

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**ANALÝZA MOTIVACE KE SPORTU U DĚTÍ NA ZÁKLADNÍ
ŠKOLE**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Veronika Jonáková

Specializace v pedagogice: Psychologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Kubíková, Ph.D. - KPS

Plzeň, 2017

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 2017

.....
vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala paní Mgr. Kateřině Kubíkové, Ph.D. – KPS za cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a v průběhu zpracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	1
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	3
1.1 MOTIVACE	4
1.1.1 Vymezení pojmu motivace	4
1.1.2 Motivy.....	6
1.1.3 Dělení motivace	8
1.1.4 Teorie motivace	10
1.2 VÝKONOVÁ MOTIVACE	13
1.2.1 Vymezení pojmu výkonová motivace.....	13
1.2.2 Výkonové potřeby.....	15
1.2.3 Teorie výkonové motivace.....	17
1.2.4 Výkonová motivace ve sportu	21
1.3 DĚTI A SPORT	26
1.3.1 Sportovní příprava dětí.....	27
1.3.2 Cíle sportovní přípravy.....	30
1.3.3 Trenérské zásady	33
2 PRAKTICKÁ ČÁST	37
2.1 ÚVOD.....	38
2.2 CÍLE VÝZKUMU	38
2.3 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU	39
2.4 METODOLOGIE.....	39
2.4.1 Kvalitativní výzkum	39
2.4.2 Dotazník	41
2.4.3 Nedokončené věty.....	41
2.4.4 Rozhovor	41
2.5 INTERPRETACE DAT.....	42
2.5.1 Děti a motivace	42
2.5.2 Trenér a motivace	53
2.6 DISKUZE.....	56
ZÁVĚR	60
RESUMÉ.....	61
RESUMÉ.....	62
SEZNAM LITERATURY	63
SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ	65
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	66
PŘÍLOHY.....	67

Úvod

Žijeme v době, kdy nás neustále ohromují sportovní úspěchy. Přibývají další a další světové rekordy, objevují se nová sportovní družstva a také čím dál větší množství výzkumů na téma výkonost. Lidé touží být úspěšní, a právě sport je jednou z oblastí, kde se jim to může poštěstit. Zároveň také narůstá počet případů obezity, nemocí, slabé obranyschopnosti či něčeho tak prostého, jako je špatný postoj. Pracujeme v sedavých zaměstnáních, a ještě před tím sedíme hodiny ve školních lavicích. Tam to vše začíná. Tyto dva extrémy mají svůj začátek již v dětství. Děti mají šanci volby. Chtějí se věnovat sportu, umět pohybovat svým tělem, nebo raději tráví celé dny zavřené se svými počítači? Dokáží pracovat na svém zlepšování či se raději vzdají svých snů a cílů? Alfou a omegou lidského pohybu je motivace. Toto téma je velice aktuální a probírané, nabízí se tedy varianta popsat jej z odborného hlediska.

Tato práce má za úkol splnit hned několik cílů. Tím základním bude především sepsat poznatky z oblasti motivace obecně. Proto bude první teoretická část věnována právě tomuto tématu. Vymezíme si základní pojmy, a poté si přiblížíme některé z teorií motivace. Budeme pokračovat předmětem výkonové motivace, která je hlavní doménou sportu. Opět se budeme věnovat základním pojmům i odborným teoriím. Zmíníme se také o aplikovaném oboru psychologie sportu. Práce má v neposlední řadě představit čtenáři sportovní přípravu dětí, která je natolik specifická, že je skutečně zásadní znát její zákonitosti. Pozastavíme se tedy i u rozdílů mezi dětským sportem a dospělými sportovci. Shrňeme zásady, jež by měly být uplatňovány trenéry a instruktory mládeže.

V praktické části budou uvedeny cíle výzkumu, jenž má za úkol získat informace právě o dětech a jejich výkonové motivaci. Rozebereme si jednotlivé použité metody, které později představíme v konkrétních příkladech. Podíváme se na sebraná data. Pomocí tabulek a grafů budeme schopni porovnat získané výsledky. Následovat bude interpretace těchto výsledků a diskuze ohledně témat, která se zde vyskytla.

Téma jsem si zvolila hlavně kvůli svému osobnímu zájmu o tuto problematiku. Již mnoho let jsem sama členem lukostřeleckého klubu, nejen jako střelec, ale i v pozici trenéra. Denně vídám nadšené děti, které se nemohou dočkat nových zkušeností ve svém oblíbeném sportu. Denně se také setkávám se svěřenci, kteří pohybu nejsou příliš

naklonění. Vždy mě zajímalo, z čeho pramení naše touha cvičit, posilovat a překonávat své hranice. Nápad analyzovat dětskou motivaci se mi okamžitě zalíbil. Nejen, že bych se o tématu mohla dozvědět nové informace, ale výsledky bych mohla využít ve své vlastní praxi. Jako trenérka mám samozřejmě největší zájem o zlepšení svých schopností jednání se sportovci. Ráda se něčemu přiučím a toto se mi jeví jako vhodná cesta.

Věřím, že tato práce poslouží i dalším nadšencům do sportu. Snad i těm, kteří se zajímají o problematiku dětské motivace. Její praktické využití nalézám hlavně v souhrnu poznatků o motivech dětí. Může být také použita jako základ pro další výzkumy v oblastech výkonové motivace.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 MOTIVACE

Motivace nás provází celý život a na každém kroku. Každý náš pohyb je vyvolán některou z našich potřeb nebo tužeb. Podle Nakonečného je problematika motivace jednou z nejzávažnějších otázek psychologie. Snaží se přijít na to, proč se chováme právě tak, jak se chováme a také co přesně sledujeme našimi projevy. (Nakonečný, 1996, s. 5)

1.1.1 VYMEZENÍ POJMU MOTIVACE

Pojem motivace je odvozen z latinského *movere*, tj. hýbat. Vyjadřuje jakousi hybnou sílu, jež podněcuje lidské jednání, zaměřuje jej na určitý cíl a pomáhá nám tuto aktivitu udržovat v chodu. Pokud se tedy zabýváme motivací, hledáme možné příčiny našeho chování. V psychologii nemá termín motivace jednotnou definici, proto si v této kapitole uvedeme hned několik příkladů.

Plháková ve své knize *Učebnice obecné psychologie* představuje motivaci jako „souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“ (Plháková, 2004, s. 319) Pracuje zde s pojmem *motiv*, jež je základním elementem motivace. V českém jazyce jej nazýváme *pohnutka*. Více si je přiblížíme v příští podkapitole.

Nakonečný popisuje motivaci jako „hypotetický proces, jehož podstatným znakem je zaměřování a energetizace chování.“ Také lidské chování sjednocuje, dodává mu cíl a proměňuje jej v smysluplnou činnost. (Nakonečný, 1996, s. 12) Nakonečný se také zamýšlí nad slovy amerického psychologa Zimbarda, který tvrdí, že „chování směřuje k dosažení určitých cílů, že probíhá s určitou silou (úsilím), že člověk prožívá touhy a chtění.“ (Zimbardo, 1983, in Nakonečný, 1996, s. 12) Jak víme z psychologie osobnosti, každý člověk je jedinečný, takže má také individuální cíle. Těchto cílů dosahuje se subjektivně intenzivním nasazením a s využitím způsobů, které ho při předchozích pokusech dovedly k úspěchu. Dá se tedy říct, že motivace souvisí s učením.

Reykowski vidí motivaci jako proces, který je zcela zásadní pro regulaci směru našich činností a pro množství energie, kterou věnujeme těmto činnostem. (Reykowski, 1977, in Nakonečný, 1998, s. 455) Můžeme si ji představit jako jakýsi vnitřní hlas, jež nás nutí jít kupředu. Mobilizuje naše schopnosti tak, že se krok po kroku přibližujeme k uspokojení

našich potřeb nebo ke splnění vytyčených cílů. Při tom využíváme právě tolik své energie a vůle, kolik po nás naše motivace vyžaduje. Ne vždy se nám podaří plán úspěšně splnit. Může to být i nedostatečným motivováním.

Atkinsonová hovoří o obtížnosti kontroly svých tužeb. Podle ní je takřka nemožné vědomě ovládat svoji motivaci a velice náročné rozhodnout se, že něco udělat nepotřebujeme či naopak musíme. Puzení k činnosti pak narůstá tím více, čím déle je naše potřeba neuspokojována. Tato doba bude opět u každého člověka různě dlouhá a subjektivně intenzivní. Blíže se k tématu vyjadřuje ve své knize Psychologie: „Motivace je stav, který aktivizuje chování a dává mu směr. Subjektivně je vnímám jako vědomá touha: přání jíst, pít, milovat se. Většina z nás může rozhodnout, zda těmto touhám vyhoví. Předmětu své touhy se můžeme vzdát, a také se můžeme přinutit udělat něco, co bychom raději nedělali. Dokonce si můžeme nařídit, že na touhy, které naplnit nechceme, nebudeme myslet. Jenže přímo kontrolovat svou motivaci je podstatně těžší – pravděpodobně nemožné. Je těžké netoužit po jídlu, když máme hlad. A když je nám horko a máme žízeň, jen těžko si odepřeme myšlenky na chladivý vánek a studený nápoj. Vědomá volba se tedy zdá spíše důsledkem než příčinou našich motivačních stavů.“ (Atkinson, 2003, s. 348)

Oxfordský slovník popisuje motivaci jako důvod nebo důvody pro určité jednání či chování. Například: Únik může být silnou motivací k cestování. Dále je možné termín chápat jako snahu nebo chuť do děláním něčeho. Například: Udržujte zaměstnance informované a zajišťujte zájem a motivaci. (Dostupné z: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/motivation>)

Nakonec uvedeme ještě definici Cambridgeského slovníku. Ta vysvětluje motivaci jednoduše jako nadšení pro děláním něčeho. Konkrétním příkladem použití ve větě by bylo: Je to bystrý student, jen mu chybí motivace. Druhou variantou je potřeba nebo důvod k tomu něco dělat. Například: Jaká byla motivace pro toto napadení? (Dostupné z: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/motivation>)

1.1.2 MOTIVY

Podle Smékala (2002, s. 232) jsou motivy souhrnem procesů, stavů a potřeb. Tvoří hlavní obsah veškeré aktivity lidstva. Můžeme říci, že motivy přímo ovlivňují naši činnost. V literatuře se setkáme i s termínem pohnutky, jenž vyjadřuje pohyb, ke kterému nás motivy nutí. Veškerá naše snaha se točí kolem naplňování potřeb. Někteří autoři považují potřeby za synonyma motivů. V této práci je však budeme používat odděleně, spíše jako důvod, který v nás spustí motivy a ty se poté postarají o obnovení naší spokojenosti.

Člověk celkově naráží na dva stavy – nedostatek a nadbytek. (Plháková, 2003, s. 319) První z nich vyřešíme vyplněním prázdna či nalezením nových „zásob“. Druhý nás nabádá k odstranění něčeho, odreagování nebo k vypuštění pocitu. Záleží také na intenzitě dané pohnutky. Pokud je silná a není rychle uspokojena, její síla nadále roste. Občas se dostaneme tak daleko, až nejsme schopni ani myslet na něco jiného. Natož pak pracovat na naplnění jiné potřeby.

Podle Plhákové (2003, s. 320) dělíme pohnutky do čtyř skupin: sebezáchovné motivy, stimulační motivy, sociální motivy a individuální psychické motivy. Nyní si je více přiblížíme.

- 1) Sebezáchovné motivy: Jinak také motivy primární či biologické se týkají přežití. Původní pud sebezáchovy je dnes již považován spíše za součást širokého spektra motivace. Dále je můžeme dělit na pohnutky v zájmu zachování jedince nebo usilující o přežití celého živočišného druhu. Důležité je vědět, že bez jedinců neexistuje skupina. Proto je první typ motivu nadřazený druhému. Organismus se snaží zachovávat své stálé prostředí a žít přibližně stejně dlouho jako většina ostatních jeho druhu. Dosáhne toho pravidelným kmením, pitím, spánkem, ale i dýcháním. Musí se držet v bezpečí, dávat si pozor na predátory nebo nemoci. V případě člověka dnes existují dva extrémy. Lidé zaměřeni na zdravý životní styl, kteří usilují o co nejlepší možné podmínky k žití a na druhé straně jedinci s psychickým poraněním, jež neváhají předčasně ukončit svůj život nebo poškozují své zdraví. Co se týče zachování druhu, jedná se zejména o sexuální a rodičovské motivy. I zde se ovšem setkáváme s poruchou, např. u sebevražedných atentátníků. (Plháková, 2003, s. 320)

- 2) Stimulační motivy: Jak nám název napovídá, mluvíme zde o pohnutkách, jež nás podněcují, povzbuzují. Lidé k životu potřebují být aktivní, potřebují dát věcem smysl. Šťastný člověk je ten, který má vyváženou svoji psychickou a fyzickou činnost, plus se mu dostává adekvátní vnější stimulace. Avšak pokud se nám těchto podnětů nedostává, nijak nás to neohrožuje na životě. Pouze se budeme nadále snažit dosáhnout spokojenosti. Zařazujeme sem tzv. potřebu proměnlivé senzorické stimulace a aktivační úroveň. Když budeme plni jedné, ale druhá bude chybět, nepocítíme úplně naplnění. Plháková uvádí tyto konkrétní příklady: „Návštěvník výstavy českých krajinářů 19. století sice uspokojí potřebu proměnlivé senzorické stimulace, ale jeho aktivační úroveň je velmi nízká. Muž, který si chodí každý večer zaběhat po stále stejné trase, dosáhne při běhu vysoké úrovně ‚nabuzení‘, přičemž je vystaven minimálním změnám vnějších podnětů.“ (2003, s. 357)
- 3) Sociální motivy: Často je nazýváme také kulturní motivy. Ovlivňují naše mezilidské vztahy, ale i vztahy k předmětům či zvířatům. Rozvíjejí se hlavně v raném dětství, což může dokazovat vliv společnosti. V některých kulturách nalezneme spíše lidi odměřené, zatímco jinde společenské a přátelské. Do této kategorie spadá výkonová motivace (budeme se jí zabývat níže), potřeba afiliace a potřeba moci. Afiliace neboli sdružování v nás vzbuzuje touhu utvářet nová přátelství, uzavírat svazky, patřit do sociálních skupin. Zařazujeme sem také intimitu, jež je nástrojem k potvrzení vlastní identity. Potřebu moci charakterizujeme jako snahu o nadvládu. Ať se jedná o vysoký sociální status, pozici v zaměstnání, snahu o bohatství či jednoduché ovlivňování druhých lidí, cítíme je všichni. Samozřejmě někteří méně, někteří více. Adler zastává názor, že je tato potřeba zcela přirozená. Každý z nás se rodí jako slabé, malé dítě, které touží zesílit. (1999, in Plháková, 2003, s. 380)
- 4) Individuální psychické motivy: Tyto pohnutky nás vedou k péči o naše vnitřní prostředí. Snažíme se dělat vše pro to, abychom se cítili klidní a naplnění. Dalo by se říct, že usilujeme o duševní klid a pohodu. Patří sem potřeba sebeurčení, snaha najít smysl života, řídit se vnitřními etickými standardy nebo potřeba stabilní a soudržné osobní identity. Potřeba sebeurčení rozděluje veškeré činnosti na ty, jež děláme sami kvůli sobě, protože nás to naplňuje, a na ty, které plníme z povinnosti, protože musíme. Druhé zmíněné navíc nemusí být vynucené jinou osobou. Stačí,

když při jejich vykonávání dohlížíme sami na sebe. V určitých případech jsme schopni svoji motivaci zvýšit odměnami. Mluvíme-li o potřebě svobodné vůle a vzdoru, nesmíme zapomenout na myšlenku, která existenci vůle zpochybňuje. Naše vědomí je pouze částí celku, patří k němu také celé nevědomí. Proto nikdo z nás nemůže s jistotou vědět, zda jsou všechna rozhodnutí skutečně jeho prací. Přesto je pro nás velice důležité hájit si vlastní volby. Tato pohnutka souvisí se vzdorovitým jednáním. Kolikrát jsme jako děti udělali něco jen „na truc“? Přitom to byl celé pouze pokus dosažení vnitřní svobody. (Plháková, 2003, s. 382)

1.1.3 DĚLENÍ MOTIVACE

Již jsme popsali, co přesně znamená termín motivace, také čemu říkáme motivy nebo pohnutky a jaké druhy známe. Jaké typy rozeznáváme u motivace? V literatuře narazíme na různá dělení. Některá se doplňují, jiná prolínají. Nelze jednoznačně říct, že je jedno rozdělení důležitější než jiné. Také názory autorů se v tomto výrazně odlišují. Pojdme si je přiblížit.

Motivace může být primární nebo sekundární. Toto členění úzce souvisí s předchozí kapitolou – s motivy. Také sem můžeme rozřadit lidské potřeby. Do primární motivace patří vše, co je vrozené či zděděné. Funguje jako souhrn instinktů, tedy něčeho, co se nemusíme učit, co v sobě máme již od narození. Z potřeb to jsou ty biologické, to znamená žízeň, hlad, potřeba kyslíku, spánku, sexu. Primární motivy budou ty, které se starají o tyto potřeby. Dalšími jsou například bezpečí nebo agrese, tzv. afektivní motivy. Sekundární motivaci se učíme. Vychází z našich zkušeností, výchovy i kultury, ve které žijeme. Jsou to naše vštípené tendence. Sekundárními motivy jsou moc, úspěch, výkon a sociální kontakty. Také sem patří potřeba afiliace, sebeuplatnění. (Plháková, 2003, s. 320)

Další dělení nám vymezuje motivaci vědomou a nevědomou. Zde je docela jasné, o jaké rozdíly mezi nimi se jedná. Vědomé motivy jsou ty, které si jasně uvědomujeme a zároveň si je vysvětlujeme správně. Jsou v souladu s naším vnitřním nastavením. Vědomá motivace nám tedy umožňuje sledovat konkrétní cíl, vědomě se na něj zaměřit a podřizovat naše motivy vidině výsledku. Naproti tomu stojí motivace nevědomá. Projevuje se například v situacích, kdy se zachováme neobvykle, ale nemáme zdání proč. Neznáme motiv vlastního jednání. Dokonce se může stát, že si své chování vysvětlujeme určitým způsobem, jenž ale není správný. Takto problematiku vysvětluje Nakonečný: „Pojem

vyjadřuje chování, jehož skutečné psychologické příčiny si subjekt není vědom. Příkladem je muž, který nevěcně kritizuje svou manželku ‚v zájmu účelného hospodaření‘, ale neuvědomuje si, že je to způsob agrese, vyvolané nějakou zlobou vůči ní nebo potřebou dominance.“ (1998, s. 456)

Nejznámější rozdělení motivace je na vnitřní a vnější. Autoři se k němu staví různě. Např. Nakonečný tvrdí, že rozlišování těchto motivů je velice obtížné a mnohdy až zavádějící. Dle jeho názoru se jedná o naprosté synonymum rozdílu mezi motivováním a motivací. Motivace, v tomto případě vnitřní (intrinické) motivy, je to, co nás naplňuje, co děláme sami pro sebe. Kdežto motivování, v tomto případě vnější (extrinické) motivy, je pouze to, co k nám přichází odjinud, z okolí. (1998, s. 458) Plháková popisuje vnitřní motivaci jako „ovlivňující lidské chování a prožívání bez jakékoliv vnější odměny.“ (2003, s. 383) K činnostem, jež jsou iniciovány námi samotnými, patří hra, umělecká či hudební tvorba, čtení knih, i luštění sudoku. Zajímavé je, že učení a zaměstnání do této kategorie může, ale nemusí spadat. Bývá to velice subjektivní. „Podstatou vnitřní motivace je přirozená lidská tendence vyhledávat novost a rozptýlení.“ (Plháková, 2003, s. 383) Vnější motivace využívá odměn. Člověk něco vykoná proto, že bude odměněn. Např. dítě se ve vyučovací hodině často hlásí, protože ví, že na konci dostane jedničku za aktivitu.

1.1.4 TEORIE MOTIVACE

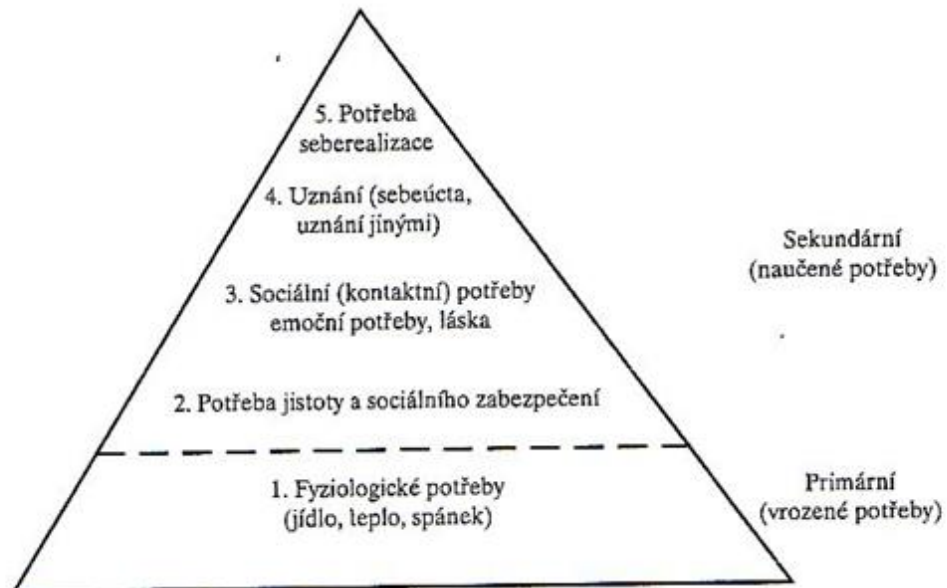
Tématem motivace se zabýval nespočet psychologů již ve 20. století. Díky tomu dnes známe velké množství teorií motivace i jejich jednotlivých typů. U nás se stále hojně využívá publikace dánské psycholožky Kristen Bent Madsen (*Moderní teorie motivace*, 1974). Právě ona rozdělila teorie do čtyř specifických modelů, které nám objasňují dynamiku motivace. Jsou to homeostatický, pobídkový, poznávací a humanistický model. Autoři Bedrnová, Nový a kolektiv přidávají k tomuto výčtu ještě tzv. hédonistický model (*Psychologie a sociologie řízení*, 2002). Nyní se je pokusíme stručně shrnout a popsat.

- 1) Homeostatický model: Homeostatickou hypotézu popsal v roce 1915 Walter Cannon. Celá je postavena na změnách tzv. homeostázy, což je v tomto případě stálé vnitřní prostředí organismů. Jakmile je toto prostředí porušeno či pozměněno, naše další činy vždy sledují jediný cíl – navrátit se do rovnováhy. Druhou možností, jak tuto snahu ukončit, je pouze smrt daného organismu. V případě motivace jde pochopitelně o naši psychickou stabilitu. Když je naše psychika rozladěna, cítíme tlak, napětí, stres, nepohodu a pokoušíme se tyto nepohodlné pocity odstranit. Zaměřujeme se na uspokojování potřeb, jež v nás vyvolávají nepříjemné stavy. Podaří-li se nám to, dostaneme se opět do klidového prožívání. Ačkoliv nás naše potřeby velmi ovlivňují, nejsme jen pasivní organismy, také se např. společensky zapojujeme. Tato teorie nám objasňuje pouze ty motivy, jež souvisí právě s těmito organickými potřebami, s dalšími již nepočítá. (Bedrnová, 2002, s. 244)
- 2) Hédonistický model: Hédonismus je filozofický směr, který vznikl již ve starověkém Řecku. Vyzdvihuje lidské emoce. Za základní činnost člověka považuje snažení o prožití slasti a vyhýbání se strastem. Výraz by se dal nazvat také jako požitkářství. Vzhledem k tomu, že emoce obsahují parametry motivů – aktivizují i orientují, hrají v motivaci nespornou roli. Ani tento model ovšem nevystihuje všechny typy motivace. Jako příklad můžeme vzít situace, v nichž jsme odhodláni dělat práci, která nám působí nepříjemnosti nebo je pro nás náročná až bolestivá. (Bedrnová, 2002, s. 245)
- 3) Pobídkový model: V návaznosti na nedokonalost prvního modelu vznikl model zaměřený na podněty přicházející zvenku. Nazýváme ho aktivační či pobídkový. Aktivační proto, že aktivizuje organismus, jinými slovy ho uvede do pohybu. Činí tak

právě pomocí tzv. pobídek neboli incentív. Ty můžeme dále rozdělit na podněty prvotní (primární) a druhotné (sekundární). Prvotní pobídky mají vrozený dynamický účinek. Směřují organismus k vnějšmu motivačnímu činiteli nebo naopak od něj. Druhotné pobídky musí svoji sílu teprve získat. Jak se jedinec vyvíjí a učí, upevňuje tím i účinek incentív. Tyto teorie můžeme využít pro analýzu jednání, od kterého očekáváme spokojenost i neúspěch. Jednalo by se o strach, výkon, moc a další. Také ovšem není vhodný pro objasnění jiných forem chování. (Bedrnová, 2002, s. 245)

- 4) **Poznávací model:** Celý kognitivní model se opírá o fakt, že lidské poznávací procesy mají motivační efekt. Tím, že něco poznáváme svými smysly, se také učíme, jak se chovat a jak jednat v konkrétních situacích. Tyto zkušenosti mají velký vliv na utváření motivačních procesů člověka. Model zahrnuje mnoho různých teorií. Pokud z nich vycházíme, můžeme rozlišit dva různé typy kognitivních procesů. První jsou ty, které vymezují dynamický proces. Mají řídicí i dynamickou funkci. Patří sem například Festingerova teorie, která říká, že se člověk snaží veškeré počítky a poznatky třídit, aby nestály proti sobě, tudíž aby nebyly v konfliktu. Takovému kontrastu pak říkáme disonance. Jakmile je tento nepříjemný stav překonán a vše je opět sladěno, nastává tzv. konsonance. Druhý typ procesů má vlastní vnitřní motivaci. To znamená, že nepotřebují žádnou pohnutku zvenčí, protože jsou aktivní samy o sobě. Zařazujeme k nim Woodworthovu teorii, jež tvrdí, že aktivní interakce s okolím je naší primární motivací. (Madsen, 1974, s. 414)
- 5) **Humanistický model:** Do této kategorie patří dvě hlavní teorie, obě poměrně rozšířené. První je Allportova funkční autonomie motivace. Kritizuje v ní předchozí teorie za jejich nadměrné využívání zvířat či duševně nemocných jedinců jako pokusného vzorku. Tvrdí, že zdraví lidé jsou motivováni hlavně svým hodnotovým žebříčkem, případně zájmy. Zvířata a pacienti se nechávají ovládat pudovou stránkou. Druhou koncepci sepsal Maslow. Stejně jako Allport se zaměřuje na zdravého člověka, který má kromě primárních biologických potřeb i potřeby vyšší. Tyto poznatky hierarchicky seřadil do tzv. pyramidy potřeb. Čím níže se v hierarchii nacházíme, tím naléhavěji musíme uspokojit danou potřebu. Také to znamená, že pokud nejsme zaopatřeni např. fyziologicky (máme hlad nebo žízeň), zcela jistě

nebudeme schopni naplňovat potřeby seberealizace ani respektu. Ne každý jedinec za svůj život vyšplhá až na nejvyšší příčky, k rozvíjení svého potenciálu. Jednotlivé složky pyramidy lze vidět na obrázku č. 1 (Madsen, 1974, s. 415)



Zdroj: Kleibl, Dvořáčková, Hüttlová, 1998, s. 13

Obrázek č. 1 – Maslowova teorie hierarchie potřeb

1.2 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Jednou z hojně zkoumaných oblastí motivace je výkonová motivace. Ačkoliv nám tento název napovídá, že se problematika týká sportovních výkonů, nemusí to tak být. Můžeme ji nalézt i v zaměstnání, ve školním prostředí a vlastně všude, kde musí jedinci překonávat menší či větší překážky. Poprvé se objevila v 50. letech 20. století ve formě experimentů s potřebou výkonu. Čím přesně se tedy zabývá?

1.2.1 VYMEZENÍ POJMU VÝKONOVÁ MOTIVACE

„Výkonová motivace se projevuje tím, že každý člověk realizuje úkoly na určité úrovni, přičemž se řídí subjektivními standardy dobrého výkonu.“ (Plháková, 2003, s. 372) Pro každého člověka znamená spojení „dobrý výkon“ něco jiného a dle svého nastavení se také řídí. Jednomu nemusí ke spokojenosti stačit medailové umístění na mistrovství republiky, zato pro druhého může být výhra „obyčejné“ dokončení závodu ve zdraví. Tyto rozdíly studuje výkonová motivace.

Pro zajímavost zde uvedeme také definici z Cambridgeského slovníku. Jako výkonová motivace je označována myšlenka, která tvrdí, že lidé rádi prožívají úspěch. Proto chtějí být i nadále více a více úspěšní. Tuto myšlenku používají například manažeři, kteří chtějí, aby jejich zaměstnanci podávali co nejlepší výkony. (Dostupné z: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/achievement-motivation>)

Pojem je definován také jako potřeba odvést dobrý výkon nebo jako usilování o úspěch, jež je podloženo vytrvalostí a úsilím při čelení obtížnému. Výkonová motivace bývá chápána jako hlavní část lidské motivace. Psycholog David McClelland ji měřil analýzou vyprávění respondentů. Poté zveřejnil dosti kontroverzní hypotézu, že je spojená s ekonomickým růstem. Nedostatek výkonové motivace byl, mezi padesátými a šedesátými léty, moderním vysvětlením pro nedostatek ekonomického vývoje v zemích třetího světa - zejména mezi americkými modernizačními teoretiky. (Dostupné z: <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-9780198568506-e-80>)

Výkonová motivace či motiv je tím, co pobízí jedince, aby upravil své jednání ve prospěch dosažení určitého cíle; například motivace, která donutí sportovce účastnit se závodu nebo naopak vyhnout se určité soutěži. Je brána jako základní pud, který může

motivovat atlety, aby obětovali značné části svého každodenního života dosažení některého osobního cíle. Je spojována s mnoha charakteristikami chování člověka během sportování, jako například s množstvím vyvinutého úsilí, schopností pokračovat ve snažení, volbou možných úkonů (například rozhodnutí se pro přistoupení nebo vyhnutí se cílové situaci) a výsledným výkonem. Výkonová motivace je ovlivněna mnoha faktory, včetně jedincovy touhy po úspěchu nebo strachu ze selhání. (Dostupné z: <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-9780198568506-e-80>)

V knize Formování výkonové motivace je naznačena její funkce: „Je evidentní, že motivace je vedle schopností základní determinantou každého výkonu, jak individuálního, tak kolektivního. V tom je její základní význam z hlediska společenských požadavků. Prostřednictvím formování motivace můžeme zvyšovat výkonnost jednotlivců i kolektivů.“ (Vaněk, Hošek, Man, 1982, s. 24-25) Autoři vyjadřují vztah mezi dvěma proměnnými – schopnostmi a motivací. V případě, že je jedinec vysoce motivovaný k výkonu, může se stát, že takto přebije svůj nedostatek schopností. Na druhé straně, pokud má jedinec výjimečné schopnosti, do jisté míry jimi dokáže zakrýt nízkou motivaci. Ani v jedné z těchto situací však nebude nižší proměnná zcela odstraněna. Vždy jde o interakci mezi nimi, a pokud zde zaznaménáme propastný rozdíl, výkon nemůže být stoprocentní. Dle výzkumů i svědectví jsou schopnosti a motivace tzv. „multiplikativně spojeny ve směru determinace výkonu“ (Vaněk, Hošek, Man, 1982, s. 25)

Další definice vypovídá o souvislosti našeho výkonu s minulými zkušenostmi. „Výkonová motivace je chápána jako očekávání určitých afektivních změn ve vztahu k dosažení či nedosažení cíle; konkrétně jde o motivační vliv naděje na úspěch a strachu z neúspěchu, závislý na zkušenostech jdoucích k výchově v rodině na kauzálních atribucích a dalších činitelích.“ (Nakonečný, 1996, s. 225-226) Dále se opět dozvíme, že je třeba mít na zřeteli vliv schopností. Samotná motivace nám tedy nezaručí kvalitní výkonnost. Tuto souvislost můžeme vyjádřit rovnicí: výkon = schopnosti x motivace (Nakonečný, 1996, s. 226)

1.2.2 VÝKONOVÉ POTŘEBY

S rozvojem nás jako člověka se rozvíjí také celá řada potřeb. Nejprve se jedná o autonomii, jež se objevuje kolem třetího roku života. Poté se chceme něco dozvědět a něčemu rozumět, neboli chceme být kompetentní. Vedle těchto dvou existují také potřeby sekundární (předpokládá se, že jsou získané). Ve výkonové motivaci hovoříme o potřebě dosáhnout úspěchu, vyhnout se neúspěchu a setkáme se i s potřebou vyhnout se úspěchu. Tyto motivy se v každém jedinci postupně diferencují s významnou pomocí rodičovské výchovy. Pokud je dítě dostatečně povzbuzováno k výkonu i k samostatnosti, existuje velká pravděpodobnost, že bude později motivováno vidinou úspěchu. Závisí také na míře odměn a trestů či na intenzitě zátěže a nároků, které jsou na dítě kladeny. Při dlouhodobém přetěžování jedince se může objevit obranný mechanismus ve formě vyhýbání se neúspěchu či strachu ze selhání. Ovšem pokud nemáme přiměřené množství příležitostí, abychom otestovali své schopnosti, naše výkonová motivace se pravděpodobně nestačí zcela rozvinout. Postupem času si každý člověk vytvoří jedinečné zkušenosti s úspěchem i neúspěchem a zafixuje si vlastní strategie. Nyní si blíže přiblížíme již zmíněné výkonové potřeby.

Potřebu dosáhnout úspěchu můžeme charakterizovat jako pud, který nás nutí podávat stále lepší a lepší výkony, překonávat překážky i sebe samé a pracovat na našich schopnostech. Lidé s tímto nastavením vyhledávají úkoly, které pro ně představují výzvu, ale zároveň nejsou nesplnitelné. Touha uspět značí vysokou výkonovou motivaci, to znamená, že ji neuspokojí ani snadné ani příliš obtížné překážky. Optimální jsou takové cíle, které nás prověří v rámci našich znalostí, takže středně obtížné. Jelikož se výkonová motivace utváří již v raném dětství, výzkumy odhalily možné příčiny ukotvení tohoto schématu. Rodiče osob s vysokou výkonovou motivací pravděpodobně sami prožívali tuto potřebu. Podporovali své děti při zvládnání náročných zkoušek a po úspěšném splnění je náležitě ocenili. Podněcovali je k tvořivému přístupu, k hledání jiných řešení, pokud první pokus nevyšel. Dobrý výkon byl v rodině významnou hodnotou, která se přenáší do dalších generací. Děti tento přístup postupně přijmou za svůj a v dospělosti jsou pak schopné subjektivně ohodnotit svoji vlastní práci. Systém hodnocení se podobá tomu rodičovskému, ale již je v režii jedince. Zásahu za svůj úspěch přičítají svým dobrým vlastnostem, mají celkově pozitivní sebehodnocení, jsou dokonce odolnější vůči neúspěchu. Neberou ho jako

vlastní selhání, ale pouze jako informaci o tom, jak dostačující jsou aktuálně jejich schopnosti. Takovým osobám jde především o vlastní uplatnění, individuální úspěch a vynikající výsledky. Bývají soutěživí, ale nemanipulují okolím. Často je nalezneme mezi vrcholovými sportovci. Dokáží si zvolit takové obory či zaměstnání, které jim dovolí uplatnit veškeré schopnosti, a ve kterých jednou mohou být nejlepšími ze všech. (Plháková, 2003, s. 372 - 374)

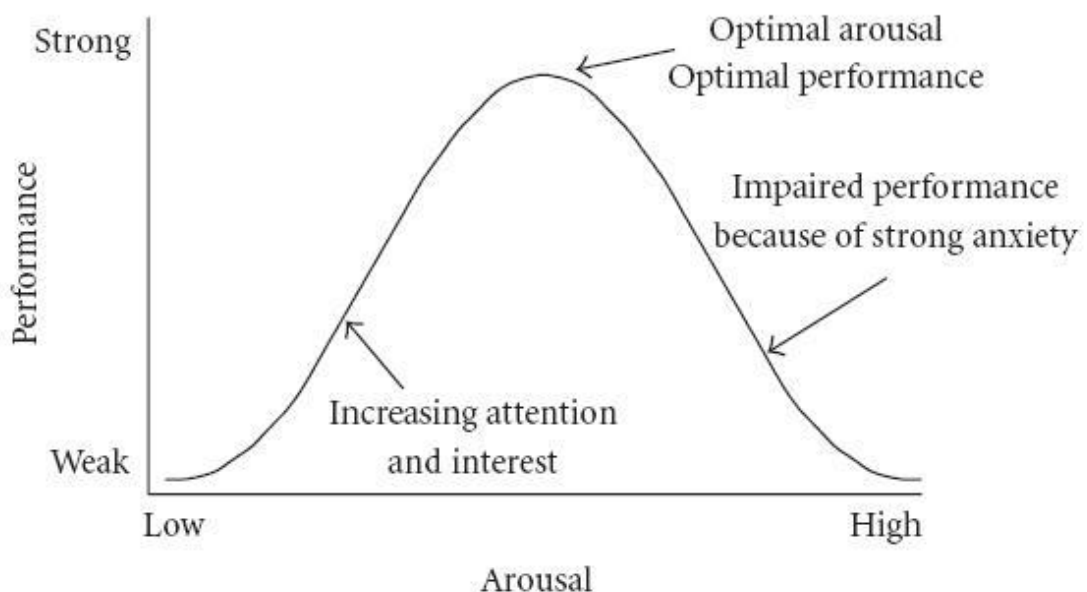
Motivy se obecně pohybují ve dvou směrech. Člověk se buď chce k něčemu přiblížit, nebo se něčemu vyhnout. Předchozí varianta byla tou, kde se snažíme k cíli co nejvíce přiblížit, dosáhnout ho, překonat ho. Existuje ovšem i druhá varianta, tu nazýváme potřeba vyhnout se neúspěchu. Byly popsány dva různé způsoby, jak se tento motiv může projevat: „1. Někteří lidé, kteří se bojí selhání, se výkonovým situacím vyhýbají. Jednají tedy v souladu s českým příslovím „Kdo nic nedělá, ten nic nepokazí“. 2. Jinou cestou jak se vyhnout neúspěchu je udělat všechno možné pro to, abychom úkol dobře zvládli. Mnozí lidé tedy tvrdě pracují nikoliv proto, aby dosáhli úspěchu, ale proto, aby se vyhnuli selhání, tedy odhalení své, často domnělé, neschopnosti a slabosti.“ (Carver a Scheier, 2000, in Plháková, 2003, s. 374) Tito lidé přemýšlí o neúspěchu spíše jako o vlastním selhání, o důkazu, že na zadaný úkol nemají dostatek schopností. Pokud se jim podaří cíle dosáhnout, považují to pouze za štěstí nebo svůj úspěch přisuzují celkové nenáročnosti úkolu. Vybírají si převážně velice snadné cíle, protože se jim téměř nemůže stát, že by v nich neuspěli, nebo příliš náročné cíle, při jejichž nesplnění se mohou schovat za obtížnost úkolu, aniž by je někdo potrestal. I v tomto případě nalezneme základ v raném dětství. Vyhnout se neúspěchu chtějí děti, které nejsou rodiči příliš podporovány či jsou dokonce často trestány, když se jim něco nepovede. (Většinou se tresty týkají známek ve škole.) Pokud v dětství zažíváme časté ponížení, křivdy nebo cítíme závist ať už vůči sourozenci či svým vrstevníkům, pokud se cítíme opuštěni, pravděpodobně se v nás vyvine snaha vyhýbat se jakékoliv zkoušce svých schopností. Také vysoké nároky mohou snížit pozitivní výkonovou motivaci. Dítě dokáže vycítit očekávání, která mají jeho rodiče, a stává se z nich pro něj intenzivní tlak. V případě úspěchu pak pociťuje spíše úlevu, že nikoho nezklamalo a nezesměšnilo se namísto spokojenosti a radosti. Takový jedinec může být později agresivní, vyhledává samotu a v některých případech hromadí věci. Je úzkostný, má nízké sebevědomí a bojí se vlastního selhání. (Plháková, 2003, s. 374 - 375)

Nejméně známou, avšak poměrně rozšířenou potřebou je potřeba vyhnout se úspěchu. Popsána byla poprvé v 60. letech 20. století. Významně se na jejím objevu podílela americká psycholožka Matina Hornerová. Při svém testování přišla na to, že se vyskytuje hlavně u žen a pramení z konzervativních genderových předsudků. Ženská role byla odedávna hlavně v oblasti rodiny, zatímco muži vykonávali profese zaměřené na výkonnost. Pokud se u některé z dívek projevila silná ambicióznost, působil na ni velký sociální tlak. Raději se naučila nevyčínat z davu, spokojila se se zaměstnáním „vhodným“ pro ženu, maximálně se stala učitelkou. Na poli vědy či techniky bychom v té době dívky nepotkali. Celkové myšlení společnosti se stále ubírá směrem, kde se ženská role zaměřuje na profese pomáhající či opatrující. Tímto způsobem se dají uspokojit ambice, potřeba výkonu i stereotypy. V dnešní době se tyto postoje velice změnily, již není výjimkou, najít ženu na vysokých kariérních postech, zároveň se starající o rodinu. Místo strachu z úspěchu je aktuální jiné téma – rodina versus kariéra. Ženy, jež chtějí být v životě úspěšné, se vdávají déle a rodiny zakládají v pozdějším věku. Skloubit obojí najednou je totiž takřka nemožné. (Plháková, 2003, s. 375 - 376) S touto potřebou se ovšem můžeme setkat i u dětí. Objevuje se v každém prostředí, kde je větší skupina, po které je žádán určitý výkon. Některé děti mohou být více nadané, vzdělané či jednoduše šikovnější než jejich vrstevníci. Pokud svoji „výhodu“ často dávají najevo tím, že se hlásí, dostávají jedničky, jsou chváleny nebo jen nemají žádné problémy, dostávají se do nepříjemné situace. Ostatní děti je nemusí přijímat do kolektivu, dokonce to může skončit až šikanou. Když je jim podobným způsobem ubližováno, rozhodnou se raději skrývat své schopnosti, aby nemusely být vystavovány neustálému posměchu okolí.

1.2.3 TEORIE VÝKONOVÉ MOTIVACE

Optimální úroveň motivovanosti k výkonu nám vysvětluje Yerkes-Dodsonův zákon. Vytvořen byl v roce 1908 dvěma psychology Robertem M. Yerkesem a Johnem D. Dodsonem. (Dostupné z: http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?cizi_slovo=Yerkes-Dodson%C5%AFv+z%C3%A1kon&typ_hledani=prefix) Hovoří o poměru mezi třemi aspekty, jež mají následně vliv na kvalitu naší práce. Jedná se o výkon, úroveň motivace a obtížnost úkolu. Kvůli svému tvaru má označení obrácená U-křivka. (obrázek č. 2) Základní hypotéza tvrdí, že čím je naše motivovanost vyšší, tím vyšší bude i výkonnost. To ovšem platí pouze do konkrétního bodu. Bude-li úroveň motivace nadále

stoupat, výkon začne naopak klesat. Mimo jiné se také dozvídáme, že pro každý jeden úkol existuje optimální úroveň motivace. Pokud jsme tedy motivovaní více či méně než je potřeba, výkon se opět snižuje. Dokonce to závisí i na obtížnosti zadaného úkolu. Pro jednoduchou práci bychom motivaci měli mít hodně vysoko. K náročnému zadání nám postačí nižší stupeň. Pokud se nám podaří udržovat hladinu stimulů v nevhodnější míře, podáme svůj nejlepší možný výkon. (Bedrnová, 2002, s. 236)



Dostupné z <https://wikisofia.cz/wiki/Motivace>

Obrázek č. 2 – Yerkes-Dodsonův zákon

Jedním z nejdůležitějších příspěvovatelů na poli výkonové motivace byl bezesporu americký psycholog David McClelland. Ve své práci navazoval na teorie Henryho Murraye, který vytvořil standardizovaný tematický apercepční test (TAT). Tento test projektivně zkoumá osobnost člověka a odhaluje její dominantní části. (Dostupné z: <https://wikisofia.cz/wiki/Motivace>) McClellandova teorie se zaměřuje na potřeby. Pojmenoval ji teorie získaných potřeb (The Three Needs Theory), můžeme ji ovšem najít i pod názvem teorie naučených či osvojených potřeb. A právě potřeby jsou tím, co ovlivňuje člověka. Konkrétně jsou to tři typy:

- 1) Potřeba úspěšného výkonu: Člověk chce v životě něčeho dosáhnout, touží být úspěšný, lepší než ostatní.

- 2) Potřeba moci: Člověk chce ovládat ostatní lidi, manipulovat jimi, vlastně jim vládnout.
- 3) Potřeba afiliace: Člověk chce být součástí nějaké skupiny, touží někam patřit a uzavírat pevná přátelství.

Každého z nás tyto tři typy ovlivňují, dokonce všechny současně. Jedna z potřeb má větší vliv než druhé dvě, převažuje nad nimi. To je u každého člověka individuální. Ta jedna, jež je dominantní, má pak zásadní podíl na aktivaci našeho jednání. (Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/mcclellandova-teorie-ziskanych-potreb>) U sportovců se nejčastěji setkáme s potřebou úspěšného výkonu. Je důležité rozlišovat tuto potřebu od výkonového motivu. Zatímco potřeba nám naznačuje, že našemu tělu něco schází, je tedy fyziologického rázu, motiv funguje pouze na mentální úrovni. (McClelland, 1984, in Plháková, 2004, s. 368)

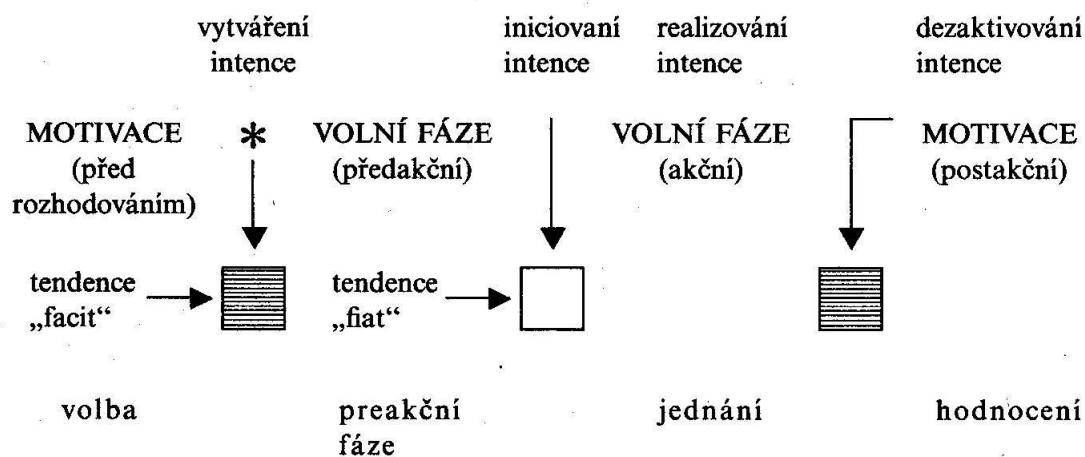
S McClellandem dlouhou dobu spolupracoval také John Atkinson, další americký psycholog. Sepsali společně dílo *The achievement motive* (1953), načež se jejich cesty rozdělili. McClelland se nadále věnoval praktickému využití své teorie, Atkinson se pustil do jejího rozšiřování. Využívá v ní pojmy, o kterých jsme se již zmiňovali – potřebu dosáhnout úspěchu a potřebu vyhnout se neúspěchu. Přidává k nim ovšem několik parametrů, jež je determinují. Jsou to očekávání, tendence a hodnota. Očekávání můžeme chápat jako schopnost předvídat určité následky situace. Tato schopnost je značně subjektivní. Tendence vyjadřuje náš zájem či nezájem o plnění úkolu. Jednoduše to, jak nás daná situace láká. Hodnota zde znázorňuje náš sklon ke snaze o naplnění našich potřeb. Tedy zda jsme náchylní činit maximum pro své uspokojení nebo spíše ne. (Pfoff, 2015, s. 13)

Kromě této teorie se Atkinsonovi podařilo zformulovat několik spojitostí mezi potřebou dosáhnout úspěchu a potřebou vyhnout se neúspěchu. Tyto vztahy následně sepsal do pěti oddílů, dalo by se říci zákonů. Vyplývá z nich, že lidé s vyšší potřebou dosažení úspěchu jsou vytrvalejší, úspěšnější a lépe na sobě pracují. Lidé se strachem ze selhání zůstávají neaktivní a vyhledávají spíše situace, kde jim nehrozí žádné testování jejich schopností. (Vodrážková, 2014, s. 26-27) Zde jsou stručně představeny zákony motivace pro dosažení úspěšného výkonu:

- 1) Aspirace: Člověk, jenž má vyšší potřebu úspěšného výkonu, si mezi činnostmi volí ty středně obtížné. Hledá v nich výzvu, jakýsi test sebe sama. Vykazuje také větší odolnost i výdrž při svém výkonu, proto je jeho výkonnost vyšší než u osob s velkou potřebou vyhnout se neúspěchu.
- 2) Perzistence: Jedná se o odolnost, kterou má jedinec při plnění velmi obtížného úkolu. Déle u něj opět vydrží osoby s vysokým motivem úspěšného výkonu. Výjimkou je situace, kdy má taková osoba již před začátkem plnění svého cíle nízká očekávání úspěchu. Pokud nevidí téměř žádnou možnost uspět, bude i jeho perzistence nižší než u osoby s potřebou vyhnout se neúspěchu.
- 3) Úspěch a selhání: Tento zákon udává poměr mezi naší motivací a úspěchem či selháním. Máme-li vysokou potřebu úspěchu, naše snaha se zvýší po dosažení úspěšného výkonu a naopak se sníží při prožití neúspěchu. U jedinců, již se snaží vyhnout selhání, je to obráceně. Jejich motivace stoupne, pokud se jim nedaří a klesne, když získají úspěch.
- 4) Preference povolání: Atkinson dokázal, že osoby s vyšším motivem úspěchu si svá povolání volí realističtěji vzhledem ke svým dovednostem. Častěji získávají povýšení a jsou úspěšnější. Lidé s motivem vyhnout se neúspěchu si svá zaměstnání vybírají buď příliš náročné, nebo velice snadné. To znamená, že na něj v prvním případě nestačí, nedokáží jej plnit, nebo jako v druhém případě, pro ně není žádnou výzvou.
- 5) Výkonnost ve škole: Pokud bychom ve škole rozdělovali děti do skupin dle jejich schopností, zvýšili bychom tak výkonnost těm, kteří mají vysokou potřebu úspěchu. Tito studenti by opět byli úspěšnější a vzrostl by jejich zájem o práci.

Dalším, kdo se zasloužil o doplnění teorií výkonové motivace je německý psycholog Heinz Heckhausen. Ve své práci se inspiroval McClellandem a Atkinsonem, jejich práci opět rozšířil. Mimo jiné popsal čtyři chronologicky seřazené fáze lidského jednání. Dvě z nich jsou volní a druhé dvě jsou motivační. Toto schéma je nazýváno Rubikon model. (obrázek č. 3) Když se naše vědomí nachází v motivačním nastavení, odhaduje možné cíle, které by nám

mohly být k užítku. Zvažuje všechna pozitiva či negativa situace a hodnotí je. V tomto období dokážeme realističtěji předvídat důsledky činnosti. Jakmile se dostaneme do nastavení volního, zpracováváme naprosto veškeré informace týkající se našeho cíle. Snažíme se nalézt nejvhodnější řešení, plánujeme další kroky. V takový okamžik máme tendenci přeceňovat svoji vládu nad situací. (Pfoff, 2015, s. 14. Frantová, 2013, s. 57)



Zdroj: Nakonečný, 1996, s. 88

Obrázek č. 3 – Rubikon model

1.2.4 VÝKONOVÁ MOTIVACE VE SPORTU

V této kapitole se budeme podrobněji věnovat výkonu ve sportu. Ačkoliv již víme, že se výkonová motivace týká mnoha oblastí, např. zaměstnání či školního prostředí, sportovní výkonnost je tou zdaleka nejsledovanější. Psychika profesionálních sportovců musí být vědomě ovládána. Selhání zaviněná právě nekontrolovatelnými myšlenkami nebo emocemi vidáme v přímých přenosech poměrně často. Sami sportovci o nich mluví. Takovým situacím se snaží zabránit sportovní psychologie, o níž si více povíme níže.

Psychologie sportu je poměrně mladé odvětví aplikované psychologie. Vznikalo postupně jako důsledek studené války. V tomto období byly úspěchy vrcholových sportovců představovány světu jako úspěchy politické. Proto se čím dál více psychologů zajímalo o sport. V první polovině 20. století také vznikají první laboratoře sportovní psychologie. Předmětem jejího výzkumu jsou vzájemné vztahy mezi naší psychikou a sportem. Týká se to soutěžních výkonů, motivace profesionálních sportovců, ale i pohybu samotného. V dnešní době již není ničím neobvyklým, má-li sportovní klub vlastního psychologa, který pomáhá členům nadále se zlepšovat. (Slepička, 2009, s. 19–22)

Mezi úkoly psychologie sportu patří také rozlišovat sporty podle zátěže, kterou působí na naši psychiku. U nás takové dělení zavedl profesor Kodým. Jednotlivé druhy rozřadil do čtyř samostatných skupin. Jsou to sporty senzomotorické, funkčně-mobilizační, anticipační a technické. (Slepička, 2009, s. 24) Představíme si je blíže:

- 1) **Senzomotorické:** Tyto sporty zaměstnávají naše smysly. Největší nároky pak mají na naši koordinaci. Člověk musí být přesný, rychlý, precizní, jednoduše by měl dobře ovládat linii oko – ruka. Do této kategorie patří střelba se svým mířením, ale i sporty esteticko-koordinační, kde je hlavním cílem provést ladný kontrolovaný pohyb. (Slepička, 2009, s. 25)
- 2) **Funkčně-mobilizační:** Pro tuto činnost je důležitý výdej energie. Může být krátkodobý nebo dlouhodobý. Do první skupiny řadíme házení, skákání, cokoliv jednorázově silového. Do druhé patří veškeré vytrvalostní sporty, kde je potřeba mít silnou vůli. Například uvedeme cyklistiku, běžecký maraton či veslování. (Slepička, 2009, s. 25)
- 3) **Anticipační:** V některých případech je používán také název heuristické. Takové sporty totiž stojí na vypořádávání se s různými situacemi. Učíme se takové situace předvídat a zareagovat na ně. Mluvíme o individuálních sportech jako je tenis a bojová umění. Tento typ ovšem zahrnuje i sporty týmové, kde jde hlavně o spolupráci ve skupině. Jsou to divácky oblíbené sportovní hry, např. fotbal, hokej. (Slepička, 2009, s. 25)
- 4) **Technické:** Někdy též rizikové sporty jsou poslední samostatnou skupinou. Nejde zde tolik o ovládnutí vlastního těla, jako spíše o kontrolu nad technickým vybavením. Řadíme sem veškeré sporty zahrnující motorová vozidla, lodě, lyže. Mohou se překrývat s tzv. adrenalinovými sporty. (Slepička, 2009, s. 27)

Kromě jiného studuje sportovní psychologie také vývoj jedince ve sportovní činnosti, posun jeho motivace. Jednotlivé etapy úzce souvisí s životními obdobími člověka. Motivační struktura zde byla rozdělena do čtyř částí. Jedná se o prvotní pohybovou expanzi, výběrové sebeuplatnění, stabilizaci a involuci. (Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1611&page=2>) Nyní si je stručně představíme:

- 1) Prvotní pohybová expanze: Mluvíme o ní od prvních dětských krůčků zhruba do deseti let. Naše výkonnost je v tomto období nízká, teprve se učíme pohybovat tělem. Využíváme primární motivaci, tudíž jsme zaměřeni na vlastní potřeby. Vhodné je zaměřit se na všeobecnou pohybovou přípravu, která nás naučí motorice. (Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1611&page=2>)
- 2) Výběrové sebeuplatnění: Prožíváme jej ve starším školním věku a pubertě. Zažíváme střední, někdy dokonce vysokou výkonnost. Ke konci etapy se skvělí jedinci mohou např. kvalifikovat na reprezentační posty. Zde se nám mísí primární motivace s tou sekundární neboli získanou z okolí, zaměřující se na vyšší potřeby. V této etapě přichází čas volby naší specializace. (Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1611&page=2>)
- 3) Stabilizace: Zde jsme v období adolescence a hlavně dospělosti. Zde je naše výkonnost vysoká a také stabilní. Sportovec se může vyrovnat i světovým střelcům. Sportujeme kvůli sekundární motivaci – penězům, odměnám, výhrám. Naším úkolem je vysoce se specializovat, stát se skutečným profesionálem. (Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1611&page=2>)
- 4) Involuce: Nemusí být nutně u lidí pokročilého věku. Mluvíme zde o pozdní sportovní dospělosti. Hovoříme o tzv. zralé výkonnosti, která více zapojuje strategické myšlení a mozek než svaly. Vzhledem k postupnému ochabování těla či snižování výsledků si sportování znovu užíváme skrze primární motivaci. Těší nás bezstarostnost, kterou při svém pohybu prožíváme. Zde nadále pokračujeme ve vlastní specializaci, ačkoliv již ustupujeme ze svých předchozích návyků. (Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1611&page=2>)

Do sportovní psychologie spadá také zajímavý fenomén, s nímž se setkávají lidé plně oddaní své činnosti. Byl nazván termínem flow a do češtiny se nejčastěji překládá jako plynutí. Jeho objevitelem je psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, kterého můžeme znát také jako představitele pozitivní psychologie. Flow je jakýsi nenucený spontánní pocit podobný tomu, když vstupujeme do stavu extáze. Jakmile se člověk dostane do tohoto stavu, využívá

téměř plnou kapacitu svého mozku na jedinou činnost, v našem případě na sportovní akci. Vnímáme tedy pouze to, co právě děláme. Z mysli nám mizí všechny tělesné potřeby, všechny myšlenky, dokážeme se plně soustředit. Jako by se naše vlastní existence pozastavila. Proces flow je automatický, dostáváme se do něj ovšem pouze tehdy, ovládáme-li dokonale techniku svého sportu. Autor pomocí rozsáhlých rozhovorů s mnoha lidmi popsal sedm podmínek pro prožití stavu flow:

- 1) Naprostá zaneprázdněnost činností, soustředěnost, koncentrovanost.
- 2) Pocit extáze – bytí mimo každodenní všední realitu.
- 3) Vnitřní jasnost – znalost toho, co je třeba udělat a zda se to daří.
- 4) Vědomí, že je aktivita zvládnutelná a jedincovy schopnosti jsou adekvátní k její náročnosti.
- 5) Pocit vyrovnanosti, bez jakýchkoliv obav o sebe sama. Prožívání pocitu úniku za hranice svého ega.
- 6) Bezčasovost. Prožití přítomnosti, bez myšlenek na budoucnost či minulost.
- 7) Vnitřní přirozená motivace. Samotná činnost se během stavu flow stane odměnou.

Následující obrázek nám ukazuje stavy, které můžeme prožívat v různých situacích našeho života. Některé z nich jsou vhodným odrazíštěm do flow a některé ne. Stav flow je závislý na poměru výzvy, kterou činnost představuje a množství schopností, které v ní máme. Jen v případě, že je činnost velice náročná a my jsme v současné chvíli schopni ji odvést, lze docílit plynutí. Většinou se jedná o aktivity, které děláme rádi.

Nyní již představíme konkrétnější příklady na základě obrázku (obrázek č. 4). Vzrušení je pozitivní, je zde vysoká výzva a naše schopnosti jsou stále dostačující. Jsme posunuti mimo naši komfortní zónu. Do stavu flow se odtud můžeme dostat rozvinutím našich schopností. Sebejistota je také dobrá pozice. Cítíme se pohodlně, jen je zde málo vzrušení, jelikož pro nás činnost nepředstavuje takovou výzvu. Do stavu flow se můžeme dostat zvýšením náročnosti. Tyto dvě oblasti jsou ideální pro přechod do stavu flow. Ostatní stavy jsou méně vhodné. Relaxace je v pořádku, stále se cítíme příjemně. Nuda nám začíná bránit. Úzkost je negativní, kvůli pocitu nepřiměřeného množství našich schopností k

náročné činnosti. Obavy nejsou dobrým stavem, výzva upadá a my nemáme žádné schopnosti v dané oblasti. Apatie je velice negativní. V takovém stavu nemáme zájem cokoliv dělat. Nemáme žádné schopnosti a výzva je nulová.



Dostupné z: <http://www.filosofie-uspechu.cz/volne-plynuti-flow/>

Obrázek č. 4 - Flow

1.3 DĚTI A SPORT

Spojení mezi dětmi a sportem je ve 21. století velmi aktuálním tématem. Hovoří se o něm z různých úhlů, vznikají nové kluby, nové organizace, výzkumy, ankety, dočteme se o něm v novinách i na internetu. Již dávno se totiž nejedná jen o zábavu, děti se staly součástí kompetitivního sportu a leckteré tvrdě pracují na zlepšování svých dovedností vedle profesionálů. To s sebou ovšem přináší velké množství úskalí, ať už mluvíme o zdravotních problémech, syndromu vyhoření či jednostranném zaměření jedinců. Více si o těchto jevech povíme v dalších podkapitolách.

Na druhé straně stojí úplný opak přemotivovaných a často přetěžovaných malých sportovců. V posledních letech bylo provedeno mnoho průzkumů ve světě i u nás, které poukazují na snížení zájmu o pohyb. Dnešní děti si zřídka vyjdou ven s kamarády, aby si zahráli kopanou nebo vybíjenou. Dobrovolně zůstávají doma u svých mobilních telefonů a počítačů, kde tráví čas hraním her nebo sledováním sociálních sítí. I tento extrém může být pro dítě devastující. Sport je pro nás důležitý kvůli vytvoření kladného vztahu k pohybu, dává nám příležitost k socializaci, naučíme se díky němu spolupráci v týmu, dokonce si můžeme osvojit vůdcovské schopnosti. Měl by být nedílnou součástí našeho dětství, už kvůli hře a radosti, kterou přináší. Díky běhání, skákání, házení míče, plavání, vlastně jakémukoliv pohybu se učíme motorice. Bez ní budeme mít v životě nevýhodu.

Třetím hojně diskutovaným tématem jsou rodiče jako „manažeři“ dětí. Jakmile ratolest prožije několik prvních, třebaže menších, úspěchů, ihned je to považováno za přirozený talent a dítě je nejlépe okamžitě zapsáno do sportovního klubu, aby nezmeškalo svoji příležitost stát se slavným sportovcem. Vše je v pořádku do té doby, než se v těchto úspěších najde ambiciózní rodič, většinou s vlastními nenaplněnými sny. Nemusí si to ani uvědomit, a přesto se úspěch může stát věcí tak důležitou, že jde vše ostatní stranou. Na dítě je vyvíjen obrovský tlak, bývá přeceňováno, jenomže zatím neodkáže naplnit všechna očekávání dospělých. Kvůli přehnané kritice, která v některých případech není vůbec založená na skutečnosti, se sportovec špatně soustředí, hůře se mu dýchá, myslí na to, co se stane, když nevyhraje. V takovém prostředí nemůže nikdo podat vynikající výkon. Když poté přijde selhání, musí být dítě potrestáno, protože se jistě dostatečně nesnažilo. Díky tomuto stylu výchovy se ze sportu vytrácí veškerá radost. Situace často končí psychickými

problémy a nízkým sebevědomím. Tréninky se stávají povinností i pravidelným stresem. Následky si s sebou neseme po celý život.

1.3.1 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Je neuvěřitelné, jak můžeme motivovat člověka k tréninku pouze tím, že mu řekneme, co konkrétně po něm požadujeme. Pro děti to platí dvojnásob. Pokud od svěřenců očekáváme nasazení, kázeň a plnění určitých cílů, musíme jim nejprve přesně vysvětlit, co za úkoly jsme si pro ně připravili. Z toho důvodu patří do psychické přípravy dětí něco tak obyčejného jako úvod tréninkové jednotky. Jedná se vlastně pouze o formalitu, má ovšem silné účinky. Na samém začátku tréninku si děti můžeme shromáždit, abychom jim sdělili, na co se dnes budeme zaměřovat, co budeme nacvičovat a na co se mohou těšit. Psychologický cíl těchto několika minut spočívá v přechodu ze světa školní třídy či dětského hřiště na sportovní trénink. Pomůžeme tak svěřencům přepnout jejich chování, jež by nyní mělo zcela podléhat trenérovi. Spustíme u nich soustředěnost i zaměření na důležité činnosti. Také tím sportovce motivujeme k výkonu a k práci na sobě samém. Má-li trénink oficiální začátek, měl by mít také oficiální konec. Není to nic jiného než krátké zhodnocení dnešních pokroků. Důležité je každé dítě pochválit. Každý jeden svěřenec jistě dokáže něco malého, za co si zaslouží být oceněn. I tato malá „výhra“ nám pomůže udržet malé sportovce motivované.

V knize sportovní příprava dětí poukazuje její autor na důležitou, ale často přehlíženou věc. Totiž, že děti nejsou malí dospělí. (Perič, 2004, s. 18) Znamená to, že ačkoliv tak vypadají, nedokáží předvést stejný výkon jako dospělí sportovci, ani nevydrží stejnou zátěž. Také mají samozřejmě jiné potřeby, jiné vidění světa kolem sebe a dle toho by měla být postavena jejich příprava. Od některých trenérů se můžeme dozvědět, že jeden trénink dětí se rovná zhruba 80% objemu tréninku dospělých. To je zásadní chyba v pochopení rozdílů mezi těmito věkovými kategoriemi. Děti a dospělí se totiž liší téměř ve všem, na co si jen vzpomeneme. Dětské tělo se stále vyvíjí, roste, orgány pracují jinak, smysly odlišně vnímají, mozek se teprve učí, jak se chovat v různých situacích. Proto je velice důležité, aby se dětského sportu ujali odborní trenéři, kteří si uvědomují, co je vhodné rozvíjet a na co mají svěřenci ještě čas. Není nutné přinášet jim strach nebo stres z toho, že neuspějí. Nemusíme je hnát za stále vyššími výsledky. V dětství se má člověk hlavně bavit, a tak tomu má být i ve sportu. Zábavnou formou rozvíjíme vztah k pohybu,

trénujeme základní dovednosti, dokonce podporujeme zdravé sebevědomí. Děti, které nejsou v začátcích své sportovní kariéry přetěžovány, mají mnohem větší pravděpodobnost, že u sportu vydrží i v dospělosti.

Abychom pochopili, čím můžeme děti udržovat nadšené a motivované, musíme vědět, čím si v rámci vývoje prochází jejich psychika. Nejprve se podíváme na sportovce v mladším školním věku, tedy období od šesti do jedenácti let. Jsou výrazně vnímavější ke svému okolí, to znamená, že je mnohé faktory prostředí odvádí od činnosti. Jejich soustředěnost neustále kmitá od jednoho podnětu k druhému a opravdu soustředění na jednu věc dokáží být maximálně 4 - 5 minut. Po krátkých úsecích bychom jim tedy měli nabídnout jinou aktivitu, abychom si zajistili jejich pozornost. Zatím nedokáží pochopit abstraktní pojmy, veškeré jejich poznání se opírá o konkrétní ověřitelné důkazy. Nejlepší výukovou metodou je proto názorné předvedení požadovaného pohybu. Kromě abstrakce dítě nepochopí ironii či sarkasmus. Proto by se takových poznámek měli trenéři vyvarovat, aby jimi svěřence zbytečně nemátli. Také je třeba si uvědomit, že si takto malé děti ještě neumí představit, jak by je jejich činy v přítomnosti mohly ovlivnit do budoucna. Proč by jim měl tvrdý trénink zaručit úspěch v budoucích letech? Takovou věc jim prozatím nevysvětlíte. Pro ně existuje jen přítomný okamžik. Dětská osobnost se stále vyvíjí, svěřenci jsou výbušní, přecitlivělí, veselí, jednoduše náladoví. Každá situace pro ně může znamenat silný citový prožitek. Celkově jsou optimističtí, šťastní, soutěživí a největší součástí jejich života je hra. Volní schopnosti jsou slabé, proto ještě nedokáží cíleně plnit dlouhodobé plány. Na druhou stranu jsou děti v tomto období více odvážné, troufají si zkoušet nové věci, ale chybí jim zdravá míra sebekritičnosti. Kvůli tomu jsou častěji zraněné. (Perič, 2004, s. 26)

Další životní etapou je starší školní věk, období od dvanácti do patnácti let. Zde je vrcholem puberta, která markantně zvýší produkci hormonů. Ovlivněny jsou emoce, vztahy, projevy k okolí i k sobě samému. Náhle se mění také chování k okolí, které může mít negativní či pozitivní dopad na sportovní činnost dítěte. V tomto věku se rozvine chápání abstraktních pojmů, sportovec je schopen logicky myslet a dokáže si představit, jaké následky bude mít jeho chování. Rychleji se učí, lépe si pamatuje, již si zvládne stanovit dlouhodobý cíl, který postupně plní. I v tomto období je člověk velice nevyrovnaný. Za několik minut zvládne vystřídat celou plejádu emocí. Kvůli velkému množství změn prochází

sebehodnocení pubescenta náročnými zkouškami. Cítí nejistotu, ještě zcela neodhadne své schopnosti, a aby se vyhnul ponížení, snaží se svoji citlivost zakrývat hrubostí. Mnohdy se pokouší osamostatnit, jen těžko přijímá kritiku nebo radu dospělého. Nejlepším způsobem, jak se ke svěřenci chovat je takt a diskrétnost. Pokud jeho chování překročí nastavené hranice, je třeba na to upozornit, chybou by bylo přehlížení přestupku. Trenér by měl vyčkat, až se emoce sportovce uklidní, vzít si ho stranou a vysvětlit mu, co bylo na jeho chování špatně a proč. Řešení sporu před spoluhráči nebo snad s rodiči by bylo neefektivní a svěřenec by v trenéra ztratil důvěru. Vztah sportovce a trenéra by v tomto období měl být přátelský a otevřený. Dospělý se snaží být dobrým příkladem dítěti. Vyvíjí se také vztah k pohybu. Sport již není chápán jen jako zábavná hra, ale i jako činnost, do které musíme vložit své úsilí. Při soutěžení se také častěji objevuje nervozita a tréma. (Perič, 2004, s. 30)

Kromě motorických dovedností, nových pohybů, posilování a preciznímu provedení se děti v tréninku učí ovládat i své chování. Vzhledem k velkému množství času, který malí sportovci tráví na sportovištích, se každý trénink stává místem pro vštípení určitých zásad jednání s ostatními lidmi. Celé téma odborně nazýváme proces psychosociální interakce. „Chápeme tím souhrn psychických a sociálních faktorů ve sportu. Patří mezi ně motivace, emoce, vnímání, myšlení, rozhodování, ale i hodnotová orientace, komunikace apod.“ (Perič, 2004, s. 12) Tím prvním, co nás při spojení sportovní chování napadne, je samozřejmě fair play. Nejdůležitější část soutěží a také to nejzákladnější, co bychom měli při každé naší činnosti dodržovat. Již těmito pravidly učíme svěřence, které činy jsou dobré, a které špatné. O desateru fair play si více povíme v další kapitole. Další částí výchovného procesu jsou mezilidské vztahy. Ve sportu jich nalezneme hned několik druhů. Dítě se zde setkává s ostatními dětmi, s trenéry, s rozhodčími, se staršími střelci, s organizátory různých akcí, s rodiči či dokonce se sponzory. Ke každému z nich se musíme chovat tak, jak nám to společenské zásady doporučují. A nejen ony, mohou existovat dokonce kodexy trenérů či rozhodčích, kde je přesně psáno, co je povolené. Pro svěřence je velice obtížné rozlišit, ke komu si mohou jít jen tak popovídat a kdo je tu tím profesionálem, před kterým je nutno chovat se slušně a spořádaně. Tím, že děti dostáváme do různých situací, kde je třeba skutečně přepínat svoji sebe prezentaci, dáváme jim výhodu do budoucna. Nikdy není na škodu naučit se vhodnému projevu již v raném věku. Co se týče starších sportovců, jsou to ti, ze kterých si děti berou největší příklad, (snad kromě trenérů), ti které považují za své

velké vzory. Každý dospělý byl jednou dítětem a musel se také vše od začátku učit. Proto je důležité vychovávat si své svěřence, jak nejlépe umíme. Jednoho dne to mohou být právě oni, kteří půjdou příkladem mladším, a kteří budou dodávat dětem čerstvou motivaci i inspiraci k jejich vlastnímu zlepšování.

1.3.2 CÍLE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

V této kapitole se budeme stručně věnovat několika pravidlům, koncepcím a doporučením, které můžeme využívat při trénování dětí. Týkají se práce trenéra, ale i kohokoliv jiného, jenž se pohybuje ve sportu. Veškeré cíle sportovní přípravy úzce souvisí s motivací malých sportovců. Ať už se jedná o doporučení, která mají pomáhat trenérům v zajišťování bezpečnosti dětí nebo o celkové pojetí tréninkového plánu, pokud budou tyto činnosti až příliš extrémní, brzy zjistíme, že nám děti ze sportu odcházejí. Podívejme se tedy na několik takových cílů.

Pokud trénujeme děti, měli bychom brát na zřetel tři zásadní cíle. (Perič, 2004, s. 20) Těchto cílů bychom se měli držet. Pomohou nám totiž získat důvěru i zájem našich sportovců. První zásadou je nepoškodit svěřence. Ať už nám tedy jde o cokoli – lepší výsledky, zlatou medaili či úpravu techniky, nemělo by se stát, že naše ambice odnese dítě. A to jak v rovině fyzické, tak psychické. Fyzické poškození je obecně vidět dřív, mnohdy je snáze léčitelné. Jedná se o natržené svaly, zlomené kosti, pokroucení páteře nebo třeba nesprávný růst. Aby se taková věc nestala, musí trenér znát možnosti a dovednosti svých svěřenců. Neměl by je extrémně přetěžovat, ani po nich chtít výkony hodné dospělých profesionálů. Psychické zranění mívá nenápadný začátek. Dítě může být častěji unavené, posmutnělé, bez nálady. Nechce být na tréninku a domů se vrací zničené. Hrozí prožívání frustrace nebo deprese. Obzvlášť pokud sportovec z okolí slyší slova podrývající sebevědomí. Psychika snadno zareaguje stylem „jsem k ničemu“. Druhou prioritou je vytvořit dobrý vztah ke sportu. Ne každý člověk se dostane do světové špičky, národní reprezentace nebo na olympiádu. I přesto je pohyb důležitou částí našeho života. Díky němu můžeme předejít například obezitě, vysokému krevnímu tlaku, zvýšené hladině cholesterolu, dokonce mnohým psychickým problémům. Naučíme-li děti pravidelné tělesné aktivitě, pravděpodobně jim věnujeme základy ke zdravějšímu životnímu stylu v dospělosti. Jestliže budou navíc sport milovat, rády se k němu později vrátí. Největší chybou dospělého by bylo otrávit dětem pohyb a vlastně je tak motivovat k nečinnosti.

Negativní zkušenosti i špatné návyky se velice těžko překonávají. Některých z nich se nemusíme zbavit do konce života. Ačkoliv je závažnost tohoto problému zřejmá, u žáků základní školy je například nechuť k tělesné výchově běžná. Jeden z důvodů může být stereotypnost hodin nebo příliš náročné úkoly, za které jsou žáci známkováni. Již od dětství jsme tedy od sportu odrazováni a náš zájem přechází v demotivaci. Třetí zásadou je vytvořit základ techniky a koordinace pohybů specifických pro daný sport. Malí sportovci jsou již schopni provést cviky technicky správně, ale nemají tak dobré fyzické vlastnosti jako dospělí lidé. Proto je vhodnější rozvíjení základů technických dovedností než posilování. V základních prvcích techniky se dělají největší chyby, na které pak sportovci doplácí v pozdějším věku. I to může vést k demotivaci.

Když mluvíme o sportovním výkonu, zdaleka se nejedná pouze o soutěžení. Veškerý úspěch začíná již v tréninku. Výkonová motivace se také projevuje aktivitou při dlouhodobé přípravě na závodní sezónu či kariéru. Můžeme říci, že náplň sportovního tréninku je zcela zásadní pro výkonost i pro udržení zájmu našich svěřenců. Metodika nám nabízí dva základní koncepty sportovní přípravy dětí. Prvním z nich je tzv. raná specializace. Jedná se o „trénink, zaměřený na rychlý nárůst výkonnosti na základě specializované přípravy.“ (Lehnert, 2014, s. 12) Tento způsob jedná s dětmi jako s dospělými, vlastně přímo kopíruje náročnou přípravu dospělých sportovců. Cílem je zvýšit okamžitou výkonnost, zaměřit se na úspěch již v dětském věku. Raná specializace bývá ovšem často spojována s řadou negativních dopadů na lidské tělo. Přílišná zátěž může zpomalit vývoj i růst dítěte, může poškodit kloubní i svalový aparát. Velkým rizikem je také jednostrannost tréninku, což způsobí utvoření hranic, ve kterých se sportovec pohybuje. Jednoduše řečeno má poměrně malý rozsah naučených pohybů a jen obtížně se učí nové. Tréninková jednotka obsahuje stereotypní úkoly, které jsou pro dítě skutečně náročné. Atmosféra bývá napjatá, vážná, bez herního aspektu. Proto většina takto vycvičených lidí končí svoji kariéru již v období puberty či adolescence. Jsou přesyceni svého sportu a ztrácí motivaci k další snaze. Druhý koncept se nazývá trénink přiměřený věku. Jeho cílem je „vybudování širšího pohybového základu a respektování specifík dětského organismu.“ (Lehnert, 2014, s. 12) Udává základy veškerých dovedností, jež mohou být využity v pozdějším věku. To znamená, že se orientuje na techniku, sílu, koordinaci, jemnou i hrubou motoriku a mnoho dalšího. Pomáhá tak vytvářet širokou pohybovou zásobu, která zaprvé procvičuje neuronové spoje a za druhé

se dá využít v jakémkoliv sportu. Jak už název tohoto typu tréninku napovídá, zátěž kladená na děti je zcela v souladu s jejich přirozeným vývojem. Proto do této přípravy patří jak specializovaná cvičení zaměřená na konkrétní druh sportu, tak nejrůznější pohybové hry, při kterých si sportovci zábavnou formou osvojí další dovednosti. Mezi svěřenci a trenéry panuje přátelská atmosféra, děti se na tréninky těší, ale zároveň vědí, že pro úspěch je potřeba pilně pracovat. V tomto případě se nám bude snadněji udržovat vysoká míra motivace, dokonce bez zastrašování či ponižování.

Silným motivačním prostředkem mohou být i pravidla. V případě sportu se jedná o deset pravidel fair play. Mezi mladými sportovci často nastávají dva protichůdné extrémy – podceňování vlastního výkonu nebo podceňování výkonu soupeře. Ani jeden není přijatelný. Děti by měli vědět, jak silná umí být myšlenka, zvláště pokud je negativní. Budou-li se tedy předem podceňovat, pravděpodobně skutečně prohrají. Měly by umět být pyšné na to, co umí, a to i přes to, že se jim zrovna nevydařil závod. Rozhodně je třeba vysvětlit svým svěřencům důležitost čestného jednání. I když se tedy obávají neúspěchu, nesmí se uchýlovat k sabotážím či podvodům. Pokud by vyhráli pomocí podvodu, jistě by je brzy přestalo bavit veškeré snažení, přestali by se zlepšovat a sport by se stal tajnůstkářským. Nakonec by se báli o vlastní materiál, aby na něm náhodou někdo něco nezměnil nebo jim neuškodil. Na druhé straně je srážení soupeřů. Jakmile si závodník zvykne na častý úspěch, začne mu okolí připadat méněcenné. Urážení, vysmívání se, popřípadě nadávání je zcela nepřijatelné. Jakou motivací by bylo nemít žádnou konkurenci? Děti bychom měli učit respektu a uznání. Tak v nich vybudujeme charakter i touhu neustále se zlepšovat. Jedním z typů motivace je i motivace morální. Takové pohnutky v nás vyvolávají pocity zodpovědnosti, svědomitosti, až povinnosti. Člověk s tímto motivem ctí pravidla a normy. Jejich porušení je pro něj selháním, dokonce mnohdy vyžaduje řád i po lidech kolem sebe. Sportovec by měl být právě takový. Dodržovat rovné podmínky, soutěžit dle pravidel, ctít soupeře, organizátory i diváky, to všechno by mělo být samozřejmostí. Jakmile dítě vyhraje s vědomím, že do výkonu dalo vše a dokázalo to dle řádu, navzdory silné konkurenci, bude velmi motivováno do další práce na sobě samém.

Perič ve svých publikacích dokonce zmiňuje pozitivní vliv motivačních hesel. Mínil tím jednoduchá motta, odkazující na výkon v daném sportu. Například jsou to: „Když už nemůžeš, můžeš ještě 3x tolik!“ „Kdo vítězí nad lidmi, je mocný. Kdo vítězí nad sebou, je

nejmocnější.“ „Vítězové dělají to, co poražení dělat nechtějí.“ Tyto věty by měly být vyvěšeny na výrazném místě, kudy děti často procházejí. Mohou být umístěny na nástěnky v chodbách, na zdi v klubovnách nebo šatnách. Jde o to, aby je sportovci dlouhodobě vídali, vnímali je a mysleli na ně. Takto si je postupem času vezmou za své. Ve chvíli námahy, výkonu či únavy si na ně mohou vzpomenout, vlastně je využijí, aby překonali těžké chvíle. I tímto způsobem funguje motivace. Dle Periče jsou motivační hesla málo využívanou pomůckou k udržení vůle. Při tom je velice jednoduché je použít. Zatímco poškodit dětskou psychiku dokážeme lehce, stačí zvýšit hlas nebo svěřence pokárat, obnovit jeho důvěru v sebe sama je velice obtížné. Se sportovními mottý k tomu můžeme být o krůček blíže. (Perič, 2004, s. 115)

1.3.3 TRENÉRSKÉ ZÁSADY

Jak již dobře víme, sport není jen o světových rekordech a jedinečných úspěších. Týká se také obrovské dřiny, odříkání, překonávání hranic. Na druhé straně je jistě zábava, přátelství, pocit síly a důvěry ve své schopnosti. To vše zažívá každý sportovec, ať už je v jakémkoliv věku. Své prožitky i emoce sdílí s trenéry nebo kouči, kteří ho doprovází v tréninku i v soutěži. Velké množství radosti mají na svědomí právě oni. Aby byl člověk dobrým trenérem, a aby byli jeho svěřenci dobrými sportovci, musí znát jisté zásady nebo zákonitosti, kterými děti u sportu udrží. O některých z nich si nyní stručně řekneme.

První kapitolkou budou jednoduché zásady, jež by měl znát každý trenér, vychovatel či pedagog. S jejich pomocí si můžeme být jistí, že děti při přípravě nenudíme. Popsal je opět doktor Perič. (2004, s. 23)

- 1) Zásada uvědomělosti a aktivity: Každý jeden sportovec by se měl aktivně účastnit všech procvičování nebo činností. Měl by vědět, proč danou aktivitu dělá, jaký by měl být její výsledek, popřípadě jakých chyb se při ní dopouští. Již u dětí rozvíjíme schopnost vnímat své tělo, tak aby později uměly pozorovat samy sebe.
- 2) Zásada názornosti: Při učení se novým pohybům potřebujeme vždy co nejlepší vysvětlení. A jak lépe vysvětlit pohyb než názornou ukázkou? Zvláště u dětí je demonstrování úkonů velice důležité. Existuje několik možností provedení. Pohyb předvádí přímo trenér či starší sportovec; cvik je představován obrázkem, fotografií nebo nejlépe videozáznamem. Vhodné je také pořádat tréninky se zkušenými

závodníky, které mohou děti sledovat. Zásadní může být i tzv. timing, který se nacvičuje za pomoci zvukových signálů.

- 3) Zásada soustavnosti: Tréninkové jednotky by měly být vsazeny do dlouhodobého plánu, jenž postupně přidává na náročnosti a obtížnosti, u dětí i v průběhu let. Soustavnost nás nabádá k pravidelnosti a ucelenosti systému. Příprava by tedy neměla obsahovat delší úseky bez aktivity a neměla by být nárazová.
- 4) Zásada přiměřenosti: Psychické ani fyzické zatížení by nemělo přesahovat schopnosti dětí. Styl trénování by měl odpovídat jejich vývoji a individuálním zvláštnostem. Tato zásada je důležitá i z hlediska bezpečnosti. Abychom ji mohli naplnit, musíme velmi dobře znát každého svého svěřence.
- 5) Zásada trvalosti: Žádná osvojená dovednost nám nezůstane navěky, pokud ji nebudeme dostatečně procvičovat. Totéž platí i o sportovních návycích. Je třeba je čas od času zopakovat, využívat nové způsoby cvičení, znovu si připomenout jak celý proces funguje. Zásadní je naučit pohyby pouze povrchově, raději vsadit na efektivitu a kvalitu.

Základním kamenem dětské činnosti je hra. Děti běhají venku, staví si domečky ze stavebnic nebo třeba předstírají, že jsou dospělí. Je to největší část jejich života, bez hry se nemohou správně vyvíjet. Proto by taková měla být i filozofie trenérů. Říká se jí herní princip. Tvrdí, že by co nejvíce částí tréninku mělo připomínat hru. Děti by se při cvičení měly bavit, dokonce bychom měli důraz klást na skutečnými hrami a soutěžemi. I v obyčejné honičce se dají hledat prvky koordinace nebo rychlosti. I házení míčem vyžaduje jistou dávku obratnosti a motoriky. Pozitivní je také absence tlaku ze strany trenérů nebo rodičů. Malí sportovci se učí pomocí toho, co je pro ně nejpřirozenější. Pokud se budeme řídit tímto principem, máme v kapse žolíka dětské motivace. Kdo by nechtěl chodit na tréninky, kde se všichni baví a užívají si pohybu? (Perič, 2004, s. 64)

Nyní se zaměříme na ty, kteří sportovce provázejí při jejich dobrých i zlých chvílích – na trenéry. Podstatnou částí motivace může být i kvalita vztahu mezi dospělým a dítětem. Měli bychom vždy pamatovat na to, že nejsme ve školní třídě. Každého z nás by jistě unavoval přístup paní učitelky – příkazy, zákazy, zvýšený hlas, většinou se jedná o čistě formální vztah. Trenér takový být nemusí, naopak, je velkou výhodou, pokud se s dětmi

dobře známe. Dokážeme odhadnout, co jim chybí, proč jsou dnes nešťastné, která cvičení je baví. Vybudováním vzájemné důvěry tvoříme nejlepší možnou atmosféru pro zlepšování dovedností. Vhodné je časté chválení, odměňování a povzbuzování. Tato pozitivní motivace dokáže chváleného jedince utvrdit v tom, co právě dělá, a ostatní sportovce postrčí k větší snaze. Každý je rád oceněn. To samozřejmě neznamená, že bychom neměli upozorňovat na chyby či nevhodné jednání. Kritika by ovšem měla být v menším poměru než chvála. Platí zde jednoduché pravidlo: Chválím hlasitě, kárám v soukromí. Pokud se dítěti cokoliv nevydařilo, není nutné ho navíc vystavovat jako špatný příklad pro všechny ostatní. Tím bychom pouze podkopali jeho sebevědomí a ztratili jeho důvěru. Stejně tak není dobré řešit svěřencovy přestupky s rodiči. Jako trenéři bychom si s nimi měli poradit sami. Tím, že ho vystavíme autoritě rodičů a vlastně na něj „žalujeme“, okamžitě narušujeme vztah mezi námi. Mohlo by se stát, že k nám na trénink příště raději nepřijde, hnán strachem, co všechno by se na něj mohli rodiče dozvědět. Zachovávejme si roli důvěrníka, přítele a rádce.

Na závěr se pokusíme objasnit tři základní typy trenérského vedení. Přístupy se příliš neliší od typů rodičovské výchovy či pedagogických stylů. Přesto je vhodné je znát, abychom měli alespoň základní povědomí o tom, jak jimi působíme na své svěřence. Jsou jimi styl liberální, autoritativní a demokratický. (Perič, 2004, s. 122)

- 1) Liberální styl: Dovoluje dětem rozhodovat, co chtějí dělat a co ne. Vlastně je jen a jen na nich, jakým způsobem bude trénink probíhat. Téměř zde neexistují pravidla ani požadavky. Trenér má v tomto případě pouze roli dohlížejícího, případně někoho, kdo svěřence usměrní. Tato volba je často známkou nekompetentnosti instruktora. Neumí se rozhodovat nebo se nechce připravovat, tak trénink přenechá dětem. Proto je liberální vedení nejméně vhodné. Sportovní příprava není jen o volné zábavě, je třeba ji organizovat. Bez řádu není možné dosáhnout konstantního zlepšování. I přesto se tomuto stylu nevyhneme. Můžeme ho zapojit při nesportovních akcích či při výběru hry, kterou budeme hrát.
- 2) Autoritativní styl: Typickými výrazy pro tento typ jsou, musíš a nesmíš. Využívá příkazů i zákazů, aby udržel děti disciplinované. Hlavní slovo má vždy trenér, který se neohlíží na požadavky svěřenců. Tréninky jsou vedeny direktivně, nekázeň může být trestána. Styl volíme u nejmenších dětí, kvůli nedostatku životních zkušeností a stále se vyvíjející nervové soustavě. Abychom ale nepodlehli falešné představě o

autoritativním stylu, nemusí být vždy jen tvrdý, neústupný či neohleduplný. Přináší dětem jistotu, někoho, o koho se mohou opřít, někoho, kdo vždy ví, co dělat. Proto je vhodný ve chvílích, kdy se svěřencům příliš nedaří. Jakmile hrozí selhání v důsledku nepozornosti nebo více drobných chybiček, přichází správná chvíle pro důsledné plnění požadavků.

- 3) Demokratický styl: Spolupracuje s dětmi, v určitých chvílích jim nechává vlastní iniciativu, v jiných je raději navede na správnou cestu. Využívá se ve všech věkových kategoriích, pouze se přizpůsobuje chápání svěřenců. Trenér má možnost diskutovat se sportovci o různých možnostech přípravy. Pokud se jim jedna varianta nelíbí, sami navrhnou jinou. Můžeme jim zadat úkol, který sami vyřeší. Pouze s naším odborným dohledem. To, zda děti necháme rozhodovat, záleží samozřejmě na situaci. Nebudeme souhlasit s vynecháváním tréninků nebo s jakýmkoliv podváděním v soutěži. Vyplatí se ovšem naslouchat při výběru konkrétních cviků, typu potrestání za přestupek, dokonce při tvorbě strategií na nadcházející utkání. Celé vedení stojí na důvěře a porozumění. Každé své rozhodnutí pečlivě zdůvodňujeme, jsme otevření jiným názorům, vzájemně se respektujeme. Tento styl by měl být hlavní náplní trenérova repertoáru.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 ÚVOD

Následující výzkum se snaží získat co nejlepší srovnání dětské výkonové motivace a trenérského vhledu do této problematiky. Jak jsme se již dozvěděli z teoretické části práce, psychika je pro sportovce velmi důležitá a často ovlivňuje výsledek soutěže. Zvláště pak její velká část – potřeby a motivy. Abychom mohli být dobří ve sportu, musíme na sobě pracovat. Ne každý jedinec má o něco takového ovšem zájem. Tréninky mohou být i „pouhou“ zábavou. Závody nám mohou působit obavy nebo nás přímo děsit. Každý jsme jiný a náš zájem o výkon je proto velice individuální. Co nám na sebe prozradí samotní malí svěřenci? To se dozvíme v následujících kapitolách.

Praktická část práce je členěna do několika kapitol, jež nám pomohou s orientací v tématu. Nejprve si určíme cíle našeho výzkumu. K těm se poté budeme jednotlivými kroky propracovávat. Představíme si vzorek jedinců, které jsme pro naši analýzu požádali o pomoc. Dále si objasníme, jakým způsobem vlastně sbírání dat probíhá. Povíme si také několik teoretických informací o typu výzkumu, který jsme použili. Následovat bude již rozsáhlejší interpretace dat, kde se pokusíme vyjádřit a shrnout získané poznatky. V další kapitole prodiskutujeme možné souvislosti výsledků. Také se pozastavíme nad některými zajímavostmi, na něž jsme v průběhu výzkumu narazili.

2.2 CÍLE VÝZKUMU

Pro tento výzkum jsme si stanovili celkem čtyři cíle. Dva z nich se týkají dětí a druhé dva trenérů. V další části se je pokusíme naplnit.

- 1) Zjistit, co láká děti ke sportovní činnosti. Co je přesvědčuje k pohybu a výkonu.
- 2) Zjistit, zda jsou děti ochotné na sobě pracovat. Zda mají zájem se zlepšit.
- 3) Pokusit se definovat roli trenéra. Jak ho vidí jeho vlastní svěřenci.
- 4) Stručně shrnout, které trenérské chování výkonovou motivaci podporuje a které ji naopak narušuje dle zkušeností trenéra.

2.3 POPIS ZKOUMANÉHO VZORKU

Výzkum byl proveden ve spolupráci s plzeňským lukostřeleckým klubem. Tento klub se každoročně dostává na medailové pozice v nejvyšší soutěži České republiky, a to i v dětských kategoriích. V době sběru dat zde měli zhruba 150 aktivních členů, z toho přibližně čtvrtina byly děti do patnácti let. Z této skupiny nám 22 sportovců vyplnilo dotazníky, napříč tréninkovými jednotkami. Rozhodli jsme se neoddělovat od sebe chlapce a dívky, protože se rozdílly v jejich motivaci v odborných výzkumech neprokázali. (Farková, 2007, s. 89) Všichni střelci ze zkoumaného vzorku se alespoň jednou v životě účastnili lukostřeleckého závodu. Někteří z nich byli také na mistrovství republiky. Každý z nich pravidelně každý týden navštěvuje tréninky, někteří z nich dokonce vícekrát. Věnuje se jim skupina kvalifikovaných trenérů, trénují vedle dospělých střelců, dokonce i těch nejlepších v klubu – reprezentantů České republiky. Asi polovina těchto dětí je zařazena do tzv. dlouhodobých soutěží, kde se jako tým účastní buď ligových, nebo přeborových závodů.

V další části výzkumu s námi spolupracoval také hlavní trenér klubu. Má mnohaletou praxi v práci s dětmi. Trénuje hlavně výkonnostní střelce, čas si ovšem najde i na začínající nováčky. Více se o něm dozvíme z interpretace rozhovoru.

2.4 METODOLOGIE

V této kapitole se pokusíme stručně objasnit termín kvalitativní výzkum, protože to je typ, který jsme pro naši práci využili. Dále si povíme o metodách, jež nám pomohly sebrat potřebná data. Byl to jednoduchý dotazník, metoda nedokončených vět a na závěr rozhovor s šéftrenérem dětí.

2.4.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Existují dva základní typy výzkumů – kvantitativní a kvalitativní. Dříve tyto směry stály spíše proti sobě, soupeřily spolu o uznání vědecké obce. Dnes je však tento názor překonán a my se můžeme v klidu pustit do popisování výhod druhého jmenovaného. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 13)

Nejprve si kvalitativní výzkum vymežíme několika definicemi. První z nich říká, že takový výzkum využívá specifických metod, jež kvantitativní výzkumník nikdy nevyužije. Např. se jedná o rozhovor, který nutně proniká do hloubky. Vzhledem k tomu, že se mnohé

metody dají využít v obou případech, je tato teorie pouze zjednodušením pro snazší orientaci v problému. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 13-14)

Druhá definice se zaměřuje na metody usuzování a chápání informací. Podle ní bychom měli v kvalitativním výzkumu uplatnit pouze indukci, nikoliv dedukci. Indukcí vyvozujeme obecné závěry z konkrétních informací, kdežto dedukce postupuje od všeobecně přijatých poznatků k novému tvrzení. Ani tato teorie ovšem nemá tak úplně pravdu. Ve svém výzkumu pravděpodobně použijeme oba prvky. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 14-15)

Další definice se opírá o způsob vyjádření získaných dat. Pokud jsou zapsána slovy, jedná se o kvalitu, a pokud je zapíšeme numericky, tvoříme kvantitu. Obecně lze tento přístup považovat za pravdivý, ale nesmíme zapomínat na cíl, se kterým byly poznatky sebrány. Již s rozdílem mezi typy rozhovorů (polostrukturovaný či standardizovaný) se tato teorie bortí. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 15)

Následující definice považuje za důležitý znak kvalitativního výzkumu získávání odlišných dat odlišnými postupy a vyvozování nových odlišných závěrů, než jaké se objeví v kvantitativním výzkumu. Naráží také na fakt, že v kvantitě se děje vše podle pevně daných pravidel. Kvalitativní výzkum nemůžeme provádět skrze statistické úkony. Nakonec to celé ovšem není úplně černobílé a my využíváme mnoho pravidel i v kvalitativním výzkumu. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 15-17)

Na závěr si dovolíme vypůjčit definici, jež bere v úvahu všechny výše uvedené rysy kvalitativního výzkumu: „Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí, s cílem získat komplexní obraz těchto jevů, založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 17)

2.4.2 DOTAZNÍK

Ke sběru dat jsme použili krátký dotazník vlastní konstrukce. Zaměřuje se na dětský zájem o sport, motivaci a vlastní pohled na svůj výkon. Obsahuje celkem 10 uzavřených otázek. Odpověď lze zvolit na jednoduché škále od jedničky do pětky, kde mají jednotlivá čísla následující významy: 1 = určitě ne; 2 = spíše ne; 3 = někdy; 4 = spíše ano; 5 = určitě ano. Prohlédnout si jej lze v přílohách na konci této práce.

2.4.3 NEDOKONČENÉ VĚTY

Další metodou jsou tzv. nedokončené věty. Sběr dat zde probíhá následovně. Děti dostanou část věty, která končí třemi tečkami. Mají za úkol větu dokončit tak, aby dávala smysl. Neměli by se příliš zamýšlet nad možnostmi, větší hodnotu mají rychlé odpovědi. Takových vět jsme použili celkem 8. Opět se týkají motivace, zájmu o sport, soutěží a jejich vlastního hodnocení sebe sama. Celý zápis metody si lze prohlédnout v přílohách na konci této práce.

2.4.4 ROZHOVOR

Jako poslední jsme se rozhodli využít také metodu rozhovoru. Typově jsme zvolili polostandardizovaný rozhovor, kde jsme měli některé z otázek předem připravené, ale v návaznosti na odpovědi dotazovaného jsme popřípadě vkládali otázky nové. Z původních 10 připravených dotazů nám nakonec vzniklo celkem 15 položených otázek. Všechny byly otevřené a zahrnovali témata týkající se sportu, dětí, výkonu, motivace, soutěží i tréninků apod. Více se o poznatcích z rozhovoru rozepíšeme při interpretování dat.

2.5 INTERPRETACE DAT

Nyní se pokusíme interpretovat získaná data za pomoci jednoduchých grafů a tabulek. Kapitulu rozdělíme do dvou částí. V první z nich vyhodnotíme dotazníky a nedokončené věty vyplněné dětmi. Ve druhé části pak přijde řada na rozhovor s trenérem.

2.5.1 DĚTI A MOTIVACE

Začněme prozkoumáním dotazníku. V tabulce č. 1 nalezneme procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí. Tučně zvýrazněny jsou vždy ty nejčastěji volené. Pro potřeby srovnání budeme některé otázky rozebírat v jiném pořadí a sloučené s ostatními. V tabulce jsou řazeny dle jejich původního umístění v dotazníku.

Tabulka č. 1 - Dotazníky

	Otázka	určitě ne	spíše ne	někdy	spíše ano	určitě ano
1	Snažím se střílet technicky správně, abych dostal/a od trenéra pochvalu.	4.5%	4.5%	13.6%	50.0%	27.3%
2	Když jsem na závodech, cítím se uvolněně a věřím si.	4.5%	4.5%	45.5%	22.7%	22.7%
3	Na lukostřelbu se připravuji i mimo tréninky. (posilování, cvičení techniky)	4.5%	13.6%	40.9%	18.2%	22.7%
4	Čím více se při závodech snažím, tím více dělám chyb.	27.3%	31.8%	31.8%	4.5%	4.5%
5	Mám rád/a, když mi trenér radí, co můžu zlepšit.	0.0%	0.0%	4.5%	22.7%	72.7%
6	I když jsem na závody dobře připraven/a, jsem z nich nervózní	13.6%	4.5%	27.3%	22.7%	31.8%
7	Pokud se mi ve střílení zrovna nedaří, donutí mě to na sobě víc pracovat	4.5%	0.0%	22.7%	40.9%	31.8%
8	Cítím, jak mi při závodech buší srdce.	18.2%	31.8%	18.2%	22.7%	9.1%
9	Rodiče mě ve střílení podporují a jsou mi oporou.	0.0%	0.0%	0.0%	22.7%	77.3%

10	Když jsem na závodech, cítím nervozitu, protože nevím, jak to dopadne.	18.2%	9.1%	27.3%	22.7%	22.7%
----	--	-------	------	--------------	-------	-------

Začneme motivací k pohybu jako takovému. Otázka číslo tři se ptá na činnost mimo tréninky. Děti zde byly nerozhodné a nejčastěji volily středovou možnost ‚někdy‘ (40,9%). Můžeme to přisuzovat lidské neochotě připustit, že neděláme nic navíc. Kladnější jsou vyšší procentuální hodnoty u souhlasných odpovědí. Třebaže jde jen o malý rozdíl, malí sportovci na sobě spíše pracují. To považujeme za pozitivní. Motivem snahy a zlepšování se zabývá také sedmá otázka. Zde je jasně zřetelné, jak děti přistupují k nezdaru. Celých 40,9% se bude pravděpodobně snažit zlepšovat. Dalších 31,8 % to dokonce tvrdí s naprostou jistotou.

Nejvíce zastoupená kategorie otázek se týkala nervozity v soutěži, tělesných reakcí a sebevědomí. V případě otázky číslo dvě jsme se dozvěděli, že se 45,5% dětí někdy cítí sebevědomě. Je možné, že v napjaté situaci netuší, jaké mají vlastně pocity, a proto odpovídali středovou hodnotou. Naprostá většina (22,7 a 22,7%) si ovšem dle vlastních slov věří. U otázky číslo čtyři se objevil stejně vysoký počet odpovědí u možností ‚někdy‘ a ‚spíše ne‘ (31,8%). Další nejvíce využitou možností bylo ‚určitě ne‘ (27,3%). Přehnané přemýšlení nad tím, co dělají, tedy děti nijak netrápí. Otázka číslo šest byla dle očekávání poměrně vyrovnaná. Nervozita k závodům patří, ale někteří jedinci ji necítí, zvláště pokud se předtím věnovali přípravě. Důležité je všimnout si vyššího počtu střelců nervózních než klidných. Otázka číslo osm řeší fyzický pocit bušení srdce, který také neodmyslitelně patří k nervozitě. Nejvíce odpovědí bylo mezi ‚spíše ne‘ (31,8%) a ‚spíše ano‘ (22,7%). Děti se více kloní k nesouhlasné volbě, ale zdá se, že tento zážitek je silně individuální. Desátá otázka se ptá na nejistotu kvůli nejasnému budoucímu výsledku. Nejvyšší počet získala opět středová varianta, tudíž se to střelcům ‚někdy‘ stává (27,3%). Větší zastoupení má pak pravá strana škály, tedy ‚spíše ano‘ (22,7%) a ‚určitě ano‘ (22,7%). Děti opravdu přemýšlejí, co se stane, pokud vyhrají či prohrají.

První otázka se zaměřuje na potřebu úspěchu potvrzeného skrze trenéra. Přesná polovina střelců uvedla, že se spíše snaží zvládat střeleckou techniku i kvůli pochvle (50%). K jedné třetině se pak blíží svěřenci, kteří zcela určitě pracují, aby byli oceněni trenérem (27,3%). S tímto tématem souvisí i otázka číslo pět. Téměř tři čtvrtiny dětí si rády nechají

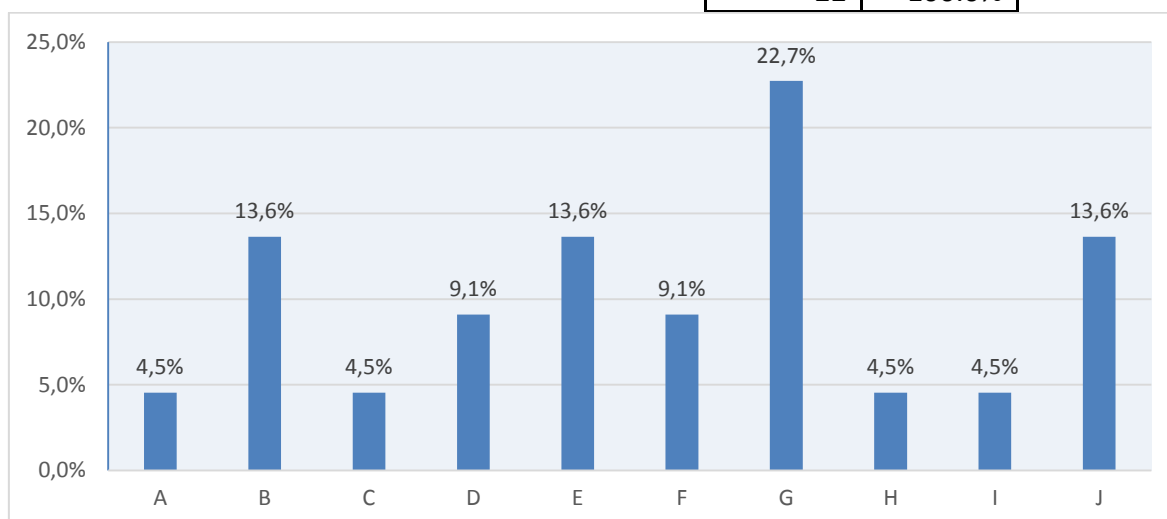
poradit s tím, co jim nejde (72,7%). Zbytek se chce tímto způsobem také zlepšit, ačkoliv připouští, že trenérská rada není vždy příjemným či vítaným okamžikem. To vše nám mohou naznačovat volby ‚spíše ano‘ (22,7%) a ‚někdy‘ (4,5%). Otázka číslo devět zkoumá, zda se děti cítí být podporovány svojí rodinou. Drtivá většina uvedla nejpozitivnější možnost, totiž, že je rodiče určitě podporují (77,3%). Dobrou zprávou je také absence váhání i negativních odpovědí.

Nyní se podíváme na druhou výzkumnou metodu – nedokončené věty. Pro snazší porozumění zkoumanému tématu od sebe popsaná data oddělíme třemi souhrnnými tématy. První z nich se věnuje dětské motivaci k lukostřelbě. Druhý odstavec se týká dětského vztahu k soutěži či závodu. Třetí odstavec zkoumá vztah dětí k tréninkům a také osobnost trenéra.

- Dětská motivace k lukostřelbě:

Tabulka č. 2 – Lukostřelba děti baví...

Lukostřelba děti baví...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	a někdy nebaví	1	4.5%
B	protože chci; mě jo; hrdina z filmu	3	13.6%
C	protože je baví trefovat věci a být v tom dobrý	1	4.5%
D	protože je neobvyklá	2	9.1%
E	protože jsou tu skvělí lidé	3	13.6%
F	protože můžou vyzkoušet něco nového	2	9.1%
G	protože na trénincích je zábava	5	22.7%
H	protože se mohou pohybovat	1	4.5%
I	protože se můžou dostat na olympijské hry	1	4.5%
J	protože si u toho odpočinou	3	13.6%
		22	100.0%

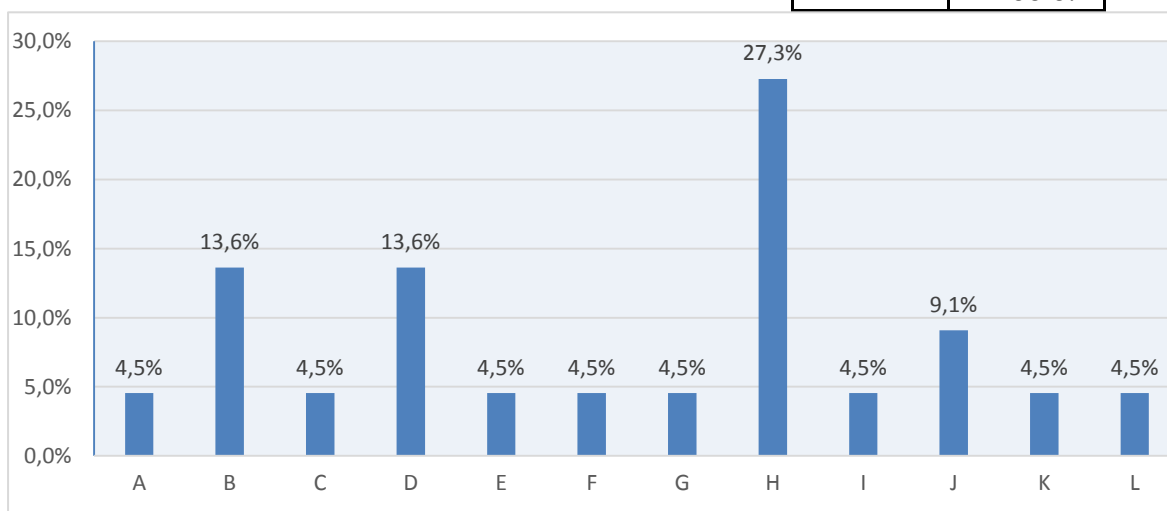


Graf č. 1 – Lukostřelba děti baví...

Z grafu je patrné, že pro největší množství dětí je lukostřelba zábavou a proto navštěvují tréninky. Takto odpovědělo téměř 23% jedinců. Na stejném místě pak skončily odpovědi týkající se přátel, jež děti na lukostřelbě poznaly (13,6%), a pocit, že je to odpočinkový sport (13,6%). Rádi bychom poukázali na odpověď jednoho ze střelců, že se díky lukostřelbě může dostat na olympijské hry a proto ho tento sport baví. Z první nedokončené věty je zřejmé, že důležitým faktorem v dětské motivaci ke sportu je zábava a přátelství.

Tabulka č. 3 – Mým lukostřeleckým snem je...

Mým lukostřeleckým snem je...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	být mistrem Evropy	1	4.5%
B	být nejlepší na světě	3	13.6%
C	dokázat, že jsem hraničář	1	4.5%
D	dostat se na MS	3	13.6%
E	dostat se na republiku	1	4.5%
F	neuvedeno	1	4.5%
G	strefit třikrát deset	1	4.5%
H	střílet co nejlépe	6	27.3%
I	střílet pro zábavu	1	4.5%
J	umět se trefovat	2	9.1%
K	umět ulovit zvíře	1	4.5%
L	vyhrát zlato na mistrovství republiky nebo světa	1	4.5%
		22	100.0%



Graf č. 2 – Mým lukostřeleckým snem je...

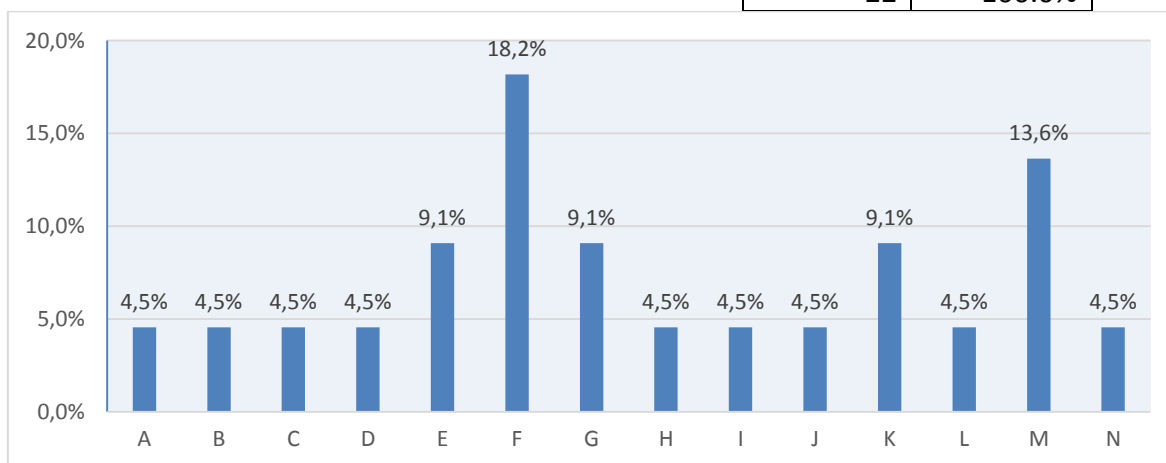
Druhá věta se týkala největšího lukostřeleckého snu. Většina odpovědí (27 %) byla ‚střílet co nejlépe‘. Z psychologického hlediska je to nesprávně vytyčený cíl, protože je velmi nekonkrétní a nedá se k němu dojít po menších krůčcích. Nicméně je vidět, že se děti chtějí zlepšovat, dokonce chtějí střílet správně technicky, nejde jim jen o vítězství. Jeden střelec odpověděl, že se chce dostat na mistrovství republiky. Zřejmě to bude někdo z novějších členů klubu, který se ještě mnoha závodů neúčastnil. Jde mu totiž pouze o účast, ne o výhru. I obyčejná účast může být obrovskou zkušeností. Zajímavá je jedna vynechaná odpověď.

Takové dítě si nemusí být jisto samo sebou, proto o svých cílech neuvažuje. Pokud si neurčí ani menší snadno splnitelný cíl, zlepšování půjde pomaleji.

- Dětský vztah k závodů:

Tabulka č. 4 – Střelci se účastní závodů...

Střelci se účastní závodů...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	a tréninků	1	4.5%
B	aby byli lepší a lepší	1	4.5%
C	aby mohli střílet i mimo trénink	1	4.5%
D	aby se připravili na velké závody	1	4.5%
E	aby si vyzkoušeli své schopnosti	2	9.1%
F	aby vyhráli	4	18.2%
G	aby zjistili, jak jsou na tom mezi ostatními	2	9.1%
H	když mají čas	1	4.5%
I	od deseti let	1	4.5%
J	pro zábavu	1	4.5%
K	protože chtějí	2	9.1%
L	protože jim to jde	1	4.5%
M	protože se chtějí dobře umístit	3	13.6%
N	protože se chtějí proslavit	1	4.5%
		22	100.0%



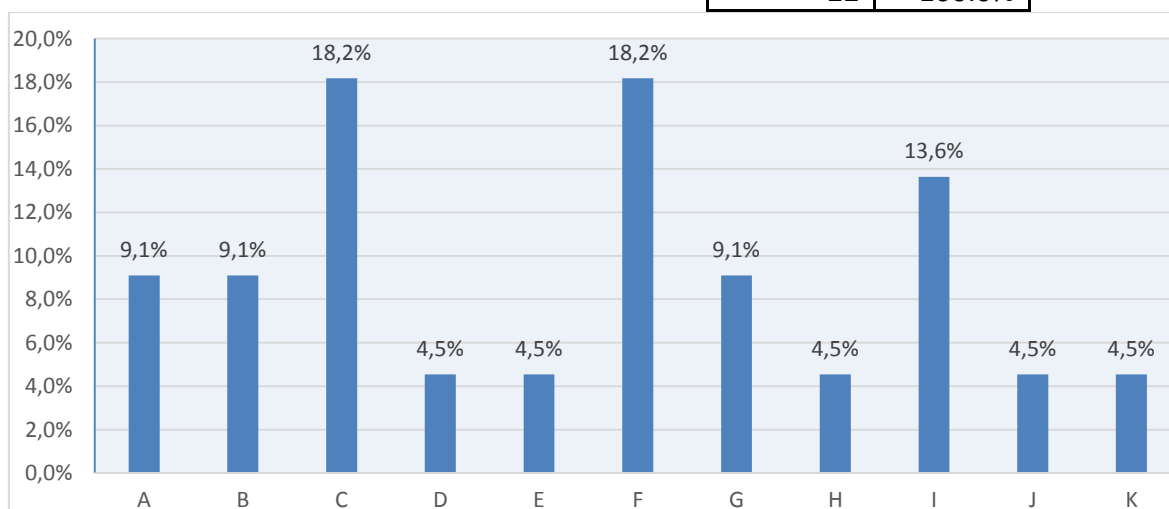
Graf č. 3 – Střelci se účastní závodů...

Zde se nám ukazuje přístup dětí k závodům. Z grafu skutečně vyplývá, že když se střelec účastní závodů, je to proto, aby se umístit (13,6%) nebo ještě lépe vyhrál (18,2%). Dále jde poměrně vysokému počtu sportovců o poměření sil s ostatními (9,1%) či se sebou

samým (9,1). Vysoko se dostala také odpověď ‚protože chtějí‘ (9,1%). To nám může naznačovat, že se v klubu vyskytuje skupina střelců, kteří o soutěže zájem nemají a raději střílí pro své potěšení. Nás zaujala varianta ‚protože jim to jde‘, jež by mohla znamenat, že se daný jedinec zatím necítí být dostatečně zdatný na výkon v závodě. Účast je v tomto případě odměnou za natrénované dovednosti.

Tabulka č. 5 – Pokud se střelci nevydaří závod, ...

Pokud se střelci nevydaří závod, ...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	hlavní je se zúčastnit, ne vyhrát	2	9.1%
B	je zklamaný	2	9.1%
C	musí více trénovat	4	18.2%
D	neměl by to vzdát	1	4.5%
E	nic se nestane	1	4.5%
F	podaří se mu další	4	18.2%
G	poučí se z chyb	2	9.1%
H	prohraje	1	4.5%
I	tak by z toho neměl být smutný	3	13.6%
J	tak se nebude zlobit	1	4.5%
K	tak se uklidňuje	1	4.5%
		22	100.0%



Graf č. 4 – Pokud se střelci nevydaří závod, ...

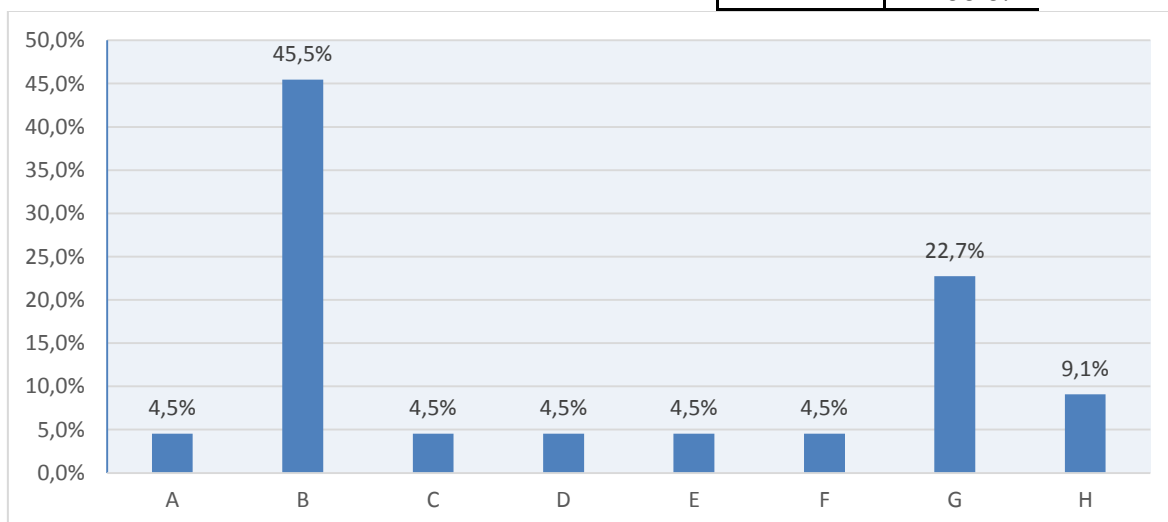
V další nedokončené větě se podíváme na motivaci, která přichází po skončení nevydařeného závodu. Na nejvyšším postu se umístily rovnou dvě možnosti. První říká, že střelec musí více trénovat, aby tak zabránil dalšímu zklamání (18,2%). Je tedy orientovaná

na výkonnost. Druhá pak jedince chlácholí, že se mu vydaří další závod (18,2%). To nás lehce přivádí k zamyšlení, zda se tyto děti chtějí do příště vlastním úsilím zlepšit nebo vše jednoduše přenechají osudu. Třetí nejčastější odpověď nám radí, že bychom neměli být smutní, když se nám něco nepovede (13,6%). Tady děti zřejmě bojují se svými emocemi a očekáváními. Poměrně malé množství dětí se po prohrané soutěži poučí ze svých chyb (9,1%), na tom by klub mohl zapracovat.

- Vztah dětí k tréninkům, osobnost trenéra:

Tabulka č. 6 – Střelci chodí na tréninky...

Střelci chodí na tréninky...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	a pak odcházejí	1	4.5%
B	aby se zlepšovali	10	45.5%
C	aby si zastříleli	1	4.5%
D	do první ZŠ do tělocvičny	1	4.5%
E	když mají čas	1	4.5%
F	protože chtějí něčeho dosáhnout	1	4.5%
G	protože je lukostřelba baví	5	22.7%
H	protože tam mají kamarády	2	9.1%
		22	100.0%



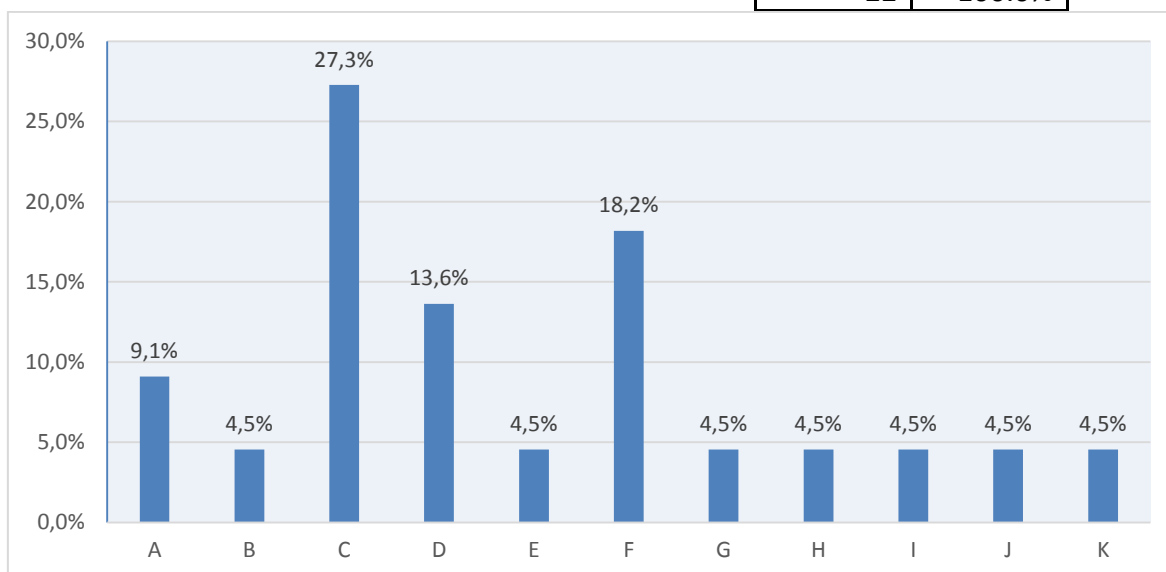
Graf č. 5 – Střelci chodí na tréninky...

Z tohoto grafu můžeme vyčíst důvody, které děti považují za důležité v případě tréninkových jednotek. Téměř polovina dotazovaných uvedla, že střelci chodí na tréninky kvůli vlastnímu zlepšování (45,5%). Jde jim tedy o zvyšování výkonnosti. Druhá nejčastější

odpověď říká, že děti trénují kvůli zábavě, kterou lukostřelba skýtá (22,7%). To bude část svěřenců, kterým nejde primárně o soutěžení či vítězství. Poté se nám tu opět objevuje varianta s kamarády (9,1%). Některé děti chodí na tréninky hlavně kvůli sociální interakci.

Tabulka č. 7 – Až přijdu příště na trénink, určitě...

Až přijdu příště na trénink, určitě...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	budu dělat vše co je v mých silách	2	9.1%
B	budu mít stejný luk	1	4.5%
C	se budu snažit zlepšovat	6	27.3%
D	budu střílet	3	13.6%
E	jo, jestli budu mít čas	1	4.5%
F	se budu snažit	4	18.2%
G	se budu snažit střílet technicky správně	1	4.5%
H	se zlepším	1	4.5%
I	si s sebou vezmu pití a boty na sportování	1	4.5%
J	si složím luk	1	4.5%
K	z něj nebudu chtít odejít	1	4.5%
		22	100.0%



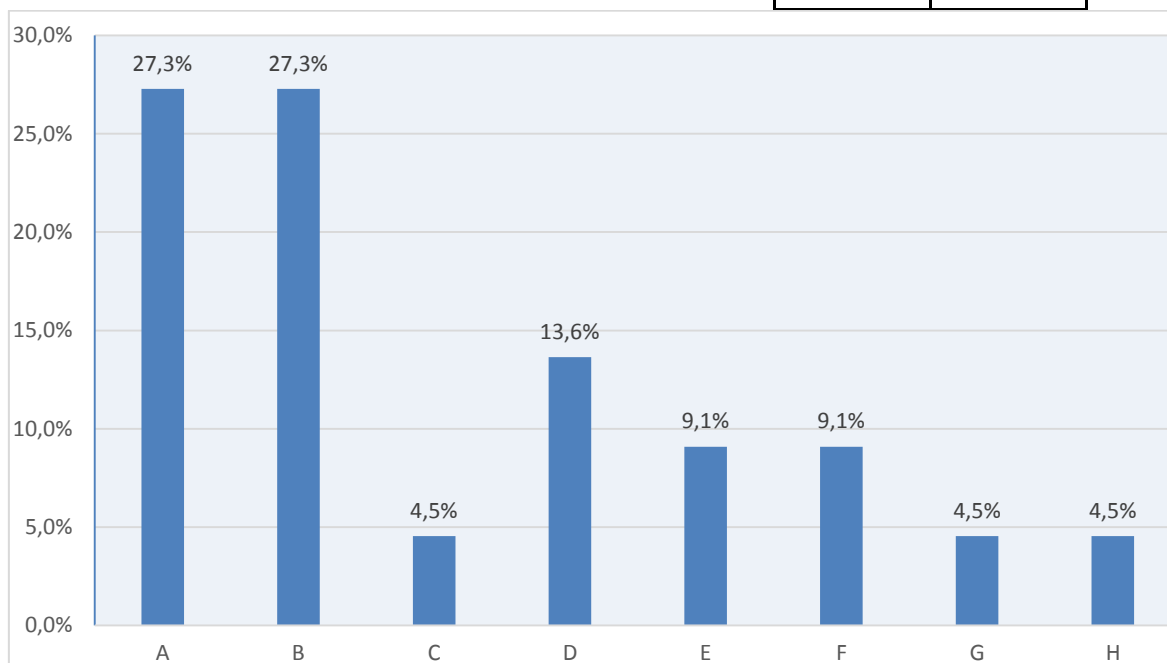
Graf č. 6 – Až přijdu příště na trénink, určitě...

Z dalšího grafu poznáme rozdíly mezi očekáváními. Většina dětí od tréninku čeká práci a snahu o zlepšení svého střílení (27,3%). To by souhlasilo s výkonnostním nastavením klubu. Odlišili jsme variantu, kde je uvedeno pouze, že se dotyčný zlepší (18,2%). Zde cítíme lehký rozdíl ve slůvku snaha. Zatímco první typ je odhodlán na sobě pracovat, druhý pouze

předpokládá zlepšení. I přesto jsou obě odpovědi motivované. Třetí odpovědí byla logická myšlenka, totiž že se bude střílet (13,6%). Kdybychom se vyptávali do větší hloubky, možná bychom objevili drobnou připomínku ke stereotypnosti tréninkových jednotek. Děti zde považují za jisté, že budou na příštím tréninku střílet. Zmíníme ještě dokončení věty ,jo, jestli budu mít čas', která nám představuje dítě s jinými preferencemi, než je lukostřelba. V tomto konkrétním případě nepůjde o člověka s vysokou aspirací na vítěze.

Tabulka č. 8 – Když nemůžu přijít na trénink, ...

Když nemůžu přijít na trénink, ...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	jsem smutný	6	27.3%
B	omluvím se	6	27.3%
C	přemýšlím, co by se tam dělo, kdybych přišel	1	4.5%
D	přijdu příště	3	13.6%
E	snažím se to vynahradit ten další	2	9.1%
F	tak alespoň posiluji	2	9.1%
G	tak se nudím	1	4.5%
H	tak to má hodně vážný důvod	1	4.5%
		22	100.0%



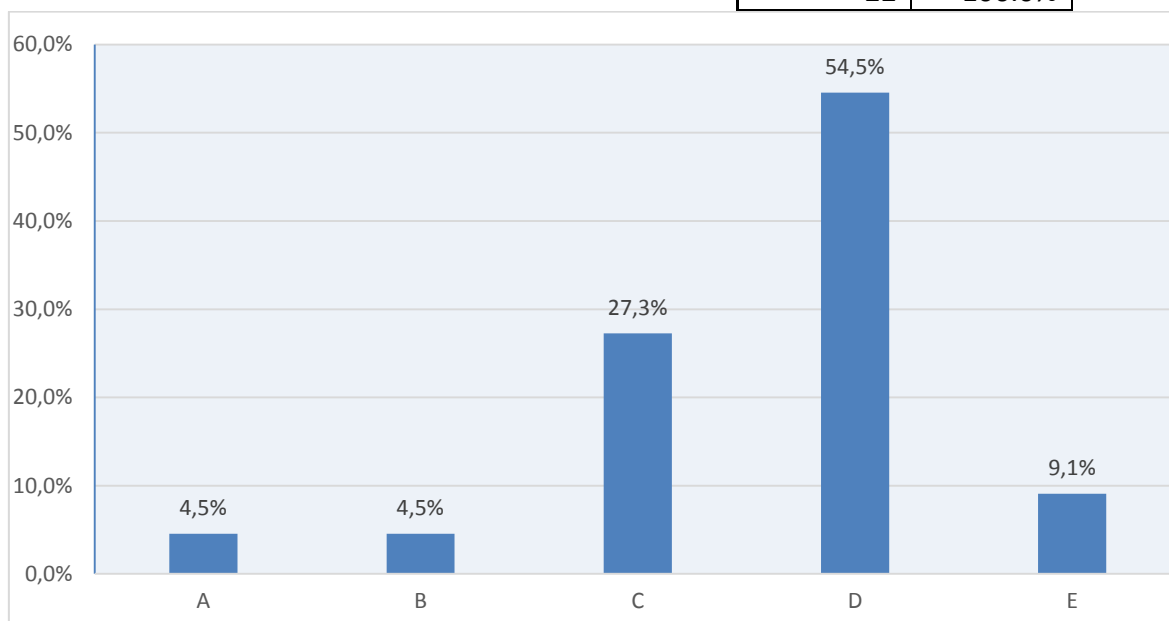
Graf č. 7 – Když nemůžu přijít na trénink, ...

Jaký pohled mají děti na zmeškání tréninku? To nám prozrazuje následující graf. Nejčastěji se objevovala slova ,omluvím se' (27,3%). Malí svěřenci prokazují smysl pro

povinnost a vědí, že když nemohou přijít, měli by to oznámit trenérovi. Na stejné pozici se nachází také odpověď ‚jsem smutný‘ (27,3%). Z toho vyplývá, že velkému počtu dětí skutečně přináší trénink radost. V této větě se výkonová motivace ukázala méně než v předchozích případech. Jen dvě děti z celkového počtu se vynechaný trénink snaží nahradit (9,1%) a také pouze dva střelci dobrovolně posilují, aby si alespoň udrželi svoji kondici (9,1%).

Tabulka č. 9 – Lukostřelec chodí za trenérem...

Lukostřelec chodí za trenérem...			
	dokončení:	absolutní počet:	procenta:
A	aby se zeptal, co dělá špatně	1	4.5%
B	často	1	4.5%
C	když si neví rady se svou technikou	6	27.3%
D	pro rady	12	54.5%
E	s problémy	2	9.1%
		22	100.0%



Graf č. 8 – Lukostřelec chodí za trenérem...

Poslední graf se týká trenérů. Děti nám sdělily, proč nejčastěji chodí za svými instruktory. Přes polovinu z nich napsalo ‚pro rady‘ (54,5%). Druhá nejvýraznější odpověď pokrývá problémy s technikou (27,3%). Je zajímavé, že se téměř výhradně jedná o lukostřelecké záležitosti a potíže v tréninku. Svěřenci zde mohli uvést např. přátelský rozhovor, osobní problémy nebo třeba pochválení. Ani jedno z toho se ve výběru přímo

nevyskytuje. Otázkou zůstává, jestli to takto je dobře nebo má trenér příliš úzce vymezenou roli.

2.5.2 TRENÉR A MOTIVACE

I v této části se tématu věnujeme ze tří stran. První úsek rozebírá trenérův názor na psychiku a motivaci dětí ve sportu. Ve druhém oddílu popisujeme pohled trenéra na vliv motivace a psychiky na výkon v soutěži. Poslední odstavec shrnuje tréninky s dětmi očima trenéra. Veškeré citace v této kapitole odkazují na osobní rozhovor s šéftrenérem lukostřelby.

- Názor na psychiku a motivaci dětí ve sportu:

První tři otázky směřovaly k obecnému významu psychiky ve sportu, specificky pak k motivaci a výkonové motivaci. Z jejich rozboru mimo jiné vyplývá, že pro respondenta je psychická stránka jedince pro sportovní výkon neodmyslitelná. Tohoto dojmu nabyl vlastními zkušenostmi i účastí na odborně vedených seminářích. Konkrétně pak tvrdí, že *„jedná-li se o střelce, kteří chtějí mít výkonost a chtějí závodit a dosahovat těch nejlepších výkonů, je stoprocentně psychická stránka neodmyslitelná.“*

Konkrétně v lukostřelbě spatříme jiný druh psychické odolnosti než v ostatních sportech. Například v týmové hře jako je fotbal nebo hokej vidí dotazovaný oporu hlavně ve skupině. Hráči se spoléhají jeden na druhého. V lukostřelbě je to naopak, *„člověk musí věřit sám sobě, protože pokud sám sobě nevěří, tak nevystřelí dobře a šíp do desítky nepoletí.“*

Trenér nám sdělil, že se motivace u dětí dá rozpoznat velice dobře. Sám v klubu pozoruje několik typů sportovců. Dle jeho vlastních slov sport dělají lidé, jejichž *„hlavním cílem je vyhrát mistrovství světa. A jdou si za tím, dřou, řeší každou drobnost, která je může posunout“*. Druhým typem sportovců jsou děti, které baví pohyb, ale např. nejsou tak fyzicky zdatné, aby se zařadili mezi šikovnější děti. Pro ty je lukostřelba správnou volbou, jelikož ji může dělat každý. Dalším typem jsou svěřenci, kteří chtějí být skvělí. *„Jen nepochopili, že aby byli nejlepší, je potřeba tomu nejvíce obětovat.“* Posledním zmiňovaným typem střelce je dítě, které je velmi dobré, ale *„vůbec nemá tendenci závodit. Bere lukostřelbu jako jakýsi projev sebe sama.“*

- Vliv motivace a psychiky dětí na výkon v soutěži:

První otázka na toto téma řešila část tréninku, která děti může postrčit k závodění, která je motivuje k výkonové činnosti. Z odpovědi dotazovaného jednoznačně vyplývá, že jde o část úvodní. Myslí si, že je zásadní, aby děti věděly, „*co na tréninku budou dělat a proč*“. A tyto informace by se měly dozvědět v úvodu tréninkové jednotky. Pokud jim tímto způsobem vysvětlíme smysl všeho konání, jež bude následovat, „*posune je to dál. A pak třeba budou moci na závody, které chtějí střílet.*“

V další části jsme řešili, jak zbavit svěřence strachu ze závodění po prožitém neúspěchu. Respondent si myslí, že zbavit někoho takového strachu nelze. Podle jeho slov je správnou otázkou, „*co se strachem uděláme*“. Máme několik možností. Postavit se mu a čelit mu, nebo se před ním schovat. V případě našich vlastních svěřenců je naším úkolem „*naučit je, jak se s ním poprat.*“ Nabídnout jim pomůcku, díky které se ta chyba příště nestane, nebo je alespoň tolik neovlivní. Úkolem není zbavit někoho strachu, ale „*připravit ho na něj. Vymyslet pro něj plán, jakým způsobem se strachu postavít.*“

Ovlivnit výkon v soutěži může také vzpomínka na trenérovu reakci z minulého závodu. Jaká je tedy jeho adekvátní reakce? Důležitý je pozitivní přístup. Po prožitém selhání vidí dítě pouze své chyby. Respondent tvrdí, že „*základem je přehodit dětskou mysl na to, co se povedlo.*“ Na každé situaci bychom měli umět najít i to sebemenší pozitivum.

Existuje i druhá strana mince, kdy si dítě z prohry nic nedělá a nic si z ní nevezme. Podle trenéra se nám taková věc nikdy nestane u člověka, který skutečně chce být nejlepší na světě. Pokud se s takovým přístupem přesto setkáme, už je na nás, abychom svěřenci představili jeho možnosti. „*Musí pochopit, že chyby dělat může, protože je dělají všichni. Pak má dvě možnosti. Bud se s chybami spokojit nebo se rozhodnout pro jejich odstranění.*“ Když na sobě zapracuje, může se stát výborným střelcem. Když ne, trenér ho zařadí do sekce „*baví mě, že střílím, namísto, mistr světa*“. Respondent ovšem podotkl, že obě sekce jsou zcela v pořádku.

- Tréninky s dětmi očima trenéra:

Existuje způsob, kterým povzbudíme necvičící děti k pohybu? Dle trenéra jde hlavně o to, aby se nějak dostali na trénink. *„To je základ, abych já jako trenér měl možnost s takovým člověkem něco udělat.“* Pak mu stačí přizpůsobovat malé kroky, kterými se bude neustále zlepšovat. Důležité je brát ohledy na odlišné hranice, které takový jedinec má. *„Pokud budu mít ‚počítačové dítě‘, co má ve svých dvanácti letech sto kilo a v životě nešlo rychlejší chůzí, může pro něj být metou už jenom to, že na rozcvičce místo běhu rychle půjde. Překonalo tak své limity a je to v pořádku.“*

Řešili jsme také problematiku herního principu. Ptali jsme se, zda se na hru najde místo v tréninku. Respondent si myslí, že v praxi tato filozofie nefunguje tak dobře, jak se píše v odborných poučkách. Nelze tedy aplikovat obecný vzorec pro množství herního času v poměru k věku. Přesto by se na jeho zařazení mělo dbát. Jde pouze o složitější přípravu trenéra před každou hodinou, ale právě v lukostřelbě se dá vymyslet mnohé zpestření. *„Dá se střílet na různé terče, vzdálenosti, s různými podmínkami, atd.“*

Jak se dá dítě motivovat k dalšímu tréninku? Je to prý o znalosti potřeb každého jednoho svěřence. Trenér by měl vědět, co děti baví, co je zajímá, proč na lukostřelbu chodí. Pokud jde o střelce, který chce být nejlepší, pravděpodobně mu postačí vědomí, že příště bude trénovat další část techniky. Tou se posune blíž ke svému cíli. To mu trenér může zajistit. Pokud jde o člověka, který si na trénink chodí popovídat s přáteli, *„tak je to spíš o tom, jestli opravdu přijdou všichni. Což je věc, kterou já tolik neovlivním.“*

Pozornost dětí není nijak dlouhodobá, také většinou nedokáží vydržet u jedné činnosti ani s vidinou vzdáleného cíle. Proto je respondentova hlavní myšlenka pro trénování dětí v hledání cesty s malými krůčky. Tyto kroky musí zvládnout, musí vidět své vlastní zlepšení. Je potřeba hodně vysvětlování, aby dítě pochopilo, že všechno nedostane hned. *„Když udělá někde jeden krůček, neznamená to, že bude najednou mít všechny šípy ve středu.“* Z hlediska krátkodobých cílů funguje skutečnost, že se svěřenec naučil něco nového. *„U většiny hlavně menších dětí je největší odměnou možnost pochubit se doma, co všechno se naučily.“*

Ptali jsme se, zda je možné zvrátit nízké sebevědomí dítěte. Obzvlášť pokud je v něm hluboko zakotvené kvůli přehnaně ambiciózním rodičům nebo nevhodnému stylu výchovy.

Prý to lze změnit, ovšem s vyhlídkou na mnoho hodin práce s tímto jedincem. Tázaný se domnívá, že se taková věc dá řešit až od určitého věku. Uvádí věk zhruba třináct let, z vlastních zkušeností. V případě špatného vlivu rodiče je občas dokonce nutné jej požádat, aby se svým potomkem nezůstával na trénincích či závodech. *„První základní úkol v takovém případě je vyseparovat rodiče ze všeho, kde bude dítě sportovat. Nechat ho pouze v režii trenéra.“* Později je vhodné si se svěřencem promluvit a vysvětlit mu, že když je jeho rodič poblíž, začíná být nervózní, a proto střílí hůř.

I samotný trenér může být tím demotivujícím prvkem ve sportovní přípravě. Ptali jsme se, jakým chováním připravují instruktoři děti o zájem. Respondent uvedl dva příklady. Zaprvé urážlivé chování vůči svěřencům. Týká se to nadávání, přehnané kritiky, nekonstruktivní kritiky. *„Myslím si, že je základním problémem, jak si na takové jednání společnost navykla v každodenním životě. Vypadá to, že je to možná v pořádku a děti z toho potom mají velké psychické problémy.“* Druhý nejhorší je zmatkující trenér. Jakmile totiž začne zmatkovat on, jeho svěřenci chování převzmou. Potom nikdy neudělají, co měli v plánu, protože bude něco špatně. *„Trenér musí vědět, co dělá a proč to dělá. Pokud to neví, měl by se tak alespoň tvářit.“*

Závěrečná otázka se týkala tohoto konkrétního klubu a ptala se na posun dětské výkonové motivace v čase. Dříve byla hlavní filozofie klubu orientovaná výhradně na výkon. *„To, že někdo přišel, znamenalo okamžitě, že chtěl být mistrem světa. To znamenalo dřít, dokud nevyhrál alespoň medaili na mistrovství republiky.“* Po tom, co respondent převzal správu klubu, zjistil, že tento přístup není vhodný. Dnes je v klubu mnoho lidí s odlišnými cíli a důvody k děláni lukostřelby. *„Snažíme se lidem nabídnout to, co chtějí.“*

2.6 DISKUZE

V této části práce se vyjádříme k získaným výsledkům a zamyslíme se nad jejich významem. Pokusíme se rozšířit stručně shrnuté odpovědi na výzkumné otázky. Porovnáme názory trenéra s odpověďmi dětí, případně nalezneme nesrovnalosti v informacích. Nastíníme také praktickou využitelnost dat.

V úvodu praktické části práce jsme si položili několik otázek týkajících se výzkumu. Skrze dotazníky a nedokončené věty se nám podařilo odpovědět na problematiku týkající se dětí. Analýzou rozhovoru jsme poté objasnili i témata týkající se pohledu trenéra. Nyní

je čas porovnat tyto dva okruhy. Nejprve si ovšem odpovíme na jednotlivé otázky. Následující část bude pouze jednou variantou a z velké části také subjektivním názorem.

Proč tedy děti tak rády sportují? Co je tím motivem k pohybu? Na základě získaných dat můžeme říci, že to není pouze jediný faktor. Nemůžeme s jistotou tvrdit, že to samé, co fungovalo u jednoho, přiláká ke sportu i všechny ostatní. I zástupce trenérů zde uvedl, že zájem dětí je velice individuální záležitostí, a je prací dospělého jej rozpoznat. Nejčastější odpovědí byla zábava. Pokud dokážeme, aby se naši svěřenci na trénincích bavili, máme vyhráno. Dále musíme brát zřetel na sociální potřebu člověka. Každý si občas potřebuje popovídat s přáteli, u dětí to platí dvojnásob. Jedinci, kteří se na trénincích pohybují ve skupině přátel, budou pravděpodobně mnohem raději cvičit. Mnohé výzkumy z oblasti vývojové psychologie tvrdí, že děti jsou velice soutěživé. Náš výzkum vykazuje pozitivní výsledky, co se snahy o výhru týče. Tato teorie se ovšem nedá zobecnit na všechny děti. Poměrně vysoké procento jedinců vyjádřilo svoji neochotu k závodění. Z rozhovoru s trenérem jsme se dozvěděli, že se skutečně zvýšil počet svěřenců, kteří nemají zájem o soutěžení. Zajímavé by bylo zaměřit se na důvody, proč tomu tak je. Napadá nás spojení mezi nervozitou, strachem či obavami a neochotou závodit. Z otázek týkajících se pocitů na či po závodu vyplývá, že více než polovina dětí prožívá nervozitu a strach. U určitého procenta dětí by to mohlo být rozhodující. Přes to všechno bychom měli do faktorů táhnoucích děti ke sportu započítat také soupeření. Nemusí to být hned mistrovství republiky, i obyčejná soutěž v rámci tréninkové jednotky může být užitečná.

Jde dětem pouze o tu zábavu a povídání nebo se chtějí zlepšovat? Tato otázka se částečně překrývá s předchozím tématem. Již jsme zjistili, že sportovci skutečně rádi vyhrávají a soutěží. Jak je to ale s jejich výkonovou motivací při námaze? Z našeho výzkumu nám opět vyšla velice pozitivní odpověď. Téměř polovina dotazovaných vidí smysl tréninku ve zlepšování se. Velká část o sobě dokonce tvrdí, že se na dalším tréninku budou snažit o vlastní zlepšení. To je podle nás výborný výsledek. Podle trenéra od sebe můžeme rozeznat jedince, který chce být nejlepší a jedince, který nespadá do mistrovských kategorií. Faktem zůstává, že pouze zhruba 20 % respondentů uvedlo, že po nevydařeném závodě by se člověk měl snažit o zvýšení svých schopností. Další názory se týkaly hlavně negativních emocí, jež bychom měli po neúspěchu překonávat a naději v lepší budoucí výsledek, ovšem bez znaku cílevědomé snahy. Myslíme si, že by stálo za pokus nějak toto nižší číslo zvýšit.

Napadá nás využít vnější motivaci, kterou může dětem poskytnout trenér. Mohl by své svěřence nabudit k další snaze. Je správné, snažit se na každém neúspěchu najít to pozitivní. O tom není třeba diskutovat. Pokud bychom ale dokázali nabídnout dětem například odměnu za lepší výsledek v příštím závodě nebo bychom je více chválili za dobrý výkon, mohli bychom je přivést na cestu práce na sobě samém. Toto téma je rozsáhlé a hodilo by se pro další výzkumy v této oblasti.

Trenér je důležitou součástí vlivů, které působí na dětskou mysl. Dalo by se říci, že je to hlavně on, kdo rozhoduje o tom, že děti sportovat. Ačkoliv to někdy dělá nevědomě. Jakým způsobem ho tedy vnímají samotní svěřenci? Nejprve je důležité vzpomenout si, co o trenérech víme z jejich vlastních slov. Měli by být připravení, měli by vědět co a proč dělají, měli by se chovat adekvátně k situaci a věku sportovců. Jejich úkolem je připravit děti na závody, pomoci jim s technickými záležitostmi, ale i zabavit svěřence, nabídnout jim radost z pohybu a pomoci jim najít jejich vlastní individuální cestu k úspěchu. Hlavní částí jejich práce je vlastně vedení sportovců k výkonovému chování. Zato děti se ve svých odpovědích věnovaly převážně jedinému tématu – technice. Zatímco trenér vidí sám sebe jako jakéhosi mentora, včetně řešení pro nízké sebevědomí či nedostatek fyzické zdatnosti, jeho svěřenci za ním sami přicházejí pouze v případech, kdy dělají chyby v technice nebo potřebují pomoci s materiálem. V odpovědích nebylo zmíněno žádné jiné téma. Samozřejmě tento fakt nemůžeme brát jako stoprocentně zavazující. Děti napsaly to první, co je napadlo, ne všechno, co je napadlo. Mohlo by to ovšem být zajímavé téma pro další pozorování.

Pokud máme popsat trenérské chování, které podpoří dětskou motivaci ke sportování, měly bychom zkombinovat všechny předchozí odstavce. S ohledem na to, co malé sportovce baví, by se instruktor měl chovat tak, aby jim nabídl možnost ukázat, co v nich všechno je. Děti chtějí být chváleny, chtějí si nechat poradit. Jsou ochotné na sobě pracovat, stačí se k nim chovat spravedlivě a ukázat jim co možná nejlepší cestu. Důležité je, aby si sám trenér uvědomoval, o co mu vlastně jde. Zda chce mít ve své skupině spíše výkonově zaměřené sportovce, kteří půjdou za vítězstvím, nebo se bude snažit pokrýt veškeré požadavky jedinců, včetně převážně zábavných uvolněných tréninků. V tomto konkrétním případě se jednalo o trenéra zaměřeného spíše výkonovým směrem. Hovořil o několika kategoriích sportovců, o pevně stanovených hranicích mezi vrcholem a nezávodníky. Při

analýze jsme objevili lehké nesrovnalosti v informacích, jež vyvstaly z rozhovoru. Trenér zde hovořil převážně o výkonu a práci s lidmi, kteří chtějí dosáhnout úspěchu. Zároveň ovšem zmínil, že kdysi přešel na jinou cestu, poněvadž pouze výkon nebyl dobrou variantou. Podle našeho názoru se zde lehce překrývají dva zájmy, totiž dostat se co nejvýše s vrcholovými sportovci a rozdat co nejvíce všem jedincům. Je možné, že dotyčný mluvil za více lidí, kteří mají klub na starosti. Příhodné by bylo zjistit, zda není tato vlastně nevyhraněná filozofie spíše matoucí. Někteří jedinci jdou přímo nahoru a jiní si udržují svoje prostředí v komfortní zóně. To je v pořádku. Co se ovšem stane, pokud jsou k nim vysílány pokaždé odlišné signály?

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo informovat čtenáře o problematice motivace obecně. Věnovala se definování termínu a vypsání nejznámějších teorií. Dále pak měla za úkol shrnout poznatky o oblasti výkonové motivace, sportovní psychologie a také sportovní přípravy dětí. Právě poslední téma bylo shledáno velice rozsáhlým. Ačkoliv se nejednalo přímo o téma motivace, veškeré poznatky zde uvedené s ním úzce souvisí. Toto stručné shrnutí se poměrně vydařilo a sepsané informace jsme následně mohli využít jako podklad pro praktickou část práce.

Nejprve jsme objasnili postupy výzkumu, aby bylo možno správně pochopit všechny jeho části. Výzkum, který proběhl v plzeňském sportovním lukostřeleckém klubu, nám pomohl objasnit faktory podílející se na výkonové motivaci dětí. Na stanovené výzkumné otázky se nám pomocí sebraných dat podařilo poměrně dobře odpovědět.

Již zmiňované výzkumné otázky by se daly ještě rozšířit a prozkoumat z jiných úhlů pohledu. Zajímavé by bylo pokusit se položit stejné otázky většímu množství dětí. Možná bychom zjistili, že s počtem respondentů se výsledky liší. Další možností je provést výzkum v odlišném druhu sportovní činnosti. Tato práce se týká pouze jednoho konkrétního sportu – lukostřelby. Sledování výkonové motivace dětí ze sportů kolektivních či vytrvalostních by mohlo rozšířit obzory tohoto tématu.

Stanovené cíle bakalářské práce považujeme za splněné. Použité dotazníky i nedokončené věty mohou být pomůckou pro další výzkumy s cílem analyzovat dětskou motivaci. Samotná práce pak může jistě posloužit jako podklad pro hlubší prozkoumání problematiky. Věříme, že se společnost do budoucna obrací správným směrem, a že mají takovéto výzkumy smysl. Pojdme přivést děti zpátky k pohybu!

RESUMÉ

Bakalářská práce s názvem Analýza motivace ke sportu u dětí na základní škole se zabývá tématem výkonové motivace dětí a jejího ovlivňování. V teoretické části nalezneme souhrn základních poznatků z oblasti motivace, výkonové motivace, psychologie sportu a sportovní přípravy dětí. Sepsaná teorie je základem pro část praktickou, ve které představujeme kvalitativní výzkum dětské motivace. Hledá vlivy a faktory dotýkající se dětské touhy sportovat. Nachází rozdíly mezi pohledem samotných sportovců a jejich trenérem. Pomocí dotazníku, nedokončených vět a rozhovoru se snaží objevit možné varianty pro zvýšení dětského zájmu o sport. Výzkumu se účastnilo celkem 22 respondentů a 1 trenér.

RESUMÉ

Bachelor thesis titled Analysis of motivation to sport of children at elementary school discusses the theme of achievement motivation of children and its influencing. In the theoretical part we will find a summary of basic ideas from the field of motivation, achievement motivation, and psychology of sport and sports preparation of kids. The written theory forms a base for the practical part in which we introduce a qualitative research of children's motivation. It searches for influences and factors involving the children's desire to do sports. It finds the differences between their and the trainer's look on sport. With questionnaires, unfinished sentences and an interview it tries to find possible variations for increasing children's interest in sport. A total of 22 respondents and 1 trainer have participated in the research.

SEZNAM LITERATURY

- ATKINSON, Rita. *Psychologie. 2.*, aktualiz. vyd., Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8640-3
- BEDRNOVÁ, Eva. NOVÝ, Ivan a kol. *Psychologie a sociologie řízení. 2.* rozš. vyd., Praha: Management press, 2002. ISBN 80-7261-064-3
- FARKOVÁ, Gabriela. Vztah mezi motivací žáků k učení a vybranými aspekty rodinného prostředí [online]. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filozofická fakulta.
- FRANTOVÁ, Karolína. Výkonová motivace a sebehodnocení. Brno, 2013. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Psychologický ústav.
- HRABAL, Vladimír. PAVELKOVÁ Isabella. *Školní výkonová motivace žáků*. Praha: Národní ústav odborného vzdělávání, 2011. ISBN 978-80-87063-34-7
- KLEIBL, Jiří. DVOŘÁČKOVÁ, Zuzana. HÜTTLOVÁ, Eva. Stimulace pracovníků a tvorba mzdových soustav. Praha: VŠE, 1998. ISBN 80-7079-202-7
- LEHNERT, Michal. *Sportovní trénink 1*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4330-0
- MADSEN, Kristen. *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia, 1979. ISBN 509-21-857
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3
- ORLICK, Terry. *Na cestě k vítězství*. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6
- PFOFF, Michal. *Temperamentové vlastnosti a výkonová motivace závodníků v rychlostní kanoistice*. Praha, 2015. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- SIGMUND, Martin. KVINTOVÁ, Jana. ŠAFÁŘ, Michal. *Vybrané kapitoly z manažerské psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4372-0
- SLEPIČKA, Pavel. HOŠEK, Václav. HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5

- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti*. Praha: Barrister a Principal, 2002. ISBN 80-85947-80-3
- ŠVAŘÍČEK, Roman. ŠEDOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0
- TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6
- VANĚK, Miroslav. HOŠEK, Václav. MAN, František. *Formování výkonové motivace*. Praha: Univerzita Karlova, 1982. ISBN 60-008-82
- VODRÁŽKOVÁ, Lenka. *Výkonová motivace a emoce*. Plzeň, 2014. Bakalářská práce. Západočeská univerzita. Fakulta pedagogická. Katedra psychologie.
- ZAHRADNÍK, David. KORVAS Pavel. *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5892-7

SEZNAM ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

- Asociace amatérských sportů České republiky. *Bleskový výzkum* [online]. © 2011. [cit. 5.4.2017]. Dostupné z: <http://www.aascr.cz/deti-o-sport-nejevi-zajem-potvrdil-to-vyzkum-aas-cr/>. Text je rovněž dostupný v pdf.
- *Cambridge Business English Dictionary*. Cambridge Dictionary [online]. Cambridge University Press, © 2017. [cit. 7.4.2017]. Dostupné z: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/achievement-motivation>
- *Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus*. Cambridge Dictionary [online]. Cambridge University Press, © 2017. [cit. 7.4.2017]. Dostupné z: <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/motivation>
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow, the secret to happiness* [videozáznam online]. TED Organization, 2004. [cit. 25.6.2017]. Dostupné z: https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow#t-1119619
- *A Dictionary of Sociology*. Oxford reference [online]. Oxford University Press, 2009. [cit. 7.4.2017]. Dostupné z: <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803095347130>
- *English Oxford Living Dictionaries*. Oxford Dictionary [online]. Oxford University Press, © 2017. [cit. 7.4.2017]. Dostupné z: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/motivation>
- *Management Mania* [online]. ManagementMania's Series of Management, © 2011-2016. [cit. 21.4.2017]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/mcclellandova-teorie-ziskanych-potreb>
- *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. Oxford reference [online]. Oxford University Press, 2007. [cit. 8.4.2017]. Dostupné z: <http://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-9780198568506-e-80>
- VÁLKOVÁ, Hana. *Psychologické aspekty pohybových aktivit, tělesné výchovy a sportu* [online]. Univerzita Palackého v Olomouci, © 2010 [cit. 20.6.2017]. Dostupné z: <http://pfyziolfup.upol.cz/castwiki/?p=1611&page=2>
- *Studium psychologie* [online]. © 2016 [cit. 12.5.2017]. Dostupné z: <http://www.studium-psychologie.cz>
- *Wikisofia* [online]. Univerzita Karlova v Praze, © 2013. [cit. 12.4.2017]. Dostupné z: wikisofia.cz/wiki/Motivace, [wikisofia.cz/wiki/Teorie motivace](http://wikisofia.cz/wiki/Teorie_motivace)

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Obrázek č. 1 – Maslowova teorie hierarchie potřeb	12
Obrázek č. 2 – Yerkes-Dodsonův zákon	18
Obrázek č. 3 – Rubikon model	21
Obrázek č. 4 - Flow	25
Tabulka č. 1 - Dotazníky	42
Tabulka č. 2 – Lukostřelba děti baví.....	45
Tabulka č. 3 – Mým lukostřeleckým snem je.....	46
Tabulka č. 4 – Střelci se účastní závodů.....	47
Tabulka č. 5 – Pokud se střelci nevydaří závod,	48
Tabulka č. 6 – Střelci chodí na tréninky... ..	49
Tabulka č. 7 – Až přijdu příště na trénink, určitě.....	50
Tabulka č. 8 – Když nemůžu přijít na trénink,	51
Tabulka č. 9 – Lukostřelec chodí za trenérem... ..	52
Graf č. 1 – Lukostřelba děti baví... ..	45
Graf č. 2 – Mým lukostřeleckým snem je... ..	46
Graf č. 3 – Střelci se účastní závodů... ..	47
Graf č. 4 – Pokud se střelci nevydaří závod,	48
Graf č. 5 – Střelci chodí na tréninky.....	49
Graf č. 6 – Až přijdu příště na trénink, určitě.....	50
Graf č. 7 – Když nemůžu přijít na trénink,	51
Graf č. 8 – Lukostřelec chodí za trenérem... ..	52

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

Vážené střelkyně, vážení střelci,

Ráda bych vás požádala o vyplnění krátkého dotazníku, který bude součástí mé bakalářské práce na téma “Motivace ke sportu u dětí na základní škole”. Účast ve výzkumu je zcela anonymní a dobrovolná. Vaši trenéři se nedozvědí vaše konkrétní odpovědi.

Váš názor je pro mě důležitý. Předem vám děkuji za spolupráci. Veronika Jonáková, studentka Pedagogické fakulty Západočeské univerzity.

Instrukce: Zakroužkujte odpověď, která vás nejlépe vystihuje. Označte vždy právě jednu možnost. Příliš nad otázkami nepřemýšlejte, pracujte rychle. Dotazníky budou vyhodnocovány, proto vás prosím o upřímné odpovědi.

1. Snažím se střílet technicky správně, abych dostal/a od trenéra pochvalu.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
2. Když jsem na závodech, cítím se uvolněně a věřím si.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
3. Na lukostřelbu se připravuji i mimo tréninky. (posilování, cvičení techniky)
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
4. Čím více se při závodech snažím, tím více dělám chyb.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
5. Mám rád/a, když mi trenér radí, co můžu zlepšit.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
6. I když jsem na závody dobře připraven/a, jsem z nich nervózní.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
7. Pokud se mi ve střílení zrovna nedaří, donutí mě to na sobě víc pracovat.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
8. Cítím, jak mi při závodech buší srdce.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
9. Rodiče mě ve střílení podporují a jsou mi oporou.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano
10. Když jsem na závodech, cítím nervozitu, protože nevím, jak to dopadne.
1) určitě ne 2) spíše ne 3) někdy 4) spíše ano 5) určitě ano

