

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

VLIV RODIČŮ NA SPORTOVNÍ KARIÉRU MLADÝCH TENISTŮ – PŘEHLEDOVÁ STUDIE

Bakalářská práce

Autor: Nikola Břečková

Studijní program: Trenérství a sport – pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Nikola Břečková

Název práce: Vliv rodičů na sportovní kariéru mladých tenistů – přehledová studie

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce pojednává o vlivu rodičů na sportovní kariéru mladých tenistů. Hlavním cílem bakalářské práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat z vybraných studií vytvořit systematický přehled poznatků o vlivu působení rodičů na psychiku a výkon mladých tenistů. Prostřednictvím elektronického zdroje informací EBSCO, konkrétně z databází APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text, bylo na základě předem zvolené vyhledávací strategie vybráno 17 studií, jež splňovaly stanovená kritéria inkluze. Vybrané studie se věnují vlivu rodičů na tenisovou kariéru dítěte, zejména pak jejich angažovanosti a roli ve sportovní přípravě, a to nejen po stránce výkonnostní, ale také psychické. Výzkum byl v jednotlivých studiích proveden z trenérské, rodičovské a hráčské perspektivy. Ve studiích jsou zmíněny pozitivní i negativní projevy chování rodičů, jež mají určující vliv na budoucí sportovní kariéru dítěte. Mezi pozitivní praktiky se řadí finanční a emocionální podpora bez ohledu na výsledek. Negativní vliv pak mají přílišná očekávání či tresty za prohru. Téměř všechny studie poukázaly na nedostatečnou edukaci rodičů v této problematice. V některých studiích pak potřebu a zájem o edukaci v této oblasti potvrdili také sami rodiče.

Klíčová slova:

tenis, rodiče a děti ve sportu, sportovní psychologie, vývojová psychologie

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Nikola Břečková
Title: Parental influence on the sports career of young tennis players – review study

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.
Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology
Year: 2023

Abstract:

The bachelor thesis deals with the parental influence on the sports career of young tennis players. The main aim of the thesis was to create a systematic review of knowledge about the parental influence on the mental health and sports performance of young tennis players based on a database research and data analysis of selected studies. Using the EBSCO electronic information resource, specifically the APA PsycArticles, APA PsycInfo and SPORTDiscus with Full Text databases, 17 studies were selected based on a pre-selected search strategy that met the specified inclusion criteria. The selected studies focus on the influence of parents on their child's tennis career, especially on their involvement and role in player's sports preparation, not only in terms of tennis performance, but also the mental side of the issue is included. The research was conducted from the coach, parent and player perspectives. The studies mention both positive and negative parental behaviours that may affect player's future tennis career. Positive practices include financial and emotional support regardless of the outcome. Negative behaviors are excessive expectations or punishments for losing. Almost all studies have indicated the lack of parental education in this issue. In some studies, the need and interest in education in this area was confirmed by parents themselves.

Keywords:

tennis, parents and children in youth sport, sport psychology, developmental psychology

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2023

.....

Ráda bych touto cestou poděkovala vedoucí práce Mgr. Haně Pernicové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za ochotu, věnovaný čas a cenné rady, které mi poskytla při zpracování této práce.

OBSAH

Obsah.....	7
1 Úvod.....	10
2 Přehled poznatků.....	12
2.1 Psychologie.....	12
2.1.1 Psychika.....	12
2.1.2 Psychický vývoj.....	12
2.2 Vývojová psychologie.....	13
2.2.1 Předmět vývojové psychologie.....	13
2.2.2 Interdisciplinarita vývojové psychologie.....	14
2.2.3 Aplikace vývojové psychologie.....	14
2.3 Vývojová období.....	14
2.3.1 Předškolní věk.....	15
2.3.2 Mladší školní věk.....	16
2.3.3 Období dospívání.....	18
2.3.4 Starší školní věk – pubescence.....	18
2.3.5 Adolescence.....	20
2.4 Vývoj sebepojetí a sebeuvědomování.....	21
2.5 Psychologie sportu.....	23
2.5.1 Historie psychologie sportu.....	23
2.6 Osobnost sportovce.....	24
2.6.1 Self-efficacy.....	24
2.6.2 Rozdíly mezi sportovci a nespportovci v období dospívání.....	25
2.7 Sport.....	26
2.8 Sportovní trénink.....	26
2.8.1 Cíle sportovního tréninku.....	27
2.8.2 Úkoly sportovního tréninku.....	27
2.8.3 Složky sportovního tréninku.....	28
2.8.4 Základní znaky sportovního tréninku.....	28
2.9 Sportovní výkon.....	29

2.9.1	Struktura sportovního výkonu.....	30
2.9.2	Členění sportovních výkonů.....	31
2.9.3	Individuální herní výkon.....	31
2.9.4	Týmový herní výkon.....	31
2.9.5	Sportovní výkonnost.....	32
2.9.6	Sportovní forma.....	32
2.10	Sportovní trénink dětí a mládeže.....	32
2.10.1	Cíle sportovního tréninku dětí a mládeže.....	32
2.10.2	Obsah sportovního tréninku dětí a mládeže.....	33
2.10.3	Vliv biologického a kalendářního věku na sportovní trénink dětí a mládeže.....	33
2.10.4	Role trenéra.....	34
2.10.5	Long-term athlete development.....	35
2.11	Rodiče a děti ve sportu.....	36
2.11.1	Model vlivu rodičů na dítě ve sportovním prostředí.....	37
2.11.2	“Ideální sportovní rodič“.....	38
2.11.3	Optimální chování rodičů před/během/po utkání.....	38
2.11.4	“Špatný příklad rodičovského chování“.....	39
2.11.5	Rodič jako trenér.....	40
2.12	Charakteristika tenisu.....	41
2.12.1	Pravidla tenisu.....	41
2.12.2	Psychologická typologie tenisu.....	42
3	Cíle.....	43
3.1	Hlavní cíl.....	43
3.2	Dílčí cíle.....	43
3.3	Výzkumné otázky.....	43
4	Metodika.....	44
4.1	Kritéria vyhledávání.....	44
4.2	Proces výběru studií.....	45
4.3	Zpracování dat.....	47
5	Výsledky a diskuze.....	48
5.1	Charakteristika zahrnutých studií.....	49

6 závěry.....	61
7 Souhrn.....	64
8 Summary.....	66
9 Referenční seznam.....	68
10 Přílohy.....	71

1 ÚVOD

Předložená bakalářská práce pojednává o vlivu rodičů na sportovní kariéru mladých tenistů. Toto téma jsem se rozhodla zpracovat z toho důvodu, že se tenisu sama věnuji již od útlého věku a v současné době jej hraji na profesionální úrovni a zároveň se podílím také na tréninkové přípravě dětí a mládeže v tenisovém klubu v Olomouci. Při psaní této práce jsem tedy mohla využít spoustu vlastních zkušeností především z turnajů juniorské kategorie, na kterých byli přítomni i rodiče mladých tenistů, včetně těch mých. Při zpětném pohledu na toto období mé tenisové kariéry jsem schopna zhodnotit, jaký vliv mělo chování a přístup jednotlivých rodičů nejen na odehraná utkání či sportovní přípravu, ale i na budoucí tenisovou kariéru hráčů. Během své dosavadní sportovní kariéry jsem měla mnoho příležitostí sledovat jak pozitivní, tak také negativní rodičovské praktiky na turnajích či trénincích, které mohou mít určující vliv na budoucí sportovní vývoj a výkon mladých hráčů. Na základě těchto zkušeností jsem zaznamenala důležitost a význam této problematiky vzájemné interakce mezi hráčem a rodičem pro následný sportovní i psychický vývoj dítěte. Zároveň jsem však měla pocit, že v České republice není dostatek publikací, které by se tímto tématem zabývaly. Proto jsem se rozhodla danou problematiku lépe přiblížit ve své bakalářské práci.

Tenis je v současné době velmi populární individuální raketový sport, který vyžaduje dobře rozvinuté schopnosti koordinační, rychlostní, frekvenční, silové, vytrvalostní a v neposlední řadě také schopnost rovnováhy a orientace. Všechny tyto aspekty je potřeba spojit během provedení tenisového úderu. Tenisový hráč musí být tedy všestranně pohybově nadaný a je od něj vyžadována také schopnost adaptace a častá improvizace (Grosser & Schönborn, 2008).

Pokud se chce jedinec věnovat tomuto sportu na profesionální úrovni, musí začít se sportovní přípravou relativně brzy, obzvláště v dnešní době, která je orientována především na brzké úspěchy. Počátky sportovní kariéry dítěte organizují zejména rodiče, kteří doprovází hráče na tréninky a turnaje a výrazně se podílejí na sportovní přípravě dítěte i na důležitých rozhodnutích spojených s tímto sportem. Zejména v juniorských kategoriích jsou rodiče ve velké míře zapojeni do tréninkového i turnajového procesu mladých tenistů. Mnohdy se však může stát, že jejich míra angažovanosti je, pod vlivem vidiny úspěchu dítěte, příliš vysoká a nedopatřením se pak mohou dopustit takového chování, jež může mít negativní dopady na následný vývoj dítěte, a to jak po fyzické, tak také po psychické stránce. Příkladem těchto negativních dopadů by mohl být strach ze selhání, nízké sebevědomí, syndrom vyhoření či předzápasové úzkosti hráče.

Cílem této práce je tedy vytvořit přehled poznatků o vlivu působení rodičů na psychiku a výkon mladých tenistů na základě databázové rešerše. Záměrem práce je také seznámení s takovými

komunikačními strategiemi a praktikami, jež od svých rodičů preferují samotní tenisté během své sportovní kariéry.

Teoretická část práce se věnuje především definici pojmů jako je psychologie (vývojová, psychologie sportu), sport, sportovní výkon či sportovní trénink. Podrobněji jsou pak zpracována jednotlivá období vývojové psychologie, vývoj sebepojetí a sebeuvědomování, struktura sportovního výkonu či sportovní trénink dětí a mládeže. Určité kapitoly se také zabývají tématem rodičů a dětí ve sportu a pojednávají například o optimálním chování rodičů před/během/po utkání či o situaci, kdy je rodič současně také trenérem svého dítěte. Prostor je věnován také stručné charakteristice tenisu a jeho psychologické typologii. Praktická část je pak zaměřena na samotný výzkum a analýzu dostupných dat.

K získání výzkumných dat jsem využila elektronický zdroj informací EBSCO, jehož prostřednictvím jsem vyhledala potřebné studie zabývající se vlivem rodičů na mladé hráče ve sportovním prostředí.

Věřím, že tato práce poskytne užitečné informace všem jedincům, kteří se pohybují v tenisovém prostředí, ať už se jedná o rodiče, hráče, trenéry či ostatní čtenáře, jež se o dané téma zajímají. Pro mne byla tvorba této bakalářské práce velmi poučná, jelikož jsem se při její realizaci dozvěděla mnoho informací a strategií, jež mohu následně aplikovat v mé trenérské praxi.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Psychologie

V období antiky a středověku byla psychologie součástí filozofie, stejně jako mnoho dalších vědních oborů, jež se posléze oddělily a začaly existovat jako samostatné vědní disciplíny. U psychologie k tomuto vymezení došlo teprve v 19. století. Z původního vnímání psychologie jako “nauky o duši”, vznikla věda, která prostřednictvím empirických metod dospívá k objektivním a ověřitelným závěrům o prožívání a chování člověka. Podle předmětu zkoumání se následně psychologie dělí na větší množství dílčích oborů. Jedná se například o vývojovou psychologii, obecnou psychologii, biologickou psychologii a další (Kern et al., 2006).

2.1.1 Psychika

Psychika je široce chápána jako činnost mozku, která subjektivně reflektuje objektivní okolní realitu. Nejedná se však pouze o jakési pasivní “přihlížení”, ale probíhá aktivní činnost souboru nejrůznějších mechanismů, jež se projevuje v reakci, vnímání, chování a prožívání dané skutečnosti (Perič & Dovalil, 2010).

2.1.2 Psychický vývoj

Vágnerová a Lisá (2021) charakterizují psychický vývoj jako „proces vzniku, rozvoje a zákonitých proměn psychických procesů a vlastností, jejich diferenciaci a integraci“ (p. 11).

Tento proces utváření osobnosti však neprobíhá samostatně, ale souběžně s vývojem tělesným. Vlivem působení vnitřních a vnějších faktorů pak dochází k psychickým změnám. Psychický vývoj lze chápat jako systém zahrnující jednotlivé dílčí psychické funkce, jež se rozvíjí rozdílně (Thorová, 2015).

Dále se Vágnerová s Lisou (2021) ve své knize věnují dílčími oblastem lidské psychiky, které se vyvíjí a působí ve vzájemné interakci. Oblasti vývoje definují následovně:

- Biosociální vývoj - pod tento pojem spadá tělesný vývoj a veškeré proměny, které jsou s tělesným vývojem spojené.

- Vývoj kognitivních funkcí - zahrnuje veškeré psychické procesy, jež se určitým způsobem podílejí na lidském poznávání a uchování získaných poznatků. Ve vývojové psychologii se jedná především o proměny způsobů zpracovávání informací a způsobů uvažování v průběhu života.
- Vývoj motivačně emoční složky - definuje proměny emočního prožívání, emoční regulace a významu jednotlivých potřeb.
- Psychosociální vývoj - představuje proměny osobnostních a sociálních charakteristik, mezilidských vztahů, rolí či převažujících způsobů chování. Je výrazně ovlivněn vnějšími faktory, zejména pak faktory sociokulturními.

2.2 Vývojová psychologie

„Vývojová psychologie je vědní teoretická disciplína, speciální obor psychologie, který zkoumá psychické změny v souvislosti s postupujícím věkem, zabývá se stabilními jevy i individuálními rozdíly mezi lidmi v různých obdobích jejich života,...“ (Thorová, 2015, p. 20).

Přináší informace o tom, jaké projevy chování jsou pro určité životní období standardní a zcela běžné, i když mohou být pro okolí obtěžující a nepříjemné, a které projevy již nespádají do vymezených norem, a jedná se o projevy patologické. Vývojová psychologie tedy definuje normu a patologii (Vágnerová & Lisá, 2021).

Dále podle Thorové (2015) vývojová psychologie hledá souvislosti a zákonitosti vzniku a vývoje psychických procesů (emocí, paměti, vnímání, pozornosti,...) a vlastností člověka (charakteru, temperamentu, povahy,...).

2.2.1 Předmět vývojové psychologie

Předmětem vývojové psychologie je detekce a popis souvislostí a pravidel vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a porozumění jejich mechanismům (Vágnerová & Lisá, 2021).

Langmeier a Krejčířová (2006) definují předmět psychologie jako studium změn chování a prožívání v časovém průběhu.

Kern et al. (2006) tvrdí, že „jedním z nejdůležitějších témat vývojové psychologie je otázka, v jakém poměru je vývoj určován zděděnými danostmi (vlohami) a vnějšími vlivy (prostředím)“ (p. 127).

Podle Thorové (2015) je pak jedním z hlavních témat vývojové psychologie popis vlivů prostředí, definování jejich podílu a vysvětlování jejich vzájemné interakce.

2.2.2 Interdisciplinarita vývojové psychologie

Atkinsona et al. (in Thorová, 2015) se domnívá, že vývojová psychologie „úzce souvisí s řadou jiných psychologických oborů, zejména sociální a kulturní psychologií, kognitivní, biologickou a molekulární psychologií a psychologií osobnosti“ (p. 20).

2.2.3 Aplikace vývojové psychologie

Vývojová psychologie je empirickou vědou, která využívá poznatků získaných zkušenostmi. Takto získané poznatky lze pak uplatnit také v praktických oblastech, kterými jsou psychologie výchovy, školská psychologie nebo etopedie (Kern et al., 2006).

Znalosti z vývojové psychologie významně přispívají k vytvoření reálných očekávání a přiměřeného chování ve vztahu k lidem různého věku, k pochopení psychických potřeb lidí určitého věku, jejichž naplnění a míra uspokojení může ovlivnit prožívání a chování těchto osob. Získané vědomosti z této oblasti pak pomáhají také k lepšímu porozumění sobě samému a k pochopení vlastních zkušeností, které člověku mnohdy dávají smysl až při zpětném pohledu na ně (Vágnerová & Lisá, 2021).

Podle Thorové (2015) lze uplatnit poznatky z vývojové psychologie v mnoha profesních oborech, například v pedagogice, medicíně, průmyslu či marketingu, ale samozřejmě také ve sportovním či kulturním odvětví. Poznatky z vývojové psychologie dnes již využíváme také v běžném životě a každodenních situacích, které život přináší. S její pomocí dokážeme lépe pochopit jednotlivé fáze vývoje člověka a chovat se k lidem přiměřeně vzhledem k jejich věku. Vývojová psychologie má zkrátka významný vliv na dnešní společnost, a to jak v pozitivním, tak i negativním slova smyslu.

2.3 Vývojová období

Zmiňuji a definuji jen ta vývojová období, která jsou pro tuto bakalářskou práci příhodná. Z toho důvodu se nezaměřuji na prenatální, novorozenecký, kojenecký ani batolecí vývoj dítěte....

2.3.1 Předškolní věk

Období předškolního věku trvá zhruba od 3 do 6-7 let věku dítěte. Konec této vývojové fáze není pevně stanovený fyzickým věkem dítěte, ale je definován především sociálně, nástupem dítěte do školy, jež sice s věkem souvisí, ale může se u dětí mírně odlišovat (Thorová, 2015).

Vágnerová a Lisá (2021, p. 171) tvrdí, že předškolní období je charakteristické „stabilizací vlastní pozice a diferenciací vztahu ke světu“. Svět dítě zkoumá prostřednictvím své představivosti a intuitivního uvažování, které ještě není v tomto věku založeno na logickém uvažování.

Pro toto období je charakteristické, že si dítě již uvědomuje existenci své osoby a v jistém ohledu se snižuje jeho vázanost na rodinu. Zvyšuje se rozvoj aktivity, která dítěti pomůže se lépe začlenit mezi své vrstevníky. Myšlení je stále ještě egocentrické a iracionální, ale dítě již dokáže komunikovat, uvědomuje si obsah rolí a osvojuje si běžné normy chování. Individuální osobnost dítěte se v tomto období stává zřetelnější a dochází k harmonizaci vývoje. Dítě si již uvědomuje existenci své osoby (Thorová, 2015).

Podle Vágnerové a Lisé (2021) je předškolní období označováno jako období iniciativy, kdy má dítě potřebu potvrdit své kvality tím, že samo něco zvládne a vytvoří. Dítě také musí přijmout určitý řád, jenž upravuje způsoby chování k ostatním lidem v různých situacích. Následně se musí naučit spolupráci a prosazení se ve vrstevnické skupině. „Toto období je třeba chápat jako fázi přípravy na život ve společnosti“ (Vágnerová & Lisá, 2021, p. 171).

Předškolní období je označováno za zlatý věk dětské hry, jelikož hry jsou dominantním prostředkem učení v této vývojové fázi. Dítě má výborně rozvinutou a „pružnou“ představivost, kterou využívá během herních aktivit. Výrazně zastoupena je u předškolních dětí také sociálně-dramatická hra, kdy si děti procvičují různě sociální role a scénáře (Thorová, 2015).

Kern et al. (2006) představil různé formy dětské hry:

- Funkční hra: dítě pracuje převážně se svým tělem nebo s předměty z okolí. Učí se tak ovládat své tělo a procvičuje tělesné funkce.
- Pohybová hra: s její pomocí se dítě učí provádět složitější pohybové úkony, jako například běhání, skákání či jízdu na kole.
- Konstrukční hry: mohou nejdříve vznikat jako náhodné vytvoření nějakého „díla“, které je následně na základě představivosti dítěte pojmenováno (například dům z kostek).
- Hraní role (fiktivní/symbolická hra): dítě získává zkušenosti se sociálními rolami, které denně pozorují, ale sami je ještě zastávat nemohou. Příkladem tohoto typu hry je hra na policistu, prodavače, matku či otce.
- Hra s pravidly: dítě soutěží se svými vrstevníky a musí se při hře řídit předem určenými pravidly. Dodržování pravidel vyžaduje od dítěte velkou míru sebeovládání.
- Skupinové hry: tento typ hry dominuje převážně mezi 10. a 14. rokem dítěte. Dítě se zařazuje do skupiny, ve které plní určitou funkci. Mají zde význam, stejně jako u her s

pravidly, pravidla ve skupině. U členů skupiny se vyvíjí silný pocit sounáležitosti a zapojují se procesy sociálního učení.

Během tohoto období se u dítěte rozvíjí základní orientace v čase a prostoru. Již vědí, co znamená dříve a později, rozumí významu délky trvání něčeho a chápou pořadí událostí. S tímto rozvojem souvisí také schopnost předvídat následky určitého chování a mentální přepínání mezi minulostí a budoucností, jež se rozvíjí vzápětí (Vágnerová & Lisá, 2021).

Značné zdokonalení je patrné v řeči předškolního dítěte. Zatímco výslovnost a větná skladba tříletého dítěte je ve většině případů ještě velmi nedokonalá, tak během čtvrtého a pátého roku se jeho verbální projev natolik zdokonalí, že je dítě schopné vyslovit všechny hlásky, jeho výslovnost je srozumitelná, mizí dětská „patlavost“ a již používá komplexní věty a souvětí. Významně narůstá také slovní zásoba (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V předškolním období dochází také k regulaci chování dítěte, při které má stěžejní roli především rodina dítěte. Zlepšuje se kontrola emocí a projevují se také sebereflexivní emoce, jako jsou například pocity viny, které jsou základem pro rozvoj svědomí (Thorová, 2015).

Po 3. roce věku dochází k růstu dlouhých kostí a nárůstu svalové hmoty. U dítěte se tedy začíná vytrácet dětská baculatost a dominuje růst do výšky. Pohyby jsou plynulejší, účelnější a koordinovanější. Je tedy možné v tomto období začít komplexně rozvíjet motorické dovednosti a základy sportovních aktivit (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Podle Jansy et al. (2009) na konci období (tzn. kolem 6.-7.roku) obvykle začíná systematická tréninková činnost dítěte.

K tomu, aby se děti dobrovolně věnovaly sportovní činnosti po celý svůj život je nutné „nabízet jim pohyb ve vhodné míře, adekvátní náročnosti, podnětném neohrožujícím prostředí“ (Slepička et al., 2009, p. 38).

2.3.2 Mladší školní věk

Mladším školním obdobím se označuje doba od nástupu dítěte do školy, k čemuž zpravidla dochází ve věku 6-7 let. Toto období končí, jakmile dítě dosáhne věku 11-12 let, kdy se u něj začínají objevovat první známky pohlavního dospívání, včetně psychických projevů, jež jsou s obdobím dospívání spojené (Thorová, 2015).

Vágnerová a Lisá (2021) označují období po nástupu do školy jako „fázi píle a snaživosti, jejímž hlavním cílem je uspět, prosadit se svým výkonem“ (p. 267).

Školní prostředí v tomto věku výrazně poznamenává vývoj dítěte po všech stránkách, ačkoliv nejsou u dítěte pozorovány tak dramatické změny jako například v předškolním věku či v dospívání. Toto období bývá označováno jako věk "střízlivého realismu", jelikož je školák plně zaměřen na to, co je a jak to je. Chce zkrátka pochopit okolní svět a věci v něm "doopravdy". Školák zprvu přejímá vše od svých autorit (rodiče, učitelé,...), jedná se tedy o realismus "naivní". Až později dítě začíná o skutečnostech kolem sebe více přemýšlet a stává se kritičtější k informacím, které mu autority poskytují. Realismus "naivní" pak plynule přechází v "kriticky realistický" přístup ke světu (Langmeier & Krejčířová, 2006).

V prostředí školy je dítě neustále vystavováno zřetelnému hodnocení ze strany učitelů. To vede k častému srovnávání s vrstevníky vedoucí ke zvýšené míře porovnávání a soutěživosti mezi dětmi. Tato soutěživost může vyústit v tzv. výkonnostní frustraci neboli strach ze selhání, při němž dochází k poklesu motivace v překonávání překážek a dítě raději preferuje nevykonání činnosti před možným neúspěchem (Thorová, 2015).

V mladším školním věku se také významně zlepšuje hrubá i jemná motorika. Období bývá též nazýváno jako "zlatý věk motoriky". Dítě dokáže lépe koordinovat pohyby celého těla, má větší svalovou sílu a je tedy schopno provádět pohyby rychleji a účelněji. S rozvojem těchto schopností souvisí také rostoucí zájem o pohybové aktivity, které právě tyto schopnosti jako jsou síla, vytrvalost a obratnost vyžadují. Pohybové výkony jsou však závislé jak na vnitřní, tak také na vnější motivaci, kam spadá například povzbuzování a podporování rodičů dítěte. Reakce okolí na jeho aktivity pak mohou v dítěti vzbudit touhu vykonávat pohybovou aktivitu, ale i jeho zájem o ni utlumit, jelikož jsou děti v tomto období poměrně snadno ovladatelné (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Ve sportovním prostředí představují neodmyslitelnou autoritu kromě rodičů, také trenéři, pro které tento úřad představuje patřičnou odpovědnost, jelikož mohou budoucí kariéru svých svěřenců nevratně ovlivnit jak pozitivním, tak také negativním způsobem (Dovalil et al., 2002).

Sportovní trénink by měl být zaměřen na nácvik správné techniky pohybových činností v daném sportovním odvětví, jelikož je toto období nejpříznivější pro motorické učení. Nejefektivnějším způsobem nácviku určité dovednosti je ukázka. Důraz je stále kladen také na všestrannost pohybové přípravy a časté zařazení pohybových her (Dovalil, 1998).

Rozvíjí se všechny oblasti smyslového vnímání, nejnápadněji však vnímání zrakové a sluchové. Děti v tomto věku jsou pečlivější, zkoumavější, pozornější a vytrvalejší. Věci kolem sebe již nevnímají pouze jako celek, ale vše důkladně studují po jednotlivých částech. Pomyslného vrcholu dosahuje také schopnost představivosti. Pokroky jsou zaznamenány také v logickém myšlení. Dále se výrazně rozvíjí slovní zásoba, řeč a s ní spojená artikulace. Je pozorován rozvoj krátkodobé i dlouhodobé paměti, která je spojena právě s vývojem řeči. Projevuje se účinnější regulace a vytrvalost pozornosti,

kteřá je podmiňujícím faktorem školní úspěšnosti. Neméně významný je v tomto období vývoj schopnosti učit se (Langmeier & Krejčířová, 2006; Thorová, 2015; Vágnerová & Lisá, 2021).

Vstupem do školy se dítě více začleňuje do lidského společenství, není již ovlivňováno pouze rodiči, ale také učiteli a spolužáky. Nastává významný socializační proces. Rozvíjí se schopnost seberegulace, emoční kompetence, porozumění a morálního vědomí. Dochází k osvojování sociálních rolí a upevňování rolí sexuálních. Objevuje se také větší schopnost uvědomělejšího sebehodnocení a sebepojetí (Thorová, 2015).

2.3.3 Období dospívání

Vágnerová a Lisá (2021) popisují období dospívání jako přechodnou fázi mezi dětstvím a dospělostí, ve které se osobnost komplexně proměňuje ve všech jejích oblastech: tělesné, psychické i sociální. Dochází k urovnání postojů, cílů, vlastních potřeb a hodnot.

„Hlavním problémem dospívajícího je jeho ‘sociální nezakotvenost’. Už se necítí jako dítě, ale ještě není dospělý” (Kern et al., 2006, p. 177).

Je velice složité toto období časově vymezit vzhledem k velké intraindividuální i interindividuální variabilitě. Kupříkladu sekundární pohlavní znaky se u některých dívek mohou objevovat již ve věku 8 let, u jiných může tato situace nastat ve věku 15 let, aniž by se jednalo o projevy patologické. Není tedy snadné generalizovat projevy dospívání, které vymezují toto období. Období dospívání je možné rozčlenit na 2 na sebe navazující období, jedná o starší školní věk (neboli pubescence) a období adolescence (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.3.4 Starší školní věk – pubescence

Období pubescence lze podle Langmeiera a Krejčířové (2006) vymezit jako dobu zhruba od 11 let, kdy se začínají objevovat první známky pohlavního zrání a dochází k výrazné akceleraci růstu u většiny dětí. Toto období končí zhruba ve věku 15 let, kdy dochází k nástupu menarche u dívek a první emisi semene u chlapců.

Vágnerová a Lisá (2021) o starším školním věku tvrdí, že „nejnápadnější změnou je tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráváním” (p. 374).

Kromě biologického dospívání probíhá současně také řada výrazných a nápadných změn v oblasti psychiky. Objevuje se celková emoční labilita a dosahuje se vrcholu vyspělého způsobu myšlení. Mohou nastat potíže s udržením koncentrace, které jsou spojené s emoční nestálostí vedoucí v některých případech například ke zhoršení školního prospěchu. Obvyklým projevem

pubescence jsou časté změny nálad. Mění se sociální role jedince. Všechny tyto změny, tělesné, psychické a sociální, probíhají do jisté míry souběžně a navzájem se ovlivňují (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Období puberty je doprovázeno značnou akcelerací růstu, která může vést ke zhoršení koordinace při realizaci jednotlivých pohybů. „V době rychlého pubertálního růstu, tzv. spurtu, dítě naroste o 20% své celkové výšky. Puberta bývá nazývána obdobím druhé vytáhlosti, růst se pohybuje mezi 9 a 14 cm za rok“ (Thorová, 2015, p. 424).

„Pro sport je významné, že vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou současně uzpůsobeny šlachy, vazy a zejména jejich úpony“ (Dovalil et al., 2002, p. 246).

Pro pubescenta může být těžce akceptovatelná zásadní tělesná proměna, která je s obdobím dospívání úzce spojena. Jelikož zevnějšek je součástí jeho identity, může takto nápadná změna zevnějšku vést ke ztrátě sebejistoty. Přijetí změny zevnějšku je pak proces, který vyžaduje čas. Doba takového procesu je pak ovlivněna také reakcemi okolí pubescenta na jeho “nové” tělesné schéma. Pokud jsou reakce na jeho zevnějšek ve větší míře pozitivní, je proces akceptace svého těla rychlejší a jednodušší. Pokud se však okolí pubescenta projevuje negativně, proces to může značně zkomplikovat. „Jestliže z chování lidí, s nimiž se setkává, vyplývá, že tato proměna je považována za nežádoucí, zhorší se jeho sebehodnocení“ (Vágnerová & Lisá, 2021, p. 382-383).

Výrazně narůstá schopnost logického myšlení a je zaznamenán vývoj inteligence. Jedinec je schopen provádět složité myšlenkové operace, vyvozovat z nich závěry a následně je aplikovat. Rozvíjí se také kritické a abstraktní myšlení. Mladistvý již rozumí složitým pojmům, kterými jsou například pravda či spravedlnost. Mění se také jeho morální hodnocení a schopnost empatie. Dokáže se vcítit do role jiného člověka a dívat se na věci z jeho úhlu pohledu. Neobvyklá není v tomto období ani častá kritičnost a zklamání ze světa kolem sebe, jelikož okolí mladistvého nemusí odpovídat jeho ideálům, které si utváří ve své mysli. Jedinec tedy může být v této době až přehnaně pesimistický (Langmeier & Krejčířová, 2006; Thorová, 2015).

Uvolňuje se vázanost na rodinu a mění se vztah mezi pubescentem a jeho rodiči. Vágnerová a Lisá (2021) tvrdí, že „změna pohledu na svět vede dočasně k posílení kognitivního egocentrismu a obranného redukcionismu“ (p. 393). To znamená, že pubescent považuje své názory za nedotknutelné a má tendenci polemizovat s autoritami. Odmítá výjimky a kompromisy a bývá často radikální. Jedinec vzhledem k výkyvům v sebevědomí může být přecitlivělý a vztahovačný. Všechny tyto faktory pak v mnoha případech vedou k problematičtějším vztahům mezi dospívajícím jedincem a jeho rodiči. Jedinec tak začíná budovat nové vztahy se svými vrstevníky. Toto osamostatnění a utváření vztahů nových má pro mladistvého významný vliv z pohledu osobního zrání.

Důležitým vývojovým úkolem v této fázi života je vývoj sebepojetí (vlastní identity). Mladý člověk často hledá odpovědi na otázky typu „Kdo jsem?“, „Jaký jsem?“, „Kam patřím?“ atd. S

procesem hledání vlastní identity může být spojeno také experimentování mladistvých. Objevuje se častá změna zájmů, střídání nejrůznějších koníčků či změna postojů (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Podle Slepíčky et al. (2009) však u sportovců, kteří se věnují pravidelně sportovní činnosti, neprobíhá prožívání psychických či fyziologických změn tak dynamicky, jako u jedinců, kteří žádnou pravidelnou pohybovou aktivitu nevykonávají. Vysvětleno je to tím, že sportovci zaměřují téměř veškeré své soustředění na úkoly spojené se sportovní činností, a tím pádem jim nezbývá tolik prostoru pro sebezpozorování.

Dovalil et al. (2002) tvrdí, že období pubescence je optimální pro rozvoj koordinace, obratnosti, flexibility, síly a především rychlosti, jejíž zanedbání v této době může být těžce kompenzovatelné v budoucnu. Důležité je také v dětech neustále podporovat jejich zájem o sport.

Na přelomu pubescence a adolescence se pak vlivem hormonálních změn objevují první vztahy chlapců a dívek, i když bývají ještě velmi nestálé a proměnlivé. Jsou však mladistvými velice silně emočně prožívané. Objevují se také první formy sexuální aktivity. Sexuální chování je však závislé na vývoji, který se může u jednotlivců výrazně lišit (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.3.5 Adolescence

Adolescence se vymezuje jako období zhruba od 15 do 22 let. V této době se dosahuje plné reprodukční zralosti a je dokončen tělesný růst. Dochází k zaoblování postavy u dívek a k zvýraznění svalové hmoty u chlapců (Vágnerová & Lisá, 2021).

Pokračuje vývoj sebehodnocení a dotváří se vlastní identita. Svou osobní identitu adolescent nalézá s pomocí svých vrstevníků, kteří pro něj mají v období dospívání nezastupitelnou roli. Dále se učí se akceptovat vlastní osobu po všech stránkách. Zejména téma vlastního vzhledu je stále citlivým tématem. Mladí lidé zkoumají svůj zevnějšek, který procházel velkými změnami, a hodnotí jej v mnoha případech velice kriticky. Častá je potřeba neustálého ujišťování se o vlastní hodnotě (Langmeier & Krejčířová, 2006).

„Pozdní adolescence je především dobou komplexnější psychosociální proměny, mění se osobnost dospívajícího i jeho společenská pozice” (Vágnerová & Lisá, 2021, p. 375).

Adolescent je stále ještě emotivní a impulzivní, ale postupně se během tohoto vývojového období upevňují jeho postoje a názory a emoční projevy již nejsou tak proměnlivé a nestálé, jako například v období puberty. Dosahuje se také pomyslného vrcholu rozumových schopností a inteligence (Thorová, 2015).

Objevují se hlubší a pevnější intimní vztahy s opačným pohlavím s vidinou společné budoucnosti. Vztahy nejsou založené pouze na sexuální pudovosti, ale je vyžadováno také emoční

splynutí s protějškem, který se identifikuje stejnými hodnotami a shodným přístupem k životu. V období adolescence dochází u většiny populace k prvnímu pohlavnímu styku (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Pokračuje také proces osamostatnění se od rodiny a mění se vztahy s rodiči. Ke konci období se většinou uklidňuje vztah mezi adolescentem a jeho rodiči, který byl vlivem puberty "bouřlivý" a buduje se mezi nimi stabilnější citový vztah. Dospívající již není na rodičích závislý ve stejné míře jako tomu bylo v předchozích fázích vývoje a nepřebírá již "slepě" jejich názory a postoje, nýbrž utváří své vlastní. Na konci období se v některých případech jedinec osamostatní také po ekonomické stránce (Langmeier & Krejčířová 2006; Thorová, 2015).

Je možné v tomto období zvyšovat tréninkové nároky a zaměřit se na rozvoj silových i vytrvalostních schopností, využívat ke zvýšení tělesné zdatnosti anaerobní zatížení a pracovat na technice do nejmenších detailů. Kolem 18. let věku nastává doba maximální trénovatelnosti (Dovalil et al., 2002).

Přechází se od všestranné sportovní přípravy k plně specializované, jelikož dominantním sportovním cílem je v tomto období vítězství v soutěžích. Technika se již pouze minimálně zdokonaluje a pozornost je věnována zejména účinné taktice, která jedinci umožní porazit soupeře. Důraz je kladen také na tvořivost a improvizaci ve zvolené sportovní činnosti (Dovalil, 1998).

Podle Slepíčky et al. (2009) má velký význam v období adolescence zaměřit se na rozvíjení vůle a vytrvalosti, jelikož tento rozvoj následně „umožňuje cílenou dlouhodobou přípravu na limitní sportovní výkon. Tato zkušenost bývá transferována i do jiných oblastí života a často se dostává až do struktury osobnosti“ (p. 45).

2.4 Vývoj sebepojetí a sebeuvědomování

Podle Vágnerové a Lisé (2021) je sebepojetí „základem sociálního i osobnostního vývoje“ (p. 255).

„Identita (identity) neboli sebepojetí (self-concept) je složitý psychologický konstrukt, soubor názorů člověka vztahený k vlastnímu 'já'“ (Thorová, 2015, p. 286).

Kern et al. (2006) tvrdí, že pokud člověk usiluje o identitu, tak se snaží stát sám sebou. Identita je dána vědomím sebe sama, reflexí a znalostí sebe. Dosažení identity znamená být v souladu se sebou samým.

Tento soubor se vyvíjí postupně od raného dětství až do dospělosti a v tomto období se člověk zabývá otázkami "Kdo jsem?", "Jaký jsem?", "Kam patřím?", "Kam směřuji?", "Co je pro mě v životě důležité?" (Thorová, 2015).

Obsahem sebezpečí je soubor všeho, co o sobě jedinec ví, spojené s pocity, jež z tohoto vědomí vycházejí, a následné chování, které je těmito pocity ovlivněno. Významně se může projevit také v sebedůvěře člověka, proto je důležité k němu již od útlého věku přihlížet a neustále na něm pracovat (Jansa et al., 2009).

Sebezpečí se formuje se na základě informací, které o sobě člověk získává introspekci či sebereflexí, konfrontací s názory druhých lidí, kulturními vlivy, hodnotami, normami, ale také vlastními zkušenostmi. Pokud je člověk kladně přijímán okolím, zvyšuje se tím jeho sebezpečí a pozitivní vztah k sobě samému. (Thorová, 2015)

Podle Thorové (2015) se do psychické identity zařazuje také sexuální orientace, profesní zaměření a osobní světonázor.

Dynamické změny v sebezpečí pak mohou výrazně promítat také do osobnostních rysů a charakteristik člověka (Slepička et al., 2009).

Americká psycholožka Ruthellen Josselson (in Thorová, 2015) popsala proces individuace, který zahrnuje čtyři stadia vývoje identity u dospívajících:

- Fáze diferenciací (12-13 let): Dospívající jedinec je více kritický vůči svému okolí, zejména pak vůči autoritám. Pozoruje, že se svými postoji a názory odlišuje od rodičů, i od některých vrstevníků.
- Fáze získávání zkušeností a experimentování (14-15 let): Dospívající má pocit, že ví vše nejlépe a snaží se dosáhnout autonomie. Zajímá se o to, co je pro něj nejlepší a o okamžité uspokojení vlastních potřeb. Je zaměřen především na blízkou budoucnost.
- Fáze sblížení s přáteli (16-17 let): Významné jsou pro adolescenta přátelské vztahy, objevují se již také první vztahy erotické. Jeho kritické postoje přestávají být tolik vyhraněné a zlepšují se vztahy s rodiči. Dospívající se chová zodpovědněji a ohleduplněji.
- Konsolidace vztahu k sobě (18 - konec dospívání): Dosažení ustálených názorů a postojů vztahovaných k vlastní osobě a k okolnímu světu. Adolescent má jasnější představy o budoucnosti. Formuje se pocit autonomie.

Baron-Cohen (in Thorová, 2015) tvrdí, že "sebeuvědomění (self-awareness) je nutným mezistupněm k pochopení duševních stavů druhých lidí, k vytvoření schopnosti teorie mysli" (p. 286).

V sociálním vývoji začíná sebeuvědomování, neboli schopnost odlišit sebe od druhých osob, dominovat mezi 2. a 4. rokem života dítěte (Thorová, 2015).

2.5 Psychologie sportu

„Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka“ (Slepička et al., 2009, p. 19).

Jelikož jsou tyto vzájemně působící okruhy značně široké, není jednoduché přesně vymezit konkrétní oblasti aplikované psychologie sportu. Nejčastěji je v psychologii sportu užíván přístup, který se zaměřuje na to, jak na jedné straně sport ovlivňuje psychické procesy člověka a jeho osobnost a jak je průběh sportovních aktivit ovlivňován lidskou psychikou na straně druhé (Slepička et al., 2009).

Podle Jansy et al. (2009) jsou psychické jevy ve sportu charakteristické ohromnou variabilitou, která může zapříčinit vznik neobvyklých a nepopsaných psychických stavů, ačkoliv poznatky psychologie sportu zpravidla vycházejí z ověřených vědeckých výzkumů.

2.5.1 Historie psychologie sportu

Podle Slepičky et al. (2009) vychází první poznatky psychologie sportu již ze starověku, kdy byla vnímána integrita tělesných a duševních kvalit. Konkrétně lze zmínit systémy indické jógy, čínské kung-fu či ideu kalokagathie (harmonický soulad mezi tělesnou a duševní krásou), které usilovaly o propojení těla a duše. Následně v období středověku byla tělesná a duševní souvislost značně opomíjena, zejména vlivem dominujícího náboženství, kterým bylo křesťanství.

První články v odborné literatuře zabývající se psychologíí sportu se objevily na přelomu 19. a 20. století, kdy již byla sama psychologie ukotvena jako samostatný vědecký obor (od druhé poloviny 19. století) a sport získal svou moderní podobu. Po první světové válce vznikaly první sportovní zaměřené vysoké školy, na kterých byl realizován systematický výzkum v oblasti psychologie sportu. K velkému rozmachu psychologické přípravy ve sportu došlo po druhé světové válce, kdy byla věnována zvýšená pozornost olympijským sportům, jelikož podávané sportovní výkony hrály, vzhledem k politicky motivované sportovní rivalitě mezi jednotlivými státy, významnou roli na poli mezinárodní politické scény (Jansa et al., 2009; Slepička et al., 2009).

2.6 Osobnost sportovce

„Osobnost lze chápat jako otevřený dynamický systém s programovanou činností a s určitým chováním (reaktivního a aktivního typu) k prostředí“ (Dovalil et al., 2002, p. 76).

Perič a Dovalil (2010) popisují osobnost jako individuální jednotu člověka (těla a psychiky), jež se utváří prostřednictvím sociálních vztahů, a která poskytuje vnitřní podmínky umožňující vznik proměnlivých psychických procesů a stavů, které souvisí s aktuální duševní činností jedince.

V oblasti sportu je v současné době hlavním cílem zejména dosahování maximálních sportovních výkonů, které je však také do značné míry ovlivněno právě osobnostními charakteristikami sportovce.

Slepička et al. (2009) definuje osobnost sportovce jako jednotící pojem a hovoří o „individuální jednotě duševních vlastností a procesů sportovce, spojených s jeho tělesným sebepojetím. Vlastnosti jsou poměrně stálé a typickým způsobem se projevují v každé konkrétní činnosti sportovce a ovlivňují tak i dosahování výkonů“ (p. 91).

Vlastnosti osobnosti sportovce se mohou v čase měnit především vlivem biologického vývoje (největší dynamika během dětství) a výchovy. Struktura osobnosti sportovce je pak dále charakterizována vlohami, nadáním, schopnostmi, talentem, temperamentem, charakterem či sociálními rolemi (Perič & Dovalil, 2010).

2.6.1 Self-efficacy

Self-efficacy neboli důvěra ve vlastní schopnosti, dovednosti a jejich efektivitu se podle Štěrbové et al. (2022) vztahuje k „přesvědčení individua o kontrole nad událostmi, o možnosti ovlivňovat svůj život“ (p. 20).

Jedná se o jakési vnímání vlastních schopností a přesvědčení, že v dané situaci je možné uspět a vyrovnat se s případnými překážkami. Člověk se na základě self-efficacy ujímá takových úkolů a vstupuje do takových situací, o kterých se domnívá, že je svými schopnostmi a dovednostmi zvládne. Ostatním úkolům a situacím, o kterých si myslí, že by je nemusel zvládnout, se vyhýbá.

Na rozvoj self-efficacy má vliv více účinných mechanismů. Jedním z nich může být například učení pozorováním a napodobováním. Když mladí lidé sledují svůj vzor, kterým může být například sportovec, tak napodobování chování takového vzoru může zvýšit jejich self-efficacy. Významným prostředkem k zvýšení sebedůvěry pak je povzbuzování a motivování k úspěchu od svého okolí. Self-efficacy se utváří také na základě zkušeností se zvládnutím či nezvládnutím úkolů. Má tedy vysokou prediktivní hodnotu. Zkrátka se podle předchozích zkušeností formuje subjektivní přesvědčení o tom, zda je schopen podobnou činnost zvládnout i v budoucnu či nikoliv (Štěrbová et al., 2022).

Dospívající sportovec tedy potřebuje podporu od dospělých ve svém okolí a ujištění, že je v tom, co dělá, dobrý. Tímto ujišťováním si buduje svou self-efficacy.

Dále podle Štěrbové et al. (2022) „rozvoj, budování a podpora self-efficacy dospívajícího je v rukou rodičů a trenérů a úroveň self-efficacy se promítá významně do sportovcovy profesní sportovní kariéry“ (p. 23).

2.6.2 Rozdíly mezi sportovci a nespportovci v období dospívání

Je zřejmé, že sportovec se pohybuje v jiných společenských kruzích, navazuje jiné vztahy a jeho každodenní život je odlišný od života běžné populace. Sportovec provozuje rozdílný život již v období dospívání, které je velmi významné pro jeho následný vývoj. Období dospívání u sportovce se tedy v určitých aspektech výrazně odlišuje od ostatních adolescentů.

Například sportovní příprava a z ní vyplývající vztahy ovlivňují sportovce způsobem, který jeho nespportující vrstevníci nezažívají. Do těchto vztahů spadají především trenéři, vrstevníci sportovci a fanoušci. Významně je ovlivňuje také rodina, zejména rodiče, jejichž vliv je významný u všech dospívajících, avšak u vrcholových sportovců je tento vliv odlišný. Na dospívající sportovce jsou velmi často kladeny vysoké nároky od rodičů, které mohou být neúměrné vzhledem ke stupni vývoje jedince. Vrcholový sport je také spojený s nemalou odpovědností, kterou můžeme srovnat s odpovědností v pracovním procesu. Od sportovců v období adolescence je tedy mnohdy vyžadováno „předčasné dospění“, aby byli schopni se s přílišným tlakem na jejich osobu vyrovnat (Štěrbová et al., 2022).

Dále Štěrbová et al. (2022) popisuje čtyři hlavní úkoly jedinců v období dospívání a rozdíly v těchto vývojových úkolech mezi sportovci a nespportovci:

- Cesta k samostatnosti a odloučení od rodiny: Pokud sportovce trénuje jeho rodič, je pro něho tento úkol podstatně složitější než pro ostatní adolescenty, jelikož se svým trenérem (rodičem) sportovec tráví spoustu času. Osamostatnění je pro něj tedy velmi komplikované. Období adolescence je také charakteristické jistým odporem dospívajících vůči autoritám. Sportovní prostředí však vyžaduje respekt k trenérům (rodičům), což může vést v tomto období k narušení vztahů a následným problémům ve sportovní přípravě.
- Rozvoj sociálních vztahů ke stejnému a opačnému pohlaví: Vrcholový sportovec navazuje vztahy prakticky pouze ve sportovní rovině (vrstevníci sportovci, trenéři, realizační tým,...). Pohybuje se pouze v jakési „bublině“, která jej v tomto rozvoji výrazně omezuje a nemá takové možnosti navazování sociálních či sexuálních vztahů, jež mají jeho nespportující vrstevníci.

- Příprava na profesní identitu a volba budoucí kariéry: Vrcholový sportovec se zpravidla věnuje profesionální kariéře již v období dospívání. Proto je v jeho případě nezbytné v tomto ohledu dospět dříve než ostatní vrstevníci. Vlivem dřívějšího počátku kariéry sportovec dosahuje dříve jejího vrcholu a následně ji také dříve ukončuje než jeho vrstevníci, kteří se sportu nevěnují na profesionální úrovni .
- Identifikace s etickými a morálními hodnotami: Na ní se u nesportovců významně podílí především rodina. U vrcholového sportovce pak tuto identifikaci ovlivňuje také okolí sportovního světa, se kterým je sportovec úzce spojen.

2.7 Sport

Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Evropská charta sportu, 2002, článek/2).

Podle Jansy et al. (2009) jsou sport a další pohybové aktivity „nedílnou součástí životního stylu člověka a představují nejenom výkonnostní, ale především zábavnou motoriku člověka, kde hrají významnou roli prožívání a prožitek“ (p. 72).

2.8 Sportovní trénink

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič & Dovalil, 2010, p. 12).

Na sportovní trénink je nahlíženo jako na systém, jenž představuje funkční celek, jehož hlavní činitelé - sportovec, trenér, podmínky a projekt jsou ve vzájemné interakci. Jedná se o pravděpodobnostní proces, který nemusí vést k očekávanému cíli (Lehnert et al., 2001).

Podle Dovalila et al. (2002) probíhá sportovní trénink jako komplexní proces, který je nutné posuzovat jako druh biologicko-sociální adaptace. Z detailnějšího hlediska to znamená pojímat ho jako následující procesy, které se vzájemně podmiňují, prolínají a doplňují:

- Proces morfologicko-funkční adaptace: Dosažení nesespecifických a specifických změn na buněčné i systémové úrovni, vedoucích k ovlivnění trénovanosti a k následnému zvýšení

sportovní výkonnosti (např. zdokonalení koordinace, zvýšení energetického potenciálu, rozvoj fyziologických funkcí).

- Proces motorického učení: Lze rozlišit několik úrovní motorického učení - senzomotorická úroveň (tzv. rozvoj vnímání, jež se může projevit ve smyslu vnímání specifického pohybu pro daný sport), vlastní osvojování sportovních dovedností (zpevňování a zdokonalování procesů řízení a regulace pohybových struktur), využívání osvojených dovedností (přizpůsobování dovedností ke změnám vnějšího i vnitřního prostředí organismu v podmínkách výkonu při soutěži).
- Proces psychosociální interakce: Formování psychiky jedince a jeho chování v rámci společenských vztahů.

2.8.1 Cíle sportovního tréninku

Perič a Dovalil (2010) zastávají názor, že hlavním cílem sportovního tréninku je „dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce“ (p. 13).

Dílčí cíle sportovního tréninku jsou pak realizovány během jednotlivých složek tréninkového procesu a při soutěžích (Lehnert et al., 2001).

2.8.2 Úkoly sportovního tréninku

Sportovní trénink je nutné chápat také jako proces pedagogický. Úkoly tohoto procesu zahrnují rozvoj tělesných, psychických a sociálních předpokladů a spočívají v osvojování pohybových dovedností v tréninku a jejich následné využití v podmínkách soutěží, rozvíjení kondice a formování osobnosti sportovce vzhledem ke specifickým požadavkům sportovního výkonu (Perič & Dovalil, 2010).

2.8.3 Složky sportovního tréninku

Lehnert et al. (2001) poukazuje na to, že požadavky tréninkového procesu jsou realizovány v rámci jednotlivých složek sportovního tréninku. Mezi tyto složky se řadí příprava kondiční, technická, taktická, psychologická a teoretická, jež můžeme definovat následovně:

- Kondiční příprava: Zaměřena na všestranný a speciální tělesný rozvoj sportovce, vedoucí k zvyšování jeho kondice vyvoláním adaptačních změn. Dále se podílí na zdokonalování a stabilizaci pohybových dovedností či zvýšení odolnosti sportovce vůči únavě. Působí také jako prevence proti zranění.
- Technická příprava: Zaměřena na osvojování, zdokonalování a následné stabilizování pohybových dovedností, které jsou rozhodující pro podání specifického sportovního výkonu v soutěžních podmínkách.
- Taktická příprava: Jejím cílem je, vzhledem k osvojeným a nacvičeným taktickým dovednostem, optimální výběr a zvládnutí možných způsobů řešení pohybových úkolů v soutěžních podmínkách a rozvoj tvůrčích schopností.
- Psychologická příprava: Zaměřena na rozvoj osobnosti sportovce a regulaci aktuálních psychických stavů vzhledem k požadavkům daného sportovního výkonu.
- Teoretická příprava: Věnuje se všem výše zmíněným složkám sportovního tréninku.

Podle Dovalila et al. (2002) následně „trénink probíhá jako celek se zdůrazněním té či oné oblasti“ (p. 81).

2.8.4 Základní znaky sportovního tréninku

Lehnert et al. (2001) tvrdí, že základní charakteristické znaky sportovního tréninku jsou:

- aktivní a dobrovolný přístup
- orientace na maximální výkon a silná výkonová motivace
- pravidelnost a racionálnost zatěžování s tendencí k osobnímu maximu
- dlouhodobost a etapizace
- systémové řízení
- specializace
- individualizace

2.9 Sportovní výkon

Podle Jansy a Dovalila et al. (2009) je sportovní výkon „jednou z hlavních kategorií (základních pojmů) sportu a sportovního tréninku. K němu se soustřeďuje pozornost sportovců, trenérů a dalších odborníků“ (p. 149).

Lehnert et al. (2001) charakterizuje sportovní výkon jako „projev specializovaných schopností sportovce. Jeho obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolu, který je vymezen pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a utkání“ (p. 8).

„Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů“ (Dovalil et al., 2002, p. 11).

Podle Lehnerta et al. (2001) sportovní výkon ovlivňují zejména následující determinanty:

- Vrozené dispozice: Mají povahu vloh, nadání či talentu a jejich rozvoj je podmíněn především realizovanou pohybovou činností. Člení se na fyziologické, morfologické a psychologické.
- Tréninková (event. mimotréninková) činnost: Dlouhodobé a cílevědomé působení tréninkového zatížení vedoucího k zvyšování trénovanosti sportovce.
- Sociální prostředí: Představuje podmínky, v nichž se sportovec vyvíjí a určuje kvalitu pohybového rozvoje jedince.

Dále je podle Lehnerta et al. (2001) aktuální úroveň sportovního výkonu podmíněna:

- výkonovou motivací, která je významně ovlivněna volným úsilím sportovce a vychází z jeho touhy po seberealizaci, podání optimálního výkonu a osobní připravenosti,
- výkonnostní kapacitou, která představuje komplex pohybových a psychických schopností sportovce, jež umožňují optimální zvládnutí technického provedení pohybové činnosti v soutěžních podmínkách,
- připraveností k výkonu, která zahrnuje zejména aktuální psychické možnosti jedince umožňující podání adekvátního výkonu vzhledem k úrovni výkonnostní kapacity.

2.9.1 Struktura sportovního výkonu

Současné teorie využívají při vědeckém zkoumání různých jevů především systémový přístup. Vycházejí z předpokladu, že sportovní výkon představuje vymezený systém prvků s určitou strukturou, tj. pevné uspořádání a propojení sítí vzájemných vztahů a vazeb jednotlivých faktorů. Struktura sportovního výkonu má vlivem působení tréninku dynamický charakter. Jednotlivé prvky systému (označované také jako faktory) se podílejí na kvalitě pozorovaného sportovního výkonu a mohou být rázu somatického, psychického, fyziologického atd. V systémové hierarchii mají pak jednotlivé faktory různou důležitost při realizaci sportovního výkonu. Člení se na faktory, které jsou pro výkon stěžejní, a na faktory s menší důležitostí (Dovalil et al., 2002; Lehnert et al., 2001).

Jansa a Dovalil et al. (2009) rozdělují faktory ovlivňující sportovní výkon na:

- Faktory somatické: Týkají se konstitučních znaků jedince a jsou do značné míry geneticky podmíněné. Vztahují se k podpůrnému systému, tj. kostře, svalstvu, vazům a šlachám. Mezi hlavní somatické faktory se řadí zejména tělesné složení (aktivní hmota / tuk) a tělesný typ, hmotnost a výška těla či délkové rozměry a poměry.
- Faktory kondiční: Jedná se o soubor pohybových schopností, mezi kterými můžeme rozlišovat schopnosti rychlostní, silové, vytrvalostní a koordinační.
- Faktory techniky: Souvisejí s učením získanými předpoklady účelně provést pohybový úkol. Pohybové úkoly lze řešit rozmanitými způsoby, které určuje obsah a charakter specifické pohybové činnosti, na níž se jedinec připravuje systematickým tréninkem. Rozlišuje se technika vnitřní a vnější.
- Faktory taktiky: Spojeny s výběrem optimálního řešení pohybového úkolu v soutěžní či tréninkové situaci.
- Psychické faktory: Vyplynávají z osobnostních charakteristik sportovce a zahrnují procesy emoční, kognitivní a motivační, které se užívají k řízení a regulaci aktuálních psychických stavů.

2.9.2 Členění sportovních výkonů

V závislosti na vybrané sportovní disciplíně, existují různé typy sportovního výkonu. Členit sportovní výkony lze z mnoha hledisek, k základním členěním však patří, zda se jedná o výkon jednotlivce (individuální herní výkon) či výkon družstva (týmový herní výkon) (Lehnert et al., 2001).

2.9.3 Individuální herní výkon

Individuální výkon má podle Lehnerta et al. (2001) „vždy formu herních činností jednotlivce, které jsou projevem herních dovedností, tj. učením získaných dispozic k účelnému jednání při hře. Je limitován individuálními motorickými a psychickými předpoklady a schopností je uplatnit ve hře“ (p. 12).

Lehnert et al. (2001) dále popisuje složky individuálního herního výkonu:

- **Herní dovednosti:** Lze je rozdělit na senzomotorické (účelné provedení pohybu), intelektuální (rozhodování) a sociálně interakční (komunikace).
- **Koordinační schopnosti:** Jedná se o schopnosti, které limitují technickou stránku pohybových činností.
- **Kondiční schopnosti:** Vycházejí z úrovně schopností silových, rychlostních, vytrvalostních a flexibility.
- **Somatické charakteristiky:** Jejich hodnoty ovlivňují výkon pouze v některých sportovních disciplínách. Mezi základní somatické charakteristiky se řadí tělesná hmotnost a výška.
- **Psychické charakteristiky:** Jedná se o nejrozsáhlejší komplex charakteristik ovlivňujících herní výkon, které promítají osobnostní vlastnosti a rysy sportovce.

2.9.4 Týmový herní výkon

„Výkon sociální skupiny založený na individuálních herních výkonech, které však podléhají vzájemnému působení (vliv sociálně-psychologických a činnostních determinant)“ (Lehnert et al., 2001, p. 12).

2.9.5 Sportovní výkonnost

Lehnert et al. (2001) charakterizuje sportovní výkonnost jako „schopnost podávat poměrně stabilní výkony na úrovni trénovanosti sportovce“ (p. 8).

„Sportovní výkonnost (jako dispozice opakovaně podávat výkon) se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku“ (Jansa et al., 2009, p. 150).

2.9.6 Sportovní forma

Dovalil et al. (2002) tvrdí, že:

Sportovní forma vyjadřuje stav optimální specializované připravenosti, projevující se dosahováním maximálních sportovních výkonů. Je dána vysokou úrovní kondiční, technické, taktické a psychické připravenosti sportovce a především jejich propojením, sladěním v homogenní celek, v němž psychika hraje dominantní roli. (p. 81)

2.10 Sportovní trénink dětí a mládeže

„Sportovní přípravu dětí a mládeže můžeme považovat za specifický tréninkový proces, který se výrazně odlišuje od tréninku dospělých“ (Jansa et al., 2009, p. 197).

Jestliže má být trénink dlouhodobě efektivní a úspěšný, je nutné zohlednit určité poznatky, které jsou typické zvláště pro přípravu dětí a mládeže. V souhrnu lze u sportovců do 18 let hovořit o růstu, vývoji a dozrávání, která probíhají s různou intenzitou a dynamikou. Trenéři i rodiče by měli přihlížet k přirozeným vývojovým zákonitostem, jež během žákovského a dorosteneckého věku u dětí probíhají. Dochází k značným změnám tělesných rozměrů a proporcí, ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice, v chování i ve vztahu k ostatním lidem. Trenér by měl tyto specifické charakteristiky fyziologického, somatického a psychosociálního vývoje bezpodmínečně znát, aby nedošlo vlivem nedostatečné vzdělanosti trenéra k nevratnému poškození jeho svěřenců (Dovalil et al., 2002).

2.10.1 Cíle sportovního tréninku dětí a mládeže

Hlavním cílem sportovního tréninku dětí a mládeže by neměl být pouze úspěch v soutěžích, ale především vytvoření optimálních předpokladů pro budoucí tréninkovou činnost a pro dosahování

maximálních sportovních výkonů ve zvolené sportovní disciplíně zejména v pozdějších etapách sportovního života. Před dosažením těchto etap by však měl trénink být zaměřen především na budování kladného vztahu ke sportu obecně, osvojování rozmanitého množství dovedností a přirozené zvyšování tělesné kondice tak, aby nedošlo k narušení celkového vývoje jedince a nebylo poškozeno jeho zdraví (Lehnert et al., 2001).

2.10.2 Obsah sportovního tréninku dětí a mládeže

Při realizaci sportovního tréninku dětí a mládeže by mělo být dosaženo optimálního poměru všestranné a speciální přípravy.

Všestrannost lze během tréninku budovat tak, že jsou zakomponována také cvičení, která pomáhají sportovcům vytvořit komplexní pohybový základ, ale přímo nesouvisí s pohybovým obsahem pozdější specializace. Je možné ji rozdělit na všestrannost všeobecnou, specializovanou a speciální (Lehnert et al., 2001).

Trenéři by se však měli v tréninkovém procesu dětí a mládeže vyvarovat tzv. rané specializaci, kdy je trénink zaměřen výhradně na rychlý nárůst sportovní výkonnosti s neadekvátním objemem a intenzitou tréninkového zatížení. Prioritou je dosahování úspěchů v soutěžích s využitím pouze specializované přípravy bez respektování přirozeného vývoje jedince. Takto dlouhodobě realizovaný trénink může mít negativní následky po stránce fyzické i psychické, a může dojít ke ztrátě zájmu o sportovní činnost (Lehnert et al., 2001; Dovalil et al., 2009).

Podle Slepíčky et al. (2009) vede raná specializace bez ohledu na specifické potřeby dětí a mládeže daných ontogenetickým vývojem k „podnětové monotonii, nezaručující přiměřenou stimulaci rozvoje osobnosti intenzivně sportujícího dítěte, ani jeho přiměřenou adaptaci na sociální prostředí běžného života“ (p. 119).

2.10.3 Vliv biologického a kalendářního věku na sportovní trénink dětí a mládeže

Při plánování sportovního tréninku dětí a mládeže by nemělo být přihlíženo pouze ke kalendářnímu (chronologickému) věku, který je určen datem narození sportovce, ale měl by být respektován také věk biologický, jež představuje momentální stupeň vývoje organismu a hraje ve sportu mládeže významnou roli, jelikož se odráží na sportovní výkonnosti (Dovalil et al., 2002).

Jansa et al. (2009) tvrdí, že „zvláště v období puberty mohou být rozdíly mezi biologickým a chronologickým věkem značné, u některých jedinců až s tříletou směrodatnou odchylkou“ (p. 197).

Podle Dovalila et al. (2002) jsou tyto odchylky v zásadě způsobeny dvěma odlišnými případy individuálně různého tempa vývoje:

- vývojovým zrychlením (akcelerací) - biologický věk je vyšší než věk chronologický a takto vyvinutí jedinci zpravidla dosahují vyšších sportovních výkonů a jsou schopni odolávat většímu zatížení,
- vývojovým zpožděním (retardací) - věk kalendářní převyšuje biologický věk.

2.10.4 Role trenéra

Trenérská práce s dětmi a mládeží je mnohdy velmi náročnou činností, jelikož jsou na trenéra kladeny vysoké nároky. Měl by být dostatečně vzdělaný a kvalifikovaný ve svém oboru, což mu umožňuje předávat své zkušenosti a poznatky svým svěřencům, avšak důležitou roli hraje také jeho samotný vztah k dětem. Měl by znát určitá specifika vývoje a tréninku dětí, na jejichž základě může k dětem optimálně přistupovat a jednat s nimi. Trenér by měl být také schopný plnit více rolí současně, aby byl ve své činnosti úspěšný on i jeho svěřenci.

Podle Lehnerta et al. (2001) by měl trenér být pro mladé sportovce „rádcem, zkušenějším přítelem a především vzorem, který je současně i spojencem rodičů, s kterými společně vytváří co nejvhodnější podmínky pro zdravý vývin a optimální růst sportovní výkonnosti svých svěřenců“ (p. 86). Pro dětské svěřence není přínosné, pokud vůči nim trenér navenek projevuje negativní emoce, a proto je nezbytnou vlastností trenéra schopnost sebeovládání.

Podle Slepíčky et al. (2009) „vedení, ve kterém převažují negativní zpětné informace o výsledcích jeho činnosti, narušuje mimo jiné jeho motivační sféru, dynamiku osobnosti, kdy může vzniknout model 'neúspěšného dítěte' s převažujícím prožitkem neúspěchu, stupňovaným srovnáváním s ostatními úspěšnějšími vrstevníky (p. 143).

Trenér by měl být dostatečně empatický, schopný „naladit se na hráče“, motivovat ho a budovat v něm zdravou sebedůvěru. Kritiku předávat (i přijímat) pozitivním způsobem a umět svěřence také pochválit za úspěch. Prioritou by pro něj měla být především sportovcova radost a vášně pro sport obecně a měl by jej podporovat v rozmanitých pohybových aktivitách. V neposlední řadě by měl trenér vytvářet takovou atmosféru, ve které se svěřenci nebojí vyjádřit svůj názor a necítí se ohroženi (Jansa et al., 2009).

Podle situace a individuálních osobnostních charakteristik sportovce by měl být trenér schopen správně zvolit a adekvátně využívat různé styly výuky. Neexistuje takový styl, který by bylo možné použít ve všech situacích a u všech typů hráčů. Každý jedinec totiž potřebuje jiný trenérský přístup, aby mohl naplno uplatnit svůj potenciál. A je právě úkolem trenéra nalézt takový výukový styl a

přístup, se kterým se ztotožní především sami svěřenci. Jedině takový přístup může přinést pozitivní výsledky jejich spolupráce (Crespo & Miley, 2001).

Důležitým znakem úspěšného trenéra je také znalost a efektivní využití senzitivních období při nácviku a rozvoji pohybových schopností či dovedností, jelikož právě v těchto obdobích dosahuje organismus nejvyšších adaptačních možností. Neměl by se uchýlit k rané specializaci, ale měl by dbát především na zdravý a přirozený vývoj jedince. Nerespektování současné tělesné zdatnosti a výkonnosti dětí a kladení příliš vysokých požadavků ze strany trenéra by totiž mohlo nejen limitovat růst sportovní výkonnosti, ale také nevratně poškodit jejich zdraví (Lehnert et al., 2001).

Štěrbová et al. (2022) se domnívá, že „u sportovce v období rané dospělosti by měl mít trenér více roli specialisty než ‘opatrovníka’. A rodič přejde do ‘nepřímé’ podpůrné role“ (p. 23).

2.10.5 Long-term athlete development

Jedná se o model dlouhodobého tréninku sportovců, který byl vytvořen a poprvé použit v Kanadě. Model je zaměřen na plánovaný, systematický a postupný rozvoj mladých sportovců směřující k maximalizaci individuálního potenciálu a podpoře celoživotního sportování v lokálních, regionálních či národních sportovních organizacích. Hledá odpovědi na otázky typu: „Co je třeba udělat v každé fázi lidského vývoje, aby každé dítě mělo co nejlepší šanci zapojit se do celoživotní, zdraví prospěšné pohybové aktivity? A pro ty, kteří mají snahu a talent, nejlepší šanci na sportovní úspěch?“

Spíše než na brzké úspěchy je model orientován na efektivní dlouhodobý rozvoj sportovce s ohledem na jeho přirozený vývoj. Zdůrazňuje také nedostatky současného systému přípravy dětí a mládeže a podporuje koordinaci školní, mimoškolní a tréninkové činnosti. Důraz je kladen na vzdělanost trenérů, interakci mezi vývojem a tréninkovým procesem, využití “oken příležitostí” či všestranné pohybové zaměření ve sportovní přípravě a radost ze sportu (Balyi et al., 2013).

Balyi et al. (2013) dále popisuje 7 fází modelu, které na sebe plynule navazují v závislosti na stupni vývoje jedince:

- Aktivní začátek (do 6 let): První fáze LTAD modelu, jejímž cílem je seznámení a osvojení základních forem pohybu a jejich využití zejména v zábavných pohybových aktivitách (společná hra).
- Základy (6-8 let dívky / 6-9 let chlapci): Učení základních pohybových dovedností a rozvíjení schopností, budování morálních zásad (fair-play) a stále zaměření na všestranný pohybový rozvoj jedince bez periodizace.

- Učení se trénovat (8-11 let dívky / 8-12 let chlapci): Třetí fáze modelu, která navazuje na předchozí základní fáze a začíná vytvářet fyzické, psychické a sportovní návyky, které jsou již základem sportů a sportovci pomohou v pozdějších fázích. Děti v tomto období již získávají zkušenosti na prvních soutěžích.
- Umění tréninku (11-15 let dívky / 12-16 let chlapci): V této fázi je kladen důraz především na zdokonalování a upevňování specifických dovedností s využitím periodizace. Zaměření na trénink rychlosti, síly, vytrvalosti a udržení flexibility. Typická je také častá účast v soutěžích.
- Trénink pro soutěžení (15-21 let dívky / 16-23 let chlapci): Pátá fáze modelu, jež definuje zejména optimalizace podmínek pro sportovní přípravu se značnou individualizací a optimální připravenost k podání adekvátního sportovního výkonu.
- Trénink pro vítězství (18+ ženy / 19+ muži): Tato fáze navazuje na trénink pro soutěžení. Zahrnuje počáteční i konečnou specializaci specifických sportovních prvků, vyžaduje velmi intenzivní trénink a je spojena se složitějším ročním i víceletým plánováním. Specifické dovednosti pro daný sport jsou maximalizovány.
- Aktivní pro život (v každém věku): Poslední fáze modelu, jež se odehrává mimo dráhu výkonnostní, případně po jejím ukončení. Podporuje celoživotní amatérskou a rekreační sportovní účast pro radost, zvýšení kondice či tvorbu nových sociálních vazeb.

2.11 Rodiče a děti ve sportu

Je samozřejmé a naprosto přirozené, že děti formuje prostředí, ve kterém se pohybují. Proto je důležité, aby okolní prostředí dítěte bylo harmonické a nemělo na dítě negativní vliv. Na dítě, které se intenzivně věnuje sportu, mají vliv zejména jeho rodiče a trenéři. Pod vlivem rodičů je sportovec zhruba do 20 let věku. V té stejné době na něj však má významný vliv také jeho trenér. Triáda trenér - hráč - rodič je však mnohdy velmi komplikovaná, poněvadž není snadné udržet všechny tři subjekty této triády v rovnováze. K tomu, aby takové prostředí bylo v dlouhodobém časovém horizontu funkční, je zapotřebí, aby všechny zúčastněné osoby byly orientované na stejný cíl, vzájemně spolu komunikovaly a spolupracovaly na vytváření optimálního prostředí pro dítě. Optimálním prostředím je takové prostředí, kde převládá vnitřní motivace nad vnější motivací, dominuje orientace na proces, nikoliv pouze na výsledek a kde se zbytečně moc neporovnává s ostatními sportovci. O takovém prostředí lze říci, že je pro dítě bezpečné a může se v něm dále rozvíjet po všech stránkách (Fakulta tělesné kultury UP, 2022).

Důležité je si uvědomit, že mládežnický sport formuje naši společnost a tvoří se v něm základy pro sport "dospělácký". Proto je nezbytné udržet sportovní prostředí zdravé a netoxické, jelikož hodnoty a normy naučené ve sportu (fair-play, odhodlání, vytrvalost,...) se přenášejí do dalších oblastí života. A zejména z tohoto důvodu je v zájmu celé naší společnosti udržet mládežnické sportovní prostředí v harmonickém a rovnovážném stavu.

2.11.1 Model vlivu rodičů na dítě ve sportovním prostředí

Fredricks a Eccles (2004) vytvořili model vlivu rodičů na dítě ve sportovním prostředí. Jednotlivé části modelu na sebe navazují. Popisuje přechod od hodnot a přesvědčení rodičů, až po rodiči ovlivněné chování a sportovní výkon dětí. Jeho výsledná podoba vypadá následovně:

- Hodnoty a přesvědčení rodičů: Vyjadřují důležitost pohybové aktivity. Zda sport vnímají jako zábavu, prostředek ke zlepšení zdraví či k dosažení úspěchu. Patří sem také orientace na cíl a očekávání úspěchu. To znamená, zda má pro rodiče větší hodnotu proces nebo samotný výsledek sportovní činnosti. Mezi hodnotami a přesvědčením rodičů má své místo také fair-play a pohlaví dítěte, kdy platí, že jsou ve sportu více podporováni chlapci než dívky.
- Chování a postoj k dětem: Příkladem může být vztah rodiče k pohybové aktivitě. Ve většině případů platí, že pokud se sportu aktivně věnují rodiče, tak je vysoká pravděpodobnost, že se fyzické aktivitě bude aktivně věnovat také dítě. Dále lze zmínit rodičovskou zpětnou vazbu, kde je důležitá především míra podpory a povzbuzování dítěte. V neposlední řadě nelze opomenout také samotný rodičovský styl, který je subjektivní, a který ovlivňuje dítě po celý život a ve všech sférách života.
- Hodnoty a přesvědčení dětí: Tyto postoje dítě ve velké míře přebírá od svých rodičů. Řadí se sem také důležitost fyzické aktivity a zaměření na cíl. Významnou složkou této kategorie je pak sebedůvěra a motivace.
- Chování a výkon dětí: Do této kategorie se řadí především účast, úsilí a vytrvalost. Tedy zda dítě vůbec vykonává nějakou sportovní aktivitu či nikoliv, jaké vynakládá úsilí ve sportu a zda dokáže být trpělivé a vytrvalé v tom, co dělá.

2.11.2 „Ideální sportovní rodič“

Jelikož je každý člověk individualita se specifickými charakterovými i povahovými vlastnostmi a odlišnými potřebami, tak je velmi složité (lze říci až nemožné) obecně definovat potřeby všech dětí. Stejně tak neuchopitelný je i vztah mezi rodičem a dítětem, který je také v ovlivněn individuálními potřebami každého dítěte. Lze však vycházet z nejrůznějších výzkumů a mnohaletých zkušeností současných i bývalých vrcholových sportovců, na jejichž základě je možné sestavit jakýsi vzorec optimálního chování rodiče k dítěti, které se chce věnovat sportu na profesionální úrovni.

Pro dítě je vždy velkým přínosem, pokud je rodič ve sportu vzdělaný, tedy že rozumí základům daného sportu i základním poznatkům z psychologie. Vyjadřuje důvěru a podporu bez ohledu na výsledek. Hlavní prioritou by pro rodiče mělo být naplnění dítěte a jeho vykonávané úsilí v daném sportu, než pouze dosažené výsledky bez zkoumání dalších souvislostí.

Do sportovní činnosti, které se hráč věnuje, by se měl rodič zapojovat s přiměřenou mírou. Měl by mít na paměti skutečnost, že jak hráč, tak také trenér potřebují více prostoru na sportovní přípravu. Pokud by však o dítětem vykonávaný sport nejevil žádný zájem, tak to by také nemělo pozitivní následky. Pro dítě je nezbytné, aby rodič dokázal najít (a udržet) optimální rovnováhu mezi přílišným zájmem a nežádoucím nezájmem. Jedině tak je totiž možné, z dlouhodobého hlediska, udržet kladné a harmonické vztahy mezi všemi zainteresovanými osobami.

Nezbytná je také dobrá komunikace mezi všemi subjekty z triády trenér - hráč - rodič, kdy je důležité zajímat se především o potřeby hráče, než o své vlastní. Společně s trenérem by měli rodiče také stanovit určité hranice v rámci případné regulace nevhodného chování hráče. Rodič by zkrátka měl být pro dítě (nejen sportovce) jakýmsi „majákem“, který mu bude ukazovat správný směr cesty, a na této dlouhé cestě jej bezmezně podporovat, i když to nebude vždy snadné (Fakulta tělesné kultury UP, 2022).

2.11.3 Optimální chování rodičů před/během/po utkání

Je důležité s hráčem především ve velké míře komunikovat a dotazovat se, co on sám vyžaduje během jednotlivých zápasů na turnajích. Každý člověk má totiž jiné potřeby a každému pomáhají jiné prostředky. Všeobecně však lze říci, že následující doporučení sice nemusí být každému sportovci nápomocná, neměla by však, a to je důležité, ani žádnému z nich v období soutěží uškodit.

Před utkáním tedy rodič může, pokud o to hráč sám požádá, doporučit taktiku, jež by mu mohla pomoci zvítězit nad soupeřem. Tato taktika by však neměla být v rozporu s herním plánem trenéra. Rodič by také měl sportovci poskytnout prostor být sám, případně se svým týmem. Ke zmírnění předzápasové trémy by rodič mohl navrhnout a následně posilovat určité zvyky (rituály). Je

však nutné, aby s těmito rituály byl ztotožněn především sám sportovec. Neméně důležité je pro sportovce před výkonem neustálé připomínání a ujišťování, že na něj bude rodič pyšný a bude ho mít rád, bez ohledu na výsledek. Od hráče by v utkání mělo být vyžadováno především úsilí, správný přístup a potěšení ze hry, než pouze vítězství nad soupeřem. Vzhledem k hráčově poměrně vysoké hladině stresu před každým zápasem, je od rodiče očekávána především trpělivost a schopnost empatie.

Během utkání by měl rodič projevovat svůj zájem o sport, kterému se dítě věnuje. Je tedy důležité, aby se fyzicky účastnil zápasů, pokud je to možné. Aby byl pozorný během celého utkání a dokázal po celou dobu udržet pozitivní či neutrální výraz v obličeji, vyjadřoval sportovci podporu, ať už pomocí potlesku či gestikulace. Rodič by však také měl respektovat soupeře i rozhodčí (Sport Parent EU, 2023).

Podle Slepíčky et al. (2009) je mnohdy podceňován význam neverbální komunikace ze strany rodičů, která však může sportující dítě během soutěže výrazně ovlivnit. Informaci přijatou verbálním způsobem totiž může překrýt nedopatřením "uniklý" neverbální projev (mimika, gesta,..). Proto je od rodičů (ale i od trenérů) vyžadováno sladění verbálních projevů s projevy neverbálními, jelikož děti jsou značně vnímavé a citlivé i na ně.

Po utkání je vhodné, když poskytne rodič dítěti prostor a zápas s ním případně prodiskutuje jeho trenér, pokud je přítomen. Pokud není přítomen trenér, tak by rodič měl o utkání se sportovcem mluvit pouze v případě, že sportovec souhlasí. Zpětná vazba by měla být jednoduchá a je doporučováno začínat pozitivní zpětnou vazbou. Hodnoceno by mělo být především vynaložené úsilí během zápasu. Rodič by se měl snažit chovat konzistentně bez ohledu na výsledek zápasu. Měl by hráči zajistit potřebnou regeneraci po utkání (Sport Parent EU, 2023).

2.11.4 "Špatný příklad rodičovského chování"

Každý sportovec, který se chce svému sportu věnovat na vrcholové úrovni, podřídí vše, aby dosáhl svého cíle. Stejně tak pro tento stanovený cíl udělají vše i lidé kolem něj, kteří jej na jeho cestě podporují. Bohužel však v mnoha případech nehlídají na hrozící následky svého chování, které by hráče mohly významně poznamenat a mohl by si je s sebou nést po celý život. Ve většině případů je primárním cílem dosažení nejlepších výsledků. Za takové výsledky se bohužel platí obrovská daň, což si mnozí lidé neuvědomují. Sportovce může cesta za vysněným cílem poznamenat různými způsoby. Ať už jsou to narušené vztahy s rodinou, deprese, zranění, poruchy příjmu potravy,...

Jako jeden demonstrativní příklad za všechny je popsán příběh bývalé profesionální tenistky Dáji Bedáňové, která se dokázala vypracovat až na úctyhodné 16. místo světového žebříčku WTA. Po

celou svou kariéru trénovala se svým otcem, který byl na ni velmi přísný, veřejně ji ponižoval a dokonce ji i fyzicky trestal již od útlého věku. Byl velký perfekcionista a zaměřoval se na drobné detaily, které když nebyly perfektně provedené, tak přišel trest. Pečlivě organizoval celý její život a trávili spolu 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Dája se cítila pod neustálým tlakem, až nakonec začala trpět bulimií a měla opakovaně myšlenky na sebevraždu. Tato spolupráce se svým otcem ji psychicky velmi poznamenala na celý život.

Po skončení sportovní kariéry se rozhodla, že nechce mít děti, jelikož má strach, že by se k nim mohla chovat stejným způsobem, jakým se otec choval k ní samotné. Ze stejného důvodu nechce trénovat profesionální tenisty, ale pouze rekreační sportovce. Se svým otcem již nebyla v kontaktu až do jeho smrti. Sama Dája v rozhovoru tvrdí, že většina nadějných tenistek skončí v juniorském věku a nechají za sebou zpřetrhané rodinné vztahy, které již nikdo nespraví. To se ve vrcholovém sportu běžně děje, ale málokdo si to uvědomuje. Společnost vidí pouze ty úspěšné jedince, kteří dokázali svého cíle dosáhnout. Většina toho však bohužel dosáhnout nedokáže. Dája je tedy ukázkovým příkladem vrcholového sportovce pod neustálým vlivem rodiče. Stala se sice velmi úspěšnou tenistkou, ale cena za tento úspěch byla velmi vysoká. Rodiče by si tedy měli uvědomovat možné následky svého chování a tlaku, který na své potomky vyvíjejí (Hlaváč et al., 2022).

2.11.5 Rodič jako trenér

Udržení harmonických vztahů v rodině, kde je rodič zároveň také trenérem svého dítěte, je mnohdy náročné. Rodič musí podle situace střídat své role. Měl by být milujícím rodičem, ale také uvědomělým a cílevědomým trenérem. Poznat by měl také situaci, ve které by měl ze své trenérské role vystoupit, což se doporučuje ve věku puberty dítěte (Štěrbová et al., 2022).

Dále by podle Štěrbové et al. (2022) měl jak rodič, tak také dítě zažívat především radost ze sportu, a nemělo by být primárním cílem dosahování co nejlepších výsledků. Rodič by neměl prostřednictvím trénování svého dítěte naplňovat své vlastní ambice. Důležité pro dítě je také ujištění, že úspěchy ani neúspěchy nebudou mít negativní vliv na jejich vztah.

Slepička et al. (2009) ve své knize uvádí, že:

Vývojová psychologie zdůrazňuje, že pro rozvoj dítěte je nežádoucí traumatizování a zasévání úzkosti do jeho vztahu k sobě samému, k vlastním projevům a sklonům. Při tom nejčastější úzkostí u dětí je právě úzkost z toho, že se chybně projeví či nedosáhnou očekávaného výsledku. Bojí se, že tím způsobí zklamání a popřípadě zlost s následným trestem. (p. 142)

2.12 Charakteristika tenisu

V současné době je tenis velmi populární sport, který je provozován téměř po celém světě. Jedná se o individuální sport, jehož principem je zahrání tenisového míče přes síť pomocí rakety do pole soupeře tak, aby jej soupeř již nedokázal zahrát zpět do dvorce či tento míč vůbec nedoběhl. Utkání probíhají buď ve formě dvouhry (jeden hráč na každé straně dvorce), nebo čtyřhry, kdy proti sobě nastupují dvě dvojice hráčů.

Tenisový zápas může trvat pouze desítky minut, ale také několik hodin. Proto tento sport vyžaduje především všestrannou fyzickou zdatnost, zejména koordinaci, rychlost, vytrvalost a sílu. Z hlediska zatížení je tenis, díky kratším výměnám, převážně anaerobně-alaktátovým sportem. Hlavními zdroji energie jsou tedy ATP (adenosintrifosfát) a KP (kreatinfosfát). Tyto skutečnosti je nutné zohlednit v tréninku, jež by měl být uskutečněn v optimální formě a s adekvátní intenzitou. (Grosser & Schönborn, 2008; Koromházová & Linhartová, 2008).

Mezi limitující složky tenisu patří také, vedle tělesné kondice, schopnost vnímání a anticipace, jelikož se podmínky (vnější i vnitřní) během zápasu neustále mění a hráč musí být schopen optimálně reagovat na danou situaci. Dále sem můžeme zařadit motivaci, sebeovládání, sebedůvěru či schopnost koncentrace. Všechny tyto aspekty (a mnoho dalších) by měl každý hráč v sobě pěstovat již od útlého věku, aby se mohl stát úspěšným tenistou (Grosser & Schönborn, 2008).

2.12.1 Pravidla tenisu

Tenisová utkání se odehrávají na tenisovém dvorci, nebo-li kurtu, který má tvar obdélníku. Jeho delší strana měří 23,77 m, rozměr kratší strany je odlišný pro zápasy dvouhry a čtyřhry. Pro dvouhru kratší strana měří 8,23 m a pro čtyřhru pak 10,97 m. Jak již bylo zmíněno, hraje se přes tenisovou síť, která je umístěna v polovině kurtu, a která není stejně vysoká po celé své délce. Je totiž upevněna pomocí sloupků ve výšce 1,07 m. V půlce své délky je pak rozdělena páskou (tzv. "wimbledon"), v tomto místě je síť vysoká 0,914 m. Během výměn se nesmí nikdo z hráčů sítě dotknout, znamenalo by to zrátu bodu.

Běžně se na turnajích (s výjimkou mužských grandslamů) hrají zápasy na dvě vítězné sady (sety) do 6 her (gamů). Výměna začíná podáním jednoho z hráčů, který vždy podává celou jednu hru, poté se vystřídají. Aby hráč získal jednu hru (game), musí získat 4 body (fifteen). Mohou však vzniknout různé kombinace bodů. Pokud budou mít oba hráči 3 body, je stav hry 40:40 (nebo-li shoda). Aby hráč získal tuto hru ve svůj prospěch, musí vyhrát 2 body po sobě. Pro vítězství jedné sady je potřeba vyhrát 6 těchto her. Sadu však lze vyhrát pouze s minimálním rozdílem 2 her, nemůže tedy skončit 6:5. V takovém případě by se pokračovalo dále, dokud by sada neskončila například 7:5. Pokud je

však stav 6:6, hraje se tzv. tiebreak do 7 bodů, který taktéž musí skončit s minimálním rozdílem 2 bodů. Tato pravidla jsou stejná pro dvouhru i pro čtyřhru (Langerová & Heřmanová, 2005).

2.12.2 Psychologická typologie tenisu

Z pohledu psychologické typologie sportů pak tenis řadíme mezi sporty anticipační, někdy nazývané jako heuristické, v nichž je stěžejní rychlá reakce na aktivitu soupeře a efektivní řešení problémové situace, jež vyžaduje zejména tvořivost a přesnost (Dovalil et al., 2002).

Slepička et al. (2009) charakterizuje plejádu anticipačních sportů jako „sporty, kde psychologickým základem je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení vyskytujících se problémových úloh (heuristika)” (p. 25).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je na základě databázové rešerše a analýzy dat z vybraných studií vytvořit přehled poznatků o vlivu působení rodičů na psychiku a výkon mladých tenistů.

3.2 Dílčí cíle

- 1 Provést systematickou rešerši odborných článků z databází APA PsycInfo, APA PsycArticles a SPORTDiscus with Full Text prostřednictvím elektronického zdroje informací EBSCO.
- 2 Vybrat studie, které odpovídají kritériím inkluze.
- 3 Zpracovat poznatky ze zvolených studií a interpretovat dosažené výsledky.

3.3 Výzkumné otázky

- 1 Jakou roli hrají rodiče ve sportovní kariéře mladých tenistů?
- 2 Jaké komunikační praktiky rodičů mají pozitivní či negativní vliv na nadcházející sportovní výkon mladých sportovců na základě analýzy dat z vybraných studií?
- 3 Jaké chování preferují mladí tenisté od svých rodičů během tenisových turnajů?
- 4 Jak mladí tenisté vnímají situaci, kdy je jeden z jejich rodičů zároveň také jejich trenérem a jaký vliv to mělo na jejich vztah, případně jak se jejich vztah změnil, když začali trénovat s jiným trenérem?
- 5 Jaký vliv měli rodiče na neúspěch mladých nadaných sportovců?
- 6 Jak vypadá optimální zapojení rodičů v tenisové přípravě svých dětí?

4 METODIKA

K vyhledávání studií věnujících se rodičovskému vlivu na dítě ve sportovním prostředí, byl využit elektronický zdroj informací EBSCO. Konkrétně se jednalo o databáze APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text. Zmíněné databáze byly zvoleny z toho důvodu, že poskytují recenzovanou literaturu se zaměřením na sportovní problematiku, psychologii sportu a behaviorální vědy.

4.1 Kritéria vyhledávání

Vyhledávání jednotlivých studií probíhalo na základě použití přesně stanovených klíčových slov a specifických termínů, jež odpovídaly řešené problematice. Vyhledávací strategie byla konzultována společně s vedoucí práce, stejně jako následný výběr odpovídajících studií, a zahrnovala vyhledávání pomocí klíčového slova "tennis" a dalších termínů zabývajících se vztahy mezi rodiči a dětmi ve sportu. Ke dni 27.3.2023 (14:43 hodin) jsem prostřednictvím výše zmíněných databází našla celkem 136 publikací v anglickém jazyce.

Použité databáze: APA PsycArticles, APA PsycInfo, SPORTDiscus with Full Text via EBSCO

Časový interval: 01/2000 – 01/2023

Klíčová slova: tennis a termíny týkající se vlivu rodičů na vývoj dětí a mladistvých v oblasti sportu (viz Tabulka 1)

Kritéria inkluze: studie týkající se vlivu rodičů na sportovní kariéru dítěte, angažovanosti rodičů ve sportovní přípravě dítěte; rodičovských stylů a jejich vlivu na vývoj dítěte; vlivu chování rodičů na mladé sportovce; role rodičovského působení na vývoj dítěte; vztahů rodič-dítě; rodičů ve sportu (konkrétně v tenise); studie zabývající se vývojem zdravých sportovců.

Kritéria exkluze: studie nevěnující se sportu (konkrétně tenisovému prostředí); studie nesouvisející s interakcí rodičů a mladých sportovců, případně články, které se netýkají rodičovského vlivu na mladé sportovce; studie netýkající se dětí a mládeže; studie zahrnující sportovce s handicapem či s diagnostikovanými mentálními poruchami.

Tabulka 1

Strategie vyhledávání ve vybraných databázích (výsledky ke dni 27. 3. 2023)

Vyhledávání
S1 "tennis"
S2 "parents"
S3 "parenting styles"
S4 "parenting"
S5 "parents or caregivers or mother or father or parent"
S6 "parental involvement"
S7 "parent child relationship"
S8 "parenting styles and child development"
S9 "parent involvement"
S10 "parenting styles effects on children"
S11 "parents role in child development"
S12 "parents behavior influence on kids"
S13 "parents behavior influence on kids"
S14 "parents in sports"
S15 "sport parenting"
S16 "parents in youth sports"
S17 "S2 OR S3 OR S4 OR S5 OR S6 OR S7 OR S8 OR S9 OR S10 OR S11 OR S12 OR S13 OR S14 OR S15 OR S16"
S18 "S1 AND S17"

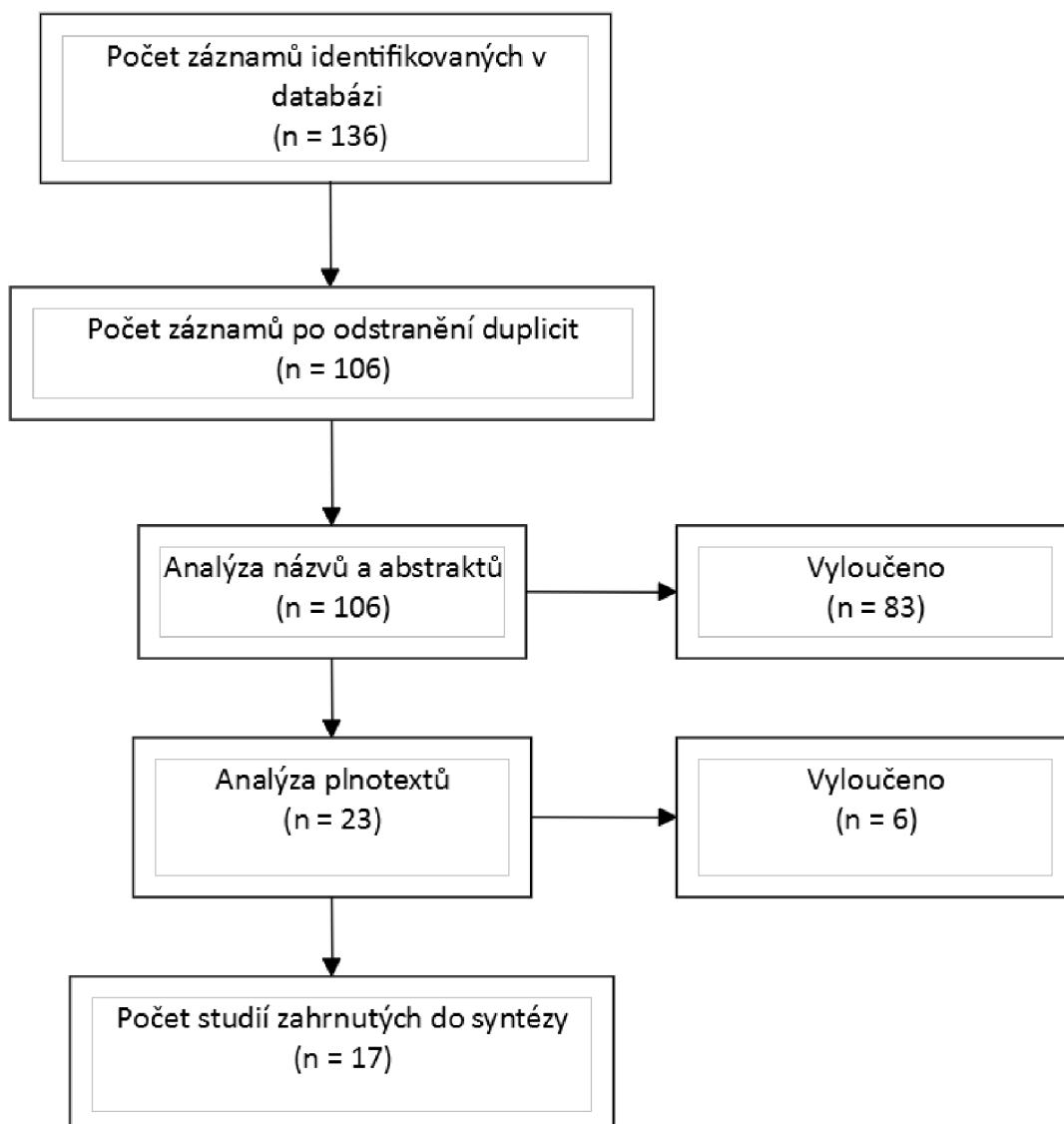
4.2 Proces výběru studií

Mezi vyhledanými zdroji v databázích se nacházely jak studie vyhovující stanoveným kritériím inkluze, tak také studie, které již dle těchto kritérií relevantní nebyly. Proces výběru jednotlivých studií následně zahrnoval několik kroků (viz Obrázek 1). V prvním kroku byly z vyhledaných článků vyřazeny duplikáty. Následně byly zbývající články seřazeny do tabulky v MS Excel, kde pak došlo k jejich pečlivému zhodnocení a rozřazení na relevantní a nerelevantní, na základě analýzy jejich názvů

a abstraktů. Na rozhodnutí, zda jednotlivé studie odpovídají kritériím inkluze či nikoliv, se nezávisle na sobě podílely autorka práce (screening reviewer 1) a vedoucí práce (screening reviewer 2 – viz přílohy). Při neshodě hodnotitelů byl znovu přezkoumán abstrakt studie a metodou diskuze pak bylo rozhodnuto, zda danou studii zařadit či nezařadit. Po vyřazení nerelevantních studií, podle jejich názvů a abstraktů, následoval další krok, ve kterém proběhla analýza fulltextů zbývajících studií. Tento krok zahrnoval pečlivé přečtení všech článků v plném rozsahu a opětovné zhodnocení, zda jsou studie pro tuto bakalářskou práci relevantní.

Obrázek 1

Flow diagram – postup při výběru studií



4.3 Zpracování dat

Po důkladné analýze fulltextů bylo vybráno 17 studií, které odpovídaly stanoveným kritériím inkluze. Údaje z těchto studií byly zpracovány do přehledné výsledkové tabulky v programu MS Excel. Tabulka zahrnuje informace týkající se roku vydání studie, počtu a pohlaví účastníků, národnosti, výkonnostní úrovně hráčů, použité metodologie či faktorů a vlivů rodičů na psychiku a vývoj hráče. Následně jsou zpracovány výsledky studií.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Z počátečních 136 studií, které byly vyhledány v dostupných elektronických databázích, bylo po analýze názvů, abstraktů a fulltextů do bakalářské práce zahrnuto konečných 17 studií. Údaje z těchto studií jsou zpracovány v již zmíněné tabulce vytvořené v programu MS Excel (viz Tabulka 2). Studie se týkaly vlivu rodičů na sportovní kariéru dítěte, zejména pak jejich angažovanosti a roli ve sportovní přípravě, a to nejen po stránce výkonnostní, ale také psychické.

Výsledky jednotlivých studií poukazují na to, že rodiče mají podstatný vliv na psychiku a vývoj mladých tenistů. Svým chováním a zapojením ve sportovní kariéře svého dítěte, může rodič významně ovlivnit budoucí úspěšnost či neúspěšnost dítěte na tenisových turnajích. Jako paradox se pak jeví skutečnost, že i přesto, jak významný a budoucnost určující vliv rodiče mají na mladé tenisty, tak téměř všechny studie poukázaly na nedostatečnou edukaci rodičů v této problematice. V některých studiích pak potřebu a zájem o edukaci v této oblasti potvrdili také sami rodiče.

Ve vybraných studiích jsou dále popsány takové přístupy a projevy chování ze strany rodičů, které obecně mají na sportovní výkon a vývoj mladých tenistů pozitivní či negativní vliv, a to i přes to, že každý jedinec má své individuální preference a potřeby, jež se týkají chování osob v jeho nejbližším okolí.

Mezi přístupy a projevy chování rodičů k mladým tenistům, jež mají pozitivní efekt na psychiku a budoucí sportovní vývoj a výkon hráče patří:

- dobrá komunikace s dítětem i trenérem
- orientace na proces a radost ze sportu
- budování důležitých hodnot (fair-play, odhodlání, vytrvalost, trpělivost,...)
- podpora hráče a důvěra v jeho schopnosti
- poskytování pouze obecných rad
- kontrola emocí
- finanční a emocionální podpora hráče
- respektování trenéra a jeho tréninkových metod
- znalost vývojových zákonitostí a vývojové psychologie
- znalost tenisových pravidel a systému sportu
- dostatečné porozumění dítěti a dotazování se na jeho potřeby a preference
- pozitivní přístup

Mezi negativní projevy chování a přístupy rodičů k dětem, které mohou ohrozit hráčovu budoucí sportovní kariéru či jeho psychický vývoj, pak podle výsledků z vybraných studií řadíme:

- orientaci na vítězství a následné chování k dítěti v závislosti na výsledku
- příliš vysoká (až nereálná) očekávání → vyvíjení velkého psychického tlaku
- projekci vlastních ambic do dítěte
- zasahování do práce trenéra
- přílišnou angažovanost ve sportovní přípravě hráče → hráč nemá dostatek prostoru
- projevování emocí během turnaje → neverbální komunikace (gesta, mimika,...) a pokřiky
- častou kritikou a trestání hráče za prohru
- poskytování nevyžádaných technických rad
- neznalost vývojových zákonitostí a vývojové psychologie
- špatnou komunikaci s trenérem i hráčem
- nedostatečnou edukaci v oblasti tenisového prostředí
- nerespektování hráčových preferencí a potřeb

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Jakou roli hrají rodiče ve sportovní kariéře mladých tenistů?

Z výsledků studií vyplývá, že role rodičů se v tenisové kariéře dítěte mění v závislosti na věku a výkonnosti hráče. Největší angažovanost rodičů byla zaznamenána v době, kdy byli hráči ve věku 10-15 let a soutěžili na turnajích juniorské kategorie. V tomto období rodiče hrají nezastupitelnou roli ve sportovní kariéře mladých tenistů a mají podstatný vliv na psychiku a následný vývoj hráčů.

2. Jaké komunikační praktiky rodičů mají pozitivní či negativní vliv na nadcházející sportovní výkon mladých sportovců na základě analýzy dat z vybraných studií?

Pozitivní efekt na hráčův nadcházející sportovní výkon byl zaznamenán v případě, kdy se rodiče nestavěli do role trenéra, vyjádřili důvěru v hráče, poskytli mu potřebný prostor před zápasem a kladli pouze obecné a otevřené otázky o nadcházejícím sportovním výkonu. Negativně pak může hráčův výkon ovlivnit kladení "testových" otázek či zasahování do práce trenéra a poskytování nevyžádaných technických rad. V takovém případě totiž dítě necítí důvěru ze strany rodiče a má pocit, že svou kariéru nemá "ve svých rukou".

3. Jaké chování preferují mladí tenisté od svých rodičů během tenisových turnajů?

Výsledky studií poukazují na to, že pro hráče je na turnaji nejdůležitější zejména neustálá podpora ze strany rodičů bez ohledu na výsledek. Rodiče by se měli zaměřit především na vynaložené úsilí a přístup hráče. Dále je od nich během utkání vyžadována kontrola emocí a neverbálních projevů, jež mohou ovlivnit hráčovu koncentraci. Poskytovat by měli pouze obecné rady na vyžádání hráče, avšak technické a taktické rady by měli přenechat trenérovi.

4. Jak mladí tenisté vnímají situaci, kdy je jeden z jejich rodičů zároveň také jejich trenérem a jaký vliv to mělo na jejich vztah, případně jak se jejich vztah změnil, když začali trénovat s jiným trenérem?

Mezi pozitiva této situace patří vytvoření pevnějšího vztahu dítěte s rodičem, jednodušší spolupráce či věnování maximálního úsilí ze strany rodiče-trenéra. Nevýhodami tohoto vztahu však byla vysoká očekávání od rodiče, konflikt mezi 2 rolemi rodiče či dominance role trenérské, přičemž dítě postrádalo rodiče. Objevovaly se časté konflikty a mnohdy docházelo k narušení vztahů v rodině. Změna trenéra vedla ke zlepšení vztahu s rodičem a ke snížení tlaku na dítě.

5. Jaký vliv měli rodiče na neúspěch mladých nadaných sportovců?

V retrospektivních rozhovorech bývalí tenisté uvedli, že rodiče měli významný podíl na jejich sportovním neúspěchu, jelikož na ně rodiče vyvíjeli přílišný psychický tlak, nadměrně je kritizovali, měli vysoká očekávání, chovali se k hráčům v závislosti na výsledcích, projevovali negativní emoce během utkání či do hráčů projektovali vlastní ambice. Hráči již během zápasu měli strach ze setkání s rodiči. Uvedli také, že tyto projevy rodičů u nich měli za následek nízké sebevědomí, které jim způsobuje problémy i v běžném životě.

6. Jak vypadá optimální zapojení rodičů v tenisové přípravě dítěte?

Optimální rodičovské zapojení má zvyšovat radost dítěte ze sportu a jeho výkon v souladu s přirozeným vývojem. Konkrétně je od rodičů vyžadována zejména dobrá komunikace s dítětem i trenérem, finanční a emocionální podpora hráče bez ohledu na výsledek, znalost vývojových zákonitostí a vývojové psychologie, kontrola emocí, respektování trenéra, znalost tenisových pravidel a systému sportu, poskytování obecných rad či pozitivní přístup.

5.1 Charakteristika zahrnutých studií

Po důkladné analýze všech vyhledaných studií, bylo do bakalářské práce zahrnuto konečných 17 studií, jež odpovídaly stanoveným kritériím inkluze.

Rodičovský vliv na sportovní kariéru mladých tenistů byl v jednotlivých studiích zkoumán z trenérské, rodičovské a hráčské perspektivy. Věk hráčů se pohyboval v rozmezí 5 až 18 let, pokud se však nejednalo o retrospektivní pohled tenistů na počátky své kariéry v mládežnickém věku. V takovém případě bylo testovaným hráčům více než 18 let. Výkonnostní úroveň testovaných byla různá, od nováčků a hráčů pohybujících se na turnajích klubové či regionální úrovně, až po univerzitní a vrcholové tenisty, kteří dosahovali úspěchů na turnajích kategorie WTA či ATP. Počet účastníků jednotlivých výzkumů byl vždy odlišný, nejvíce účastníků jedné studie bylo 140, nejméně pak 7. 13 studií zahrnovalo účastníky obou pohlaví, 1 studie byla věnována pouze ženám, ve 3 studiích pak pohlaví participantů nebylo uvedeno. Studie byly provedeny na území Velké Británie, USA, Kanady, Francie a Austrálie. Nejčastěji využívanými metodami výzkumu ve studiích byly fokus groups, retrospektivní rozhovory a dotazníky. V 1 ze studií pak byl k výzkumu použit audio a video záznam konverzace mezi rodičem a dítětem během cesty v autě na turnaj.

Na budování úspěšné sportovní kariéry jedince se podílí 3 hlavní subjekty, které by se měly respektovat a vzájemně spolupracovat, aby mohlo být dosaženo sportovních úspěchů bez negativních dopadů na psychický či fyzický vývoj sportovce. Zmíněnými subjekty jsou trenér, hráč a rodič, přičemž každý z nich zastává ve sportovním vývoji dítěte svou specifickou roli. Výzkumem jednotlivých rolí zainteresovaných osob v rozvoji talentu dítěte se zabývala studie č. 9. Z výsledků studie vyplývá, že rodiče plní nejvýznamnější roli v poskytování emocionální a sociální péče, jež zahrnuje podporu finanční a transport dítěte na tréninky a turnaje. Na emocionální podpoře se podílí více matky než otce, jelikož ve většině případů matka tráví s dítětem více času z důvodu otcova zaměstnání. Úloha trenéra pak spočívá v poskytování technických a taktických rad. Pro hráčův vývoj je důležité, aby rodiče dokázali trenéra respektovat a nezasahovali do jeho role. Takový zásah do trenérské role by totiž mohl mít mnoho negativních dopadů na hráče. Ve studii je uvedeno, že přílišná angažovanost rodičů a poskytování technických rad vede ke zmatení, frustraci a tvorbě stresu u hráče. Výsledky poukazují také na to, že hráči si jsou plně vědomi finančních a časových obětí, které rodiče přinášejí, aby se mohli věnovat tenisu. Vzhledem k velké finanční náročnosti tenisu, pak mají rodiče mnohdy vysoká očekávání od dětí. Tato očekávání jsou ale častým zdrojem psychického tlaku u hráčů. Proto je od rodičů vyžadována především podpora a orientace na proces, bez ohledu na sportovní výsledky, aby se dítě necítilo pod nadměrným tlakem a mohlo podat optimální výkon (Wolfenden & Holt, 2005).

Většina studií se pak věnovala optimální roli a zapojení rodičů ve sportovní kariéře dítěte a preferovanému chování rodičů ze strany hráčů či trenérů. Jednotlivé studie popisují nejčastější negativní přístupy a chování ze strany rodičů k dětem, které následně může mít negativní dopady na sportovní vývoj a výkon hráče. Ve studii č. 2 pak na tyto nejběžněji se objevující chyby v chování rodičů vůči mladým tenistům poukázali. Jednalo se zejména o nereálná očekávání, neznalost či nerespektování vývojových zákonitostí, orientaci na výsledky a následné porovnávání s ostatními vrstevníky nebo špatnou komunikaci s dítětem. Podle trenérů pak mohou rodiče zlepšit podmínky pro vývoj hráče tím, že se zaměří především na proces a radost dítěte ze sportu a budou dbát na přirozený vývoj dítěte (Gould et al., 2016) . Podle výsledků studie č. 8 pak mají rodiče zásadní vliv již na první zkušenost dítěte s určitou pohybovou aktivitou a jeho následný vztah ke sportu, od kterého se následně odvíjí také hráčův sportovní vývoj a výkon. Proto je dle trenérů důležité, aby rodič především podporoval dítě v činnosti bez ohledu na výsledek, kontroloval své emoce a nebyl k dítěti příliš kritický. Podle trenérů účastníků se této studie však má většina rodičů na své dítě pozitivní vliv (Gould et al., 2008). Pozitivní vliv rodičů na rozvoj talentu dítěte potvrzuje také většina trenérů účastníků se studie č. 15. Mezi pozitivní přístupy rodičů pak řadí orientaci na proces a přístup dítěte ke sportu, poskytování emocionální a finanční péče či znalost vývojové psychologie. Za negativně ovlivňující chování považují nereálná očekávání od dítěte, nerespektování přirozeného vývoje, přílišnou kritiku, přílišné/nedostatečné zapojení nebo neposkytnutí dítěti dostatek vlastního prostoru ve sportovní přípravě (Gould et al., 2006).

Zapojení a role rodičů se v tenisové kariéře dítěte mění v závislosti na věku a výkonnosti hráče, jak vyplývá ze studie č.11. Největší vliv pak mají rodiče v období, kdy je dítě ve věku 10-15 let. V této fázi se také nejčastěji objevují negativní přístupy ze strany rodičů. Jedná se například o přílišné zapojení rodičů (hráč nemá žádný osobní prostor), vyvíjení psychického tlaku, kritiku a gestikulaci během utkání či nerespektování trenéra a jeho metod (Lauer et al., 2010).

Neustálou proměnu rodičovské role v průběhu kariéry hráče sledovala také studie č. 14, kde výsledky poukázaly nejen na změnu jednotlivých rolí rodičů, ale také na fakt, že rodiče musí často plnit více rolí zároveň. Tenistky uvedly, že rodiče mnohdy vnímají také jako mentora, trenéra, manažera či společníka na cestách. Nejdůležitější pro ně však zůstává role rodičovská, kdy jim rodiče psychicky a finančně pomáhali. Dále od rodičů tenistky požadovaly, aby je měli bezpodmínečně rádi a podporovali je nezávisle na výsledku. Vyzdvihly také význam vzájemné důvěry mezi subjekty (Young & Pearce, 2012) .

Rodiče, podle výsledků získaných ze studie č. 3, pak využívají 4 strategie pro podporu psychického vývoje dítěte prostřednictvím tenisu. Jednou ze strategií je mluvení s dětmi o důležitých hodnotách, kterými je fair-play či zaměření na vyvinuté úsilí před konečným výsledkem zápasu. Mezi zbývající strategie patří podpora budování vztahů s vrstevníky, záměrné vytváření příležitostí k učení

a umožnění hráči udělat něco navíc ve své sportovní přípravě. Tyto strategie chování pak mohou dítě lépe připravit na sport i na život. Výsledky studie však poukazují na nedostatečnou edukaci rodičů v této oblasti (Dohme et al., 2021).

Ve studii č. 10 jsou pak popsány 3 “vývojové cesty” hráče. Jedná se o cestu “hladkou”, “obtížnou” a “bouřlivou”. Budoucí tenisovou kariéru dítěte pak zásadně ovlivnilo to, s jakou z těchto cest měl hráč osobní zkušenost. Hráči se zkušeností s “hladkou” vývojovou cestou dosáhli větších sportovních úspěchů a zůstali u tenisu déle. Rodiče byli v jejich případě orientovaní na proces vývoje a radost ze sportu, měli dobrý vztah s trenérem a dítě bylo plně podporováno bez ohledu na výsledky. Naopak hráči, kteří si v dětství procházeli “bouřlivou” vývojovou cestou sice dosáhli sportovních úspěchů brzy (v juniorských kategoriích), ale projevilo se u nich vyhoření ještě dříve, než mohli být úspěšní v kategoriích mezi dospělými. Na hráče byl v tomto případě vyvíjen velký psychický tlak ze strany rodičů, kteří byli zaměřeni především na výsledky, měli od hráče vysoká očekávání a docházelo k projekci ambic rodičů do dítěte. Pro hráče tato situace mnohdy znamenala jakousi “ztrátu” rodiče, jelikož byl rodič příliš zapojen ve sportovní přípravě a konverzace s dítětem se týkala pouze tenisu (Lauer et al., 2010).

Stejně jako na rozvoj talentu, mohou mít rodiče vliv také na případný neúspěch dítěte. Tomuto tématu se věnovala studie č. 12, jejímž cílem bylo porozumění neúspěchu mladých nadaných tenistů a vlivu, který na něj měl vztah s rodiči. Z výsledků studie vyplývá, že více do sportovních kariér hráčů byl zapojen otec, který vyvíjel přílišný psychický tlak na své dítě. Matka byla podporující a působila jako “zprostředkovatel” mezi otcem a hráčem. I přes to, že matka dítě podporovala bez ohledu na výsledek, hráč se více zaměřoval na reakce otce, kterého nechtěl zklamat. Ve studii je zmíněna nadměrná kritika dítěte ze strany otce, chování k dítěti v závislosti na výsledku, obviňování za prohru, projevování negativních emocí během zápasu či projekce vlastních ambic do dítěte. Hráč se již během utkání bál setkání a rozhovoru se svým otcem. Všechny tyto projevy chování ze strany rodiče mohou mít škodlivé dopady na sebedůvěru dítěte, které mohou způsobit problémy i v běžném životě jedince. Výsledky poukázaly na fakt, že podpora pouze ze strany jednoho z rodičů není dostatečná a je potřeba edukace rodičů. Nutnost edukace zmínili také samotní rodiče, kteří uvedli, že chtěli pro dítě to nejlepší, ale nevěděli, jak se k dítěti chovat, protože neměli dostatek informací. Vlivem nedostatečné edukace rodičů může docházet k takovým projevům chování z jejich strany, které pak negativně ovlivní nejen tenisový výkon hráče, ale i jeho psychický vývoj (Delforge & Le Scanff, 2006).

Jak již bylo zmíněno výše, k tomu, aby se dítě mohlo optimálně výkonnostně rozvíjet, je zapotřebí, aby triáda trenér-hráč-rodič byla v názorovém souladu a ve vzájemné rovnováze, kde každý plní svou roli. Proto je důležité budovat dobré vztahy nejen mezi hráčem a rodičem či hráčem a trenérem, ale také mezi trenérem a rodičem. Právě vztahy mezi rodiči a trenéry se zabývaly studie č. 5 a č. 16. Výsledky z obou studií se shodují v tom, že nedostatečná či špatná komunikace mezi

trenérem a rodičem může negativně ovlivnit sportovní výkon hráče i jeho budoucí kariéru. Trenéři zapojeni do výzkumu tvrdili, že komunikace s rodiči je mnohdy náročná, jelikož rodiče často vykazují negativní projevy chování, kterými může být přílišná angažovanost a mluvení do práce trenéra, obviňování trenéra za špatný výsledek na turnaji, neznalost tréninkové struktury a vývojových zákonitostí či nereálná očekávání od dítěte. Rodiče účastníci se studií pak uvedli, že jejich nepřiměřeně vysoké ambice a negativní chování k dětem pramení z nedostatečného poskytování informací ze strany trenéra. Dle rodičů nemají trenéři na optimální komunikaci dostatek časového prostoru, jelikož se věnují velkému počtu mladých tenistů. Trenéři tento nedostatek času potvrdili a zmínili také své obavy, že by rodiče jejich upřímnost nepochopili, jelikož by nechtěli slyšet kritiku svého dítěte či, že se jedná o náročný a dlouhý proces. Nedostatečná komunikace však vede k mnoha nedorozuměním a případným konfliktům, které by nemusely nastat. Proto je nezbytné zajištění adekvátní komunikace mezi rodičem a trenérem, která má nezastupitelnou roli ve sportovním vývoji hráče (Knight & Harwood, 2009; Horne et al., 2022).

V některých případech však zmíněná triáda není tvořena 3 subjekty, ale pouze 2. Tato situace nastává v případě, kdy je rodič zároveň také trenérem svého dítěte. Tímto tématem dvojích vztahů v ženském tenise se zabývala studie č. 7. Všichni rodiče mladých tenistek, kteří se zapojili do této studie, byli profesionální trenéři, takže by se u nich, vzhledem k jejich trenérské edukaci, nemělo objevovat takové chování, které by mohlo mít negativní vliv na budoucí kariéru svých dětí. Studie však došla k poměrně odlišným závěrům. Tenistky během výzkumu shrnuly výhody a nevýhody trénování se svým rodičem. Mezi výhody zahrnuly trávení spousty času s rodičem a vytvoření pevnějšího vztahu či jednodušší spolupráci, jelikož se dobře znali. Pozitivem podle nich také bylo to, že jim rodič věnoval veškeré své úsilí, aby dosáhli společného cíle. Během kariéry se však objevila také spousta nevýhod tohoto vztahu. Jednalo se například o velká očekávání ze strany rodiče, konflikt mezi 2 rolmi rodiče či dominance role trenérské, kdy hráčkám chyběl rodič, se kterým by mohly vést rozhovor na jiné než tenisové téma. Docházelo mezi nimi k častým konfliktům a mnohdy došlo také k narušení ostatních vztahů v rodině. Hráčky také uvedly, že změna trenéra vedla ke zlepšení vztahu se svým rodičem, který již nebyl do tréninků tak zapojen a pouze dceru podporoval a rady poskytoval pouze na vyžádání. Hráčky se pod vedením jiného trenéra cítily pod menším tlakem, než když jejich tréninkovou přípravu vedl některý z rodičů (Schmid et al., 2015).

Studie č. 4 se pak věnovala analýze konverzace mezi rodičem a dítětem během cesty v autě na zápas. Z výsledků studie vyplývá, že děti potřebují určitý prostor na vyjádření svých pocitů a potřebují cítit důvěru ze strany rodiče, že si dokáže poradit se zápasovými situacemi samo. Během výzkumu se děti aktivně zapojovaly do rozhovoru o nadcházejícím výkonu v případě, kdy rodiče kladli otevřené otázky. V situaci, kdy se však rodiče stavěli do role trenéra a pokládali pouze "testové" otázky a poskytovali nevyžádané technické rady, se dítě necítilo v konverzaci komfortně a snažilo se rozhovoru

vyhnout. Hráči tedy preferovali poskytování pouze obecných rad ze strany rodičů a případné kladení otevřených otázek o nadcházejícím výkonu. V takové situaci totiž dítě cítí větší důvěru ze strany rodiče a má pocit, že má svou kariéru “ve svých rukou“ (Thrower et al., 2022).

Mladí tenisté jsou také poměrně citliví na samotnou přítomnost rodičů na turnajích a na jejich projevy chování během jednotlivých utkání. Tématu rodičovského vlivu na hráčovu předzápasovou úzkost se věnovala studie č. 13. Výsledky poukázaly na fakt, že tenistky se na přítomnost rodičů a jejich praktiky jevily jako více senzitivní než tenisté. Největší úzkost pociťovali sportovci za přítomnosti obou rodičů, nejnižší pak, pokud na turnaji nebyl přítomný ani jeden z rodičů. Nervozita hráče často vyplývala z přílišného očekávání a zapojení rodičů do jejich sportovní kariéry. Sportovec pak chtěl podat svůj nejlepší výkon, aby rodičům ukázal, že do něj neinvestují svůj čas a energii zbytečně. Tím však na sebe vyvíjel velký psychický tlak a nebyl schopen podat optimální výkon. Studie tedy poukazuje na skutečnost, že pouhá přítomnost jednoho nebo obou rodičů na turnaji, mnohdy vyvolává takovou stresovou reakci na straně hráče, jež mu brání v podání adekvátního sportovního výkonu (Bois et al., 2009).

Výzkumem chování, jež hráči preferují od svých rodičů během turnajů, se pak zabývala studie č. 6. Z výsledků výzkumu je patrné, že pro hráče je nejdůležitější zejména neustálá podpora ze strany rodičů bez ohledu na výsledek. Zaměřit by se měli především na vynaložené úsilí a přístup hráče. Pokud se rodiče upínají na vítězství, má to za následek vyvíjení přílišného tlaku na dítě. Dále je od rodičů vyžadována kontrola emocí a neverbálních projevů během utkání. Hráči totiž neverbální projevy rodičů vnímají, a pokud je rodič negativní, hráč má strach z reakce rodiče a ztrácí koncentraci. Negativní projevy chování ze strany rodičů mohou také zapříčinit nízké sebevědomí dítěte. Veškeré technické a taktické rady by měl rodič přenechat trenérovi, protože jejich poskytování by mohlo vést ke zmatení hráče. Rozhodně by měl rodič dodržovat zásady správného chování a dodržovat pravidla hry. Neměl by diskutovat s rozhodčími turnaje či se pokoušet o rozhození soupeře svého dítěte atd. Podle výsledků studie by tedy rodiče měli být na turnaji optimističtí, měli by bezpodmínečně podporovat své dítě a jít mu příkladem (Knight et al., 2010).

Vzhledem k individuálním potřebám každého sportovce je obtížné přinést obecnou teorii o optimálním zapojení rodičů v tenisové kariéře hráče, která by se vztahovala na všechny jedince pohybující se v tenisovém prostředí. Nicméně se o vytvoření takové teorie pokusili účastníci studie č. 17, na které se podíleli trenéři, rodiče a také současní či bývalí tenisté. Participantů došli k závěru, že optimální rodičovské zapojení má zvyšovat radost dětí ze sportu a jejich výkon. Ve studii jsou také popsány určité strategie, kterými lze optimálního zapojení rodičů dosáhnout. Hráči se shodli, že vývoj každého z nich byl odlišný a každý vyžadoval jiný druh zapojení od rodičů. Proto je nezbytné, aby rodič nejprve dokázal dobře porozumět svému dítěti a aby s ním komunikoval společné cíle, kterých chtějí dosáhnout. Pokud se cíl rodiče a hráče liší, dochází k nedorozuměním a do popředí se dostávají

zejména ambice rodičů. Dalším krokem je pak vytvoření harmonického a podporujícího prostředí pro dítě, ve kterém nebude vystavováno přílišnému tlaku na výsledky ze strany rodičů a nebude odsuzováno za případný neúspěch. Klidné a chápající prostředí se snáze vytváří v situaci, kdy je rodič vzdělaný v tenisové oblasti, případně má s daným sportem vlastní zkušenost. Pokud rodiči chybí edukace ve sportovním prostředí, měl by respektovat trenéra, který mu může přiblížit pocity a emoce, jež hráč v určitých situacích prožívá, a pomoci mu podívat se na hráčovu kariéru z jiné perspektivy. V neposlední řadě by se měl rodič zajímat o pozitivní praktiky jím realizované během turnajů. Hráči jsou totiž velmi citliví na reakce rodičů během jednotlivých zápasů a nechají se těmito reakcemi často ovlivnit. Jedná se například o gestikulaci, mimiku, postoj těla či pokřiky po chybném úderu hráče. Na turnaji je od rodiče vyžadován především pozitivní přístup, podpora a povzbuzování dítěte za každé situace a bez ohledu na výsledek (Knight et al., 2014).

Podporování dítěte v rozvoji a budování úspěšné sportovní kariéry je však pro rodiče velmi stresující záležitostí, jak ukazují data získaná ze studie č. 1. Výzkum poukázal na 3 hlavní dimenze stresorů, se kterými se rodiče mladých tenistů potýkají. Zmíněny jsou stresory soutěžní, vývojové a organizační. Rodiče se musí vyrovnat s náročnými situacemi na turnajích, kterými může být například špatné chování dítěte, podvádění ze strany soupeře či chyby rozhodčích. Pro spoustu rodičů je pak stresující i samotné sledování zápasu. Dále se rodiče podílejí důležitých tenisových rozhodnutích svého dítěte, na nichž je závislá jeho budoucí kariéra. V neposlední řadě je od rodičů vyžadováno finanční zajištění sportovní přípravy, organizace časových možností či transport dítěte na tréninky. Rodiče jsou tedy vystavováni nejrůznějším stresorům, které jsou spojeny s tenisovou kariérou dítěte a se kterými není snadné se vypořádat. Výsledky studie poukázaly na to, že rodiče čelí velkému počtu takových stresorů, pak trvale vykazují více negativních výchovných stylů a projevů chování vůči svým dětem (Harwood et al., 2019).

Tabulka 2

Výsledky výběru studií z elektronických databází

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	faktory a vlivy rodičů na psychiku a vývoj hráče	výsledek studie
1.	2019	135 rodičů (dětí ve věku 5-18let)	41 mužů; 93 žen; 1 pohlaví neuvedeno	UK	různá	online dotazníky (Sport Emotion Questionnaire)	rodiče čelí velkému počtu stresorů --> trvalé vykazování více negativních vých.stylů a chování k dětem (tresty,...)	rodiče čelí 3 hlavním dimenzím stresorů (soutěžní, organizační, vývojový), které zahrnují dalších 71 stresorů nižšího řádu
2.	2016	14 trenérů (kategorie U10)	neuvedeno	USA	různá	fokus group zaměřená na roli rodičů v tenise + rady pro rodiče; polostrukturované rozhovory; formát USTA U10	neznalost vývojových zákonitostí, orientace na výsledky a porovnávání, přílišná angažovanost, špatná komunikace, nereálná očekávání	komunikace s trenérem a dítětem, optimální zapojení rodičů, orientace na proces a radost ze sportu, pochopení vývoje --> zlepšení podmínek pro vývoj hráče
3.	2021	15 rodičů (11 dětí ve věku 8-15 let)	8 mužů; 7 žen	UK	vrcholová	polostrukturované rozhovory a pozorování po dobu 9 měsíců; účastník-pozorovatel ("hitting partner") v tenisovém klubu --> větší autenticita	rituály během turnajů --> vyvíjení přílišného tlaku / mluvení s dětmi o důležitých hodnotách (úsilí před výsledkem, fair-play), podpora --> lepší prostředí pro psychický vývoj dítěte	potřeba lepší edukace rodičů v oblasti strategií chování, jež připraví dítě lépe na sport i na život; rodiče využívají 4 strategie pro podporu psychického vývoje dítěte prostřednictvím tenisu --> mluvení o důležitých morálních hodnotách, záměrné vytváření příležitostí k učení, umožnění hráči udělat něco navíc, budování vztahů s vrstevníky
4.	2022	26 (13 rodičů + 13 dětí ve věku 8-18 let)	15 mužů; 11 žen	UK	různá	vizuální a audio záznam konverzace rodič-dítě během "předzápasové" jízdy v autě	nevyžádané rady a instrukce ze strany rodičů zaměřené na nacházející výkon / důvěra v hráče, že ví sám, co má dělat	rodič zvyšující si svou autoritu prostřednictvím kladení "testových" otázek --> odpor dítěte, zdrženlivost v konverzaci; kladení otevřených otázek --> větší aktivita a zapojení v konverzaci ze strany dítěte
5.	2009	70 trenérů	58 mužů; 12 žen	UK	různá	fokus group věnující se vztahu rodič-trenér a z něho vyplývajícím stresorům; projekt LTA	přílišné zapojení, nerespektování trenéra, neznalost tréninkové struktury a vývojových zákonitostí, nereálná očekávání, obviňování trenéra za špatný výsledek	3 dimenze stresorů (interakce rodičů s trenérem, stresory související s hráčem a systémem); neadekvátní chování rodiče k trenérovi má vliv i na hráče (strach z chyby, cesty domů,...) --> potřeba edukace rodičů

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	faktory a vlivy rodičů na psychiku a vývoj hráče	výsledek studie
6.	2010	42 hráčů ve věku 12-15 let	26 mužů; 16 žen	Kanada	vrcholová	fokus group s hráči zaměřená na preferované chování rodičů během turnajů	technické a taktické rady, neverbální projevy (gesta, mimika, postoj těla,...), orientace na výsledek, přílišná angažovanost --> vyvíjení psychického tlaku	rodiče by měli děti podporovat po emoční a finanční stránce; technické a taktické pokyny přenechat trenérovi; zaměřit se na vynaložené úsilí a přístup hráče; důvěřovat a povzbuzovat; respektovat tenisovou etiketu; kontrolovat své emoce
7.	2015	7 hráček nad 18 let	ženy	USA	univerzitní (NCAA Division I women's tennis team)	retrospektivní on-line rozhovory zaměřené na zkušenosti hráček s trénováním pod vedením svého otce v období adolescence; otevřené otázky	pozitivní: trávení času s otcem --> pevnější vztah, jednodušší spolupráce / negativní: velká očekávání (tlak), konflikt mezi 2 rolemi otce, narušené vztahy v rodině, častá kritika	změna trenéra vedla ke zlepšení vztahu s otcem --> hráčky pod menším tlakem, větší podpora ze strany otce, méně konfliktů, rady pouze na vyžádání
8.	2008	24 juniorských trenérů	22 mužů; 2 ženy	USA	vrcholová	fokus group věnující se roli rodičů v tenisovém úspěchu dítěte a zkušenostem trenérů s pozitivním / negativním chováním rodičů	pozitivní: podporující rodič, kontrola emocí, neporovnávání s ostatními, znalost vývoje / negativní: orientace na vítězství, chování k dětem v závislosti na výsledku; přílišná kritika	rodiče mají zásadní vliv na vztah dítěte ke sportu, jeho následný vývoj a výkon; dle trenérů většina rodičů své děti podporuje a má na jejich vývoj pozitivní vliv
9.	2005	9 (3 hráči ve věku 13-15 let + 4 rodiče + 2 trenéři)	4 muži; 5 žen	UK	vrcholová	polostrukturované rozhovory věnující se vlivu rodičů na rozvoj talentu dítěte; otevřené otázky	pozitivní: finální a emocionální podpora, respektování trenéra / negativní: přílišná angažovanost rodičů --> stres u hráčů; nevyžádané rady --> zmatení hráčů	každý má svou roli: rodiče --> poskytování sociální a emocionální péče (více matky než otcové); trenéři --> technické rady
10.	2010	25 (9 hráčů + 8 rodičů + 8 trenérů)	neuveдено	USA	různá	retrospektivní rozhovory zaměřené na vliv rodičů na tenisový vývoj dítěte + proměnu vlivu v různých fázích kariéry hráče	pozitivní: dobrý vztah s trenérem, orientace na proces, podpora / negativní: vysoká očekávání --> psychický tlak, projekce vlastních ambic do dětí, konverzace pouze o tenisu ("ztráta" rodiče)	3 cesty vývoje hráče (hladká, obtížná, bouřlivá); hráči se zkušeností s "hladkou cestou" dosáhli větších úspěchů / "bouřlivá cesta" vede k dřívějším úspěchům (juniorské kategorie), ale také k dřívějšímu vyhoření

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	faktory a vlivy rodičů na psychiku a vývoj hráče	výsledek studie
11.	2010	24 (9 hráčů + 8 rodičů + 7 trenérů)	15 mužů; 9 žen	USA	vrcholová (do 300 WTA či ATP / úspěchy na juniorských turnajích)	retrospektivní polostrukturované rozhovory zaměřené na zapojení rodičů v kariéře svých dětí a její ovlivnění chováním rodičů	pozitivní: podpora (finační, transport,...), obecné rady, důvěra v hráče, znalost vývojové psychologie / negativní: špatná komunikace, nerespektování trenéra, kritika (nadávky,..)	zapojení rodičů se během kariéry mění (early/middle/elite years) --> největší zapojení a vliv v "middle years" (dítě 10-15 let)
12.	2006	9 (3 hráči + 3 rodiče + 3 trenéři)	5 mužů; 4 ženy	Francie	výkonnostní	retrospektivní polostrukturované rozhovory zaměřené na porozumění neúspěchu mladých tenistů + vliv rodičů na neúspěch; otevřené otázky	přílišné ambice, tresty za prohru, negativní přístup, orientace na vítězství --> narušené rodinné vztahy, tlak na dítě (problémy i v běžném životě - nízké sebevědomí)	otec více zapojen do kariéry dítěte a vytváří tlak (matka podporující), dítě zaměřeno více na reakce otce --> podpora pouze ze strany matky nestačí; potřeba edukace rodičů
13.	2009	140 hráčů ve věku 10-18 let	78 mužů; 62 žen	Francie	různá (klubová, regionální, národní)	dotazníky (CSAI-2, PISQ) zaměřené na vztah mezi rodičovskými pokyny a předzápasovou úzkostí hráčů způsobenou přítomností rodiče/ů na turnaji	velká očekávání a přílišné zapojení rodičů --> nervozita před utkáním; neschopnost kontroly emocí --> ztráta soustředění / pochopení a podpora --> snížení úzkosti	tenistky se jeví jako více senzitivní na přítomnost rodičů a jejich praktiky než tenisté; největší úzkost za přítomnosti obou rodičů; nižší za nepřítomnosti obou rodičů
14.	2012	20 (10 hráček ve věku nad 18 let + 10 rodičů)	1 muž; 19 žen	Austrálie	vrcholová (WTA žebříček 159-837)	dotazníky (Player Questionnaire, Parent Questionnaire) zabývající se rolí rodičů v rozvoji talentu tenistek	rodiče mají vliv na první dojmy dítěte ze sportu, finanční podpora, obětování volného času s přáteli	rodiče mají více rolí v kariéře svých dětí (rodič, mentor, manažer, trenér,...) --> role se mění; tenistky preferovaly milující a podporující rodiče bez ohledu na výsledek + vzájemnou důvěru
15.	2006	132 juniorských trenérů	125 mužů; 7 žen	USA	různá	dotazník (Questionnaire about parental issues in junior tennis) věnující se roli rodičů v úspěchu dítěte	pozitivní: podpora (finační, emocionální), pozitivní přístup / negativní: nereálná očekávání, orientace na výhru, technické rady	rodiče mají velkou roli ve vývoji hráče (sportovní zkušenost, rozvoj talentu); 59% rodičů pozitivní vliv, 36% negativní vliv
16.	2022	22 (12 trenérů + 10 rodičů dětí ve věku 10-15 let)	neuveдено	USA	výkonnostní	fokus group; tématem vztah rodič-trenér	rodiče neznají systém tenisu --> mají přílišná očekávání od dítěte (ihned výsledky), radí trenérům, nechť slyšet kritiku dítěte	nedostatečná komunikace mezi rodičem a trenérem může negativně ovlivnit tenisovou kariéru hráče

studie	rok	počet účastníků	pohlaví	národnost	výkonnostní úroveň	metodologie	faktory a vlivy rodičů na psychiku a vývoj hráče	výsledek studie
17.	2014	90 (43 dospívajících hráčů + 10 ex-hráčů + 17 rodičů + 20 trenérů)	54 mužů; 36 žen	UK	vrcholová	fokus group zaměřená na optimální roli a zapojení rodičů v tenisové kariéře dítěte	rodič příliš/málo zapojen, nedostatečné porozumění dítěti, nerespektování trenéra, neznalost tenisového prostředí	optimální zapojení rodičů má zvyšovat radost dětí ze sportu a jejich výkon --> sdílení a komunikace cílů, harmonické prostředí, pozitivní praktiky během turnajů, edukace

Referenční seznam k Tabulce 2:

1. Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F., & Frearson, L. (2019). Advancing Our Understanding of Psychological Stress and Coping Among Parents in Organized Youth Sport. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01600>
2. Gould, D., Pierce, S., Wright, E. M., Lauer, L., & Nalepa, J. (2016). Examining expert coaches' views of parent roles in 10-and-under tennis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 89–106. <https://doi.org/10.1037/spy0000050>
3. Dohme, L.-C., Bloom, G. A., & Knight, C. J. (2021). Understanding the behaviours employed by parents to support the psychological development of elite youth tennis players in England. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(6), 957–974. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1827004>
4. Thrower, S. N., Hamann, M., Stokoe, E., & Harwood, C. G. (2022). Examining parent-child interactions in British junior tennis: A conversation analysis of the pre-competition car journey. *Psychology of Sport and Exercise, 60*, 102166. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102166>
5. Knight, C. J., & Harwood, C. G. (2009). Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(4), 545–565. <https://doi.org/10.1260/174795409790291448>
6. Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior Tennis Players' Preferences for Parental Behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(4), 377–391. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324>
7. Schmid, O. N., Bernstein, M., Shannon, V. R., Rishell, C., & Griffith, C. (2015). "It's Not Just Your Dad, It's Not Just Your Coach..." The Dual-Relationship in Female Tennis Players. *The Sport Psychologist, 29*(3), 224–236. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0049>
8. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The Role of Parents in Tennis Success: Focus Group Interviews with Junior Coaches. *The Sport Psychologist, 22*(1), 18–37. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.18>

9. Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent Development in Elite Junior Tennis: Perceptions of Players, Parents, and Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 108–126. <https://doi.org/10.1080/10413200590932416>
10. Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). How Parents Influence Junior Tennis Players' Development: Qualitative Narratives. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(1), 69–92. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.69>
11. Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 487–496. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.008>
12. Delforge, C., & Le Scanff, Ch. (2006). Parental influence on tennis players: Case studies. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 233-248. Retrieved from <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=0e450dc7-d684-4f16-a90a-2c9fa539fae1%40redis>
13. Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 995–1005. <https://doi.org/10.1080/02640410903062001>
14. Young, J. A., & Pearce, A. J. (2012). The Influence of Parents in Identifying and Developing Australian Female Tennis Talent. *Medicine & Science in Tennis*, 17(1), 22-27. Retrieved from <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=002019a9-e8f6-45d0-9d91-f85cf8fd0613%40redis>
15. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 632–636. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.024927>
16. Horne, E., Woolf, J., & Green, C. (2022). Relationship dynamics between parents and coaches: are they failing young athletes? *Managing Sport and Leisure*, 27(3), 224–240. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1779114>
17. Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 155–164. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.010>

6 ZÁVĚRY

Hlavním cílem bakalářské práce bylo na základě databázové rešerše a analýzy dat z vybraných studií vytvořit systematický přehled poznatků o vlivu působení rodičů na psychiku a výkon mladých tenistů. K vyhledání relevantních dat byl využit elektronický zdroj informací EBSCO, konkrétně se jednalo o databáze APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text, jejichž prostřednictvím bylo vyhledáno 17 studií odpovídajících stanoveným kritériím inkluze a potřebám této práce.

Z výsledků jednotlivých studií vyplývá, že rodiče mají nezastupitelnou roli ve sportovní kariéře tenistů především v juniorských kategoriích. Studie poukázaly také na skutečnost, že působení rodičů má podstatný vliv na psychiku a vývoj mladých hráčů. Svým chováním a zapojením ve sportovní přípravě dítěte mohou významně ovlivnit budoucí úspěšnost či neúspěšnost hráče na tenisových turnajích, a tím i následující průběh sportovní kariéry jedince. Téměř ve všech studiích pak výzkumníci došli k závěru, že vzhledem k tomu, jak velký a budoucnost určující vliv rodiče mají na mladé tenisty, není edukace rodičů v této problematice dostatečná. Potřebu a zájem o edukaci v této oblasti poté potvrdili i samotní rodiče účastníci se vybraných výzkumů.

Vlivem nedostatečné edukace se posléze rodiče mohou nedopatřením dopouštět nežádoucích komunikačních praktik a projevů chování, které mohou mít negativní dopady na sportovní výkon a vývoj mladých tenistů. Mezi takové projevy mohou dle výsledků z jednotlivých studií patřit vysoká (až nereálná) očekávání, neznalost či nerespektování vývojových zákonitostí a vývojové psychologie, orientace na vítězství a následné chování k dítěti v závislosti na výsledku, porovnávání s vstevníky, projekce vlastních ambic do dítěte, zasahování do práce trenéra, přílišná angažovanost ve sportovní přípravě hráče, projevování emocí během utkání, častá kritika, trestání tenisty za prohru, poskytování nevyžádaných technických rad, špatná komunikace s hráčem i jeho trenérem, neznalost tenisového prostředí a systému sportu či nerespektování hráčových preferencí a potřeb. Všechny tyto projevy chování ze strany rodičů sice mohou vést k dřívějším sportovním úspěchům (již v útlém věku), ale zároveň mohou značně zkomplikovat následný sportovní i psychický vývoj dítěte, jelikož u něj mohou zapříčinit například strach ze selhání, předzápasové úzkosti či nízké sebevědomí. Tyto nepříjemné prožitky pak mohou u hráče vést k syndromu vyhoření a ztrátě zájmu pokračovat v tomto sportu ještě dříve, než se mohl prosadit v kategorii mezi dospělými či na turnajích vyšší úrovně.

Vybrané studie se shodovaly v závěru, že ideální rodičovské zapojení ve sportovní kariéře dítěte by mělo zvyšovat jeho radost ze sportu a podaný výkon. Tohoto cíle lze dosáhnout pravidelným využíváním takových komunikačních praktik a přístupů ze strany rodičů, jež mají pozitivní efekt na psychiku a následný sportovní vývoj hráče. Mezi vítané rodičovské praktiky spadá

zejména finanční a emocionální podpora hráče bez ohledu na výsledek, důvěra v jeho schopnosti, orientace na proces a radost ze sportu, dobrá komunikace s dítětem i trenérem, poskytování pouze vyžádaných a obecných rad, respektování trenéra a jeho tréninkových metod, kontrola emocí během utkání, budování důležitých morálních hodnot u hráče (fair-play), znalost a respektování vývojových zákonitostí a vývojové psychologie či dotazování se na hráčovy potřeby a preference. Tímto chováním mohou rodiče vytvořit lepší podmínky pro dítě a zvýšit tak pravděpodobnost jeho úspěšného tenisového rozvoje po všech stránkách.

Budování úspěšné sportovní kariéry je náročnou a stresující záležitostí pro všechny zainteresované osoby, zejména pak pro rodiče, hráče a trenéry. K optimálnímu rozvoji hráče je důležité vzájemné porozumění, respekt a podpora mezi všemi subjekty. Porozumění ze strany rodičů je však mnohdy postrádáno. Důvodem by mohla být nezkušenost rodičů s tenisovým prostředím a zároveň také jejich nedostatečná edukace v oblasti vhodného zapojení rodičů v tenisové kariéře dítěte či jejich vzájemné interakce a pozitivních komunikačních praktik užívaných během turnajů. Adekvátní edukace rodičů v této problematice by tedy mohla znatelně zlepšit podmínky pro mladé sportovce vytvořením harmonického a podporujícího prostředí, v němž by se cítili lépe rodiče, hráči i trenéři. Tvorba takového prostředí by následně mohla mladým tenistům zajistit příležitost optimálně se rozvíjet ve své sportovní kariéře po fyzické i psychické stránce a dosáhnout sportovních úspěchů v souladu s jejich přirozeným vývojem a radostí ze sportu.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce přináší informace o vlivu rodičů na sportovní kariéru mladých tenistů. Z výsledků studií je patrné, že rodiče mají stěžejní vliv na hráčův sportovní i psychický rozvoj, zejména v juniorských kategoriích, a mohou výrazně poznamenat i celkovou sportovní kariéru hráče. Významně se totiž podílí na jeho tréninkové přípravě a jsou ve většině případů přítomni také na hráčových trénincích či tenisových turnajích. Svým působením tak mohou výrazně ovlivnit atmosféru během tréninkové jednotky, soustředění trenéra, psychické naladění dítěte na zápas i jeho následný sportovní výkon, a tím i z výkonu vyplývající úspěšnost hráče v jeho budoucí tenisové kariéře. Výsledky jednotlivých studií poukazují také na nedostatečnou edukaci rodičů v této problematice.

Na základě databázové rešerše a analýzy dat byl vytvořen systematický přehled poznatků, který pojednává o dané problematice. K vyhledání dat byl využit elektronický zdroj informací EBSCO, konkrétně se jednalo o databáze APA PsycArticles, APA PsycInfo a SPORTDiscus with Full Text. Prostřednictvím těchto databází bylo vyhledáno 136 studií, z nichž bylo do výzkumu zahrnuto konečných 17 studií, jež odpovídaly stanoveným kritériím inkluze. Studie se věnovaly tématu rodičů a dětí ve sportu, jejich vzájemné interakci v průběhu tréninkové přípravy či tenisových turnajů, popisovaly hráčovy preference v oblasti chování rodičů a přinášely také příklady pozitivních i negativních komunikačních praktik užívaných rodiči během tréninků či turnajů, s nimiž měli samotní hráči i trenéři vlastní zkušenosti. Výsledky studií pak poskytovaly informace o vlivu rodičů na celkovou sportovní kariéru mladých tenistů.

Teoretická část práce je věnována především definici pojmů, jež souvisejí s danou problematikou. Jedná se zejména o psychologii, vývojovou psychologii a popis jednotlivých vývojových období v životě jedince. Zmíněna je také psychologie sportu a její stručná historie, osobnost sportovce či vývoj sebepojetí a sebeuvědomování a popsány jsou i rozdíly mezi sportovci a nespovovci v období dospívání. Kapitoly v závěru teoretické části jsou zaměřeny na charakteristiku sportu, sportovního tréninku, sportovního výkonu či sportovní přípravy dětí a mládeže, její cíle, specifika a role trenéra. Prostor je věnován také tématu rodičů a dětí ve sportu, kde je popsáno optimální chování rodičů před/během/po utkání a poukázáno je také na specifickou situaci, kdy je rodič zároveň trenérem svého dítěte. Poslední kapitola pak charakterizuje tenis, zejména jeho pravidla a zařazení do psychologické typologie sportů. Praktická část práce je zaměřena na samotný výzkum a analýzu dat z vybraných studií.

Výsledky většiny studií poukázaly na potřebu kvalitnější a efektivnější edukace rodičů v oblasti jejich komunikačních praktik a projevů chování vůči dítěti během jeho sportovní kariéry. Nutnost a zájem o edukaci v této problematice vyjádřili také sami rodiče účastníci se vybraných výzkumů.

Vlivem nedostatečné edukace se pak rodiče mohou nedopatřením dopouštět chyb ve svém přístupu k hráči, které mohou ohrozit jeho následnou sportovní kariéru. Mezi přístupy, jež mohou negativně působit na hráčův sportovní i psychický vývoj pak podle výsledků ze studií patří především vysoká očekávání ze strany rodičů, projekce vlastních ambic do dítěte, orientace na vítězství, chování k dítěti v závislosti na výsledku, porovnávání s ostatními vrstevníky, projevování emocí, neznalost či nerespektování vývojových zákonitostí, špatná komunikace s hráčem i trenérem či trestání za prohru. Rodiče by se tedy měli více snažit o takové praktiky, které mohou mít na hráčův vývoj i výkon pozitivní efekt. Těmi jsou zejména finanční a emocionální podpora bez ohledu na výsledek, orientace na proces a radost ze sportu, respektování hráčových potřeb a preferencí, nezasahování do práce trenéra, kontrola emocí či důvěra v hráče a jeho schopnosti. Pomocí těchto praktik a projevů chování může rodič vytvořit dítěti harmonické prostředí, v němž se bude hráč optimálně rozvíjet po fyzické i mentální stránce, a zvýší se tak jeho šance na úspěch v budoucí tenisové kariéře.

8 SUMMARY

This bachelor thesis provides information about the influence of parents on the sports career of young tennis players. The results of the studies show that parents have a pivotal influence on a player's athletic and psychological development, especially in the junior categories, and can significantly affect a player's overall sporting career. In fact, they are eminently involved in the player's preparation and in most cases parents are also present at the player's training sessions or tennis tournaments. So, their influence can significantly affect the atmosphere during the practices, the coach's concentration, the child's mental attitude to the match and his/her subsequent tennis performance, and thus the player's success in his/her future tennis career. The results of individual studies also point to the lack of parental education on this issue.

Based on the database research and data analysis, a systematic review of the knowledge about the subject was created. EBSCO electronic information source was used for data retrieval, specifically the APA PsycArticles, APA PsycInfo and SPORTDiscus with Full Text databases. Through these databases, 136 studies were retrieved, of which the final 17 studies that met the stated inclusion criteria were included in the research. The studies addressed the topic of parents and children in sport, their interaction with each other during training or tennis tournaments, described the players' preferences in terms of parental behaviour, and also provided examples of positive and negative communication practices used by parents during practices or tournaments that the players and coaches themselves had experience with. The results of the studies then provided information about the influence of parents on the overall sporting careers of young tennis players.

The theoretical part of the thesis is devoted mainly to the definition of terms related to the given issue. It is mainly about psychology, developmental psychology and description of individual developmental stages in the life of an individual. The psychology of sport and its brief history, the personality of the athlete or the development of self-concept and self-awareness are also mentioned, and the differences between athletes and non-athletes in adolescence are described. The chapters at the end of the theoretical part focus on the characteristics of sport, sports training, sports performance or sports preparation of children and youth, its goals, specifics and the role of the coach. Space is also devoted to the topic of parents and children in sport, where the optimal behaviour of parents before/during/post-match is described and the specific situation when a parent is also the coach of his/her child is pointed out. The last chapter then describes tennis, in particular its rules and its inclusion in the psychological typology of sports. The practical part of the thesis focuses on the research itself and the analysis of data from the selected studies.

The results of most of the studies pointed to the need for better and more effective education of parents in the area of their communication practices and behaviours towards their child during their sport career. The need for and interest in education on this issue was also expressed by the parents themselves participating in the selected studies. As a result of insufficient education, parents may unintentionally make mistakes in their approach to the player that may endanger his subsequent sporting career. According to the results of the studies, the attitudes that can negatively affect a player's sporting and psychological development include high expectations of parents, projection of their own ambitions onto the child, orientation towards winning, behaviour towards the child depending on the result, comparison with other peers, displaying emotions, ignorance or disregard for developmental laws, poor communication with the player and coach, and punishment for losing. Parents should therefore make more of an effort to engage in practices that can have a positive effect on a player's development and performance. These include financial and emotional support regardless of the outcome, focusing on the process and enjoyment of the sport, respecting the player's needs and preferences, not interfering with the coach's work, controlling emotions or trusting the player and his/her abilities. By using these practices and behaviors, a parent can create a harmonious environment for the child in which the player will develop optimally both physically and mentally, thus increasing his or her chances of success in a future tennis career.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-term athlete development*. Human Kinetics.
- Bois, J. E., Lalanne, J., & Delforge, C. (2009). The influence of parenting practices and parental presence on children's and adolescents' pre-competitive anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 27(10), 995–1005. <https://doi.org/10.1080/02640410903062001>
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Univerzita Palackého v Olomouci.
- Delforge, C., & Le Scanff, Ch. (2006). Parental influence on tennis players: Case studies. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 233-248. Retrieved from <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=14&sid=0e450dc7-d684-4f16-a90a-2c9fa539fae1%40redis>
- Dohme, L.-C., Bloom, G. A., & Knight, C. J. (2021). Understanding the behaviours employed by parents to support the psychological development of elite youth tennis players in England. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(6), 957–974. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1827004>
- Dovalil, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Karolinum.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, a.s.
- Evropská charta sportu*. (2002). Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.
- Fakulta tělesné kultury UP. (2022, January 28). (3) Rodiče a děti ve sportu. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5f97F19dxyg&list=PLahgOEh97jgU2qczeAo53IAS9wJOQBQN&index=3&t=1802s>
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental Influences on Youth Involvement in Sports. In M. R. Weiss (Eds.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145–164). Fitness Information Technology.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: a national survey of junior tennis coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 40(7), 632–636. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.024927>
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The Role of Parents in Tennis Success: Focus Group Interviews with Junior Coaches. *The Sport Psychologist*, 22(1), 18–37. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.18>

- Gould, D., Pierce, S., Wright, E. M., Lauer, L., & Nalepa, J. (2016). Examining expert coaches' views of parent roles in 10-and-under tennis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 5*(2), 89–106. <https://doi.org/10.1037/spy0000050>
- Grosser, M., & Schönborn, R. (2008). *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Meyer & Meyer.
- Harwood, C. G., Thrower, S. N., Slater, M. J., Didymus, F. F., & Frearson, L. (2019). Advancing Our Understanding of Psychological Stress and Coping Among Parents in Organized Youth Sport. *Frontiers in Psychology, 10*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01600>
- Hlaváč, J., Prachař, F., Suchan, F., & Sušovský, A. (2022). *Bez frází 5: Životní příběhy sportovců jejich vlastními slovy* (pp. 66-83). BF Media s.r.o.
- Horne, E., Woolf, J., & Green, C. (2022). Relationship dynamics between parents and coaches: are they failing young athletes? *Managing Sport and Leisure, 27*(3), 224–240.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1779114>
- Jansa, P., Dovalil, J., Bunc, V., Perič, T., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kovář, K., Kašpar, L., Potměšil, J., Pavlů, D., & Tomešová, E. (2009). *Sportovní příprava* (2nd ed.). Q-art.
- Kern, H., Mehl, Ch., Nolz, H., Peter, M., & Wintersperger, R. (2006). *Přehled psychologie* (3rd ed.). Portál, s.r.o.
- Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior Tennis Players' Preferences for Parental Behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology, 22*(4), 377–391.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2010.495324>
- Knight, C. J., & Harwood, C. G. (2009). Exploring Parent-Related Coaching Stressors in British Tennis: A Developmental Investigation. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(4), 545–565. <https://doi.org/10.1260/174795409790291448>
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(2), 155–164.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.010>
- Koromhásová, V., & Linhartová, D. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis*. Grada Publishing, a.s.
- Langerová, M., & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Grada Publishing, a.s.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (4th ed.). Grada Publishing, a.s.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). How Parents Influence Junior Tennis Players' Development: Qualitative Narratives. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*(1), 69–92.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.4.1.69>
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 487–496.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.008>

- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Hanex.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Grada Publishing, a. s.
- Schmid, O. N., Bernstein, M., Shannon, V. R., Rishell, C., & Griffith, C. (2015). "It's Not Just Your Dad, It's Not Just Your Coach..." The Dual-Relationship in Female Tennis Players. *The Sport Psychologist*, 29(3), 224–236. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0049>
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Karolinum.
- Sport Parent EU. (2023). *What are the best things to do at competitions?* Sport Parent EU. www.sportparent.eu/en/roles-of-parents-in-sport.htm
- Štěrbová, D., Pernicová, H., Krol, P., & Šafář, M. (2022). *Sportovní psychologie - průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing, a. s.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál, s. r. o.
- Thrower, S. N., Hamann, M., Stokoe, E., & Harwood, C. G. (2022). Examining parent-child interactions in British junior tennis: A conversation analysis of the pre-competition car journey. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102166. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102166>
- Vágnerová, M., & Lysá, L. (2021). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Karolinum
- Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent Development in Elite Junior Tennis: Perceptions of Players, Parents, and Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 108–126. <https://doi.org/10.1080/10413200590932416>
- Young, J. A., & Pearce, A. J. (2012). The Influence of Parents in Identifying and Developing Australian Female Tennis Talent. *Medicine & Science in Tennis*, 17(1), 22-27. Retrieved from <https://eds.s.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=23&sid=002019a9-e8f6-45d0-9d91-f85cf8fd0613%40redis>

10 PŘÍLOHY

Tabulka 3

Práce se studiiemi

ID	AUTHORS	YEAR	TITLE	ABSTRACT	JOURNAL	SCREENING REVIEWER 01	SCREENING REVIEWER 02
1	Camilla J. Knight and Nicholas L.	2013	Strategies Used and Assistance Required to Facilitate Children's Involvement	The purposes of this study were to identify the strategies parents use to be able to support their children's involvement in competitive tennis and identify additional	The Sport Psychologist (Human Kinetics)	Ano	Ano
2	Sam N. Thrower, Chris G.	2019	Educating and Supporting Tennis Parents Using Web-Based Delivery Methods: A	This study evaluated the effectiveness of a novel online education program for British tennis parents and their experiences of engaging in the program. Using a convergent	JOURNAL OF APPLIED SPORT PSY-	Ano	Ano
3	Harwood, Chris G., Thrower,	2019	Advancing our understanding of psychological stress and coping among parents	The current study investigated psychological stress among parents of competitive British tennis players. Adopting a multipart concurrent mixed method design, 135	Frontiers in Psychology (Frontiers Me-	Ano	Ano
4	Andrew Schneider, BA Neeru	2016	Health and Fitness Status of Parent-Child Dyads: Tennis-Only Athletes Ver-	Purpose: To determine if there is a difference in health status in competitive tennis-only adolescents and their parents versus competitive multisport adolescents and	Medicine & Science in Tennis	Ne	Ne
5	Sam N. Thrower, Chris G.	2016	Educating and Supporting Tennis Parents: A Grounded Theory of Parents' Ne-	The purpose of this study was to identify British tennis parents' education and support needs across contexts and developmental stages. Data were collected in 2	Sport, Exercise, and Performance Psycho-	Ne	Ne
6	Chris Harwood & Camilla	2009	Understanding parental stressors: An investigation of British tennis-parents	In this study, we examined the stressors experienced by British tennis-parents. The parents (n = 123) completed an extensive survey focused on the internal and external	Journal of Sports Sciences	Ne	Ne
7	Daniel Gould, Scott Pier-	2016	Examining Expert Coaches' Views of Parent Roles in 10-and-Under Tennis	There is a paucity of sport parenting research that specifically examines the role parents play in the introductory stages of the youth sport experience, despite the fact	Sport, Exercise, and Performance Psycho-	Ano	Ano
8	Chris Harwood, Camilla	2012	The Role of Parents in the Development of Tennis Players: The Past, the Pre-	In March 2006, Christophe Fauvau, a 46-year-old father of two French teenage players was found guilty of manslaughter and sentenced to eight years in prison.	Medicine & Science in Tennis	Ne	Ne
9	Camilla J. Knight, Nicholas L.	2013	Factors That Influence Parents' Experiences at Junior Tennis Tournaments	The purposes of this study were to (a) explore the factors that influence parents' experiences of watching their children compete at junior tennis tournaments and (b) iden-	Sport, Exercise, and Performance Psycho-	Ne	Ne
10	Chris Harwood, Camilla	2009	Stress in youth sport: A developmental investigation of tennis	Abstract: Objective: This study investigated the stage-specific stressors experienced by British tennis parents whose children were situated either in the sampling, spe-	Psychology of Sport & Exercise	Ne	Ne
11	Matos Nuno F., Thompson	2012	The birth of integral sports. Insight into coaching parents in sports	This article provides an introduction to Integral Sports. We begin by outlining a key element of our work, integral coaching with parents of athletes, and then explain how	Journal of Integral Theory and Practice	Ne	Ne
12	Lea-Cathrin Dohme, Gordon A.	2021	Understanding the behaviours employed by parents to support the psychologi-	The current study had two objectives: (1) to explore which psychological skills (e.g., self-talk and imagery) and characteristics (e.g., motivation and focus) (PSCs) parents	International Journal of Sport and	Ano	Ano
13	Burke, Shannon Sharp, Lee-	2023	Athletes' perceptions of unsupportive parental behaviours in competitive fe-	Abstract Research exploring athletes and coaches' perceptions of parent involvement in youth sport has demonstrated the presence of maladaptive parent in-	JOURNAL OF APPLIED SPORT PSY-	Ne	Ne

