

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

ZÁTĚŽOVÉ SITUACE V TENISOVÉM UTKÁNÍ

Bakalářská práce

Vedoucí práce
Mgr. Tomáš Kočib

Zpracovala
Dominika Pěničková

Praha 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Zátěžové situace v tenisovém utkání* vypracovala samostatně a uvedla veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 20. 6. 2020

Dominika Pěničková

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Věnování

„Pro celou mojí sportovní rodinu, pro mého tátu, který mě k tomuto sportu přivedl a pro moji maminku, která mi byla oporou, a to po celou dobu mých školních let.“

Poděkování

Chtěla bych poděkovat Mgr. Tomášovi Kočíbovi za odborné vedení a podporu při tvorbě bakalářské práce a za mnoho cenných informací, které se týkají zvolené problematiky. Dále bych ráda poděkovala všem hráčům a hráčkám za jejich ochotu a skvělý přístup.

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

ABSTRACT

Title of the thesis

STRESS SITUATIONS IN TENNIS MATCH

The goal of the thesis

The aim of the work is to contribute to the understanding of the psyche of a tennis player, especially in the relation to a tennis match in singles. Specifically, I wanted to identify the states of mind and factors that can affect the game performance of tennis players and the rate of use of psychological training in tennis. To meet the goal, the following scientific questions were created:

- *To what extent do tennis players use psychological training?*
- *Is inspiration, motivation and determination important for the players to maintain the high-quality performance?*
- *Can players concentrate or maintain concentration during the match?*
- *What thoughts and feelings do players have before beginning the match? How do they react to their current state of mind?*
- *How do players in model "particular" situation react to stressful situations in the "key moments" of the match?*

Method

In this work, an anonymous written survey was used to collect data, which consisted of 39 questions. The research group consisted of registered and former ČTS players, of different genders, who were over 18 years of age, playing different tournament classes. Personal experience and expert consultations were used to create the survey. The results were processed through plain text and graphically.

Results

The results of the survey show that tennis players are sufficiently resilient to stressful situations in a tennis match, especially men. States of mind are in the optimal degree of activation. Most of the respondents use psychological training. In terms of psychological methods and techniques, self-regulation skills of inner speech, self-instruction, rituals and breathing exercises are used among tennis players.

Keywords

Tennis, psyche, psychological training, psychological factors, performance

OBSAH

1 ÚVOD.....	11
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
2.1 Charakteristika tenisu.....	12
2.2 Výkonnostní složka tenisu.....	14
2.2.1 Faktory ovlivňující tenisový výkon.....	14
2.2.1.1 Somatické faktory.....	15
2.2.1.2 Kondiční faktory.....	16
2.2.1.3 Technické faktory.....	19
2.2.1.4 Taktické faktory.....	20
2.3 Psychologie tenisu.....	21
2.3.1 Psychologická charakteristika tenisu.....	21
2.3.2 Psychologická příprava hráče	23
2.3.2.1 Speciální předsoutěžní psychologická příprava.....	24
2.3.2.2 Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava.....	25
2.3.2.3 Posoutěžní psychologické působení.....	26
2.3.3 Psychické zátěže v tenise.....	27
2.3.3.1 Typy zátěžových situací.....	27
2.3.3.2 Styly chování v zátěži.....	28
2.3.3.3 Zvládání zátěžových situací.....	30
2.4 Psychické faktory ovlivňující výkon utkání.....	33
2.4.1 Motivace.....	33
2.4.1.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj.....	33
2.4.1.2 Aspirace ve sportu.....	34
2.4.1.3 Výkonová motivace.....	35
2.4.1.4 Vnitřní a vnější motivace.....	37

2.4.1.5	Problémy s motivací a její regulace.....	39
2.4.2	Koncentrace.....	41
2.4.2.1	Problémy s koncentrací a její regulace.....	42
2.4.3	Emoce a sport	43
2.4.3.1	Stenické a astenické emoce ve sportu.....	44
2.4.3.2	Úzkost a strach při sportu.....	45
2.4.3.3	Agrese a sport.....	48
2.4.3.4	Emotivní reakce v průběhu utkání.....	50
2.4.4	Osobnost.....	50
2.4.4.1	Osobnost ve sportu.....	52
2.4.4.2	Tuhost osobnosti (hardiness).....	53
2.4.4.3	Maskulinita a feminita ve sportu.....	54
2.4.5	Sebedůvěra.....	55
2.5	<i>Psychohygiena ve sportu.....</i>	57
3	CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	59
3.1	Cíle práce.....	59
3.2	Úkoly práce.....	59
3.3	Výzkumné otázky.....	59
4	METODIKA PRÁCE.....	60
4.1	Popis výzkumného souboru.....	60
4.2	Použité metody.....	61
4.3	Sběr dat.....	62
4.4	Analýza dat.....	62
5	VÝSLEDKY.....	63
6	DISKUSE.....	90
7	ZÁVĚR.....	95

POUŽITÁ LITERATURA.....	96
PŘÍLOHY.....	98
Příloha č. 1	
Příloha č. 2	

1. ÚVOD

Každé tenisové utkání má začátek, průběh a konec. Tyto tři časové úseky s sebou mohou přinést zátěžové situace (např. aktuální psychický stav, klíčové momenty utkání, ztráta koncentrace, motivace, negativní emoce), které každý hráč odlišně vnímá, prožívá a jinak na ně reaguje. Každý tenista je přesně svým způsobem jedinečný, má rozdílnou výkonnost, myšlení, chování, zvyky, hodnoty, které uznává a odlišně působí na své okolí.

Tenis je komplexní sport, při kterém je vyžadovaná všestrannost hráče. Většina tenisových trenérů i samotných hráčů se shodne na tom, že do určité míry je kondiční, technická a taktická stránka srovnatelná s ostatními hráči. Tím, čím se od sebe hráči naprosto odlišují je stránka psychická. Ne nadarmo se říká, že „tenis je jen o hlavě“, o mentální stránce hráče. Ve sportu jako je tenis, hraje psychika velmi významnou roli, většina hráčů a trenérů se shoduje, že je to až 80 % výkonu.

Každý hráč se svým trenérem začínal trénovat podle stejných či podobných předepsaných a uznávaných šablon, které si postupem času každý hráč zautomatizoval ať už se jednalo o údery, rozvoj schopností a dovedností nebo strategií. Psychika každého hráče je autentická, nachází se pouze a jen v nitru hráče, do kterého jen tak někdo nedokáže vstoupit. Je také těžko uchopitelná a měřitelná, proto je velice obtížné, se psychické stránce v dostatečné míře věnovat a trénovat ji.

V dnešním progresivním moderním světě, který jde neskutečnou rychlostí kupředu, člověk nemá dostatek času sám na sebe. Tím myslím, že se člověk málo zabývá duchovní stránkou, určitě méně než tou, která dělá na okolí dojem. V dnešní době není čas se zabývat svými pocity, myšlenkami, říká se, že to doba vyžaduje. Také je pravda, že v dnešní době je velmi snadné se nechat čímkoliv rozptýlit či ovládnout.

Pro výběr tohoto tématu jsem se rozhodla, protože vím, jak je tenis z hlediska psychické stránky velmi náročný, a to nejen na vrcholu, ale i pod ním. Je velká škoda, že si většina hráčů včas neuvědomí, že je to právě psychika, skrze kterou se dá dosáhnout tohoto pomyslného vrcholu, ke kterému chybí opravdu malý kousek. Proto je obdivuhodné, jací jsou někteří hráči obětaví, cílevědomí a vytrvalí. Právě těmito vlastnostmi se odlišují od ostatních hráčů.

Účelem této práce je identifikovat možné psychické stavy a faktory, které mohou mít vliv na herní výkon hráčů a hráček tenisu a upozornit tenisové hráče a trenéry na důležitost zapojení psychologické přípravy do jedné ze svých složek tréninku.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika tenisu

Tenis je individuální raketový sport, který řadíme k míčovým síťovým sportovním hrám (Höhm,1982). V současnosti patří mezi nejrozšířenější individuální sporty na světě. V dnešní době se již opustilo od myšlenky výsadního bílého sportu bohatých, a proto si tento sport může zahrát prakticky opravdu každý. Ať už je to dítě, které si chce splnit svoje sny nebo starší jedinec, který je neustálým nadšencem. Naše česká země je velice populární z hlediska tohoto sportu, a to nejenom u nás ale i ve světě. Je tomu tak díky našim legendárním bývalým hráčům, samozřejmě i díky našim aktuálním nadějným zástupcům ženského a mužského tenisu.

Každý tenisový zápas začíná již před nástupem na kurt, a to ve formě přípravy jak fyzické, tak mentální. Dále následuje buď za přítomnosti rozhodčího či samotných hráčů výběr podání či stran a poté pětiminutová rozehrávka, která je velice rychlá a slouží spíše k formálnímu zahájení zápasu. Každá hra začíná podáním do přesně vyznačeného čtverce v protihráčově poli. Úkolem hráče je se pomocí svých nejlepších úderů snažit dostat protihráče do obtížných situací tak, aby v co nejkratším čase zahrál chybný úder do sítě či autu. Další možnou variantou ve prospěch hráče je pokusit se protihráče udolat z hlediska fyzické náročnosti a zahrát „vítězný“ úder do pole.

Tenis je velice rychlá hra, při které se vyměňují údery, a to jak od základní čáry, tak středu kurtu či hry u sítě. Hráč se po každém úderu snaží vrátit na původní pozici, a to na střed kurtu, ze kterého má nejkratší dráhu do všech směrů a úhlů kurtu. Tenisová utkání jako taková jsou nevyzpytatelná, nejsou časově omezená, a proto mohou trvat několik sekund, minut či hodin. Kouzlo tohoto sportu je v tom, že se hraje až do posledního míče, tedy i hráč, který prohrává, má šanci stav hry otočit ve svůj prospěch. V tomto případě závisí na celkovém kondičním a psychickém stavu hráče a jeho přípravě na zápas.

Tak jako u každého sportu ať už individuálního či týmového je potřeba mít jasně stanovená pravidla, která se musí pro zachování fair play dodržovat. V ženském tenise, ať už se jedná o jakoukoliv úroveň, se utkání hraje na dvě vítězné sady. V mužském tenise se utkání hraje o jednu sadu navíc, tedy na tři vítězné sady neboli „sety“.

Sady se dělí na jednotlivé hry „gamy“, ve kterých se nachází pro každý vyhraný míč bodové ohodnocení ve formě několika „fiveteenů“ od (0-40). Poté dochází k získání gamu ve prospěch hráče, který vyhrál „shodu“, po které následovala „výhoda“, kterou musel potvrdit. Na konci setu může dojít ke stavu nazývaný jako „tie break“, kdy je stav hry vyrovnaný, 6:6 na gamy a dochází k prodloužení hry, kde je potřeba získat konečný počet sedmy bodů. Střídání podání se koná po každém dohraném gamu. Střídání stran se koná vždy po dobu 90 sekund, když je lichý počet gamů. V průběhu střídání stran mají hráči možnost krátké pauzy v podobě přísunu potřebných vitamínů a minerálů, které slouží k znovuzískání energie. Na konci setu mají možnost delšího odpočinku, kde si mohou například zavolat sportovního lékaře či za dohledu pověřené dozorčí osoby odejít do prostorů šaten, a to po dobu dvaceti minut.

Jak jsem již zmiňovala výše uvedené, tenis mohou hrát ve formě dvouhry jak ženy, tak muži. Dvouhra neboli „singl“, jak už jde na první pohled poznat, se hraje ve dvou hráčích, přičemž každý hráč hraje sám za sebe. Rozměr tenisového kurtu pro dvouhru je 23,8 x 8,2 m. Tato soutěžní disciplína je velice náročná jak z hlediska fyzické stránky, tak i té psychické, není zde možná podpora dalším hráčem. Zápas není časově omezen tudíž může trvat až několik hodin. Mezi tenisovými hráči je „singl“ oproti „deblu“ považován za nejtěžší a prestižní soutěžní disciplínu, kde každý úspěch znamená cestu k dosažení vysněného cíle. V tenise existuje i varianta kolektivnějšího rázu, a to ženské čtyřhry a mužské čtyřhry. Čtyřhra neboli „debl“ je soutěžní disciplína, které se účastní čtyři hráči stejného pohlaví.

Rozměr kurtu je rozšířen do šířky o 2,5 metru. Z hlediska taktického je čtyřhra velice náročná, roli zde hraje další element ve formě deblového partnera. „Je to hlavně o spolupráci a neformálních vztazích.“ konstatuje Jiří Šlédř v rozhovoru s redaktorkou Evou Stejskalovou. Například Lucie Šafářová a Mattek Sands jsou toho důkazem. Na těchto hráčkách jde vidět, že spolu mají dobré vztahy i mimo dvorec, a proto spolu také rády hrají a jsou úspěšné. Na druhé straně se může stát, že vzniknou i čtyřhry, kde hráči nejsou naladěni na stejnou vlnu a čtyřhra tak nemůže fungovat. Na vyšší hráčské úrovni je možnost kombinace ve formě mixované čtyřhry, kdy je v páru jeden hráč z obou pohlaví. Mixovaná čtyřhra je nejméně využívána oproti výše zmíněným disciplínám, ale na druhou stranu je mezi hráči i diváky považována za velice atraktivní a zábavnou.

2.2 Výkonnostní složka tenisu

2.2.1 Faktory ovlivňující tenisový výkon

Faktory, které ovlivňují tenisový výkon chápeme jako relativně samostatné součásti sportovních výkonů, vycházející ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických základů výkonu. Jejich společným znakem je to, že jsou trénovatelné, tréninkem ovlivnitelné nebo se na ně bere zřetel při výběru talentovaných jedinců (Dovalil a kol., 2009). Tenis je velmi komplexní sport, v tomto případě je vyžadovaná všestrannost sportovce.



Obr. č.1 **Faktory sportovního výkonu - tenis** (Bernaciková, Kapounková, Mudra, Novotný)

Mezi nejdůležitější faktory úspěšného tenisty:

- Talent, schopnost naučit se rychle a dobře techniku, kterou úspěšně uplatní v zápase
- Tělesné dispozice, které musí být v rovnováze
- Fyzické předpoklady (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost)
- Temperament
- Pozitivní motivace a vůle se učit a naučit co nejlépe hrát
- Ochota a odhodlání pravidelně trénovat
- Podpora rodinného zázemí, jak psychická, tak i materiální podpora
- Štěstí - najít kvalitního trenéra, vyhnout se zraněním, dobrý los při zápase (Stojan, 1991)

Somatické faktory

Na první pohled se většina tenistů vyznačuje výraznou nadprůměrnou tělesnou výškou. Tento tělesný parametr je využíván zejména při herních činnostech jako je podání, smech či hra u sítě. Ovšem nutno podotknout, že extrémní tělesná výška tenisového hráče je spíše nevýhodou nežli výhodou pro jeho rychlost a dokonalou koordinaci. Hráči s nadprůměrnou tělesnou výškou jsou na dvorci mnohdy neobratní a své pohyby nemají pod kontrolou.

Vaverka, Černošek (2007) tvrdí, že hráči s nižší tělesnou výškou jsou v akceleračních situacích rychlejší, obratnější a dosahují vyšších frekvencí kroků. Naopak vyšší hráči jsou často méně pohybliví a dosahují nižší úrovně jejich koordinace. Druhým parametrem, který ovlivňuje výkon hráče a jeho pohyb na dvorci je tělesná hmotnost.

V současné době je výškový průměr TOP 10 nejlepších hráčů na okruhu ATP kolem 190,1 cm. Hmotnostní průměr TOP 10 nejlepších hráčů hrající ATP je 83,8 kg.

Hráč	Výška	Hmotnost
1. Novak Djokovič	188 cm	77 kg
2. Rafael Nadal	185 cm	85 kg
3. Dominic Thiem	185 cm	79 kg
4. Roger Federer	185 cm	85 kg
5. Daniil Medveděv	198 cm	83 kg
6. Stefanos Tsitsipas	193 cm	89 kg
7. Alexander Zverev	198 cm	90 kg
8. Matteo Berrettini	196 cm	95 kg
9. Gael Monfils	193 cm	85 kg
10. David Goffin	180 cm	70 kg

Tab. č. 1 Top 10 nejlepších hráčů na okruhu ATP a jejich tělesná výška a hmotnost

V současné době výškový průměr žen do 10. místa na okruhu WTA kolem je 174,6 cm a hmotnostní průměr TOP 10 hráček je 64,1 kg.

Hráčka	Výška	Hmotnost
1. Asleigh Barty	166 cm	62 kg
2. Simona Halep	168 cm	60 kg
3. Karolína Plíšková	186 cm	70 kg
4. Sofia Kenine	170 cm	57 kg
5. Elina Svitolina	174 cm	60 kg
6. Bianca Andreescu	170 cm	61 kg
7. Kiki Bertens	182 cm	69 kg
8. Belinda Bencic	175 cm	63 kg
9. Serena Williams	175 cm	70 kg
10. Naomi Osaka	180 cm	69 kg

Tab. č. 2 Top 10 nejlepších hráček na okruhu WTA a jejich tělesná výška a hmotnost

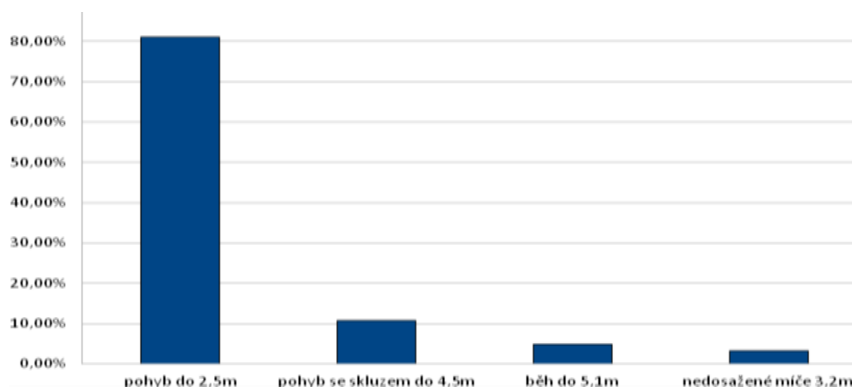
Kondiční faktory

Již od dob antiky existuje známé motto současných olympijských her - „rychleji, výše, silněji“, které je charakteristické pro veškeré sportovní snažení (Perič, 2012).

Tenis se stal dynamičtější, rychlejší, silovějším a náročnějším na vytrvalost, navíc je silně ovlivňován a dále rozvíjen současnými elitními hráčkami a hráči (Schönborn, 2008). V průběhu tenisového utkání se uplatňují především opakované, intenzivní, krátkodobé pohybové činnosti, které se skládají z jednotlivých úderů a pohybových činností. Jedná se o fyzicky náročný výkon acyklického typu, kde je vyžadována explozivní a vytrvalostní síla, frekvenční, reakční a akční rychlost, koordinace, aerobní a anaerobní vytrvalost a flexibilita.

Tenisový hráči na tenisovém dvorci při utkání stráví několik hodin, muži na rozdíl od žen mnohem více času díky rozdílnému počtu hracích setů. Bjorn Borg: „Samozřejmě, že musíte být absolutně fyzicky fit. A to já jsem. Můžu hrát bez problémů 4 nebo 5 hodin.“ Proto je nezbytné zapojení kondiční přípravy do svého tréninku, která tvoří základ pro výkon (Perič, 2012). Podle Zháněla (2011) je podíl kondiční připravenosti až 40 %.

Hráči během utkání mohou naběhat přibližně 1,3 - 4 km záleží na počtu odehraných setů. Mezi nejčastější běžecké úseky patří 3 - 7 metrů a mezi nejdelší běžecké úseky 15 metrů (Zháněl, 2011). Přibližně 80 % úderů se odehraje na vzdálenost 2,5 m a dalších 11 % na 4,5 metrů.



Graf. č.1 Analýza pohybu na antukovém dvorci (Ferrauti, Weber, 2001)

Průměrný čas k získání bodu je kolem 6,5 s, většina bodů je získána v rozmezí 5-15 s. U mužů je výměna odehrána do 10 sekund, (72 - 90 %) bodů u žen (60 - 90) % bodů. Odehráno je průměrně 8 úderů, tedy 4 na jednoho hráče v poslední době, ale spíše počet přibývá. Schönborn (2008) také tvrdí, že délka jednotlivých rozeher se liší dle povrchu, na kterém je utkání hráno:

Muži	Antuka	beton	tráva
do 5 s	42-56 %	56-65 %	80-86 %
do 10 s	30-32 %	22-24 %	11-15
přes 10 s	17-22 %	8-10 %	0-1 %

Tab. č.3 Doba trvání herních výměn u mužů (Schönborn, 2001)

Ženy	antuka	beton	tráva
do 5 s	30-32 %	50-62 %	60-75 %
do 10 s	30-32 %	20-22 %	18-20 %
přes 10 s	32-35 %	15-20 %	5-10 %

Tab. č.4 Doba trvání herních výměn u žen (Schönborn, 2001)

Z obou tabulek je patrné, že u mužů a žen se nejkratší výměny odehrávají na trávě, (nejrychlejší a nejnižší odskok), kde doba trvání výměny je do 5 sekund. Nejdelší výměny se hrají na antuce (vyšší a pomalejší odskok) a trvají přes 10 sekund.

V dnešní době se mužská tenisová hra výrazně liší od ženské tenisové hry. Sama Serena Williams na obranu proti Johnu McEnroeovi řekla „Jsou to úplně jiné sporty, kdybych hrála s Andym Murraym, prohrají 0:6, 0:6 za pět nebo šest minut, možná vydržím i deset.“

Podle Péreze a Nussbauma (2006) je podání nejdůležitějším úderem, určující následný vývoj rozechry a také celého zápasu. Nejvýraznější rozdíl mezi muži a ženami je při podání. Ve skutečnosti je tomu tak, že na některých turnajích ženy hrají s rychlejšími tenisovými míči než muži. Cílem této odlišnosti míčů je mužskou hru zpomalit a ženskou naopak zrychlit. Pokud by muži, kteří podávají rychlostí přes 240 km/h hráli s tenisovými míčky určené pro ženy, příjem by byl ještě mnohem obtížnější než doposud. Samozřejmě ne všechny turnaje míče odlišují. Třeba tenisový Grand Slam Wimbledon, zde stále dodržuje tradice, kde ženy i muži hrají se stejnými tenisovými míči.

Rychlost 1. podání u mužů je přes 240 km/h, nejrychlejší podání bylo naměřeno hráči Samuelovi Grothovi a to 263,4 km/h v korejském Pusanu v roce 2012. Toto podání nebylo asociací ATP formálně uznáno (asociace neuznává hodnoty rychlostí podání naměřených na „challengerech“ pro neoptimalizaci měřících radarů). Oficiálně uznané nejrychlejší podání je 253 km/h jejímž držitelem je Američan John Isner. Rychlost 2. podání u mužů je kolem 200 km/h.

Rychlost 1. podání u žen je přes 200 km/h, oficiálně uznané nejrychlejší podání na okruhu WTA je 220 km/h, jímž držitelkou je Španělka Georgina Garcia Perez. Do roku 2018 byla držitelkou nejrychlejšího podání německá tenistka Sabine Lisicki s rychlostí podání 211 km/h. Rychlost 2. podání u žen je kolem 160 km/h.

Crespo (2001) upřesnil prospěšnost efektivního kondičního tréninku, které se projevuje následujícím způsobem:

- Oddaluje únavu a zlepšuje regeneraci
- Zvýšení sebedůvěry v utkání
- Podporuje psychickou odolnost hráče
- Zlepšuje techniku a pomáhá získávat razanci úderů
- Snižuje počet a závažnost zranění
- Snižuje dobu potřebnou pro kvalitní regeneraci
- Vrcholový fyzický výkon po dobu turnaje, menší únava
- Sportovní a tenisový růst hráče
- Zlepšuje celkový zdravotní stav

Jak jsem již zmiňovala kondiční připravenost hráče je pro tenis velice důležitá. Pokud srovnáme kondici, psychické schopnosti a technicko-taktické dovednosti hráče zjistíme, že během různých vývojových etap nemají stejný význam, proto je nutné, aby měl každý tenista individuálně sestavený trénink.

Význam kondice se začíná podstatněji projevovat u hráčů po 12 roku života, doté doby byli mladší hráči schopni vyhrávat díky vyspělejšímu technickému dovednostem, než měli jejich protihráči. V druhém období dospívání (16 let) je kondice nedílnou součástí tenisových hráčů, přesto nemůžeme opomenout vliv psychiky hráče, která se společně s kondicí stává nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje celkovou výkonnost hráče. V tomto věkovém období (12-16 let) by měl být hráč seznámen s kondičním tréninkem a jeho aplikací (Crespo, 2001).

Technické faktory

Technické dovednosti se začínají projevovat kolem 13 let, hráči, kteří jsou technicky vyspělejší, zápasy obvykle vyhrávají. Tedy technika je v tomto věkovém období nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje výsledek. Naučení se správné tenisové technice není snadný úkol. Tenis je sport, ve kterém je potřeba propojení celého těla a ovládnutí pohybu skrze velmi jemnou motoriku. Při učení se techniky je nezbytné se zaměřovat i jen na nepatrné odchylky, které by mohly způsobit problémy v úderech. Správná technika je základ hráčovy kvality a možného budoucího úspěchu. Postupem času si hráč vytvoří vlastní „osobní rukopis“ podle jeho stylu hry.

V tenise se rozlišují tři herní činnosti jednotlivce. Jedná se o podání, příjem a o úder ve hře. Úderem ve hře může být např. (forhend, bekhend, forhendový volej, bekhendový volej, smeč, lob, stopbal nebo halfvollej).

Kvalita techniky má podle Schönborna (2006) rozhodující vliv na sportovní výkon v tenise. Mezi hlavní body optimální techniky patří:

- **Práce nohou neboli „footwork“** - V tenise je práce nohou opravdu důležitá, díky ní, může hráč dosáhnout optimální vzdálenosti těla od bodu zásahu míče.
- **Optimální vzdálenost těla od bodu zásahu míče** - Vzdálenost těla je odpovědná za mnohé nevynucené chyby. Podle Schönborna (2006) optimální vzdálenost mezi tělem, (osou těla) a bodem zásahu míče závisí především na ohnutí loketního kloubu, které je způsobené specifickým držením rakety.

- **Optimální bod zásahu míče** - Závísí především na držení rakety hráče, přičemž je důležité, aby způsob držení nebránil v optimální vzdálenosti těla od bodu zásahu a umožňoval umístění bodu zásahu před tělem (těžištěm těla).
- **Švih** - Uvolněný švih je klíčový pro úspěšnou techniku. Správně provedený švih poskytuje zpětnou informaci o tom, zda byla vzdálenost těla od bodu zásahu správná.
- **Údery** - Rozlišuje se fáze přípravná (natočení ramen a náprah), fáze hlavní (úderová zahrnující švih paže s raketou) a fáze závěrečná (protažení).

Taktické faktory

Taktiku lze definovat jako schopnost optimálního využití vlastních předností a soupeřových nedostatků, vzhledem k okamžitým podmínkám hry. Je to schopnost vybrat pro každou situaci nejvhodnější řešení při zachování nejpříznivějšího poměru mezi jistotou a účinností (Maška, 1995).

Pod pojmem tenisová taktika rozumíme aktuální provedení taktického plánu – úder po úderu. Např. hraní na soupeřův slabý bekhend (Stojan, Brabenec, 1999).

Taktika je posuzována ve smyslu: jak něco musíme udělat, abychom vyhráli, kdežto strategie se odkazuje na: co musíme udělat, abychom vyhráli (Schönborn, 2012).

Taktice a jejímu tréninku není většinou věnována dostatečná pozornost, jak ze strany hráčů, tak ze strany trenérů. Je to způsobeno tím, že trenéři ani samotní hráči nemají dostatečné informace a zkušenosti s tréninkem taktiky, proto většina tréninkových jednotek je zaměřena na techniku či kondici.

Taktické jednání je nejprve založeno na vnímání a analýze určité situace v dalším kroku následuje myšlenkové řešení a pohybové provedení. Taktické jednání je ovlivněno inteligencí hráče jeho kreativitou a vědomostmi jako jsou znalosti pravidel či slabin soupeře. Hrají zde i předchozí zkušenosti hráče (Perič a kol., 2012).

Crespo (2001) ve své knize zmiňuje, že by se v rámci taktické přípravy mělo nacvičovat pět základních herních situací jako je podání, příjem, hra od základní čáry, přechod k síti a hra u sítě a prohoz. Mezi další patří také anticipace.

V rámci tréninku či taktické přípravy je užitečné, aby se hráč naučil stimulovat taktické myšlení prostřednictvím činností, při kterých se musí hráč samostatně rozhodovat. Měl by být schopen posoudit případná rizika určité taktiky, naučit se rozlišovat úspěšné a neúspěšné taktické tahy v dané situaci. Dále by se měl seznámit s individuálními herními styly soupeřů a naučit se, jak na ně reagovat či třeba poznat jejich slabší úder.

Crespo (2001) rozdělil základní principy strategie a taktiky dvouhry:

- Jistota oproti riziku
- Hrát míče s dostatečnou délkou hluboko do pole
- Využívání soupeřových slabin
- Rozvoj vysoké hranice únosnosti vůči chybám
- Znovu zaujímání pozic pro další úder

2.3 Psychologie tenisu

2.3.1 Psychologická charakteristika tenisu

Tenisová hra je složena ze dvou částí, vnější a vnitřní hry. Z hlediska vnější hry se tenis hraje proti soupeři s cílem překonat určité vnější překážky, a tak dosáhnout cíle. Naopak vnitřní hra probíhá jen a pouze v mysli hráče a je namířená proti překážkám jako jsou například výpadky koncentrace, míra nervozity, pochybnosti o sobě samém a sebeobviňování. Zkrátka se hraje o překonání stavů mysli, které brání podání kvalitnímu výkonu (Gallewey, 2014).

„Špičkoví hráči a trenéři vycházejí z předpokladu, že psychika hraje v tenise mimořádnou roli, zvláště, jsou-li fyzické schopnosti soupeřů vyrovnané“ (Crespo, Miley, 2001, s. 108).

Skutečností je, že tenis vyžaduje od hráče značnou mentální aktivitu, která hraje u špičkových hráčů rozhodující úlohu (Stojan, Brabenec 1999).

Ve většině tenisových utkání se hráči musí vyrovnávat s velkou psychickou zátěží, kdy hráč bojuje proti soupeři. Někdy tím soupeřem může být ale i samotný hráč, který svým psychickým stavem, (který je buď pozitivní nebo naopak negativní) ovlivňuje celkové utkání.

Sportovní psycholog Šlédr J. říká, že „Podíl psychiky na výkonu v tenisovém utkání je obrovský. Až 60 % úspěchu tenistů je v hlavě, nikoliv v jejich fyzických schopnostech. Další část je tvořena taktikou, úderovou technikou a fyzickou přípravou.“

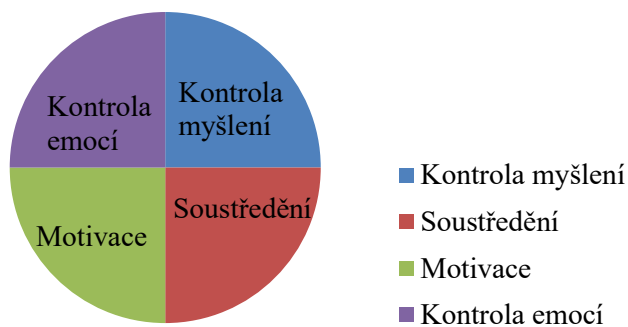
Crespo & Miley (2001) uvedl hlavní psychologické charakteristiky tenisu:

- Tenis je hlavně individuální sport, který mnohdy vyvolává větší stres než sporty kolektivní.
- Tenis jako takový je velice složitý a vyžaduje vysoký stupeň koordinace.
- Hráč se musí umět rozhodovat a rychle reagovat v krátkých časových úsecích.
- V tenisových utkáních může docházet k tzv. mrtvým časovým úsekům, kdy má hráč tendenci začít přemýšlet a zpětně se vracet ke svým chybám.
- Na většině profesionálních turnajích není povoleno spolupracovat s trenérem, není ani možnost delších přestávek či střídání hráčů tudíž celý zápas závisí na hráčovi samotném, jeho mentální a fyzické výdrži.
- Často se stává, že hráč neví, kdy zápas začne, neboť časový rozvrh zápasů na turnajích závisí na vývoji předcházejících zápasů.
- Celkový systém počítání udržuje hráče v neustálém napětí a v obavách o konečný výsledek utkání, kdy do posledního úderu není nic jisté, tudíž hráč nikdy neví, kdy zápas skončí.
- Na určité úrovni v tenisových utkáních není přítomen rozhodčí, tudíž záleží jen na poctivosti soupeře.
- Ve vyřazovacím systému turnajů obvykle neexistuje žádná druhá šance ve formě soutěže útěchy či poslední naděje, buď vyhraje a postupuje do dalšího kola nebo prohraje a na turnaji končí.

- V tenisovém utkání je vysoká pravděpodobnost působení vnějších faktorů a jejich odolávání je velice vyčerpávající.
- Stejně tak jako časté měnící se podmínky, například různé typy povrchů kurtů či míčů.
- Časté cestování, profesionální hráč musí obětovat značnou část svého života tenisu: tréninku, zápasům, cestování.

Bohužel psychologické aspekty tenisu nejsou tak často trénovány jako například aspekty technické, taktické či fyzické. Je tomu tak, protože mnoha lidmi jsou psychické schopnosti považovány za schopnosti vrozené, tzn., pokud je hráč psychicky slabý nelze je nijak změnit, trénovat. Další varianta je taková, že někteří trenéři nevědí, jak psychické dovednosti vyučovat. Důležité je si uvědomit, že psychickým schopnostem se lze naučit a zdokonalit pravidelným procvičováním jak na dvorci, tak i mimo něj.

Mezi základná psychické schopnosti pro závodní hru patří:



Obr. č.2 **Základní psychické schopnosti hráče** (Crespo, 2011)

Dále Crespo (2011) uvedl nejčastější pocity během hry u světových hráčů

- „Stabilní duševní stav
- Psychicky velmi silný a odhodlaný
- Pozitivně naladěný, ale realistický
- Velice sebejistý, energický a připravený k akci
- Soustředěný a duševně cílý
- Fyzicky uvolněný a klidný pod tlakem
- Pocit, že hraje automaticky a bez úsilí
- Absence strachu a radost z boje
- Sebeovládání a plná zodpovědnost
- Požitek ze hry
- Velká touha po vítězství a dosažení cíle
- Pocit extrémní soutěživosti a vysokého nasazení“

2.3.2 Psychologická příprava hráče

„Psychologická příprava sportovce je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového systému“ (Slepička, 2009, s. 213).

„Cílem psychologické přípravy je urychlovat a zvyšovat celkovou přizpůsobivost sportovce přírodním i společenským podmínkám sportovní činnosti“ (Höhm, 1987, s.11). Tedy na základě vlastních psychologických poznatků a zkušeností se sportovec snaží zvýšit míru účinnosti ostatních složek sportovního tréninku.

Sportovec, který se věnuje psychologické přípravě by měl být podle Dovalila (2002) schopen v soutěži stabilizovat svoji výkonnost na úrovni získané trénovanosti. A skrze trénink psychologické přípravy zabránit proti selhání výkonnosti z psychologických příčin.

V individuálních sportech, jako je tenis se psychologická příprava projevuje hlavně ve formování specifických rysů osobnosti jedince a ve zvyšování jeho odolnosti vůči vnějším vlivům v prohlubující se optimalizaci stavu připravenosti a z toho vyplývající sebedůvěry. Výsledkem je konfrontace specifických požadavků daného sportu s věkovými a individuálními zvláštnostmi sportovce (Slepička, 1988).

Psychologické přípravě a jejímu tréninku není věnována většinou dostatečná pozornost. Je to způsobeno tím, že trenéři ani samotní hráči nemají dostatečné informace či potřebné užitečné zkušenosti s tréninkem psychologické přípravy, proto je většina tréninkových jednotek zaměřena spíše na fyzickou aktivitu tzv. „od krku dolů“. Tréninková jednotka obvykle trvá 60 minut, kdy se míč mezi trenérem a hráčem vyměňuje zhruba 45 minut. Zbylých 15 minut zahrnují přestávky a uklízení dvorce. Při tréninku hráč nemá žádné prostoje a je neustále zaměstnán akcí. Naopak při tenisovém utkání se hraje pouze 7 minut a zbylých 53 minut se nehraje.

Podle sportovního psychologa Šlédra, J. je obrovský rozdíl v přípravě hráče v tréninku a zápasu. Jednoznačně z toho vyplývá, že část psychických vlastností si sportovec vytváří na základě absolvovaných zápasů. Při tréninkových jednotkách se mentální stránka hráče skoro vůbec netrénuje a překvapivě se objevuje až při utkání, kdy má netrénovaný hráč velké problémy. Jakým způsobem se hráč připraví na utkání, bude velmi ovlivňovat jeho průběh.

Šlédr, J. také zmiňuje, že nedílnou součástí psychické připravenosti hráče je jeho psychická odolnost, která upevňuje nejen dovednosti hráče, ale i taktiku a kondici. Každý hráč by si svou psychologickou odolnost měl uvědomovat a měl by s ní umět pracovat, aby se jeho výkonnost zvyšovala. Hráč toho docílí tréninkem přesně těch situací, které mu dělají v utkáních největší problém a díky nimž psychicky selhává.

V tenisovém utkání existují „klíčové body“, kde je důležitost psychické odolnosti na místě, zejména při začátku a konci zápasu či gamech nebo stavu ve hře: shodě, výhodě a nevýhodě.

Jako bývalá aktivní tenisová hráčka vím, že na utkání je třeba být připraven mnohokrát více než na kolik se utkání počítá. Tzn. v ženském tenise mít více energie a mentální síly než na 2 sety v mužském tenise mít více energie a mentální síly než na 3 sety. Důležité je umět efektivně využít čas přestávek mezi každým bodem na případné znovu získání ztracené energie, např. ve formě relaxačních či dechových cvičení a zbytečně se nevracet k minulým výměnám a spíše se koncentrovat na další výměnu utkání.

Psychologická příprava se ve svých přístupech podle Dovalila (2009) zabývá v první řadě modelovaným tréninkem, regulací aktuálních psychických stavů, regulací motivační struktury, regulací meziosobních vztahů a ovlivňováním osobnosti sportovců. Jedná se tedy především o krátkodobou psychologickou přípravu, která je zaměřena na zvládnutí předstartovních stavů, takzvané závodní úzkosti a koncentraci pozornosti.

2.3.2.1 Speciální předsoutěžní psychologická příprava

Cílem speciální psychologické přípravy je postupné formování optimální připravenosti sportovců s ohledem na konkrétní podmínky soutěží (termín, denní doba, počasí, soupeř, materiální podmínky, vnější prostředí - diváci apod.).

1. Modelovaný trénink

„Východiskem modelovaného tréninku jsou teoretické zákonitosti procesu adaptace z psychologického hlediska. Adaptaci chápeme jako proces postupného přizpůsobení k podnětu, který na začátku procesu vystupuje jako stresor“ (Hošek, 2009, s. 213).

Úkolem modelování je aplikovat specifické soutěžní psychické zátěže do tréninku, díky nimž zvýšíme odolnost jedince vůči těmto zátěžím. Z toho vyplývá psychologický požadavek, že bychom do tréninku měli zařazovat „modely“ soutěžních situací.

Hráč by měl být skrze modelování soutěžních podmínek (velké psychické vypětí, odpovědnost, konkurence soupeřů, nespravedlivý výrok rozhodčího, dohánění či hájení náskoku, udržení výkonu i přes vlastní neúspěch, reakce diváků) adaptován na diskomfortní podmínky soutěže. Žádoucího efektu lze dosáhnout přesně těmito psychickými zátěžemi, které kreativní trenér dokáže navodit (Hošek a kol., 2004).

Slepička a kol. (2009) tvrdí, že moderní formou modelovaného tréninku je „přetížený“ trénink (overstres). Znamená to občasné zatížení hráče do maxima, přičemž cílem je naučit sportovce překonávat subjektivně pocíťované možnosti. Sportovec se přizpůsobuje využívat všech rezerv, „vydat se“, „jít nad sebe“, „sáhnout si na dno“ ve smyslu psychologickém. Obsahem není jen vysoký objem tréninkové práce, ale i ztížení podmínek, např. kruhový trénink, zkrácení intervalů a nucení intervalů.

Výhodné je použít ve smyslu modelování tzv. syntetického tréninku, tj. absolvování tréninkové jednotky jako závodu s maximem zátěží.

2.3.2.2 Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava

Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava je vymezena do několika dnů před konáním soutěže. Jejím cílem je optimalizovat psychickou připravenost sportovců tak, aby byli schopni podat v soutěžních podmínkách co nejkvalitnější výkon.

2. Regulace aktuálních psychických stavů

„Aktuální psychický stav je jeden ze základních psychologických pojmů, který zahrnuje nejen emoční složku, ale i další parametry psychiky, které lze v dané chvíli měřit a kvantifikovat“ (Stackeová, 2011).

„Jejich regulace je zdůvodněna subjektivní nepříjemností některých stavů a jejich negativním vlivem na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon“ (Dovalil, 2009, s. 201).

Aktuální psychické stavy (APS) se rozdělují na:

- **Předstartovní stavy** - většina aktivních či bývalých tenisových hráčů zažila příznaky trémy jako jsou (sucho v ústech, žaludeční obtíže, nechutenství, nespavost, časté močení, svalová ztuhlost, pocení dlaní) přesně tyto psychofyziologické příznaky se dostávají ve chvíli kdy si hráč začne uvědomovat svoji účast v soutěži (stav emočního očekávání).
- **Soutěžní stavy** - tyto stavy trvají od odjezdu na místo turnaje do začátku tenisového utkání, někdy tyto stavy přetrvávají v průběhu celého utkání až do jeho konce. Například Mühlfeit, J., pokládá za optimální soutěžní stav tzv. stav „FLOW“, kdy je hráč maximálně zaujat danou činností.
- **Posoutěžní stavy** - jsou vyvolány subjektivním hodnocením průběhu a výsledku utkání i na jeho hodnocení druhými osobami v souladu s předchozí aspirační úrovní sportovce, která určuje emoce úspěchu (radost) či neúspěchu (smutek).

Na základě přímého pozorování i pohovorů s trenéry a sportovci lze určit náladu euforickou (nadšení), náladu depresivní, náladu zlobnou a mrzutou.

Jejich teoretickým východiskem je dynamika aktivační úrovně organismu hráče o té ale až v kapitole 2.3.3 Psychické zátěže v tenise, podkapitole 2.3.3.2 Styly chování v zátěži.

Podle Hoška (2009) můžeme regulační prostředky APS rozdělit podle účelu na:

- snížení aktivace,
- zvýšení aktivace,
- snížení negativních prožitků neúspěchu,
- odstranění psychologických důsledků únavy.

Snížení aktivace v předstartovních stavech dosáhneme hlavně díky způsobům, které odvádí hráčovu pozornost od podnětů, které s sebou přináší stres a očekávání. Možností,

jak snížit aktivaci ve stavech soutěžních je rozcvičení, rozehrávka, která mimo jiné fyziologicky snižuje nadměrné napětí.

Dalším regulačním prostředkem je navození veselé atmosféry či zlehčení situace včetně vlastního komediálního projevu, protože smích nám pomáhá zapomínat na negativně pocíťované napětí a také odvádí pozornost od obtížného programu činnosti. Dobré účinky mají také dechová cvičení, stejně jako energetický a krátký nádech je důležitý dlouhý a pomalý výdech, pro fyziologické odbourání napětí se doporučuje teplá sprcha či vlažná koupel, zklidňující různé druhy masáží, jóga, hudba, relaxační a autorelaxační cvičení, využívající sugesci a hypnózu (v tomto případě je nutné se obrátit na kvalifikovaného sportovního psychologa).

Zvýšení aktivace ve sportu není až tak časté, ovšem když je tomu potřeba, je velice obtížné zvýšit aktivaci, a to hlavně tím správným pozitivním směrem (mobilizační pohotovost). Dobrým regulačním prostředkem ke zvýšení aktivace slouží soustředěnost na jakoukoliv činnost, při které se zvyšuje odpovědnost za výkon a touha po něm samém.

Velice pozitivní účinky má ideomotorický trénink skrze využití vizualizace (skutečný, známý děj z minulosti) nebo imaginace (imaginární děj, který neprošel smysly) tj. sportovní činnost v představě (i v tomto případě je vhodné se obrátit na kvalifikovaného sportovního psychologa). Dobré aktivizující účinky zde mají opět i dechová cvičení, opakem, ale bude dlouhý a prodlužovaný nádech, který vystřídá rychlý a energický výdech. Hudba, pokřiky nebo rituály jsou dalším účinným prostředkem k nabuzení hráče před utkáním. Sugescie a hypnóza se dají opět využít ke zvýšení aktivační úrovně stejně tak jako při snížení aktivace ovšem pod řádným dohledem psychologa.

2.3.2.3 Posoutěžní psychologické působení

Posoutěžní psychologické působení se snaží snížit či úplně odstranit případné následky úspěšných či neúspěšných soutěží, tj. stavů, které mohou mít závazné důsledky pro vývoj sportovců (Choutka, Dovalil, 1991).

Podle Vaňka a kol. (1983) existují tři typy posoutěžních nálad:

- pozitivně zvýšená - úspěch,
- negativně zvýšená - neúspěch,
- snížená, více méně negativní - spíše neúspěch nebo jako odezva fyzického a nervového přetížení z boje i přes možnou výhru.

Snížení negativních důsledků neúspěchu je častý a poměrně složitý psychologický problém, ve kterém jde hlavně o prevenci (frustrační tolerance) negativních důsledků frustrace.

„Hlavním prostředkem může být odvedení pozornosti nějakou atraktivní a emocionálně podbarvenou činností, ale není to snadné, protože prožitek neúspěchu má často dominantní povahu a je velmi úporný“ (Slepička, 2009, s. 218).

V tomto případě je vhodné využít například jiné činnosti, která nahradí neúspěch úspěchem. Při intenzivnějších pocitech neúspěchu, který v hráči vyvolává podráždění, vznětlivost, můžeme použít výše uvedené regulační prostředky. Na snížení nadměrné aktivace nejlépe působí relaxace a spánek. Většinou bezprostředně po prohraném utkání má hráč tendenci odůvodňovat okolnosti své porážky skrze argumenty, kterými se hráč snaží bránit. Největším neštěstím obvykle bývá hodnocení výsledku (vyhrál/prohrál), místo „jak bojoval“, což je alfa a omega hráčova celkového psychického rozvoje. V tomto případě je na trenérovi, aby svého svěřence vyslechl, pomohl mu ulevit od jeho tíživých problémů a dále ho skrze pozitivní myšlení motivoval k tréninku a budoucím utkáním.

„Odstranění psychologických důsledků únavy je psychohygienický problém. Pocit únavy je obranný mechanismus, který lze krátkodobě překonat volním úsilím, ale při kumulované únavě je třeba spíše hledat cesty jejího efektivního odstranění“ (Slepička, 2009, s. 218). Tyto cesty spočívají v relaxaci, spánku a za využití fyziologických prostředků s vedlejšími psychologickými účinky jako jsou (fyzioterapeutické procedury, využití umělých dýchacích směsí, např. vzduchu obohaceného kyslíkem atd.) Prostředky, které můžeme využít byly využity také i pro snižování aktivační úrovně.

2.3.3 Psychické zátěže v tenise

„Člověk je závislý na prostředí. Na této závislosti je založeno pojetí potřeb. Neuspokojení potřeby je zátěží v prvotním smyslu“ (Hošek, 2003). V nejširším slova smyslu jde podle Hoška (2003) o energetický nárok na organismus, tedy za zátěž je považována jakákoliv energetická změna v těle hráče, která by narušila vnitřní prostředí (homeostázu).

a) Typy zátěžových situací

Ve většině tenisových utkání se hráč setkává se zátěží, která je vnímána jako nepříjemná a namáhavá překážka, „výstup z komfortní zóny“, která způsobuje zvýšení napětí, úzkost, disharmonii často až do krajních mezí a ovlivňuje tím samotnou hru.

Mikšík (1983), uvedl několik typů zátěžových situací:

- **Problémové situace** - nutí jedince k realizaci aktivního řešení v návaznosti na nově vzniklé okolnosti či podmínky a kladou nároky na vytvoření nových přístupů a jejich přijetí.
- **Překážky** - brání v situacích, zaměřených k dosažení určitého cíle, kde k jejich překonání nepostačuje jen volní úsilí, ale jsou kladeny i nároky na jejich adaptační schopnosti a schopnost aktivně se vyrovnat s frustrujícími a deprimujícími okolnostmi.
- **Konfliktové situace** - týkají se procesu volby mezi různými alternativními směry jednání (rozhodovací procesy).
- **Stresové situace** - charakteristický je odpor subjektu vůči působení situačních vlivů a schopnost pokračovat v osvojených aktivitách. Stresové situace narušují hráče skrze

psychické prožitky jako je např. (tréma, obavy, úzkost, nejistota), které se váží na zátěžové situace ve formě (neobvyklého prostředí, časového deficitu, konkurence soupeřů, velkého psychického vypětí, tlaku z ohrožení či odpovědnosti).

Psychika hráče je důležitá nejen pro utkání, ale i pro tréninkovou jednotku, ve které hráč opět čelí zátěži, která je vnímána jako nepříjemná a namáhavá překážka, která nutí hráče vystoupit z jeho tzv. „komfortní zóny“.

Šlédr (1999) rozlišuje 5 stupňů tréninkové zátěže na:

- **Přetrénování** - extrémně vysoká zátěž s příliš mnoho tréninkovými podněty
- **Odolnostní trénink** - na vysoké úrovni bez stresových prožitků
- **Komfortní trénink** - extrémně vysoká úroveň zátěže s pozitivním prožíváním tréninkových podnětů
- **Udržovací trénink** - nízká úroveň zátěže s běžnými tréninkovými podněty
- **Nedostačující trénink** - příliš nízké tréninkové podněty a nesystematičnost

Šlédr, J. pro regionální televizi říká, že je důležité, aby psychika hráče v tréninkovém procesu byla v pořádku, tzv. „dobře naladěná“ jinak trénink není efektivní. Trenér by měl snížit tréninkovou zátěž a nároky na hráče tak, aby se cítil komfortně. Opak by byl kontraproduktivní, přičemž by se hráč učil tréninkové chyby, mezi které patří např. (špatná úderová technika, špatná anticipace).

b) Styly chování v zátěži

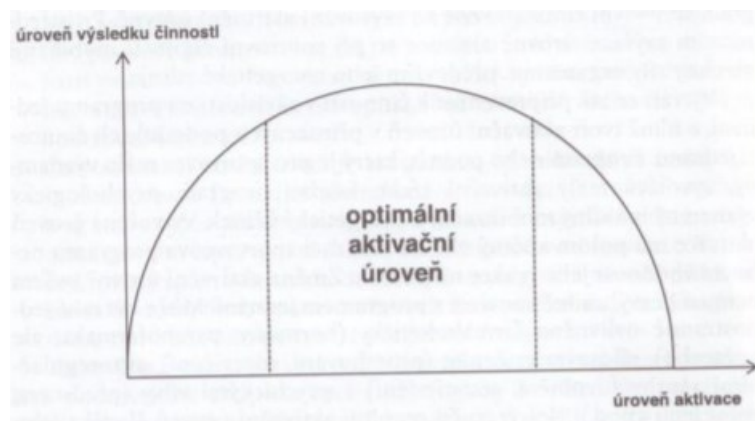
Jak jsem již zmiňovala výše v kapitole 2.3.2 Psychologická příprava sportovce, podkapitole 2.3.2.2 Bezprostředně předsoutěžní psychologická příprava, aktuální psychické stavy určují dynamiku aktivační úrovně hráče.

Sage, G. (1984) chápe aktivaci jako oživující mechanismus, který umožňuje čerpat ze zdrojů, které potřebujeme abychom se zapojili do intenzivní a dynamické činnosti.

Podle Malma, R. B. (1959) je aktivace kontinuem, které má na jednom konci komatózní stav a na druhém konci stav intenzivního vzrušení (excitace).

Velmi nízká úroveň je při spánku s přibývajícím zátěží se naopak zvyšuje až k nejvyšší úrovni, kterou je např. afekt (citový výbuch). Při vysoké aktivaci můžeme rozlišit negativní (nepříjemné očekávání) nebo pozitivní směr (příjemné očekávání). Aktuální psychické stavy rozlišují podle výšky aktivace a jejího směru na:

- **Nadměrně vysoká aktivační úroveň** (startovní horečka)
- **Optimálně zvýšená aktivační úroveň** (mobilizační pohotovost)
- **Příliš nízká aktivační úroveň** (startovní apatie)



Obr. č.3 Znázornění hypotézy převrácené U-křivky (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009)

Nadměrně vysoká aktivační úroveň (startovní horečka) je charakteristická vzrušením a neklidem. Může mít negativní směr (aversivní tréma), která je typická strachem nebo pozitivní směr (příliš dychtivý) stav, který je typický nadměrnou potivostí či překotnou mluvou (Hošek, 2009).

Podle Toda a kol. (2012) se nadměrně zvýšená aktivace projevuje třemi různými způsoby: duševně, tělesně a chováním.

- V duševní rovině si můžeme začít dělat starosti, jak dobrý a kvalitní výkon odvedeme, což může vést k negativním emocím jako je úzkost.
- K tělesným změnám může patřit zrychlený tep, zrychlený dech, zvýšená svalová tenze.
- Mezi změny chování v důsledku zvýšené aktivace může patřit například situace spojená se změnami chování, např. Hráč, který podává na vítězství v utkání, díky stavu zvýšené aktivace zahraje dvakrát chybné podání a stav je dorovnán.

Všechny tyto způsoby se mezi sebou navzájem propojují. Hráč při svém podání prožívá ve stavu zvýšené aktivace obavy z možné dvojchyby a ztráty vedení. V důsledku toho začíná pociťovat zvýšený srdeční tep a svalové napětí. Přestává se koncentrovat, zhoršuje se koordinace a zahraje chybné podání.

Příliš nízká aktivační úroveň způsobuje apatické projevy jako jsou ochablost svalového tonu, lhostejnost, odevzdání. Podle Vaňka (1983) může být jak fázovým zvratem předchozího stavu nadměrné aktivace, tak i příznakem snížení emotivity hráče v důsledku snížené aspirace.

Za žádoucí stav pro sportovní činnost se považuje optimálně zvýšená aktivační úroveň (bojová připravenost) s cílem regulace aktuálních psychických stavů (APS). Projevuje se přiměřeným vnitřním napětím, emocionálně kladným směrem jako je sebedůvěra a vysoké odhodlání pro reálnou aspiraci sportovce. Jedná se o jakýsi fenomén dnešní doby nazývaný flow, popř. flow efekt, překládán jako stav nebo prožitky plynutí, který je optimálním stavem zóny sportovce. Autor koncepce stavu flow Csikszentmihalyi (1997) ho nazývá jako pojem optimálního prožívání. Kirchner (2009) užívá pojmu jako stav zaujetí, pohroužení do činnosti, či unesení činností. V tomto stavu neexistují překážky, není zde vnímán ani čas, jen přítomný okamžik tady a teď, psychická energie může bez námahy

proudit. Subjektivní prožívání stavu plynoují je příjemné, přináší radost a touhu činnost opakovat (Kirchner, 2009).

c) Zvládání zátěžových situací

Na zátěžové situace tréninku či utkání je potřeba být připravený a umět je dobře zvládat. Každý hráč si musí projít několika obtížnými situacemi, aby poznal, kdy se ocitl na samotném dnu svých fyzických a psychických sil. Poté dokáže určit jaké situace či faktory mu dělají největší problém a zaměřit se na jejich odstranění.

Každý sportovec se v průběhu působení zátěžových situací snaží se zátěži vyrovnávat. U člověka při zátěžových situacích patří do základní instinktivní výbavy útok a útek.

Podle Hoška (2003) se k vyrovnání se zátěží využívá převážně aktivních (útočných) technik jako jsou:

- **Upoutávání pozornosti** - díky upoutávání pozornosti získáváme zpět své snížené sebevědomí, zapříčiněné působením zátěžové situace skrze (nesportovní chování, křik, vulgarity, negativismus, komediantství).
- **Identifikace** - neboli ztotožnění se, znamená chování podle namýšleného vzoru a přebírání jejich sociálních norem, díky kterým si jedinci zvyšují pocit prestiže a sebevědomí (hrdinové, autority, vzory).
- **Kompenzace** - náhradní řešení skrze, které jedinec zvládá neúspěch (frustraci). Sportovec má tendenci nahrazovat neúspěch v jedné činnosti další nebo se snaží předchozí neúspěšnou činnost opakovat.
Na tuto techniku kompenzace upozornil v hlubinné psychologii rakouský lékař a psycholog A. Adler v souvislosti s komplexem méněcennosti, dnes známou spíše pod pojmem „napoleonský komplex“. Setkáváme se s jedinci, kteří tuto kompenzační techniku využívají ve formě svých „koníčků“, přičemž se snaží vyrovnat s profesní či manželskou frustrací. V dnešní době stále více lidí řeší náročné životní situace přejídáním se, požitím alkoholu či drog a jiných nezdravých řešení.
- **Sublimace** - „nevědomé převádění společensky neschvalovaných pudů do roviny sociálně přijatelné“ (Hošek, 2003, s.55). Převážně jde o sublimaci agresivity vyvolanou frustrací.
- **Racionalizace** - nejrozšířenější technikou dnešního světa, která slouží k odvrácení trestu za selhání v zátěžové situaci. Jedinec ví, že trest může být formou postihu ze strany okolí nebo špatným sebevědomím.

Jedinec se snaží snížit tyto sankce formou:

1. **Bagatelizace** - snižuje pocit viny tím, že danou činnost bagatelizujeme, tj. racionálně si odůvodní její nedosažení. Např. (soupeř je výkonnostně lepší, má mnohem více vyhraných zápasů, většinou vyhrává i proti nejlepším, když prohrají, nemám co ztratit).
2. **Zdůrazňování kladů v nepříjemnostech** - Např. („sladké citróny“, „když se zraním, alespoň si odpočinu“, v průběhu výměny mi praskne „konečně“ výplet, po změně rakety mi to teď začne jít).
3. **Relativizací** - porovnává aktuální potíže s mnohem většími potížemi vlastními v minulosti nebo s potížemi jiných lidí.

Do pasivní technik tzv. „mrtvého brouka“, který má blíže k útěku podle (Hošek, 2003) spadá:

- **Izolace** - únik do samoty, do neřešení apod.
- **Denní snění** - únik do jiného světa skrze vlastní fantazii.
- **Únik do nemoci** - jde o tzv. simulaci, kdy se jedinec snaží o ulehčení v zátěžové situaci.
- **Regrese** - zpravidla se jedná o posttraumatické stavy, kdy se jedinec snaží o zprimitivnění reakcí, např. dospělí chová jako dítě, dítě jako nemluvně.
- **Popření** - rezignace na řešení zátěžové situace, tzv. „zavírání očí“ před nepříjemnou skutečností. Tato technika neřeší podstatu problému, jen ho může dočasně zklidnit. Podobná technika popření je i tzv. rezignace na určitou zátěž, ta je ovšem mnohem více extrémní pasivitou.

V dnešní době těchto spíše pasivních technik přibývá, lidé se většinou přiklánějí k řešení „kdo uteče, ten vyhraje“.

Stone a Neale (1984) zavedli osm kategorií každodenního zvládnání zátěže a ty označili jako:

- odvracení pozornosti (distraction),
- redefinice situace (situation redefinition),
- přímá akce (direct action),
- katarze (catharsis),
- přijetí (acceptance),
- sociální podpora (social support),
- relaxace (relaxation),
- náboženství (religion) (Schwarzer, 1996).

Předcházení stresu a jeho zvládnání jsou aktuální psychohygienická témata, která zvyšují odolnost hráče a tím pádem i pohodu jedince. Osobnost hráče se v průběhu jeho sportovního života za přispění náročných zátěží neustále utváří (Hošek, 2003). Vyšší stupeň adaptace na běžnou zátěž zaujímají tzv. copingové strategie, které lze vymezit jako reakce jedince, jimiž se snaží snížit úroveň nežádoucí zátěže.

Brátská (2001), tvrdí, že při střetnutí jedince se zátěží přesahující jeho zdroje, musí být potřebné vzorce chování nejprve vytvořeny a osvojeny. Postupem času se sportovec snaží naučit se a zvládat určité typy zátěží tím, že si osvojí „oblíbené“ techniky chování pro určité situace, které později využije při řešení obtížnějších a náročnějších situací.

Kromě technik využívaných při regulaci APS se využívají techniky aktivní (ofenzivní) nebo pasivní (defenzivní) strategie. Jaký postup kroků jedinec zvolí bude záviset na situaci a jeho osobnosti.

Aktivní (ofenzivní) techniky jsou charakteristické odvahou jedince jít do střetnutí se stresorem.

Následuje postup skrze několika strategických kroků:

- **Diagnóza situace** - začínáme zvyšovat svoji informovanost ohledně stresové situace a vlastního stavu organismu,
- **Mobilizace rezerv** - mobilizujeme všechny potřebné prostředky k hlavnímu úkolu: ochraně organismu,
- **Plánování boje** - vymýšlení strategie plánu, který vyřeší stresovou situaci,
- **Realizace** - uskutečnění plánu, který byl připraven (protiútok, obrana, iniciativa),
- **Persistence** - výdrž, nenechat se ovlivnit, akceptovat obtíže a pokračovat v udržení stanoveného plánu a jeho postupu.

Pasivní (defenzivní) techniky jsou charakteristické pasivním vnějším klidem.

Následují taktické kroky:

- „Vyčkávání, stáhnutí se, distancování se, ignorování
- Lhostejnost (stoický postoj, apatie, nezájem)
- Rezignace s určitou mírou naděje (odevzdanost osudu)
- Odepsanost (cynický postoj, bezmocnost)“ (Hošek, 2003, s.57)

2.4 Psychické faktory ovlivňující výkon utkání

2.4.1 Motivace

Každý sportovec zažil ten nepopsatelný pocit vítězství, který je velice příjemný a chtěl by ho zažívat neustále ovšem toto je jen ta úspěšná "výsledná" špička ledovce. Za tímto pocitem vítězství se skrývá spousta tvrdé práce ať už při tréninku či při striktním dodržování stravy a regenerace, která v některých chvílích nemusí být zdaleka tak zábavná a příjemná jako samotné utkání. Otázkou je, co sportovce neustále pohání kupředu, aby i přes možnou nepřízeň pokračoval. Dnešní doba je pro sport jako takový velice příznivá, ovšem čím dál častěji dochází k spíše komerčnímu zaujetí (peněžní a materiální hodnocení) než k tomu vnitřnímu zaujetí (dělat sport pro radost), a to není správné.

Motivace je jedním z faktorů, který ovlivňuje výkon hráče. Podle Crespa (2001) je motivace jakási touha zahájit aktivitu a setrvat v ní za předpokladu tzv. „motoru“ veškerého jednání, které pohání hráče k tvrdé práci a neustálému se zdokonalování jak na tréninku, tak při utkání.

Motivace je definována jako „Hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování“ (Vallerand a Thill, 1993, s.18).

2.4.1.1 Motivační struktura sportovce a její vývoj

Sportovec je ovlivňován seskupením shluků motivů, hlavních či vedlejších, které se mohou navzájem překrývat či rozcházet. Tímto je tvořena motivační struktura sportovce, která souvisí s jeho osobností a která podléhá určitému vývoji. „Hlavním vlivem, určujícím vývoj motivační struktury je kromě věku i výkonnost sportovce“ (Slepička a kol., 2009, s. 79).

1. **Generalizace motivační struktury** - první stupeň počátku sportovní kariéry je charakteristický výběrem sportovní činnosti, rozptýleností sportovních zájmů a nestabilitou potencionálního hráče. Většinou zde převládají vnější podněty a nahodilé okolnosti (příjemné prožitky, kamarádi, sportoviště blízko bydliště). V tomto stádiu často nebývá zastoupen sport, ve kterém by sportovec později vyniknul.
2. **Diferenciace motivační struktury** - druhý stupeň vývoje, který je charakteristický diferenciací svého postoje k sportovní činnosti na základě výsledku (úspěchu, neúspěchu). V tomto stádiu u sportovce začíná převládat osobní rozvoj nad pouhým uspokojením potřeb z pohybu, které se začínají spojovat s úspěchem ve sportovní činnosti. Zde se tvoří základ motivace sportovce v návaznosti na úspěch v dané sportovní činnosti (výkonnostní cíle). Sportovec si vytváří pouto k určitému sportu, kterému se chce věnovat.

3. **Stabilizace motivační struktury** - třetí stupeň vývoje je významný silnou účinností soutěže, sebeuplatnění a sociální odezvy, přičemž má hráč tendenci k vytváření nejen výkonnostních cílů, ale i osobních cílů (vítězství, rekordy, sláva, finance), společenských (reprezentace, kontakty, viditelnost). Sportovec je již zkušený a stabilní, zná své možnosti a racionálně si dokáže odůvodnit vztah ke svému sportu.
4. **Involuce motivační struktury** - poslední stupeň vývoje motivační struktury, kde dochází k jejímu přeskupování. Ustupuje osobní rozvoj (seberealizace) nejvyšší výkonosti a do popředí se dostává primárnějších motivů jako je provádění sportovní činnosti pro ni samu, pro radost ze hry. Hráči již mají dostatek zkušeností a jsou vyrovnáni s úrovní vlastního výkonu. Nepocítají odpovědnost a jejich hra může dosahovat lepších výsledků nežli dříve. Druhá strana involuce motivační struktury může být negativní, tj. sportovec bude racionálně usilovat o získání maxima ze sportu před definitivním koncem kariéry.

2.4.1.2 Aspirace ve sportu

Aspirací neboli aspirační úrovní se rozumí, sportovcův subjektivní nárok, odhad či očekávání ve svůj každý další výkon v nastávajícím utkání, který vyjadřuje sportovcovo sebehodnocení. Aspirace se vytváří většinou v návaznosti na předchozí výkon a liší se subjektivitou a vztahem k motivačním a volným procesům. Mladší sportovci a muži mívají relativně vyšší aspirační úroveň než starší, zkušenější sportovci a ženy. Aspirace ovlivňuje následný výkon sportovce (úspěch, neúspěch). Výkon převyšující předchozí aspiraci znamená pro sportovce úspěch (splněné a překročené aspirace) a zvýšení aspirační úrovně naopak výkon nižší, než předchozí aspirace znamená neúspěch (frustraci) a snížení aspirační úrovně. Každý sportovec má tendenci překonávat své dosažené cíle, zlepšovat se, tzn. zvýší svoji aspirační úroveň.

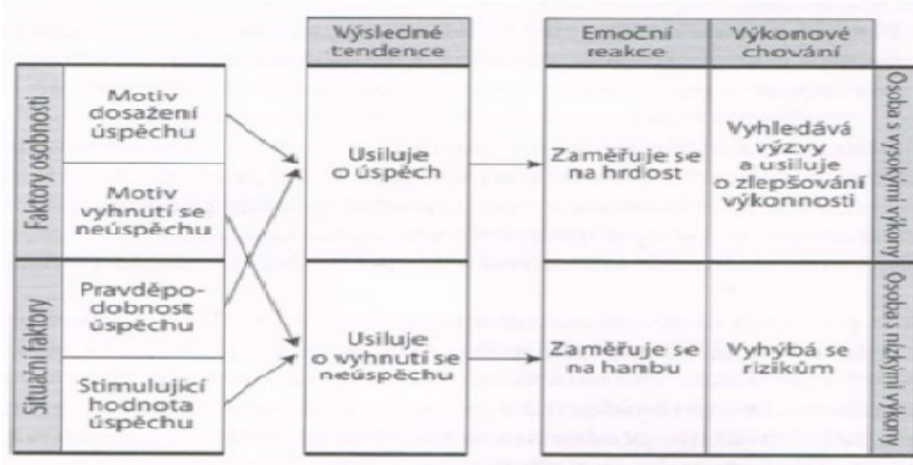
Zajímavé je také to, že sportovci po každém úspěchu mají tendenci svoji aspiraci navyšovat, než po neúspěchu snižovat. To ovšem s sebou nese spoustu obav a napětí, zdali budou tyto aspirační cíle dosaženy a riziko vzniku předpokladu frustrace. Mezi tenisty je nejpostiženější kategorie přechod od dorostu do dospělých, zde je mnohem větší a vyrovnanější konkurence, než byli doposud zvyklí, tudíž může docházet k frustraci a problémům s rezignací sportovní činnosti (Slepička, 1988).

2.4.1.3 Výkonová motivace

Existuje teorie výkonové motivace, která vznikla v 60. letech minulého století v USA. **Teorie potřeby úspěchu** je jedním z prvních modelů motivace (Atkinson, 1974). Každý sportovec má motivační tendenci v soutěži uspět, zvítězit a vyhnout se selhání. Na tomto faktu spočívá i tato teorie, která se zaměřuje na jedince, kteří jsou vysoce výkonní a jedince, kteří jsou málo výkonní. „Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu“ (Slepička, 2009). Teorie vychází z pěti faktorů, díky kterým bude sportovec usilovat o úspěšný výkon. Podle Toda a kol. (2012) se jedná o:

1. **Osobnostní faktory** - sportovci mají tendenci buďto usilovat o úspěch nebo se neúspěchu vyhýbat. Z toho vyplývá, že vysoce výkonní sportovci mají motivaci v úspěchu (hrdosti, uspokojení), a to čím dál více. Na druhou stranu málo výkonné sportovce motivuje spíše snaha vyhnout se neúspěchu (hanbě, negativním pocitům), které již pravděpodobně zažili.
2. **Situační faktory** jsou charakteristické:
 - a. **Pravděpodobností** - do jaké míry je pravděpodobné, že můžeme v dané situaci dosáhnout úspěchu v návaznosti na protivníka, předchozí trénink nebo počasí.
 - b. **Stimulující hodnotou úspěchu** - se týká toho, jak velká hodnota je v dané situaci úspěchu přiznána. Z toho můžeme vyvodit, že sportovci s vyššími cíli budou chtít uspět, ale nejen proti slabším soupeřům (vysoká pravděpodobnost, nízká hodnota), ale i proti silnějším soupeřům (přiměřená pravděpodobnost, vysoká hodnota) a tím zažívat pocit hrdosti s jistou dávkou výzvy. Naopak sportovec s nízkými výkony se zaměří na vyhnutí se neúspěchu (hanbě z porážky) a bude spíše vyhledávat situace s nízkou mírou rizika (vysoká pravděpodobnost, ale nízká hodnota) s cílem porazit slabšího soupeře. Další možnou variantou hráčů s nižší výkonností je ta, kdy usilují o nesmírně obtížné cíle (neporazitelný soupeř) s velmi nízkou pravděpodobností úspěchu, aby kdyby náhodou prohráli nebyli vystavováni hanbě.
3. **Výsledné tendence** - se vyznačují kombinací osobnostních a situačních faktorů, které ovlivňuje pravděpodobnost volby hráčů řešení konkrétní situace.
4. **Emoční reakce** - týkají se emočního zaměření sportovce ve vztahu k úspěchu (hrdosti) či neúspěchu (hanby). Představme si, že proti sobě hrají vyrovnaní hráči. Jeden z nich uvažuje o hrdosti, kterou pocítí, když soupeře porazí, ten druhý uvažuje spíše o pocitu zahanbení v případě, že prohraje. Opět se jedná o rozdílné zaměření hráčů (snaha dosáhnout úspěchu x snaha vyhnout se neúspěchu).
5. **Výkonové chování** - tato poslední část čerpá z předešlých čtyř faktorů. Jedinci s vysokými výkony vyhledávají obtížné situace, zaměřují se na zlepšování své výkonnosti, motivuje je úspěch a nemají strach z neúspěchu, proto rádi čelí přiměřeným výzvám.

V případě vítězství hráč pociťuje stimulující hodnotu, zažívá pocit hrdosti (emoční reakce) a to potom vede k vyšší motivaci zvládnání obtížnějších úkolů a výzvám (výkonové chování). Jedinci s nízkými výkony mají tendenci vyhýbat se rizikovým nebo obtížným situacím, bude se zaměřovat spíše na snadná nebo nemožná vítězství.



Obr. č.4 Shrnutí teorie potřeby úspěchu (Tod a kol. 2012)

Ve sportu kromě teorie potřeby úspěchu se využívá i další teorie, a to **teorie cíle snažení**. Tato teorie podle (Tod a spol., 2012) spočívá v orientaci na úkol a orientaci na ego. Sportovci, orientovaní na úkol mají motivaci v radosti, kterou získávají díky vynaloženému úsilí z dané sportovní činnosti. Věří, že úsilí se rovná úspěch, proto si také většinou volí obtížnější úkoly, aby zjistili, jak se vyvíjejí a co jim jejich vytrvalost přináší (Cury a kol., 1997). Měřítkem úspěchu utkání není samotný výsledek, ale posuzování z hlediska jak dobře nebo špatně hráli. I podle známého sportovního psychologa Jiřího Šlédra „Výkonová motivace hráče musí být vnitřní, ne vnější. Vnitřní přesvědčení je důležité, daná činnost nás baví, dává nám energii. Naopak to, co děláme neradi, děláme pod tlakem, a to nás nutí dříve či později sport opustit.“ Naopak sportovce, kteří jsou zaměřeni na ego motivuje spíše příležitost ukázat a předvést své (přirozené) schopnosti.

Sportovci orientovaní na ego mají tendenci si vybírat spíše snazší úkoly, kde lze předvést své schopnosti a ukázat, že jsou lepší než ostatní (Cury a kol., 1997). Měřítkem úspěchu utkání bude zřejmě výsledek (úspěch či neúspěch). S touto teorií podle Tod a kol. (2012) souvisí i prostředí, ve kterém se sportovec nachází. Může se stát, že sportovec, který je zaměřený spíše na ego v některé tréninkové části, využije zaměření na úkol a naopak.

Vztah mezi orientací ega a úkolu se nazývá motivační klima:

- **Klima mistrovství** - toto klima podporuje zapojování se do úkolů, kde trenér i rodič sportovce podporují, aby vydržel a zlepšoval se v osobních cílech.
- **Klima soutěžení** - podporuje zapojení ega sportovce, kde za hlavní cíl pokládá soupeření a srovnávání, které vede k vyššímu ohodnocení.

Motivační klima je určující pro vznik vnitřní motivace, tj. motivace založené na radosti a duševní pohodě (Tod a kol. 2012).

Gill a Deeter (1988) vytvořili dotazník, prostřednictvím kterého zjišťovali míru výkonové motivace v soutěžních situacích, kde měřili tři typy orientace:

- **Soutěživost** - typ lidí, kteří rádi soutěží a aktivně vyhledávají situace soupeřením, jejich největší úspěch je vítězství v soutěži.
- **Orientace na vítězství** - typ lidí, kteří se zaměřují na ego na vlastní úspěch v soutěžních situacích, kde chtějí porazit všechny ostatní.
- **Orientace na cíl** - typ lidí, kteří se orientují na zlepšování vlastních výkonů a úspěch měří podle vlastních standardů (Tod a kol., 2012).

2.4.1.4 Vnitřní a vnější motivace

Existuje tzv. **teorie sebeurčení**, která tvrdí, že existuje motivace na jakémsi kontinuu (viz obr.5) (Deci a Ryan, 2002). Vnitřní motivace představuje nejbližší pól kontinua a je přítomna jen v chování, které ve sportovci vyvolává ze své podstaty čistou radost. Čím více směrem k levé části kontinua se jedinci nacházejí, tím více je jejich motivace považována za řízenou a méně sebeurčující.



Obr. č. 5 **Kontinuum motivace podle teorie sebeurčení** (Tod a kol. 2012)

V levé části obrázku č. 5 se nachází amotivace, tedy nepřítomnost jakékoli motivace a pokoušení se o nějaké chování. Např. student či dospělí jedinec, který se nepohybuje v okruhu sportovců a nevyhledává fyzickou aktivitu tudíž nebude mít pravděpodobně ani motivaci k zahájení sportovní činnosti. Vnější motivace zahrnuje účast na sportovní činnosti pro naplnění vnějšího požadavku (Ryan a Deci, 2000). Vnější motivací může být i např. snaha o změnu svého zevnějšku, tedy jedinec začne cvičit, aby zredukoval nadbytečný tuk a cítil se lépe.

Vnější motivace se podél kontinua dále dělí na:

- **Vnější regulace** – sportovce a jeho chování řídí vnější odměny nebo hrozby potrestání, ovšem to podkopává jeho vnitřní motivaci.
- **Introjektovaná regulace** – sportovec přijímá hodnotu chování, ale není s ním plně ztotožněn. Sportovec si může např. myslet, že trénink navíc bude zlepšovat jeho sportovní výkony a takového chování si cení, skutečně ho ale nepřijímá jako prostředek, který by mu mohl osobně pomoci. Sportovcovo chování může vyvolávat pozitivní či negativní pocity, a v důsledku toho může pociťovat vinu nebo hanbu, když trénink zanedbává.
- **Rozpoznaná regulace** – sportovec skutečně přijímá hodnotu určitého chování, které si většinou osvojí, protože si váží zisků, které jim osobně přináší, např. (zlepšení sportovního výkonu). Stále jde ovšem formu vnější motivace, kde se sportovec snaží o zlepšení svých výkonů, nikoliv jen pro čistou radost.
- **Integrovaná regulace** – nejvíce se blíží vnitřní motivaci. Hodnoty chování jsou pro sportovce nejen důležité, ale dokonce se spojují s dalšími osobními hodnotami a vytváří tak součást identity člověka. I nadále se jedná o vnější motivaci, stále jde o dosažení cíle, nikoliv o čistou radost z činnosti či účasti.

Hráči s vnější motivací jsou ti, kteří touží podle Crespa (2001) získávat hmotné nebo nehmotné odměny ve formě (peněz, trofejí nebo uznání či pochvaly). Vnější odměny napomáhají k prvotnímu zájmu o sport a vnitřní odměny slouží k udržení hráčovy motivace. Jestli chce hráč dosáhnout optimální motivace, musí být motivován jak z vnitřního, tak i z vnějšího hlediska.

Vnější odměny jsou vhodné a efektivní jestliže:

- pomáhají změnit vnější motivaci ve vnitřní
- vztahují se pouze na hráče, ne trenéra
- je v nich obsažena informace o schopnostech hráče
- se vztahují ke kvalitě výkonu, a ne k výsledku
- jsou udělovány ve správné míře (Crespo, 2001).

Vnitřní motivace je charakterizována zaujetím pro činnost samu, bez vnějších odměn (Tod a kol., 2012). Vnitřně motivovaní hráči jsou ti, kteří hrají tenis z důvodu, radosti a zábavy ze hry, pro svůj vnitřní pocit hrdosti. Jejich cílem je hru zvládnout hru, vyrovnat se zadanými úkoly a být úspěšní.

Provedené studie nastiňují, že čím je větší míra sebeurčení sportovce, tím kladnější a kvalitnější jsou jeho sportovní výsledky, zážitky a postoje (Deci a Ryan, 2000), (Pelletier a kol. 1995). Také sportovci, kteří mají větší míru vnitřní motivace u sportu vydrží většinou mnohem déle než ti, kteří jsou motivováni skrze vnější motivaci či nakonec dokonce amotivováni.

S vnitřní motivací souvisí **teorie kognitivního hodnocení** (Deci a Ryan, 1985). Jedná se o teorii, která se týká sociálních či faktorů prostředí, které se snaží o uspokojení tří vrozených psychologických potřeb:

- **Uspokojení autonomie** - pocit, kdy se sportovec účastní určitého chování z vlastní vůle a není řízen vnějšími faktory (trenérem, rodiči).
- **Uspokojení kompetence** - pocit, kdy je sportovec schopen uskutečnit určité chování a dosáhnout cíleného výsledku.
- **Uspokojení spřízněnosti** - sportovec potřebuje cítit, že ho (spoluhráči) přijímají a podporují.

2.4.1.5 Problémy s motivací a její regulace

Může se stát, že v průběhu utkání či tréninku nastane situace, kdy hráč ztratí motivaci dále pokračovat. Crespo (2001) ve své publikaci uvádí několik bodů, které určují možnou ztrátu motivace:

- **Nedostatečná motivace** - nedostatek motivace v období intenzivních tréninků, žádná motivace při účasti na nižší turnajové úrovni, trénink je pro hráče nudný a monotónní, série prohraných utkání za sebou, změna trenéra, prostředí, zranění.
- **Přílišná motivace** - hráče při důležitých utkáních, při hře o vysoký finanční obnos, při sérii po sobě vyhraných utkání.
- **Negativní motivace** - hráčovi obavy z vítězství, obavy z prohry, obavy ze soupeřů, utkání, možného zranění, obavy z okolních reakcí.
- **Falešná motivace**
 - **špatná motivace:** „Tenis je můj život, bez něho nemůžu žít“.
 - **špatná vnější motivace:** „Motivuje mě, když hraji o peníze, před zaplněnými tribunami“.
 - **špatná vnitřní odměna:** „Za každé vyhrané utkání si něco koupím“.

Motivace hráče může souviset také s tzv. „dynamickým cyklem“, který je podle Radima Valigury spojen s přírodními zákony, přesněji ročními obdobími. Jaro se považuje za období, kdy energie stoupá směrem nahoru. Léto je období, které je vrcholem energie. Podzim je charakteristický tím, že energie klesá směrem dolů a období zimy, je období, kdy má člověk nejméně energie ze všech čtyř období.



Obr. č. 8 Dynamický cyklus v závislosti na ročním období

V dolní hranici sinusoidy se člověk podle Prechta Anke (2018) cítí téměř bez energie, velice slabý a vyčerpaný, jen stěží dokáže najít motivaci. Myšlenky jsou často negativní a člověk má pocit, že ho ovládají víc, než je, on sám. Pozitivní myšlenky jsou zasypány těmi negativními, tudíž nemá přístup k jeho silným stránkám. Tělo je oslabené a sportovní výkony, jsou podávány většinou hluboko pod hranicí než obvykle, i přesto, že se může maximálně snažit.

Na druhé straně vrcholu sinusoidy se nachází hřbet vlny, který se nese v pozitivním duchu. Na vrcholu čiší energie, převládají pocity radosti a neporazitelnosti. Hráč zde nachází inspiraci a motivaci k činnostem, které mu dávají potřebnou energii. Myšlenky, které ho ženu kupředu jsou pozitivní a konstruktivní.

Doporučené techniky vedoucí ke zvýšení motivace:

- Hráč by si měl vést denní záznamy o vyhraných utkáních a dosažených úspěších.
- Hráč by se měl častěji stýkat s hráči, kteří mají silnou vnitřní motivaci.
- Hráč by měl brát každý trénink či utkání jako formu zábavy a radosti.
- Hráč by si měl vždy stanovit cíl, kterého chce dosáhnout (Crespo, 2001).

2.4.2 Koncentrace

Koncentrace je definována jako schopnost sportovce zůstat mentálně v přítomnosti a soustředit se pouze na vlastní utkání či trénink, a to co nejdéle (Crespo, 2001).

Koncentrace je zřejmě jedna z nejdůležitějších psychických schopností, která je nezbytná pro úspěch ve sportu jako je tenis, obzvlášť pokud se jedná o závodní či vrcholový tenis. Je úzce spjata s pozorností, která je chápána jako zaměřenost a soustředěnost sportovce na daný děj, objekt či situaci ve sportovní činnosti (Hošek, Hátlová, 2009). Pokud hráč zaměřuje svoji pozornost jen na utkání a je přítomen „teď a tady“ je v jakémsi stavu flow, žádné vnější faktory či irelevantní aspekty hráče zdaleka tak neovlivní, zatímco špatná koncentrace a nesoustředěnost na utkání, odvádění pozornosti skrze negativní myšlenky, hráčovo chování natolik ovlivní, že je větší pravděpodobnost selhání.

Velice nápomocné je, když hráč ovládá svoji hru po stránce technické, a to plně automaticky. Pro hráče bude tedy snazší se koncentrovat na různé herní situace a taktické požadavky hry, kdy nemusí přemýšlet nad svojí technikou (Schönborn, 2008).

Hráč je v průběhu utkání či tréninku subjektivně ovlivňován vnějšími nebo vnitřními faktory, které ovlivňují jeho koncentraci. Podle Nideffera (1994) existují dva typy koncentrace (vnější, vnitřní), které se mění ve dvou dimenzích, rozsahu a zaměření:

TYPY KONCENTRACE	ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI	
	Vnější	Vnější
Rozsah pozornosti široký	<ul style="list-style-type: none"> • Široká vnější Využívá se k rychlému vyhodnocení situace, povětrnostních podmínek, povrchu dvorce atd. (např. při čtyřhře při výměně u sítě ke zjištění soupeřovy pozice). 	<ul style="list-style-type: none"> • Široká vnitřní Využívá se k analýze hry a k plánování taktiky (např. naplánování dalšího postupu, rozbor skutečností, které vedly ke ztrátě hry).
úzký	<ul style="list-style-type: none"> • Úzká vnější Využívá se k zaměření se na výhradně jeden nebo dva vnější podněty (např. sledování míče, soupeřovy činnosti: nadhoz, nápřah). 	<ul style="list-style-type: none"> • Úzká vnitřní Využívá se k vytvoření vnitřní představy o následné činnosti, ke kontrole emocionálního stavu (např. hráčova představa o tom, jak provede podání, monitorování samomluvy a pocitů stresu atd.).

Obr. č. 6 Typy koncentrace (Crespo, 2001)

Každá situace je v průběhu utkání či tréninku podle Crespa (2001) odlišná, tudíž vyžaduje odlišný typ rozsahu a zaměření pozornosti. „Účinná koncentrace znamená použití správného typu koncentrace ve správný čas“.

2.4.2.1 Problémy s koncentrací a její regulace

Během utkání či tréninku může dojít k nedostatku hráčova zaujetí a tím pádem i ke ztrátě potřebné koncentrace. Příčinou může být z hlediska psychické i fyzické náročnosti výpověď organismu. Dalším příkladem ztráty koncentrace, a to hlavně v průběhu utkání mohou být tzv. „mrtvé časové úseky“, kdy má hráč velké množství začátků a konců. Šlédr J. zmiňuje, že je důležité „umět efektivně využít čas přestávek mezi každým bodem na znovu získání energie“. Z toho vyplívá, že by se každý hráč v průběhu „mrtvých bodů“ či přestávek měl zbavit minulosti (chyba, ztráta bodu, špatný výrok rozhodčího) a měl by se začít koncentrovat na znovuzískání ztracené energie a připravit se na další výměnu. Dalším problémem je hráčovo zaměření pozornosti na příliš mnoho vnějších (diváci, soupeř, rozhodčí) podnětů a vnitřních (samomluva) aspektů. Přílišné zaměření pozornosti na budoucnost, kdy hráči uvažují nad možným koncem utkání je také chybou, která vede ke ztrátě koncentrace. V této situaci je nutné si uvědomit, že hráč, který prohrává, bude chtít otočit utkání ve svůj prospěch. Pokud hráč, který vyhrává, nebude myšlenkami „ted' a tady“ a zapomene, že soupeř bude chtít provést určité změny, k tomu, aby otočil stav utkání, tak většinou i vyhraný zápas prohraje. Hráč může ztratit koncentraci také díky vlastní úzkosti před svým podáním či příjmem kdy si říká: „Ted' nesmím udělat chybu!“, „Ted' nesmím zkazit do sítě!“. V této chvíli je hráč pod velkým stresem, přičemž si dává negativní příkazy, které způsobí selhání.

Všechny činnosti, které hráč, ať už na tréninku nebo při utkání dělá, by měl dělat s absolutním vědomím, duchapřítomností, přičemž se mozek zklidňuje a zlepšuje se soustředění. Mühlfeit J. tvrdí, že jedním z nástrojů, který vede ke snížení stresu, a naopak ke zlepšení soustředění a je tzn. Mindfulness neboli totální mentální trénink. Jde o stav přítomnosti myslí, kdy si hráč uvědomuje, co a proč právě ted' dělá, věnuje činnosti pozornost zároveň zůstává otevřen vjemům, ale nenechává se jimi rušit. Jen si jich všimneme a vrací pozornost k činnosti. Podle Lukáše Hány je „důležité nezabíhat do hodnocení dění, jen si ho uvědomovat a zbytečně ho nerozvádět“. Mindfulness je možné trénovat dvěma způsoby: meditací, nebo v běžném životě za pochodu, přičemž se doporučuje obě techniky propojit.

Crespo (2001) doporučuje využít rituálů, které pomáhají k udržení hráčovi soustředěnosti mezi jednotlivými body nebo údery:

- Upravit míru aktivace za účelem připravit se na další bod
- Rozhodnout se o umístění úderu
- Zaujmout základní postavení
- Hluboký nádech uvolnění napětí
- Vizualizace podání, příjmu
- Rituál: „Poklepání“ tenisového míčku o zem při podání, při příjmu sledování nadhozu soupeře
- Soustředěnost na umístění úderu
- Automatizace pohybu

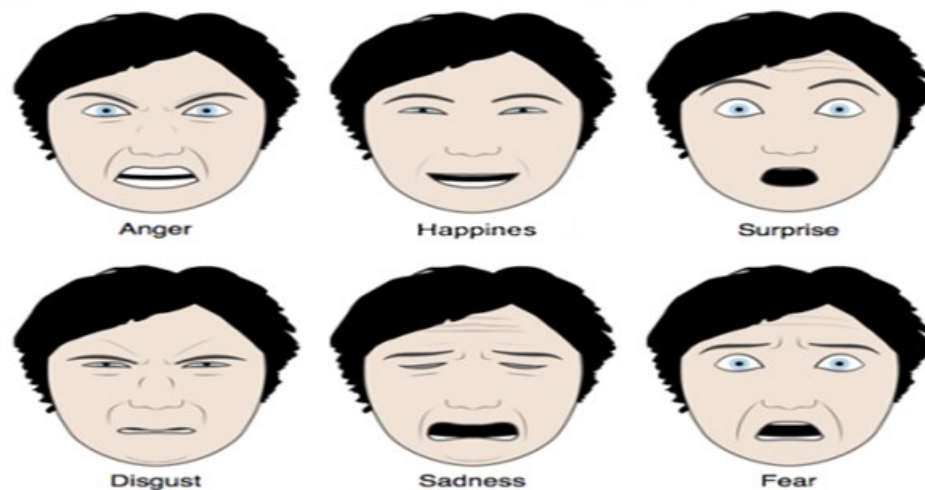
2.4.3 Emoce a sport

Sport jako takový je zdrojem emocí, které vyvolávají v průběhu činnosti bouřlivou emoční dynamiku, která má krátkého působení. „Umění tenisty emoční sebevlády je podstatným předpokladem úspěchu v herní činnosti. Je determinujícím faktorem sportovního výkonu“ (Šlédr, 2006, s. 51). Příčinou je především soutěživost, nejistota a prožitky, které vznikají v průběhu sportovní činnosti. Podle Hošek, Hátlová (2009) jsou prožitky (zážitky) silné emoční vzpomínkové epizody, které mají tendenci se asociačně vybavovat. Za nějaký čas tyto prožitky podléhají vzpomínkové (věkové) idealizaci, tj. mění své emoční znaménko spíše v kladném směru.

Slepička a kol., (2009) jsou toho názoru, že pro sportovní činnost je charakteristická silná emocionalita, která je daná zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu, který vede ke zvyšování aktivační úrovně. Mobilizují se tak všechny síly organismu sportovce, přičemž se vytváří připravenost k činnosti, která s aktivační úrovní vytváří jednotu v závislosti na významu sportovního programu či podnětu. Jeli pro sportovce program či podnět málo významný, pravděpodobně vyvolá jen malý aktivační efekt, zatímco významný bude mít pravděpodobně silný mobilizační a energetický účinek.

Slaměník (2001, s. 49) tvrdí, že emoce jsou „uvědomované pocity různého ladění, které vyjadřují vztah člověka k relevantním událostem vnějšího prostředí i k sobě samému a které jsou spojeny s různou mírou fyziologické aktivace.“

Američtí psychologové Ekman s Friesenem v roce 1972 identifikovali na základě studia izolované kultury lidí kmene Fori v Papui Nové Guineji šest základních emocí: Strach, vztek, radost, smutek, údiv a odpor.



Obr. č. 7 Šest základních emocí (ManagementMania, 2016)

2.4.3.1 Stenické a astenické emoce ve sportu

Jak jsem již zmiňovala výše, emoce mají vliv na sportovní činnost, kterou mohou ovlivnit úrovní své intenzity, která bude ovšem při různých sportovních činnostech různě vyžadovaná. Např. ve sportovní střelbě se bude vyžadovat, aby emoční úroveň napětí byla spíše nízká, zatímco při výbušných disciplínách jako je sprint či skok do výšky se bude vyžadovat relativně vysoká emoční úroveň. V oblasti kvantitativní stále platí pravidlo převrácené U-křivky, kde je vyžadována střední (optimální) úroveň pro vhodné ovlivnění sportovní činnosti.

Z kvalitativního hlediska rozlišil už Kant emoce na stenické a astenické. Stenické emoce činnost povzbuzují, posilují, astenické ji naopak tlumí. Příkladem stenických emocí je vztek, astenických strach. Názor na funkci emocí v lidském chování není jednotný (Slepička a kol., 2009).

Radkin Honzák na své přednášce zmínil, že „emoce vznikly zhruba před 250 miliony lety v období dinosaurů, přičemž jejich mozek byl tvořen dvěma shluky nervových buněk, a to amygdalou a thalamusem. Amygdala se skládala ze dvou emocí, strachu a vzteku. V té době měla schopnost vydávat tři povely, které stačily - 1. ztuhni, 2. útoč, 3. prchej“. Tedy tyto stenické a astenické emoce byly jakýmsi signálním systémem skrze který bylo možné např. zmobilizovat skupinu (formou útěku), která je v ohrožení života, a ví, že se blíží možné nebezpečí. To platí i v dnešní době, kdy emoce obrazně slouží k boji, např. k boji o život nebo i k boji o dosažení více či méně významných cílů, samozřejmě i ve sportovní činnosti.

Emoce kromě kvantitativní stránky (intenzity) mají i zákonitosti kvalitativní, založené na jejich hédonistické funkci. „Určují se tak nejméně dvě citové dimenze: libost (pozitivní) a nelibost (negativní)“ (Slepička a kol., 2009, s.69).

2.4.3.2 Úzkost a strach

Úzkost a strach jsou si pojmy velmi příbuzné, avšak rozdíl je v tom, že úzkost (anxiozita) vzniká při ohrožení sportovce, zatímco strach je zaměřen na konkrétní objekt. „O původu úzkosti u sportovců není příliš jasno“ tvrdí (Slepička a kol., 2009, s. 70). Úzkost vzniká sumací zbytků obav z nedosažení sportovních cílů, které jsou vždy aktuální součástí předstartovních stavů. Sportovní výkon není jistý a tato nejistota vede v předstartovním stavu tedy ke strachu z nedosažení hráčovi aspirační úrovně. Část obav se fixuje jako trvalá součást psychického stavu sportovce, a tak vzniká sportovní anxiozita (Slepička a kol. 2009). Mezi špičkovými závodníky je problém anxiozity velmi aktuální, mnohem více než u nesportující populace. Hlavně tedy u starších sportovců, kteří stále bojují o udržení svých pozic v reprezentaci a před nimiž vystupuje vidina ukončení jejich závodní činnosti.

Tod a kol. (2012) tvrdí, že někteří sportovci mají větší sklon zažívat během utkání soutěžní úzkost, která je označovaná jako rys soutěžní úzkosti: „Skлон vnímat situace soutěžní jako ohrožující a reagovat na ně pocity obav nebo napětí“.

Tento rys soutěžní úzkosti pravděpodobně ovlivní stav úzkosti sportovce: „Subjektivní, vědomě vnímané pocity obav a napětí, doprovázené nebo spojené s aktivací autonomního nervového systému“.

Rys i stav úzkosti mají podle Tod a kol. (2012) dvě formy:

- **Kognitivní úzkost** - „Strach ze selhání a negativní očekávání ve vztahu k výkonu“. Představuje duševní znaky úzkosti, např. (obavy, pochybnosti, starosti spojené s výkonem, pocit bezmocnosti, zúžení vědomí).
- **Somatickou úzkost** - „Vnímání vlastního fyziologického stavu“. Představuje vnímání fyziologických příznaků aktivace, např. (zvýšená dechová frekvence, z pocené dlaně, svalová ochablost, zvýšení tvorby kyseliny mléčné).

Z výše zmiňujících příznaků aktivace lze vyvodit, že se stoupající úzkostí roste (pozitivně) celková aktivita sportovce, která ovšem nesmí přesáhnout určitou individuální hranici jinak hrozí neurotická reakce, která může negativně ovlivnit výkonost sportovce.

Míra úzkosti je proměnlivá a zpravidla stoupá či je vyšší pod vlivem předstartovního stavu, rovněž u poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů ve frustrační situaci. Pravděpodobnost vzestupu anxiozity je větší v případě, kdy veřejnost uvaluje na sportovce nadměrné břímě odpovědnosti (reprezentace). Rovněž pod vlivem velmi náročného trenéra nebo možného nesouladu mezi aspiracemi jedince a kolektivu a nedostatek informovanosti o okolnostech utkání (soupeři, podmínky) může úzkost sportovce stoupat (Slepička a kol. 2009).

Crespo, Miley (2002) zmiňují, že by se sportovci měli snažit chápat úzkostnou situaci nikoli jako „hrozbu“, ale jako „výzvu“.

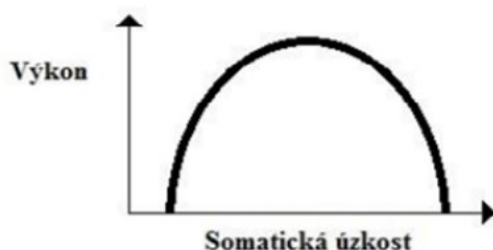
Zdroje úzkosti rozdělují do 4 skupin:

- **Obava ze selhání:** „Co když tenhle míč zkazím!“, „Co když prohrají s takovým „amatérem“!“.
- **Pocit nepatřičnosti:** „Připadá mi, že dnes jsem úplně bez síly a nemůžu tento utkání vyhrát!“
- **Ztráta kontroly:** „Rozhodčí neustále hlásí proti mně!“
- **Tělesné potíže:** „Dnes mě bolí hlava, nemůžu se ani hnout!“

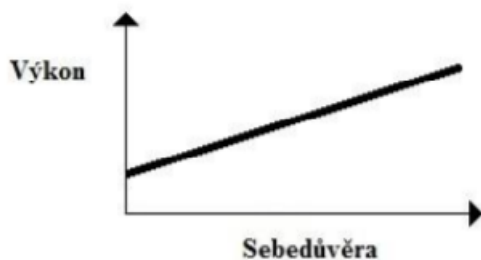
Craftová s kolegy (2003) přicházejí s vícedimenzní teorií popisující vztah mezi soutěžní úzkostí a sportovním výkonem. Mezi tyto dimenze patří kognitivní úzkost, somatická úzkost a sebedůvěra, která je mj. považována za pozitivní složku kognitivní úzkosti. Vztahy vícedimenzní teorie úzkosti jsou znázorněny na obrázcích č. 8a), č. 8b), č. 8c) Tod a kol. (2012).



Obr. č. 8a) Výkon klesá s rostoucí kognitivní úzkostí (negativní lineární vztah)



Obr. č. 8b) Spojitost obráceného U somatické úzkosti s výkonem



Obr. č. 8c) Výkon stoupá s růstem sebedůvěry (pozitivní lineární vztah)

Byla provedena meta-analýza, která byla sestavena s 29 studií zkoumající vztah mezi úzkostí a výkonem za použití dotazníku stavu soutěžní úzkosti (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI-2).

	vůbec ne	trochu	středně	hodně
Mám obavy z prohry (otázka na kognitivní úzkost)	1	2	3	4
Cítím napětí v těle (otázka na somatickou úzkost)	1	2	3	4
Jsem si sebou jistý/á (otázka na sebedůvěru)	1	2	3	4

Tab. č. 5 Příklady položek z dotazníku CSAI-2 (Tod a kol. 2012)

„Výsledky Craftové a kolegů (2003) nepotvrdily předpokládaný negativní lineární vztah mezi kognitivní úzkostí a výkonem a jejich nálezy ohledně vztahu mezi somatickou úzkostí a výkonem jsou neprůkazné. Podle předpokladu výsledky potvrdily pozitivní, byť slabý vztah mezi sebedůvěrou a výkonem“ (Tod a kol. 2012, s.72).

Strach je ve sportu velmi významným citem. „Obecně můžeme říct, že strach je „subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení v oblasti hodnot“ (Hošek, 2003, s.41). Strach se od úzkosti liší konkrétnější příčinou. Strach je emoce, kterou chápeme jako obranný mechanismus, který jedince brání před poškozením. Přibližování se nebezpečí vede ke zvýšení aktivační úrovně v negativním směru, tedy ke snížení aktivity, a to se projevuje např. (ochrnutím volní svalové činnosti, třesem apod.). Velmi výrazně je ovlivněno vědomí a chování člověka, přičemž prvním stupněm při přechodu překvapení ve strach je úlek, který je druhem náhlého strachu před neočekávaným nebezpečím. Úlek je vyvolán značně generalizovanými podněty, které působí hlavně svou neočekávaností a relativní intenzitou vzhledem k prostředí (Slepička a kol., 2009).

Strach má vlastnost autokatalytickou, tj. sebezesilování strachu, které vede k zesílení jeho účinků stupňováním představ negativních důsledků obávané události. Zesílené účinky strachu narušují především senzomotorické funkce sportovce jakoby, neviděl, neslyšel, nemyslel apod.

Celkově lze říct, že silné strachy (afekty) mají ochromující účinky na diferenční schopnost sportovce a postihují katastrofálně výběrové a tvořivé řešení situací, tj. v podstatě aktivní adaptaci. Naopak slabé a středně silné strachové stavy mohou člověka mobilizovat ke zvýšené, někdy však rovněž málo diferencované aktivitě. Obvykle vleklé strachové stavy pozvolna zhoršují kvalitu a produktivitu psychických a tělesných funkcí.

Už při tréninkové jednotce lze podle Slepíčky a kol. (2009) poznat příznaky strachu jako je váhání, odkládání, dávání přednosti ostatním při cvičení, zahájení rozběhu a zastavení. Překonat strach lze pomoci:

- Příkladem, nápodoby, zvládnutí většiny
- Zlehčení pokusu, dopomoci
- Diváků a jejich „hecování“ (zejména opačného pohlaví)
- Sugestivním přemlouváním
- Slibem odměny
- Herním prvkem (sázením)

2.4.3.3 Agrese a sport

Tenista po prohrané výměně „rozseká“ raketu několika údery o zem. Slovně uráží rozhodčího, protože nesouhlasí s jeho výrokem, který je proti jemu samému. Křičí a na dvorci se chová nesportovně. Toto jsou jedny z mála příkladů agresivního chování sportovce. To vše je způsobeno hráčovým zaujetím ve sportovní soutěži či utkání, které má pro hráče význam, smysl, ať už jde o finanční částku nebo hráčovu hrdost.

„Agresivní čin je chování (úder, slovní urážka), nikoliv postoj nebo emoce (nenávistné myšlenky)“ (Tod a kol. 2012, s. 47). Aby bylo možné mluvit o agresivní činu, musí nejprve obsahovat záměr ze strany agresivního hráče. např. (přímý úder na obličej hráče, který je na síti).

Columbová - Cabagnová a Rasclé popisují dva typy agrese:

- **Instrumentální agrese** - prvořadým záměrem hráče bude získat výhodu tím, že někoho zraní či mu způsobí újmu.
- **Hostilní agrese** - prvořadým záměrem hráče bude někoho zranit nebo něco zničit.

Ve starší generaci tenistů se nachází jeden z nejvíce agresivních hráčů John McEnroe, který využíval své agresivní chování proti rozhodčím, jako prostředek ke zhoršení soupeřovi koncentrace.

I v tomto případě se agrese opírá o několik teorií. První z nich je Lorenzova teorie instinktu (1966). Skrze tuto teorii se domnívá, že má člověk základní pudy či instinkty podle kterých následně jedná, aby je oslabil.

V dnešní době je agrese společensky nepřijatelná, proto lidé potřebují alternativní cesty, jak svoji vrozenou agresi uvolnit (sport), přičemž jedinou vhodnou cestou je tzv. „katarze“ (Tod a kol. 2012).

Frustrace a agrese podle Dollar a kol. (1939). Ti se domnívají, že jedincům někdo něco brání v dosažení jejich cílů. Např. agresivní chování tenisového hráče vůči výroku rozhodčího, který stojí hráčovi v cestě za získání bodu. Hráč je tedy frustrován, protože nemá možnost dosáhnout svého cíle. Na druhou stranu, ne všichni hráči se chovají stejně agresivně (Tod a kol. 2012).

Další teorií, kterou bych chtěla zmínit je teorie sociálního učení podle Barduna (1986). Tato teorie spočívá v tom, že je většina chování výsledkem učení prostřednictvím odměn a nápodoby. Sportovci také často jednají agresivně formou napodobení svého obdivovaného vzoru.

Barduna (1986) tvrdí, že lidské chování modelují tři zdroje:

- **Rodina**
- **Média**
- **Subkultura** (kontaktní sporty, lední hokej), (Tod a kol. 2012).

Poslední teorií, kterou bych chtěla zmínit je převrácená teorie podle Apter (2001). Ta tvrdí, že hráčům rugby, amerického fotbalu či jedincům věnujících se bojovým sportům jde hlavně o fyzický kontakt a agresi, která přispívá k jejich vzrušení a díky které neustále tyto sporty vyhledávají. Tato teorie také tvrdí, že sportovci projevují různé typy agrese v závislosti na aktuálním rozpoložení. Podle teorie převrácené křivky existují čtyři dvojice stavů myslí, a i když v jednom okamžiku může sportovec prožívat jen jeden stav z každé dvojice, díky této teorii může prožívat kombinace stavů z různých dvojic (Tod a kol., 2012).

1. Vážný stav x hravý stav
2. Mistrovský stav x stav soucítění
3. Stav „já“ x stav „druzí“
4. Rebelující stav x stav konformity

Podle převrácené teorie existují čtyři typy agrese (násilí):

- **Zlostné násilí** - je aktuální prožívání vážných a vzpurných stavů. Činy, které hráči považují za nečestné proti své osobě. Např. (úmyslná újma protihráče, poté co byl sám napaden v rozporu s pravidly).
- **Vzrušené násilí** - je aktuální prožívání hravých a vzpurných stavů. Provokace a bouření se proti normám. Např. (zesměšnění funkcionářů).

- **Mocenské násilí** - je aktuální prožívání vážných a mistrovských stavů. Zastrášení skrze vysmívání se protivníkovi s cílem ovlivnit jeho výkon. Např. (slovní útoky)
- **Hravé násilí** - je aktuální prožívání hravých a mistrovských stavů. Pocit nadřazenosti nad protihráči, potěšení druhého ovládnout, ale bez způsobení újmy. Např. (pošťuchování se při tréninku).

2.4.3.4 Emotivní reakce v průběhu utkání

Hráč nebo hráčka může v průběhu utkání reagovat čtyřmi možnými způsoby:

- **„Vypouštění“** - hráč se přestává snažit, svoji účast na utkání odevzdá osudu, aby snížil napětí. Většinou se vymlouvá např. (na špatné míče, povrch, soupeře).
- **„Zlost“** - při které ztrácí kontrolu nad svojí účastí v utkání. Opět v tomto případě může zdůvodňovat či omlouvat svůj výkon např. (špatné povětrnostní podmínky, stavem utkání, neupraveným dvorcem).
- **„Selhání“** - hráč se natolik obává o výsledek utkání, že není schopen odvádět kvalitní výkon, aniž by nebyl nervózní, zoufalý a neměl strach z prohry.
- **„Boj“** - hráč přijímá boj, chce bojovat. Hráči nejde jen o vítězství, jde mu především o 100 % snahu a bojovnost.

2.4.4 Osobnost

Podle Tod a kol., (2012) je osobnost souhrnem charakteristik člověka, jeho myšlenek, pocitů a chování, jimiž se odlišuje od ostatních. Z toho vyplývá, že osobnost každého člověka je výjimečná, jedinečná a složená s vlastností, které člověka dělají tím, kým je.

Mezi nejběžnější teorie, které se snaží pochopit osobnost ve sportu patří psychodynamická teorie a teorie rysů. Podle těchto teorií zaměřených na osobu jsou příčinou chování člověka jeho dispoziční vlastnosti.

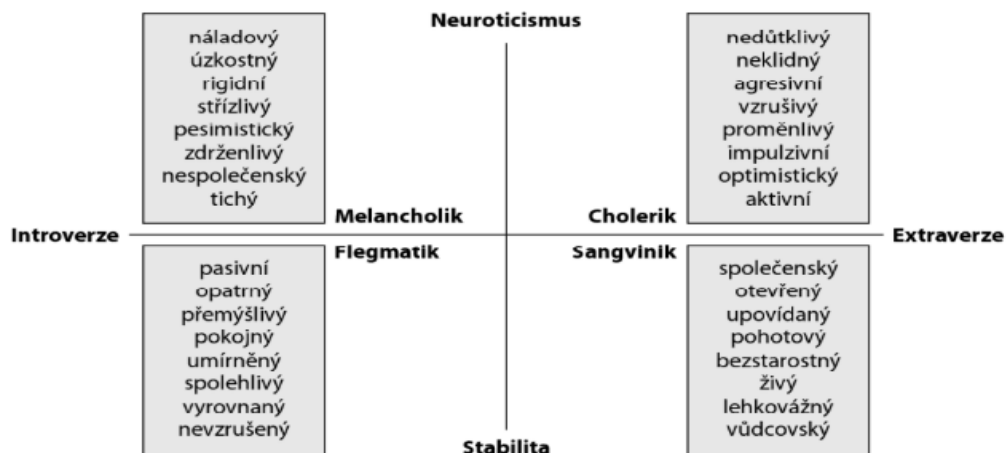
- **Psychodynamická teorie** - hlavní myšlenkou je, že interakce a konflikty mezi vědomím a nevědomím (motivace a potřeby) jsou určující pro chování a osobnost sportovce. Přičemž tyto přístupy jsou spojovány se Sigmundem Freudem podle, kterého se člověk skládá ze tří částí.
 - **Id** - duševní energie, která má dva pudy: Eros - pud života, lásky a sexu a Thanatos - pud tíhnutí k smrti a agresí. Id usiluje o uspokojení lidských pudů a touhy po potěšení.
 - **Ego** - racionální uvažování, které se snaží oddalovat pokusy id, dokud nenastane vhodná příležitost. Zprostředkovává interakce mezi id a superegem.
 - **Superego** - zvnitřněné morální standardy, naučené od rodičů a společnosti.

Interakce a konflikty mezi těmito třemi částmi osobnosti mohou vést ke vzniku úzkosti. Pokud člověk nedokáže vědomě odolávat úzkosti nastupuje nevědomá obrana, která se snaží popírat, měnit či zkruslovat realitu. Podle Freuda se osobnost člověka formuje již v dětství, tzn. jak se dokáže vyrovnat s vývojovými úkoly. Příkladem toho může být Oidipovský komplex, kde chlapci ve věku 3-5 let začínají být přitahováni vlastními matkami a pociťují zlost na své otce. Tito chlapci poté zažívají úzkost nebo strach z potrestání od jejich vlastních otců (Tod a kol. 2012). Z této psychodynamické teorie vyplývá, že někteří sportovci jednají, aniž by si byli vždy vědomi svého chování, tudíž mohou být ovlivněni v jisté míře i nevědomými potřebami.

- **Teorie rysů** - Podle Tod a kol. (2012) Hans Eysenck (1988) přišel s teorií rysů ve sportu, která se užívala jako dotazník (EPQ).

Tato teorie tvořila tři osobnostní dimenze: *Extraverze - Introverze*, *Neuroticismus - Stabilita* a *(Psychoticismus - Superego)*

Přičemž Eysenck využil jen dvě dimenze (extraverze-introverze, neuroticismus-stabilita) k seskupení odlišných rysů do čtyř typů osobnosti: **melancholik**, **cholerik**, **flegmatik**, **sangvinik**.



Obr. č. 9 Eysenckova teorie rysů (Tod a kol. 2012).

Později byl představen a přijat model pěti faktorů, který je složen z pěti dimenzí, které představují osobnost a její rysy (Costa a McCrae), (Tod a kol. 2012):

- **Neuroticismus** - sklon k psychickému strádání.
- **Extraverze** - sklon k společenskému životu a pozitivním emocím.
- **Otevřenost zážitkům** - sklon k poznávání a obdivu umění, dobrodružství, zážitkům, emocím a neobvyklým myšlenkám.
- **Ochota** - popisuje spolupráci a soucit s druhými lidmi.
- **Svědomitost** - sklon k plánování, poctivosti a pečlivosti.

2.4.4.1 Osobnost ve sportu

Podle Slepíčky a kol. (2009) osobnost sportovce v současné době je a bude nejvíce frekventovaným tématem psychologie sportu. Systematické věnování se sportu může ovlivnit osobnost sportovce to ovšem může platit i naopak, kdy osobnost sportovce může ovlivnit samotný výkon. Všem trenérům a závodním a vrcholovým sportovcům je jasné, že bez plánování a cílevědomé kontroly činnosti není možné dosáhnout vysoké výkonnosti. Proto je nutné respektovat i osobnost sportovce tj. (duševní vlastnosti spojené s tělesným sebepojetím). Osobnost sportovce a jeho sebepojetí se neustále dotváří a může se měnit v závislosti na sportovní formě, zranění, výkonnosti. Z toho vyplývá, že pro úspěšnou a dlouhotrvající výkonnost sportovce je potřeba zapojit celou integrovanou osobnost, a nejen svalový aparát (trénink od krku dolů).

Hošek (2009) tvrdí, že osobnost sportovce určují tři skupiny současně působících činitelů:

- ***Vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady.***
- ***Životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní.***
- ***Společenskovýchovné působení*** (sociální učení), které se dělí na:
 - nesystematické individuální učení nápodobou,
 - institucionální systematická výchova a rozvoj výkonnosti.

Dále také Hošek (2009) tvrdí, že klíčem k poznání osobnosti každého sportovce slouží zodpovězení tří otázek:

1. ***Co sportovec může?*** (schopnosti, předpoklady k činnosti)
2. ***Co sportovec chce?*** (volní motivace)
3. ***Jaký sportovec je?*** (osobnost: temperament, charakter, tělesné schéma)

Tudíž osobnost sportovce je závislá jak na somatických znacích, tak i na volní motivaci a znakům vyjadřující profil osobnosti sportovce, které jsou předpokladem ke sportovní činnosti.

Pro sportovce a jeho celkovou strukturu osobnosti je mj. velmi důležité tělesné sebepojetí, které ovlivňuje jeho chování a prožívání. James (1890) určil dva základní ale odlišné aspekty self „I“ (jedinečnost, osobní zkušenosti, odlišnost) a „Me-self“ (souhrn všeho, co člověk považuje za sebe), (Slepíčka a kol. 2009).

Dalším velice důležitým prvkem, který utváří osobnost sportovce je sportovní nadání neboli talent ve sportu, který je geneticky podmíněn. U sportovce je potřeba rozdělit senzomotorický talent tedy (pohybovou inteligenci) od talentu psychomotorického (hráčskou inteligenci).

Podle Slepíčky a kol. (2009) pohybová inteligence (senzomotorický talent) spočívá v pohybu, který je tvořen za přítomnosti proprioreceptivních předpokladů (kinestetické citění, rovnováha, senzomotorika, rychlost, obratnost a motorická docilita). Na druhou stranu hráčská inteligence (psychomotorický talent) spočívá v tzv. „vidění do pole“, kdy je hráč schopen anticipace, udržení koncentrace, aktuálního psychického stavu, také se dokáže vyrovnat s náročnými situacemi pod tlakem, možným neúspěchem ve formě prohry či s nespravedlivou hrou soupeře.

Šlédr J. zmiňuje, že už od 10 roku hráče je možné pracovat na jeho mentální stránce a sestavit tak tréninkový proces z hlediska sportovní psychologie. A dále také tvrdí, že již ve 13 letech si je hráč plně vědom činností, které mu jdou a nejdou a také si uvědomuje možné příčiny neúspěchu (prohry) nebo naopak úspěchu (výhry).

Třetí složka, která vede k poznání osobnosti sportovce je osobnostní integrita a koherence, která se projevuje jako volní dispozice a psychická odolnost ve smyslu „hardness“.

2.4.4.2 Tuhost osobnosti v pojetí hardiness

S pojetím houževnaté (tuhé) osobnosti přišla Kobasová a kol. na přelomu 70.-80. let. Koncepce není pouhou teorií, pojednává o dominantní konfiguraci tří osobnostních rysů. Mezi tři komponenty tuhosti osobnosti patří:

- **Kontrola** - jedinec si uvědomuje vlastní schopnost řídit chod dění v souvislosti se svou osobou a osobními potížemi. Je schopen „ukočírovat“ průběh zátěžových situací na rozdíl od jedince, který je ovládán a manipulován skrze vlastní bezmocnost.
- **Závazek** - jedinec zaujímá postoj odpovědné zaujatosti, má jasný cíl, kterému je naprosto odevzdaný a oddaný. Jedinci s touto dispozicí mají tendenci se plně věnovat tomu co dělají i přes možné zátěžové situace, „jednání s plným nasazením“, které je pro ně hodnotné a smysluplné. Opakem zaujetí je odcizení, které spočívá v nevytvoření si hodnotové orientace, jedinec je nerozhodný, nedůvěřivý, pesimistický.
- **Výzva** - jedinec chápe změny zátěží jako výzvy k řešení. Změny a zvraty jsou brány jako součást života, které testují jejich adaptační schopnosti. Jedinci vyhledávají dobrodružství a jsou nakloněni novému poznání. Protipólem je tzv. fatalismus, strach z budoucnosti, obava ze změn, kdy jakákoliv nová změna přináší ohrožení (Hošek, 2003).

2.4.4.3 Maskulinita a feminita ve sportu

Sport již dávno není jen o převážně mužském porovnávání fyzických sil, nýbrž o užívání mužů i žen jako aktivní relaxaci v rámci životního stylu. Sportovní činnosti mají svá specifika, která odpovídají biologickému, psychickému a emočnímu rázu, tudíž je samozřejmé, že každé pohlaví má odlišné potřeby, které by měly být respektovány.

Nejvýraznější odlišností mezi mužem a ženou je podle Slepíčky (2009) tělesná odlišnost, která je zapříčiněná hormony. Další odlišností kromě tělesna je psychika v návaznosti sociálních schopností a dovedností, tzn. psychické rozdíly se odvíjí od odlišné výchovy, rolí a tradic. Muž a žena tedy reagují na stejné podněty, ale odlišně. Odlišnou výchovou jsou tedy muži (chlapci) připraveni na podávání výkonu, vystavování se riziku, a to vše může vést i k případnému neúspěchu a ten, musí být schopný zvládnout a vyrovnat se s ním, proto je citové prožívání minimální. Muži pokládají projevy pocitů za nedůležité a nevhodné správného muže. To vše může vést k tendenci pokládání si nadměrných požadavků na výkon, aspirací, boji a k přeceňování vlastních sil. Následkem těchto nadměrných požadavků je frustrace a prožitky selhání. Naopak ženskost je charakteristická empatičností, obětavostí, která vede k neúnosnosti a silnému emotivnímu prožívání. Ženy, které nepoznaly silný mateřský vztah, potlačily svou ženskost a tím přejímají mužskou roli.

Cesta k vrcholné výkonnosti u žen je rychlejší než u mužů. Je tomu tak, protože ženy přijímají životní role, pro které se rozhodly tudíž se jim i plně věnují. Podle Slepíčky a kol. (2009) ženy na vrcholu setrvávají jen v případě, zda jsou si jisty schopnosti podat maximální výkon, jestliže cítí zaváhání a nejistotu, tlak, připravují se na ukončení sportovní kariéry. Nechtějí čelit možnému neúspěchu, proto většinou unikají např. mateřství, rodina.

Muži jsou naopak pod neustálým tlakem dokazovat a potvrzovat svoji mužnost. Charakteristické pro muže je porovnávání sil a soutěžení. Mají vytyčený jeden cíl, který se snaží realizovat. Neúspěchy je nesrážejí, naopak je motivují k dalším pokusům dosáhnou cíle. Volba náhradního cíle nepřipadá v úvahu, proto neplánují zakončení sportovní kariéry, naopak se jí snaží co nejdéle prodlužovat (zvolí nižší výkonost, sportovní koníčky). Únikem může být jen srovnatelná profesní kariéra.

Výše uvedené rozdíly se promítají i do odlišné sportovní činnosti mužů a žen. Muži jsou většinou soutěživí, bojovní, srovnávající se a bez jakéhokoliv sexuálního podtextu. Zatímco ženy jsou spíše příliš sebevědomé, tvrdé, neústupné a nepodřídivé a teprve se učí mužským (maskulinním) formám chování. Rozdíl se dá určit i v průběhu utkání, soutěže, kde u mužů se popisuje hlavně průběh a kvalita výkonu, u žen spíše vzhled a sexuální přitažlivost. Šlédr J. zmiňuje, že žena kromě výkonosti v probíhajícím zápase obvykle řeší nepodstatné věci (jak vypadá, působí) a také přemýšlí nad více věcmi zároveň, řeší situace, které se už staly nebo se teprve stát mohou. Muž tyto situace, věci nemá potřebu řešit a zbytečně se jimi zatěžovat.

Dále to také mohou být i některé neznalosti, které rozhodují o průběhu a výsledku utkání. Rozhodující bude, do jaké míry je hráč schopen vnímat nejen sám sebe, ale i to co se děje na druhé straně kurtu (snaha o otočení zápasu ve svůj prospěch).

Muži jsou na tuto situaci schopni zareagovat mnohem rychleji než ženy. Jak už jsem zmiňovala většina žen zpětně řeší, co se stalo nebo co se stane, když udělá chybu a diví se, proč nehraje dobře.

2.4.5 Sebedůvěra

Každý sportovec by měl věřit ve své dovednosti, schopnosti a v sebe sama. Sebevědomí sportovec pak pozitivně ovlivňuje svoji motivaci, chování, myšlení, a emoce způsobem, který mu pravděpodobně zařídí úspěch. Podle Hemeryho výzkumů (1986), skrze které se domnívá, že víra v sebe sama pomáhá k úspěchu a ovlivňuje výkon u špičkových sportovců, byla zaznamenána vysoká míra sebedůvěry. Na druhou stranu najdou se i sportovci, kteří o sobě pochybují, ale stále věří, že uspějí (Tod a kol 2012).

Vealeyová a Chaseová (2008) sebedůvěru definují jako „víru člověka, že má vnitřní zdroje, zejména schopnosti, k dosažení úspěchu“ (Tod a kol. 2012, s. 84). Například tenisový hráč s vysokou sebedůvěrou věří ve své dovednosti, sílu, vytrvalost a taktiku k tomu, aby v nadcházejícím utkání svého soupeře porazil.

Při práci a výzkumech se sportovci sportovní psychologové čerpají zejména ze dvou teorií sebedůvěry: Bandurova teorie (1997) důvěry ve vlastní zdatnost a model sportovní sebedůvěry Robin Vealeyové (2001).

- **Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnost**

Důvěra ve vlastní zdatnost znamená, že je sportovec přesvědčen, že dokáže za pomoci svého chování uskutečnit a dosáhnout žádoucího výsledku. Bandura (1977) odlišoval důvěru ve vlastní zdatnost a očekávání výsledku, které ovlivňují mj. chování a výkon sportovce.

Chování a výkon také ovlivňují motivace a schopnosti. Podle Bandury u sportovců, kteří mají dovednosti a touhu, je důvěra ve vlastní zdatnost hlavní indicií výkonu. Sportovec je přesvědčen, že důvěra ve vlastní zdatnost ovlivňuje lidské chování, myšlení a cítění. Například tenisový hráč s vysokou důvěrou ve vlastní zdatnost si klade mnohem vyšší cíle a rozhodne se věnovat tréninku pravidelněji s větším úsilím a vytrvalostí. V důsledku důvěry a vynaloženého úsilí může mít větší naději na úspěch než hráči, kteří si nevěřili.

Přesvědčení o vlastní zdatnosti stojí na čtyřech hlavních pilířích, které zvyšují nebo snižují důvěru sportovce ve vlastní zdatnost. Kterýkoliv ze zdrojů mění důvěru ve vlastní zdatnost jediné v případě, že sportovec informace spojené s tímto zdroje interpretuje.

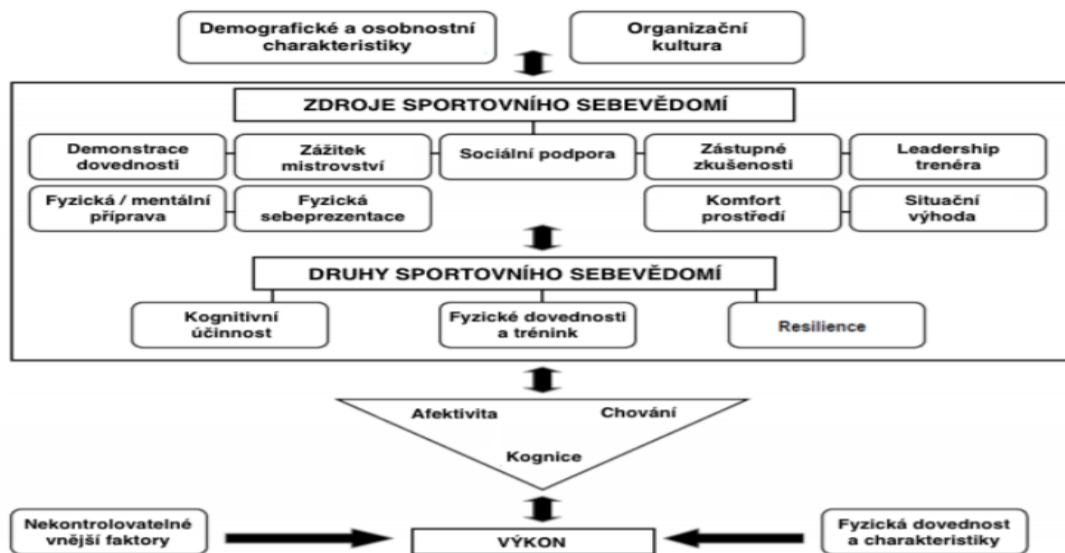
Tyto čtyři zmíněné zdroje lze popsat takto:

- **Mistrovské zkušenosti** - mají největší vliv na důvěru ve vlastní zdatnost. Úspěšné dokončení úkolu v minulosti nabízí nejautentičtější důkaz o možnosti být úspěšný. Předchozí úspěch může důvěru ve vlastní zdatnost zvýšit, zatímco předchozí neúspěch může víru v sebe snížit.
- **Zástupné zkušenosti** - týkají se pozorování vzorů či modelů při akci (osoba provádějící daný úkol). Svou roli hrají faktory spojené se vzorem: ukázka bude mít zpravidla větší vliv, když má model podobné schopnosti i další osobní charakteristiky jako pozorující sportovec.
- **Slovní přesvědčování** - má podobu vyjádření jiných lidí, kteří věří ve schopnosti jedince. Samo o sobě slovní přesvědčování má jen omezený vliv na trvalé zvýšení důvěry ve vlastní zdatnost, ke zlepšování může docházet, pokud je realistické. Na pokusy o zvýšení důvěry ve vlastní zdatnost pomocí slovního přesvědčování má vliv to, jak sportovec vnímá důvěryhodnost přesvědčující osoby a její znalosti dané činnosti.
- **Fyziologické a emoční stavy** - poskytují vodítka ke schopnostem sportovce splnit nároky úkolu. Tenista, který se unaví při prvních pár výměnách, bude mít např. malou důvěru v to, že by mohl vydržet celé utkání. Vliv na důvěru ve vlastní zdatnost má podobně jako v případě ostatních zdrojů informací to, jak sportovec své fyziologické a emoční stavy interpretuje. V kterékoli situaci jsou sportovci zpravidla vystaveni několika zdrojům a vliv každého z nich může být rozdílný. Sportovci se navíc mohou lišit v reakcích na tyto zdroje a mohou je interpretovat podle různých kritérií (Bandura, 1997), (Tod a kol. 2012).
- **Model sportovní sebedůvěry Robin Vealeyové Vealeyová**

Vealeyová (2001) definovala sportovní sebedůvěru jako „stupeň jistoty kterou jedinci mají ohledně své schopnosti uspět ve sportu“. Sportovní sebedůvěru lze chápat buď jako stav, nebo rys, a to v závislosti na časovém rámci, který nás zajímá.

Vealeyová (2001) navrhla tři typy sportovní sebedůvěry:

- **Odolnost** - týká se přesvědčení sportovce, že se znovu dokáže soustředit, vzpamatovat se po špatném výkonu, vyřešit pochybnosti a překonat překážky.
- **Pohybové dovednosti a trénink** - týkají se víry sportovce ve své schopnosti předvést dovednosti a sled pohybů potřebných k úspěšnému výkonu.
- **Kognitivní zdatnost** - týká se jistoty sportovce, že se dokáže soustředit, udržet soustředění a učinit vhodná rozhodnutí.



Obr. č. 10 Model sportovní sebevědomí (Vealey, Chase, 2008).

Obě teorie předpokládají, že víra sportovce ve vlastní schopnost uspět má vliv na motivaci, chování, myšlení a emoce způsobem, který zvyšuje pravděpodobnost, že uspějí.

2.5 Psychohygienu ve sportu

Podle zakladatele tzv. „sport - hackingu“ Vít Schlesingera je velice důležité propojení jak fyzického tréninku, stravy, regenerace, tak i mentální přípravy sportovce. Tvrdí, „že pokud je jedna složka ošizená, jen těžko sportovec dosahuje maximální úroveň výkonu. Každý sportovec chce podávat maximální sportovní výkon, proto je důležité dodržovat zbylé tři složky tohoto holistického, přístupu, přičemž se všechny složky navzájem ovlivňují a propojují. Důležité je, aby člověk poznal sám sebe a přišel na to co mu nejvíce vyhovuje a funguje“.

Jedním z faktorů, které ovlivňují mentální státní sportovce tak i samotný výkon je strava. Je to hlavně díky látkám, které jsou obsaženy ve stravě např. (tuk, hořčík). Vít Schlesinger se ztotožňuje s výzkumy, které díky odběrům krve dokazují, že 10/10 vrcholových sportovcům chybí kvalitní tuky a hořčík ve stravě. Tuky jsou velice důležité a nezbytné pro podávání vysokého výkonu, ovlivňují steroidní hormony, regeneraci sportovce a také jeho psychiku. Nejlepší tukem může být „omega 3 mastné kyseliny, které ovlivňují přechod neurotransmiterů skrze synapse“. Norská studie, toto tvrzení potvrdila skrze výzkum, který byl dělán na 2000 dětech. Studie potvrdila, že díky přísunu omega 3 mastných kyselin měly v průměru o 15-20 % vyšší IQ. Tuky také mohou ovlivnit sportovce i před podáním samotného výkonu, kde jejich účinek zvyšuje koncentraci. Tuky ve formě omega 3 mastných kyselin jsou tedy velice důležité.

Dalším nezbytným prvkem, který v dnešní době ve stravě dosti sportovcům chybí je podle Víta Schlesingera hořčík. „Hořčík se z těla ztrácí díky aktivnímu pohybu, přičemž dochází k termoregulaci, pocení, ale i stresu. Hořčík ovlivňuje syntézu serotoninu (nálady) v mozku“. Existují studie, kde se hořčík využívá jako léčivo, které je účinnější, než tzv. Prozac nebo Fluoxetin, tedy léčivo proti depresi, které má vedlejší účinky.

Kvalitní stravou se dá také dále ovlivnit krvetvorba (hladina hemoglobinu, hematokrit) a zamezit chudokrevnosti. „Člověk pak není tzv. „podrážděný“ a nemá tak sníženou koncentraci“.

Škodlivou látkou, která by do jídelníčku sportovce patřit neměla nebo alespoň minimálně je lepek. Lepek je pro sportovce a jeho zdraví škodlivá látka. Zapříčiňuje snížení vnímání a kognitivní funkce sportovce. Proto je v dnešní době u sportovců velmi oblíbená bezlepková dieta, při které se snaží omezit či úplně vyloučit lepek z potravy (snížení gastrointestinálních obtíží, zvýšení výkonu). Úspěchy se připisují právě vyloučení lepku ze stravy. „Samozřejmě se jedná o subjektivní závěry samotných sportovců, nikoli o závěry vědecky potvrzené“, zmiňuje ve svém článku Nikola Bartáková. Bezlepkovou dietu dodržují vrcholoví tenisté, např. Novak Djoković, cyklisté na Tour de France, atleti, nebo špičkoví fotbalisté.

Kromě stravy do psychohygieny patří také regenerace formou dýchání, která ovlivňuje mentální stránku sportovce. Vít Schlesinger tvrdí, že díky správnému dýchání dutinou nosní se zlepšuje plicní ventilace, zároveň se zvyšuje kyslík v krvi. Sportovec se tedy díky správnému dýchání dokáže koncentrovat a lépe odolávat stresu.

Dýchání má dopad i na kvalitnější spánek sportovce. Proto je důležité se vyhnout působení modré složky světla (elektronika) v době, která má být určena pro spánek a produkci hormonu melatoninu. Z hlediska času je to právě (22:00 - 1:00) hodina v noci, která je důležitá pro hormonální systém a regeneraci steroidních hormonů.

Mezi další formy kvalitní regenerace podle Víta Schlesingera patří metoda chladové termogeneze inspirovaná známým Nizozemcem Wimem Hofem, který tvrdí, že „chlad ovlivňuje naše mentální funkce a psychiku.“

Tato metoda pomáhá k redukci chronického stresu pomocí přímého vlivu na bloudivý nerv a parasympatický nervový systém. Pravidelné vystavování chladu zvyšuje citlivost na kortizol (hormon stresu). Také dochází k vyplavování dopaminu, které vede ke zvýšení hormonu štěstí (endorfinu), serotoninu a k navýšení hormonu melatoninu a leptinu (regulátor metabolismu), samozřejmě i k zvyšování testosteronu. Vít Schlesinger, jeden z trenérů bývalého vrcholového tenisty zmiňuje, že i Tomáš Berdych si před každým zápasem dával studenou sprchu nebo koupel. Tím zvýšil krvetvorbu, přičemž navýšil i koncentraci na předcházející sportovní výkon.

3 CÍLE PRÁCE, ÚKOLY PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

3.1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem této práce bylo přispět k porozumění psychice hráče tenisu, zejména ve vztahu k tenisovému utkání ve dvouhře. Identifikovat jeho psychický stav, který může mít vliv na herní výkonnost hráče. Dále také zjistit informovanost a využití psychologické přípravy v tenise.

3.2 ÚKOLY PRÁCE

Mezi dílčí úkoly práce patří:

- Shromáždit, prostudovat a přeložit odbornou literaturu, která se týká dané problematiky.
- Vytvořit seznam otázek pro všechny registrované hráče nebo bývalé hráče Českého tenisového svazu, starší 18 let.
- Vybrat a kontaktovat hráče ohledně možnosti vyplnění ankety.
- Shromáždit a zpracovat data pomocí sestavené ankety.
- Zodpovědět vědecké otázky a vyhodnotit získaná data.
- Vypracovat písemnou zprávu a závěr.

3.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Pro splnění cíle byly vytvořeny následující výzkumné otázky:

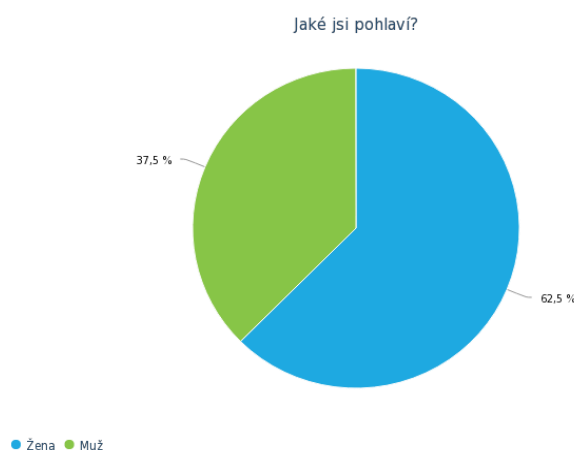
- 1) Do jaké míry využívají hráči/hráčky tenisu psychologickou přípravu?
- 2) Je pro hráče/hráčku a jeho/její udržení kvalitního výkonu důležitá inspirace, motivace a vůle?
- 3) Dokážou se hráči/hráčky v průběhu utkání koncentrovat, popřípadě koncentraci udržet?
- 4) Jaké myšlenky a pocity mají hráči/hráčky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

4 METODIKA PRÁCE

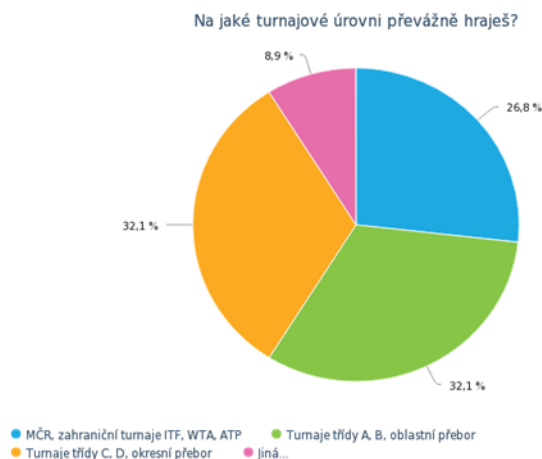
4.1 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl tvořen 56 registrovanými nebo bývalými hráči ČTS. Tito hráči byli rozdílného pohlaví, ženy (35) respondentů, muži (21) respondentů, všichni respondenti byli starší 18 let. Hráči byli rozděleni podle turnajové úrovně hrající odlišné turnajové třídy. 15 respondentů z toho 5 mužů a 10 žen hrající MČR, zahraniční turnaje, ITF, WTA, ATP, 18 respondentů z toho 7 mužů a 11 žen hrající turnaje třídy A, B, 18 respondentů z toho 5 mužů a 13 žen hrající turnaje třídy C, D a 5 respondentů odpovědělo jinou variantu, například že hrají seniortennis ITF či rekreační tenis.

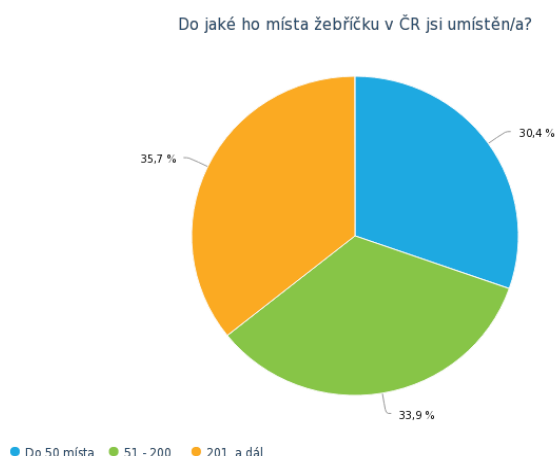
Hráči byli také rozděleni podle umístění na celostátním žebříčku v České republice. 17 respondentů z toho 7 mužů a 10 žen je umístěno do 50. místa, 19 respondentů z toho 4 muži a 15 žen je umístěno od 51-200. místa a 20 respondentů z toho 10 mužů a 10 žen je umístěno od 201. místa a dál. Výzkum byl prováděn na základě jejich dobrovolného a anonymního rozhodnutí.



Graf 1. Rozdělení respondentů podle pohlaví



Graf 2. Rozdělení respondentů podle turnajové úrovně



Graf 3. Rozdělení respondentů podle žebříčkového umístění v ČR

4.2 Použité metody

Výzkum byl v rámci této bakalářské práce proveden skrze písemnou anketu. Jednalo se o vyplnění sestavené online ankety, pomocí webové stránky (Survio).

Písemná anketa

Anketa „je takový druh zjišťování, při kterém jsou dotazovány osoby vybrané bez zvláštních výběrových hledisek, na jejich názory na určitý problém. Výběr dotazovaných se neřídí objektivními hledisky, často jde o tzv. „samovýběr“ [Zbořil, K., 1998, s. 38]

Anketa byla tvořena na základě odborných konzultací a mnou získaných zkušeností. Vědecké otázky a otázky v anketě byly tvořeny na základě zkušeností, se kterými jsem se jako závodní hráčka setkávala. Vytvořila jsem takové otázky, které zjišťovali vědomosti hráčů, které se týkaly jak psychologické přípravy, tak jejich ovlivňování před či v průběhu utkání, a to na jakékoliv tenisové úrovni. A také zda si jsou hráči těchto vědomostí vědomi a zda je využívají ve svůj prospěch.

Písemná anketa obsahovala celkem pět částí. První část se skládala z 6 otázek, které se týkaly prvních zkušeností hráčů s vlastní psychikou a také zdali si uvědomují důležitost zapojení psychologické přípravy do jedné ze svých složek tréninku. Druhá část obsahovala osm otázek, které byly zaměřeny na hráčovu inspiraci, která je nezbytná pro vytvoření motivace. Ta vede k udržení hráčova zaujetí. Otázky jsou zaměřeny i na hráčovu vůli, bez které se nedá posouvat kupředu a zlepšovat. Třetí část byla složena ze sedmi otázek, které se zabývaly otázkou, zda se hráč dokáže před či v průběhu utkání koncentrovat, a to do jaké míry. A jakým způsobem dokáže svou ztrátu koncentrace získat zpět. Čtvrtá část se skládala z šesti otázek, které se soustřeďovaly na aktuální psychický stav hráče/hráčky a jejich psychické rozpoložení, které může být do jisté míry ovlivněno i samotným soupeřem.

Pátá a poslední část obsahovala devět otázek, které se zabývaly modelovými „konkrétními“ situacemi tenisového utkání, které zjišťovaly možné reakce hráčů.

4.3 Sběr dat

Výzkum byl prováděn mezi respondenty z celé České republiky starší 18 let. Respondenti byli osloveni jednotlivě a samostatně. Po zaslání odkazu na online anketu byli požádáni o její vyplnění. Respondenti byli předem srozuměni, že se jedná o anonymní anketu, a že její výsledky budou použity ke zpracování mé bakalářské práce. Vyplnění nebylo časově omezeno a trvalo průměrně 15 – 20 minut.

4.4 Analýza dat

Výsledky z písemné ankety byly přeneseny do grafů, díky kterým bylo odpovězeno na výzkumné otázky a vyhodnocen závěr. Charakteristika výzkumného souboru byla uvedena využitím pouze základní popisné statistiky (aritmetický průměr). Zpracování výsledků bylo provedeno prostřednictvím prostého textu a graficky.

5 VÝSLEDKY

V textu se mohou objevit červeně zvýrazněné výsledky písemné ankety, tzn. poukázání na překvapivá zjištění.

6.1 Výsledky první části:

První část se skládala z šesti otázek, které se týkaly prvních zkušeností hráče/hráčky s vlastní psychikou a toho, zdali si uvědomují důležitost zapojení psychologické přípravy do jedné ze svých složek tréninku.

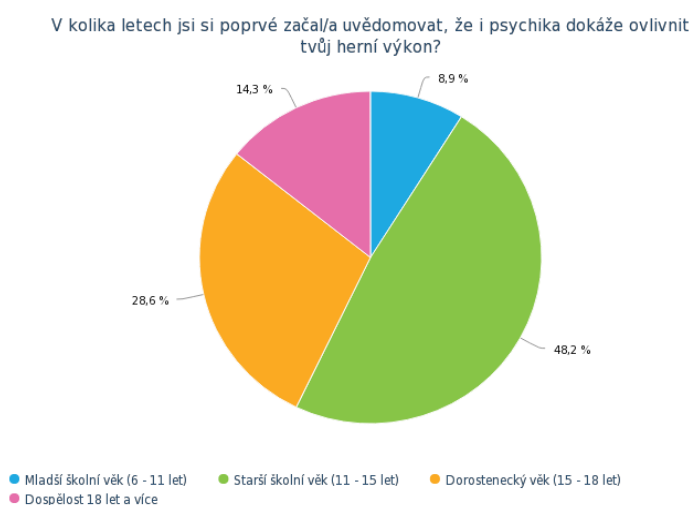
Otázka č. 1

První otázkou se zjišťovalo, v kolika letech si hráči začali uvědomovat, že i psychika dokáže ovlivnit jejich herní výkon. 5 hráčů (9,1 %) si začalo uvědomovat sílu psychiky už v mladším školním věku (6 - 11 let). Nejpočetnější skupina tedy 27 hráčů (48,2 %) měli zkušenosti s psychikou již ve starším školním věku (11 - 15 let). 16 hráčů (29,1 %) si začalo psychickou stránku uvědomovat v průběhu dorosteneckého věku (15 - 18 let). A nejpozdější uvědomění si vlastní psychiky zaujalo 8 hráčů (14,5 %) a to v dospělosti a více.

Ženy: (3) Mladší školní věk (6 – 11 let), (16) Starší školní věk (11 – 15 let), (11) Dorostenecký věk (15 – 18 let), (5) Dospělost

Muži: (2) Mladší školní věk (6 – 11 let) (11) Starší školní věk (11 – 15 let), (5) Dorostenecký věk (15 – 18 let), (3) Dospělost

Nejvíce odpovědí: STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK (11 – 15 LET)



Graf 4. Psychika a její věkové uvědomění

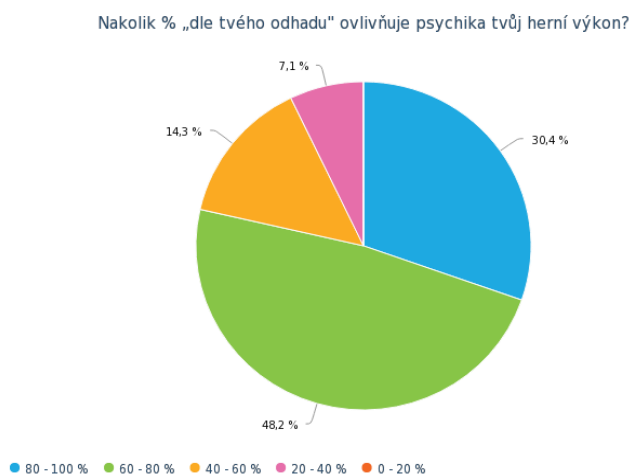
Otázka č. 2

Druhá otázka zjišťovala, nakolik % ovlivňuje psychika hráče tenisový výkon. Tenisový výkon 17 hráčů (30,9 %) je ovlivňován psychickou stránkou na 80 – 100 %. Podle 27 hráčů (48,2 %) je tenisový výkon psychikou ovlivňován zhruba na 60 – 80 %. Z 40 – 60 % ovlivňovala vlastní psychika v tenisovém výkonu 8 hráčů (14,5 %). Pro 4 hráče (7,3 %) je tenisový výkon ovlivňován v rozmezí 20 – 40 %. Míru 0 – 20 % psychiky hráče nevybral žádný respondent.

Ženy: (14) 80 – 100 % (17) 60 – 80 %, (2) 40 – 60 %, (2) 20 – 40 %, (0) 0 – 20 %

Muži: (3) 80 – 100 %, (10) 60 – 80 %, (6) 40 – 60 %, (2) 20 – 40 %, (0) 0 – 20 %

Nejvíce odpovědí: 60 – 80 %



Graf 5. Procentuální odhad ovlivnění utkání skrze psychiku hráče

Otázka č. 3

Třetí otázka měla objasnit do jaké míry je pro hráče psychologická příprava důležitá. Pro 34 hráčů (61,8 %) je psychologická příprava určitě důležitá. 20 hráčů (37,0 %) psychologickou přípravu pokládá za spíše důležitou. 1 hráč (1,9 %) psychologickou přípravu pokládá za méně důležitou. Žádný z hráčů si není vědom, že by psychologická příprava nebyla důležitá.

Ženy: (23) Určitě ano, (11) Spíše ano, (1) Spíše ne, (0) Vůbec ne

Muži: (11) Určitě ano, (9) Spíše ano, (0) Spíše ne, (0) Vůbec ne

Nejvíce odpovědí: URČITĚ ANO



Graf 6. Důležitost psychologické přípravy

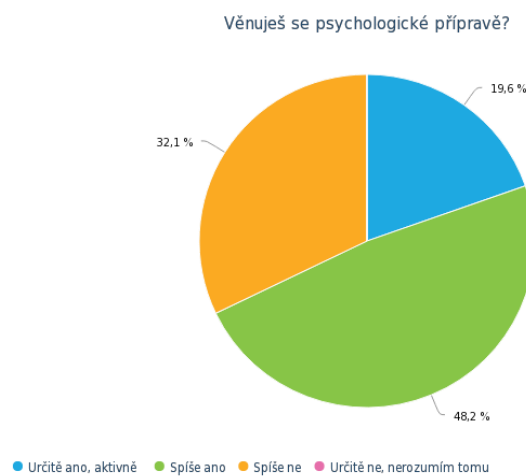
Otázka č. 4

Čtvrtá otázka zjišťovala, zda se hráči psychologické přípravě věnují. 11 hráčů (20 %) se psychologické přípravě věnuje, a to aktivně. Dalších 27 hráčů (49,1 %) odpovědělo, že se psychologické přípravě spíše věnuje, ale méně nežli aktivně. Zbýlých 18 hráčů (32,1 %) se psychologické přípravě spíše nevěnuje. Nebyl zde žádný hráč, který by se psychologické přípravě vůbec nevěnoval.

Ženy: (6) Určitě ano, (17) Spíše ano, (12) **Spíše ne**, (0) Určitě ne

Muži: (5) Určitě ano, (10) Spíše ano, (6) **Spíše ne**, (0) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: SPÍŠE ANO



Graf 7. Věnování se psychologické přípravě

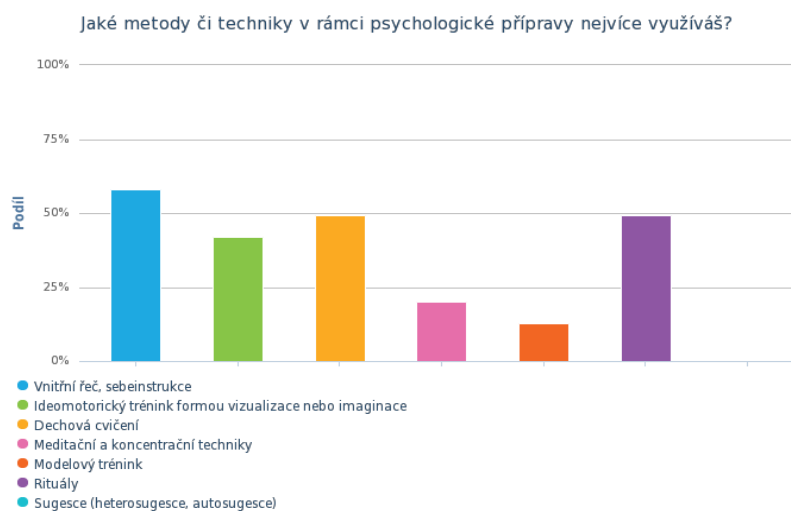
Otázka č. 5

Pátá otázka se zabývala tím, jaké hráči používají metody či techniky v rámci psychologické přípravy. Z výsledků se zjistilo, že nejvíce tedy 32 hráčů (58,2 %) využívají vnitřní řeči a sebeinstrukce. 27 hráčů (49,1 %) nejčastěji využívá rituálů. Další druhou nejčastější odpovědí byla dechová cvičení, vybrána 27 hráči (49,1 %). Třetí nejčastější odpovědí, která byla vybrána 23 hráči (42,6 %) bylo využití ideomotorického tréninku formou vizualizace nebo imaginace. 11 hráčů (20,4 %) se přiklonilo k výběru meditačních a koncentračních technik. Nejméně využívanou metodou vybranou pouhými 7 hráči (13,0 %) je modelový trénink. Žádný z hráčů nevyužívá uvedené sugesce (heterosugesce, autosugesce).

Ženy: (20) Vnitřní řeč, sebeinstrukce, (15) Ideomotorický trénink, (19) Dechová cvičení, (7) Meditační a koncentrační techniky, (4) Modelový trénink, (15) Rituály, (0) Sugescce

Muži: (12) Vnitřní řeč, sebeinstrukce, (8) Ideomotorický trénink, (8) Dechová cvičení, (4) Meditační a koncentrační techniky, (4) Modelový trénink, (12) Rituály, (0) Sugescce

Nejvíce odpovědí: VNITŘNÍ ŘEČ, SEBEINSTRUKCE



Graf 8. Využití metod či technik v rámci psychologické přípravy

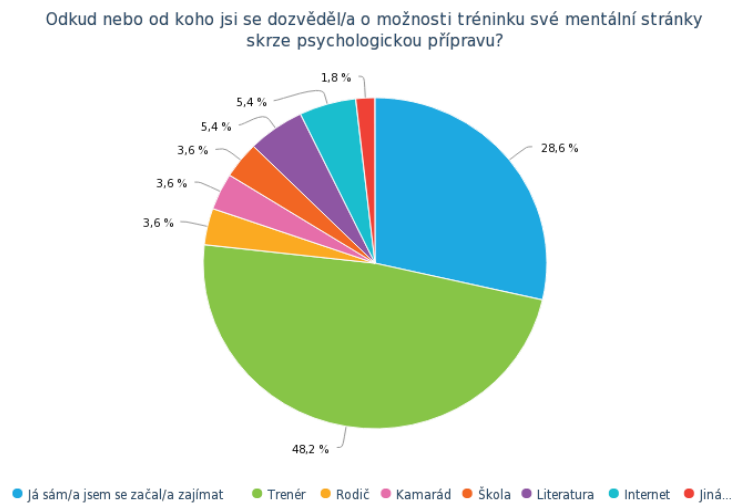
Otázka č. 6

Šestá otázka zjišťovala odkud nebo od koho se hráči dozvěděli o možnosti tréninku své mentální stránky skrze psychologickou přípravu. 27 hráčů (48,2 %) odpovědělo, že se o psychologické přípravě dozvěděli od trenéra, další většina tedy 16 hráčů (29,1 %) se začali zajímat sami. Dále literatura (3), internet (3), rodič (2), kamarád (2), škola (2), 1 hráč odpověděl, že o psychologické přípravě doposud neslyšel.

Ženy: (8) Sám od sebe, (20) Trenér, (2) Rodič, (2) Kamarád, (1) Škola, (0) Literatura, (1) Internet, (1) Jiná

Muži: (8) Sám od sebe, (7) Trenér, (0) Rodič, (2) Kamarád, (1) Škola, (3) Literatura, (2) Internet

Nejvíce odpovědí: TRENÉR



Graf 9. Dozvědění se o možnosti tréninku skrze psychologickou přípravu

6.2 Výsledky druhé části

Druhá část obsahovala osm otázek, které byly zaměřeny na hráčovu inspiraci, která je nezbytná pro vytvoření motivace. Motivace slouží k udržení hráčova zaujetí. Otázky byly zaměřeny i na hráčovu vůli, bez které se nedá posouvat kupředu a zlepšovat se.

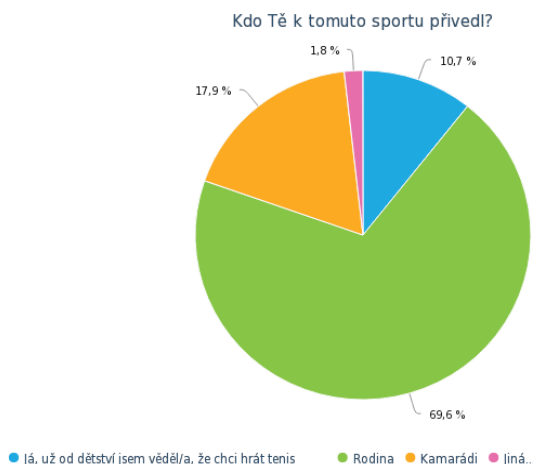
Otázka č. 1

První otázka druhé části zjišťovala, kdo hráče k tomuto sportu přivedl. Nejvíce hráčů 39 (69,6 %) začalo hrát díky rodině. 10 hráčů (17,9 %) začalo s tenisem díky svým kamarádům, dále 6 hráčů (10,7 %) odpovědělo, že už od dětství, věděli, že chtějí hrát tenis sami od sebe a 1 hráč (1,8 %) odpověděl, že si jde občas s kamarády zahrát.

Ženy: (5) Já sám, Rodina (26), (4) Kamarádi, Jiná

Muži: (1) Já sám, Rodina (13), (6) Kamarádi, (1) Jiná

Nejvíce odpovědí: RODINA



Graf 10. Přivedení hráče k tomuto sportu

Otázka č. 2

Otázka č. 2 se zabývala otázkou, z jakého důvodu si hráč vybral právě tento sport. Tato otázka měla formu otevřené odpovědi. Nejvíce hráčů si vybralo tenis, protože ho hráli jak jejich rodiče, tak i jejich starší sourozenci, tudíž u tohoto sportu jako „rodinné tradice“ zůstali. Další častou odpovědí bylo, že v dětství zkoušeli mnoho sportů jak týmových, tak individuálních, tento sport je nejvíce bavil, naplňoval a nepřišel jim monotónní. Třetí nejčastější odpovědí bylo, že hráči měli tenisové kurty v blízkosti bydliště, tudíž zde v dětství trávili hodně času. Odpovědi hráčů byly i takové, že toužili po úspěchu, slávě a penězích.

Otázka č. 3

Na otázku, z jakého důvodu stále hrají tenis, většina respondentů odpověděla, že je to jejich tzv. „životní styl“, sport, který je i nadále baví a naplňuje. Díky tomuto sportu mají možnost tzv. seberealizace, tedy rozvoji vlastní osobnosti a schopností. Tenis je pro hráče neustálá výzva a motivace se zlepšovat. Další častá odpověď na tuto otázku byla, že je momentálně tento sport jejich práce, která je živí, ať už z pozice profesionálního hráče, tak z pozice trenéra. V neposlední řadě je pro některé hráče tenis vhodnou formou zvýšení jejich fyzické aktivity nebo naopak doplňkem jejich relaxace.

Otázka č. 4

Ve čtvrtá otázka měla objasnit, zda je pro tenisové hráče důležitá motivace. Pro většinu s počtem 41 hráčů (73,2 %) je motivace určitě důležitá. 13 respondentů odpovědělo, že je motivace spíše než určitě důležitá. Pro zbylé 2 respondenty motivace není důležitá.

Ženy: (28) Určitě ano, (6) Spíše ano, (1) Spíše ne, (0) Určitě ne

Muži: (13) Určitě ano, (7) Spíše ano, (1) Spíše ne, (0) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: URČITĚ ANO



Graf 11. Míra důležitosti hráčovi motivace

Otázka č. 5

Otázka č. 5 navazuje na předchozí otázku, kde jsem zjišťovala, zda jako tenisový hráči pokládají za nezbytné být motivováni. V případě, že odpověděli určitě ano či spíše ano, se skrze tuto otázku ptám, co je jejich motivací. Většina respondentů za svoji motivaci zvolilo vítězství, úspěch, pochvalu, odměnu ve formě peněz či bodů do žebříčku. K dalším odpovědím patřilo potěšení ze hry, dobrý pocit, možnost na sobě stále pracovat, zlepšovat se a dosahovat dobrých výsledků.

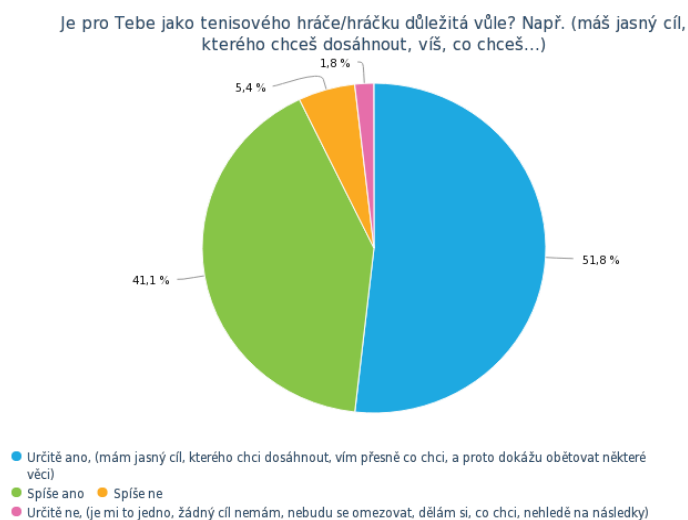
Otázka č. 6

Tato otázka zkoumala, zda tenisový hráči pokládají za důležité mít vůli a odhodlání. Většina 29 respondentů (51,8 %) mají jasný cíl, kterého chtějí dosáhnout a ví přesně co chtějí, proto hráči pokládají vůli za velmi důležitou. 23 respondentů (41,1 %) zvolilo variantu, kde pokládají vůli za spíše důležitou. Za méně důležitou pokládají vůli 3 respondenti (5,4 %). 1 respondent (1,8 %) nepovažuje vůli za vůbec důležitou.

Ženy: (20) Určitě ano, (14) Spíše ano, (1) Spíše ne, (0) Určitě ne

Muži: (9) Určitě ano, (8) Spíše ano, (3) Spíše ne, (1) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: URČITĚ ANO



Graf 12. Míra důležitosti hráčovi vůle

Otázka č. 7

Na otázku, jestli je pro hráče důležitá inspirace, odpovědělo 23 hráčů (41,8 %), že být inspirován je určitě důležité. Druhý největší počet byl 20 respondentů (36,4 %), kteří pokládají inspiraci za spíše důležitou. Za méně důležitou ji ohodnocuje 11 hráčů (20 %) 1 z hráčů (1,8 %) inspiraci nepokládá za důležitou.

Nejvíce odpovědí dohromady: URČITĚ ANO

Ženy: (18) Určitě ano, (11) Spíše ano, (6) Spíše ne, (0) Určitě ne

Nejvíce odpovědí u žen: URČITĚ ANO

Muži: (5) Určitě ano (9) Spíše ano, (5) Spíše ne, (1) Určitě ne

Nejvíce odpovědí u mužů: SPÍŠE ANO



Graf 13. Míra důležitosti hráčovi inspirace

Otázka č. 8

Otázka č. 8 navazuje na předchozí otázku, skrze kterou jsem zjišťovala, zda jako tenisoví hráči pokládají za důležité být inspirováni. Pokud hráči odpověděli, že je důležité mít jako tenisový hráč inspiraci, tak nás v dalším kroku bude zajímat co přesně jejich inspirací je. Převážná část respondentů odpověděla, že jejich inspirací jsou hlavně tenisové vzory, jejich úspěchy a jejich životní příběhy. Mezi nejčastější mužské tenisové vzory patří Roger Federer, Raffael Nadal, Andy Murray, Andy Roddick, Grigor Dimitrov a Andre Agassi. Mezi nejčastější ženské tenisové vzory patří Petra Kvitová a Karolína Plíšková. Hráči jsou také inspirováni svými trenéry, kteří dokážou být správnými „motivátory“ a rádci, dokonce i někteří z nich mají světové zkušenosti. Někteří hráči pokládají za inspiraci například své sny i sebe samotné.

6.3 Výsledky třetí části

Třetí část byla složena ze sedmi otázek, které se zabývaly otázkou, zda se hráči dokážou před či v průběhu utkání koncentrovat, a to do jaké míry. A jakým způsobem dokážou svoji ztrátu koncentrace získat zpět.

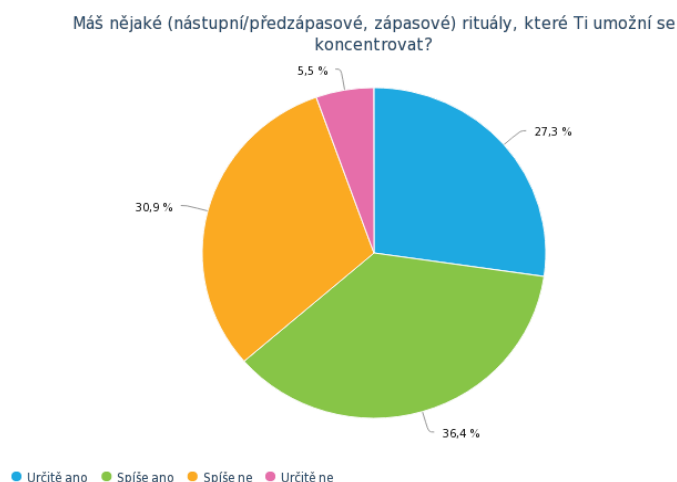
Otázka č. 1

Otázka zjišťovala, zda hráči využívají některých předzápasových či nástupních rituálů. 15 respondentů (27,3 %) odpovědělo, že rituály určitě využívají. Nejvíce 20 responzí (36,4 %) bylo od hráčů, kteří své rituály spíše využívají. Druhým nejčastějším výběrem 17 responzí (30,9 %) byl ten, že předzápasové rituály spíše nemají. 3 hráči (5,5 %) určitě nevyužívají žádných předzápasových či nástupních rituálů.

Ženy: (9) Určitě ano, (13) Spíše ano, (11) **Spíše ne**, (2) Určitě ne

Muži: (6) Určitě ano, (7) Spíše ano, (6) **Spíše ne**, (1) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: SPIŠE ANO



Graf č. 14 Míra využití předzápasových rituálů

Otázka č. 2

Pokud v předchozí otázce hráči odpověděli, že využívají předzápasových či nástupních rituálů v otázce č. 2 pomocí otevřených odpovědí nás bude zajímat jakých rituálů se nejčastěji využívá. Mezi nejčastější využívané předzápasové rituály patří rituály spojené s autoregulačními technikami jako jsou např. dechová cvičení, meditační a koncentrační cvičení či vizualizace. Mezi další předzápasové rituály patří rozcvičení, poslech hudby, říkanky, příprava tenisového „bagu“, kontrola a výběr rakety, seřazení raket podle napětí výpletu, výběr P/L strany jako priority (obutí bot, ponožek), stejná předzápasová snídaně. Nástupní rituály hráčů byly spojené s náboženstvím, např. modlitba, křižování se, polibek řetízku/talismanu.

Mezi další rituály patří objetí rodinou, příchod na kurt (první nebo poslední), nešlapání na čáry kurtu, výběr (vítězné) lavičky, rozmístění věcí na lavičce, pozdrav se soupeřem a rozhodčím. Našli se i tací respondenti, kteří žádné rituály neměli.

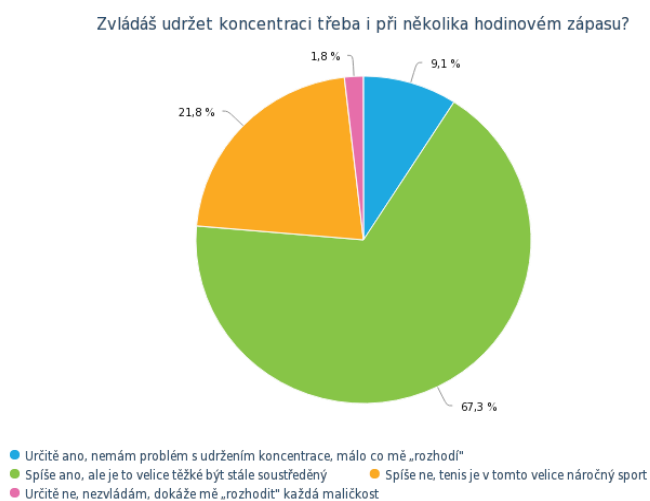
Otázka č. 3

Otázka měla objasnit, zda hráči zvládají udržet koncentraci i při několika hodinovém utkání. Většina (37) hráčů (67,3 %) odpověděla, že spíše dokáže udržet koncentraci, ale že je to velice obtížné. 12 hráčů (21,8 %) odpovědělo, že je tenis v tomto velice náročný sport, proto koncentraci spíše udržet nedokážou. Jen 5 respondentů (9,1 %) nemá potíže s udržením maximální koncentrace. Pouhý 1 respondent nedokáže být vůbec soustředěný, přičemž ho vyvede z koncentrace skoro každá „maličkost“.

Ženy: (1) **Určitě ano**, (25) Spíše ano, (7) **Spíše ne**, (1) Určitě ne

Muži: (4) **Určitě ano**, (12) Spíše ano, (5) **Spíše ne**, (0) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: SPÍŠE ANO



Graf č. 15 Míra koncentrace při zápase

Otázka č. 4

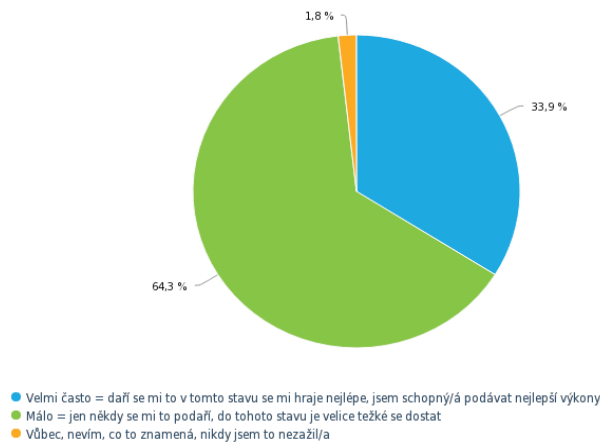
Čtvrtá otázka pátrala po odpovědi, jestli se někdy hráčům v průběhu utkání podařilo natolik koncentrovat, že se dostali do tzv. „stavu flow“. 19 respondentů (33,9 %) odpovědělo, že se do „stavu flow“ dostanou velmi často, protože se jim v tomto stavu hraje nejlépe a jsou zde schopni podat kvalitní výkon. Většina tedy 36 respondentů (64,3 %), není schopna se natolik koncentrovat, aby se dostala do tohoto stavu, je to pro ně velice obtížné. 1 respondentovi (1,8 %) se to nepodařilo vůbec.

Ženy: (10) Velmi často, (24) Málo, (1) Vůbec

Muži: (9) Velmi často, (12) Málo, (0) Vůbec

Nejvíce odpovědí: MÁLO

Podářilo se Ti někdy v utkání natolik koncentrovat, že jsi se dostal/a do tzv. „stavu FLOW“? Tzn. (maximální zaujetí či unesení danou činností)



Graf č. 16 **Míra maximální zaujetí či unesení danou činností tzv. „stav flow“**

Otázka č. 5

Otázka č. 5 nám měla objasnit, co pravděpodobně způsobilo ztrátu koncentrace v průběhu utkání. Nejvíce hráčů odpovědělo, že koncentraci ztrácí díky tzv. „okolním vlivům“ jako jsou diváci, kteří jsou v blízkosti kurtu a sledují utkání. Druhou nejčastější odpovědí byla, ztráta koncentrace díky protihráči a jeho nesportovnímu chování např. podvádění, přílišné povzbuzování nebo díky „sousednímu“ hráči a jeho nepřiměřenému chování, které ovlivňuje koncentraci hráče. Další častou odpovědí, která mohla za ztrátu koncentrace byl rozhodčí a jeho verdikt proti hráči. Dále celková nesoustředěnost, kde hráči mívají problém se ztrátou koncentrace na jeden až dva gamy, aniž by je něco zásadního ovlivňovalo. Hráčům se také často stává, že se díky častým nevynuceným chybám v určitou chvíli přestane dařit, přičemž zažívají pocit frustrace a mají tendenci si přestávat věřit tudíž mají málo sebedůvěry. Další možností je, že místo koncentrace na utkání „tady a teď“ ve svých myšlenkách přemýšlí nad jinými věcmi, mohou to být problémy v osobním životě či negativní myšlení.

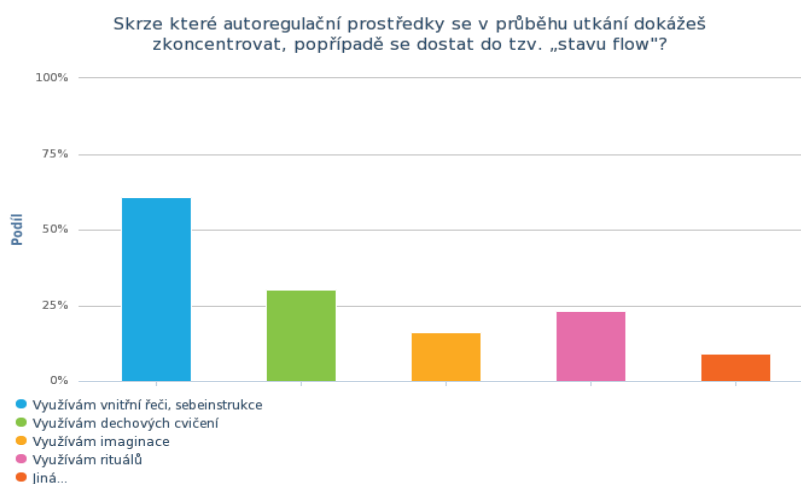
Otázka č. 6

Šestá otázka nám měla ukázat jaké používají hráči autoregulační prostředky, aby se v průběhu utkání dokázali opět zkoncentrovat, popřípadě se dostat do tzv. „stavu flow“. Nejvíce 34 hráčů (60,7 %) využívá vnitřní řeči, sebeinstrukce, 17 hráčů (30,4 %) využívá dechových cvičení, další využívanou technikou, kterou využívá 13 hráčů (23,2 %) jsou rituály, nejméně 9 hráčů (16,1 %) využívá imaginace. 5 hráčů (8,9 %) na tuto otázku odpověděli, že využívají i jiné formy jako jsou např. kombinace mezi těmito vybranými autoregulačními prostředky. Dále se také snaží tolik nepřemýšlet o hře a spíše se soustředí jen na daný okamžik. Jeden z respondentů uvedl, že si v průběhu utkání vytváří tzv. "kotvu". Tzn. může to být cokoliv, co má výraznou vůni nebo cokoliv, s čím si lze spojit pocit vítězství, hráč je nabuzen a motivován, při nepříznivém stavu utkání si tento pocit snaží v sobě samém vyvolat.

Ženy: (22) Vnitřní řeč a sebeinstrukce, (11) Dechová cvičení, (7) Imaginace, (7) Rituály

Muži: (12) Vnitřní řeč a sebeinstrukce, (6) Dechová cvičení, (2) Imaginace, (6) Rituály

Nejvíce odpovědí: VNITŘNÍ ŘEČ, SEBEINSTRUKCE



Graf č. 17 Míra využití autoregulačních prostředků v průběhu utkání

Otázka č. 7

Sedmá otázka měla zjistit, jestli hráči mají nějaké vlastní rituály, díky kterým se po ztrátě koncentrace dokážou opět dostat do tzv. „stavu flow“. Mezi nejčastější odpovědi hráčů patřil před výměnou specifický výběr míčů, při podání počet bouchnutí míčů o zem, srovnání vlasů, oblečení, před příjmem či každým úderem přetáčení rakety, aktivace pohybu pomocí „poskakování“, někteří hráči si označují fixou struny na raketě, toto označení musí být před i při úderu na spodní/horní straně. Po každé odehrané výměně výběr jednoho místa na kurtu, kam míří, otočení k plotu, srovnání strun, větší pauzy, vnímání a prohloubení dechu pomocí dechových cvičení. Při změně stran příchod k lavičce rozmístění lahví, přehození ručníku na hlavu, zavření očí, zklidnění dechu. Někteří hráči nemají žádné rituály.

6.4 Výsledky čtvrté části

Čtvrtá část se skládala z šesti otázek, které se soustřeďovaly na aktuální psychický stav hráče a jejich psychické rozpoložení, které může být do jisté míry ovlivněno i soupeřem.

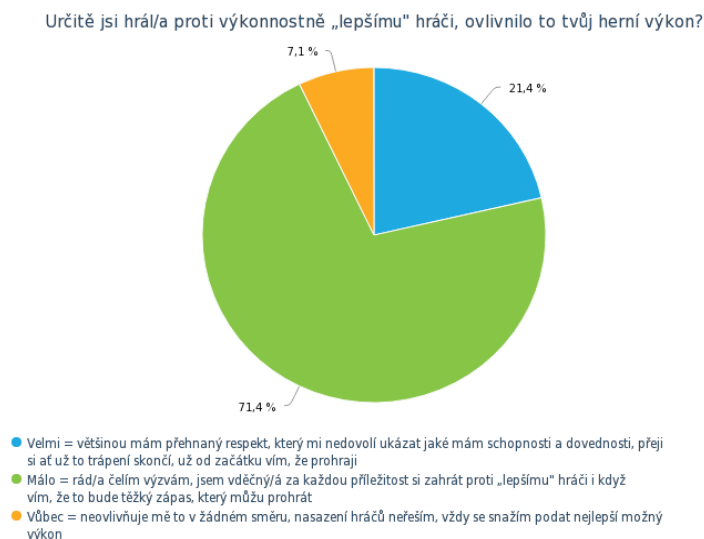
Otázka č. 1

První otázka ukázala, zda má na hráče a jeho výkon vliv utkání proti výkonnostně „lepšímu“ hráči. Většina 40 hráčů (71,4 %) odpověděla, že velmi málo, protože rádi čelí výzvám a jsou vděční za každou příležitost si zahrát proti „lepšímu“ hráči i když tuší, že to může být velmi obtížný zápas, který mohou prohrát. Herní výkon 13 hráčů (21,4 %) je ovlivněn velmi, protože mají „přehnaný“ respekt, který jim nedovolí ukázat jaké mají schopnosti a dovednosti. Před utkáním proti „lepšímu“ hráči se někdy i přistihnou, že si podvědomě hledají zdůvodnění možné prohry. Herní výkon zbylých 4 hráčů (7,1 %) není žádným způsobem ovlivněn, nasazení hráčů jim přijde nepodstatné, vždy se snaží podat co nejlepší výkon, nemají co ztratit.

Ženy: (10) **Velmi**, (23) Málo, (2) Vůbec

Muži: (3) Velmi, (17) Málo, (1) Vůbec

Nejvíce odpovědí: MÁLO



Graf č. 18 Vliv výkonnostně lepšího soupeře na výkon utkání

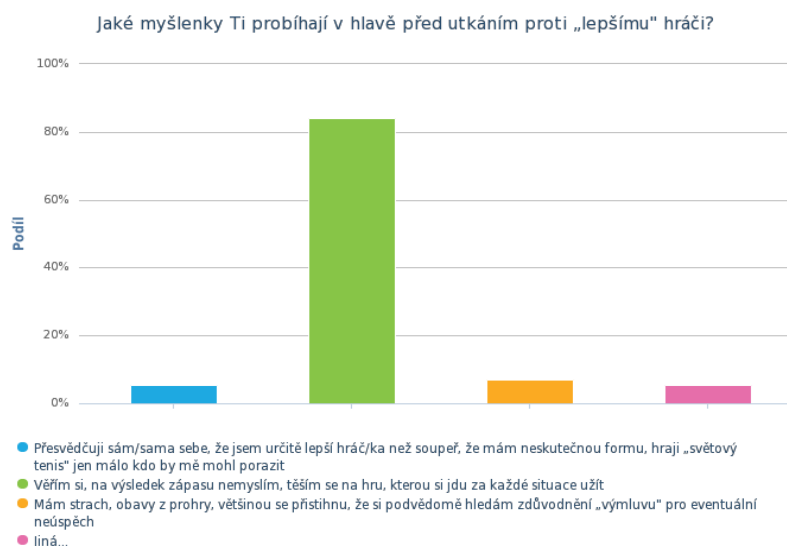
Otázka č. 2

Druhá otázka zjišťovala, jaké myšlenky probíhají v hlavě hráče před utkáním proti „lepšímu“ hráči. Nejvíce 47 hráčů (83,9 %) zaujímá pozitivního myšlení díky kterému si věří, nad výsledkem utkání se nepozastavují a na utkání, které si jdou za každé situace užít, se těší. 4 hráči (7,1 %) mají strach či obavy z výsledku utkání proti „lepšímu“ hráči, většinou se přistihnou, že si podvědomě hledají zdůvodnění „výmluvu“ pro eventuální neúspěch. Někteří 3 hráči (5,4 %) se snaží nepravdivě přesvědčovat o své kvalitě i přesto, že jsou „horší“ hráči, než je samotný soupeř.

Ženy: (1) Přehnaná sebedůvěra, (30) Věří si, (4) Strach a obavy

Muži: (2) Přehnaná sebedůvěra, (17) Věří si, (0) Strach a obavy

Nejvíce odpovědí: POZITIVNÍ MYŠLENÍ, VĚŘÍ SI



Graf č. 19 **Předzápasové myšlení hráče**

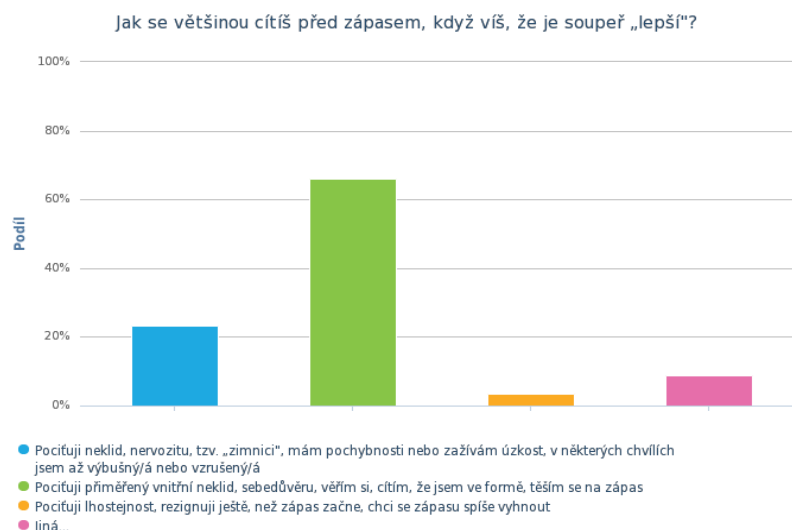
Otázka č. 3

Otázka číslo 3 zkoumala, jak se hráči většinou cítí před zápasem, když ví, že je jejich soupeř „lepší“? Nejčastější odpovědí 37 respondentů (66,1 %) bylo, že hráči zaujímají optimální míru aktivace, přičemž pociťují přiměřený vnitřní neklid, cítí se sebevědomě, věří si a na utkání se těší. 13 respondentů (23,2 %) zaujímá zvýšenou míru aktivace tzv. „předstartovní horečku“, přičemž pociťuje neklid, nervozitu tzv. „zimnici“, zažívá pocit úzkosti, pochybností v některých chvílích můžou být výbušní až vzrušení. Zbylí 2 respondenti zažívají sníženou míru aktivace tzv. „předstartovní apatii“, přičemž pociťují lhostejnost a rezignují ještě, než utkání začne, nejrady by se utkání vyhnuli.

Ženy: (10) Vysoká míra aktivace, (23) Optimální míra aktivace, (1) Nízká míra aktivace

Muži: (3) Vysoká míra aktivace, (14) Optimální míra aktivace, (1) Nízká míra aktivace

Nejvíce odpovědí: OPTIMÁLNÍ MÍRA AKTIVACE



Graf č. 20 Předzápasové pocity hráče

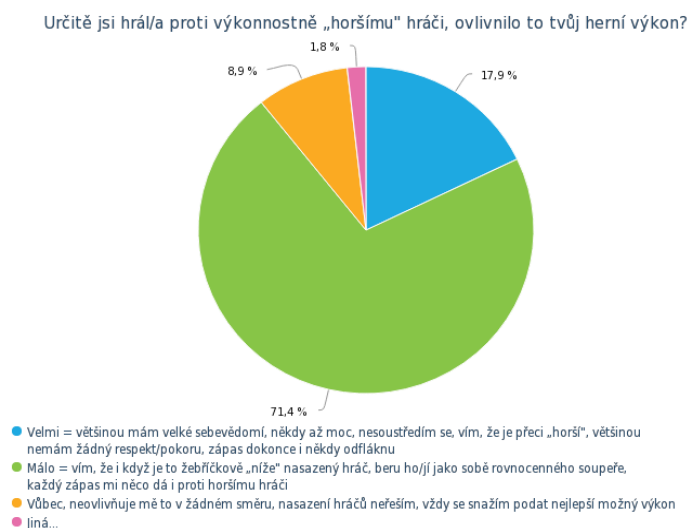
Otázka č. 4

Čtvrtá otázka ukázala, zda má na hráče a jeho výkon vliv utkání proti výkonnostně „horšímu“ hráči. Většina 40 hráčů (71,4 %) odpověděla, že velmi málo, protože i když budou hrát proti žebříčkově „níže“ nasazenému hráči, vždy ho pokládají za sobě rovnocenného soupeře, pro hráče je každý zápas něčím přínosný. Herní výkon 10 hráčů (17,9 %) je ovlivněn velmi, buďto mají „přehnané“ sebevědomí, žádný respekt či pokoru k protihráči nebo jsou si vědomi toho, že utkání proti „horšímu“ hráči musí za každou cenu vyhrát. Herní výkon zbylých 5 hráčů (8,9 %) není žádným způsobem ovlivněn, nasazení hráčů jim přijde nepodstatné, vždy se snaží podat co nejlepší výkon.

Ženy: (5) Velmi, (28) Málo, (1) Vůbec

Muži: (5) Velmi, (12) Málo, (4) Vůbec

Nejvíce odpovědí: MÁLO



Graf č. 21 Vliv výkonnostně horšího soupeře na výkon utkání

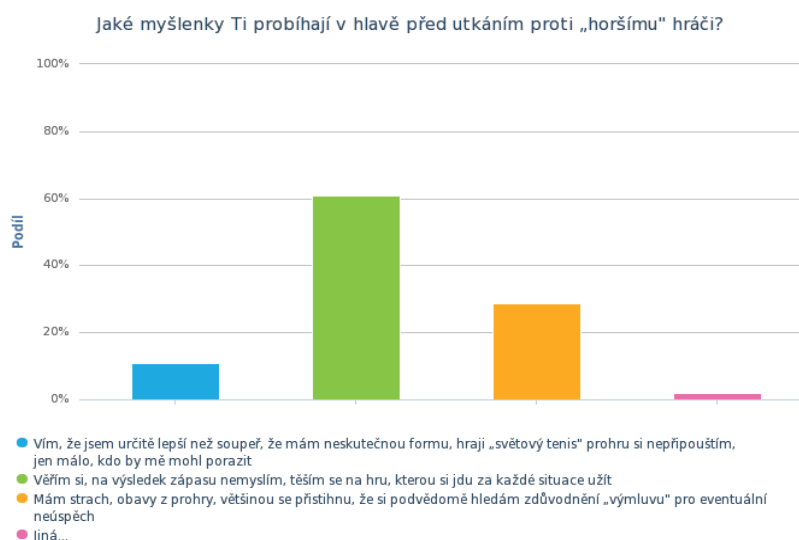
Otázka č. 5

Pátá otázka zjišťovala, jaké myšlenky probíhají v hlavě hráče před utkáním proti „horšímu“ hráči. Nejvíce 34 hráčů (60,7 %) zaujímá pozitivního myšlení díky kterému si věří, nad výsledkem utkání se nepozastavují a na utkání, které si jdou za každé situace užít, se těší. 16 hráčů (28,6 %) má strach či obavy z výsledku utkání proti „horšímu“ hráči, většinou se přistihnou, že si podvědomě hledají zdůvodnění „výmluvu“ pro eventuální neúspěch. 6 hráčů (10,7 %) je přesvědčeno o své výjimečnosti, někdy jsou až natolik přemotivováni, že si možnou prohru nepřipouští.

Ženy: (3) Přehnaná sebedůvěra, (21) Věří si, (11) Strach a obavy

Muži: (3) Přehnaná sebedůvěra, (13) Věří si, (5) Strach a obavy

Nejvíce odpovědí: POZITIVNÍ MYŠLENÍ, VĚŘÍ SI



Graf č. 22 Předzápasové myšlení hráče

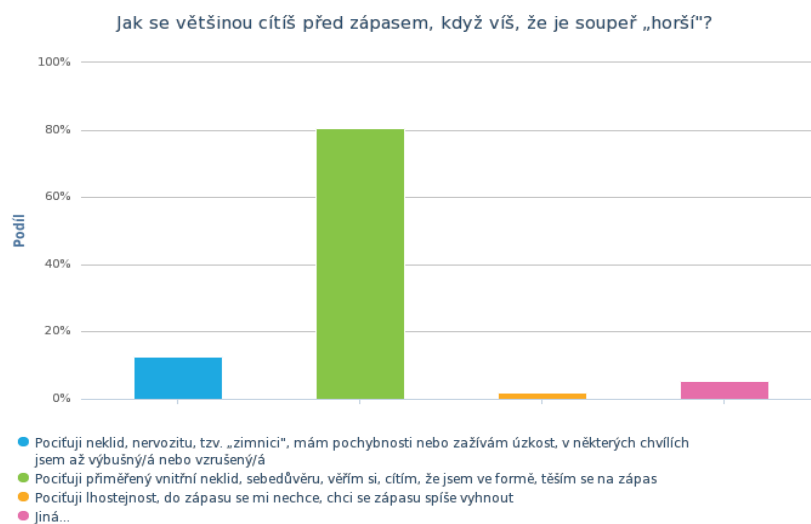
Otázka č. 6

Otázka číslo 6 zkoumala, jak se hráči většinou cítí před zápasem, když ví, že je jejich soupeř „horší“. Nejčastější odpovědí 45 respondentů (80,4 %) bylo, že hráči zaujímají optimální míru aktivace, přičemž pociťují přiměřený vnitřní neklid, cítí se sebevědomě, věří si a na utkání se těší. 7 respondentů (12,5 %) zaujímá zvýšenou míru aktivace tzv. „předstartovní horečku“, pociťuje neklid, nervozitu tzv. „zimnici“ zažívá pocit úzkosti, pochybností v některých chvílích můžou být výbušní až vzrušení. 1 respondent zažívá sníženou míru aktivace tzv. „předstartovní apatii“, přičemž pociťuje lhostejnost a rezignuje ještě, než utkání začne, nejraději by se utkání vyhnul.

Ženy: (4) Vysoká míra aktivace, (30) Optimální míra aktivace, (1) Nízká míra aktivace

Muži: (3) Vysoká míra aktivace, (15) Optimální míra aktivace, (0) Nízká míra aktivace

Nejvíce odpovědí: OPTIMÁLNÍ MÍRA AKTIVACE



Graf č. 23 Předzápasové pocity hráče

6.5 Výsledky páté části

Pátá a poslední část obsahovala devět otázek, které se zabývaly modelovými „konkrétními“ situacemi tenisového utkání, které zjišťovaly sebedůvěru hráčů a jejich možné reakce.

Otázka č. 1

První otázka zjišťovala, v jakém herním psychickém stavu hráči podávají nejlepší výkony. Většina 32 hráčů (57,1 %) odpovědělo, že zauímají spíše vysoce aktivní, motivovaný a výbušný herní psychický stav ve kterém podávají nejlepší výkon. Zbylým 24 hráčům (42,9 %) se hraje nejlépe ve stavu, když jsou spíše klidní, každý bod hrají s rozvahou a lehkostí bez jakýchkoliv emočních reakcí nebo výkyvů nálad.

Ženy: (19) Vysoká aktivace, motivovanost, výbušnost, (16) Klidnost, uvolněnost

Muži: (13) Vysoká aktivace, motivovanost, výbušnost, (8) Klidnost, uvolněnost

Nejvíce odpovědí: VYSOKÁ AKTIVACE, MOTIVOVANOST, VÝBUŠNOST



Graf č. 24 Psychický stav hráče

Otázka č. 2

Touto otázkou se díky vytvoření konkrétního stavu dalo určit, zda si hráči v „klíčových momentech“ utkání, kdy vedou, stále věří na následující výměnu. Hráč vyhrává 1:0 na sety a ve druhém setu má „matchball“, „big point“ za stavu (5:4, 40:30, přičemž v tomto „gamu“ vedl 40:0). Většina 34 respondentů (35,7 %) uvedla, že si na následující výměnu spíše věří, tudíž hráči o své důvěře v další bod nejsou úplně přesvědčeni, nicméně se snaží na stav vedení nemyslet. 12 respondentů (21,8 %) si bezmezně věří na následující bod a suverénně jdou tento bod vyhrát. 8 hráčů (14,5 %) si na následující úder spíše nevěří a snaží na stav, ve kterém se nachází, nemyslet. Zbýlý 1 hráč (1,8 %) si nevěří, má strach ze selhání, převládá tendence se vzdát, hráč spíše vrací do minulosti, zabývá se možnou příčinou nevyužití náskoku.

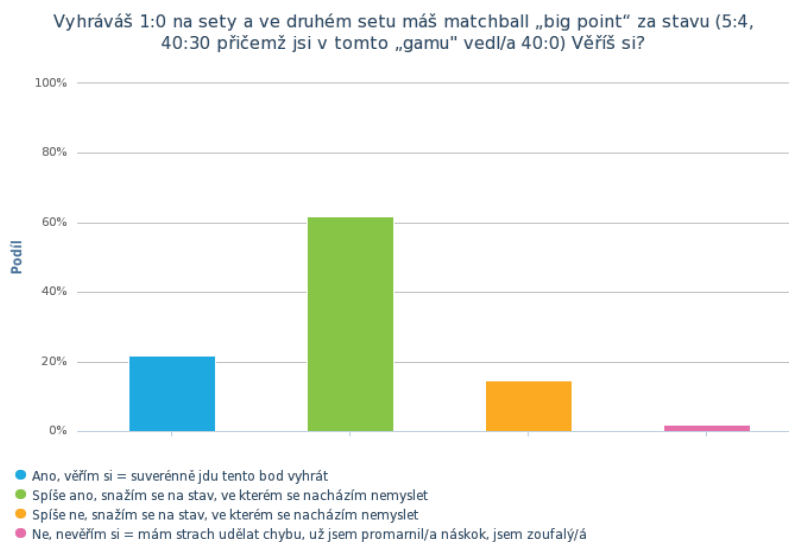
Ženy: (2) Určitě ano, (26) Spíše ano, (6) Spíše ne, (1) Určitě ne

Muži: (10) Určitě ano, (8) Spíše ano, (2) Spíše ne, Určitě ne

Nejvíce odpovědí: SPIŠE ANO

Nejvíce odpovědí u žen: SPIŠE ANO

Nejvíce odpovědí u mužů: URČITĚ ANO



Graf č. 25 Míra sebedůvěry v „klíčových momentech utkání“

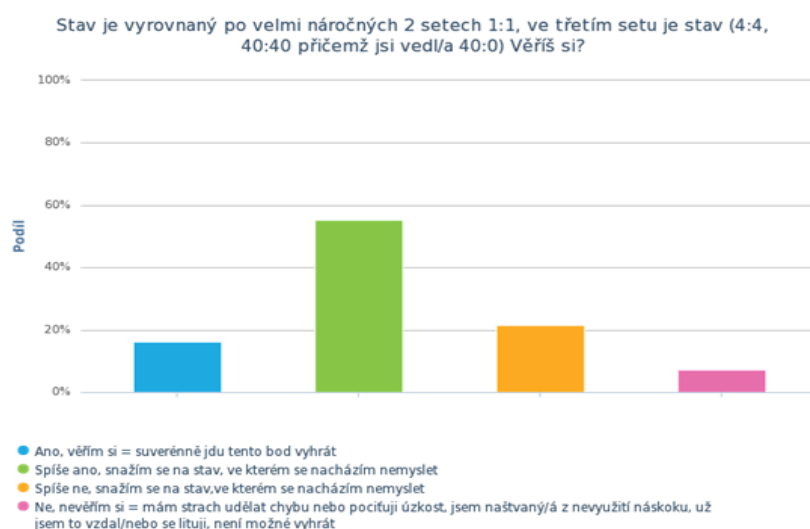
Otázka č. 3

Touto otázkou se díky vytvoření konkrétního stavu dalo určit, zda si hráči i přes vyrovnaný stav utkání v „klíčových momentech“ stále věří na následující výměnu. Stav je vyrovnaný po velmi náročných 2 setech 1:1, ve třetím setu je stav (4:4, 40:40 přičemž jsi vedl/a 40:0). 9 respondentů (16,1 %) si bezmezně věří na následující bod a suverénně jdou tento bod vyhrát. Více jak polovina, tedy 31 respondentů (55,4 %) uvedla, že si spíše věří, ale snaží se na stav, ve kterém se nachází nemyslet. 12 hráčů (21,4 %) si na následující výměnu spíše nevěří přesto se snaží na stav, ve kterém se nachází nemyslet. Zbylí 4 hráči (7,1 %) si nevěří, mají strach ze selhání, převládá tendence se vzdát, tito hráči se často vrací do minulosti, kde se obviňují z nevyužití náskoku.

Ženy: (1) Určitě ano, (21) Spíše ano, (9) Spíše ne, (4) Určitě ne

Muži: (8) Určitě ano, (10) Spíše ano, (3) Spíše ne, (0) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: SPÍŠE ANO



Graf č. 26 Míra sebedůvěry v „klíčových momentech utkání“

Otázka č. 4

Touto otázkou se díky vytvoření konkrétního stavu dalo určit, zda si hráči i přesto, že v „klíčových momentech“ prohrávají stále věří na následující výměnu. Hráč prohrává 0:1 na sety, přičemž měl ve druhém setu náskok v podobě „breaku“, teď je stav (4:5, 30:30 přičemž v této hře vedl 30:0). Většina 20 respondentů (35,7 %) uvedla, že si na následující bod určitě věří. V tenise není do posledního úderu jasný výsledek, v průběhu utkání se může stát opravdu cokoliv. 18 respondentů (32,1 %) si spíše věří, ale snaží se na stav, ve kterém se nachází nemyslet. 13 hráčů (23,2 %) si na následující výměnu spíše nevěří, přesto se snaží na stav, ve kterém se nachází, nemyslet. Zbýlých 5 hráčů (8,9 %) si nevěří, mají strach ze selhání, převládá tendence se vzdát, tito hráči se často vrací do minulosti, kde se obviňují z nevyužití náskoku.

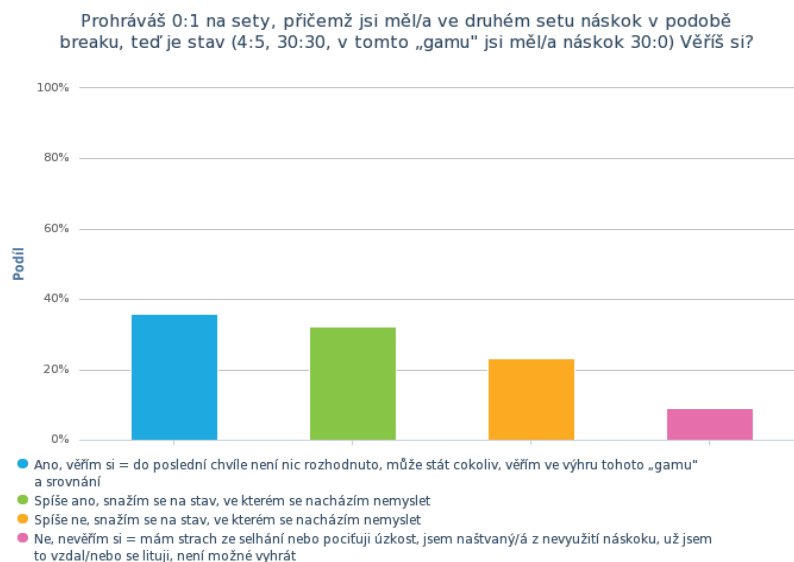
Ženy: (8) Určitě ano, (11) Spíše ano, (11) Spíše ne, (5) Určitě ne

Muži: (12) Určitě ano, (7) Spíše ano, (2) Spíše ne, (0) Určitě ne

Nejvíce odpovědí: URČITĚ ANO

Nejvíce odpovědí u žen: SPÍŠE ANO, SPÍŠE NE

Nejvíce odpovědí u mužů: URČITĚ ANO



Graf č. 27 Míra sebedůvěry v „klíčových momentech utkání“

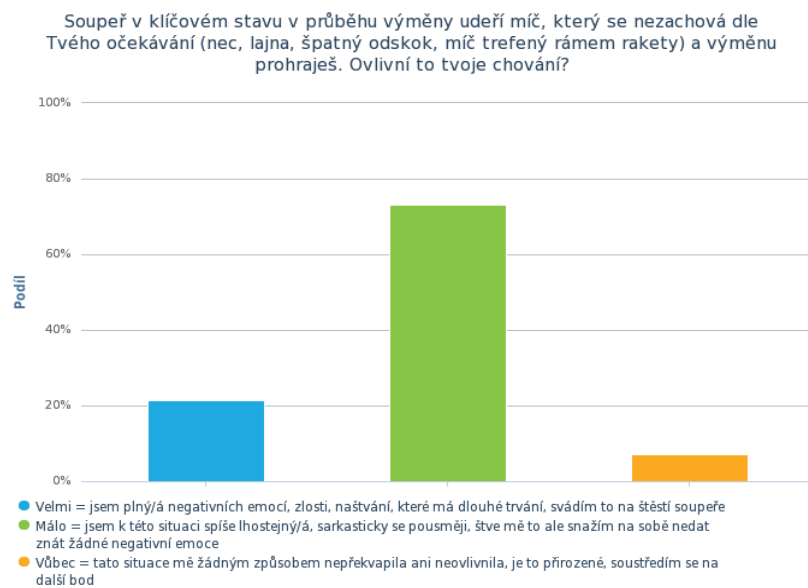
Otázka č. 5

Pátá otázka díky vytvoření konkrétního stavu ukázala, jaké vnější faktory dokážou hráče v průběhu utkání ovlivnit a jaký mají dopad na jejich chování. Soupeř v klíčovém stavu v průběhu výměny udeří míč, který se nezachová podle očekávání (nec, lajna, špatný odskok, míč trefený rámem rakety) a výměna je prohrána. Chování 12 hráčů (21,4 %) je touto nepříznivou situací ovlivněno velmi, hráči jsou plní negativních emocí, které mají dlouhého trvání jako je naštvání, zlost a obviňování soupeře a jeho štěstí. Chování 41 hráčů (73,2 %) je ovlivněno, ale velmi málo, výsledné chování hráče je k dané situaci spíše lhostejné, překvapilo ho to, ale snaží se na sobě nedat znát jakékoliv emoce. 4 hráče (7,1 %) tato situace jejich chování neovlivnila žádným způsobem, hráči touto situací překvapeni nebyli, spíše se soustředí na další bod.

Ženy: (28) Málo, (5) Velmi, (3) Vůbec

Muži: (13) Málo, (7) Velmi, (1) Vůbec

Nejvíce odpovědí: MÁLO



Graf č. 28 Chování v „klíčových momentech“ utkání

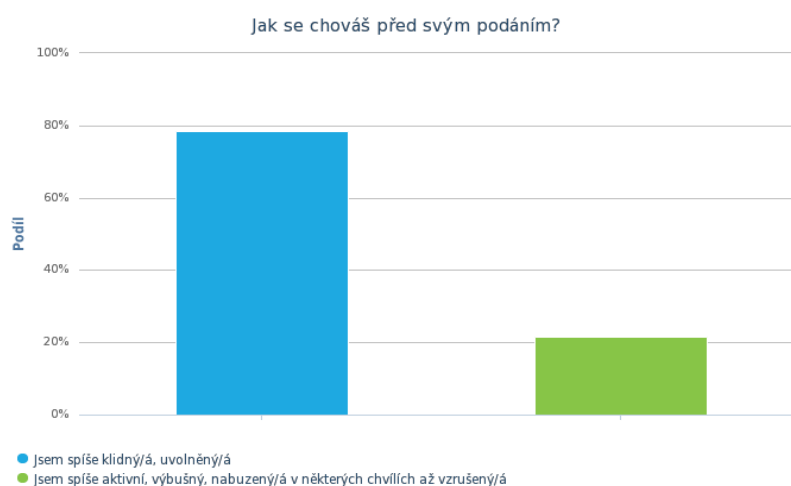
Otázka č. 6

Šestou otázkou se zjišťovalo, jakým způsobem se hráči chovají před svým podáním. Stav před vlastním podáním je pro 44 hráčů (78,6 %) spíše uvolněný a klidný. Naopak 12 hráčů (21,4 %) je aktivních, nabuzených až výbušných.

Ženy: (27) Spíše klidný, uvolněný (8) Spíše aktivní, výbušný

Muži: (17) Spíše klidný, uvolněný, (4) Spíše aktivní, výbušný

Nejvíce odpovědí: KLIDNÝ, UVOLNĚNÝ



Graf č. 29 Míra „nabuzení“ před vlastním podáním

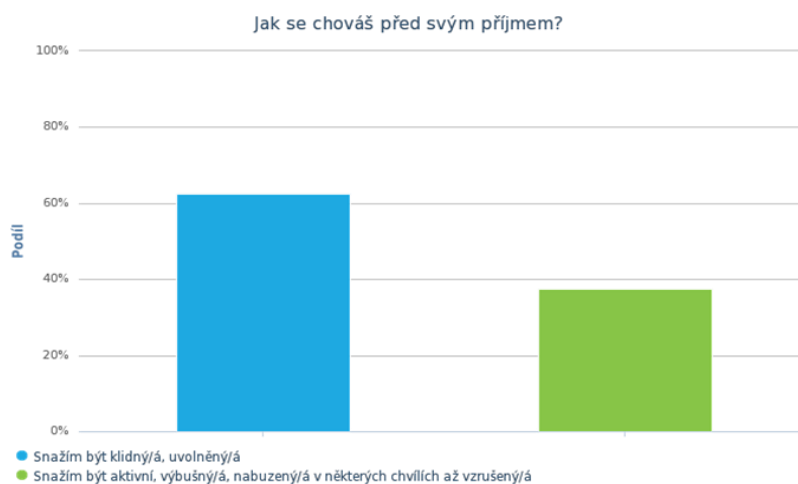
Otázka č. 7

Sedmou otázkou bylo zjišťováno, jakým způsobem se hráči chovají před svým příjmem. Stav před příjmem je pro 35 hráčů (62,5 %) spíše uvolněný a klidný. Naopak 21 hráčů (37,5 %) se snaží být před příjmem aktivní, nabuzení až výbušní.

Ženy: (19) **Klidný, uvolněný**, (16) Aktivní, výbušný, nabuzený

Muži: (16) **Klidný, uvolněný**, (5) Aktivní, výbušný, nabuzený

Nejvíce odpovědí: KLIDNÝ, UVOLNĚNÝ



Graf č. 30 Míra „nabuzení“ před příjmem

Otázka č. 8

Osmá otázka zjišťovala, jaký stav ve hře je pro hráče nejvíce klíčový. Většina hráčů pokládá za nejklíčovější stav 30:30, tento stav je vyrovnaný, přičemž výhra budoucího bodu může přispět k vedení a následnému proměnění hry. Druhým nejčastějším výběrem hráčů byl stav 40:30, kdy chybí poslední bod k získání hry. Třetím nejčastějším výběrem byl stav 40:40, nazývaný také jako shoda, tento stav může rozhodnout budoucí výhodu či nevýhodu pro hráče. Za důležitý klíčový stav hráči pokládají první a poslední míč ve hře.

Otázka č. 9

Devátá otázka zjišťovala, jaký stav v setu je pro hráče nejvíce klíčový. Většina hráčů pokládá za nejklíčovější stav v setu 5:4, kdy chybí poslední game k získání setu či k vítězství celého utkání. Dále jejich častou odpovědí byl vyrovnaný stav 3:3 nebo 4:4, přičemž výhra tohoto gamu v tomto vyrovnaném stavu setu může přispět k náskoku jednoho či dvou gamu. Hráči si také zvolili za důležitý klíčový stav začátek setu v utkání a konec setu v utkání.

6 DISKUSE

Bakalářská práce analyzuje psychické stavy a faktory, které mohou mít vliv na herní výkon hráčů a hráček tenisu a míru využití psychologické přípravy v tenise.

Písemnou anketu vyplnilo 56 respondentů z toho bylo 35 žen a 21 mužů. Hráči byli rozděleni nejen podle turnajové úrovně, hrající odlišné turnajové třídy, ale i podle umístění na celostátním žebříčku v České republice.

Z této práce vyplývá, že hráči velmi málo vnímají výkonnostní vliv soupeře na vlastní herní výkon v tenisovém utkání. Předzápasové myšlenky hráčů jsou velmi pozitivní, věří si a jejich pocity jsou v optimální míře aktivace. Výsledky také potvrzují, že většina hráčů podává nejlepší výkony, když jsou vysoce aktivní, motivovaní a výbušní.

Nezbytným faktorem, který vede k hráčově zaujetí je motivace, která je velmi důležitá a potřebná. Hráče nejvíce motivuje vítězství, úspěch, pochvala a uznání, odměna ve formě peněz či bodů do žebříčku.

Reakce hráčů na zátěžové situace v „klíčových momentech“ utkání jsou kladné, všichni hráči zejména muži si na následný bod spíše věří.

Aby hráči vstoupili do utkání naprosto koncentrovaní, využívají předzápasových a nástupních rituálů. V průběhu několika hodinového utkání je pro většinu hráčů koncentrace spíše udržitelná, i přesto se některým hráčům podařilo dostat do tzv. stavu „flow“. Při ztrátě koncentrace v nečastějších případech díky divákům, hráči využívají zejména autoregulačních prostředků jako je vnitřní řeč, sebeinstrukce a rituály.

Psychologická příprava je pro hráče velmi důležitá, proto se jí také věnují a náležitě ji využívají. Ženy především vnitřní řeč, sebeinstrukci a muži kromě vnitřní řeči, sebeinstrukce také rituály.

Díky nastudované odborné literatuře jsem využila poznatků k sestavení otázek, které byly následně použity v písemné anketě. Literatura také nabízí velký výběr možností, dokonce i manuály pro trenéry, které jsou srozumitelné a velmi přínosné.

Vyhodnocení výzkumných otázek:

VO 1) Do jaké míry využívají hráči/hráčky tenisu psychologickou přípravu?

První část písemné ankety se skládala z 6 otázek, které se týkaly prvních zkušeností hráčů s vlastní psychikou a také zdali si uvědomují důležitost zapojení psychologické přípravy do jedné ze svých složek tréninku.

Z výsledků je patrné, že si hráči začali uvědomovat sílu psychiky ve strašim školním věku (11 – 15 let). Procentuální ovlivnění tenisového výkonu psychikou hráče je podle nejvíce odpovědí u (17) žen (60 - 80 %) stejně tak i u (10) mužů (60 - 80 %). Ovšem druhá nejčastější odpověď u (14) žen byla vysoká a to (80 - 100 %) naopak u (6) mužů druhou nejčastější odpovědí bylo jen (40 - 60 %).

Psychologická příprava je podle výsledků pro všechny hráče určitě důležitá a většina se jí spíše věnuje. Ovšem překvapivá byla druhá nejčastější odpověď na otázku, zda se hráči věnují psychologické přípravě přičemž (12) žen a (6) mužů se jí spíše nevěnují.

Nejčastěji využívanou metodou v rámci psychologické přípravy je u (20) žen vnitřní řeč, sebeinstrukce. Pouze jedna respondentka chyběla k tomu, aby byla také i dechová cvičení na prvním místě. Muži nejvíce využívají jak vnitřní řeči, sebeinstrukce (12) tak i rituálů (12). Nejvíce (20) žen se dozvědělo o možnosti tréninku své psychiky pomocí psychologické přípravy od trenéra. Zatímco většina (8) mužů se o této možnosti dozvěděla skrze vlastní informovanost a zvědavost.

VO 2) Je pro hráče/hráčku a jeho/její udržení kvalitního výkonu důležitá inspirace, motivace a vůle?

Druhá část obsahovala osm otázek, které byly zaměřeny na hráčovu inspiraci, která je nezbytná pro vytvoření motivace. Ta vede k udržení hráčova zaujetí. Otázky jsou zaměřeny i na hráčovu vůli, bez které se nedá posouvat kupředu a zlepšovat se.

Podle výsledků šetření byla většina hráčů žen i mužů k tomuto sportu přivedena skrze rodinu. Nejvíce hráčů si vybralo tenis, protože ho hráli jak jejich rodiče, tak i jejich starší sourozenci, tudíž u tohoto sportu jako „rodinné tradice“ zůstali. Další častou odpovědí bylo, že v dětství zkoušeli mnoho sportů jak týmových, tak individuálních, ale tento sport je nejvíce bavil, naplňoval a nepřišel jim monotónní. Třetí nejčastější odpovědí bylo, že hráči měli tenisové kurty v blízkosti bydliště, tudíž zde v dětství trávili hodně času. Odpovědi hráčů byly i takové, že toužili po úspěchu, slávě a penězích.

Na otázku, z jakého důvodu stále hrají tenis, většina respondentů odpověděla, že je to jejich tzv. „životní styl“, sport, který je i nadále baví a naplňuje. Díky tomuto sportu mají možnost tzv. seberealizace, tedy rozvoji vlastní osobnosti a schopností. Tenis je pro hráče neustálá výzva a motivace se zlepšovat.

Další častá odpověď na tuto otázku byla, že je momentálně tento sport jejich práce, která je živí ať už z pozice profesionálního hráče tak z pozice trenéra. V neposlední řadě je pro některé hráče tenis vhodnou formou zvýšení jejich fyzické aktivity nebo naopak doplňkem jejich relaxace.

Motivace je pro většinu hráčů velmi důležitá a nezbytně potřebná. Hráče nejvíce motivuje vítězství, úspěch, pochvala a uznání, odměna ve formě peněz či bodů do žebříčku. K dalším odpovědím patřilo potěšení ze hry, dobrý pocit, možnost na sobě stále pracovat, zlepšovat se a dosahovat dobrých výsledků. Hráči také pokládají za velmi důležité mít vůli a odhodlání. Valná většina má určený jasný cíl, kterého chtějí dosáhnout, ví přesně co chtějí, a proto dokážou obětovat některé věci.

Jak jsem zmiňovala již na začátku, inspirace je nápomocná k vytvoření potřebné motivace. Většina hráčů je inspirována tenisovými vzory, jejich úspěchy a jejich životními příběhy.

Hráči jsou také inspirováni svými trenéry, kteří dokážou být správnými „motivátory“ a rádci, dokonce i někteří z nich mají světové zkušenosti. Za inspiraci někteří hráči také pokládají například své sny i sebe samotné.

Podle výsledků, hráči inspiraci považují za velmi důležitou. Ženy v tomto ohledu pokládají potřebu inspirace za mnohem více důležitější než muži.

VO 3) Dokážou se hráči/hráčky v průběhu utkání koncentrovat, popřípadě koncentraci udržet?

Třetí část byla složena ze sedmi otázek, které se zabývaly otázkou, zda se hráč dokáže před či v průběhu utkání koncentrovat, a to do jaké míry. A jakým způsobem dokáže svou ztrátu koncentrace získat zpět.

Jednou z nejvíce využívaných předzápasových metod či technik jsou rituály, které mohou vést k vytvoření potřebné předzápasové koncentrace. Více než většina hráčů rituály spíše využívá. Na druhou stranu velký počet byl i u odpovědí, kdy hráči rituály spíše nevyužívají. Pokud ano, mezi nejčastější využívané předzápasové rituály patří rituály spojené s autoregulačními technikami jako jsou např. dechová cvičení, meditační a koncentrační cvičení či vizualizace. Mezi další předzápasové rituály patří rozcvičení, poslech hudby, říkanky, příprava tenisového „bagu“, kontrola a výběr rakety, seřazení raket podle napětí výpletu, výběr P/L strany jako priority (obutí bot, ponožek), stejná předzápasová snídaně.

Nástupní rituály hráčů byly spojené s náboženstvím, např. modlitba, křížování se, polibek řetízku/talismanu. Dále pak např. objetí rodinou, příchod na kurt, nešlapání na čáry kurtu, výběr (vítězné) lavičky, rozmístění věcí na lavičce, pozdrav se soupeřem a rozhodčím, žádné rituály.

Udržení pozornosti a koncentrace při několika hodinovém utkání je pro většinu hráčů spíše udržitelná, přesto je velice těžké být stále soustředěný. Nejvíce druhých odpovědí bylo, že hráči jsou spíše neschopni udržet koncentraci po celou dobu utkání, protože tenis je v tomto velice náročný. Bohužel většině hráčů se jen někdy podaří natolik koncentrovat, že se dokážou v průběhu utkání dostat do tzv. stavu „flow“. Ovšem pozitivní je, že pouhý jeden respondent tento stav nezažil.

V průběhu utkání se může stát, že hráči ztratí koncentraci. Podle výsledků je tomu tak ve většině případech díky tzv. „okolním vlivům“ jako jsou diváci, kteří jsou v blízkosti kurtu a sledují utkání. Druhou nejčastější odpovědí byla, ztráta koncentrace díky protihráči a jeho nesportovnímu chování např. podvádění, přílišné povzbuzování nebo díky „sousednímu“ hráči a jeho nepřiměřenému chování, které ovlivňuje koncentraci hráče. Mezi další časté odpovědi patří např. rozhodčí, celková nesoustředěnost, nevynucené chyby, málo sebedůvěry, negativní myšlení.

Pokud hráči v průběhu utkání ztratí koncentraci nejčastěji využívají autoregulačních prostředků jako vnitřní řeči, sebeinstrukce. Druhé místo zauímají dechová cvičení.

Využití rituálů k navrácení ztracené koncentrace je také možné. Mezi nejčastější odpovědi hráčů patřil před výměnou specifický výběr míčů, při podání počet bouchnutí míčů o zem, srovnání vlasů, oblečení, před příjmem či každým úderem přetáčení rakety, aktivace pohybu pomocí „poskakování“, někteří hráči si označují fixou struny na raketě, toto označení musí být před i při úderu na spodní/horní straně. Po každé odehrané výměně výběr jednoho místa na kurtu, kam míří, otočení k plotu, srovnání strun, větší pauzy, vnímání a prohloubení dechu pomocí dechových cvičení. Při změně stran příchod k lavičce rozmístění lahví, přehození ručníku na hlavu, zavření očí, zklidnění dechu.

VO 4) Jaké myšlenky a pocity mají hráči/hráčky před utkáním? Jak reagují na aktuální psychický stav?

Čtvrtá část se skládala z šesti otázek, které se soustřeďovaly na aktuální psychický stav hráče/hráčky a jejich psychické rozpoložení, které může být do jisté míry ovlivněno i soupeřem.

Většina (40) hráčů velmi málo vnímá vliv výkonnostně lepšího soupeře na výkon utkání. Rádi čelí výzvám a jsou vděční za možnost, utkat se proti výkonnostně lepšímu hráči i když ví, že to bude velmi těžké utkání, při kterém mohou prohrát. Druhou nejčastější odpovědí (10) žen z (35), kterou musím zmínit byla, že jejich herní výkon je ovlivněn velmi, protože mají „přehnaný“ respekt, který jim nedovolí ukázat jaké mají schopnosti a dovednosti. Před utkáním proti lepší hráčce se někdy i přistihnou, že si podvědomě hledají zdůvodnění možné prohry (výmluvu).

Myšlenky, které probíhají v mysli hráčů před utkáním proti výkonnostně lepšímu hráči jsou pozitivní. Věří si a nad výsledkem utkání se nepozastavují, každé utkání si jdou za každé situace užít. Žádný muž nemá podle výsledků negativní myšlení a obavy z prohry.

Předzápasové pocity hráčů proti výkonnostně lepšímu hráči jsou podle většiny v optimální míře aktivace, při které pocítují přiměřený vnitřní neklid, sebedůvěru a na utkání se těší.

Vliv výkonnostně horšího soupeře na výkon utkání má u hráčů opět velmi malé ovlivnění. Hráči si uvědomují, že i když budou hrát proti žebříčkově níže nasazenému hráči, vždy bude utkání něčím přínosné. Nenechají se ovlivnit „horší“ výkonností hráče a pokládají ho za sobě rovnocenného soupeře, který může vždy překvapit.

Myšlenky, které probíhají v mysli hráčů před utkáním proti výkonnostně horšímu hráči jsou opět pozitivní. Věří si a nad výsledkem utkání se nepozastavují, každé utkání si jdou za každé situace užít. V tomto případě má (12) žen z (35) strach a obavy z výsledku utkání proti „horšímu“ hráči. Většinou se přistihnou, že si podvědomě hledají zdůvodnění „výmluvu“ pro eventuální neúspěch.

Předzápasové pocity hráčů proti výkonnostně horšímu hráči jsou podle většiny opět také v optimální míře aktivace, při které pocítují přiměřený vnitřní neklid, sebedůvěru a na utkání se těší.

VO 5) Jak hráči/hráčky v rámci modelových „konkrétních“ situacích reagují na zátěžové situace v „klíčových momentech“ utkání?

Pátá a poslední část obsahovala devět otázek, které se zabývaly modelovými „konkrétními“ situacemi tenisového utkání, které zjišťovaly možné reakce hráčů.

Výsledky potvrzují, že většina hráčů podává nejlepší výkony, když jsou vysoce aktivní, motivovaní a výbušní.

V „klíčovém momentu utkání“ kdy hráč vyhrává 1:0 na sety a ve druhém setu má matchball „big point“ za stavu (5:4, 40:30 přičemž v tomto „gamu“ vedl 40:0) si na následující výměnu spíše věří, tudíž hráči o své důvěře v další bod nejsou zcela úplně přesvědčeni, nicméně se snaží na stav vedení nemyslet. Ženy si věří podle výsledků mnohem méně (promarnění náskoku) než muži a také mají mnohem větší strach udělat chybu. Muži jsou mnohem více suverénní a na další bod si určitě věří.

V „klíčovém momentu utkání“ kdy je stav vyrovnaný si většina hráčů spíše věří, přičemž se snaží na stav, ve kterém se nachází nemyslet. Ovšem (9) žen z (35) si na další výměnu spíše nevěří a pouze (1) žena si bezmezně věří. Muži tento stav vnímají mnohem více pozitivněji a věří si.

V „klíčovém momentu utkání“ kdy hráč prohrává 0:1 na sety, přičemž měl ve druhém setu náskok v podobě breaku, teď je stav (4:5, 30:30 přičemž v této hře vedl 30:0) si na následující výměnu určitě věří.

Ovšem z (35) žen si (11) žen si spíše věří a dalších (11) spíše nevěří. U mužů je to jednoznačné, věří ve výhru tohoto „gamu“ přičemž vědí, že do poslední chvíle není nic rozhodnuto v utkání se může stát cokoliv.

V „klíčovém stavu“ utkání soupeř v průběhu výměny udeří míč, který se nezachová podle očekávání (nec, lajna, špatný odskok, míč trefený rámem rakety) a výměna je prohrána. Většina hráčů odpověděla, že by k této situaci byla skoro až lhostejná, tudíž by byli touto situací velmi málo ovlivněni. Hráči na sobě nechtějí nechat znát jakékoliv emoční reakce.

Před vlastním podáním potřebuje být většina hráčů spíše klidná a uvolněná, což je naprosto pochopitelné. Ovšem při příjmu podání by tomu mělo být naopak. Překvapivé bylo, že je tomu opět stejně, tedy hráči potřebují být spíše uvolnění a klidní. Porovnání potřeby aktivace před příjmem u žen a mužů je takové, že ženy mnohem více využívají potřebu aktivace, výbušnosti a nabuzení.

7 ZÁVĚRY

Tato kapitola zahrnuje sumarizaci výsledků písemné ankety, ze které jsou vyvozeny následující závěry o psychických stavech a faktorech, které mohou mít vliv na herní výkon hráčů a hráček tenisu a míru využití psychologické přípravy v tenise.

Ze získaných výsledků písemné ankety můžeme vyvodit následující závěry:

Motivace jako jeden z faktorů, který může ovlivnit výkon hráče je pro všechny velmi důležitá. U hráčů převažuje výkonnostní a vnější motivace.

Hráči vnímají výkonnostní vliv „lepšího“ a „horšího“ soupeře na vlastní herní výkon v tenisovém utkání velmi málo. Jejich předzápasové stavy jsou v optimální míře aktivace. Předzápasové myšlenky hráčů jsou velmi pozitivní na utkání si věří a těší se.

Do utkání hráči nastupují koncentrováni. V průběhu utkání se snaží koncentraci udržet co nejdéle a jsou také schopni se dostat do stavu „flow“, stavu maximálního zaujetí. Při ztrátě koncentrace hráči využívají autoregulačních metod či technik, které hráče dokážou dostat zpět do optimálního stavu soustředěnosti.

Reakce hráčů na zátěžové situace v „klíčových momentech“ utkání jsou velmi pozitivní, všichni hráči, zejména muži, si na následný bod věří.

Výsledky také potvrzují, že většina hráčů podává nejlepší výkony, když jsou vysoce aktivní, motivovaní a výbušní.

Psychologická příprava se dostává čím dál tím více do podvědomí sportovců, možná proto jsou i podle výsledků hráči mnohem více odolnější vůči negativním faktorům, které mohou mít vliv na jejich sportovní výkon.

Ze všech výsledků na jednotlivé otázky jsem dospěla k zjištění, že muži jsou mnohem více odolnější na zátěžové situace v tenisovém utkání a fakt, že psychika ovlivňuje mnohem méně jejich sportovní výkon na rozdíl od žen. Ženy by podle mého názoru měly o trochu méně vnímat své okolí a snížit reakci na okolní vlivy. Měly by si více důvěřovat, a to i pod vlivem aktuálních psychických stavů. Ponořit se samy do sebe, myšlenky soustředit jen na přítomnost tady a teď, popřípadě se snažit dostat skrze autoregulační metody či techniky do stavu „flow“.

Na závěr můžu konstatovat, že hráči nad mé očekávání v rámci celkové sportovní přípravy využívají i přípravy psychologické, která je nezbytná ke kvalitní dlouhodobé výkonnosti tenisového hráče.

Tato bakalářská práce je mým pomyslným „odrazovým můstkem“, kde jsem za pomoci odborné literatury psychologie sportu o něco více prohloubila své vědění, zejména o psychice tenisového hráče, jeho psychologické přípravě a faktorů, které ovlivňují psychiku hráče.

Výsledky bakalářské práce mohou být přínosné jak pro tenisové trenéry, tak i pro tenisové hráče. Výsledky této práce mohou být zkonfrontovány s reálnou skutečností a dotýčný se může zamyslet nad svým dosavadním počínáním.

8 POUŽITÁ LITERATURA

1. CRESPO, Miguel a Dave MILEY. Tenisový trenérský manuál 2.stupně: (pro vrcholové trenéry). Dotisk prvního vydání. Univerzita Palackého v Olomouci, 2001.
2. DECI, E. L., Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
3. DECI, E. L., RYAN, R. M. (2002) *Handbook of Self-Determination Research*. Orchester, NY: University of Orchester Press.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009.
5. GALLWEY, W. *Vnitřní hra tenisu: Inner game of tennis: mentální stránka vrcholového výkonu*. Vyd. 1. Praha: Management Press, 2011, 182 s. ISBN 978-80- 7261-233-8
6. Gill, D.L. in Deeter, T.E. (1988). Development of the Sport Orientation Questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 191-202.
7. HOŠEK, V., KOBYLKA, L., SLEPIČKA, P. *Průvodce psychologií sportu: obecná část: pro doplnění učebních textů*. Asociace psychologů sportu České republiky, 2004.
8. HOŠEK, V. *Principy psychologické přípravy sportovce*. in Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009.
9. HÖHM, J., *Tenis – technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia, 1982 ISBN-10: 0 7136 6453 3
10. HÖHM, J., *Vítězný tenis*. 1.vyd., Praha: Olympia, 1987. 158 s. 27-047-87
11. MAŠKA, Oldřich. *Tenis: Pro každého*. 1. vyd. Dialog, 1995. ISBN 80-85194-98-8
12. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. *Děti a sport*. ISBN 978-80-247-4218-2.
13. PÉREZ, M., A., NUSSBAUM, M. A. Posture and motion variability in non-repetitive manual materials handling tasks. *Hum Movement Sci*, 2006, 25(3). s. 409-421.
14. SCHÖNBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. přel. J. Halířová, Z. Janoušek. S.I.: Ladislav Hrubý, 2006. 261 s. ISBN 978-3-89124-472-2.
15. SCHÖNBORN, Richard. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. 2008 ISBN 859-4-315-0264-7.
16. SCHÖNBORN, R. *Strategie + taktika v tenisu: teorie, analýzy a problematika – zdůvodněné ze zcela nového úhlu pohledu*. přel. T. Studený. 1. vyd. Prostějov: Sport a věda, 2012. 214 s. ISBN 978-3-86279-298-6.
17. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
18. Slepíčka, P. *Psychologie koučování*. Praha: Olympia, 1988.
19. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011.

20. STOJAN, S. Moderní tenis. Praha: Atos, 1991.
21. STOJAN, S., BRABENEC, J. Tenis zdravým rozumem. 1. vyd. Praha: T/Production, spol. s.r.o. 1999.
22. ŠLÉDR, Jiří, ml., Psychologie tenisu. 2006. Disertační práce. Palackého univerzita v Olomouci. Vedoucí práce Prof.PhDr. Miroslav Vaněk, DrSc.
23. TOD D., J. T., 2012. Psychologie sportu. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978- 80-247-3923-6
24. VANĚK, M. a kolektiv. Psychologie sportu. Praha: Olympia, 1983.
25. VAVERKA, František a Miroslav ČERNOŠEK. Základní tělesné rozměry a tenis. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 9788024416472.
26. ZHÁNĚL, Jiří. Trénink koordinace v závodním tenise. Prostějov: I. Šilhánek, 2011. ISBN 9788025492345.
27. ŠLÉDR J. Jak velkou roli hraje v tenisu psychika [internet]. Praha: Regionální televize.CZ; [2018]. Conversation with: Eva Stejskalová [cited 2020 Feb 5]. Available from: <https://youtu.be/yo8brLMTtZM>. Czech.
28. SCHLESINGER V. Sporthacking holistic approach [internet]. Olomouc: Univerzita Palackého; [2018] [cited 2020 Jan 9]. [11 p.] Available from: <https://youtu.be/AE7uDEdO0K8>. Czech.
29. MUDr. HOZÁK R. Emoce a jak s nimi pracovat [internet]. [Salesko (Czechia)]; [2016] [cited 2020 Mar 27]. [80 p.] Available from: <https://youtu.be/aedhxvooyPg>. Czech.
30. Ing. VALIGURA R. Mentální odolnost v souvislostech [internet]. Olomouc: Univerzita Palackého; [2018] [cited 2020 Jan 15]. [14 p.] Available from: <https://youtu.be/0-e4U1RYJ3k>. Czech.
31. ČESKÝ ROZHLAS, *Serena by se mezi muži neprosadila*, [online]. 2017, dostupné z: <http://irozhl.as/qp>.
32. MINDFULNESS: VĚDOMĚ TADY A TEĎ [online]. Brno: GrowJOB s.r.o. ©2008 [cit. 03.5.2020]. Dostupné z: <https://www.growjob.com/clanky-personal/mindfulness/>.
33. Nejsou stejné. V čem se liší ženské míče od těch mužských? [online]. Praha: ©Český tenisový svaz & 2016-2020 eSports, s.r.o. [cit. 19.9.2019]. Dostupné z: <https://www.tenisovysvet.cz/article/detail/4440--nejsou-stejne-v-cem-se-lisi-zenske-mice-od-tech-muzskych>.
34. Sport a lepek [online]. Praha: Nikola Bartáková ©2016 [cit. 19.9.2019]. Dostupné z: http://www.nikolabartakova.cz/clanky/sport-a-lepek_165/.
35. Šest základních emocí (Six Basic Emotions). In: ManagementMania.com [online]. Wilmington (DE) 2011-2020, 14.10.2016 [cit. 05.03.2020]. Dostupné z: <https://managementmania.com/cs/sest-zakladnich-emoci>.

9 PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Informovaný souhlas

Ahoj, jsem studentkou Fakulty tělesné výchovy a sportu na Karlově Univerzitě. Mojí specializací je sport, kterému se věnuješ právě Ty! Cílem mé bakalářské práce bude skrze tuto písemnou anketu zjistit příčiny změn psychického stavu hráčů v průběhu utkání a jejich dopad na výsledek. Anketa je určena pro všechny registrované hráče nebo bývalé hráče Českého tenisového svazu, starší 18 let.

Děkuji Ti za čas, který věnuješ k vyplnění této ankety!

Příloha č. 2

Písemná anketa - Faktory ovlivňující výkon tenisového utkání

Pokyny k vyplnění dotazníku: Vyber jednu nebo více odpovědí

1. ČÁST

1. V kolika letech jsi si poprvé začal/a uvědomovat, že i psychika dokáže ovlivnit tvůj tenisový výkon?

- Mladší školní věk (6 - 11 let)
- Starší školní věk (11 - 15 let)
- Dorostenecký věk (15 - 18 let)
- Dospělost 18 let a více

2. Nakolik % „dle tvého odhadu“ ovlivňuje psychika herní výkon?

- 80 - 100 %
- 60 - 80 %
- 40 - 60 %
- 20 - 40 %
- 0 - 20 %

3. Je pro Tebe psychologická příprava důležitá?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

4. Věnuješ se psychologické přípravě?

- Určitě ano, aktivně
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne, nerozumím tomu

5. Jaké metody či techniky v rámci psychologické přípravy nejvíce využíváš?

- Vnitřní řeč, sebeinstrukce
- Ideomotorický trénink formou vizualizace nebo imaginace
- Dechová cvičení
- Meditační a koncentrační techniky
- Modelový trénink
- Rituály
- Sugescie (heterosugescie, autosugescie)

6. Odkud nebo od koho jsi se dozvěděl/a o možnosti tréninku své mentální stránky skrze psychologickou přípravu?

- Já sám/a jsem se začal/a zajímat
- Trenér
- Rodič
- Kamarád
- Škola
- Literatura
- Internet
- Jiná...

2. ČÁST

1. Kdo Tě k tomuto sportu přivedl?

- Já, už od dětství jsem věděl/a, že chci hrát tenis
- Rodina
- Kamarádi
- Jiná...

2. Proč jsi si vybral právě tento sport? Např. (za vidinou něčeho, kvůli někomu...)

- Otevřená odpověď

3. Z jakého důvodu stále hraješ nebo si hrál/a tenis?

- Otevřená odpověď

4. Je pro Tebe jako tenisového hráče/hráčku důležitá motivace

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

5. Co Tě jako tenisového hráče/hráčku motivuje?

- Otevřená odpověď

6. Je pro Tebe jako tenisového hráče/hráčku důležitá vůle? Např. (máš jasný cíl, kterého chceš dosáhnout, víš, co chceš...)

- Určitě ano, (mám jasný cíl, kterého chci dosáhnout, vím přesně co chci, a proto dokážu obětovat některé věci)
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne, (je mi to jedno, žádný cíl nemám, nebudu se omezovat, dělám si, co chci, nehledě na následky)

7. Je pro Tebe jako tenisového hráče/hráčku důležitá inspirace?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

8. Kdo nebo co Tě inspiruje? Např. (tenisový vzor, sny, sám jsi sobě inspirací...)

- Otevřená odpověď

3. ČÁST

1. Máš nějaké předzápasové rituály, které Ti umožní se koncentrovat?

- Určitě ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Určitě ne

2. Jaké máš rituály?

- Otevřená odpověď

3. Zvládáš udržet koncentraci třeba i při několika hodinovém zápasu?

- Určitě ano, nemám problém s udržením koncentrace, málo co mě „rozhodí“
- Spíše ano, ale je to velice těžké být stále soustředěný
- Spíše ne, tenis je v tomto velice náročný sport
- Určitě ne, nezvládám, dokáže mě „rozhodit“ každá maličkost

4. Podařilo se Ti někdy v utkání natolik koncentrovat, že jsi se dostal/a do tzv. „stavu FLOW“? Tzn. (maximální zaujetí či unesení danou činností)

- Velmi často = daří se mi to v tomto stavu se mi hraje nejlépe, jsem schopný/á podávat nejlepší výkony
- Málo = jen někdy se mi to podaří, do tohoto stavu je velice těžké se dostat
- Vůbec, nevím, co to znamená, nikdy jsem to nezažil/a

5. Určitě jsi někdy v průběhu utkání ztratil/a koncentraci, co to podle Tebe pravděpodobně způsobilo? Např. (rozhodčí, diváci, počasí, málo sebedůvěry, problémy v osobním životě...)

- Otevřená odpověď

6. Skrze které regulační prostředky se v průběhu utkání dokážeš zkoncentrovat, popřípadě se dostat do tzv. „stavu flow“?

- Využívám vnitřní řeči, sebeinstrukce
- Využívám dechových cvičení
- Využívám imaginace
- Využívám rituálů
- Jiná...

7. Máš nějaké vlastní rituály, díky kterým se po ztrátě koncentrace dokážeš opět dostat do tzv. „stavu flow“?

- Otevřená odpověď

4. ČÁST

1. Určitě jsi hrál/a proti výkonnostně „lepšímu“ hráči, ovlivnilo to tvůj herní výkon?

- Velmi = většinou mám přehnaný respekt, který mi nedovolí ukázat jaké mám schopnosti a dovednosti, přeji si ať už to trápení skončí, už od začátku vím, že prohrají
- Málo = rád/a čelím výzvám, jsem vděčný/á za každou příležitost si zahrát proti „lepšímu“ hráči i když vím, že to bude těžký zápas, který můžu prohrát
- Vůbec = neovlivňuje mě to v žádném směru, nasazení hráčů neřeším, vždy se snažím podat nejlepší možný výkon

2. Jaké myšlenky Ti probíhají v hlavě před utkáním proti „lepšímu“ hráči?

- Přesvědčuji sám/sama sebe, že jsem určitě lepší hráč/ka než soupeř, že mám neskutečnou formu, hraji „světový tenis“ jen málo kdo by mě mohl porazit
- Věřím si, na výsledek zápasu nemyslím, těším se na hru, kterou si jdu za každé situace užít
- Mám strach, obavy z prohry, většinou se přistihnu, že si podvědomě hledám zdůvodnění „výmluvu“ pro eventuální neúspěch
- Jiná...

3. Jak se většinou cítíš před zápasem, když víš, že je soupeř „lepší“?

- Pociťuji neklid, nervozitu, tzv. „zimnici“, mám pochybnosti nebo zažívám úzkost, v některých chvílích jsem až výbušný/á nebo vzrušený/á
- Pociťuji přiměřený vnitřní neklid, sebedůvěru, věřím si, cítím, že jsem ve formě, těším se na zápas
- Pociťuji lhostejnost, rezignuji ještě, než zápas začne, chci se zápasu spíše vyhnout
- Jiná...

4. Určitě jsi hrál/a proti výkonnostně „horšímu“ hráči, ovlivnilo to tvůj herní výkon?

- Velmi = většinou mám velké sebevědomí, někdy až moc, nesoustředím se, vím, že je přeci „horší“, většinou nemám žádný respekt/pokoru, zápas dokonce i někdy odfláknu
- Málo = vím, že i když je to žebříčkově „níže“ nasazený hráč, beru ho/jí jako sobě rovnocenného soupeře, každý zápas mi něco dá i proti horšímu hráči
- Vůbec, neovlivňuje mě to v žádném směru, nasazení hráčů neřeším, vždy se snažím podat nejlepší možný výkon

5. Jaké myšlenky Ti probíhají v hlavě před utkáním proti „horšímu“ hráči?

- Víím, že jsem určitě lepší, než soupeř, že mám neskutečnou formu, hraji „světový tenis“ prohru si nepřipouštím, jen málo, kdo by mě mohl porazit
- Věřím si, na výsledek zápasu nemyslím, těším se na hru, kterou si jdu za každé situace užít
- Mám strach, obavy z prohry, většinou se přistihnu, že si podvědomě hledám zdůvodnění „výmluvu“ pro eventuální neúspěch

6. Jak se většinou cítíš před zápasem, když víš, že je soupeř „horší“?

- Pociťuji neklid, nervozitu, tzv. „zimnici“, mám pochybnosti nebo zažívám úzkost, v některých chvílích jsem až výbušný/á nebo vzrušený/á
- Pociťuji přiměřený vnitřní neklid, sebedůvěru, věřím si, cítím, že jsem ve formě, těším se na zápas
- Pociťuji lhostejnost, do zápasu se mi nechce, chci se zápasu spíše vyhnout
- Jiná...

5. ČÁST

1. V jakém herním psychickém stavu podáváš nejlepší výkony?

- Když jsem vysoce aktivní, výbušný/á, motivovaný/á
- Když jsem spíše klidný/á, hraji s rozvahou a lehkostí bez emočních reakcí nebo výkyvů nálad

2. Vyhráváš 1:0 na sety a ve druhém setu máš matchball „big point“ za stavu (5:4, 40:30 přičemž jsi v tomto „gamu“ vedl/a 40:0) Věříš si? Jaké emoce se v Tobě odehrávají?

- Ano, věřím si = suverénně jdu tento bod vyhrát
- Spíše ano, snažím se na stav, ve kterém se nacházím nemyslet
- Spíše ne, snažím se na stav, ve kterém se nacházím nemyslet
- Ne, nevěřím si = mám strach udělat chybu, už jsem promarnil/a náskok, jsem zoufalý/á

3. Stav je vyrovnaný po velmi náročných 2 setech 1:1, ve třetím setu je stav (4:4, 40:40 přičemž jsi vedl/a 40:0) Jaké emoce se v Tobě odehrávají?

- Ano, věřím si = suverénně jdu tento bod vyhrát
- Spíše ano, snažím se na stav, ve kterém se nacházím nemyslet
- Spíše ne, snažím se na stav, ve kterém se nacházím nemyslet
- Ne, nevěřím si = mám strach udělat chybu nebo pociťuji úzkost, jsem naštvaný/á z nevyužití náskoku, už jsem to vzdal/nebo se lituji, není možné vyhrát

4. Prohráváš 0:1 na sety, přičemž jsi měl/a ve druhém setu náskok v podobě breaku, teď je stav (4:5, 30:30, v tomto „gamu“ jsi měl/a náskok 30:0) Věříš si? Jaké emoce se v Tobě odehrávají?

- Ano, věřím si = do poslední chvíle není nic rozhodnuto, může stát cokoliv, věřím ve výhru tohoto „gamu“ a srovnání
- Spíše ano, snažím se na stav, ve kterém se nacházím nemyslet
- Spíše ne, snažím se na stav, ve kterém se nacházím nemyslet
- Ne, nevěřím si = mám strach ze selhání nebo pociťuji úzkost, jsem naštvaný/á z nevyužití náskoku, už jsem to vzdal/nebo se lituji, není možné vyhrát

5. Soupeř v klíčovém stavu v průběhu výměny udeří míč, který se nezachová dle Tvého očekávání (nec, lajna, špatný odskok, míč trefený rámem rakety) a výměnu prohraješ. Ovlivní to tvoje chování?

- Velmi = jsem plný/á negativních emocí, zlosti, naštvání, které má dlouhé trvání, svádím to na štěstí soupeře
- Málo = jsem k této situaci spíše lhostejný/á, sarkasticky se pousměji, štve mě to, ale snažím na sobě nedat znát žádné negativní emoce
- Vůbec = tato situace mě žádným způsobem nepřekvapila ani neovlivnila, je to přirozené, soustředím se na další bod

6. Jak se chováš před svým podáním?

- Jsem spíše klidný/á, uvolněný/á
- Jsem spíše aktivní, výbušný, nabuzený/á v některých chvílích až vzrušený/á

7. Jak se chováš před svým příjmem?

- Snažím být klidný/á, uvolněný/á
- Snažím být aktivní, výbušný/á, nabuzený/á v některých chvílích až vzrušený/á

8. Jaký stav v „gamu“ je pro Tebe nejvíce klíčový?

- Otevřená odpověď

9. Jaký stav v setu je pro Tebe nejvíce klíčový?

- Otevřená odpověď