

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Psychologické faktory dospívajících dívek ovlivňující výkon během
tenisového zápasu

Psychological factors of adolescent girls influencing the performance during
tennis match

Denisa Juřenová

Vedoucí práce: Mgr. Marián Vanek

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: B AJ-ZSV

2020

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Psychologické faktory dospívajících dívek ovlivňující výkon během tenisového zápasu potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 2.12. 2020

Poděkování

Touto cestou bych chtěla poděkovat Mgr. Mariánu Vankovi, který i přes tuto náročnou dobu epidemie dokázal přátelskou cestou povzbudit a namotivovat, poradit a pomoci s odbornou literaturou a věnovat mi spoustu času. Také děkuji i svým svěřenyním, a jejich rodičům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout. V neposlední řadě děkuji rodičům, bez kterých bych se k tenisu nejspíš nedostala. Děkuji taky tenisu za to, co pro mne v životě udělal.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá specializovanou tematikou, a to možnými psychologickými faktory, které mohou ovlivňovat vývoj zápasu u mladých amatérských tenistek v adolescenci. Práce je rozdělena do dvou částí, a to teoretické a praktické. V části teoretické se práce zabývá obecnou charakteristikou tenisu, následně psychikou tenisty a krátce také komentuje vývoj adolescentů a jejich význam v této práci. V části druhé, tedy empirické, se věnuje pozornost vlastnímu výzkumu, jeho metodice a práce přibližuje čtenáři zkoumaný vzorek. Cíl výzkumu je zjistit, jak vnímají tenis a tenisový zápas hráčka, její rodiče a trenér, dále jaké stresory mohou ovlivňovat výkon hráčky a v neposlední řadě také možné faktory, které mohou mít vliv na výkon mladé amatérské tenistky. Kvalitativní výzkum se opírá o obsahovou analýzu, a také triangulaci metod, kde jsem spojila pozorování a polostrukturovaný rozhovor jak s hráčkami, tak s jejich rodiči. Výzkum jsem pro zvýšení kredibility doložila vlastním reflektivním deníkem. Z daných metod jsem zjistila, že mezi důležité faktory, které mohou ovlivňovat amatérské adolescentní dívky, patří nejen fyzické, jako je kondiční stránka či fyzické předpoklady pro tenis, ale také hlavně psychologické, mezi něž patří osobnost, stupeň motivace, koncentrace nebo taky emoční reakce. Stresory, které se mohou objevovat, jsou například diváci, cizí prostředí či rodiče.

KLÍČOVÁ SLOVA

tenis, sport, psychika, psychologické faktory, tenisový zápas, dospívající dívky

ABSTRACT

The bachelor's thesis deals with specialized topics, namely possible psychological factors that can affect the development of a tennis match in adolescent amateur tennis players. The work is divided into two parts, theoretical and practical. The part of the theoretical work deals with the general characteristics of tennis, followed by the psyche of tennis players and briefly comments on the development of adolescents and their importance in this thesis. In the second part, ie empirical, the thesis pays attention to its own research, its methodology and the thesis brings the reader closer to the researched sample. The aim of the research is to determine how the player, her parents and the coach perceive tennis and tennis match, as well as what stressors may influence the player's performance and, last but not least, possible factors that can affect the performance of a young amateur tennis player. As basic methods of my qualitative research, I used observation and semi-structured conversation with both players and their parents. For credibility, I backed up the research with my own reflective diary. From the given methods, I found that the important factors that can affect amateur teenage girls include not only physical, such as fitness or physical preconditions for tennis, but mainly psychological, which include personality, degree of motivation, concentration or emotional reactions. Stressors, which can appear, are for instance spectators, unfamiliar environment or parents.

KEYWORDS

tennis, sport, psyche, psychological factors, tennis match, adolescent girls

Obsah

Úvod	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 Charakteristika tenisu	10
1.1 Soutěžní systém	10
1.2 Pomůcky ovlivňující hráčův výkon	12
1.3 Faktory ovlivňující hru v utkání	12
1.3.1 Hráč	13
1.3.2 Soupeř	15
1.3.3 Prostředí	16
1.4 Tenis jako mentální sport	17
1.4.1 Motivace	18
1.4.2 Koncentrace	19
1.4.3 Kontrola emocí	21
1.4.4 Sebedůvěra	22
1.4.5 Stres a reakce na něj	23
1.5 Psychika tenisty v soutěži	24
1.5.1 Před utkáním	24
1.5.2 Během utkání	24
1.5.3 Po utkání	25
2 Charakteristika adolescence	26
2.1 Rysy vývoje u adolescence	26
2.1.1 Fyzické rysy	27
2.1.2 Psychické rysy	27
2.1.3 Sociální rysy	28
2.2 Charakteristika dětí střední adolescence	29
3 Tenis v adolescenci	30
3.1 Mužské a ženské pohlaví	30
3.2 Vývojové etapy v tenise	31
3.2.1 Věk 13-15 let	31
3.2.2 Vývojové zákonitosti	32
PRAKTICKÁ ČÁST	33

4	Cíl práce.....	33
5	Metodika práce	34
5.1	Zkoumaná skupina.....	34
5.1.1	Metoda získání výzkumného vzorku.....	34
5.2	Výzkumné metody sběru dat	35
5.2.1	Rozhovor	36
5.2.2	Pozorování.....	38
5.3	Postup při zpracování dat.....	39
5.4	Metody zpracování dat.....	39
5.5	Etická stránka výzkumu.....	40
5.6	Metoda kontroly kredibility	41
6	Výsledky.....	42
6.1	Výsledky obsahové analýzy.....	42
6.2	Anna.....	43
6.2.1	Pohled zkoumané dle rozhovoru	43
6.2.2	Pohled rodiče dle rozhovoru.....	44
6.2.3	Pohled trenéra.....	45
6.3	Veronika.....	45
6.3.1	Pohled zkoumané dle rozhovoru	46
6.3.2	Pohled rodiče dle rozhovoru.....	46
6.3.3	Pohled trenéra	47
6.4	Sabina.....	48
6.4.1	Pohled zkoumané dle rozhovoru	48
6.4.2	Pohled rodiče dle rozhovoru.....	49
6.4.3	Pohled trenéra	49
6.5	Erika.....	50
6.5.1	Pohled zkoumané dle rozhovoru	50
6.5.2	Pohled rodiče dle rozhovoru.....	51
6.5.3	Pohled trenéra	51
6.6	Naplnění cílů.....	53
6.6.1	Otázka č.1	53
6.6.2	Otázka č.2	53

6.6.3	Otázka č.3	54
7	Diskuse	56
8	Závěr.....	59
	Seznam použitých informačních zdrojů	61
	Seznam obrázků.....	64

Úvod

V této bakalářské práci jsem se rozhodla zkoumat chování a reakce amatérských dospívajících tenistek z hlediska několika faktorů u tenisu. Tenis je, jak známá tenistka Serena Williams řekla, z 70 % o hlavě. (Gallo, 2019) Je fascinující, jak dokáže psychika ovlivnit tuto noblesní hru. Z vlastní zkušenosti vím, že je tomu tak. Jako člověku, který hraje tenis již 15 let, je mi toto téma velmi blízké.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. První důležitá kapitola se zabývá obecně tenisem, jeho základní charakteristikou. Je zde vysvětlen soutěžní systém, popsány tři základní faktory, které ovlivňují utkání, což je hráč, soupeř a prostředí. Dále práce vysvětluje, proč je tenis brán jako mentální sport a jak funguje psychika tenisty v časovém měřítku. V druhé kapitole se práce zabývá popisem adolescence a jejím vývoji z různých hledisek. V poslední teoretické kapitole práce spojuje první dvě kapitoly a řeší problematiku tenisu v adolescenci, rozdíly mezi chlapci a dívkami jak z fyzického, tak psychického hlediska a vyhodnocení stavů hráče dle věku.

V druhé části bakalářské práce je popsán do detailu výzkum. První je určen cíl práce, kde jsou určeny tři základní otázky, na které se práce snaží najít odpovědi. Metodika práce se řídí principy kvalitativního výzkumu. V mém případě se jedná triangulaci metod sběru dat, konkrétně polostrukturovaných rozhovorů, pozorování a vlastního reflektivního deníku, které mi dohromady daly ucelený pohled na výzkumné otázky, jelikož se vzorek zkoumá z více úhlů a pohledů. Výzkumný vzorek je skupina čtyř dospívajících amatérských tenistek ve věku 14-15 let, které se navzájem znají a tenis spolu hrají. Ve výsledcích práce jsem každou tenistku rozebrala zvlášť z hlediska toho, jak situaci vidí ona, její rodiče a následně i já. Ve výsledcích jsem také popsala obsahovou analýzu, díky níž jsem analyzovala a interpretovala data. Následně je zde kapitola naplnění cílů, ve které se vyjadřuji k cílům výzkumu a v nalezených odpovědích na ně. V kapitole poslední diskutuji nad výzkumem a jeho prolínání s teoretickou částí.

Cílem práce je porovnat a nalézt podobnosti i rozdíly ve vnímání tenisu i tenisového zápasu z pohledu tří entit – hráčky samotné, jejich rodičů a trenéra, tudíž mě. Dalším cílem je zjistit,

jaké stresory se u hráček mohou vyskytovat. V neposlední řadě má práce za cíl popsat možné psychologické faktory, které se mohou podílet na výkonu adolescentní amatérské tenistky na základě zkušeností aktérů, a porovnat je s faktory, které uvádí odborná literatura.

TEORETICKÁ ČÁST

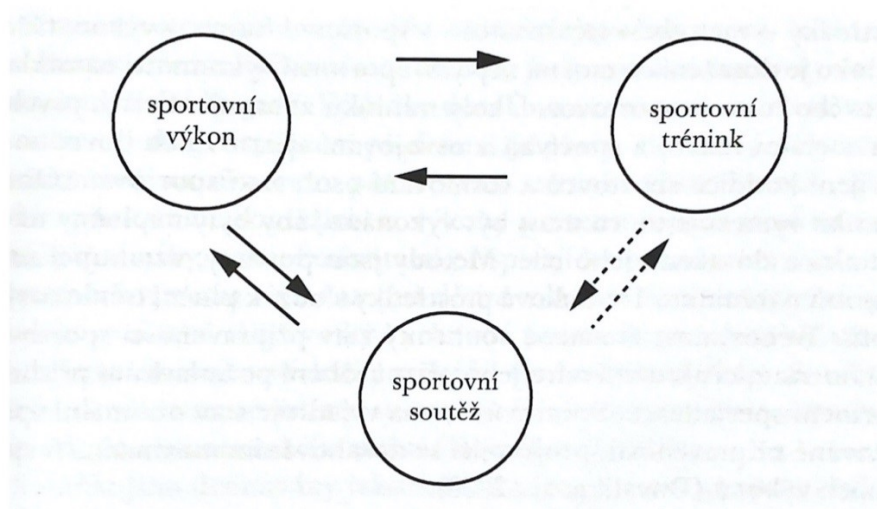
Tato část práce se zabývá teoretickým zkoumáním odborné literatury a osvětluje některé stránky, které jsou v části praktické ukázány konkrétně. Nejprve je potřeba charakterizovat si daný sport, ve kterém je výzkum prováděn, a to je tenis. Práce přibližuje problematiku tenisu z hlediska fyzického i psychického. Teoretická část osvětluje princip soutěže v tenise, popisuje základní pomůcky, které do určité míry ovlivňují výkon hráče, stejně tak jako faktory, které jsou základní stavební jednotkou zápasu. Práce vysvětluje, proč je tenis brán jako mentální sport a jaký na tom má podíl například motivace či sebedůvěra. Adolescence a její vývoj je také stručně charakterizován. Teoretická část také porovnává mužský a ženský tenis a popisuje charakteristiku věkové skupiny, která je součástí výzkumu.

1 Charakteristika tenisu

Tenis je hra jednotlivců či dvojic, kteří použitím rakety odehrají míč na druhou stranu dvorce tak, aby jej soupeř buďto vůbec nezahrál, anebo mu vrácení míče dělalo co největší potíže. Zápas trvá od desítek minut až po několik hodin. Tento sport vyžaduje jak sílu, tak rychlost, vytrvalost a mentální stabilitu. (Koromházová & Linhartová, 2008)

1.1 Soutěžní systém

Srovnání sportovní výkonnosti jedinců nebo družstev za pevně stanovených pravidel daného sportu za účelem určení vítěze a pořadí umožňuje sportovní soutěž. Cílem účastnění se sportovních soutěží je získat co nejvíce výher a postupně se dopracovat až k vítězství celého turnaje. Tenisové tréninky a poctivé kondiční cvičení jsou bez tenisové soutěže téměř k ničemu. Balanc mezi tréninkem a soutěží je naprosto zásadní, jak je vidět na obrázku č. 1. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)



Obrázek 1: Vzájemný vztah daných kritérií

Soutěže jsou velmi náročné jak po fyzické stránce, jelikož vyžadují hru na sto procent po celou dobu turnaje, tak po psychické stránce, kdy je nutno se maximálně soustředit, dynamicky reagovat a ovládnout vzrušení. Málo závodních startů má za následek nerozvinutou zkušenost se soutěžním prostředím, s ne vždy přátelskými soupeři a pozorujícími rodiči a diváky. Na druhou stranu až příliš soutěží má za následek méně času na trénink a tím jedinec není schopen eliminovat chyby a dopilovat techniku a taktiku. Racionální přístup usiluje o dokonalou souhru a propojení efektivního tréninku do zápasu, a naopak získání zkušeností ze soutěží k úspěšnému zvládnutí taktiky. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)

Soutěže jednotlivců se dělí na přebory a turnaje. Soutěže se hrají dle ČTS v těchto určitých kategoriích: (ČTS, 2011)

- Minitenis – 6-7 let
- Babytenis - 8-9 let
- Mladší žactvo – 10-12 let
- Starší žactvo – 13-14 let
- Dorost – 15-18 let
- Dospělí – 19 a více let

1.2 Pomůcky ovlivňující hráčův výkon

Existuje několik pomůcek, bez nich by se tenis nemohl realizovat. Mezi základní pomůcky, tzv. tenisové vybavení, které do určité míry ovlivňují výkon hráče, patří zejména tenisová raketa, správné sportovní oblečení a obuv a tenisové míče. Zbytek „potřeb“, které zkvalitňují hru jedince, jako je trenér, záleží na jednotlivci. (Lauer, 2015)

Vybrat tenisovou raketu je oříšek sám o sobě. Při koupi tenisové rakety by měly být brány v úvahu určité faktory – ty jsou zejména váha rakety, velikost hlavy rakety, velikosti gripu neboli držadla, a cena. Obecně platí, že čím je hráč zkušenější a má svou hru pod kontrolou, tím vyšší váhu rakety a menší velikost hlavy rakety si může dovolit zvolit. (Koromházová & Linhartová, 2008)

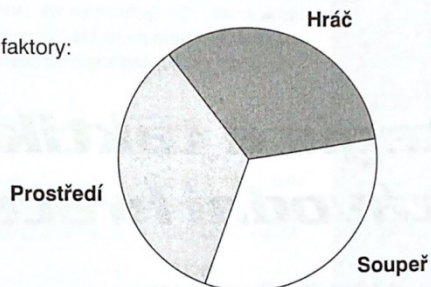
Míče se volí zpravidla u dětí dle věku a pokročilosti od měkkých molitanových míčů větší velikosti po méně skákající měkčí míčky. U obuvi je potřeba rozlišovat na jakém povrchu se bude hra vykonávat. Je potřeba rozlišit boty na antukové povrchy a na tvrdý povrch do haly. Oblečení by nemělo být těžké vybrat. Mělo by být „dri-fit“, aby rychle odvádělo pot, a hlavně pohodlné. Určitě je vhodnější vybírat šortky či sukně s kapsami na míče. (Crespo & Miley, 2001)

1.3 Faktory ovlivňující hru v utkání

Existují tři hlavní faktory, které mají vliv na hru v utkání. Jedná se o hráče, soupeře a prostředí, jak lze vidět na obrázku č. 2. Mluví-li se o hráči, myslí se vše od herní úrovně, fyziologického vývoje, zkušeností, soutěživosti a podobně. Soupeř, který disponuje stejnými charakteristikami, hráče ovlivňuje hlavně i dráhou letu míče, rychlostí míče, rotacemi, ale i volbou úderu a taktikou. Prostředím se chápe hlavně dvorec a jeho povrch, povětrnostní podmínky a také diváci a mentální rozpoložení jedince. (Crespo & Miley, 2001)

(LTA, 1994)

Hru ovlivňují tři základní faktory:



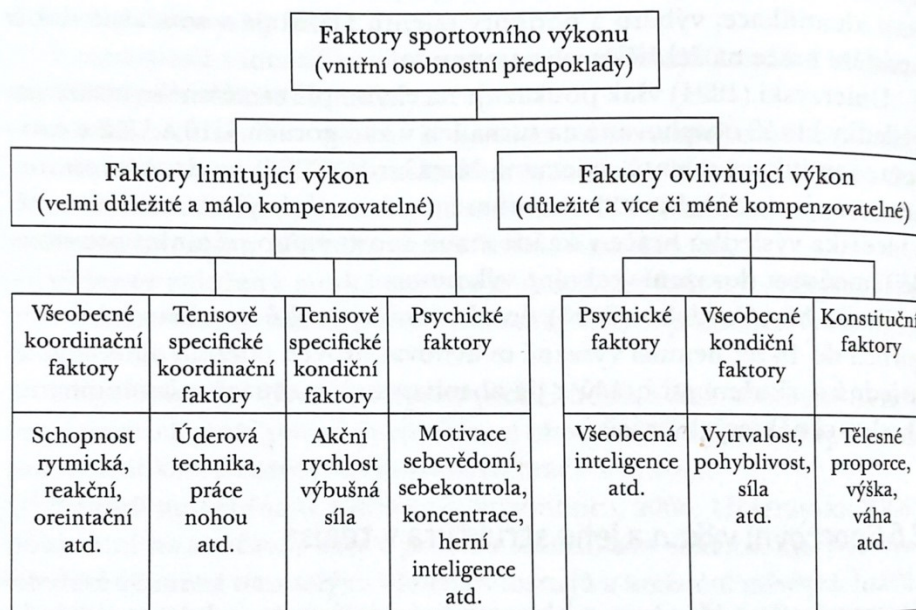
Tyto tři základní faktory lze dále rozdělit na několik aspektů:

HRÁČ	SOUPEŘ	PROSTŘEDÍ
<ul style="list-style-type: none">• herní úroveň• pochopení taktického záměru• technické schopnosti• fyziologický vývoj• mentální charakteristiky• zkušenosti, herní styl a úroveň tréninku• soutěživost	<ul style="list-style-type: none">• totéž jako hráč, ale také:• dráha letu míče: směr, výška, délka, rychlost, rotace• volba úderu: pozice míče, pozice hráče, taktický záměr• silné či slabé stránky protihráčovy taktiky	<ul style="list-style-type: none">• povrch dvorce: pomalé, střední a rychlé povrchy• povětrnostní podmínky: vítr, déšť, slunce, nadmořská výška• ostatní vlivy prostředí: diváci, rozhodčí, čas, psychologické faktory atd.

Obrázek 2: Faktory ovlivňující hru

1.3.1 Hráč

Hráče lze zkoumat z několika hledisek. Od jeho fyziologických předpokladů, po sebevědomí a podobně. Obrázek č. 3 znázorňuje vnitřní osobnostní předpoklady, které mají vliv na výkon jedince. Pecha a spol. (2016) rozdělil faktory na limitující, které jsou velmi důležité a těžko nahraditelné a na ovlivňující výkon, které jsou do určité míry kompenzovatelné.



Obrázek 3: Faktory sportovního výkonu

Faktory limitující jsou děleny na všeobecné koordinační faktory, mezi něž se řadí například reakční a orientační schopnost, dále koordinační faktory důležité pro tenis, což je technika úderů, práce nohou. Mezi tenisově specifické kondiční faktory patří dynamika, síla, výbušnost. A poslední odvětví limitujících faktorů zaujímají psychické faktory, jež jsou hlavně sebevědomí, motivace, herní inteligence a mnoho dalších. Mezi kompenzovatelné faktory ovlivňující výkon lze zařadit všeobecnou inteligenci, vytrvalost, pohyblivost a tělesné proporce jako je výška i váha. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)

Osobnost konkrétního sportovce lze poznat zeptáním se na tři otázky – co může, co chce a jaký je. Otázka, co sportovec může, naráží na vnitřní předpoklady ke sportu. Je určitý seznam osobnostních složek, které se týkají každého sportovce a jejich činnosti. Rozdělení je následující: (Stackoevá, 2011)

- Temperament – určuje, jak sportovec reaguje v určitých situacích, na určité osoby či prostředí

- Charakter – projevuje se v morálním profilu sportovce, ve vztahu ke sportu samotnému i v chápání sebe sama
- Motivační profil – ukazuje vnitřní rozpoložení sportovce, jeho důvěřivost, odhodlání, vztah k ostatním osobám či schopnost otevřít se. Ze situačního hlediska hráče mohou motivovat hlavně odměny, pozitivní či negativní zpětná vazba, volba a soutěžení. (Geranto, 2011)
- Osobité vlastnosti – jedná se o nepřiměřené vlastnosti a rysy, jako je nízké sebevědomí a podobně

1.3.2 Soupeř

Soupeř je v tenise vždy, bez něj se kromě hry na zdi nelze obejít. Na světě není jeden tenista, který by hrál úplně stejně. Ale obecně se dá soupeř rozdělit na několik typů, podle kterých je jeho hra charakteristická. Klíčem k úspěchu a vítězství je analyzovat si svého soupeře a přizpůsobit svou hru a strategii. Cooper (2019) rozdělil soupeře do několika základních typů:

- „The Dinker“ neboli ve volném českém překladu „vraceč“, je, jak z názvu vypovídá, tenista, který vše vrátí za jakýchkoli okolností. Jejich taktika je nekazit, ale nechat zkazit soupeře.
- „The Moon Baller“ je takový typ hráče, který neútočí, ale vrací vše vysoké, se silnou rotací. Jejich specializace je zejména v zadní části kurtu.
- „The Power Baseline“ je taktéž hráč ze zadní části kurtu, ale s rozdílem, že jakýkoli zkrácený míč okamžitě ukončuje ve svůj prospěch. Nejraději útočí zezadu.
- „The Serve-and-Volleyer“ jak název vypovídá, využívá každou příležitost k přechodu na síť po kvalitním servise.

Na druhou stranu je potřeba analyzovat si hráče i mimo jeho herní styl, a to ideálně již při rozehrávce. Dle následujících sedmi pojmů se dá soupeř odhadnout a na základě výsledku lze pak přizpůsobit styl hry a nastavit takový, který bude soupeři nepříjemný. Soupeř by se měl analyzovat z hlediska: (Club, Five Seasons Family Sports, 2014)

- Držení rakety – východní, západní či jiné držení určuje, zda hráč hraje více rovné údery či tovspiny
- Obecný herní styl – zmíněn již v předchozím odstavci, zda hráč pokrývá celý kurt, často chodí na síť a podobně.
- Kontrola emocí – sleduje se náchylnost k agresi, frustraci či rozhození
- Fyzické schopnosti – analyzuje se síla protivníka, rychlost jeho úderů, reakční schopnost a podobné.
- Údery – je důležité rozeznat, zda ve hře převažuje dominantní úder, či naopak soupeř svou slabost skrývá obíháním
- Reakce na míč – je důležité si uvědomit, zda soupeři nedělá určitý typ úderů problém – zkoumá se schopnost reagovat na nízké míče s rychlým odskokem a podobné.
- Servis – servis je stavební kámen každého tenisty, ale každý jej nemusí ovládat, jak by chtěl. Možnost analyzovat rychlost servisu, předvídatelnost směru letu či náchylnost na dvojchyby a psychický nátlak je klíčem k úspěšnému returnu.

1.3.3 Prostředí

Jako další faktor ovlivňující hru jedince v utkání je prostředí. Prostředí se chápe jako povrch dvorce, míče, povětrnostní podmínky, ale také psychické stavy jedince.

V tenise se v zásadě rozlišují 3 typy povrchu. V závislosti na typu povrchu musí jedinec přizpůsobit svůj herní styl, taktiku a předvídatelnost. Jedná se o:

- Pomalý povrch – mezi pomalý povrch se řadí například antuka a asfalt
- Středně rychlý povrch – syntetický povrch nebo hala je hlavním představitelem
- Rychlý povrch – travnaté kurty jsou typickými rychlými povrchy

Tenista musí brát ohled na povrch dvorce hlavně z důvodů rozdílné rychlosti a výše odskoku, načasování nápřahu a pohybu k míči a reakce a percepce. Čím je povrch kurtu rychlejší, tím méně času má hráč na reakci, pohyb k míči, nápřah. Proto jsou nutné rychlé a krátké kroky, zkrácení nápřahu a dobrá reakce na nízké odskoky míče. (Crespo & Miley, 2001)

Faktor, který zcela jistě ovlivňuje výkon a hru hráče jsou povětrnostní podmínky. Hra se musí nezbytně změnit a hráč musí být flexibilní a adekvátně reagovat na změny počasí. Je pravda, že jakkoli perfektně se hráč připravuje, piluje techniku, běhá sprinty do kopce či se mentálně připravuje, jediná výjimka, kterou nemůže vzít do vlastních rukou, je počasí. Se stoupaním teploty také stoupá tlak uvnitř míče, který ovlivňuje míč tak, že více skáče. Vlhkost naopak míč ztíží a míč se tak stane těžším a pomalejším. Vítr může zase změnit trajektorii letu a umístění úderu. (Australasia Tennis Aces, 2020)

Mezi povětrnostní podmínky, kterým se musí hráč přizpůsobovat, patří: (Crespo & Miley, 2001)

- Vítr – vítr je jedním z nejtěžších „soupeřů“, jelikož se může rychle měnit jak rychlost větru, tak i směr, takže soupeř musí sledovat situaci neustále
- Slunce – slunce je nepříjemný faktor hlavně u podání, takže je potřeba zapojit taktické dovednosti a v průběhu volby strany zvolit stranu, kde svítí slunce do očí, raději na příjem
- Déšť – při deštivém počasí míče velmi rychle nasáknou vodou, proto jsou těžší a míň odskakují a travnaté povrchy jsou kluzké a antuka je měkká a těžká
- Ostatní – mezi ostatní faktory patří hra v hale/ venku, kdy v hale míče létají rychleji stejně jako ve vyšší nadmořské výšce a také vyšší teplota způsobuje rychlejší let míče

1.4 Tenis jako mentální sport

Obecně se říká, že tenis je jeden ze sportů nejvíce náročných na psychiku člověka. Svou specifickou formou není podobný žádnému jinému sportu. Crespo & Miley (2001) uvádí, že je zde několik charakteristik, které činí tento sport tak psychicky náročným. Jedním z důvodů je fakt, že obecně individuální sporty vyvolávají větší stres než sporty kolektivní. Také čas hraje důležitou roli. Je ho někdy velice málo – například když hráč musí činit rychlá rozhodnutí před úderem, či až zbytečně moc – časové intervaly jsou zpravidla mezi výměnami, gemy, a sety velice frustrující, jelikož hráč musí střídat stavy vysoké koncentrace

a pasivního odpočinku. K psychické pohodě určitě nepřispívá bodový systém, který udržuje hráče nejisté a napjaté až do posledního bodu utkání.

Existuje určitý souhrn psychických schopností, které jsou potřeba k vyrovnanému výkonu u tenistů. Jejich podrobné rozlišení a odůvodnění je potřeba si vysvětlit. (Crespo & Miley, 2001)

1.4.1 Motivace

Motivace je prvním z nich. Kafka (2016) vysvětluje původ slova motivace pochází ze slova motiv, které vzniklo z latinského slovesa “movere”, jež znamená hýbat. Motiv tedy můžeme chápat jako vnitřní pohnutku, pohyb sloužící k zahájení určitého jednání.

Motivace vysoce souvisí s tím, proč lidé začínají hrát tenis a proč s ním (někdy krátce poté) přestávají. Jedním z důvodů, proč někteří přestávají, je kromě přílišného tlaku, časové náročnosti a nudných tréninků také hlavně pro rodiče finanční náročnost sportu. (Crespo & Miley, 2001)

Mezi základní rozdělení typů motivace patří vnitřní a vnější motivace.

Vnitřní motivace je touha hrát pro radost, zkoumat nové věci, získávat znalosti. Existuje uvnitř jednotlivce samého, je poháněna radostí nebo zájmem o daný úkol, nikoli vnějšími tlaky okolí. Příčina musí být přirozená a vycházet ze člověka. Jednou z největších výhod vnitřní motivace je její stálost a dlouhodobost. (Djakoualno, 2012)

Její stálost je zapříčiněna větší radostí, uspokojením, či pozitivní zkušeností, a právě proto je napětí, tlak z vnějšku či stres téměř nulový. Další výhodou je také fakt, že jedinec bude více náklonný pokračovat s danou činností, i když dosáhl svého původního cíle. (Geranto, 2011)

Vnější motivace se liší od vnitřní motivace jasně. Zatímco díky vnitřní motivaci jedinec plní danou činnost pro jeho vlastní zájem a dobrý pocit, u vnější motivace se jedná o pobídku okolí, takže o faktory zvenčí. Zevně motivovanému jedinci jde o vnější faktory, jako jsou hmotné (peníze, trofeje), i nehmotné (pochvala trenéra, rodičů) odměny. (Djakoualno, 2012)

Naopak Dědek (2010) tuto motivaci nazývá vlastní a okolní, a kromě toho motivaci rozlišuje ještě na krátkodobou a dlouhodobou, nebo pozitivní a negativní. Pozitivní motivace se vyznačuje chůčem člověka něco udělat, naopak negativní může být důvod, proč je daná činnost dělána, například kvůli finančním potížím.

Motivace je pojem užívaný zejména v pozitivním slova smyslu, avšak Crespo & Miley (2001) vyznačují i několik situací, kdy motivace působí spíše destruktivně. Jedná se například o přílišnou motivaci, která se zobrazuje například při důležitých utkáních nebo po sérii výher. Negativní motivace se projevuje zejména obavami z prohry, z určitých soupeřů či z reakcí ostatních, například rodičů či trenéra. Falešná motivace, naopak, se vyznačuje špatnou motivací – „Pokud tenhle zápas prohrají, nechám toho.“ Jedná se o psychické deptání sebe sama.

Posledním typem problémů s motivací je zejména nedostatek motivace. Tenhle stav často nastává při dlouhodobém intenzivním trénování bez výsledků, pocitu monotónnosti tohoto sportu či kvůli osobním problémům. Amotivace je stav, kdy jedinec nemá žádnou energii nebo úmysl vůči akci. (Geranto, 2011)

1.4.2 Koncentrace

Crespo & Miley (2001) definují, že koncentrace je schopnost zůstat mentálně v přítomnosti. Z hlediska tenisu je to tedy schopnost soustředit se pouze na výkon/utkáni a soustředění udržet po celou dobu. Říká se, že koncentrace je jedna z nejdůležitějších schopností tenisty.

Z hlediska zaměření pozornosti se koncentrace rozlišuje jako vnější a vnitřní. Vnější koncentrace zjednodušeně znamenají vnější okolnosti, jako třeba sledování míče, či obecně analýza povětrnostních podmínek nebo v negativním případě, hlasy diváků. Zatímco vnitřní koncentrace se využívá k analýze hry, plánování taktiky nebo třeba vytvoření vnitřních představ o dalším míči. (Šafář & Hřebíčková, 2014)

Koncentraci je velmi těžké udržet právě kvůli „mrtvým časovým úsekům“, které tvoří velkou část zápasu - ať už o úseky mezi výměnami, či mezi jednotlivými gamy a sety.

Hráč může ztrácet koncentraci z několika důvodů - selhání a negativní myšlenky jsou určitě jedním z nich. Co ale někteří tenisté používají v praxi velice často, jsou komplimenty. Fráze jako: „Dneska ti opravdu jde forehand.“, je pro soupeře často odzbrojením, jelikož se začíná na úder soustředit více a snaží se, aby to tak nadále i zůstalo. (Crespo & Miley, 2001)

Šafář & Hřebíčková (2014) ovšem tvrdí, že přílišná koncentrace může spíše škodit než pomáhat vyhrát. Jde o to, že ruka má něco pravidelnými drily a tréninky naučené, hrála to před tím nespočetně mnohokrát. Tím, že se hlava zapojuje do věcí, do kterých nemá, způsobuje chybu. Těsně před úderem hlava mluví k ruce, která to má perfektně naučené a upozorňuje ji, že tenhle míč nesmí pokazit. Ruka, ač je stoprocentně přesvědčená, že podobný typ úderu hrála již tisíckrát, ztuhne, a právě třeba strnulostí zápěstí způsobí, že je míč out.

Existují určité rituály, které dokážou zvýšit koncentraci v závislosti na aktuální psychický stav člověka. „*Rituál je úkon, který zahrnuje víru v transcendentno, byť tomu někteří říkají štěstěna. Rituálem si člověk chce síly, které ho přesahují naklonit. Rituálem odevzdá důvěru a pokud věří, že štěstěna mu je nakloněna, zůstane snadněji klidný, soustředěný bez nervozity. Při sportovním výkonu je třeba zůstat koncentrovaný ve své vnitřní síle a pokud tomu rituál pomáhá, je to v pořádku. Nejen ve sportu je třeba důvěřovat sobě i životu.*“ (Štěpánková, 2020)

Je potřeba rozlišovat rituály prováděné před zápasem, během zápasu a po zápase. (Samulski, 2006)

Před zápasem je určitě vhodné zajistit si strategii a vizualizovat průběh zápasu. Jak všichni fanoušci španělského tenisty Rafaela Nadala ví, Nadal si před každým zápasem všechny lahve s vodou a iontovými nápoji postaví vedle sebe k lavičce tak, aby etikety směřovaly jedním směrem. Podle článku (Top Tennis Players and Their Pre-Game Rituals, 2020) požádal Nadal sběrače míčů, aby mu je srovnal, když je soupeř v průběhu zápasu trefil a spadly mu. Sám o sobě ovšem tvrdí, že je pověřivý pouze u tenisu.

Během zápasové rituály jsou k vidění skoro u každého hráče. Od přetáčení rakety, spravování výpletu či výměny rakety před důležitým gamem, po pinkání míče o zem před každým servisem a políbením kurtu po každém vítězství.

Mezi pozápasové rituály patří vana plná ledu, oblíbená večeře či přehrání a analýza zápasu. (Samulski, 2006)

1.4.3 Kontrola emocí

Emoce jsou na vrcholu sportovní pyramidy, jelikož dokáží bezprostředně ovlivnit výkon hráče. Emoční spektrum je velice široké, od pozitivních jako nabuzení a odhodlání po frustraci a bezmoc. Negativní emoce dokážou ovlivnit všechno – dotýkají se jak motivace, tak vlastního výkonu. Mezi negativní emoce může patřit například stud či pocit viny. Pýcha, naopak, pokud je konstruktivní, patří mezi pozitivní emoce, jelikož dokáže povzbudit sebedůvěru a zlepšit tak i hru. (Ntoumanis & Strauss, 2020)

Je důležité najít si „ideální herní rozpoložení“, které má každý tenista jiné. V tomhle stavu je tenista schopen hrát instinktivně a automaticky. K pochopení situace je nutné vyobrazit si vztah mezi aktivací a výkonem. Zóna optimální aktivace nastává ve chvíli, kdy je aktivace neboli nabuzení na střední úrovni, a tak je zcela přirozená. Problém nastává, když je míra aktivace buďto nízká, nebo naopak moc vysoká. Pro optimální výkon není vhodná ani jedna situace. Mezi pozitivní prvky aktivace patří dobrá koncentrace, klidné mentální rozpoložení a uvolněné svalstvo. Zlost, úzkost, strach a frustrace naopak značí neklidné rozpoložení hráče, napjaté svalstvo, a tak i negativní prvky aktivace. (Djakoualno, 2012)

Úzkost je negativní emoce spojená s obavami a pochybami. Na každého tenistu je vyvíjen určitý tlak, ať už před zápasem, či v průběhu zápasu. Co rozlišuje dobré a nejlepší hráče je to, jak s tlakem dokážou pracovat ve svůj prospěch. Zdroje úzkosti, které trápí velký počet hráčů, jsou hlavně obavy ze selhání, pocit nepatřičnosti, ztráta kontroly a tělesné potíže.

Mezi hlavní cvičení, které vedou k lepší schopnosti uvolnit se od tlaku a emocí, je určitě hra na body v tréninku. (Crespo & Miley, 2001)

Agresivitu, vztek či frustraci nezpůsobí nutně chyba jako taková, ale spíš následná reakce hráče na chybu. Chyba je pouze spouštěč následných emocí. Často se frustrace projevuje právě kvůli vlastním požadavkům o tom, co je přijatelné a co ne. Pokud je chyba vyhodnocena jako laciná a vynucená, je velmi pravděpodobné, že tenistu rozhodí mnohem více než nevynucená chyba v reakci na těžký úder. (Cohn, 2017)

1.4.4 Sebedůvěra

Sebedůvěra jakožto kontrola chování a myšlení je dalším klíčovým faktorem ovlivňujícím vývoj zápasu. Sebedůvěra je nejvýraznější rys, který dělí dobré hráče od nejlepších. Zatímco se dobří hráči dokážou rozhodit dvojchybou v důležitém bodě a jejich sebedůvěra je velice křehká a pomíjivá, právě ti nejlepší dokážou i v krizových chvílích, kdy se zdá být vše ztraceno, věřit sami v sebe a své schopnosti. Sebedůvěra ale není arogance, jak se může zdát. Je to tichý hlas v hlavě, který je s hráčem pořád. Je to silný pocit jedince, že vše, co lze dosáhnout, dosáhne. (Cohn, 2009)

I sebedůvěra může být v určitých situacích spíše kontraproduktivní. Jedná se o přehnanou sebedůvěru, kdy je tenista přesvědčený, že je lepší než jeho skutečné kvality. Je to přeceňování sebe sama, a naopak podceňování svého soupeře. Hráč v takových chvílích přestane být obezřetný a může se stát, že právě přehnaná sebedůvěra stojí hráče trofej. (Crespo & Miley, 2001). Cohn (2009) doplňuje, že vysoké očekávání je spíše komentování na určité části hry či výsledek hry, ale není to sebedůvěra. Jelikož právě očekávání se soustředí spíše na výsledky a úroveň hry, nemůže se považovat za sebedůvěru, a naopak pokud očekávání nejsou naplněna, sebedůvěra klesá, až v určitých chvílích zápasu mizí.

Dalším rysem sebedůvěry je její délka trvání. Sebedůvěra není něco, co se změní po jednom míči. Staví se na ní celý život a jsou určité věci, které ji do jisté míry ovlivní, ale nelze ji změnit z minuty na minutu. Pokud ano, je to očekávání, ne sebedůvěra. Ta totiž přečká i prohraný bod, ale i prohraný zápas, a o tom to je. Stejně tak velkou míru tenistů trápí právě sebedůvěra mimo trénink. Na tréninku je hra vyrovnaná a tenista se cítí tak, že dokáže cokoli, treť i ten nejtěžší míč. Jakmile se ale ocitne v zápase, vše vypadá jinak. Právě tenhle zlom

přelomit sebedůvěru na tréninku i do zápasu je pro hodně hráčů vstupenka domů. (Cohn, 2009)

1.4.5 Stres a reakce na něj

Stres je stav, kdy tělo člověka reaguje na určitý požadavek či faktor z venku v situaci, kdy se člověk snaží vypořádat s náročným cílem či přijetím skutečnosti. Stres je psychická zátěž na člověka, která může při dlouhodobém působení přejít ve fyzické problémy. Při dlouhodobém trvání stresu se můžou projevit úzkosti, obavy, deprese či jiná psychická porucha. (Fink, 2016) Nejobecnější definice stresu, kterou sám „zakladatel“ stresu Hans Selye zmínil, je „Stres je nespecifická reakce těla na jakýkoli požadavek.“

Stres způsobuje kromě zřejmých psychických problémů taky problémy fyzické jako je nevolnost, bolest hlavy, nespavost a vnitřní neklid či napětí, hlavně v případech, kdy je potlačován. (Gray, 1987)

Z hlediska sportovního se stres vyskytuje jako nepříjemný emoční stav vyvozen z podvědomého nebezpečí nebo ze stimulu, který se zdá být nebezpečný. Projevuje se negativními myšlenkami a pocity napětí. (Geranto, 2011)

Jako jedna z pozitivních reakcí na stres, která hraje důležitou roli, je samomluva. Pozitivní samomluva je pro hráče ve většině případech prospěšná, jelikož hraje důležitou roli a je dobrou strategií odůvodňování, řešení problému či plánování dalšího kroku. Taky dokáže namotivovat, zvýšit sebevědomí či zlepšit koncentraci. Na druhou stranu negativní samomluva, která hráče shazuje, je nevíтанá. (Geranto, 2011)

Stresor je stav, kdy na člověka působí vnější stimul a způsobuje mu tím stav napětí organismu, zjednodušeně je to tedy příčina stresu. Stresorem může být pravděpodobně cokoliv, vše záleží na člověku, jelikož je často stresor individuální. Od nedostatku času, nadměrné množství práce, únava, nejistota, setkání s cizím člověkem či cizí prostředí. (Plamínek, 2013)

1.5 Psychika tenisty v soutěži

Psychika tenisty v soutěži se liší v závislosti na časovém úseku, kde v soutěži se nachází. Psychická příprava jak už před utkáním, během utkání či po utkání je klíčová. (Crespo & Miley, 2001)

1.5.1 Před utkáním

Před každým utkáním je důležité se na zápas připravit jak fyzicky, tak i psychicky. Dle Lauera (2015) je nutný určitý rituál před každým zápasem. Užitečné je napsat si seznam věcí, které jsou potřeba na zápas, jako je raketa s náhradními raketami, isotonické nápoje, kšiltovky a podobně, a následně si jej nachystat do tenisové tašky. Spánek je základ úspěchu, alespoň osm hodin spánku by měl naspát každý tenista před zápasem. Ráno zvolit jednoduchou stravu ve formě jogurtu, cereálií, ovoce a vypít hodně vody. Jako mentální přípravu zmiňuje klid. Alespoň 30 minut před zápasem je prospěšné najít si klidné místo, poslouchat hudbu a představovat si svou hru zpomaleně a bezchybně.

Iranshad (2015) naopak zmiňuje a upozorňuje na věci, kterým by se měl tenista před zápasem raději vyhnout. Jednou z nich je vyhnout se negativním myšlenkám a sebedopceňování a přeceňování soupeře. Je důležité dát do zápasu vše a neohlížet se na soupeře. Jak bylo zmíněno v předešlém bodě, jednou ze zásad je správné předzápasové jídlo, které by mělo být pozřeno nejpozději 2 hodiny před zápasem, aby tělo stihlo vše strávit a tenista pak neměl zaživačí potíže přímo na kurtu. Důležité je pořádně se rozcvičit před zápasem a následně při rozehrávce, aby bylo tělo připraveno fyzicky i psychicky.

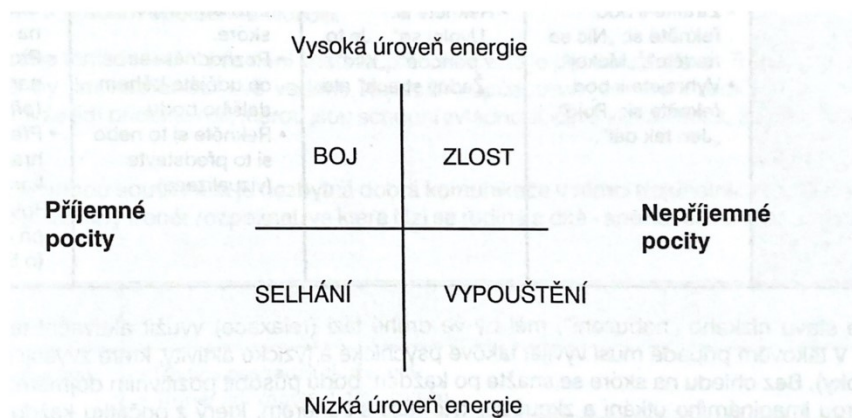
1.5.2 Během utkání

Během utkání můžou nastat určité emotivní situace, jakými reaguje hráč na aktuální situaci. Jedná se o: (Crespo & Miley, 2001)

- Vypouštění – hráč se přestává snažit, začíná se vymlouvat na vnější okolnosti
- Zlost – hráč ztrácí kontrolu nad hrou, může se opět vymlouvat na podmínky
- Selhání – hráč je přílišně zaměřen na výsledek hry, že není schopen hrát

- Boj – hráč přijímá boj, maximálně se koncentruje a snaží

Situace je znázorněna na obrázku č. 4, kdy tenista na základě úrovně energie a pocitů předvádí svou emoční reakci.



Obrázek 4: Emoční reakce při zápase

Obecně je důležité zmínit, že mezi jednotlivými body je důležitá koncentrace. Ta je ovšem někdy nereálná, jelikož je negativně ovlivněna emocemi. Existuje několik technik, které pomůžou tenistovi emoce do určité míry ovládat. Jedná se o zatnutí pěsti, pozorování výpletu či relaxační dýchací taktika. Všemmu tomu se říká rituál, jak bylo již zmíněno. Právě rituál je velice užitečný i ke kontrole emocí a získání předchozí soustředěnosti. (Stackoevá, 2011)

1.5.3 Po utkání

Samozřejmě se první po utkání tenista zabývá sprchou, či ledovou koupelí a dobrou večeří. Co se ale nesmí podcenit, je další část. Po utkání totiž následuje další psychická výkonnost tenisty, a to je analýza zápasu. Není ale potřeba analyzovat tenis z hlediska výsledku, nýbrž je nutné pohledět hlavně na výkon. Je totiž možné, že ve vyhraném zápase bylo více chyb a pochybení a méně vítězných úderů než ze zápasu prohraného. Proto je doporučeno zapsat si poznatky, vizualizovat si zápas, a hlavně zapsat si ponaučení, co by se mělo dít jinak. (Crespo & Miley, 2001)

2 Charakteristika adolescence

Pojem adolescence vzniklo z latinského slova *adolescere*, což je ve volném překladu dospívat. Přístupy k adolescenci jsou odlišné, avšak adolescencí se obecně může brát období přechodu z dětství do dospělosti, je to období, ve kterém se v lidském těle děje mnoho markantních změn. Adolescence se rozlišuje do tří fází – časnou adolescenci v časovém období od cca 10 do 13 let, následně střední adolescenci, která se pohybuje od 14 do 16 let a pozdní adolescenci od 17 do 20 let. (Macek, 2003)

Adolescence neboli dospívání, je období dítěte, kdy dítě začíná pohlavně dospívat, a tudíž se v těle dějí radikální změny, které mají vliv na psychiku dítěte. Může se rozlišovat mezi obdobím pubescence, které trvá orientačně od 11 do 15 let a mezi obdobím adolescence, které trvá od 15 roku života do rané dospělosti. Období pubescence se dělí na první a druhou pubertální fázi, která se rozlišuje hlavně pohlavním dospíváním. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

Teenageři žijí ve vzrušujícím období přechodu z dětství do dospělosti. Ten může být plný vzrušujících objevů, protože dospívající rozvíjejí své jedinečné osobnostní rysy a dovednosti. Proces dospívání doprovází také výzvy. Protože se teenageři zásadně liší od dětí a dospělých, je důležité snažit se jim porozumět. Americká pediatrická akademie vysvětluje, že dospívání je obdobím rychlého vývoje v pěti klíčových oblastech: morální, sociální, fyzické, kognitivní a emoční. Na podporu tohoto vývoje se psychologie adolescentů zaměřuje na problémy duševního zdraví u lidí ve věku od 13 do 19 let. (Youell, 2020)

2.1 Rysy vývoje u adolescence

Na rysy vývoje u adolescence lze pohlížet z několika základních hledisek, které jsou rozděleny na fyzické, psychické a sociální. Tyto změny probíhají v určitých případech jak souběžně, tak na sobě nezávisle. V neposlední řadě na tyto změny působí řada dalších faktorů, které nepřímo ovlivňují rychlost vývoje. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

2.1.1 Fyzické rysy

S vývojem pohlavních orgánů se zájem o sex projevuje v jedinci často. Sexuální napětí a potřeby jedinec řeší sebeuspokojováním. (Vašutová & Panáček, 2013)

Fyzické známky dospívání jsou zjevné. Během této doby začnou chlapcům a dívkám růst ochlupení. Rovněž jsou vyšší, dívky obvykle dosahují plné výšky ve věku 16 let a chlapci ve věku 18 let. U dívek se navíc projevuje menstruace a vývoj prsou, chlapci začínají mít noční poluce a jejich hlasy se prohlubují. Z pohledu psychologie adolescentů je vývoj mozku v tomto období obzvláště důležitý. Oblasti mozku, které umožňují dospívajícím ovládat chování a emoce, prochází během této fáze významným vývojem. Všechny tyto fyzické změny ovlivňují způsob, jakým dospívající myslí a chová se. Rozvíjí se sexuální vědomí a dospívající se stávají sexuálně aktivními. Pokud je jedinec zdravý, jeho tělo je silnější a koordinovanější než kdykoli předtím, což mu umožňuje vyniknout ve sportu. Dospívající mají mnoho příležitostí i výzev souvisejících s jejich fyzickým rozvojem. (Youell, 2020)

2.1.2 Psychické rysy

Z hlediska psychiky je pozitivním jevem sebereflexe, kdy si jedinec uvědomuje své vlastní „já.“ Jedinec objevuje dlouhou cestu poznání sebe sama. Také se prohlubuje jeho zájem o vlastní identitu a psychické dění a jedinci se pomalu dostává pochopení souvislostí historických, politických, sociálních a dalších. (Vašutová & Panáček, 2013)

Důležitý vývoj nervového systému probíhá také v období dospívání. Tento vývoj souvisí s hormonálními změnami, ale ne vždy na nich závisí. Dochází k vývoji v oblastech mozku, jako je limbický systém, které jsou odpovědné za hledání potěšení a zpracování odměny, emoční reakce a regulaci spánku. Současně dochází ke změnám v oblasti odpovědné za takzvané výkonné funkce: rozhodování, organizaci, kontrolu impulzů a plánování do budoucna. (World Health Organization, 2020)

Mezi další známé psychické rysy adolescence je emoční nestabilita, častá náladovost, impulzní jednání, nerozhodnost ve vlastních postojích a reakcích, častá únava, snížená

schopnost koncentrace, která může mít na svědomí problémy ve škole. (Langmeier & Krejčířová, 2006)

2.1.3 Sociální rysy

Z hlediska sociálního se jedinec do jisté míry odlučuje od rodinných příslušníků a hledá svou sociální skupinu mezi vrstevníky, kam se může zařadit a působit jako „dospělý“.

Problémy ve škole, jako další sociální fenomén, je většinou spušten „rebelstvím“, které k dospívání patří. Daný jedinec se snaží vyjádřit nedostatečný respekt k autoritám, pocit samostatnosti a nezávislosti. (Hans, Mehl, Nolz, Peter, & Wintersperger, 2015)

Během této bouřlivé doby dospívající hledají emoční podporu u svých vrstevníků. Začínající konflikty s rodiči přetrvávají až do pozdní puberty. V době puberty se dospívající konkrétně sbližují s přáteli osob stejného pohlaví, protože prožívají mnoho různých emocí a stávají se nezávislejšími na svých rodičích. V tuto chvíli je normální, že adolescenti chtějí a potřebují soukromí. Jsou znepokojeni tím, jak vypadají, a mohou vznikat nejistoty se svým vzhledem. V pozdním dospívání si budou pravděpodobně více jistí sami sebou a svou vírou. Toto období je typické tím, že jedinec hledá sám sebe, proto často vyhledává smyslové zážitky a sexuální vzrušení. Během pozdního dospívání začínají mít lepší kontrolu nad svými emocemi. (Youell, 2020)

Změny probíhající v adolescentním prostředí ovlivňují a jsou ovlivněny vnějšími změnami. Mezi tyto vnější vlivy, které se mezi kulturami a společnostmi liší, patří sociální hodnoty a normy a mění se role, odpovědnosti, vztahy a očekávání od tohoto období života. Tyto vlivy také do jisté míry ovlivňují vývoj řeči, obohacují slovní zásobu a schopnost vyjadřovat se. (World Health Organization, 2020)

Sociální nezakotvenost, jako jeden z důležitých rysů vývoje, může způsobovat nejistotu, jelikož daný jedinec není již nadále dítě, ale ještě není ani dospělý. Tím pádem vzniká nejistota v roli, jedinec je labilní a nedokáže určit vlastní hodnotu, jelikož se pohybuje mezi extrémami, kde na jedné straně stojí nerealistická očekávání a na druhé depresivní podněcování. (Hans, Mehl, Nolz, Peter, & Wintersperger, 2015)

2.2 Charakteristika dětí střední adolescence

Charakteristika dětí střední adolescence, jež jsou ve věku 14 až 16 let, je specifická. Jedná se o přechod z rané adolescence, kdy se dítěti vyvíjí pohlavní orgány a začíná mít zájem o druhé pohlaví, a tudíž hlavní charakteristikou tohoto období je pubertální změna. Střední adolescence je typická pro úvahy nad vlastním životem, diferenciací od svého okolí a přemýšlením nad svou vlastní identitou a sebereflexí. Důležitým poznatkem je fakt, že každý jedinec se vyvíjí rozdílně a ač jsou zaznamenány určité vzorce chování, nejsou dva jedinci, co by se vyvíjeli stejně a souběžně.

3 Tenis v adolescenci

Tato kapitola pojednává o spojení problematiky adolescence a tenisu a tvoří dohromady celek. Kapitola se zabývá rozdílným pojetím žen a mužů a jejich reakcí na stresové situace, vývojovými etapami a také doporučeními, jak ovládat a cvičit svou mentální stránku u tenisu.

3.1 Mužské a ženské pohlaví

Je vždy potřeba rozlišovat pohlaví sportovce, jelikož se liší hned v několika situacích. Je nutné sledovat hráče z několika úhlů. Dané hlediska jsou: (Crespo & Miley, 2001)

- Antropometrické – antropometrické hledisko zkoumá poměr kostí, svalů, tukové vrstvy, vnitřních orgánů a krve sportovce. Muži se od žen liší hlavně ve svalech a tukové vrstvě. Zatímco mužská kostra je delší, svaly silnější a váha větší, procenta tuku jsou výrazně nižší než u žen.
- Biologické – zde se zkoumají rozdíly v respiračním a oběhovém systému. U žen se objevuje nižší hladina kyslíku, jelikož mají menší kapacitu dýchacího ústrojí.
- Vývojové – zde se sleduje rozdíl vývoje žen a mužů, kde je zjištěno, že u dospívajících dívek se puberta projevuje dříve, období celkového růstu je kratší a pohlavní dospívání je rychlejší. Nic ovšem není pravidlem. Sekundární akcelerace je téma stále aktuální a poukazuje na rozdíle vývoje jak mezi pohlavím, tak i jednotlivci obecně. (Langmeier & Krejčířová, 2006) Z hlediska vývojového ženy dosahují své maximálně tělesné výkonnosti kolem 15-16 roku života, zatímco muži až kolem 18-20 roku života. A díky menší kapacitě u žen, musí ženy vyvinout větší úsilí k provedení stejného výkonu než muži.
- Psychologické – z hlediska psychologického je možno zkoumat hlavně motivaci a zájem, a také náchylnost k úzkosti, agresivitě, závislosti, ale také pohled na sebedůvěru, psychickou stabilitu a rozhodnost. Rozdíly mezi muži a ženami se zobrazují i v míře agresivity. Obecně jsou muži více aktivní, od dětství jsou také více soutěživí, a proto méně úzkostní než ženy. Ženy jsou náchylné k úzkosti, agresivita

se u nich projevuje méně a spíše slovně, ale jsou i méně rozhodné a závislé na druhém člověku. (Langmeier & Krejčířová, 2006) Muži, na druhou stranu, mají z pravidla větší sebedůvěru a jsou méně ovlivnitelní druhou osobou. Proto ženy dají více na trenéry, mají touhu učit se a zdokonalovat, jsou více disciplinované a otevřené.

- Sociální – z hlediska sociálního je nutno pozorovat vývoj dospívající dívky již od začátku. Jelikož jsou muži více soutěživí a tíhnou ke hram již od mladého věku, u dívek to tak zdaleka není. A to jim dává jistou nevýhodu.
- Puberta a menstruační cyklus – menstruační cyklus se samozřejmě týká jen dívek, nikoli chlapců. Proto mají ženy další jistou nevýhodu. Během menstruace nemají dívky chuť ani energii na provádění tenisových výkonů. Proto by měla být v tomto období intenzita tréninků snížena. (Vašutová & Panáček, 2013)

3.2 Vývojové etapy v tenise

V tenise je důležité určit si etapy, ve kterém se sportovec nachází. Obecnější rozlišení dospívajících je na 2 etapy- 9-12 let a 13-15 let. Jelikož se práce zabývá zkoumáním třinácti letých dospívajících dívek, bude rozebrána druhá etapa. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)

3.2.1 Věk 13-15 let

Období věku 13-15 let je první kritickou etapou. Jak je zmíněno výše, nástup puberty a s tím spojeny tělesné a psychické změny výrazně ovlivňují hru hráče. Jelikož na ně dospívající jedinec není připraven, změny mohou vést ke stagnaci, mentálním problémům, či nechuti k tenisu. Jelikož se tělo vyvíjí, mohou následovat výrazné výkonnostní skoky.

V tomhle období je doporučeno zintenzivnění silového a vytrvalostního tréninku. Jelikož se tělo vyvíjí a jedinec na to není zvyklý, rychlostní a reakční schopnosti se výrazně oslabují, proto je potřeba je do tréninku neustále zasazovat. (Crespo & Miley, 2001)

U děvčat je v tomto věkovém období nutno hlídat výživu, jelikož při dospívání se výrazně zesiluje tuková vrstva, která pak děvčata vzápětí do určité míry oslabuje. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)

3.2.2 Vývojové zákonitosti

Z hlediska tenisového je nutné rozdělit si věkové kategorie, jelikož v každém věku je dominantní jiná schopnost a je potřeba ji správně podchytit od začátku a rozvíjet ji. Tato teorie je jakási dlouhodobá koncepce tenisového tréninku. Trenér má za úkol znát senzitivní období vývoje, ve kterých má dítě lepší předpoklady k rozvoji určité schopnosti. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)

Faktory, jež jsou potřeba brát v úvahu při dlouhodobém plánování, jsou úroveň motivace, vývojový stupeň hráče, neurologický vývoj a také věkové či vývojové zákonitosti. Obecné přípravy a cíle na dlouhodobý rozvoj hráče jsou detailněji rozvrženy na obrázku č. 5: (Crespo & Miley, 2001)

ETAPA	FÁZE	CHARAKTERISTIKA	PŘIBLIŽNÝ VĚK
Etapa přípravy na specifický sportovní trénink	Počáteční fáze	Základní rozvoj všeobecných pohybových schopností	6 - 8 let
	Fáze učení	Všestranný základní trénink	9 - 10 let
Etapa specifického sportovního tréninku	Fáze rozvoje	Zdokonalovací trénink	11 - 12 let
	Fáze růstu výkonnosti	Výkonnostní trénink	13 - 15 let
	Fáze vrcholné výkonnosti	Vrcholový trénink	16 - 18 a výše

Obrázek 5: Dlouhodobý rozvoj hráče

Mladší školní věk, jež trvá od 6 do 11 let, se vyznačuje obdobím koordinačním a rychlostním. Podporuje se rychlost reakční a akcelerace. „Zlatý věk motoriky“ trvá přibližně od 8 do 10 let. Období staršího školního věku, které trvá od 11 do 15 let, je vhodné pro rozvoj vytrvalostních, rychlostních a silových schopností.

V tenise hraje roli kromě kalendářního věku, který je dán datem narození, také věk biologický, který naopak koresponduje s biologickým vývojem. Jedná se právě o biologický věk, který zpravidla prohlubuje rozdíly ve výkonnostní úrovni. (Pecha, Dovadil, & Suchý, 2016)

PRAKTICKÁ ČÁST

Praktická část se zabývá zkoumáním dospívajících dívek ve věku 14 let. V následující části se zabývám faktory, které mohou v praxi ovlivnit chování tenistky a tím i její hru. Nejprve je určen cíl práce, který se skládá ze tří hlavních otázek výzkumu. Dále jsou rozebrány metody, kdy se řídím principy kvalitativního výzkumu v psychologii. Následně je rozebrán zkoumaný vzorek, který jsem charakterizovala a ke kterému jsem vysvětlila svůj vztah. Následně se část zabývá postupem a metodami při zpracování dat, etickou stránkou výzkumu a také výsledky a diskuzí.

4 Cíl práce

Cílem práce bylo popsat, které psychologické faktory by mohly ovlivňovat tenisový výkon v zápase u dospívajících dívek, dále porovnat dané subjektivně vnímané faktory hráček, rodičů a trenéra s odbornou literaturou a popsat, jaké subjektivní stresory mohou ovlivnit hráčku v tenisovém zápase.

Pro dosažení cíle jsem formulovala následující výzkumné otázky:

- Jaké jsou podobnosti a rozdíly ve vnímání průběhu zápasu z pohledu mladých tenistek, jejich rodičů a jejich trenérů?
- Jaké subjektivní stresory mohou zažívat amatérské dospívající tenistky během tenisového zápasu?
- Shodují se faktory, které mohou ovlivnit výkon dospívajících mladých tenistek dle prožívání hráček a dle názoru jejich trenérů, s odbornou literaturou?

První otázkou jsem se snažila zjistit, zda mladé tenistky vnímají zápas rozdílně než vnější pozorovatelé, konkrétně rodiče a trenéři, v čem se naopak shodují s tenistkami a jaký je výstup podobností a odlišností v zápase.

Druhou otázkou jsem se objevit subjektivní stresory, které mohou být společné zkoumaným tenistkám a které má naopak každá odlišné a jak se s nimi vyrovnávají.

Třetí otázkou jsem se pokusila ověřit, zda se faktory, které mohou ovlivnit hráčku dle jejího subjektivního prožívání, shodují i s odbornou literaturou.

5 Metodika práce

V následující kapitole se práce zabývá přiblížením zkoumané skupiny, vysvětluje postupy používané metody a sdílí a analyzuje výsledky výzkumu.

5.1 Zkoumaná skupina

Jako zkoumaná skupina byla zvolena skupina kamarádek spolu hrajících tenis již 5 let. Jsou to dívky, které bydlí ve stejné vesnici a chodí spolu do školy. 2 z nich jsou jednovaječná dvojčata, přestože na pohled úplně stejná, tak jsou přesto každá povahově do jisté míry odlišná. Všechny 4 navštěvují amatérský kroužek tenisu již 6 let.

Ve skupince mám 4 dívky v rozmezí 14-15 let. Dívky chodí do stejné třídy. Skupinku znám už 6 let, kdy jsem měla možnost vidět je dospívat a zaznamenat přechod od dětství do adolescence. Níže popsaná jména jsou kvůli principu anonymizace změněná. V téhle skupině jsou jednovaječná dvojčata, která jsou od sebe nerozpoznatelná, Sabina a Erika. V poslední době dospívají, jak fyzicky, tak psychicky. Pak je ve skupince Veronika, ta dříve moc nemluvila, ale v posledních 2 letech se jeví více aktivní. Anna, poslední člen skupinky, se zdá být zároveň i vedoucí celé skupinky. Když se má něco rozhodnout, většinou se všechny otočí právě na ni. Tyhle dívky jsou nejlepší kamarádky už od školky. Do tenisu jsou všechny zapálené. Přidaly si mě na sociálních sítích a dělá mi radost (i starost) to, že jsem pro ně vzorem, chtějí dělat to, co já, nosit stejné oblečení. Jsem jejich lektor, když to potřebují, umím být i autoritativní, ale u nich to není třeba. Spíš jsem jejich rádce, psycholog, kamarádka. Dokonce v létě zůstávaly po tréninku až do 9 do večera hrát jen samy.

5.1.1 Metoda získání výzkumného vzorku

Jako metodu k získání vzorku jsem zvolila kvalitativní metodu účelového výběru. Účelové vzorkování, jedna z nejběžnějších strategií vzorkování, vybírá účastníky podle předem zvolených kritérií relevantních pro konkrétní výzkum. Výzkumník si vzorek vybírá sám dle vlastního rozhodnutí. Z hlediska výhod je účelový výběr efektivní z hlediska časového i

peněžního. Kromě výhod skrývá účelový výběr ale i podstatné nevýhody jako je zaujatost výzkumníka nebo chyby v jeho rozhodnutí a ovlivnění účastníky. (Denzin & Lincoln, 2000)

5.2 Výzkumné metody sběru dat

K získávání informací se řídím principy kvalitativního výzkumu v psychologii. Daná skupina je zkoumána z tří úhlů – z pohledu tenistky samotné, jejich rodičů a trenérů. Byly provedeny rozhovory s mladými tenistkami, jejich rodiči a jedním trenérem. Já, výzkumnice, jsem psala reflektivní deník s postřehy a poznámkami. Také došlo k triangulaci výzkumných metod, jelikož jsem kromě polostrukturovaného rozhovoru přihlížela také k pozorování, vlastnímu reflektivnímu deníku a k tenisové literatuře.

Kvalitativní výzkum interpretuje subjektivní významy, popisuje reakce jedince a jeho chování. Také je pro tento typ výzkumu typická hluboká propojenost výzkumníka se zkoumaným vzorkem. V kvalitativním výzkumu je snaha porozumět sociální realitě jednotlivců, skupin a kultur co nejvíce, jak to její účastníci cítí nebo žijí. Jedna z důležitých aspektů, aby výzkum nebyl ovlivněn předsudky a počátečními názory výzkumníka, je reflexe výzkumníka například v podobě písemné, kdy výzkumník musí odlišit vlastní názory, které měl na počátku, s novou zkušeností a poznatky. (Hendl, 2016)

V kvalitativním výzkumu není pravděpodobně možné stoprocentně oddělit subjektivní přínosy, které byly ohledně tématu nabyty dříve, stejně tak jako není naprosto možné oddělit naše hodnoty od výzkumu samotného. Pravda je taková, že některé hodnoty, principy a další nemusí být na první pohled viditelné ani výzkumníkovi samotnému. Sebehodnocení je důležitý způsob, jak se vyhnout soudům v interpretacích a podobně. (Atkins & Wallace, 2012)

Existují různé typy kvalitativních metod výzkumu, od reflektivních deníků, hloubkových rozhovorů, dokumentů, výzkumu případových studií a etnografie. Výsledky kvalitativních metod poskytují hluboké pochopení toho, jak lidé vnímají svou sociální realitu, a v důsledku toho, jak jednájí v sociálním světě. (Atkins & Wallace, 2012)

Jako metody sběru dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor s dívkami, rodiči a následně i pozorování dívek na tréninku a v zápasech. Jako doplněk jsem použila i reflektivní deník s vlastními postřehy.

5.2.1 Rozhovor

Existují tři hlavní typy rozhovorů kvalitativního výzkumu – strukturované, polostrukturované a „in-depth“ neboli rozhovory do hloubky, detailu. Strukturované rozhovory však nejsou nejpoužívanějším typem rozhovoru, jelikož jejich struktura otázek i odpovědí je často limitována výzkumníkem a respondent často není schopen vyslovit se svou odpovědí do často omezené otázky. Na druhou stranu, jako ideální rozhovor nemůžeme použít ani „nestrukturalizovaný“ rozhovor, jelikož ten ve své podstatě neexistuje. Každý rozhovor musí mít alespoň nějakou strukturu, jinak by výzkum nebyl použitelný. (Britten, 1995)

Dobrým příkladem metody kvalitativního výzkumu jsou polostrukturované rozhovory, které generují kvalitativní data pomocí otevřených otázek. To umožňuje respondentovi mluvit do určité hloubky a volit vlastní slova. To pomáhá výzkumníkovi vyvinout skutečný smysl pro porozumění situace člověkem. (Atkins & Wallace, 2012) Polostrukturované rozhovory se provádějí na základě volné struktury sestávající z otevřeného konce otázky, které definují oblast, která má být prozkoumána, a ze kterého se tazatel nebo dotazovaný může rozcházet, aby mohl usilovat o více detailů. (Britten, 1995)

Já zvolila polostrukturovaný rozhovor proto, abych neovlivnila rodiče navádějícími otázkami, tudíž jsem měla připravenou osnovu pár otázek, které jsme rozvíjeli v průběhu rozhovoru, hlavně s rodiči. S dívkami jsem se musela ptát konkrétněji, jelikož nejsou na rozhovor zvyklé, styděly se a odpovídaly stručně.

Mezi výhody kvalitativních rozhovorů patří fakt, že se s účastníkem výzkumu lze setkat tváří v tvář, kdy lze vidět jeho bezprostřední reakci na otázku, pozorovat, jak na daného zkoumaného působí otázka a jaké emoce dává najevo. Neméně důležitý je i fakt, že pravděpodobně nedojde k nepochopení v komunikaci či nesprávná či nepřesná interpretace

dat. Rozhovor dokáže navodit účastníkovi příjemnou atmosféru a díky ní mohou být řečeny věci do detailů, které by jinak účastník rozhovoru nesdílel, jako je vyprávění reálných situací, vlastní názory a postoje a podobně. (Brinkmann, 2013)

Kvalitní otázky v kvalitativních rozhovorech by měly být otevřené, neutrální, citlivé a jasné dotazovanému. Je uvedeno šest typů otázek, které lze položit při kvalitativním rozhovoru: ty založené na chování nebo zkušenosti, na názor nebo hodnotu, na pocit, na znalosti a na smyslové zkušenosti a ty otázky zaměřené na demografické údaje nebo prostředí, ve kterém žijí. Obvykle je nejlepší začít otázkami, které dotazovaný může snadno odpovědět a poté přejít na obtížnější nebo citlivější témata. (Britten, 1995)

Časté situace, které rozhovor dělají problematickými, vyjmenoval (Britten, 1995) následovně:

- Vyušení z vnějšího světa (telefon,...)
- Tréma před zkoumajícím
- Časté odskoky od tématu, přechod od jednoho tématu k druhému
- Uvedení vlastního názoru a možné ovlivnění zkoumaného

Mezi další nevýhody kvalitativního výzkumu, také při rozhovoru, patří i čas a náklady. Analýza kvalitativních údajů je obtížná a je nutné mít odborné znalosti v dané oblasti, aby bylo možno interpretovat kvalitativní data. Problém reliability a validity je také hlavní kritikou kvalitativního výzkumu. Vzhledem k subjektivní povaze kvalitativních údajů a jejich původu v jednotlivých kontextech je obtížné aplikovat konvenční standardy reliability a validity. Například z důvodu ústřední role, kterou výzkumník hraje při získávání údajů, není možné replikovat kvalitativní studie. Také kontexty, situace, události, podmínky a interakce nelze replikovat v žádném rozsahu ani nelze generalizovat do širšího kontextu, než jaký je studován s jistotou. Čas potřebný pro sběr, analýzu a interpretaci dat je zdlouhavý. (Atkins & Wallace, 2012)

5.2.2 Pozorování

Pozorování je využíváno jako jedna z nejčastějších metod sběru dat. Existuje však několik typů pozorování, z nichž jsem si vybrala pozorování naturalistické. Naturalistické, jak název napovídá, zkoumá jedince v jeho přirozeném prostředí, aniž by jej narušoval. Na opačné škále možností je pozorování v umělém prostředí, často v laboratoři, kdy vzorek pozorovaných ví, že jsou sledováni, nejsou ve svém přirozeném prostředí, a proto se mohou chovat jinak, než by se chovali v přirozeném prostředí. Tohle je velká výhoda naturalistického pozorování. Další výhodou naturalistického pozorování je možnost vidět to, co bylo dosud nepromyšleno. Výzkumníkovi se ukazují jevy, na které nemusel studiemí přijít. Na druhou stranu, výzkum je méně spolehlivý, jelikož proměnné se mění, a tudíž nelze zopakovat ve stejných situacích. (Ochrana, 2019)

Pozorování jsem používala hlavně u tréninků a zápasů, ale pravda je, že tím, jak svůj výzkumný vzorek znám už 5 let, dalo by se říct, že je pozoruji celou dobu, všímám si povahových vlastností, jejich silných stránek, ale i citlivých bodů.

Nicméně dívky jsem pozorovala celkem pětkrát, třikrát v soutěži a dvakrát na tréninku. V soutěži mi to oddělení od role trenérky umožnilo, tak jsem se mohla zaměřit hlavně na přítomnost diváků, na soupeřku, na určité rituály, na samomluvu a na reakce právě zkoumané dívky. Dvakrát na tréninku jsem požádala mého druhého trenéra, se kterým dívky často trénuju, aby hodinu vedl on a já se tak mohla zaměřit na dívky. Pozorování jsem prováděla hlavně při hře na body, kdy se dívky dostávají do situací podobné zápasu. Každé pozorování jsem si zapisovala do sešitu a následně přepsala do počítače. Vlastní poznámky sloužily jsem použila i při zpracování dat a k tvorbě obsahové analýzy.

Spojení rozhovorů a pozorování mi objasnilo určité věci, hlavně vzorce chování dívek a jejich odůvodnění, obranné mechanismy a vztahy mezi sebou. Všimla jsem si věcí, které je ovlivňují, od rodinného prostředí po tenisové prostředí. Musím říct, že hlavně rozhovory s rodiči mi pomohly si uvědomit, že jim tenis zasahuje i do běžného života, kdy se svými rodiči a mezi sebou sdílí zážitky z tenisu a pochvaly ode mě jako trenérky. Překvapilo mě, do jaké míry je tenis ovlivňuje.

5.3 Postup při zpracování dat

Mým výchozím materiálem a hlavním účelem mé bakalářské práce jsou přepisy rozhovorů, mé terénní poznámky, videozáznamy, audionahrávky, písemná vyjádření respondentů, studium literatury jak z oblasti psychologie, tak tenisové.

Mé zpracování dat se skládalo z několika postupů.

První věc, co musela být udělána, je přepsat si rozhovory s dívkami do počítače. Každou ze čtyř dívek jsem při rozhovoru nahrávala, tudíž jsem měla jejich audiozáznamy, samozřejmě s jejich souhlasem. Z audiozáznamu jsem ručně přepisovala veškeré otázky a odpovědi. Přepis dat nebyl náročný z hlediska obtížnosti, ale byl opravdu velice časově náročný. Když jsem začala přepisovat, netušila jsem, že mi jeden krátký rozhovor bude trvat tak dlouho. Proto jsem si přepisování rozdělila na několik částí a dní. Kromě rozhovorů s dětmi jsem přepisovala i rozhovory s rodiči, které jsem taky nahrávala. Tyto rozhovory byly mnohem obsáhlejší, šly více do hloubky a pomohly mi víc pochopit zkoumanou skupinu. V neposlední řadě jsem vyslechla a nahrála i svého přítele, který jako druhý trenér má mírně jiný pohled na věc, takže to vskutku vneslo zajímavou debatu i po rozhovoru. Po přepisu rozhovoru s pravými jmény účastníků výzkumu jsem rozhovor musela upravovat a pozměnit jména všech účastníků, aby byl výzkum anonymizovaný. Poté jsem si zkontrolovala pravopis, opravila chyby a překlipy.

Po přepsání veškerých rozhovorů do počítače mě čekal další přepis. Byl to můj terénní deník, který jsem si vedla během svého výzkumu. Nejdříve jsem si ale celý deník, který je v papírové podobě, přečetla a vybrala pasáže, které mi připadaly důležité pro výzkum. Když jsem si četla některé pasáže, které jsem psala, jako bych je ani nepsala já. U některých úryvků jsem si danou situaci nepamatovala, pravděpodobně jsem ji úplně vypustila. Přepisovala jsem si také své poznatky z pozorování.

5.4 Metody zpracování dat

Jako metody zpracování dat jsem použila zapisování si poznatků do svého počítače či poznámkového bloku. Poté jsem se snažila hledat asociace, řadit problematiku do kategorií

a porovnávat výsledky od dívek, rodičů i sebe. Ovšem jako nejdůležitější metodu zpracování dat bych zmínila obsahovou analýzu. Obsahová analýza je velice častou analýzou v kvalitativním výzkumu, jelikož výzkumníkovi pomáhá nalézat vzorce, situace, stavy, kódy, které vytváří jednotná témata, která jsou základní stavební jednotkou výzkumu. (Braun & Clarke, 2006)

Můj postup při obsahové analýze byl následující. Nejprve byly vyhledány určité vzorce, které se mi v rozhovorech a pozorování opakovaly. Dané vzorce byly postupně kódovány dle odpovědí všech respondentů a následně zapsány nejčastější odpovědi a opakované vzorce chování. Výše zmíněné kódy jsem zapsala do grafu, který je přítomen v přílohách.

5.5 Etická stránka výzkumu

Z hlediska etické stránky jsem výzkum zajistila několika způsoby. První věc, musela být provedena, byla ta, že jsem se zeptala svých svěřenkyň na souhlas v participaci v bakalářské práci jako výzkumný soubor. Poté, co mi dívky daly souhlas, jsem samozřejmě sepsala informovaný souhlas, který jsem následně předala rodičům s vysvětlením a podrobnějšími informacemi. Jakmile jsem získala informovaný souhlas od rodičů, začala jsem s výzkumem.

U rozhovorů jsem si všechny nahrávala, o čemž jsem všechny informovala. Potvrdila jsem jim také to, že nahrávky budu mít k dispozici pouze já a nikomu je přehrávat nebudu.

Z hlediska ochrany soukromí účastníků výzkumu jsem při analýze dat veškerá jména anonymizovala. Ve své práci jsem dále neposkytla žádné identifikační údaje, řídila jsem se mlčenlivostí a materiály a závěry jsem s nikým nesdílela. Jména účastnic, rodičů a dalších participantů jsem změnila.

Přepisy rozhovorů a pozorování jsou bezpečně schraňovány u mne vzhledem k citlivosti údajů v rozhovorech, kdy navíc nelze pouhou změnou jmen zaručit anonymizaci vzhledem k tomu, že jméno mne jako autorky je známé, proto přepisy rozhovorů ani pozorování není součástí textu a příloh.

Veškeré citace či odkazování jsem ve své práci řádně zapsala a při svém nejlepším vědomí a svědomí jsem v dobré víře dané poznatky z knihy shrnula s odkazem na autora.

5.6 Metoda kontroly kredibility

Kredibilita byla zajištěna více skutečnostmi. Mezi první patří triangulace výzkumných metod, která byla zajištěna skrze rozhovor, pozorování a reflektivní deník výzkumníka. Následně byla použita i triangulace účastníků, kdy bylo na zkoumanou skupinu nahlíženo z více úhlů pohledu, konkrétně jak vnímaly různé situace dívky samotné, jejich rodiče i trenéři. Reflektivní deník také přispěl ke kredibilitě a reflexivitě.

Jak uvádí Ochrana (2019), od zkoumaného vzorku se nedá zcela odloučit, o to více, pokud je výzkumník také participant ve výzkumu. Tady bych se ráda vyjádřila k situaci, v níž se jako výše zmíněný člověk nacházím. Má subjektivita ve výzkumu mi přinesla jak mnohé výhody, tak složitosti. Mezi nejdůležitější výhodu považuji to, že zkoumanou skupinu znám již relativně dlouho, proto si myslím, že za tu dobu jsem si u dívek i jejich rodičů získala důvěru, která mi ve výzkumu pomohla v tom, že se jak dívky, tak rodiče nebáli svěřit se mi s osobnějšími situacemi, příběhy a tím získat velmi bohatá data. Jako výhodu vidím i snadný vstup do terénu, jelikož jsou tréninky nastaveny dle mě jako trenérky a plán hodiny je pod mou záštitou. Na druhou stranu bych se ráda vyjádřila i k nevýhodám toho, že v práci hraju roli jak jako výzkumnice, tak jako trenérka. Proto je možné, že má interpretace nebude stoprocentně objektivně založená kvůli blízkému vztahu, který mám se všemi participanty a také můj vztah s nimi může ovlivnit i způsob, jakým o nich píšu.

6 Výsledky

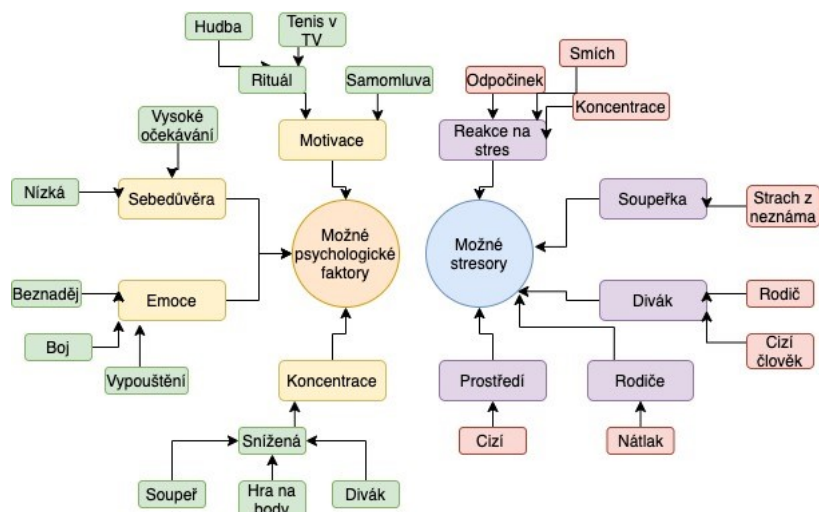
6.1 Výsledky obsahové analýzy

V obsahové analýze, která je vyobrazena na obrázku č.6, jsem nejprve přišla na to, že opakovaným tématem, které se opakuje, jsou možné psychologické faktory, které mohou ovlivnit tenistku, detailněji popsané. Nejdříve mi vyvstaly na povrch kódy jako „strach ze soupeřky nebo sledování tenisu v televizi“, které jsem následně musela zařadit do kategorií. Kategorie mi vznikly obecnější, jako například motivace, sebevědomí či prostředí. Z odpovědí všech respondentů jsem byla schopna zařadit často opakující se kódy do kategorií.

Jako nejobecnější kategorie mi vznikly dvě – možné psychologické faktory, které mohou ovlivnit tenistku, a možné stresory.

V možných psychologických faktorech mi vznikla témata jako motivace, kde bylo zjištěno, že hlavní motivační technika může být pro dívky sledování tenisu v televizi či samomluva na kurtě. Pochvala od trenéra, jako další motivační nástroj, byl zmíněn pouze rodiči. Sebedůvěra, jako další téma, nastala kvůli tomu, že většina dívek trpí nízkou sebedůvěrou a mají vysoké očekávání, jelikož mají strach z prohry. Koncentrace bývá často narušována buď lidmi, v tomto případě diváky či soupeřem, nebo hrou na body, jelikož počítání bodů může být větší prioritou než soustředění se na hru. Emoce, jako velice důležitý faktor, ovlivňuje tenistky velice, jelikož je rozdíl, zda chtějí bojovat, nebo hru vypustí.

Z hlediska možných stresorů mi vyvstaly na povrch čtyři nejčastěji se opakující témata. Ve většině případech je to osoba, která má vliv na hráčku. Může to být jak soupeřka, jelikož respondentka neví, jak hraje a bojí se neznáma, nebo divák, který narušuje vnitřní klid hráčky, což může být rodič. Ten hraje také roli v tom, jaký postoj má k tenisu. Objevil se mi kód i strach z nátlaku rodiče, který je až příliš ambiciózní. Hráčky také může stresovat i cizí prostředí. Nejčastější reakce na stres jsou dle hráček fyzický odpočinek, například pauza mezi gamy, popřípadě odlehčení situace smíchem a v ideálním případě i začít se soustředit na každý míč.



Obrázek 6 Obsahová analýza

V této kapitole je podrobně rozebrána dívčí skupina z pohledu jak zkoumané, tak rodiče a v neposlední řadě také mne jako trenérky.

6.2 Anna

14letá dívka Anna je zkoumaným subjektem č.1. Tenis hraje na amatérské úrovni již 5 let.

6.2.1 Pohled zkoumané dle rozhovoru

Anna byla tázána několik otázek, zpravidla na tenis. Působila klidně a ve svých odpovědích byla přesvědčivá. Ač se na tenis v televizi nedívá, má kladný vztah k tenisu, baví ji a těší se na další lekce. Z herního hlediska je ze 4 zkoumaných pravděpodobně nejméně náchylná na změny. Působí stabilně, sama zmínila, že ze hry se nejvíce bojí soupeře, jelikož neví, jak hraje. Radost má naopak z dobře zahraného míče, tzv. winneru. Stabilní jednání může způsobovat to, že zodpovědnost přenáší na druhého, hlavně u čtyřhry. Pokud čtyřhru prohrají, za vinu nedává sobě, nýbrž celé dvojici, rovnoměrně. Na druhou stranu, dalším důvodem je určitě i sebedůvěra, jelikož na otázku týkající se zvládnání stresových situací odpověděla, že stabilnější ve zvládnání stresových situací jsou dívky, jelikož kluci jsou u

tenisu agresivní hlavně slovně a pak je to, dle jejího názoru, rozhodí. Co je další zvláštnost, je její bojovnost. Sama mi odpověděla, že i pokud prohrává 5:1, pořád se nepřestává snažit, což můžu z hlediska trenérky jen potvrdit. Nevzdává se do posledního míče a pořád věří, že je ve hře. Co ji ale dokáže rozhodit v zápase, je hlášení stavu a zjištění, že má soupeřka třeba matchball. V zápase ji dokáže rozhodit několik faktorů, z nichž jeden z nich je i divák, respektive hlavně rodič. Já jakožto trenér ji nevadím, jelikož je na mne zvyklá z tréninků, a dokonce ji dle jejího názoru i podporuji a motivuji. Dokáže se namotivovat více způsoby, hlavně však na sebe při zápase mluví. Když jsem se jí ptala, co na sebe mluví, řekla, že záleží na situaci. Někdy se podporuje, že to zvládne, jindy si vyčítá, že udělala chybu. Když porovnává zápas a trénink, sama ví, že v zápase hraje jinak. Vlastně ani nevěděla proč, ale opatrná hra je jedním z faktorů, které se liší v zápasu i na tréninku. Tenisový cíl Anny je hrát tenis i nadále pro zábavu, jako doteď a aby ji to bavilo.

6.2.2 Pohled rodiče dle rozhovoru

Rozhovor ohledně Anny proběhl s její maminkou u nás doma. Rozhovor byl příjemný, maminka spolupracovala. Maminka o ní tvrdí, že je bezproblémová, pohodová a klidná, ale často velice citlivá. Mrzí ji, že si bere věci velice osobně, i když třeba nejsou její chyba. Dle maminky je i „srandista“, dokáže ji překvapit, jaká je před kamarádkami. Anna není na všechny sporty, sport ji musí bavit a těšit se z něj, proto jí nenutí nějak cvičit. Jde jí kolo, lyže, na tenis se těší, ale běh třeba nemá ráda. Ohledně tenisu nikdy nehledala výmluvy, aby nešla. Naopak se vždy těší a chodí na tréninky ráda. Maminka je ráda, že hraje tenis, jelikož se alespoň zařadí do společnosti a socializuje se. Na tenise se dle maminky nechová jinak než doma. Jednu dobu hrála závodně i za jiný klub. Jak říkala její maminka, v tenise ji nejvíc pomůže to, že je není „nervák“ a nevadí ji prohrávat, nějak jí to nebere. Dle její maminky ji na kurtu nechce, stejně jako jinde. Zdá se jí, že se Anna stydí a rodiče jí vadí. Zajímavou vlastnost, kterou zmínila, je to, že se do všeho „hrne“ jako první. Ve škole se nechá první vyzkoušet, aby měla klid, chce mít všechno za sebou. Na druhou stranu je ale velice rozmýšlivá a spolehlivá, poslouchá lidi a něco si z nich bere. Proto má třeba víc času po

škole, jelikož ve škole dává pozor. Z tenisu má maminka v celkovém dojmu radost, že přechází pubertou klidněji, jelikož místo alkoholu a nevhodné skupiny se raději těší na tenis.

6.2.3 Pohled trenéra

Dle pozorování

Anna lépe trefuje kuželky na přesnost, hlavně z forehandu lajny. Často chodí na síť, hraje odvážnou, někdy až moc riskantní hru. Z hlediska pohybu by situace mohla být lepší, je často uzemněná. Údery má přímé a útočné, ale v poslední době jsme se naučili i přepnout na obrannou hru, pokud je to potřeba. V důležitých situacích na sebe často mluví, ve většině případech pozitivně. Před druhým servisem zachovává klid. Vytvořila si rituál a zaměřuje se na místo, kam chce míč zahrát.

Dle interpretace trenéra

Obecně mi přijde, že se v určitých věcech rozcházíme s její maminkou. Ona je přesvědčená, že je tenis pouze kroužek, takže používá i slovní spojení „chodí do tenisu“ – jako do kroužku, zatímco já jsem na dané slovní spojení nerada používám. Tenis jsem nikdy nebrala jako kroužek ve škole, nýbrž jako sport. Je to dívka, na které jde hned vidět, jestli je smutná, veselá, dává to najevo svým projevem. O svých věcech doma se mnou nemluví, velmi zřídka. Problémy nezmiňuje vůbec, ale naopak o hezké věci se se mnou ráda dělí. Anna je velice přátelská, snadno zapadne do skupiny. Je ve většině případech nekonfliktní, ale dokáže se ozvat, pokud se jí něco nelíbí nebo pokud brání kamarádku, například při křivém obvinění ohledně hlášení outu míče. Ze začátku je před cizími lidmi/ dětmi stydlivá, jelikož se moc nevyjadřuje, ale rychle si zvykne. Z hlediska tenisového se nebojí jít do věcí naplno, ráda experimentuje, zkouší nové údery a je velice snaživá. Vše, co se po ní chce, udělá. Hra je spíše útočná než obranná, může to mít za příčinu to, jaká jako osobnost je. Nebojí se zkusit nové věci. Její nový rituál, zaměření se na místo, kam chce míč zahrát, je velice efektivní a ve většině případech míč zahraje správně.

6.3 Veronika

Dalším subjektem mého zkoumání je Veronika, má 14 let a hraje tenis také pátým rokem.

6.3.1 Pohled zkoumané dle rozhovoru

Veronika byla při svých odpovědích při rozhovoru spíše stydlivá, ale snažila se odpovídat v delších větách a rozvádět svoje myšlenky. Tenis sleduje i v televizi. V tenise se nejvíce bojí toho, že pokazí míček, že to bude kazit spoluhráče atd. Pokud by prohrály čtyřhru, viní spíše sebe za prohru, to znamená, že bere zodpovědnost za prohraný zápas na sebe. Obávám se, že taková zodpovědnost má částečně na svědomí její strach z prohry. Bojí se, aby nezklamala mě, spoluhráčku nebo tým. Taky se bojí neznáma, je méně nervózní, pokud hraje s někým, koho zná. Strach z neznáma je dle mého názoru odezva bujné představitosti. Pokud je soupeřka vyšší, mohutnější či má lepší tenisové vybavení, je zde tendence si spojovat její styl hry s jejím vzhledem, což je situace, která jistě sebevědomí nezvýší. Dokonce sama přiznala, že úmyslně mění svou hru při zápase, tj. hraje jinak v zápase než na tréninku. Další zajímavá situace je to, že ačkoli dotyčná přenáší zodpovědnost na sebe, mnohem raději hraje čtyřhru. Myslím, že to je ovlivněno faktem, že nemá ráda pozornost cizích lidí, kterou často má při dvouhře. Ve čtyřhře se tato pozornost dělí mezi více lidí.

6.3.2 Pohled rodiče dle rozhovoru

Rozhovor jsem vedla s maminkou, jelikož tatínek byl mimo domov. Maminka odpovídala opravdu rozsáhle, spolupracovala a rozhovor byl velice příjemný. Rozhovor jsem vedla u nich doma, kdy mi bylo nabídnuto občerstvení a byla to opravdu příjemná návštěva. Maminka tvrdí o Veronice, že je spíše introvert a samotář na rozdíl od maminky, která je společenská a tvoří důležitou součást naší vesnice. Veronika je dle ní svá, má i svou hlavu, ale je velice spolehlivá a pohodová. Do tenisu byla přihlášena z důvodu toho, aby se víc hýbala, aby zkusila něco nového, a hlavně aby se zapojila do kolektivu. Ze začátku se mamince zdálo, že je spíše bojácná, bojí se zariskovat a je v pozadí, ale teď se jí zdá, že je více neotřelá a velice jí to baví. Na rozdíl od maminky Anny tvrdí, že je na tenise úplně jiný člověk. Tvrdí, že by ji ani nepoznala. Zdá se jí, že na to, jak doma nedává najevo emoce a neprojevuje se, na tenise emoce dává najevo. Ne nějak moc, ale na ni je to hodně. Co mi přijde zajímavé je to, že dle maminky není bojovná. Několikrát jí maminka řekla, že to mohla udělat jinak a odpověď Veroniky je „ale já jsem spokojená.“ Myslím, že to je obranný

mechanismus. Je možné, že se schovává za tu frázi proto, že jí to doopravdy mrzí a nechce, aby ostatní viděli, že to tak je. Možná chce vypadat silně a laxně, aby jí to nezranilo ještě víc. Dle maminky je více nervózní před čtyřhrou, aby to nezkazila spoluhráče, u dvouhry jí to prý nevádí, když prohraje. Tenis jí dle maminky naučí férovému jednání, které už má dost vyvinuté. Nesnese jakékoli podvádění či lež. Co jí určitě motivuje, je dobré slovo. Nedokáže pracovat, pokud by jí člověk „nadával“, motivuje jí adekvátní pochvala nebo povzbuzení. Na rozdíl od Anny nejde do všeho první. Bavila jsem se s maminkou o oblečení a říkala, že tenisovou sukýnku si dá ráda taky, ale až poté, co si jí dá někdo jiný. Nechce být první a spíše se přizpůsobuje tak, aby zapadla a zbytečně nevynikala. Maminka je velice ráda, že hraje tenis, jelikož je ráda, že se hýbe a že bude aktivní.

6.3.3 Pohled trenéra

Dle pozorování

Veronika se zlepšila v servisu, konečně nadhazuje výš míček při nadhozu a počká si na něj, až je ve správné výšce. Servis trefila několikrát po sobě. Také se snaží při práci nohou. Styl hry má moc opatrný, neútočí, ani když je dobrá příležitost. Míče hraje obranné a zbytečně vysoko nad sítí, takže často končí v outu. Před druhým servisem se zdá nervózní, jelikož se jej snaží odehrát co nejrychleji poté, co pokazí první servis. Tato zbrkllost často způsobí to, že je míč v síti. Před zápasem poslouchá písničky. Zdá se být nervózní z diváků, konkrétně z rodičů, jelikož když se na ni dívali rodiče, nahlas na ně zavolala, ať se na ni nedívají. Na mne však nereaguje, spíš se na mne často otáčí v důležitých chvílích.

Dle interpretace trenéra

Z mého pohledu je Veronika velice snaživá a poctivá dívka. Je poslušná, veškeré mé rady si bere k srdci a jde vidět, že je opravdu zkouší. Líbí se mi na ní, že na tréninku neběduje, že se jí nechce a podobně. Jako jedna z mála zkrátka jde a splní můj rozkaz bez váhání a komentáře. Na druhou stranu mi od ní částečně chybí zpětná vazba, jelikož často nevím, co si myslí, dokud někdo něco neřekne. U Veroniky pracujeme na důvěře k tomu se svěřovat, že je v pořádku, když se jí něco nelíbí nebo zkrátka se stydí něco říct, protože si myslí, že

bude vypadat špatně před ostatními. Částečně se chová lhostejně - nebo alespoň chce, aby tak vypadala, ale myslím, že ji to vnitřně mrzí, že se bojí otevřít ostatním lidem. Z části to bude problém s důvěrou, která jí potom v tenise chybí. Konkrétně čtyřhra je založená na důvěře, takže pokud v páru není, hra nemůže být stoprocentní. Čtyřhra je o spoléhání na druhého, pokud se mi nebude dařit a naopak, já se více snažím, pokud spoluhráčka ztratí sebevědomí. Je to o vzájemné vyváženosti a bilanci. Z tenisového hlediska hraje opatrněji, což často znamená, že ruce, která má zautomatizovaný určitý pohyb, nedovolí tento pohyb vykonat naplno. V praxi to znamená to, že míč letí buď následkem nedokončení pohybu zápěstí do „outu“ nebo naopak nedostatečnou dynamikou nepřeletí síť. Co se mi na ní líbí je pocit, že stmeluje celý náš kolektiv, nejen skupinku. Svým způsobem se mi zdá, že nás drží pohromadě.

6.4 Sabina

Sabina je 15letá holka, která je z jednovaječných dvojčat, která jsou od sebe nerozpoznatelná.

6.4.1 Pohled zkoumané dle rozhovoru

Sabina o sobě tvrdí, že miluje tenis. Tenis jak hraje, tak často sleduje v televizi. Nejvíc se bojí druhého servisu, aby ho nepokazila. V tenise ji motivuje, když se jí podaří zahrát dobrý míč a ukončit tak výměnu. Má raději čtyřhru, což je očekávané, jelikož chce přemístit pozornost na druhého spoluhráče. Zajímavé ale je, že na rozdíl od Veroniky distribuuje zodpovědnost mezi obě hráčky, takže si nemyslí, že prohrály kvůli ní. Je tu vidět, že Sabině alespoň trochu roste sebevědomí. Co mě překvapuje je to, že si nemyslí, že na její psychiku mají vliv nějaké vnější okolnosti. Podle mě si to spíš neuvědomuje, jelikož sama přiznává, že je nervózní, když se na ni dívají třeba její rodiče. Na otázku, kdo hraje nejlíp, odpověděla, že hrají všichni stejně. Což může značit dvě věci. První je ta, že jelikož neřekla nikoho, myslí si, že hraje nejlíp, a druhá věc je ta, že je skromná, jelikož pokud si myslí, že hraje nejlépe, mohla to říct, ale neřekla. U Sabiny je zajímavá jedna věc, a to je to, že pokud hraje Sabina na body, myslí si, že ji to neovlivňuje, ale když hrajeme zápas, tak ano, jelikož se na ni někdo

dívá. To znamená jediné – neovlivňuje ji hra na body a počítání, jako jiné dívky, ale naopak to, když se na ni někdo dívá.

6.4.2 Pohled rodiče dle rozhovoru

Rodiče Sabiny a Eriky jsem skoro neviděla, snad 2x v životě. Mrzí mě na jejich otci, že je sportovec, ale ani se nejde na dívky podívat, ani na trénink, ani na zápas. Mrzí mě to, když vidím, jak je to baví a nezdá se mi, že by je doma někdo přehnaně podporoval. Z rodičů jsem mluvila s oběma rodiči zároveň v jedné místnosti, kdy odpovídali oba. Otec dívek je bývalý tenista. Maminka děvčat je milá, ale neprojevila žádný zájem o tenis s tím, že nemá čas se na holky chodit dívat. Z pohledu rodičů je Sabina impulzivní a podobné si s Erikou v hodně věcech kromě vzhledu už nejsou. Sabina se chce přiblížit Erice, která vždy něco začne a Sabina začne napodobovat ji. Dle rodičů Sabina opakuje často po sestře. Tenis je dle rodičů baví, ale nejsou do něj dle nich zapálené, nebo respektive nedokážou být zapálené do ničeho. Ale jejich očekávání to splnilo, jelikož je to alespoň naučilo morálce. Na to, zda děvčata nějak ovlivní, když se jdou rodiče dívat, odpověděli, že je to nijak neovlivní. Myslím ale, že by holky rády byly oceněny a ne přehlíženy, každopádně ani jeden z rodičů se nejeví jako přehnaně suportivní, což může dle mého názoru ovlivnit povahu holek.

6.4.3 Pohled trenéra

Dle pozorování

Sabina začala hrát agresivněji, trénuje si útočné údery i pohyb na síť. Na síti i v útoku je zbrklá, často míče končí v síti, jelikož je hraje dříve, než by měla, je nedočkavá a netrpělivá. Zlepšil se servis, jelikož si před servisem klepe míčem o zem, aby se uklidnila, to jsme trénovaly na tréninku. Používá tréninkovou strategii v zápase. Také na sebe mluví, ale potichu, takže nejde rozumět, co říká.

Dle interpretace trenéra

Sabina se mi zdá tišší než sestra. Je poslušná, milá, ale emocionálně nepřístupná. Snaží se se mnou navázat vztah, ale zdá se stydlivá a uzavřená. Je ale milá a jde to na ní vidět, že na sobě pracuje. Je to typ, který se váže na svůj vzor.

Její nejoblíbenější úder je forehand, stejně jako můj. Věřím, že to má co dělat s tím, svůj vzor nevědomky kopíruje. Zajímavostí je, že dívky nechtějí ukázat nikomu, jak se spolu baví. Na veřejnosti se spolu baví velice málo a když už tak tak, abych je neslyšela. Párkrát jsem je zaslechla hádat se, ale to bylo velmi vzácně. Z hlediska tenisu mi přijde lehce zbrklá. Jakmile k ní přijde míč, snaží se jej co nejrychleji zbavit, jako by se jej bála. To platí i u servisu. Pokud se rozhodne, že servis zahraje dobře a dá si na čas, je perfektní. Pokud má málo času a je pod tlakem, míče se snaží co nejdříve zbavit a míč je ve většině případech špatný. Z hlediska hry, nemůžu říct, zda hraje útočně, či obranně, jelikož nejdříve hrála obranně. Potom jsem ji učila hrát míče útočné, což se jí zalíbilo a rozhodla se je začít používat. Problém je ale v tom, že kdykoli se rozhodne zahrát útočný míč, bojí se jej dokončit stoprocentně. Čili míč, který by byl perfektní, ona zbrzdí tím, že se bojí zaútočit kompletně. Jako by se bála „moci“, kterou jí ten míček dá. Jako by se bála zahrát ten míč dobře. Proto míč většinou neodehraje naplno a s vervou tak, jak to útočný míč vyžaduje.

6.5 Erika

Erika je od své sestry fyzicky k nepoznání, vypadají až na detaily opravdu stejně. Má stejně jako její jednovaječné dvojče, 15 let.

6.5.1 Pohled zkoumané dle rozhovoru

Erika o sobě tvrdí, že tenis jak hraje, tak sleduje v televizi. Tenis ji baví a tvrdí, že ji nedokáže nic rozhodit. Věc, kterou má odlišnou od své sestry je to, že hraje raději dvouhru a ráda se spoléhá sama na sebe. Obecně se to tak říct i dá, jelikož mi přijde jako sólista i v životě s tím, že ráda se spoléhá sama na sebe, i v tenise, když uvedla, že raději hraje dvouhru. Od sestry ji dělí taky to, že má oblíbený i jiný úder, je to backhand a servis. Zdá se mi, že je ke mně Erika trochu nedůvěřivá. Ze všech zkoumaných dívek je ale, zdá se, nejvíce ambiciózní, jelikož jako jediná z nich odpověděla na otázku ohledně tenisového cíle, hrát závodně. Což mě překvapilo a potěšilo, jelikož dívky tuto ambici pomalu, ale jistě, ztrácejí. Ve svém projevu se mi zdálo, že si protiřečila. Na jednu stranu odpovídala, že ji v tenise nic nerozhodí

a že si zkrátka věří, na druhou stranu odpovídala ze všech holek nejkratší možnou cestou a zdála se ve svém projevu nejistá.

6.5.2 Pohled rodiče dle rozhovoru

Rodiče odpovídali často za obě dívky, proto je můj materiál dost podobný jako od Sabiny. Je to na druhou stranu zajímavé v tom, že dvojčata by dle mého názoru neměly být brána jako jedna entita. Zajímala mě problematika identity u dvojčete, proto jsem se ptala i na otázky osobní. Odpověděli mi, že holky nesnáší, když jsou brány jako jedna identita. Ve škole je často jak učitelé, tak spolužáci nerozeznají od sebe, takže je raději nevyvolávají. Dříve se oblékaly stejně, ale právě kvůli tomu, že si je lidé pletou, se snaží oddělit a každá si našla svůj vlastní styl. Dokonce experimentovaly i s vlasy, kdy Erika měla ofinu, zatímco Sabina ne. Ohledně tenisu, rodiče si myslí, že holky tenis neberou vážně, jelikož kdyby ano, chodily by si zahrát i mimo tréninky. Přínos v tenise pro holky vidí v tom, že jsou alespoň trochu zodpovědné, když mají jít na trénink, jdou. Takže jejich hlavní důvod bylo to, aby neseseděly doma a získaly trochu zodpovědnosti.

6.5.3 Pohled trenéra

Dle pozorování

Nejdříve vyhrávala veškeré zápasy se sestrou Erika, ale v poslední době Eriku několikrát porazila Sabina. Z hlediska herního hraje Erika agresivněji, snaží se více útočit a hrát méně obrannou hrou. S agresivní hrou nastává i více nevynucených chyb.

Dle interpretace trenéra

Zdá se mi, že byla Erika z hlediska tenisu ze začátku lepší než její dvojče Sabina. Povahově se mi nejdříve zdály stejné, ale jakmile jsem je chvíli sledovala a poznala je, zjistila jsem, že je každá přece jen jiná. Erika se mi zdá více dominantní a méně stydlivá, jelikož si nebojí určit, co za cvičení bude trénovat a podobně. Na rozdíl od Sabiny se zdá Erika více flegmatická, a tak se nechala Sárou po nějaké době porazit. Sabina se zdá být více snaživá a také se více raduje z výhry. Na Erice se mi zdá, že jí vadí, když její sestra dělá něco lépe. Proto se jí snaží porazit a když se jí to nepovede, vypadá našťvaná. Ovšem je pravda, že před

tenisovým táborem se dívky více bavily spolu, byly spolu i na pokoji a vypadalo to, že svou rivalitu dávají stranou. Zdá se mi, že Erika hraje dost agresivní hrou, oproti tou, co hrála dřív. Získala i trochu sebevědomí a mám pocit, že se jí líbí hrát útočně a prosadit se. Na druhou stranu, stejně jako její sestra, často kazí kvůli zbrklosti a pochybách o sobě. Často hraje, jako by se chtěla míče zbavit a tím i pozornosti na ní. Na tréninku ale dokáže zabrat, když se po ní něco chce a dokáže se namotivovat. Je velice slušná a poslušná, snaživá a dříve byla i více sebevědomá.

6.6 Naplnění cílů

V této kapitole jsem se rozhodla podrobně rozebrat otázky a odpovědi na ně, které mi kombinace metod ukázala.

6.6.1 Otázka č.1

- Jaké jsou podobnosti a rozdíly ve vnímání tenisu a tenisových zápasů z pohledu mladých tenistek, jejich rodičů a jejich trenérů?

Z hlediska podobností můžu říct, že všechny tři entity vnímají průběh zápasu jako radost ze hry. Nejvíce mi to dokážou potvrdit samy dívky, které jsou nadšené do tenisu. Neustále mi to jak říkají, tak dokazují svým záplem do hry. Taky všichni rodiče mi potvrdili, že jejich dcery hrají tenis taky proto, aby měly radost ze hry a dělaly to, co je baví. Jako pro trenérku je to pro mě také zásadní, více než dokonalá technika.

Na druhou stranu existuje spousta rozdílů, které dělí jak dívky, tak jejich rodiče a taky trenéra, tudíž mě. Dívky neberou tenis jako kroužek, ale jako sport, který je baví a chtějí jej hrát i v budoucnu. Líbí se mi, že tenis berou, stejně jako jejich trenérka, jako entitu, ve které se všechny pobaví, všechny si navzájem věří a těší se na společně strávený čas. Z hlediska trenérky to беру stejně, jsou nejen moje svěřenkyňe, ale také kamarádky a mám s nimi speciální vztah. Rodiče tuto zkušenost berou spíše jako kroužek, jak všichni ve svých výpovědích potvrdili. Tenis berou jako zkušenost naučit se něco nového, ale hlavně je přihlásili proto, aby nebyly jen doma a nebyly líné, ale aby se pohybovaly a našly zdravý vztah ke sportu.

6.6.2 Otázka č.2

- Jaké subjektivní stresory mohou zažívat amatérské dospívající tenistky během tenisového zápasu?

Když jsem se na tuto otázku snažila najít odpověď u dívek, zjistila jsem, že ony odpověď zkrátka neví. Bylo mi to jasné, jelikož vím, že jsem tuto otázku taky nedokázala odpovědět v jejich věku. Jediné, co věděly je, že je částečně ovlivňuje přítomnost jiných lidí než mě.

Jelikož jsou na mě zvyklé, neovlivňuje je to. Co ale stresor určitě je, je rodič. Z pohledu trenérky vidím, že jsou více nervózní, když se na ně dívá rodič či kamarádka, dle mého názoru proto, že je daný člověk vidí v prostředí, ve kterém se normálně nepotkávají. Vidí mé svěřenkyně v jiném světle, částečně jako jiného člověka, jak poznamenala jedna maminka. Co je velice častý stresor, je strach z prohry. Částečně to může souviset s nátlakem rodičů. Důležité je poznamenat, že se často jedná o strach nejen kvůli sobě a zklamání sebe, ale taky druhého, konkrétně u čtyřhry. Strach z toho, aby to daná nezkazila kvůli spoluhráče, je velice častý. Na druhou stranu je možné, že raději hrají čtyřhru proto, aby odhodily část zodpovědnosti i na někoho druhého a tím se zbavily pozornosti druhých. Strach z neznáma je další stresor, který je potřeba zmínit. Jelikož pokud hrají dívky spolu, nejsou zpravidla pod stresem. Co je ale dokáže vystresovat, je cizí člověk (například soupeř), nebo prostředí. Lidská mysl si může automaticky vyvozovat, že je soupeřka silnější a lepší, jelikož ji neviděly hrát. Problém je v tom, že často nevidí, že hrají lépe než soupeřka, ale kvůli jejich archetypu je jejich mysl zablokovaná a bojí se toho, že je soupeřka lepší, i když je viditelné, že není.

6.6.3 Otázka č.3

- Shodují se faktory, které mohou ovlivnit výkon dospívajících mladých tenistek dle prožívání hráček a dle názoru jejich trenérů, s odbornou literaturou?

Faktory, které se objevily v mém výzkumu, se částečně prolínají s odbornou literaturou. Faktor, který hraje roli, je jak koncentrace, kontrola emocí, tak sebedůvěra a motivace. Koncentrace je ve výzkumu ukázána jako často snižená kvůli ruchům z okolí jako je například soupeř, divák či počítání na body. Sebedůvěra se dá postupně vybudovat, ale nebude fungovat, pokud hráčka není schopná kontrolovat své emoce. Pokud ji něco rozhodí a nebude schopná se vzpamatovat a koncentrovat na hru, hra nebude tak kvalitní a může tím vzniknout spousta nevynucených chyb. Faktor, který ovlivní výkon, je psychická příprava. Hráčka by se měla připravovat hlavně před zápasem, kdy si vytvoří nějaký rituál, který bude fungovat. Problém je v tom, že rituály dívkám spíše chybí. Jediné, co se dá považovat za jistý rituál, je samomluva, kterou používá celý výzkumný vzorek, tak sledování tenisu

v televizi. Nejde ale jen o psychické faktory, ale i fyzické. Kondiční příprava je důležitá jako základ a předpoklad, který pozitivně ovlivňuje výkon hráčky, je ale z části naučitelná. Stejně tak je částečně naučitelná úderová technika, výbušná síla nebo herní inteligence. Ovšem například genetické předpoklady jako výška, váha, tělesné proporce a podobně nejdou ve většině případů ovlivnit. Proto je důležité, aby se hráčka naučila pracovat sama s vlastním tělem.

7 Diskuse

Tento výzkum mě do určité míry překvapil v tom, jak je místy totožný s odbornou tenisovou literaturou, kterou jsem předtím nastudovala. Existují faktory i stresory, které jsou popsány jak teoreticky, tak se v tomto výzkumu projeví i prakticky. Jedná se například o přítomnost jiných lidí při zápase, kdy stresor dokázal identifikovat jak trenér, tak i rodič i dívka.

Obecně ale musím poznamenat, že dívky si mnohé stresory vědomě ani neuvědomují. Z mého pohledu mě to ani nepřekvapilo, z vlastní zkušenosti vím, že to mladá tenistka ne vždy pozná. Například si myslím, že strach z neznáma a prohry nezmínila ani jedna tenistka, ale lze poznat, dle jejich reakcí a komentářů, že to prožívají všechny. Strach z prohry, který si dívky nepřiznávají či neuvědomují, je klíčovým stresorem, kvůli kterému dívky mohou zápas i prohrát. Ač se může na první pohled zdát, že v amatérském zápase o nic nejde, opak je pravdou. Ačkoli prohrou neztratí dívky nic materiálního jako u velkých zápasů například peníze, mohou ztratit něco cennějšího, což je například pýcha rodičů. Další stresor, které dívky sice pocítují, ale pravděpodobně si jej nedokážou zdůvodnit, jsou diváci. Divák, ať už cizí člověk či rodič, vidí dívku v situaci, ve které ji běžně vidět nelze. Je to stejné jako kdyby ji maminka viděla ve škole, v jiném prostředí. Každý člověk do určité míry přizpůsobuje své chování prostředí, a to bude možný důvod, proč dívku stresuje publikum. Najednou dívku vidí daný člověk v jiném prostředí, jinak se chovající a hlavně, středem pozornosti.

Dívky reagují na stres rozdílně, ale co jsem vyzorovala a bylo mi řečeno, je to, že pokud se bojí v zápase, například při čtyřhře, začnou se smát nebo se pokusí zvýšit koncentraci třeba tím, že si hrají se strunami, přetáčí si raketu v ruce či na sebe mluví. Ve většině případů však nelze předchozí dvě reakce spojit, jelikož smích je do určité míry i prospěšný, aby se tenistka uvolnila, nicméně hráčka může začít hrát laxně a plně se nesoustředí na míč, tudíž to ne vždy skončí prospěšně. Co jsem vyzorovala ze zápasů je to, že dívky často kvůli nedostatečné koncentraci ztrácí pojem o stavu hry a nechávají hru plynout bez toho, aniž by se namotivovaly a bojovaly o každý míč, tudíž se může stát, že začnou hru vypouštět. Tuto myšlenku potvrdila i výše zmíněná tenisová literatura, která zmiňuje fakt, že tenis je hra

náročná na koncentraci například právě kvůli neustálému přerušování hry mezi každou výměnou.

Zajímavé ale je, že dle odborné literatury by měla hráčka pociťovat stresory i při nepříznivých podmínkách jako je například silný vítr, nevhodná tenisová obuv či nekvalitní míče, ale zdá se, že dané stresory hráčky nepociťují. Dle mého názoru je to způsobeno tím, že hráčky nejsou navyklé na kvalitní obuv, ideální venkovní podmínky či míče vyšší třídy, proto jim nepříjde stresující hrát tak, jak jsou zvyklé.

Další zajímavostí a novinkou pro mě je to, že dívky velice motivuje jakákoli moje interakce s nimi, jak pozitivní, tak negativní, což teoretická část podkládá a dodává, že jakákoli zpětná vazba je prospěšná, pokud je konstruktivní. Díky rozhovorům s rodiči bylo zjištěno, že dívky mluví po tréninku či zápase jen o tom, že jsem je jako trenér pochválila či jsem jim poradila, co musí do příště vylepšit. Tohle je také motivace, kterou si ani dívky ani já, do takové míry, neuvědomovala.

Mezi omezení výzkumu bych uvedla malý výzkumný soubor, který je dán tím, že jsem zvolila metodu kvalitativní, tudíž jsem raději rozebrala podrobněji menší soubor dívek, než okrajově popsala velkou skupinu. Mezi další nevýhodu kvalitativní metody bych uvedla i fakt, že jako výzkumnici a trenérce zároveň nebylo vždy lehké a ani možné oddělit své role, které zde hrají, jelikož se do určité míry prolínají. To, že jsem dívky znala již před tím, než jsem se rozhodla provádět výzkum na dané téma, bylo jak přínosem, tak další nepříjemností. Jelikož jsem do výzkumu nastoupila již s určitými zkušenostmi, znalostmi a názory a postoji na výzkumný soubor, bylo o to těžší sebereflexí zhodnotit mé subjektivní myšlenky a posoudit realitu z objektivního hlediska. Na druhou stranu byl ve znalosti dívek a jejich rodičů přínos v tom, že jsem si již dávno získala jejich důvěru a byli ke mně po celou dobu výzkumu otevření a ochotní se mnou spolupracovat. Poslední, a důležitou poznámkou, je i fakt, že výzkum není ani zobecnitelný na jinou skupinu lidí, ani nenachází predikce.

Mezi výhody zvolení kvalitativního výzkumu bych uvedla to, že jsem měla možnost nahlédnout za hranice svého vidění jako trenérky a posoudit dívky, které znám, i z částečně objektivního hlediska. Nahlédla jsem taky do jejich sociálního a rodinného života, které pro

mne bylo dříve z části uzavřené. Kredibilitě přispěla triangulace v tom, že byly dívky zkoumány jak různými metodami, tak byly viděny z pohledu více lidí, tudíž se daly propojit vzájemné souvislosti a vztahy. Velkou výhodou v průběhu celého výzkumu byl snadný přístup do terénu, a tudíž i bezproblémová organizace rozhovorů jak s rodiči, tak dětmi.

V neposlední řadě bych ráda zmínila i fakt, výzkum může být přínosem i pro další trenérky, které trénují dívky v adolescentním věku. Dívky si některé stresory, které by je dle literatury měly ovlivňovat, zcela neuvědomují. Dále by práce mohla být užitečná i pro amatérské adolescentní hráčky, které nedokážou sebereflexí přijít na příčinu změny jejich hry. Přínosem by mohla být práce i pro rodiče výše zmíněných dívek, jelikož dokážou lépe pochopit mentální stránku tenisu, která jim mohla být neznámá, a pochopit tak lépe reakce jejich dcery. Věřím ale, že práce bude zajímavým zdrojem informací i pro širokou veřejnost, která se chce dozvědět informace ze sféry tenisové.

K dané tematice mi chybí vysvětlení to, proč se v tomto případě amatérské dospívající hráčce jeví stresory tak důležité, že kvůli nim nedosahuje svého potenciálního maxima. Přijde mi zvláštní rozdíl mezi hrou v tréninku a hrou v zápase, která je viditelně jiná a v případě dívek, které se participovaly na výzkumu, horší. Určitě by bylo zajímavé porovnat subjektivní pocity a reakce v zápase profesionální hráčky stejného věku s mým výzkumným vzorkem.

8 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá možnými psychologickými faktory dospívajících dívek ovlivňující výkon během tenisového zápasu. Aby toho bylo dosaženo, bylo potřeba rozebrat základní charakteristiky tenisu, psychiku tenistky a veškeré faktory, které jsou schopny ovlivnit výkon hráče. Z hlediska teoretického se práce opírala o trenérské příručky i specializované knihy, které byly velkým přínosem. Studium literatury bylo prvním krokem, který jsem podstoupila, abych získala potřebné vědomosti k vytvoření práce.

Empirická část práce se zabývala výzkumem samotným. Jako výzkumný soubor byly zvoleny čtyři amatérské tenistky ve věku 14-15 let, které se navzájem znají a hrají spolu již přes pět let. Metoda výzkumu byla zvolena kvalitativní, kvůli tomu, že se práce opírá o myšlenky tenistky nejen v zápase a okolnosti, které dokážou změnit její výkon. Praktická část práce se opírá o mé poznatky z reflektivního deníku, o pozorování dívek v tréninku, o polostrukturované rozhovory jak s dívkami, tak s jejich rodiči. Jako metoda mi posloužila i obsahová analýza, díky které jsem zjistila cílová témata a kódy, o které se práce opírá.

V práci jsem položila také výzkumné otázky, k jejichž odpovědím jsem se mimo jiné snažila dopracovat. Analyzovala jsem data výzkumu a diskutovala výzkumné otázky v kontextu teorie. Jsou tázány tři výzkumné otázky, které se zabývají různými pohledy na tenisový zápas, a to z pohledu amatérské hráčky, která se na zápase aktivně participuje, dále z pohledu rodiče, který se na zápase participuje jako divák, a z posledního pohledu mne jako trenéra, který na zápas dohlíží. Bylo zjištěno, že podobnosti v pohledu na zápas jsou v tom, že si to všechny tři entity užívají a tenis jim přináší radost, ať už je to z jakéhokoli důvodu. Rozdílný pohled na zápas je v tom, že hráčka se na něm aktivně participuje a vývoj hry je v jejích rukou. Rodič bere zápas jako prostředek socializace, popřípadě jako kroužek, který umožňuje jejich dceři hýbat se. Pro trenéra, mne, je zápas brán ze dvou pohledů. Na jednu stranu sleduji zápas, z hlediska herního a snažím se analyzovat vývoj zápasu a chyby svěřenkyně. Na druhou stranu zachovávám objektivitu a neutrální pozici proto, abych svou svěřenkyni nerozhodila.

Mezi nejčastější uvědomované stresory v zápase patří soupeř, prostředí, divák, strach z prohry, zodpovědnost za chybu, pocit neznáma, jak z hlediska osoby, tak prostředí, ve kterém se dívka nachází. Možné faktory, které dokážou ovlivnit výkon hráčky, které jsou podobné a částečně se prolínají s odbornou literaturou, jsou hlavně její osobnost, schopnost motivovat se a koncentrovat se ve správnou chvíli, ale také kontrola emocí a sebedůvěra. Mezi možné stresory, které si hráčka ve výzkumu neuvědomuje, a dle odborné literatury mohou být na kurtu přítomné, je například strach z prohry. Faktorem, který hru výzkumného vzorku do určité míry ovlivňuje i dle odborné literatury, ale hráčky si jej neuvědomují, je počasí, klimatické změny či například nevhodná obuv.

Abych to shrnula, bakalářská práce obohatila čtenáře o důležitou roli mentality v tenisovém světě, poukázala na určité problémy, které ovlivňují hráčku i do určité míry navrhla řešení. Dle mého názoru je důležité věnovat dostatečnou pozornost rodičům, kteří mají velký vliv na hráčku a její psychiku. Jak bylo zjištěno, důležitost tenisu pro dívky není v mém výzkumném vzorku rodičům stoprocentně známa, jelikož tenis berou jako kroužek, který absolvují po škole, nikoli jako sport, který jim do života přinese více než dlouholeté kamarády.

Seznam použitých informačních zdrojů

- Club, Five Seasons Family Sports. (2014). *How to Analyze Your Opponent's Tennis Playing Style and Adjust Your Game*. Načteno z Five Seasons Family Sports Club Blog: <http://blog.fiveseasonssportsclub.com/how-to-analyze-your-opponents-tennis-playing-style-and-adjust-your-game>
- Cohn, P. (2009). *Five Secrets to Tennis Confidence*. Načteno z Sports Psychology For Tennis: <https://www.sportspsychologytennis.com/five-secrets-of-tennis-confidence-mental-toughness-for-tournament-players/>
- Cohn, P. (2017). *Controlling Emotions in Tennis*. Načteno z Sports Psychology For Tennis: <https://www.sportspsychologytennis.com/controlling-emotions-in-tennis/>
- Cooper, J. (2019). *How to Beat These Four Common Types of Tennis Opponents*. Načteno z Liveabout: <https://www.liveabout.com/how-to-beat-four-major-types-of-tennis-opponent-3208286>
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- ČTS. (2011). *Tenisové řády*. Načteno z Český tenisový svaz: <http://cztenis.cz/pravidla-tenisu>
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Atkins, L., & Wallace, S. (2012). *Qualitative Research in Education*. London: SAGE Publications.
- Štěpánková, M. R. (2020). *Rituál ve sportu*. Načteno z Psycholog a psychoterapeut ROVENA: <https://rovena.info/ritual-ve-sportu.html>
- Australasia Tennis Aces. (2020). *How weather conditions impact tennis players*. Načteno z ATA Tennis Aces: <http://www.atatennisaces.com/how-weather-conditions-impact-tennis-players/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Qualitative research in Psychology*. London: Edward Arnold (Publishers) Ltd.
- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative Interviewing*. New York: Oxford University Press.
- Britten, N. (1995). Qualitative interviews in medical research. *Department of General Practice, United Medical and Dental Schools of Guy's and St Thomas's Hospitals, London*.
- Denzin, N., & Lincoln, Y. (2000). *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage Publications.

- Djakoualno, L. (2012). *Co je vnitřní motivace? Motor úspěchu*. Načteno z Aktuálně.cz: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/co-je-vnitri-motivace-motor-uspechu/r~i:article:740772/>
- Dědek, V. (2010). *Rozdílné typy motivací*. Načteno z Mít vše hotovo.cz: <http://www.mitvsehotovo.cz/2010/03/rozdilne-typy-motivaci/>
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior : Handbook of Stress Series, Volume I*. Cambridge: Academic Press.
- Geranto, B. (2011). *Sport Psychology*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress - 2nd ed.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Hans, K., Mehl, C., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2015). *Přehled psychologie*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání*. Praha: Portál.
- Iranshad, M. (2015). *10 Things to Stop Doing Before a Tennis Match*. Načteno z Tennis Files: <https://tennisfiles.com/ten-things-stop-doing-before-tennis-match/>
- Kafka, B. (2016). *Motivace*. Načteno z Studium Psychologie: <https://www.studium-psychologie.cz/psychologie-osobnosti/5-motivace.html>
- Koromházová, V., & Linhartová, D. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie 2., aktualizované vydání*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lauer, L. (2015). *Pre-match tips: Preparing like a champion*. Načteno z Player Development: http://www.playerdevelopment.usta.com/About-USTA/Player-Development/pre-match_tips_preparing_like_a_champion/
- McLeod, S. (2015). *Observation Methods*. str. <https://www.simplypsychology.org/observation.html>.
- McLeod, S. A. (2019). Qualitative vs. quantitative research. *Simply Psychology*, stránky <https://www.simplypsychology.org/qualitative-quantitative.html>.
- Macek, P. (2003). *Adolescence, 2.upr.vyd.* Praha: Portál, s.r.o.
- Ntoumanis, N., & Strauss, B. (March 2020). Psychology of Sport and Exercise. *European Federation of Sport Psychology*, 1-5.
- Ochrana, F. (2019). *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Pecha, J., Dovadil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Karolinum.

- Plamínek, J. (2013). *Sebepoznání, sebeřízení a stres*. Praha: Grada Publishing.
- Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game. V M. Crespo, M. Reid, & A. Quinn, *ITF Tennis Psychology*. International Tennis Federation.
- Stackoová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Taylor, J. (2010). *Sports: The Power of Emotions*. Načteno z Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201012/sports-the-power-emotions>
- Top Tennis Players and Their Pre-Game Rituals*. (2020). Načteno z Isla Tennis Holidays: <https://islatennisholidays.co.uk/top-tennis-players-rituals/>
- Vašutová, M., & Panáček, M. (2013). *Mezi dětstvím a dospělostí*. Ostrava: Filosofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.
- World Health Organization. (2020). Adolescent development.
- Youell, J. (2020). Adolescent Psychology: What Makes Teens Different, And How Can Psychology Help? *betterhelp*.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Vzájemný vztah daných kritérií	11
Obrázek 2: Faktory ovlivňující hru	13
Obrázek 3: Faktory sportovního výkonu	14
Obrázek 4: Emoční reakce při zápase.....	25
Obrázek 5: Dlouhodobý rozvoj hráče.....	32
Obrázek 6 Obsahová analýza	43