

ABSTRAKT

Název práce

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE V TENISOVÉM UTKÁNÍ

Cíle práce

Cílem práce bylo přispět k porozumění psychice hráče tenisu, zejména ve vztahu k tenisovému utkání ve dvouhře. Konkrétně jsem chtěla identifikovat psychické stavy a faktory, které mohou mít vliv na herní výkon hráčů a hráček tenisu a míru využití psychologické přípravy v tenise. Pro splnění cíle byly vytvořeny následující vědecké otázky:

- *Do jaké míry využívají hráči/hráčky tenisu psychologickou přípravu?*
- *Je pro hráče/hráčku a jeho/její udržení kvalitního výkonu důležitá inspirace, motivace a vůle?*
- *Dokážou se hráči/hráčky v průběhu utkání koncentrovat, popřípadě koncentraci udržet?*
- *Jaké myšlenky a pocity mají hráči/hráčky před utkáním? Jak reagují na aktuální psychické stavy?*
- *Jak hráči/hráčky v rámci modelových „konkrétních“ situacích reagují na zátěžové situace v „klíčových momentech“ utkání?*

Metody

V této práci bylo použito ke sběru dat anonymní písemné ankety, která byla složená z 39 otázek. Výzkumný soubor byl tvořen registrovanými nebo bývalými hráči ČTS, rozdílného pohlaví, kteří byli starší 18 let, hrající odlišné turnajové třídy. K vytvoření ankety bylo použito vlastních zkušeností a odborných konzultací. Zpracování výsledků bylo provedeno prostřednictvím prostého textu a graficky.

Výsledky

Výsledky šetření ukazují na fakt, že tenisté jsou vůči zátěžovým situacím v tenisovém utkání dostatečně odolní, a to zejména muži. Aktuální psychické stavy jsou v optimální míře aktivace. Psychologickou přípravu většina dotazovaných využívá. Z psychologických metod či technik se mezi tenisovými hráči uplatňuje zejména autoregulačních prostředků vnitřní řeči, sebeinstrukce, rituálů a dechových cvičení.

Klíčová slova

Tenis, psychika, psychologická příprava, psychické faktory, výkon