítěti na tréninky chtít nebude a na soustředění už vůbec ne. (Hradský, 2019)

8. Problémy a patologie spojené s motivací

Prakticky celá moje diplomová práce se zabývá motivací dětí ve sportu, hledáním cest, jak tuto motivaci zvýšit, aby děti dosáhly pokud možno, co největších úspěchů ve sportu nebo, aby si děti vytvořily ke sportu takový vztah, že je pak bude provázet celý život. Jedno osvědčené přísloví říká - všeho moc škodí. A výjimkou není ani přemíra motivace. Přetrénování, syndrom vyhoření, sklony k dopingu, to jsou jen některé vybrané negativní důsledky její nadbytečné úrovně.

8.1. Syndrom vyhoření

Fenomén syndromu vyhoření (burn-out) byl poprvé hlouběji rozebrán psychologem Freudenbergerem v roce 1974. Nejedná se o pojem vztahující se speciálně ke sportu, ale k práci všeobecně. Je charakterizován řadou symptomů - od neadekvátního chování z hlediska emočního až po nerealistické očekávání od sebe sama. Je spojován se stavem psychického i fyzického vyčerpání následujícího po vyčerpávajícím a dlouhotrvajícím stresu. Nejčastěji se projevuje ztrátou energie, která vede ke stagnaci, frustraci a apatii. Je zjišťován i u jinak psychicky zdravých lidí (Blažej, 2019).

Jedna z nejlepších basketbalistek české historie, vicemistryně světa Jana Veselá jen marně hledala na sklonku své kariéry v košíkové smysl a otevřeně popsala svou ztrátu motivace takto: „Pokud se sportem žijete, mělo by vám záležet na to, jestli váš zápas skončí vítězstvím nebo porážkou. Mně to bylo v mojí poslední sezoně jedno. Nastupovala jsem na hřiště a bylo mi jedno, zda vyhrájeme. Touha po vítězství se vytratila. Byl to jen další den v práci. Služební cesta, z níž jsem už chtěla být doma. Když na mě tenhle pocit v letadle sednul, došlo mi, že je tady něco špatně. Ale nepřišel nečekaně. Mě už tehdy basket víc ubíjel, než aby mi dělal radost. Nebavil mě. Každé ráno jsem vstávala s pocitem, že na trénink musím, ne, že se na něj těším. Co to vlastně znamená hrát basket? Nechávat si platit za sportování? Ty jo, vždyť život není jen o basketu. O vydělávání peněz. Proč vůbec hraju? Baví mě to ještě? Chci to ještě dělat dál? Spousta lidí mi můj život závidí. Podle nich si žiju krásný sen. Cestuju po světě, vydělávám slušné peníze, mám spoustu volného času. Ale já nejsem šťastná. Jak to? (Veselá, 2019)

I když se může zdát, že syndrom vyhoření se mladých sportovců netýká, tak zvláště u sportů, které jsou velmi psychicky náročné, kterým bezesporu tenis je, tento mýtus už tak úplně neplatí. V ženském tenise se syndrom vyhoření objevil již u 20 letých tenistek. Konkrétním

případem je Američanka Amanda Anisimová bývalá 21. hráčka žebříčku WTA, finalistka z French Open a čtvrtfinalistka z Wimbledonu, ohlásila v loňském roce v pouhých 21 letech pauzu od tenisu kvůli syndromu vyhoření a obavám o své duševní zdraví. "Bojuji se svým duševním zdravím a vyhořením od léta 2022. Na tenisových turnajích je to už nesnesitelné. V tuto chvíli je mou prioritou moje duševní pohoda a odpočinek na nějakou dobu." napsala Anisimová na svém Instagramu.



Obrázek 9 Oznámení Anisimové o pozastavení kariéry z důvodu syndromu vyhoření (Instagram Anisimová, 20223)

Další tenistka, která se otevřeně přiznala k psychickým problémům, je bývalá světová jednička Naomi Ósaka.

Právě tlak na výkon, stres, někdy až přehnaná pozornost médií i strach z neúspěchu jsou spouštěčem problémů, z nichž ani ten nejúspěšnější sportovec nemusí umět najít cestu ven. Podle dat od Athletes for Hope, sdružení, jehož cílem je vzdělávat, povzbuzovat a pomáhat sportovcům, se dokonce s krizí duševního zdraví potýká až pětatřicet procent elitních sportovců. Krize se pak může projevat nadměrným stresem, poruchami příjmu potravy, vyhořením, depresí, úzkostí, obsedantně kompulzivními poruchami a ve velmi častých případech také užíváním návykových látek a později i závislostí. Tato alarmující čísla potvrzuje i studie, kterou provedla Torontská Univerzita. Ze studie vyplývá, že elitní sportovci zažívají problémy spojené s duševním zdravím mnohem častěji, než si většina lidí uvědomuje. Například 31,7% kanadských reprezentantů, kteří se chystali na OH v Tokiu,

pocívali příznaky deprese a úzkosti (Poucher, Zoe & Tamminen, Katherine & Sabiston, Catherine & Cairney, John & Kerr, Gretchen , 2021).

Přesto se ale této problematice nedostává takové pozornosti, jakou by si zasloužila a některé příběhy mají poté bohužel i tragický konec, jako je ten fotbalisty Františka Rajtorala, který si před šesti lety vzal život. Nebyl to bohužel ojedinělý případ. Stejný osud totiž potkal například i fotbalisty Davida Bystroně a Pavla Pergla.

Například i legendární plavec Michael Phelps si prošel velmi těžkým obdobím. V roce 2009 byl přistižen, jak kouří marihuanu a o několik let později byl dokonce zatčen za zběsilou jízdu autem pod vlivem alkoholu. Phelps poté podstoupil odvykací léčbu, kde se pomocí terapeutů snažil bojovat s depresemi, úzkostmi a sebevražednými myšlenkami. To se nakonec povedlo a v roce 2016 na OH v Riu získal šest medailí, přičemž celkově jich má na kontě rekordních osmadvacet. V současné době právě on pomáhá lidem s obdobnými problémy, a to prostřednictvím nadace Michael Phelps Foundation (Phelps, 2022).

Proto je důležité o duševním zdraví ve sportu mluvit nahlas a zvyšovat povědomí o faktu, že nalomená psychika není výjimkou ani mezi reprezentační elitou. Přestože dlouhodobé prožívání stresu lze považovat za předchůdce syndromu vyhoření sportovců, je pozoruhodné, že určitá úroveň stresu je nedílnou součástí nastavení elitního sportovce. Je ale důležité si uvědomit, že hlavním problémem není stres jako takový, ale spíše schopnost s tímto stresem pracovat. Skutečnost, že stres významně nepredikuje syndrom vyhoření sportovců, naznačuje, že spíše než odstraňovat stres, který je vlastní soutěžnímu sportu, se zdá užitečnější pomáhat sportovcům zotavovat se anebo zvládat stres, aby dosáhli individuální biopsychosociální rovnováhy, která je schopna zabránit podpoře a rozvoji symptomů vyhoření (Martinent a Cece, 2022).

Syndrom vyhoření není jen pouhou únavou či důsledek přetrénování. Jde o důsledek dlouhodobého nerespektování svých psychických potřeb ve prospěch potřeb jiných jako je například budování kariéry či vydělávání peněz. V této souvislosti o něm hovoří Blažej (2019) jako o fenoménu, který je u malých dětí téměř nepozorován. Osobně si dovoluji s tímto názorem trošku nesouhlasit, přestože děti nevydělávají sportem peníze, ale místo peněz se zde objevuje jiný faktor, který je pro děti mnohdy mnohem citlivější, a tím jsou rodiče. Děti jsou tak dospělými a mnohdy právě rodiči, které nechtějí zklamat, tlačeni do vysoké sportovní výkonnosti příliš tvrdě. Důsledkem toho pak bývá, že zanechávají sportu

často s vážnými emočními problémy. Příčinou je fakt, že děti a dospělí nesdílí stejné faktory motivace. Trenéři a rodiče jsou často zaměřeni spíše na vítězství, ale pro dítě ve věku 10-12 let je spíše důležité hrát si a účastnit se soutěží. Většina výzkumů také ukazuje, že přibližně 90% dětí ve věku mladších 11 let dává přednost tomu hrát za tým, který prohrává, jen když ono samo nesedí na lavičce jako náhradník (Perič, 2019).

8.2. Rodič

O důležitosti vlivu rodičů jako jednoho z hlavních motivačních faktorů, který na děti výrazně působí, jsem se již zmínil v předešlé kapitole. Ve své bakalářské práci, kde jsem zkoumal motivaci dětí mladšího školního věku, byli podle dětí rodiče sice až za kamarády a trenéry, jako ti, kdo je nejvíce motivuje hrát tenis. Přesto jsem si jistý, že role rodičů a jejich vliv na sportování dětí je mnohem výraznější. Bohužel, čím dál častěji se setkávám s rodiči, u kterých je vliv na sportování jejich dětí spíše negativní. Blažej (2019) rozlišuje dva extrémní typy rodičů, kteří negativně ovlivňují rozvoj svých dětí a jejich následnou motivaci. Prvním typem a troufnu si říci, že dnes mnohem častějším, je rodič zanedbávající, druhým naopak ambiciózní rodič.

8.2.1. Zanedbávající rodič

Zanedbávající rodič dítěti neposkytne dostatečné podmínky pro sportovní růst. To může mít různé podoby. Mnohdy rodič nejeví zájem o činnost dítěte, nechodí s ním na tréninky, případně tyto tréninky nechce financovat. Nestarají se o ně ani o jejich sportovní činnost. Ne vždy má tato nízká podpora devastační následky na sebevědomí a motivaci dětí, avšak je zřejmé, že jakákoliv malá či větší podpora by dítěti zcela zásadně prospěla (Blažej, 2019). Pokud porovnám současnou aktivitu a podporu rodičů, kterou dětem pro sport nabízejí, s podporou rodičů v minulosti, tak je zcela zřejmé, že v dnešní době je tato podpora výrazně nižší. A to i přesto, že finanční zázemí a možnosti rodičů jsou v dnešní době mnohdy lepší, než byly v minulosti.

8.2.2. Ambiciózní rodič

„Chtěla jsem tenis a taky tátu. Obojí zvlášť.“

Dája Bedáňová

Druhým extrémem je ambiciózní rodič. Často se jedná o tatínka, bývalého hráče daného sportu, který „zná a ví vše nejlépe“. Protože to ale nedotáhl na samotný vrchol, snaží se o to

prostřednictvím svého dítěte. Nutí je do tréninku, neustále diskutuje s trenérem o tréninkových metodách. V podstatě se ve většině případů jedná o práci s vnější motivací, kdy je hlavním motivem chvála za vítězství či tresty za porážky (Blažej, 2019). Důsledky tohoto přístupu pak mnohdy mají katastrofální vliv na vztah rodiče a dítěte. Ve vrcholovém tenise by se dalo v minulosti najít spousty rodičů, převážně otců, kteří měli obrovské problémy se svými dětmi, ať již to byla Steffi Graf, Jenifer Capriatti, Jelena Dokič, nebo Miriana Lučić.

Tento velmi smutný problém se bohužel nevyhnul ani české tenistce Daniele „Dáje“ Bedáňové, která se až po smrti svého otce, rozvyprávěla o tyranii, kterou zažívala pod trenérskou rukou vlastního otce, i o zdravotních problémech, kterými si později prošla a kvůli kterým nikdy neměla děti. Na přelomu milénia ji WTA vyhlásila nováčkem roku. V roce 2001 postoupila do čtvrtfinále US Open a dotáhla to až na 16. místo v žebříčku. Pak ale přišel zlom. Začala mít velké zdravotní problémy, které ji donutily ukončit kariéru předčasně, a to už ve 22 letech. Po letech přiznala, že na tom měl velkou zásluhu i její otec Jan Bedáň, který ji trénoval a fyzicky i psychicky trestal. Musím přiznat, že ač jsem na tenisových kurtech za těch více jak 25 let, poznal spousty šílených rodičů a zažil hodně divoké scény, tak při poslechu podcastu Bez frází právě s Dájou Bedáňovou mi běhal mráz po zádech, když vyprávěla o jejím vztahu s otcem, člověkem, který by ji měl být jedním z nejbližších. „Byla jsem bitá, byla jsem hodně bitá – a to bylo ještě to nejmenší. Daleko horší než ty fyzické jsou útoky psychické. Přesto jsem to tátovi všechno odpustila. Nebyl to totiž blázen jako řada jiných tenisových otců, byl to génus. Věřte mi, i opravdové ztroskotance jsem kolem kurtů zažila. Opilce, kteří řvali a chovali se jako zvířata, přitom sami nic neuměli. I jejich dcery trénovaly u Bollettieriho, i ony se dostaly ve světovém žebříčku vysoko. Táta nepil, nebyl to jednoduchý a prostoduchý agresor. A o to to všechno bylo možná ještě horší. Měl svůj životní plán a ústřední postavou jsem v něm byla já. Dája. Došli jsme daleko, dostala jsem se na šestnácté místo žebříčku. Cestovala jsem po světě, spali jsme v nejlepších hotelích a patřila jsem mezi absolutní elitu. Škoda, že jsme si to nemohli a nedokázali víc užít. Radost totiž nikdy nebyla sdílená. I před tím mě ve svých očích chránil. Dodnes si pamatuje okamžik, kdy jsem dosáhla největšího úspěchu v kariéře. Porazila Moniku Selešovou a postoupila do čtvrtfinále US Open. "Podal mi ruku a řekl, že to byla dobrá náhoda, ale že uvidíme až v dalším zápase, jestli to opravdu náhoda nebyla. Od blízkého člověka čekáte, že vám aspoň pográtuluje, ale to on nedělal. A přitom po tom jediném jsem toužila, aby byl můj táta chvíli táta. Aby mi řekl: „Dájo, dneska to bylo fakt dobrý! Dneska jsi hrála krásně.“ vzpomínala v podcastu Bez frází.

Podobně tragické příběhy ambiciózního rodiče s dcerou se dají najít i v jiných sportech. Pravděpodobně stejně smutný jako v případě tenistky „Dáji“ Bedáňové, byl případ lyžařky Šárky Záhrobské Strachové a jejího otce a trenéra v jedné osobě Petra Záhrobského. Tuto medailistku ze zimních olympijských her z roku 2010 a mistryni světa z roku 2007 ve slalomu zasvětil do lyžování táta už ve 4 letech. Společně s bratrem pod jeho vedením podstupovala tvrdý tréninkový dril. Otec Záhrobskou trénoval až do 24 let. Dosáhla řady úspěchů. Posléze se s ním rozkmotřila a ukončila s ním veškerou spolupráci. „Přetěžoval mě a nenechal mě odpočinout, zregenerovat,“ uvedla v rozhovoru v roce 2011. „Až loni jsem po deseti letech začala vstávat bez bolesti zad.“ Ale tyhle zdravotní problémy tátu nikdy nezajímaly. Diskuse s ním absolutně neexistovala.“ Uvádí i jakým způsobem hodnotil její nepovedené výkony. „Ty kreténe, ty idiote, ty krávo, ty hovado, umíš hovno,“ cituje jeho slova. Po rozchodu s otcem s ním Záhrobská vedla řadu soudních sporů. Osobně s ním pak hovořila až po šesti letech (Vičar, 2018).

Naproti tomu zní až neuvěřitelně vzpomínky bývalé světové tenisové jedničky Caroline Wozniacki (2016): „*Hlavně si pamatuj na moment, kdy po jedné tvé kruté porážce táta cestou domů zastavil u motorestu a koupil ti velkého plyšového medvěda. Tohle je cena pro největší bojovnici! Caroline, opatruj toho medvěda. Je symbolem podpory, která ti byla věnována. Je symbolem chvíle, po níž z tebe i ty největší soupeřky začaly mít strach. A donutí tě zůstat při zemi a uvědomit si, co je v životě nejdůležitější.*“ I na této vzpomínce, která musela být i pro Caroline jako dospělého člověka velmi silný emociální zážitek, když si na něj pamatuje doposud, můžeme vidět, jak moc je důležité vyjádřit v pozici rodiče či trenéra podporu i v době neúspěchu.

Metodická část

1. Formulace cílů a úkolů práce

1.1. Cíle práce

Cílem práce bylo zjistit úroveň motivace u sportujících dětí v tenisovém klubu Písek ve věkové kategorii staršího školního věku. Pokusil jsem se objasnit, co je hlavní motivací, proč děti staršího školního věku hrají v tenisovém klubu Písek tenis, co je nevíce motivuje a čeho chtějí v tenise dosáhnout. Pomocí dotazníku The Sport Motivation Scale (SMS-28), který hodnotí tři typy vnitřní a tři typy vnější motivace, jsem zjišťoval, která z těchto motivací převládá. Práce by měla také přiblížit, jestli se vyskytují rozdíly v motivaci mezi chlapci a děvčaty tohoto věku. Vzhledem k tomu, že většina dotazovaných dětí se účastnilo před čtyřmi lety obdobného výzkumu, tak se pokusíme porovnat, jak se s odstupem času změnila u těchto dětí jejich motivace.

1.2. Úkoly práce

- Stanovení výzkumného problému.
- Zvolení zkoumaného souboru.
- Stanovení cíle, výzkumných otázek a hypotéz práce.
- Stanovení vhodné výzkumné metody.
- Vyhledání odborné literatury a materiálů souvisejících s tématem motivace a sportovního tréninku dětí a s tím spojené vývojové zákonitosti v souvislosti s tréninkem. Vyhledání literárních pramenů zabývajících se obdobím staršího školního věku. Vedle fyziologického a somatického vývoje nás především zajímal sociální a psychologický vývoj dětí. V neposlední řadě vyhledání v zahraničních literatuře obdobného výzkumu s využitím stejné výzkumné metody.
- Navázání kontaktu s trenéry družstev příslušné věkové kategorie v TK Písek.
- Sběr dat v tenisovém klubu Písek.
- Zpracování a vyhodnocení výsledků z dotazníků a odpověď na výzkumné otázky.
- Prezentace výsledků, zformulování vyplývajících závěrů.
- Na základě získaných závěrů vytvoření doporučení pro trenéry.
- Diskuse.

1.3. Výzkumné otázky

Na základě teoretické části a vlastních zkušeností s aktuální problematikou motivace dětí ve sportu, jsem vytvořil 5 výzkumných otázek, které by nám měly pomoci více objasnit, co je hlavní motivací pro děti ve starším školním věku, aby sportovaly. Pro moji diplomovou práci jsem si zvolil 5 níže uvedených výzkumných otázek a 3 hypotézy.

Vo 1 : Co je hlavní motivací, proč děti staršího školního věku rády hrají tenis?

Vo 2 : Čeho děti chtějí v tenise dosáhnout?

Vo 3 : Jak se s věkem mění motivace? (porovnat motivaci dětí ve věku 11-12 let a 13-16 let, prepubescence a pubescence)

Vo 4 : Jak se liší motivace u chlapců a dívek?

Vo 5 : Jaké jsou hlavní důvody, kvůli kterým by děti uvažovaly, že by s tenisem skončily?

1.4. Hypotézy

Na základě výzkumných otázek, studia dostupné literatury a vlastních zkušeností byly vymezeny tyto 3 hypotézy.

H1: Předpokládám, že vnitřní motivace prožít bude u dětí vyšší, než vnitřní motivace dosáhnout.

H2: Předpokládám, že motivace něčeho dosáhnout bude u dětí s přibývajícím věkem klesat.

H3: Předpokládám, že hlavním důvodem, proč by děti uvažovaly, že skončí s tenisem, jsou špatné vztahy v kolektivu.

2. Metodika zpracování výsledků

2.1. Charakteristika výzkumného souboru

Do výzkumného souboru, který se účastnil výzkumu, bylo zařazeno celkem 34 dětí ve věku 11-16 let. Původně jsem zamýšlel zařadit do výzkumného souboru pouze děti staršího školního věku, které jsou registrované v TK Písek a které hrají závodně ve svých věkových kategoriích, tj. v kategorii mladší, starší žactvo a dorost. Nakonec jsem ale do dotazovaného souboru zařadil i děti, které se účastnily obdobného výzkumu pro mou bakalářskou práci, ale v současnosti se již turnajů neúčastní a hrají tenis především pro zábavu. Stejně tak jsem do výzkumu zařadil také 4 děti, které o několik měsíců nespĺnily věkovou hranici 15 let, ale jednalo se právě o děti, které se již účastnily obdobného výzkumu v roce 2019, který zkoumal motivaci dětí hrát tenis ve věku mladšího školního věku. K tomuto kroku jsem se rozhodl, protože mě zajímalo srovnání, jak se změnila motivace dětí hrát tenis s odstupem několika let a jaké jsou případně motivy k tomu, že děti přestávají hrát tenis na závodní úrovni. Výzkumný soubor tvořilo 20 dívek a 14 chlapců ve věku 11-16 let. Ve věkové kategorii mladšího žactva bylo 11 dětí ve věku 11-12 let hrajících v TK Písek, ve věkové kategorii staršího žactva tj. 13-14 let to bylo 12 dětí a v dorostenecké kategorii ve věku 15-16 let bylo nakonec 11 dětí hrajících v TK Písek. Jak jsem již zmínil, tak jsem do výzkumu zařadil i 6 dětí, které se účastnily výzkumu pro bakalářskou práci a dnes již hrají turnaje jen příležitostně a spíše hrají tenis jen pro zábavu.

V našem výzkumném souboru se bohužel objevil stejný problém, se kterým jsem se setkal již v bakalářské práci, a to je převládající počet dívek nad chlapci. Tento trend má bohužel v tenise vzrůstající tendenci i proto, že město Písku výrazně více podporuje dva sporty, které jsou pro chlapce někdy i více atraktivnější a především pro rodiče díky finanční podpoře města i finančně dostupnější než tenis a to je fotbal a hokej. Stejně tak i tenis se potýká se stejným problémem jako ostatní sporty, kdy s přibývajícím věkem dětí a s příchodem puberty, klesá počet závodně hrajících dětí. Nebylo tedy překvapující, že většina dětí z našeho výzkumného souboru, která ještě v minulosti hrála v mladších žácích mnohdy i více než 20 turnajů za sezonu a dalších minimálně 6 utkání družstev, tak v kategorii staršího žactva a dorostu tj. ve věku 13-16 let, hraje za sezonu již jen přibližně 8 až 10 turnajů v jednotlivcích a 6 utkání družstev. I přes tyto skutečnosti jsem byl mile potěšen, že všechny děti, které jsem oslovil a požádal o účast ve výzkumu, tak se výzkumu ochotně účastnily a nikdo z dětí účast neodmítl. V tabulce č. 1 je pro přehlednost uveden počet dětí v jednotlivých kategoriích.

Kategorie	Věk	Počet
mladší žactvo	11-12	11
starší žactvo	13-14	12
dorost	15-16	11

Tabulka 1 Přehled jednotlivých kategorií v číslech

2.2. Zvolená výzkumná metoda sběru dat

Jako výzkumnou metodu, pomocí které jsem se snažil zjistit, co děti staršího školního věku motivuje hrát tenis, jsem zvolil dotazníkové šetření. Jedná se tedy o kvantitativní typ výzkumu. Pro dotazníkovou metodu jsem se rozhodl z několika důvodů. Dotazování patří podle Pelikána (1998) mezi takzvané explorativní metody, to znamená metody, kdy se získávají informace přímo od sledované osoby. Podstatou je zjištění dat a informací o respondentovi, jeho názorů a postojů k daným problémům. Předností explorativní metody je její dostupnost. Nespornou výhodou technik vycházející z tohoto přístupu jako je např. právě dotazník, vedle získání velkého počtu potřebných informací s poměrně malými náklady, je časová nenáročnost při samotném průzkumu. Velmi důležitá je i anonymita, která může zajistit v mnoha případech větší pravdivost odpovědí. Na druhou stranu je u této metody problematictější validita takto získaných údajů. Dotazování klade také nemalé nároky na ochotu dotazovaného, pro kterého je snadné přeskocit některou otázku či neodpovědět na otázku vůbec. Zejména v případě, kdy je dotazník příliš dlouhý, vede to k únavě respondenta, ke ztrátě motivace a v důsledku toho často k náhodnému vyplňování dotazníku bez většího rozmyšlení. Důvěryhodnost podobných výpovědí je v tomto případě minimální. Dotazník může být distribuován buď osobně samotným výzkumníkem, což zajišťuje důvěryhodnost dotazníku, zvláště pokud sám autor představí a vysvětlí smysl a důležitost výzkumu, s tím je spojena i vysoká návratnost dotazníku, nebo zprostředkovaně přes jinou pomocnou osobu. Otázky by měly být kladeny tak, aby odpovídaly intelektovému vývoji výzkumných osob, měly by být stručné, jednoduché, srozumitelné a hlavně výstižné (Pelikán, 1998).

Ve své diplomové práci jsem se nakonec rozhodl zvolit dotazník, který patří k jednomu z nejvyužívanějších diagnostických prostředků hodnotící motivaci v oblasti sportu, a který se nazývá Sport Motivation Scale „SMS-28“ (Pelletier et al., 1995). Jako hlavní výhodu dotazníku SMS vidím v existenci jeho české verze od Harbichové (2014), která ověřovala validitu a reliabilitu tohoto diagnostického nástroje ve své disertační práci na vzorku

457 vysokoškolských studentů FTVS UK v Praze. Podle Harbichové (2014) je tato česká verze dotazníku SMS dostatečně validní a reliabilní a je možné ji používat jak pro kolektivní, tak individuální sporty a je také vhodný i pro porovnávání motivace v případě genderových rozdílů.

Hlavní výzkumnou otázkou je „Proč sportujete?“ a zkoumá tedy hlavní důvody účasti ve sportu. Dotazník obsahuje 28 otázek, které jsou rozděleny do základních skupin týkajících se vnitřní motivace, vnější motivace a amotivace. Tyto skupiny jsou rozděleny do 7 kategorií motivací. Těchto 7 kategorií reprezentuje 3 typy vnitřní motivace (vnitřní motivace vědět, vnitřní motivace něčeho dosáhnout a vnitřní motivace něco prožít), 3 typy vnější motivace (vnější regulace, introjekce a identifikace) a amotivaci (Komarc, Harbichová, Scheier, 2020).

1. Vnitřní motivace – vědět

Např. Pro potěšení z objevování nových tréninkových technik.

2. Vnitřní motivace – něčeho dosáhnout

Např. Protože cítím potěšení, když se v mém sportu zdokonaluji.

3. Vnitřní motivace – něco prožít

Pro intenzivní pocity a vzrušení, které mi sport přináší.

4. Vnější motivace – identifikace

Např. Protože je to jedna z nejlepších cest, kterou jsem si vybral, abych rozvíjel další stránky své osobnosti.

5. Vnější motivace – introjekce

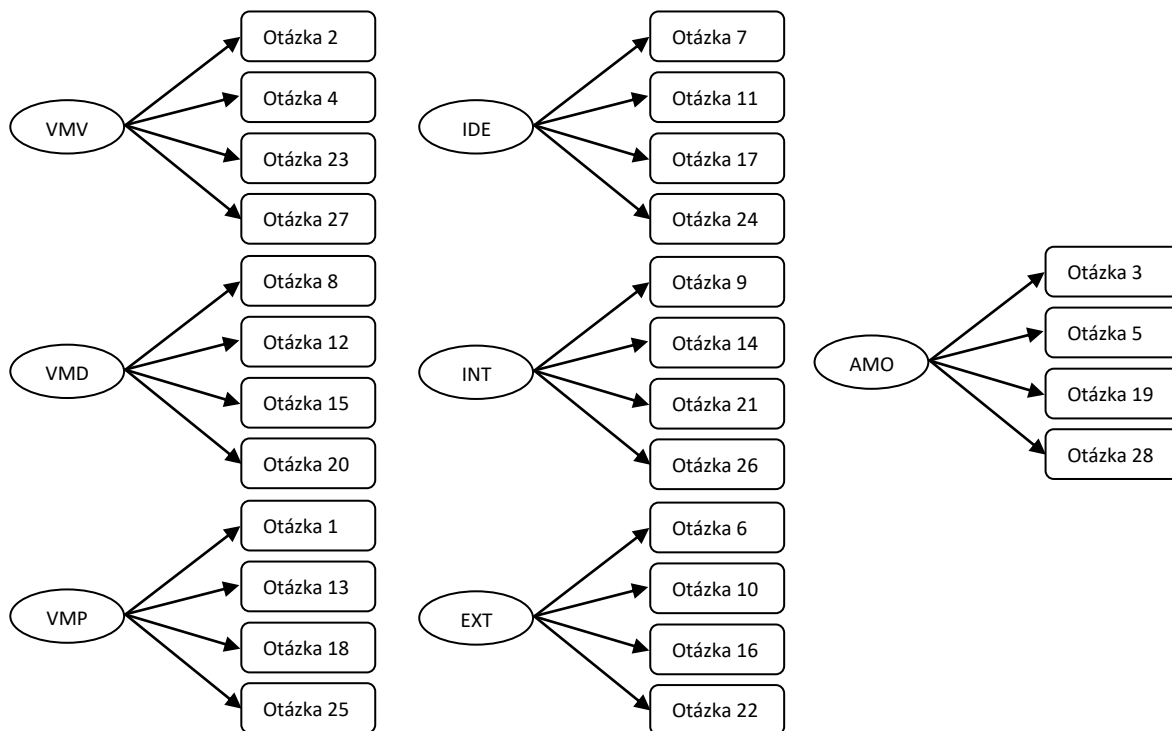
Např. Protože vím, že bych se cítil/a špatně, kdybych si na sport neudělal/a čas.

6. Vnější motivace – externí regulace

Např. Pro prestiž být sportovcem.

7. Amotivace

Např. Ani nevím, často mi připadá, že nedosahuji cílů, které jsem si stanovil.



Obrázek 10 Struktura sportovní motivace (VMV - vnitřní motivace vědět, VMD - vnitřní motivace dosáhnout, VMP - vnitřní motivace prožít, IDE - identifikace, INT - introjekce, EXT - externí regulace, AMO - amotivace) (Harbichová, 2014)

Každá kategorie obsahuje 4 předem definované otázky týkající se dané problematiky. Z důvodu vyšší objektivity nejsou otázky v dotazníku řazeny za sebou podle jednotlivých kategorií při vyplňování. Kladně lze také ohodnotit jednoduchost skórování, kdy respondenti mohou vyjádřit míru souhlasu s výrokem na Likertově škále od 1 do 7, kdy hodnota 1 znamená, že s tvrzením respondent vůbec nesouhlasí a hodnota 7 znamená, že s tvrzením zcela souhlasí. Stupně 2 až 6 jsou mezistupně vyjadřující míru ztotožnění se s daným výrokem.

Dle instrukcí o sestavování dotazníku podle Pelikána (1998) jsem pro děti připravil dotazník složený z 3 částí. V první části dotazníku jsem zjišťoval základní identifikační údaje o zkoumaném subjektu (pohlaví, věk, na jaké úrovni se věnují sportu, počet tréninkových hodin týdně). Druhou část dotazníku tvořilo 28 otázek ze standardizovaného dotazníku SMS-28 zaměřených na zjištění motivace k tenisu. A třetí část dotazníku obsahovala 3 doplňující otevřené otázky, na které mohly děti volně odpovídat.

2.3. Metoda zpracování dat

Výsledky získané od účastníků výzkumu pomocí české verze dotazníku SMS-28 byly sečteny, vyhodnoceny a následně přiřazeny podle předem stanoveného klíče viz obrázek č. 10 ke třem typům vnitřní motivace, třem typům vnější motivace a amotivaci. Některé údaje, jako

například úroveň motivace mezi chlapci a děvčaty, motivace v kategorii mladšího, staršího žactva a dorostu nebo motivace mezi tenisty v TK Písek a fotbalisty v Dynamu České Budějovice, jsem navzájem porovnával. Vše je znázorněno v přehledných tabulkách. Ke zpracování dotazníkové části byla použita výpočetní technika. Výsledky, které byly získány v rámci tohoto výzkumu, byly zpracovány a následně vyhodnoceny v programu Microsoft Word a Microsoft Excel. Pro přehlednost výsledků výzkumného šetření jsem použil sloupcové a výsečové grafy.

Výsledková část

1. Výzkum motivace dětí

Výzkum byl proveden metodou standardní posuzovací škály na vzorku 34 dětí staršího školního věku, tzn. dětí ve věku 11-16 let, které hrají tenis v TK Písek a jsou registrovány na soupiskách v kategoriích mladšího a staršího žactva případně i v kategorii dorost anebo v tenisovém klubu pouze trénují. Z toho výzkumného souboru bylo 20 děvčat, což odpovídá 58,8 % a 14 chlapců, což odpovídá 41,2 %.

Vytištěné dotazníky jsem předával vybraným dětem z výzkumného souboru na konci tréninkových hodin. Snažil jsem se pečlivě děti seznámit s důležitými pokyny o způsobu vyplnění dotazníku, které se samozřejmě vyskytovaly i na samotném dotazníku.

Na distribuci dotazníků se podíleli i ostatní trenéři z TK Písek, které jsem předem seznámil s účelem dotazníku, náležitě jsem je poučil o způsobu vyplnění dotazníku a požádal jsem je o další rozdání svým svěřencům.

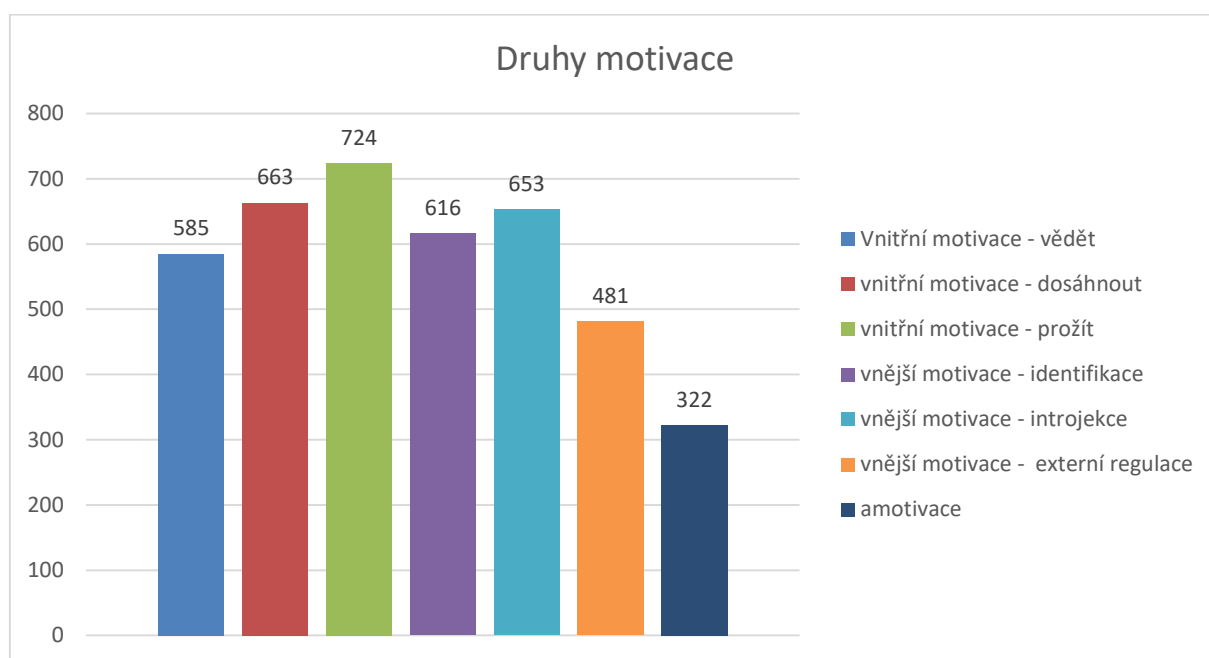
Pro větší objektivnost výzkumu jsme děti požádali, aby dotazník vyplňovaly až v klidu doma, aby výsledky výzkumu nebyly ovlivněny únavou po tréninku nebo jinak uspěchanými odpověďmi hned po tréninku. Dětem i trenérům, kteří na výzkumu také spolupracovali, jsem zdůraznil absolutní anonymitu a dotazované děti byly požádány o pozorné přečtení každé otázky a jejich svědomité vyplnění. Zvláštní důraz jsem kladl i na to, aby se děti snažily pečlivě rozlišovat své odpovědi na 7 stupňové škále a vyvarovaly se celkem častým krajním odpovědím ve stylu 1 nebo 7, případně odpovědím uprostřed hodnotící škály.

Po vyplnění a vrácení dotazníků jsem provedl vyhodnocení a zpracování výsledků. Vzhledem k tomu, že většina dětí se již v minulosti účastnila výzkumu v mé bakalářské práci, který proběhl bez sebemenších problémů, tak jsem ani nyní neočekával žádné problémy. Všechny vrácené dotazníky splňovaly potřebné náležitosti. Pouze několik mladších dětí se mě dotazovalo, jak přesně odpovídat (kroužkovat) odpovědi na 7 stupňové škále. Byl jsem potěšen, že děti mají opravdu zájem odpovídat co neobjektivněji, protože zrovna právě kroužkování na 7 stupňové škále může při 28 otázkách svádět k rychlým odpovědím bez většího přemýšlení.

V první části výzkumného šetření jsem se zabýval statistickým zpracováním jednotlivých druhů motivací získaných na základě dotazníku SMS 28. Výsledky dotazníkového šetření

byly přiřazeny k jednotlivým druhům motivace dle předem stanoveného klíče viz. obrázek č. 10.

Po zpracování číselných dat jsem vytvořil graf č. 1 znázorňující výsledné celkové hodnoty pro každou z motivací. Graf č. 1 vychází z dotazníku The Sport Motivation Scale (SMS-28), který obsahuje 7 subškál hodnotících vnitřní a vnější motivaci v několika úrovních: vnitřní motivace vědět (IM-K), vnitřní motivace dosáhnout (IM-A), vnitřní motivace prožít (IM-E), identifikovaná regulace (IDE), introjekce (INT), externí regulace (EXT) a amotivace (AMO).



Graf 1 Dotazník sportovní motivace SMS-28

Výsledky získané z dotazníku SMS-28 nám dle grafu č. 1 ukazují, že nejvíce zastoupenou motivací u dětí staršího školního věku v tenisovém klubu Písek je vnitřní motivace prožít. Na druhém místě je pak vnitřní motivace něčeho dosáhnout. Tyto výsledky mohu z pozice trenéra hodnotit velmi kladně, protože obě tyto vnitřní motivace jsou u mladých sportovců velmi důležité. Na základě těchto výsledků můžeme říci, že naše hypotéza č. 1 se potvrdila a vnitřní motivace něco prožít je u mladých tenistů vyšší než vnitřní motivace něčeho dosáhnout.

Radost nám může trochu kazit hned další motivace, která je jen těsně na třetím místě a kterou je vnější motivace introjekce. U této motivace sice sportovec přijímá hodnotu chování, ale ve skutečnosti se s ním sám neztotožňuje nebo jej nepřijímá pro jeho vlastní hodnotu. Mnohdy tedy trénuje proto, aby necítil vinu, kdyby trénink nebo utkání vynechal. Je tedy zřejmé, že u této motivace pak chybí to skutečné zapálení do tréninku nebo sportu obecně. Další nejvíce zastoupenou motivací u mladých tenistů je vnější motivace identifikace a až pak se umístila

vnitřní motivace vědět. Tato skutečnost jen podtrhuje fakt, že hlavní motivací, která děti vede k hraní tenisu, je zážitek, který jasně převyšuje motivaci něco vědět nebo něco nového se naučit. Nejnižší hodnoty můžeme vidět u externí regulace a amotivace. To znamená, že děti nejsou motivované vnějšími činiteli jako je odměna nebo trest a nejsou ani nijak výrazně demotivované. Můžeme tedy říci, že u mladých tenistů TK Písek převládá vnitřní motivace nad motivací vnější.

O něco horším výsledkem, který v dotazníkovém šetření vyšel, je celkový počet bodů, který získala amotivace. Blíže se na tento z mého pohledu alarmující výsledek podíváme na přehledné tabulce č. 2, ve které jsou převedeny celkové hodnoty z grafu č. 1 na průměrné hodnoty pro každou z motivací. Můžeme zde vidět, že průměrné skóre, které zjišťuje pomocí čtyř otázek úroveň amotivace mladých tenistů, je 9,47. Průměrné skóre amotivace u jedné otázky je pak 2,37, což je hodnota, která by měla budit pozornost, když si uvědomíme, že děti skórovaly na škále od 1 do 7. Nutno ještě vzít v potaz, že průměrnou hodnotu amotivace ještě snižují a tím i vylepšují zvláště mladší děti, u kterých se hodnota amotivace v jednotlivých otázkách pohybovala na škále téměř vždy na hodnotě 1, výjimečně na hodnotě 2. Naopak u starších dětí se občas vyskytlo i skoré na hodnotách 5 až 6. Svým způsobem se i tyto výsledky dají chápat, když vezmeme v potaz, že některé děti hrají tenis více jak deset let a mnohdy z pochopitelných důvodů nedosahují svých cílů a dětských snů. Přesto by tato skutečnost neměla zůstat bez povšimnutí a mělo by se jí při další práci s dětmi náležitě věnovat.

Motivace	Celkem	Průměr	Směrodatná odchylka
Vnitřní motivace - vědět	585	17,21	5,29
Vnitřní motivace - dosáhnout	663	19,50	6,20
Vnitřní motivace - prožít	724	21,29	7,11
Vnější motivace - identifikace	616	18,12	7,01
Vnější motivace - introjekce	653	19,21	6,70
Vnější motivace - externí regulace	481	14,15	6,22
Amotivace	322	9,47	6,89

Tabulka 2 Statistika motivace

Tabulka č. 2 nám pomůže také porovnat motivaci dětí v tenisovém klubu Písek s motivací mladých sportovců, kterou zkoumala ve své diplomové práci Zaymlová (2009). V tenisovém prostředí jsem bohužel nedohledal žádný výzkum, který by zkoumal motivaci mladých tenistů v České republice pomocí našeho dotazníku SMS-28. Proto jsem se rozhodl vybrat pro

porovnávání motivací výzkum Zaymlové (2009), která ve své práci využila stejný dotazník SMS-28 při zjišťování motivace u mladých sportovců z fotbalového klubu Dynamo České Budějovice ve věkové kategorii mladší žactvo (13-14let). I když se na rozdíl od individuálního sportu, jakým je tenis, jedná v případě fotbalu o kolektivní sport, tak mě u tohoto výzkumu zaujala jednak stejná věková kategorie a také skutečnost, že se jedná o sportovce ze stejného regionu, tedy o sportovce pocházející z obdobného prostředí.

Motivace	Průměr (N=20)
IM vědět	20,50
IM dosáhnout něčeho	22,95
IM něco prožít	20,90
EM identifikace	19,85
EM introjekce	21,25
EM vnější regulace	19,45
Amotivace	11,10

Tabulka 3 Porovnání motivace hráčů fotbalu týmu SK Dynamo ČB - 1.liga, mladší žáci (Zaymlová, 2009)

Pro porovnání motivace mladých tenistů TK Písek s motivací mladých fotbalistů Dynama ČB využijeme data získaná v našem průzkumu prezentovaná v tabulce č. 2 a porovnáme je s výsledky fotbalistů Dynama ČB v kategorii mladšího žactva, které jsou v tabulce č. 3. Z výsledků můžeme vidět, že prakticky všechny kategorie vnitřní i vnější motivace jsou výrazně vyšší u fotbalistů Dynama ČB. Jediná vnitřní motivace něco prožít je u mladých tenistů vyšší než u fotbalistů. Lepšího výsledku dosáhli tenisté i v případě amotivace, u které měli průměrnou hodnotu 9,47 oproti průměrné hodnotě amotivace u fotbalistů, která byla 11,10. Osobně mě ale tento výsledek amotivace fotbalistů celkem překvapil. Vzhledem k velmi vysokým hodnotám vnitřní i vnější motivace, které mladí fotbalisté získávali, mi přijde úroveň jejich amotivace nečekaně vysoká. Celkově ale můžeme říci, že fotbalisté Dynama ČB jsou výrazně lépe motivováni než jejich vrstevníci v tenisovém klubu Písek.

V další části výzkumu jsem se zaměřil na porovnání motivace chlapců a děvčat. Zajímalo mě, jak se bude lišit motivace u chlapců a dívek hlavně kvůli velké konkurenci ostatních sportů, která je v Písku velmi silná především u chlapců, kteří vedle tenisu provozují další sporty jako například hokej, fotbal, basketbal nebo florbal. V tabulce č. 4 můžeme vidět, že motivace vědět a motivace něčeho dosáhnout je jak u chlapců, tak u dívek hodně podobná a průměrné hodnoty se pohybovaly v rozmezí 17,10-17,36 respektive 19,40-19,64. Větší rozdíl u vnitřní motivace je pak v případě motivace prožít, která je výrazně vyšší u chlapců, u kterých činí průměrná hodnota 22,29 oproti dívkám, které měly průměr 20,60.

V případě vnější motivace je prakticky bez větších rozdílů u chlapců a děvčat identifikace a introjekce, kde se průměr pohyboval v rozmezí 18,05-18,21 respektive 19,30-19,07. Naopak markantnější rozdíl byl u externí regulace, která byla u dívek (14,90) vyšší než u chlapců 13,07. V případě amotivace můžeme sledovat také určitý rozdíl mezi děvčaty a chlapci. Zde nakonec výše skórovala děvčata s průměrnou hodnotou 9,95. U chlapců byla amotivace na úrovni 8,79.

Motivace	Dívky		Chlapci	
	Celkem	Průměr	Celkem	Průměr
Vnitřní motivace - vědět	342	17,10	243	17,36
Vnitřní motivace - dosáhnout	388	19,40	275	19,64
Vnitřní motivace - prožít	412	20,60	312	22,29
Vnější motivace - identifikace	361	18,05	255	18,21
Vnější motivace - introjekce	386	19,30	267	19,07
Vnější motivace - externí regulace	298	14,90	183	13,07
Amotivace	199	9,95	123	8,79

Tabulka 4 Porovnání motivace mezi chlapci a děvčaty

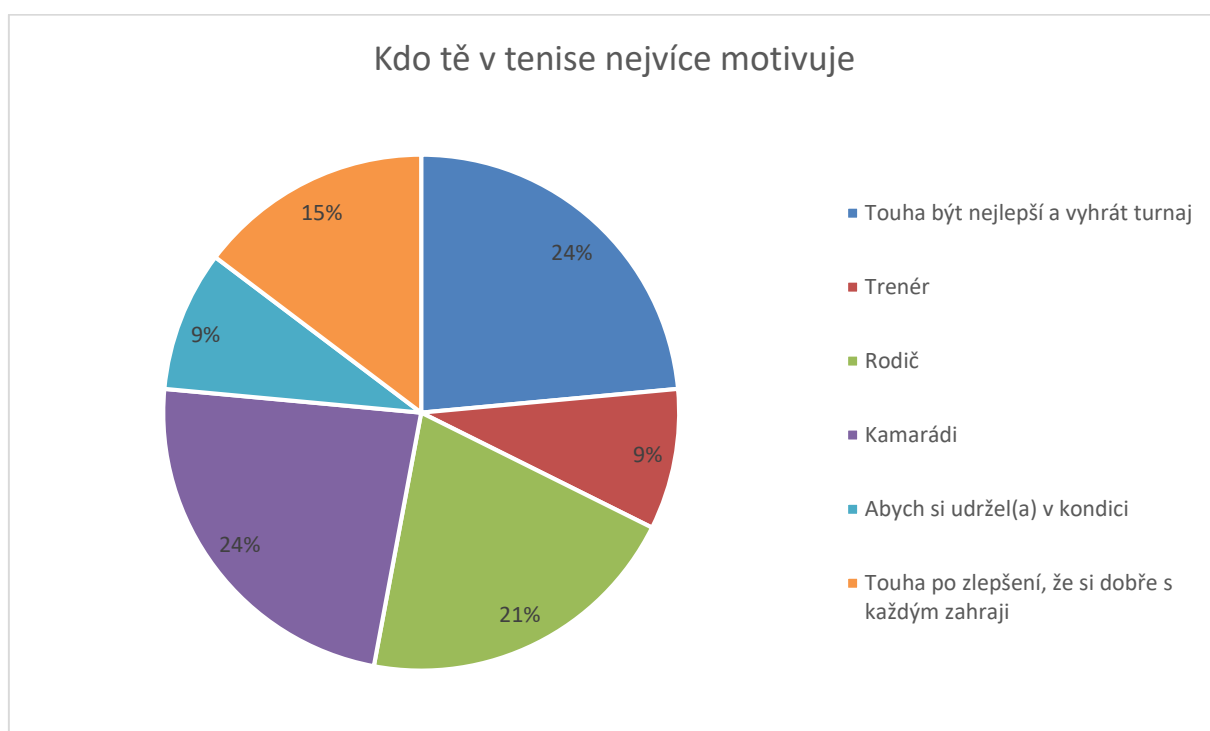
Další velmi zajímavé srovnání motivací můžeme vidět v tabulce č. 5, kde byla porovnávána motivace hráčů tenisového klubu Písek podle věkových kategorií. Zajímalo mě srovnání motivací v kategorii mladší žactvo (11-12 let) s motivací dětí z věkové kategorie starší žactvo, dorost (13-16let).

Z tabulky č. 5 je patrné, že u dětí ve věkové kategorii mladší žactvo je oproti starším dětem z kategorie starší žactvo a dorost vyšší jak motivace něco vědět, tak i motivace něčeho dosáhnout. Na základě těchto výsledků můžeme konstatovat, že hypotéza číslo 2 se potvrdila a vnitřní motivace něčeho dosáhnout u dětí v TK Písek s přibývajícím věkem klesá. Výrazný rozdíl je především ve vnitřní motivaci něco vědět, kdy mladší děti skórovaly s průměrem 19,10 oproti skóre 16,35, které skórovaly starší děti. Naproti tomu starší děti zase dosahovaly vyšší hodnoty u vnitřní motivace prožít. U vnější motivace identifikace byly výsledky bez větších rozdílů. Vyšších hodnot pak dosahovala introjekce u mladších dětí a výraznější rozdíl můžeme vidět u externí regulace a především pak u amotivace, kdy u starších dětí byla průměrná hodnota skóre dokonce 10,44 oproti 7,46, které skórovaly mladší děti. Tato hodnota by měla již u trenérů a rodičů budit celkem výraznou pozornost a potvrzuje již jednou zmiňovanou skutečnost, že zvláště u starších dětí, které se tenisu věnují již delší dobu, začíná být amotivace docela velkým problémem, kterému by se měla věnovat pozornost.

Motivace	Mladší žactvo	Starší žactvo, dorost
	Průměr	Průměr
Vnitřní motivace - vědět	19,10	16,35
Vnitřní motivace - dosáhnout	20,18	19,17
Vnitřní motivace - prožít	20,64	21,61
Vnější motivace - identifikace	18,27	18,40
Vnější motivace - introjekce	20,00	18,83
Vnější motivace - externí regulace	15,73	13,39
Amotivace	07,46	10,44

Tabulka 5 Porovnání motivace podle věkových kategorií

V závěrečné části dotazníku jsem dětem položil 3 otevřené doplňující otázky, které nám pomohou ještě blíže objasnit, kdo nebo co je v tenise nejvíce motivuje, jaké jsou jejich cíle v tenise a čeho chtějí v tenise dosáhnout. Poslední doplňková otázka se zajímá o to, jestli jsou případně nějaké důvody, proč by s tenisem skončily. Zvláště první dvě doplňkové otázky budou velmi zajímavé, protože stejné otázky jsem kladl dětem mladšího školního věku v tenisovém klubu Písek ve své bakalářské práci v roce 2019. Vzhledem k tomu, že většina dětí se účastní i současného výzkumu, tak bude velmi zajímavě porovnávat, jak se jejich motivace a aspirace v tenise v průběhu několika let změnila.

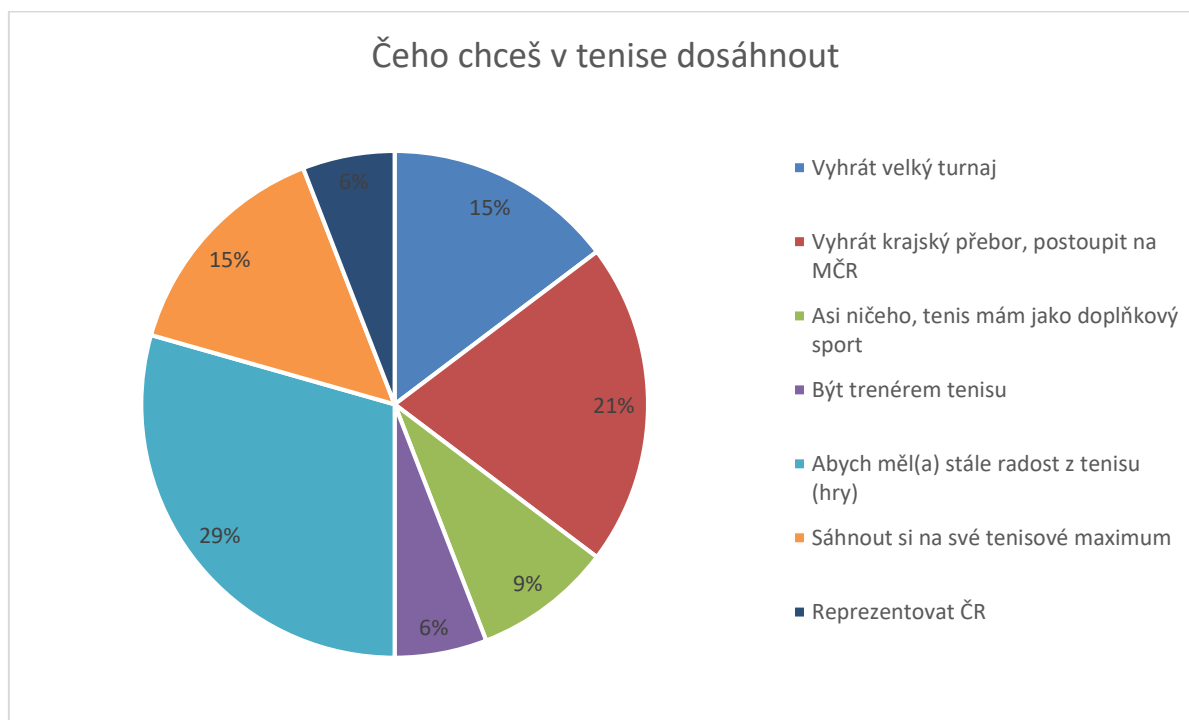


Graf 2 Graf k doplňující otázce č. 1

Na grafu č. 1 můžeme vidět, že tou hlavní motivací pro děti v tomto věku je vedle kamarádů, touha být nejlepší a vyhrát turnaj. Tyto motivy uvedlo shodně 24% dětí. V porovnání

s výsledky výzkumu v roce 2019 je ale role kamarádů jako motivátorů nižší. Oproti 48% dětí mladšího školního věku v roce 2019, to je nyní jen 24% dětí staršího školního věku. Výrazněji ale přibýlo dětí, které uvedly jako jednu z hlavní motivací, touhu po zlepšení, dobře si zahrát a udržení si kondici. Tyto důvody motivace uvedlo celkem 24% dětí. Nutno ale dodat, že v motivaci, kterou je pro děti touha po zlepšení, že si dobře s každým zahrají, bude určitě část z nich vidět i své kamarády, se kterými si pak mohou dobře zahrát. Na základě výsledků, které jsme získali, jak z dotazníku SMS-28, tak z odpovědí na první doplňkovou otázku můžeme konstatovat, že kamarádi patří mezi hlavní motivy, proč děti v tenisovém klubu Písek hrají tenis.

Důležitou roli v tomto věku ale stále sehrávají také rodiče, které uvedlo 21% dětí jako svého důležitého motivátora. Tato skutečnost jen podtrhuje důležitost vlivu rodičů na budoucí tenisový úspěch jejich dětí, kterému se věnoval ve svém výzkumu Gould (2006) a jehož výsledky jsme si podrobněji rozebrali v teoretické části mé práce. Naopak výrazně menší roli v motivaci dětí hraje osoba trenéra, kterou uvedlo jen 9% dětí oproti 29% z výzkumu v roce 2019.



Graf 3 Graf k doplňující otázce č. 2

Další doplňující otázka zjišťovala úroveň aspirace u mladých tenistů v píseckém tenisovém klubu. I zde bylo velmi zajímavé srovnání s výsledky z roku 2019, kdy děti uvedly jako hlavní touhy a cíle, kterých chtějí v tenise dosáhnout, reprezentovat ČR nebo vyhrát

Wimbledon. Celkem to bylo 46 % z dotazovaných dětí. Většina dětí, která se tehdy účastnila výzkumu, tak dnes uvedla jako hlavní cíl, aby měly z tenisu i nadále radost. Celkem to bylo 29% účastníků výzkumu. Další z cílů, kterých chtějí děti dosáhnout, v tomto případě 21% dětí, bylo vítězství v krajském přeboru a následný postup na MČR. Celkem 15% dětí pak uvedlo jako cíl vyhrát velký turnaj. A jen 9% dětí uvedlo, že by chtěly jednou reprezentovat. U této otázky můžeme krásně vidět, jak se počáteční tenisové sny a touhy dětí s odstupem času měnily a stávaly se mnohem více realističtější a směřovaly více k radosti ze samotné hry. Nutno ale podotknout, že i ve výzkumu v roce 2019 uvedlo 19 % dětí, že nemají žádný cíl a že tenis hrají rády, protože je prostě „jen“ baví.

Pro dokreslení a ještě lepší pochopení výsledků této doplňkové otázky úzce související s aspirací dětí nám poslouží tabulky č. 6 a 7, které jsem vytvořil na základě odpovědí dětí v první části dotazníku. Děti zde odpovídaly na otázku, kolik hodin týdně trénují a na jaké úrovni tenis provozují. Z výsledků můžeme vidět, že 22 dětí účastnících se našeho výzkumu trénuje maximálně 2x týdně a jen 12 dětí hraje častěji než 2x týdně. Těmto výsledkům odpovídá i tabulka č. 7, ve které můžeme vidět, že jen 14 dětí hraje pravidelně turnaje a hraje tak tenis na výkonnostní úrovni. Je tedy patrné, že této tréninkové ale i turnajové dotaci odpovídá i následná aspirace dětí. Tenis totiž patří mezi ty sporty, které vyžadují opravdu značné množství hodin strávených na tenisovém kurtu jak na tréninku tak především potom na turnajích. A zvláště u starších dětí ve věkové kategorii staršího žactva a dorostu jsou pak rozdíly, co se odtrénovaných a sparringových hodin týče, ohromně znát.

Pravidelné tréninky	Počet dětí
trénuje 1-2 hodiny týdně	22
trénuje více jak 2 hodiny týdně	12

Tabulka 6 Hodinová dotace tréninků

Sportovní úroveň	Počet dětí
rekreační úroveň (moc nehrají turnaje)	20
výkonnostní úroveň (pravidelné turnaje)	14

Tabulka 7 Sportovní úroveň

V poslední doplňující otázce jsem se snažil zjistit, jestli již dnes děti vnímají některé důvody, proč by chtěly s tenisem skončit. Případně, aby se pokusily zamyslet nad tím, co by mohlo být tím důvodem, proč by svůj sport opustily.

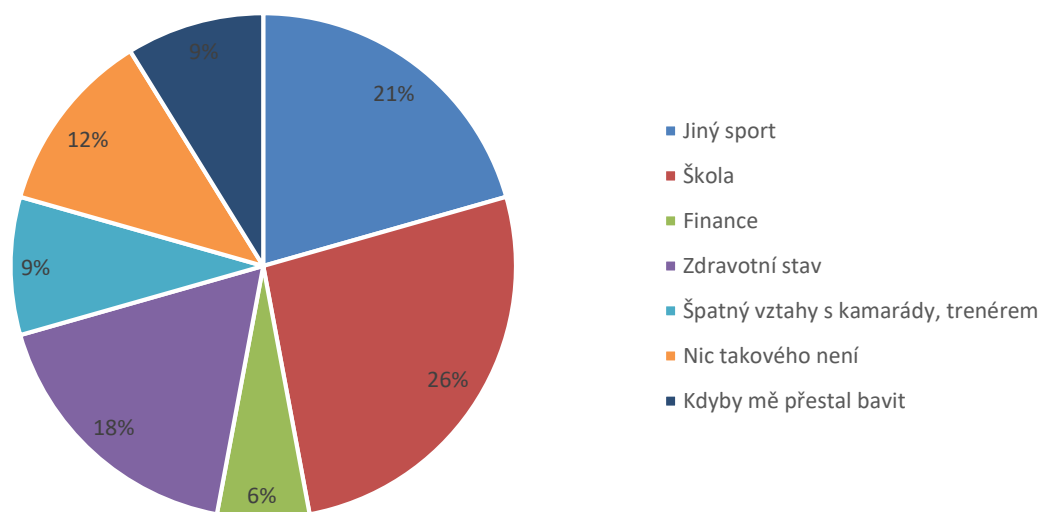
Z grafu č. 4 můžeme vidět, že hlavním důvodem, proč by děti uvažovaly o ukončení tenisové kariéry, je především škola, kterou jako důvod uvedlo 26% dětí. Tento výsledek je celkem očekávatelný vzhledem k tomu, že mezi dětmi, které se účastnily výzkumu, je dost dětí, které se buď hlásí na gymnázium, nebo již studují víceleté gymnázium. Je proto logické, že studium bude mít oproti tenisu v budoucnu určitě přednost.

Jako druhý nejčastější důvod kvůli, kterému by přestaly s tenisem, uvedlo 21% dětí jiný sport. Toto číslo je docela vysoké, ale je dáno i tím, že tenis má v Písku výraznou konkurenci v jiných sportech. Zvláště u chlapců má tenis obrovskou konkurenci v populárních kolektivních sportech jako je fotbal, hokej, basketbal nebo florbal. Důležitou roli zde sehrává i skutečnost, že všechny tyto sporty jsou výrazně levnější, než je tenis.

Jako další důvod, proč by děti uvažovaly, že by skončily s tenisem, pak uvedlo 18% dětí případné zdravotní problémy nebo zranění a 12 % dětí uvedlo, že nevidí, žádný důvod, proč by s tenisem přestaly.

Jako jeden z posledních důvodů, který děti uvedly, vedle finanční náročnosti tenisu, jsou případné špatné vztahy s kamarády nebo trenérem. Tento důvod uvedlo 9% dotazovaných. Hypotéza č. 3 se na základě těchto informací nepotvrdila. Můžeme tedy říci, že špatný kolektiv není pro děti staršího školního věku v TK Písek tím hlavním důvodem, kvůli kterému by přestaly s tenisem.

Je něco, kvůli čemu bys skončila(a) s tenisem



Graf 4 Graf k doplňující otázce č. 3

2. Diskuse

Úkolem mého výzkumu bylo zjistit, co je hlavní motivací dětí v tenisovém klubu Písek ve věku staršího školního věku, aby hrály tenis. Zajímalo mě, která z motivací u dětí v tomto věku bude převládat, jak se tato motivace bude lišit u chlapců a dívek a jak se bude měnit motivace dětí s přibývajícím věkem. Konkrétně jsem se zaměřil na rozdíly v motivaci u dětí ve věku 11-12 let a u dětí ve věku 13-16 let. Jedná se tedy o porovnání motivace dětí v kategorii mladšího žactva s kategorií staršího žactva a dorostu. Dále jsem chtěl zjistit, čeho chtějí děti ve svém sportu dosáhnout a jaké mají cíle. A v neposlední řadě mě zajímaly i důvody dětí věnující se mnohdy tenisu i více než 8 let, které by je vedly k tomu, že by uvažovaly o případném konci jejich tenisové kariéry. Vzhledem k tomu, že jsem obdobný výzkum provedl již v roce 2019 u dětí mladšího školního věku a většina dětí se účastnila i současného výzkumu, tak mě samozřejmě také lákalo srovnání, jak se u těchto dětí jejich motivace změnila.

K mému výzkumu jsem použil standardizovaný mezinárodní dotazník The Sport Motivation Scale SMS-28. Hlavním důvodem, který mě vedl k využití tohoto diagnostického nástroje, byla existence české verze tohoto dotazníku od Harbichové, která ve své disertační práci ověřila validitu a reliabilitu tohoto dotazníku na české populaci. Do mého výzkumného vzorku jsem zařadil 34 dětí z tenisového klubu Písek. Výzkumu se tedy zúčastnilo 20 dívek a 14 chlapců v průměrném věku 13,5 let, kteří zde buď hrají ve svých věkových kategoriích, nebo zde v rámci tenisového klubu trénují. Nutno ještě podotknout, že součástí vzorku bylo také 5 hráčů tenisového klubu Písek, kteří aktuálně hostují v jiných družstvech v Jižních Čechách. Jsem si plně vědom toho, že tento vzorek mladých tenistů TK Písek, nemusí mít úplně vypovídající hodnotu o úrovni motivace dětí staršího školního věku. Určitou slabinou může být jak počet tazatelů, tak i aktuální stav závodního tenisu v TK Písek, který není úplně ideální a tato skutečnost může mít určitý vliv na motivaci dětí včetně jejich tenisových cílů. Stejně tak nepochybuji o tom, že určité odlišnosti, co se motivace dětí tohoto věku v tenise týče, mohou vyskytnout v jiných oddílech či dokonce regionech. Přesto jsem se pokusil touto prací navázat na mou bakalářskou práci, abych získal komplexnější analýzu stavu motivace dětí v tenisovém klubu Písek a mohl ji následně porovnat s výsledky, které jsem získal z předešlého výzkumu v roce 2019. Osobně jsem totiž již delší dobu pozoroval, že úroveň motivace dětí se v posledních letech docela výrazně mění. To byl také jeden z hlavních důvodů, proč jsem se právě tomuto tématu věnoval, protože jsem chtěl tyto poznatky ověřit i vědecky na základě tohoto výzkumu. Pevně věřím, že získaná data a

informace z výzkumu poslouží jak nám tenisovým trenérům, tak rodičům dětí, aby se nám společně lépe dařilo naplňovat jeden ze základních cílů sportovní přípravy dětí a to je vytvářet celoživotní vztah dětí ke sportu. A v neposlední řadě doufám, že získaná data mohou pomoci i jednotlivým činovníkům tenisového klubu Písek, kteří svými rozhodnutími v rámci klubu vytvářejí podmínky, které budou motivaci dětí, v tomto mnohdy kritickém věku, výrazně ovlivňovat.

Na základě našeho dotazníkového výzkumu jsme zjistili, že hlavní motivací dětí v tenisovém klubu Písek ve věku staršího školního věku je vnitřní motivace něco prožít. Tato motivace byla nejsilněji zastoupena jak v případě dívek, tak ještě dominantnější byla pak v případě chlapců, když jako druhá se umístila s velkým odstupem motivace něčeho dosáhnout. Daleko vyrovnanější to bylo ve věkové kategorii mladších žáků, kde vnitřní motivace prožít byla také nejčastěji zastoupena, ale byla hned následována vnitřní motivací něčeho dosáhnout. V této věkové kategorii byla ještě velmi slušně zastoupena vnitřní motivace vědět, která se umístila s nepříliš velkým odstupem za vnitřní motivací prožít a motivací něčeho dosáhnout. Mnohem horšího výsledku dosáhla vnitřní motivace vědět ve věkové kategorii staršího žactva a dorostu, kde byla hůře zastoupena pouze vnější motivace externí regulace a zcela suverénně byla nejčastěji skórována motivace prožít a dosáhnout. Tyto výsledky ze standardizovaného dotazníku SMS-28 víceméně potvrzují i naše první doplňující otázka, která se dětí přímo ptala na to, co je pro ně hlavní motivací, aby hrály tenis. Děti zde na prvním místě uvedly kamarády, se kterými jsou úzce spjaty právě ty prožitky ze hry a ze sportu obecně a na dalším místě pak děti, vedle vyhraných turnajů a rodičů, uvedly touhu po zlepšení, aby si dobře zahrály s kamarády. Takže opět je tady motiv kamarádů a s nimi spojený společný prožitek ze hry. Hlavní motivací dětí, aby hrály tenis, je motivace spojená s prožitkem. To je také odpověď na naši první výzkumnou otázku. Obecně můžeme tedy říct, že v tenisovém klubu Písek u dětí staršího školního věku převládá vnitřní motivace nad motivací vnější, což můžeme brát jako potěšitelné zjištění.

Již o něco méně potěšitelná skutečnost je spojena s druhou výzkumnou otázkou, která zjišťovala, čeho chtějí děti v tenise dosáhnout a jaké mají cíle. Již z výsledků našeho dotazníkového šetření bylo vidět, že motivace něčeho dosáhnout u dětí prakticky vždy výrazně zaostávala za motivací něco prožít. Jedinou výjimkou byla kategorie mladšího žactva, kdy byl rozdíl mezi motivací něco prožít a něčeho dosáhnout minimální. V této věkové kategorii je u dětí ještě celkem výrazná touha být nejlepší a děti touží po velkých úspěších. Nutno podotknout, že tyto výsledky jsou výrazně ovlivněny i tím, že děti v tomto věku ještě

mnohdy žijí své sny a nemají ještě dostatečné zkušenosti s tím, co za tím jejich velkým snem opravdu je a co musí podstoupit na rozdíl od svých starších spoluhráčů v klubu, kteří již postupně poznávali další a další nástrahy a překážky na cestě za svým snem. Tyto rozdíly jsou zcela pochopitelné a ještě blíže se o nich zmíníme u další výzkumné otázky, která je zaměřena právě na rozdíly v motivaci spojené s věkem. Na základě výsledků z dotazníku a naší doplňkové otázky, zjišťující, čeho chtějí děti dosáhnout, můžeme říct, že mezi hlavní cíle, které chtějí děti v tenisovém klubu Písek v tenise dosáhnout, je jejich touha, aby měly z tenisu i nadále radost. Mezi další cíle pak děti uváděly touhu vyhrát krajský přebor a postoupit na MČR a až na dalším místě byla touha vyhrát velký turnaj.

Výzkumná otázka číslo 3, zjišťující rozdíly v motivaci spojené s věkem, v našem případě rozdíly v motivaci mezi mladšími žáky (11-12 let) a staršími žáky a dorostem (13-16 let) nám přinesla zajímavé výsledky. Výrazné rozdíly můžeme vidět ve vnitřní motivaci vědět, kdy u mladších dětí je vidět znatelně větší motivace vědět, něco nového se naučit než u starších dětí. Mladší děti skórovaly výše i u vnitřní motivace něčeho dosáhnout. Naopak motivace spojená s prožitím byla vyšší u starších dětí a s přibývajícím věkem tato touha po prožitku narůstala. Největší rozdíl při porovnávání motivace mezi mladšími žáky a staršími žáky a dorostem byl v případě amotivace, kdy starší děti skórovaly výrazně výše právě u této nepopulární položky. Důvodů může být několik. Některé jsou pochopitelné a souvisí s logickým vývojem, kdy z počátečních velkých snů malých tenistů postupně dochází k setkávání s tvrdou realitou. Právě v našem sledovaném období staršího školního věku, které je umocněno nástupem puberty mnohdy s častými výkyvy nálad, tak dochází k velkému vystřízlivění. Děti a především pak rodiče zjišťují, co všechno budou muset podstupovat a obětovat, aby pomalými krůčky dosahovali svých snů. Zjišťují, jak obrovská konkurence má úplně stejné sny a touhy. Uvědomují si, kolik času budou muset obětovat tomuto svému sportu, když jejich kamarádi a vrstevníci budou trávit svůj čas daleko pohodlnějším a mnohdy mnohem příjemnějším způsobem. Můžeme vézt opravdu dlouhé diskuse o tom, jestli není i v tomto věku důležité, aby děti nadále žily své sny a snažily se dávat svému sportu opravdu maximum. V minulosti najdeme několik špičkových tenistů, kteří začali s tenisem v pozdějším věku, ale i přesto si šli cílevědomě za svým snem, kterému věřili, obětovali pro něj vše a jejich sen se stal realitou. Zde si vždy vzpomenu na několik osobních setkání s panem Stojanem, který se ve Švýcarsku podílel také na růstu budoucí tenisové legendy Rogera Federera, když mi v této souvislosti vyprávěl o začátcích švýcarského tenisty Jakoba Hlaska, který začal s tenisem ve 14 letech, často trénoval denně i 5 hodin a v 18 letech se stal

juniorským mistrem Evropy v družstvech, a patřil pak mezi 10 nejlepších hráčů v žebříčku ATP. Osobně si myslím, že neexistuje jediný správný recept. Troufám si ale tvrdit, že rodiče i trenéři by dětem měli vždy dopřát možnost snít si jejich sen co nejdéle a ukázat jim, že i když se jejich sen nenaplní, tak přesto mohou svůj sport milovat celý život.

Důležitým faktorem, který zde sehrává podstatnou roli, je i finanční náročnost tohoto sportu. S přibývajícím věkem malého sportovce roste i počet potřebných hodin strávených na tenisových dvorcích. Tento problém se stává ještě palčivějším s příchodem zimní sezony, kdy rodiče musí platit nemalé částky za pronájmy tenisových hal. O časové náročnosti asi nemá smysl ani hovořit, když vezmeme v potaz, že mladý tenista, který chce patřit do širší republikové špičky, musí v tomto věku odehrát mezi 30 až 40 turnaji a utkáními družstev. To je 30 až 40 víkendů strávených na tenisových dvorcích. Je proto pochopitelné, že pokud u starších dětí již chybí dostatečná motivace a touha něčeho dosáhnout, tak spousta rodičů stojí před rozhodnutím, zda i nadále investovat do tenisu dětí spousty peněz a především volného času, kterému se mnohdy podřizuje celá rodina, nebo naopak za tyto peníze dopřát celé rodině dovolenou v létě u moře a v zimě na horách. Finanční náročnost tenisu je v tomto věku opravdu obrovská, a pokud mají děti patřit k širší republikové špičce a snít i nadále svůj sen, tak se roční výdaje na jejich sport v této věkové kategorii pohybují v řádech několika set tisíc korun každý rok.

Dalším z důvodů, který může mít nezanedbatelný vliv na motivaci dětí, může být i aktuální situace v tenisovém klubu, který mnohdy nevytváří pro děti ty nejvhodnější podmínky pro jejich další rozvoj. Tato situace je umocněna i skutečností, že v ostatních sportovních klubech v Písku, které jsou hned v okolí tenisového areálu a jsou tak pro tenis obrovskou konkurencí, je situace výrazně odlišná a dětem je v těchto klubech věnována větší péče a nabízen i lepší servis. Děti pak zde tráví mnohem více času, dosahují pochopitelně i daleko lepších výsledků, a když se mají rozhodovat, který sport si vyberou, tak je volba samozřejmě jasná. Rodičům pak také nedělá žádný problém své děti v těchto sportech maximálně podporovat. Výsledkem pak může být aktuální stav v tenisovém klubu, kdy většina dětí má tenis především jako kroužek, ve kterém si chtějí s kamarády spíše užít volný čas, než něčeho velkého dosáhnout nebo mají tenis jako doplňkový sport k jinému svému hlavnímu sportu. Proto nemůže být ani velkým překvapením, když družstva tenisového klubu Písek v kategoriích mladší žactvo a dorost sestoupila z krajské nejvyšší soutěže. Přitom to není ani tak dlouho, kdy ta samá družstva naopak bojovala o první místa v krajské soutěži a postupovala i na MČR

v družstvech. Tyto skutečnosti by měly být velkým varováním jak pro trenéry, rodiče, tak především pro vedení tenisového klubu.

Výzkumná otázka číslo 4 zjišťovala, jaké jsou rozdíly v motivaci mezi chlapci a dívkami v tenisovém klubu Písek. Z výzkumu vyplývá, že u vnitřní motivace vědět a dosáhnout nejsou větší rozdíly mezi pohlavími. O něco výše skórovaly chlapci. Naopak markantnější rozdíl je ale u vnitřní motivace prožít, která je výrazně vyšší u chlapců. Právě u chlapců je také velký rozdíl mezi motivací prožít a motivací dosáhnout. Důležitou roli v tomto případě určitě sehraává již zmiňovaná skutečnost, že tenis má zvláště v chlapeckém sportu v Písku obrovskou konkurenci v podobě úspěšnějších a také levnějších sportů jako jsou florbal, basketbal, fotbal nebo hokej a je celkem pravděpodobné, že chlapci, kteří mají tenis jako doplňkový sport, si tenis chtějí spíše užít, než dosahovat nějakých větších úspěchů. V neprospěch tenisu zde hovoří i fakt, že všechny výše uvedené sporty jsou v této věkové kategorii již velmi časově náročné a proto na tenis jako doplňkový sport zbývá dětem velmi málo času. A je samozřejmě logické, že tomu odpovídají následně i výsledky, které mají také určitý vliv na další motivaci a aspiraci dětí. U vnější motivace jsou rozdíly mezi chlapci a dívkami opět minimální, až na externí regulaci, která byla výrazně vyšší u chlapců než u dívek. Z toho vyplývá, že někteří chlapci dělají sport kvůli obdivu ostatních nebo pro prestiž. Amotivace byla zase vyšší u dívek.

Právě s amotivací souvisí výzkumná otázka číslo 5, která zjišťovala případné důvody, které by vedly děti k tomu, že by skončily s tenisem. Jako hlavní důvody, kvůli kterým by přestaly hrát tenis, děti uvedly školu. Jak jsem uvedl již ve výsledkové části, je tento důvod zcela pochopitelný, protože několik dětí již v tuto chvíli navštěvuje víceleté gymnázium a velká část dalších dětí se na gymnázium teprve chystá. Zajímavý byl pak hned další důvod, který děti uvedly, a tím byl jiný sport, který děti vedle tenisu většinou již provozují. Dostáváme se opět k aktuální situaci v tenisovém klubu, kdy je výrazný podíl dětí, které mají tenis jen jako doplňkový sport ke svému hlavnímu sportu. Ukazuje se opět důležitost řešení tohoto problému, protože v posledních letech se stávalo opravdu často, že při utkáních družstev dávalo dost dětí přednost jinému sportu, ve kterém měly lepší zázemí nebo dosahovaly větších úspěchů. Dospělo to až do stavu, kdy na některá utkání družstev nebyl ani dostatečný počet dětí, které by mohly k utkání nastoupit. Zvláště u chlapců, u kterých jsou velkou konkurencí již dříve zmiňované kolektivní sporty, byl tento problém opravdu výrazný. A tato situace nakonec vyústila v následný sestup z nejvyšší krajské soutěže v kategoriích mladšího žactva a dorostu. Pro klub, ze kterého vzešli hráči jako Zíb, Dlouhý, Zádrapa nebo Cenková,

a který v minulosti každoročně bojoval o přední příčky a následný postup na MČR, je to více než alarmující varování, že je něco v nepořádku.

Určitě by vše nemělo končit konstatováním, že je prostě jen jiná doba, že děti mají spousty jiných zájmů nebo že jim schází motivace sportovat, či dokonce svádět vše na období spojené s Covidem. Osobně vidím všechny tyto argumenty jen jako zástupné. Pro spousty trenérů, rodičů, ale i sportovních činovníků to jsou jen pomocné a hlavně pohodlné berličky, než aby mnohdy přijali svou odpovědnost, a pokusili se dětem nabídnout něco víc než jen stále stejnou hodinu, stále stejný dril, kdy se splní jen nějaká povinnost, po které se zase děti vypustí zpátky domů ke svým počítačům, tabletům nebo mobilním telefonům. Není proto žádným velkým tajemstvím, že sportovní klub, ve kterém projeví o děti opravdový zájem nekončící tréninkem, a kde děti cítí vedle podpory i zapálení do jejich společného sportu jak ze strany rodičů, trenérů, ale i celého klubu, tak celkem brzy zjistí, že dětem v dnešní době nechybí ani radost ze společného sportu s kamarády, ani motivace, a dokonce ani touha po úspěchu. Ve většině případů je to především o tom, co jsme schopni nebo spíše ochotni dětem nabídnout.

3. Závěr

Cílem mé práce bylo zjistit, jaká je úroveň motivace u sportujících dětí v tenisovém klubu Písek ve věkové kategorii staršího školního věku. Výzkumné šetření bylo provedeno pomocí standardizovaného dotazníku Sport Motivation Scale (SMS-28), který zjišťoval hlavní důvody dětí k účasti ve sportu. Dotazník byl dále doplněn o tři mnou vytvořené doplňkové otázky, které měly za cíl zjistit, čeho chtějí mladí tenisté v tenise dosáhnout, a jestli vnímají nějaké důvody, proč by s tenisem mohli přestat.

Pomocí dotazníku zaměřeného na jednotlivé druhy motivace jsem zjistil, že hlavní motivací k tenisu pro děti v tenisovém klubu Písek ve věku staršího školního věku je vnitřní motivace prožit, která byla jak u chlapců, tak i u dívek znatelně vyšší než druhá nejčastěji skórovaná vnitřní motivace něčeho dosáhnout. Tyto výsledky potvrzují i odpovědi na naši doplňující otázku, zjišťující čeho chtějí děti v tenise dosáhnout. Většina dětí zde uvedla touhu, aby měly i nadále z tenisu radost a až na dalším místě uvedly touhu vyhrát krajský přebor a postoupit na MČR. I zde je vidět obrovská potřeba prožitku, která u dětí v tenisovém klubu Písek převládá. Můžeme tedy konstatovat, že v tenisovém klubu Písek, převládá u dětí staršího školního věku vnitřní motivace nad motivací vnější, což je bezesporu kladné zjištění.

Již o něco méně potěšitelným zjištěním je poměrně nízká úroveň aspirace a touha dětí dosáhnout v tenise výraznějších úspěchů. Příčiny této nižší aspirace můžeme najít ve výsledcích doplňující otázky zjišťující důvody, kvůli kterým by děti přestaly hrát tenis, kdy 21% dětí uvedlo jako možný důvod jiný sport. Za tímto vysokým číslem jsou v tomto případě děti, které mají tenis jako druhý, doplňkový sport. Je proto zřejmé, že právě tyto děti budou mít daleko vyšší cíle ve svém hlavním sportu. Ještě o něco více znepokojujícím výsledkem našeho výzkumu je i zvýšená úroveň amotivace u dětí v kategorii starší žactvo a dorost. Tento výsledek by měl být velkým varováním jak pro trenéry a rodiče, tak především pro vedení tenisového klubu, které by se mělo společně tomuto problému věnovat.

Z výsledků výzkumu dále vyplývá, že i u dětí staršího školního věku, hrají velmi důležitou roli v jejich motivaci, vedle kamarádů, stále ještě rodiče. Naopak oproti předešlému výzkumu z roku 2019 výrazně poklesla role trenéra jako motivátora. Stejně tak u dětí poklesla oproti stejnému výzkumu i úroveň aspirace. Můžeme jen polemizovat, nakolik je to běžný jev, který je způsobený tím, jak se cíle a očekávání dětí postupem času stávají více realističtější oproti snům, které měly ve svých tenisových začátcích a nakolik jsou tyto cíle a úroveň aspirace

ovlivněny vnějším prostředím, ať již trenéry, rodiči nebo podmínkami uvnitř tenisového klubu. Bylo by proto určitě velmi zajímavé tuto problematiku dále zkoumat. Osobně bych k dalšímu výzkumu a k ještě hlubšímu prozkoumání tohoto problému, doporučoval využít některou z kvalitativních metod výzkumu jako například rozhovor s několika hráči, který by detailněji zmapoval hlavní důvody, proč se úroveň aspirace a tenisových cílů dětí takto změnila.

Dovolím si tvrdit, že tato diplomová práce může pro spousty trenérů přinést cenné teoretické i praktické poznatky, které mohou využít ve své další trenérské praxi. Stejně tak může být i pro rodiče velmi zajímavým zdrojem poznatků a informací na jejich dlouhé a náročné cestě, na které doprovází své děti za jejich dětskými sny. Zvláště v případě rodičů, kteří nemají s tenisem prakticky žádné zkušenosti, může být pro spousty z nich cenným pomocníkem a průvodcem, ať už co se našeho výzkumu týče, tak i v případě zahraniční výzkumů z tenisového prostředí, které v této práci citujeme.

Na základě mých trenérských zkušeností a výsledků získaných z našeho výzkumu, si v této části práce dovolím vyslovit několik doporučení, které by mohly mít v budoucnu pozitivní vliv na úroveň motivace dětí, která pak zásadním způsobem ovlivňuje i jejich další tenisový vývoj. Trenéři by si měli uvědomit, že jsou vlastně pouze takovým průvodcem dětí na jejich dlouhé cestě, která z 99% neskončí až na tenisovém Olympu, ale jsou to právě trenéři, kteří mohou z velké části ovlivnit, jestli si děti díky nim vybudují k tomuto sportu celoživotní vztah. V každém případě by trenéři měli brát v potaz výsledky výzkumu, které jasně ukázaly, jak důležitým a motivujícím faktorem je pro děti kolektiv kamarádů. Měli by se proto snažit již v začátcích tenisového tréninku dětí spolupracovat s rodiči a vysvětlovat jim, v čem mohou dětem nejvíce pomoci. Díky této spolupráci by se mělo trenérům daleko lépe dařit omezovat časté zásahy rodičů do toho, s kým jejich dítě bude trénovat, hrát sparingová utkání nebo s kým bude hrát na turnaji čtyřhru. Právě tyto mnohdy dobře míněné rady, které jsou v tenise tak časté, pak dětem opravdu hodně ubližují. V této oblasti vidím velké rezervy, kdy rodiče prakticky vůbec netuší, co tenis obnáší a vzhledem k tomu, jak důležitou roli rodiče v tenise sehrávají, tak osobně tuto problematiku vnímám jako velmi podceňovanou. Jedním z hlavních úkolů tenisových trenérů by nemělo být pouze naučit děti zahrát dokonalý forhend a bekhend, ale spíše vytvořit kamarádský kolektiv, ve kterém nebude hrát rozhodující roli tenisová úroveň jednotlivých dětí, ale ve kterém bude panovat příjemná atmosféra a zdravá rivalita. Pouze tehdy může vzniknout kolektiv, do kterého se budou děti chtít vracet a trávit zde tak co nejvíce času.

Podobné doporučení by směřovalo i k rodičům, kteří by si měli uvědomit, že výsledky jejich dětí jsou v této věkové kategorii zcela nepodstatné. Rodiče by se především měli snažit vytvořit pro děti zázemí, ve kterém se budou děti cítit dobře, a sportování jim bude dělat radost. Pouze tehdy budou mít děti šanci vytvořit si k tenisu a ke sportu obecně celoživotní vztah, ve kterém pak mohou ti nejnadanější a nejpracovitější proměnit své sny v realitu a dosáhnout až na samotný tenisový vrchol. Ale i ti méně úspěšní nebo méně šťastní, kteří nevystoupají až na úplný vrchol, mohou přesto díky tenisu získat nekonečné množství skvělých zážitků a především skvělých přátel, kteří je budou doprovázet celý život.

Seznam obrázků

Obrázek 1 Pohled do jedné z pařížských míčoven v roce 1602 (foto Wikipedia).....	3
Obrázek 2 Snímek z roku 1898 zachycuje začátky tenisu v Písku, hrálo se na dvoře vedle sokolovny (foto Publikace TK Písek)	5
Obrázek 3 Písečtí rodáci Tomáš Zíb a Lukáš Dlouhý společně s Wimbledonským vítězem Janem Kodešem při oslavách 120 let tenisu v Písku. (zdroj: Písecký deník/ Petr Brůha)	6
Obrázek 4 Pyramida lidských potřeb podle Maslowa (Blažek, 2019)	11
Obrázek 5 Sebedeterminační kontinuum (upraveno dle Pelletiera a Sarrazina, 2007)	14
Obrázek 6 Maximální zaujetí dítěte v soutěži závisující na úrovni o obtížnosti očekávané situace (Perič, 2008)	21
Obrázek 7 Problém ve vztahu rodič - dítě v mládežnickém tenise (Gould, 2006)	34
Obrázek 8 Pozitivní chování rodiče v mládežnickém tenise z pohledu trenérů (Gould, 2006).....	35
Obrázek 9 Oznámení Anisimové o pozastavení kariéry z důvodu syndromu vyhoření (Instagram Anisimová, 20223).....	40
Obrázek 10 Struktura sportovní motivace (VMV - vnitřní motivace vědět, VMD - vnitřní motivace dosáhnout, VMP - vnitřní motivace prožít, IDE - identifikace, INT - introjekce, EXT - externí regulace, AMO - amotivace) (Harbichová, 2014).....	50

Seznam tabulek

Tabulka 1 Přehled jednotlivých kategorií v číslech.....	48
Tabulka 2 Statistika motivace.....	54
Tabulka 3 Porovnání motivace hráčů fotbalu týmu SK Dynamo ČB - 1.liga, mladší žáci (Zaymlová, 2009).....	55
Tabulka 4 Porovnání motivace mezi chlapci a děvčaty	56
Tabulka 5 Porovnání motivace podle věkových kategorií.....	57
Tabulka 6 Hodinová dotace tréninků	59
Tabulka 7 Sportovní úroveň	60

Seznam grafů

Graf 1 Dotazník sportovní motivace SMS-28.....	53
Graf 2 Graf k doplňující otázce č. 1.....	57
Graf 3 Graf k doplňující otázce č. 2.....	58
Graf 4 Graf k doplňující otázce č. 3.....	61

Seznam příloh

Příloha 1 Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS	76
Příloha 2 Informovaný souhlas pro nezletilé respondenty	78
Příloha 3 Dotazník pro děti.....	79

Použitá literatura

- BLATNÝ, M., *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*, 2010. Praha: Grada.
- BLAŽEJ, A. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: MU, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
- CRESPO, M., *Tennis psychology: 200 practical drills and the latest research*. London: International Tennis Federation, 2006. ISBN 19-030-1328-3.
- CRESPO, M., MILEY, D., *Trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001. 305 s
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press
- DECI, E. L., & RYAN, R. M. (2000). *Self-Determination theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychologist*. (2000)
- DUDA, J. L., *Advances in Sports and Exercise Psychology Measurement*. Prague University Editor, 1998.
- GOULD, D., LAUER, L., ROLO, C., JANNES, C., PENNISI, N. *Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches*. *Br J Sports Med*. 2006 Jul;40(7):632-6; discussion 636. doi: 10.1136/bjism.2005.024927.
- GROSSER, M., SCHÖNBORN, R. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina, 2008. ISBN/ISSN 978-3-89899-374-6.
- HARBICHOVÁ, I. *Motivace ve sportu: Vztah k celkové sebeúctě a tělesnému sebevnímání*. Praha, 2014. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Pedagogika, psychologie a didaktika.
- HRADSKÝ, L., *Rozbor motivace u hráčů tenisu*. Bakalářská práce, vedoucí Kočib, Tomáš. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Sportovní hry, 2019.
- HOŠEK, V. A KOL. *Motivace sportovního tréninku*. 1.vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1986. 287 s.
- HÖHM, J. *Vítězný tenis*. 1.vyd., Brno: Olympia, 1987. ISBN 24-047-87.
- JANKOVSKÝ, J., *Tenis*. 1.vyd., Praha: Grada Publishing,a.s., 2006. 63 s. ISBN 80-247-1571-6
- JELÍNEK, M., *Sport, výkon a metafyzika*, 1. vyd. Mladá fronta, 2014. ISBN 978-80-204-3288-9
- KNIGHT, C. J., BODEN, C. M., & HOLT, N. L. (2010). *Junior tennis players' preferences for parental behaviours*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(4), 377–391. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324>

KOMARC, M., HARBICHOVÁ, I., SCHEIER, L., M. *Psychometric validation of Czech version of the Sport Motivation Scale*. Department of Psychology, Faculty of Physical Education and Sport, Charles University, Prague, Czech Republic; LARS Research Institute, Inc, Scottsdale, Arizona, United States of America, 2020.

KOROMHÁZOVÁ, V., *Jak dokonale zvládnout tenis*. 1.vyd., Praha: Grada Publishing,a.s., 2008, 112 s. ISBN 978-80-247-2316-7

LANGEROVÁ, M., *Tenis a děti*. 1 vyd., Praha: Grada Publishing,a.s., 2005. 103 s. ISBN 80-247-1256-3

LISINSKIENE, A., GUETTERMAN, T., SUKYS, S. (2018). Understanding adolescent–parent interpersonal relationships in youth sports: A mixed-methods study. *Sports*, 2018, 6.2: 41.

MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0

MARTINENT G., CECE V. *The impact of stress, recovery and coping on burnout symptoms of young elite table-tennis players: A prospective multilevel study*. *Front Psychol*. 2022 Dec 8;13:1007697. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1007697.

McCARTHY, P. J., JONES, M. V., & CLARK-CARTER, D. (2008). *Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective*. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142–156. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.01.005>

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 str. ISBN 80-7184-569-8

PELLETIER, L. G., FORTIER, M. S., VALLERAND, R. J., BRIÉRE, N. M., TUSON, K. M., & BLAIS, M. R. (1995). *Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation in sports: The Sport motivation scale (SMS)*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

PELLETIER, L. G., & SARRAZIN, P. (2007). Measurement issues in self-determination theory and sport. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 143–152,331–334). Human Kinetics

PERIČ, Tomáš a BŘEZINA, Jan. 2019. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent*. Praha : Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0527-4

PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing a.s., 2008. 191 s. ISBN 978-80-247-4218-2

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí. Nové, aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

POUCHER, Z. & TAMMINEN, K. & SABISTON, C. & CAIRNEY, J. & KERR, G. (2021). Prevalence of symptoms of common mental disorders among elite Canadian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 57. 102018. 10.1016/j.psychsport.2021.102018.

ROUQUETTE, O. Y., KNIGHT, C. J., LOVETT, V. E., & HEUZÉ, J. P. (2020). Parent-athlete relationships: A central but underexamined consideration within sport psychology. *Sport and Exercise Psychology Review*.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. 224 s. ISBN 978-80-247-2562-8

SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. 2.vyd. Praha: 2009. Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-1602-5

STOJAN, S., BRABENEC, J. *Tenis zdravým rozumem*. 1.vyd. Praha: T/Production, spol. s.r.o., 1999. 142 s. ISBN 80-238-4745-7

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum 2000. ISBN 80-246-0156-7

ŠVANCARA, J. *Psychologie emocí a motivace*. 1.vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n.p., 1984. 155 s. ISBN 17-120-84

TOD, D. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 200 s. ISBN 978-80-247-3923-6

VÁGNEROVÁ, M.. *Vývojová psychologie*, 1. Vyd. Praha, Portál 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0

VIČAR, Michal a Miroslav MALÝ. *Sportovní talent: komplexní přístup*. Praha: Grada Publishing, 2018, 288 s. ISBN 978-80-271-0841-1

WEISS, M.,R. *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Chapter five – Parental influence on youth involvement in sport [online] University of Virginia: Fitness informatik technology, 2004. 596 s. ISBN 1-885693-36-2 [cit. 16.5.2013] Dostupný z <http://www.rcgd.isr.umich.edu/garp/articles/eccles04e.pdf>

ZAYMLOVÁ, M. *Motivace ve sportu - Mezikulturní převod dotazníku The Sport Motivation Scale*. Diplomová práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Pedagogika, psychologie a didaktika, 2009.

Internetové zdroje:

ANISIMOVA, A. *Instagram* [online], 5. května 2023 [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: https://www.instagram.com/p/Cr3xZOBPRwi/?igsh=MXFlbmI0OWhodGYyZw%3D%3D&img_index=1.

Athletes for hope [online]. *Mental Health & Athletes* [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://www.athletesforhope.org/2019/05/mental-health-and-athletes/>

BEDAŇOVÁ, D. *Klidně skonči. Bez frází* [online] [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://www.bezfrazi.cz/pribehy/daja-bedanova/klidne-skonci>.

Česká televize 24 [online], 2013. *Bez vnitřní motivace sebetalentovanější dítě se sportem skončí* [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/clanek/domaci/bez-vnitri-motivace-sebetalentovanejsi-dite-se-sportem-skonci-315026>.

ČECH, D. *Co radili Bill Beswick a Ivan Lendl trenérům?* Olympijský tým. [online], 29. května 2014 [cit. 2024-05-18]. Dostupné z <https://www.olympijskytym.cz/article/co-radili-bill-beswick-a-ivan-lendl-trenerum>.

PHELPS, M, *Our Mission*. Michael Phelps Foundation [online] [2024-05-18]. Dostupné z: <https://michaelphelpsfoundation.org/>.

Snímek z roku 1898 zachycuje začátky tenisu v Písku, hrálo se na dvoře vedle sokolovny. Písecký deník.cz - Tenisový klub Písek slaví pěkné výročí 111 let. [online]. Písek [2008-12-04]. Dostupné z: https://pisecky.denik.cz/ostatni_region/pi_20081204buzek.html.

VESELÁ, J. *Prozření. Bez frází*. [online] [cit. 2024-05-18]. Dostupné z <https://www.bezfrazi.cz/prozreni/>.

WOZNIACKI, C., (2016). *Letter to My Younger Self. The Players' Tribune* [online]. [cit. 2024-05-18]. Dostupné z: <https://www.theplayerstribune.com/articles/caroline-wozniacki-wta-tennis-letter-to-my-younger-self>

Přílohy

Příloha 1 Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Motivace v tenise u dětí staršího školního věku

Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce

Období realizace: květen 2023 – září 2023

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Lukáš Hradský, Bc. (UK FTVS + katedra SH)

Hlavní řešitel: Lukáš Hradský, Bc. (UK FTVS + katedra SH)

Místo výzkumu (pracoviště): Tenisový klub Písek, U Výstaviště 491, Písek

Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Tomáš Kočib

Popis projektu: Cílem projektu je prozkoumat úroveň motivace u dětí v tenisovém klubu Písek. Výzkum bude probíhat formou písemné dotazníkové metody v kvantitativním výzkumu. Dotazník se zaměřuje na důvody, proč děti hrají tenis, co při tom prožívají, co pro ně znamená úspěch ve sportu a jaké mají cíle v tenise. Dotazník bude dětem rozdan před/po tréninku a na sportovních akcích. Dotazník zabere zhruba 15 minut.

Charakteristika účastníků výzkumu: Výzkumu se zúčastní kolem 35 mladých tenistů ve věku 12-15 let. Bude se jednat o chlapce a dívky z tenisového klubu Písek, především z kategorie starší žactvo a dorost. Všichni účastníci výzkumu pravidelně trénují dvakrát až třikrát týdně a účastní se utkání družstev a turnajů jednotlivců. Jelikož jde o psychologický výzkum, budu zjišťovat jejich psychický stav a motivaci do tréninku a utkání během tréninkového ale i soutěžního období. Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním onemocněním.

Zajištění bezpečnosti: Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: Výzkum zahrnuje vulnerabilní skupinu nezletilých osob a je zaměřený na děti ve věku od 12 do 15 let. Hlavním přínosem jejich zapojení může být především zkvalitnění života a zdraví, zlepšující způsob tréninku, psychologické vyladění, které se pozitivně odrazí do jejich sportovních výkonů. Psychický stav a motivaci sportovce považují za jeden z hlavních pilířů dobrých sportovních výkonů. Výzkum by mohl být přínosem nejen pro další sportovce, ale především pro trenéry a rodiče, kteří z výzkumu mohou zjistit, co nejvíce ovlivňuje motivaci jejich svěřenců a dětí v útlém věku.

Potenciální střet zájmů: Trénuji v tenisovém klubu Písek. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Jedná se o čistě vědeckou práci, která nemá žádného zadavatele. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu, tudíž integrita ani důvěryhodnost tohoto výzkumu nebude ohrožena.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, věk, odpovědi na otázky v dotazníku - které budou bezpečně uchovávány na heslem zajištěném počítači řešitele v uzamčeném prostoru. Přístup k nim bude mít pouze oprávněná osoba. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do jednoho dne po testování anonymizována. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby.

Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín

Pořizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audio ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

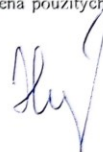
Text informovaného souhlasu (IS): přiložen v příloze

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 24. 5. 2023

Podpis předkladatele:



Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 113/2023

dne: 25. 5. 2023

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -


podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha 2 Informovaný souhlas pro nezletilé respondenty

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

INFORMOVANÝ SOUHLAS pro nezletilé respondenty k žádosti 113/2023

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména *Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci *diplomové práce* s názvem „Motivace v tenise u dětí staršího školního věku“, prováděné v tenisovém klubu TK Písek, U Výstaviště 491, Písek.

Výzkum bude probíhat v období od května 2023 – do září 2023.

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Diplomová práce je bez finanční podpory. Cílem projektu je prozkoumat úroveň motivace u dětí v tenisovém klubu Písek. Výzkum bude probíhat formou písemné dotazníkové metody v kvantitativním výzkumu. Dotazník se zaměřuje na důvody, proč děti hrají tenis, co při tom prožívají, co pro ně znamená úspěch ve sportu a jaké mají cíle v tenise. Dotazník bude dětem rozdán před/po tréninku a na sportovních akcích. Jedná se o neinvazivní měření. Podstoupíte písemné vyplnění dotazníku, kde zodpovíte mnou vybrané otázky týkající se vaší motivace ke sportu. Dotazník zabere zhruba 15 minut.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Výzkumu se neúčastní osoby s akutním onemocněním.

Účast Vašeho dítěte v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

Tento výzkumný projekt by měl pomoci dalším sportovcům, trenérům ale i rodičům pro efektivnější přípravu sportovního výkonu.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na emailové adrese: luk.h@seznam.cz

Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, příjmení, rok narození, odpovědi na otázky v dotazníku - které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru. Přístup k nim bude mít pouze oprávněná osoba. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 1 dne po otestování anonymizována.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie, audionahrávky ani videozáznamy.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Bc. Lukáš Hradský

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Bc. Lukáš Hradský Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha 3 Dotazník pro děti

1. Pohlaví:	1. Muž	2. Žena
2. Věk (napište číslo):		
3. Na jaké úrovni se věnujete sportu?	1. Sportuji minimálně	
	2. Na rekreační úrovni (sportuji, ale neúčastním se pravidelně soutěží)	
	3. Na výkonnostní úrovni (účastním se pravidelně soutěží)	
4. Přibližně kolik hodin týdně věnujete svému sportovnímu tréninku?		

Nyní se dostáváme k dotazníku. Hlavní otázkou je „**Proč sportujete (hrajete tenis)?**“. Na škále 1-7 vyznačte, jak moc souhlasíte s odpovědí na otázku. Před každým výrokem si položte otázku „Proč sportujete (hrajete tenis)?“, přečtete si jednotlivé výroky a zakroužkujte číslo, které nejlépe vystihuje Váš názor.

1. Pro potěšení, cítím vzrušující zážitky.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

2. Pro potěšení z toho, že vím víc o sportu, který provozuji.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

3. Kdysi jsem sportoval/a z dobrých důvodů, ale nyní se ptám sám/sama sebe, jestli v tom mám dále pokračovat.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

4. Pro potěšení z objevování nových tréninkových technik.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

5. Už ani nevím, mám pocit, že ve sportu už nejsem schopný/á uspět.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

6. Protože mě kvůli tomu kladně hodnotí lidé, které znám.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

7. Protože je to podle mého názoru jeden z nejlepších způsobů, jak potkávat nové lidi.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

8. Protože cítím uspokojení při zvládání obtížných tréninkových úkolů.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

9. Protože je to absolutně nezbytné, když chce být člověk fit.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

10. Pro prestiž být sportovcem.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

11. Protože je to jedna z nejlepších cest, kterou jsem si vybral, abych rozvíjel i další stránky své osobnosti.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

12. Protože cítím potěšení, když zlepšuji svá slabá místa.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

13. Pro ten skvělý pocit, který zažívám, když jsem zcela pohlcen danou aktivitou.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

14. Protože já musím sportovat, abych se cítil dobře.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

15. Protože cítím potěšení, když se v mém sportu zdokonaluji.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

16. Protože lidé kolem mě si myslí, že je důležité sportovat, aby byl člověk ve formě.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

17. Protože je to dobrý způsob, jak se naučit spoustu věcí, které mohou být užitečné i v jiných oblastech.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

18. Pro intenzivní pocity a vzrušení, které mi sport přináší.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

19. Nejsem si jistý/á, nemyslím si, že sport je pro mě to pravé.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

20. Protože cítím potěšení při provádění těžkých pohybových úkonů.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

21. Protože vím, že bych se cítil/a špatně, kdybych si na sport neudělal/a čas.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

22. Abych ukázal ostatním, jak dobrý/á jsem ve svém sportu.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

23. Protože mám radost z toho, když se učím nové techniky či pohyby, které jsem nikdy předtím nezkoušel/a.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

24. Protože je to jeden z nejlepších způsobů, jak si udržet dobré vztahy s mými kamarády.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

25. Protože mám rád/a pocit, kdy jsem zcela ponořen/a do dané aktivity.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

26. Protože já musím sportovat pravidelně.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

27. Pro potěšení z objevování nových soutěžních strategií a taktiky.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

28. Ani nevím, často mi připadá, že nedosahuji cílů, které jsem si stanovil.

	1	2	3	4	5	6	7	
vůbec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	absolutně

Doplňující otázky:

1. Kdo nebo co tě nejvíc motivuje v tenise?
2. Čeho chceš v tenise dosáhnout?
3. Je něco, kvůli čemu bys uvažoval/a o tom, že s tenisem skončíš?