

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

**Problematika návratu tenistů k soutěžní činnosti po herní
přestávce**

Praha 2012

Zpracovala: Barbora Nekolová

Vedoucí práce: Mgr. Tomáš Kočlb

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Tomáši Kočibovi za cenné rady a ochotnou pomoc v průběhu vzniku této bakalářské práce.

P r o h l a š u j i,

že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala zcela samostatně a veškerou použitou literaturu a další podkladové materiály, které jsem použila, uvádím v soupisu použitých zdrojů.

V Praze dne 10. 4. 2012

Abstrakt

Název: Problematika návratu tenistů k soutěžní činnosti po herní přestávce

Cíle práce: Cílem mé bakalářské práce je zjistit průběh tenisové kariéry dvou profesionálních hráčů a to v souvislosti s jejím dlouhodobým přerušením. Zjišťovány budou okolnosti a duševní i fyzický stav sportovce před, v průběhu a po skončení přerušení soutěžní činnosti. Prozkoumány budou důvody a dopady přerušení profesionální kariéry.

Metody: Budou využity metody narativního rozhovoru – technika komentované transkripce a kvantitativního rozhovoru – interview, analýzy, srovnávání.

Výsledky: V práci byly vytyčeny tři vědecké otázky, všechny se podařilo zodpovědět. Výsledkem zkoumání je zjištění, že přerušení soutěžní činnosti v profesionální tenisové kariéře u hráčů nemělo negativní dopad na osobní život, naopak v obou případech byl dopad pozitivní. Negativně zapůsobilo na jejich výkonnost, neboť se ani jeden v průběhu pauzy nevěnoval tréninku naplno. Oběma hráčům se po návratu do turnajů podařilo splnit cíle, které si s trenérem předsevzali.

Klíčová slova: tenis, profesionální hráč tenisu, ATP, výkonnost, osobní život, sportovní cíle

Abstract

Title: The Issue of Returning of Competitive Tennis Players post Game Break

Objectives of work: The aim of my bachelor thesis is to determine the course of two professional tennis players' career in connection with its long-term interruption. Surveys the circumstances and psychical and physical condition of athletes before, during and after a tennis pause. The reasons and effect of career interruptions will be explored.

Method: Will be used methods as narrative interview – annotated transcription technique, quantitative interview, analysis and comparison.

Results: In this work have been identified three scientific questions, all managed to handle. The result of the research is finding that a pause in a professional tennis player career did not have a negative impact on personal life, while in both cases the impact was positive. Negatively impressed by their performance, because no one in the interval of pause trained fully. After return to the tournaments both players met the targets set out to do with the coach.

Key words: tennis, professional tennis player, ATP, performance, personal life, sports goals

Obsah

ÚVOD	8
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	10
1.1 Psychologie sportu	10
1.2 Sociální prostředí	19
1.3 Sportovní trénink	22
1.4 Tenis.....	26
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	28
3 METODY	29
4 VÝSLEDKY	32
4.1 Profil Bohdana Ulihracha	32
4.1.1 Analýza výsledků dotazování na první etapu, tzv. bezproblémovou.....	34
4.1.2 Analýza výsledků druhé etapy, tzv. problémové	34
4.1.3 Analýza výsledků třetí etapy, tzv. návrat k závodnímu tenisu	37
4.1.4 Závěr	38
4.2 Profil Robina Vika	39
4.2.1 Analýza výsledků dotazování na první etapu, tzv. bezproblémovou.....	41
4.2.2 Analýza výsledků druhé etapy, tzv. problémové	42
4.2.3 Analýza výsledků třetí etapy, tzv. návrat k závodnímu tenisu	43
4.2.4 Závěr	44
4.3 Profil trenéra Martina Nekoly	45
5 DISKUSE	47
5.1 Bohdan Ulihrach	48

5.2	Robin Vik.....	49
5.3	Souhrn.....	51
	ZÁVĚR.....	51
	Seznam použitých zdrojů.....	52
	Seznam příloh	Chyba! Záložka není definována.
	Přílohy.....	Chyba! Záložka není definována.

ÚVOD

Téma mé bakalářské je z oblasti profesionálního tenisu. Konkrétně se budu zabývat problematikou přerušení soutěžní činnosti se všemi vlivy, které k tomuto přerušení vedou, provázejí je a přicházejí opět ke slovu po návratu zpět do profesionálního tenisu. Toto téma bylo zvoleno, neboť je mi blízké a mám osobní zkušenosti s tenisem a dovoluji si tvrdit, že se v branži dobře orientuji.

Zkoumání budou dva bývalí profesionální hráči tenisu Bohdan Ulihrach a Robin Vik, ke kterým mám přístup přes jejich bývalého trenéra Martina Nekolu. Trenér Nekola bude sám součástí prováděného výzkumu a podá mi k oběma případům osobní informace. Oba zmínění hráči přerušili svou tenisovou kariéru kolem dvacátého sedmého roku svého života. Důvody byly rozdílné, průběh přerušení soutěžní činnosti byl odlišný a o to zajímavější budou odpovědi na vytyčené vědecké otázky.

Tato práce si vytyčila tři vědecké otázky, na které v praktické části na základě učiněných rozhovorů odpoví. Cílem práce je zjistit, jakým způsobem probíhá život hráčů těsně před, v průběhu a po skončení přerušení soutěžní činnosti v tenisové kariéře. Jaký je dopad tohoto přerušení soutěžní činnosti na jejich osobní život a na jejich sportovní výkonnost. Dále jaké si hráči po skončení přerušení soutěžní činnosti vytyčili sportovní cíle a zda jich dosáhli.

V první části práce se budu zabývat teoretickými východisky. Nahlédnu do psychologie sportu, sportovního tréninku, sociologie a tenisu, jako sportovní disciplíny. Vycházet budu ze studia odborné literatury, zároveň však budu ve všech popisovaných oblastech přidávat vlastní komentáře a postřehy, kterak se daná problematika vztahuje konkrétně k tenisu. V druhé, praktické, části pak budou analyzovány rozhovory s hráči. Tyto budou komentovány a srovnávány. Na jejich základě budou zodpovězeny vytyčené vědecké otázky.

Přínos práce spatřuji především v její inovativnosti, neboť tak rozsáhlý rozbor celé problematiky tenisového života vybraných hráčů přede mnou nikdo neprovedl. Díky osobnímu kontaktu na hráče doufám, že se mi podaří s hráči pohovořit skutečně v klidu a otevřeně tak, abych získala objektivní a komplexní informace. Tato práce bude vzhledem ke svému omezenému rozsahu pouhým začátkem. V budoucnu bych na ní ráda navázala v rámci pokračujícího magisterského studia prací diplomovou, ve které

bude prostor na detailnější studium a rozbor celé otázky, kterou považuji za velmi zajímavou.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

1.1 Psychologie sportu

Psychologická charakteristika sportu vychází z jeho srovnání s ostatními lidskými činnostmi. Sport je nevážný a prožitkový, proto má blízko ke hře. Zároveň je cílevědomý a systematický, vyžaduje pravidelné úsilí, čímž se blíží práci. Má tendenci ke zdokonalování a rozvoji, to jej přibližuje k učení.

Emoce

Sport je emociogenní, tedy je zdrojem emocí. „*Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuálně i dalšími vnějšími projevy*“ (Vágnerová, 2004, s. 143). Emoční prožitky vznikají spontánně, nelze je příliš ovlivnit. Lze je pouze regulovat, potlačovat a vytěšňovat. Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená, geneticky podmíněná. Způsob emočního reagování je pak ovlivněn i sociokulturně. Emoce signalizují význam podnětů, s nimiž se jedinec setkává. Emoční informace bývá nepřesná, ovšem komplexní a rychlá. Je vysoce subjektivní, tím se odlišuje od racionálního hodnocení reality. Ukazuje na to, jak jedinec přijímá stávající situaci (Vágnerová, 2004).

Emocionalita sportu je dána zátěžovým a současně přitažlivým programem sportu. Náročnost programu vede ke zvyšování aktivační úrovně. Tak se mobilizují veškeré síly organismu, hlavně energetické zdroje. Program, který je pro sportovce důležitý, má silný aktivační efekt. Aktivační úroveň může být dále ovlivněna farmaky, autoregulačními zásahy, psychickými vlivy. Největší vliv mají vědomé procesy, tj. pochopení důležitosti akce. Příliš vysoká či nízká aktivační úroveň je pro sportovní výkon nevhodná, optimální je střední hladina. Oscilací aktivační úrovně lze vysvětlit časté kolísání ve výkonech vrcholových sportovců (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Co do emocionálnosti jsou na podobné úrovni jako sport pouze hazard, sex a umění. Příčinou jsou soutěžní charakter sportu, nejistota výkonu a zastoupení herních prožitků. Z psychologického hlediska je sportovní zážitek silná emocionální epizoda, která má tendence se často vybavovat. Časem získává na kladných hodnotách, tj. co bylo nepříjemné, se jeví

jako neutrální, co bylo pozitivní, se zdá být extaticky dokonalé. Sport je pro moderního člověka prostředkem, jak svobodně projevit své emoce, které jsou jinak většinou potlačovány. Bohužel častěji jsou emoce ventilovány skrze virtuální sféry, jako četba, počítačové hry atp., což vede k hypokinezi (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Sled emocí ve sportu sestává z předsoutěžního stavu, tedy z jistého napjatého očekávání. Tento nastává v okamžiku, kdy si sportovec uvědomí svou účast v důležité soutěži. Představuje mobilizaci organismu, je ovlivňován emocemi a motivací. Dále ze soutěžního stavu, který nastává odjezdem na závodiště. Má povahu usilování, boje, zvládání, srovnávání s určitým standardem výkonu, a to i v rámci tréninkové jednotky. Dále ze stavu pozávodního. Tento je ovlivněn výsledkem činnosti a předsoutěžními aspiracemi. Může se dostavit extatické veselí či frustrace. V rámci tréninku se většinou dostavuje uspokojení z dobře odvedené práce, svalová únava je vnímána pozitivně. Euforie z úspěchu je dána biologicky, vylučováním endogenních opiátů v mozku, a sociálně psychologicky, neboť díky úspěchu dochází ke zlepšení sociální pozice. Smutek má povahu psychologickou, je stavem zmaru. Reakcí na frustraci může být vztek, rezignace, regrese či kompenzace (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009; Stackeová, 2011).

Emoce se v tenise odrážejí velmi zřetelně. Dalo by se říci, že tenis je svou emocionálností proslulý, resp. je proslulý specifickým způsobem vyjadřování především negativních emocí. Tímto máme na mysli např. rozbíjení raket, odpalování míčků a hlasité výkřiky. Poměrně často se v rámci vypjatých situací, v okamžiku, kdy má hráč pocit, že udělal zbytečnou chybu, či kdy má pocit bezpráví, tj. není spokojen s rozhodnutím sudího, setkáváme s ventilací nahromaděného vzteku či frustrace a to skrze vzteklého zahození rakety. Ve zvláště vypjatých situacích jsou hráči schopni doslova rozmlátit raketu o zem, hodit jí vši silou do rohu kurtu či jí zlomit o koleno. Tyto projevy by se však na kurtech neměly příliš vyskytovat. Součástí přípravy každého hráče by měla být i příprava psychologická, která ho naučí zvládat vypjaté emocionální situace. Psychologická příprava je pro hráče tenisu velmi důležitá. O vítězi zápasu rozhoduje často jen 4 až 5 klíčových míčů. Pokud tyto míče a s tím i zápasy prohráváte, je pravděpodobné, že váš protihráč je na tom po psychické stránce lépe než vy. (Ashe, 1995, str.104)

Hráči by měli mít k dispozici jiné ventilační techniky tak, aby na krutu nedělali „ostudu“ sobě, ani svému sportu. Na druhou stranu nutno říct, že takové emocionální výlevy bývají často pro fanoušky vítanou zajímavostí, jakýmsi kořením hry. Fanouškové si ve

skandálech často libují. V každém případě jsou emoce nedílnou součástí tenisových turnajů i tenisu jako sportu.

Frustrace

Frustrace je situace zmaru. Subjektu je blokován postup k žádoucímu cíli. Jedinec nenachází řešení pro danou situaci. Frustrace může být psychická či fyzická. Nejčastějšími typy frustrace jsou:

- Denní frustrace – pokažená věc.
- Životní frustrace – nedostatek lásky.
- Existenciální frustrace – ztráta smyslu života, životních perspektiv (Osten, 2005).

Frustrace má řadu důsledků na chování jedince. Mezi tyto patří samomluva (většinou s ventilačními účinky), psychická tenze, stereotypní pohyby (přecházení, poklepávání prsty), chaotičnost, zmatenost, zvýšený výdej energie. Dále můžeme mezi důsledky zařadit rezignaci (zanechání činnosti), kompenzaci (náhradní uspokojování), fixaci (stereotypní pokusy o zdolání překážky), stupňování motivace, racionalizace (rozumové zdůvodnění neúspěchu). Některé školy mezi hlavní důsledky frustrace řadí agresí (Hošek, 1999). V reakcích na frustraci dochází k vytváření nižších druhů sebeklamů, které mají zastříit neúspěch. Agrese vyvolaná frustrací může být zaměřena proti sobě či ostatním. Dělí se na emocionální, jež je pudového původu a doprovází ji vztek, nepřátelství, a na instrumentální, která je naučenou sociální technikou. Agrese se utlumí a přenáší na jiné objekty (Osten, 2005).

Každý jedinec má určitou individuální psychickou odolnost vůči frustraci, tj. kapacitu vzdorovat bez negativních reakcí. Toto nazýváme frustrační tolerancí. Jedná se o pozitivní projev člověka, je spojen s emocionální stabilitou, schopností zvládat negativní emoční stavy. Faktory, které frustrační toleranci ovlivňují, jsou dědičné vlivy, typologické vlivy, vyčerpání, oslabení, úraz, nemoc, věk (děti a staří lidé mají nízkou frustrační toleranci), vliv životosprávy (nesprávná životospráva se promítá jako do frustrační tolerance negativně, tj. jejím snížením), mentální defekty, výchovné vlivy (důležité je citové klima, přiměřená ochrana a starostlivost) (Hošek, 1999).

Míra frustrační tolerance se na kurtu ukazuje zcela jednoznačně. Jak jsem uvedla výše, souvisí s projevy vznětlivosti, agresivity, vzteku či rezignace. Někteří hráči jsou schopni po celou dobu zápasu udržet navenek naprostý klid a zpracují své pocity tak, aby to navenek

nebylo vidět, jiní se nejsou schopni ovládat a veškeré emoce dávají najevo rovnou a velmi znatelně.

S tenisem souvisí denní frustrace a existenciální frustrace. Denní frustrace se vztahuje na jednotlivé tréninky či zápasy, kdy jedinec reaguje na pokažený míč, prohranou hru či na opakované neúspěchy v rámci tréninkové jednotky. Například nedařící se servis. Tyto stavy jsou pouze krátkodobé a lze se z nich rychle dostat. Existenciální frustrace se může dostavit při dlouhodobých herních neúspěších. Pakliže je pro hráče tenis hlavní životní náplní, obživou i zábavou. Vkládá do něj veškeré úsilí a naděje, pak při dlouhodobém neúspěchu může dojít k pocitu zbytečnosti, marnosti. Hráč se dostává do slepé uličky. Neví, co se životem. Tenis, kterému věnoval vše a je jeho jediným cílem a směřováním, se mu nedaří a jiný životní směr v daném okamžiku může být zdánlivě nepřijatelný či nevyhovující. Jedná se o velmi zátěžovou situaci, v průběhu které je často nutno využít pomoc odborníků z řad psychologů, kteří hráči pomohou se se situací vyrovnat.

Úzkost a strach

Sportovce značně ovlivňují dva zásadní vlivy, strach a úzkost. Strach je zaměřen na určitý objekt, je reálný, pojmenovatelný, úzkost (anxiozita) vzniká při nereálném ohrožení, je to aktuální emoce. Je vágní, bezpředmětná, nekonkrétní, nespecifická. Úzkost se vykládá jako vrozený pud, jako podmíněná reakce na signál ohrožení, jako reakce na stres, jako neurotická porucha atp. (Hošek, 1999; Slepíčka, Hošek, Hátlová, 2009; Vágnerová, 2004).

Úzkost je pro sport problematičtější. Mezi sportovci jí trpí mnoho jedinců, procento je vyšší než u běžné populace. Častěji je k vidění mezi staršími sportovci, kteří musí bojovat o udržení místa na špičce a před, kterými se jasněji vynořuje ukončení kariéry. Úzkost má mnoho dopadů. Jsou jimi psychomotorický neklid, pocit bezmocnosti, stereotypie v jednání, poruchy hodnocení, rozkol v motivech, obsese, somatické potíže. Na chování lze poznat úzkost především v mimice, v pohybovém neklidu (Hošek, 1999). Pro sport jsou nejzásadnější celková ochablost svalů a redukce výkonnosti následkem zvýšení tvorby kyseliny mléčné. Obecně při stoupající úzkosti roste aktivita člověka, po překročení jisté hranice, která je individuální, se mění v neurotickou reakci, která na výkon působí negativně. Na vzniku úzkosti se podílejí především sociálně psychologické vlivy.

Neboť má úzkost nejasné příčiny, její zvládnutí je obtížné. Obecná doporučení jsou zklidňující režim, spánek, odvádění pozornosti od zneklidňující tematiky, psychorelaxační

postupy. Pomoc může být též ve formě farmak, anxiolitik. Tyto ovšem mohou vést k návyku. Cvičení a sport obecně jsou na zvládnání úzkosti prospěšné (Hošek, 1999).

Strach je též důležitou veličinou. Oproti úzkosti má konkrétní příčinu, je chápán jako obranný mechanismus bránící člověka před poškozením. Strach bývá klasifikován jako krátkodobý a dlouhodobý a z hlediska intenzity na slabý, střední a silný. Je emocí astenickou a celkově oslabuje výkon jedince. Původem je strach vrozený (instinktivní) a naučený. „Obecně můžeme říct, že strach je subjektivní reakcí na subjektivní hodnocení v oblasti ohrožení hodnot“ (Hošek, 1999, s. 41). Biologické projevy strachu jsou zvýšený tlak a svalové napětí, snížení kožní odpor, mobilita žaludku, pupilární reflex, husí kůže, nausea. Psychologické projevy pak nacházíme v selektivním vnímání, útlumu paměti a učení, vtíravosti obav, narušení volní aktivity atd. Dlouhodobý strach může vést k psychosomatickým poruchám a má podobné následky jako dlouhodobý stres. K překonávání a předcházení strachu pomáhá správná výchova, výcvik ve strachových situacích, nadřazení racionality emocionalitě, využití věku, skupinové vlivy, ideová příprava a prostředky typu relaxace, sugesce, hypnóza, psychofarmaka (Hošek, 1999).

Setkáváme se s ním především u sportů rizikových či spojených s bolestí. Oproti úzkosti je naopak častější u začínajících, nezkušených sportovců. Strachy jsou předmětné, mají specifický charakter dle konkrétní sportovní činnosti. Strach má autokatalytickou vlastnost, tj. dochází k sebezesilování, které vede k zesilování účinků strachu. Zesílené účinky strachu narušují hlavně senzomotorické funkce sportovce. Jedinec je pohybově diskoordinován, přestává přiměřeně reagovat, je pasivní, ztrácí sebedůvěru a bojovnost. Obecně mají silné strachy ochromující účinky na diferenciační schopnosti jedince, postihují výběrové a tvořivé řešení situací (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Strach je zcela běžnou součástí tenisu. V omezené míře je normální. Především jej můžeme pozorovat u mladých hráčů v okamžicích, kdy mají poprvé nastoupit na velký turnaj či proti velké tenisové hvězdě. Hráči mají strach, aby vše nepokazili a neprojeli zápas na celé čáře. Strach je většinou spojen s vidinou naprostého neúspěchu, fiaska. Začínající hráči povětšinou nemají ambice vše okamžitě vyhrát, nebojí se, že prohrají, bojí se, že prohrají ostudně.

Úzkost zažívají především hráči, kteří již dosáhli určitého postavení na žebříčku ATP a začínají se o svou pozici bát. Uvědomují si tlak okolí, to že na ně sází jejich trenéři, přátelé, rodina, případně v širším slova smyslu celý národ a bojí se, že by mohli zklamat, nedostát očekávání. Tento druh úzkosti je velmi zákeřný a nebezpečný. Vede hráče k celkové

strnulosti, nepřirozeným reakcím. Hráč potřebuje být na kurtu uvolněný, nikoliv křečovitý. Zde je opět na místě vyhledat pomoc odborníka a aplikovat techniky vedoucí k odstranění úzkosti.

Radost

Nezbytnou součástí sportu je radost a to jak pro zájmového, tak pro profesionálního sportovce. Sportování bez radostného zaujetí není ve své podstatě ani sportem a většinou nemá dlouhého trvání. Se cvičením souvisí několik zdrojů radosti.

- Organické (pohybové) zdroje – oxygenace CNS, zvýšené vylučování norepinefrinu, vylučování endorfinů, prohřátí organismu.
- Psychologické zdroje – nárůst sebehodnocení a sebedůvěry, hrdost po výkonu, lepší pocit kompetence, zlepšený profil nálad, precizace zpětných vazeb a s tím spojené zlepšení sebekontroly, vědomí prospěšnosti aktivity, tvořivost, estetický moment, úspěch ve smyslu zvládnutí situace.
- Sociální zdroje – sociální opora, odezva, prestiž, boj, soupeření, infekce radostných emocí ve skupině, rituální momenty, sportovní humor, sociální aktivity po sportu, triumf při úspěchu.
- Environmentální zdroje – navozeny přírodním prostředím mnoha sportů, které jsou vnímány jako očistné a povznášející (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Radost je nedílnou součástí profesionálního tenisu. Ať už se jedná o radost z dobře odvedeného tréninku, či radost z vyhraného zápasu nebo turnaje. Stejně, jako hráči projevují na kurtu negativní emoce, projevují i emoce pozitivní. Velmi často se na fotografiích z tenisových turnajů setkáváme s fotografiemi, kdy má hráč sevřenou pěst a vítězně křičí. S těmito momenty se setkáváme jak v průběhu samotného zápasu, tak po jeho skončení ze strany vítěze. V případě výhry můžeme často vidět i okamžik, kdy hráč poklekne a políbí zem, jako úctu a vděk danému místu za vyhraný zápas či turnaj. Vedle finanční motivace je radost hlavní silou, která většinu tenistů žene kupředu, motivuje je při tréninku i v těch nejtěžších okamžicích. Ve chvíli vítězství totiž radost převáží veškerá předchozí utrpení a bolesti.

Volní procesy

Dalším zásadním bodem sportovní činnosti jsou volní procesy. Tyto jsou považovány za vnitřní předpoklad složité volní aktivity člověka, tj. lidského chování. Souvisejí s vůlí. Vůle je vědomá složka. Jedinec si uvědomuje svou aktivitu a relativní svobodu při její volbě. Má

funkci sebekontrolní a seberegulační a je významnou integrační složkou osobnosti (Vágnerová, 2004). Volní procesy jsou regulátorem a zároveň energetizátorem lidské činnosti. Ve sportovní činnosti, která je dobrovolná, pomáhají zajišťovat cílovou. Do volních procesů se promítají procesy poznávací a charakter jedince. Volní procesy úzce souvisí s motivací. Motivace je proces intrapsychický, jedná se zvažování alternativ a závěrečné rozhodnutí. Po rozhodnutí následuje aktivita, realizace, tedy volní jednání podporované volním procesem, případně volním úsilím (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Otázka vůle je v tenise velmi ožehavá. Tenista je v tréninku i v zápase sám, pakliže pomineme čtyřhru. Tedy je zodpovědný za své výkony, nemá sílu kolektivní síly, která funguje ve sportech, kde je přítomno více hráčů naráz. Vždy se musí sám přimět podat nejvyšší výkon. Přirozeně hráči jsou oporou trenéři, rodina, partner atd., vstát a jít na trénink musí tenista sám a je zodpovědný pouze sám za sebe, žádný kolektiv ho nemůže strhnout a pomoci mu vypořádat se s náročnými situacemi. Vše je jen na jeho osobě.

Motivace

Centrální tematikou psychologie sportu jsou otázky podněcujících příčin sportovcova jednání, tj. otázky motivace. Motivace je shlukem motivů. „*Motivy jsou faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby*“ (Vágnerová, 2004, s. 168). Motivy určují směr, intenzitu a délku trvání aktivity. Lze je interpretovat jako osobní příčiny chování. Mohou být vědomé i nevědomé. Stojí na určitých hodnotách. Hodnotou se stává to, co může uspokojit nějakou potřebu jedince (Vágnerová, 2004).

Každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení. Tyto se prolínají, překrývají, někdy jdou i proti sobě. Hlavním vlivem, který na motivační struktury působí, je výkonnost. Na počátku se setkáváme s generalizací motivační struktury. Mladí sportovci se projevují menší výběrovostí, rozptýleností zájmů. Ovlivňují je sociální skupiny, reklama, náhody. Druhým stadiem je diferenciací motivační struktury. Navrch začínají mít seberealizační motivy, libost začíná být spojovaná s úspěchem. Motivace směřuje k určitému konkrétnímu sportu, na řadu přichází systematictější trénink. Třetí fází je pak stabilizace motivační struktury. Zde hrají velkou roli motivy soutěžní, sebeuplatnění, sociální odezvy. Cílem je dosažení vysoké výkonnosti. Objevuje se řada dalších cílů a to osobní (vítězství, pocta, sláva, peníze), společenské (reprezentace, kontakty) a řada cílů vedlejších. Tento komplex tvoří složitou motivační strukturu. Posledním stadiem je pak involuce motivační struktury. Vztah ke sportu přetrvává, ale skrze dosažení zenitu výkonnosti dochází

k přeskupení motivační struktury. Ustupuje se od výkonnostního charakteru motivace a sportovci přecházejí ke sportování pro potěšení ze sportu. Paradoxně takto motivovaní sportovci často podávají lepší výkony než v období maximálního výkonnostního vypětí (Slepička, Hošek, Hátlová, 2009).

Tenis poskytuje řadu nezanedbatelných motivů. Je to hra divácky velmi oblíbená, společensky prestižní. Skrze tenis lze dosáhnout osobního úspěchu, slávy, uznání ze strany společnosti, prestiže, velmi zajímavého finančního ohodnocení. Zároveň vrcholoví tenisté procestují celý svět, poznají řadu míst a lidí, získají rozhled a zkušenosti. Současně je tenis hrou, takže dokáže být prací i zábavou zároveň. Udržuje profesionální hráče ve vynikající fyzické kondici, přirozeně v součinnosti s kondičními tréninky. Vrcholoví tenisté se často vyskytují v reklamách, mají vlastní módní značky atp. Tenis ve své vrcholové podobě otevírá cestu do světa businessu a je možno se jím profesně zabezpečit i do budoucna a to skrze kontakty, které tenista během aktivní kariéry získá po celém světě.

Zátěžové situace

Boj s nadlimitní zátěží, tj. se zátěží mimořádně dlouhou či silnou, se nazývá coping. Zvládním se rozumí proces, při kterém dochází k řízení vnějších a vnitřních faktorů, které jsou jedincem v zátěžové situaci hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje. Člověk je se zátěžovými situacemi konfrontován od narození, díky nim se v ontogenezi utváří jeho osobnost. Náročné životní situace jsou spouštěčem adaptačních dějů a jsou nutné pro rozvoj a vývoj člověka. Sport je aktivitou, při které jsou zátěžové situace uměle navozovány. Důležitá je však vždy adekvátnost zátěže (Stackeová, 2011).

Při prvním působení určité zátěže se jedinec nejprve chová náhodným způsobem. Jak se zátěže opakují, jedinec pozná, jaké chování mu s vyrovnáváním se zátěžovou situací pomáhá, kdy je její negativní dopad menší. Na základě toho pak volí určitý typ chování při určitém druhu zátěžových situací. Tyto techniky vyrovnávání se zátěžovými situacemi se stávají osobnostní výbavou, podstatným znakem jeho osobnosti. Jedinec buď zastává názor, že je vše schopen zvládnout sám, věří svým schopnostem, lépe zvládá emocionální stavy, je aktivní, nebo se domnívá, že je vše ovládnuto silami zvenku a že on sám, je bezmocný. Takový jedinec je méně adaptabilní, pasivní, snadněji manipulovatelný (Hošek, 1999; Stackeová, 2011).

Techniky zvládnání zátěžových situací se dělí na aktivní a pasivní.

- Aktivní – odvozené od útočného řešení, jsou v nich obsaženy momenty agrese a zvýšené aktivity. Jedinec bývá netrpělivý, nervózní, dělá více věcí najednou, je soupeřivý, neschopný odpočívat, perfekcionalistický. Takovou technikou je např. upoutávání pozornosti. Zátěžová situace snižuje sebevědomí, toto je tedy kompenzováno vychloubáním se, skákáním do řeči, extravagancí, které sebevědomí naopak zvyšují. Dalšími technikami jsou identifikace a to konkrétně s někým, koho jedinec obdivuje. Fantazie pomáhají jedinci získat pocit prestiže a sebevědomí. Obecně může zátěžová situace sebevědomí jedince posílit či oslabit, dle toho, jak ji člověk zvládá. Kompenzace, tato pomáhá při zvládnutí frustrací. Člověk kompenzuje neúspěch v jedné oblasti, úspěchem v oblasti jiné. Sublimace je podobná kompenzaci. Jedná se o přesunutí uspokojení z jedné činnosti na činnost jinou. Dále racionalizace, která je patrně nejrozšířenější technikou současnosti. Jedinec zdůvodňuje své neúspěšné či nepřijatelné chování přípustným motivem, nebo zásahem vnějšího činitele mimo vlastní kontrolu. Specifickou formou je bagatelizace, tj. znevážení (Slepička, 1999; Stackeová, 2011).
- Pasivní – odvozené od instinktu mrtvého brouka, odevzdání se. Mají blíže k útěku, byť mohou být spojeny s vysokou aktivitou. Společnost si zbabělých řešení neváží, ovšem v praxi se tato technika stává stále častější. Mezi pasivní techniky vyrovnávání se zátěží patří izolace. Ta je nejjednodušší, je únikem do samoty, nevidění, neřešení. Často užívaná v případě sociogenních zátěží. Dále denní snění, které je únikem do světa fantazie. Do jisté míry je zdrojem uspokojení, ovšem při vyšší míře se může stát až patologickým. Únik do nemoci je technika, kterou si člověk osvojuje již od dětství. Role slabého a nemocného vede k ulehčení situace. Regrese je další technikou, jedná se o návrat k vývojově nižšímu způsobu chování, o zprimitivnění reakcí. Jako poslední si uvedeme techniku popření, která je de facto rezignací na řešení, zavíráním očí před nepříjemnou situací. Popření může dočasně zklidnit, nevede však k řešení. Rezignace, to je úplná inaktivita. Je technikou maladaptivní s úplnou pasivitou. (Slepička, 1999; Stackeová, 2011).

Strategie zvládnutí zátěžových situací jsou tedy rozděleny na aktivní a pasivní. Aktivní sestává z diagnózy situace, z mobilizace rezerv, plánování boje, realizace a persistence (výdrž). Pasivní postupy jsou pak charakteristické následujícím postupem. Vyčkávání, lhostejnost, rezignace, odepsanost (Slepička, 1999).

Zátěžové situace jsou nedílnou součástí tenisu. Pro tenistu může být zátěží častá odloučenost od rodiny, dlouhá období samoty a přebývání po hotelech, časté cestování a jistá neukotvenost. Dále jsou zátěžovými situacemi fyzické komplikace. Vrcholový sport sebou nese nejrůznější druhy zranění, ať už získané úrazem, či tréninkovým přetížením. Zátěžovou situací jsou očekávání, která na svěřence kladou trenéři a okolí, zvláště v okamžiku, kdy se nedaří a tenista sestupuje na žebříčku. Pro vrcholové tenisty je vhodné průběžně spolupracovat s týmem odborníků ze všech oblastí a to tak, aby se zátěžovým situacím předcházelo, případně se operativně a rychle řešily.

Odolnost

V souvislosti se zátěžovými situacemi je nutno zmínit pojem odolnosti. Ta závisí na konfiguraci osobnostních rysů. Koncepce odolnosti se měnily. Nejprve byla spojována s vůlí, s nástupem pojmu stres byla brána jako trvalý rys osobnosti, v následujícím období byla chápána jako interakce mezi situačními proměnnými jedince. V poslední době se začíná chápat jako odolnost vůči negativním dopadům stresu a jiných zátěžových situací (Slepička, 1999). Odolnost je spojována s vlivem temperamentu, inteligence, charakteru, motivace a dalších. Úroveň odolnosti v rámci osobnosti ovlivňují vrozené vlastnosti (intelektové, motorické, senzorycké atd.), věk, životní zkušenosti, postoj k sobě samému. Odolnost je tedy částečně vrozená, ovšem lze ji zvyšovat v rámci individuálních mezí (Stackeová, 2011).

Při tempu, které musí vrcholoví tenisté zvládat, je nutná jak fyzická, tak duševní odolnost. Časté časové posuny, neustálé stěhování, tlak médií, samota, to vše může působit na jedince destruktivním dojmem a je třeba vysoké odolnosti, aby tyto tlaky jedinec nejen ustál, nýbrž byl i přes jejich působení schopen hrát tenis v jeho vrcholové podobě a podávat vyrovnané výkony adekvátní tréninkovým výsledkům. Odolnost je pro tenis nepostradatelná.

1.2 Sociální prostředí

Nejsme izolovaní jedinci, všichni jsme součástí nesčetného množství skupin. Skupinou rozumíme množství od dvou až k velkým celkům. Vztahy ve skupině jsou přitom pravidelné a drží delší dobu. Základní společenskou jednotkou je sociální skupina. Tato se dělí na velkou sociální skupinu, kterou představují třeba města. Lidé se neznají, příslušnost k této skupině má spíše symbolický charakter. Dále střední sociální skupinu čítající zhruba padesát členů.

Příkladem takové skupiny je podnik. Lidé se vzájemně znají, ale nevstupují do přímé interakce. A nakonec na malou sociální skupinu, která je charakteristická osobním kontaktem, vzájemnými vztahy. Malé skupiny jsou pro jedince nejdůležitější a patří sem například rodina.

Jedinec se s malou skupinou identifikuje, považuje se za člena, což se stává součástí jeho identity. Jedná se často o sdílení hodnot, postojů a norem chování, stylu života atd. Jedinec je s ostatními členy v nějakých konkrétních vztazích. Každý zaujímá jasné pozice a role. Vztahy mohou být různorodé, např. láska, závislost, odmítání atd. Pakliže převáží negativní vztahy, skupina se rozpadá. Skupiny vedle hodnot sdílejí i společné cíle a na těchto pracují, pomáhají si i za cenu značného úsilí. Právě takovou skupinou je rodina. Díky vysoké míře intimity a emočním charakterem osobních vazeb je skupinou primární. A právě rodina bývá nejvýznamnější sociální skupinou pro většinu jedinců (Vágnerová, 2004).

Rodina

Jednoznačná definice rodiny není možná, neboť tato je nahlížena z mnoha různých hledisek. Jistou definici si však uveďme: „*Rodina je institucionalizovaná biopsychosociální skupina, vytvořená přinejmenším ze dvou členů odlišného pohlaví, mezi nimiž neexistují pokrevní pouta, a z jejich dětí*“ (Výrost, Slaměník, 1998, s. 304). Zvláště rodina se ukazuje jako nezastupitelná.

Giddens (1999) definuje rodinu jako skupinu osob přímo spjatých příbuzenskými vztahy. Příbuzenství vzniká sňatkem či pokrevními vazbami. Sňatkem dvou osob se stávají příbuznými nejen tyto dvě osoby, nýbrž i jejich příbuzní. Základní jednotkou je nukleární rodina, tj. společně žijící manželé a jejich děti. Pokud v domácnost žijí i další příbuzní, hovoříme o rozšířené rodině. V západním světě je rodina spojena s monogamií. Dalším průvodním jevem vyspělé společnosti je, že rodina je založena na citovém vztahu, jedinci vstupují do sňatku na základě vlastního rozhodnutí a stejně tak jej mohou opustit (Giddens, 1999).

Rodina má na každého jedince zcela zásadní vliv. Předkládá vzory chování, poskytuje společenské normy, pod jejím vlivem se vytváří postoje k okolí, sobě samému i společnosti. Zdravá a funkční rodina se vyznačuje tvořivostí, jasně vymezenými rolemi a schopnostmi se v nich zastupovat, jasně vymezeným vůdcem a podporou jeho autority, jasností komunikace a efektivitou řešení konfliktů. Zdravá rodina umožňuje samostatnost, osobní zodpovědnost, nezávislost myšlení, zároveň poskytuje pocit emoční blízkosti, sounáležitosti vzájemnosti.

Měla by být stabilním bodem, ke kterému se jedinec vždy může vrátit ve chvílích osobní rozkolísanosti (Výrost, Slaměnik, 1998).

Rodina je základní jednotka, ke které se člověk vrací, když je mu nejhůře. Po neustálém cestování a osamění je pro hráče nesmírně důležité, aby věděl, že se má kam vrátit. Rodina představuje pevný bod a pro tenistu, který je stále na cestách, je tento bod nesmírně důležitý. Ve většině rozhovorů, které jsou s tenisty činěny, se ozývá radost z návratu domů k rodině. Dobré rodinné zázemí může z velké části rozhodovat o duševní vyrovnanosti či nevyrovnanosti a tak i o výkonech hráče. Stabilní rodina se velmi pozitivně odráží na duševním stavu jedince.

Trenér

Vedle zásadního vlivu rodiny, má na sportovce nesmírný vliv osoba trenéra. Tento má řadu úkolů a požadavků na osobnostní specifika. Hlavním úkolem trenéra je, aby byla včas a kvalitně udělána potřebná práce. Úspěšný trenér musí být citlivý, přátelský a ochotný, sebejistý a s dobrou emocionální kontrolou, uvolněný a nenucený, veselý, inteligentní, výkonný a rozhodný. Je třeba, aby se svěřenci pracoval na individuální bázi, dokázal vyzdvihnout jejich přednosti, podpořit je. Styly vedení se dělí na tři základní typy:

- Autokratický – autoritativní styl, maximálně centralizovaný. Potřeby a přání svěřenců bývají minimálně vyslyšena, mají nízkou samostatnost, trenér všechna rozhodnutí činí sám. Přesně svěřencům říká, co mají dělat. Vztahy ve skupině jsou napjaté, výkonnost značná, ovšem často s nízkou kvalitou. Ve vypjatých situacích se tento způsob vedení dobře osvědčuje, trenér má úctu a respekt.
- Liberální – submisivní styl, minimálně centralizovaný, struktura chaotická. Svěřenci mají hodně svobody, ovšem nebývají příliš spokojeni. Normy jsou stanoveny, ovšem nedodržovány. Trenér dělá co nejméně rozhodnutí, vydává minimum pokynů, většinou nemá schopnost svěřence vést. Takový trenér je většinou spíše jen opatrovatelem a i tak je slabý.
- Demokratický – kooperativní styl, optimálně centralizovaný, vůdce jde příkladem. Struktura skupiny založena na přirozenosti, vzájemném respektu, diskusi. Rozhodování je společné skrze trenéra i svěřence. Jsou si vědomi své odpovědnosti, zároveň však chtějí vychovávat k odpovědnosti a schopnosti rozhodnutí i svěřence. Vztahy jsou přátelské, produktivita dlouhodobě solidní.

Styly se často kombinují, dle aktuální situace (Osten, 2005; Martens, 2006).

Trenér je pro hráče tenisu jedincem vrcholně důležitým. Jako jeden z mála lidí s ním cestuje po světě, bereme-li v potaz hráče na zcela vrcholné úrovni. Dokáže být hráči oporou, důvěrníkem, poradcem, hnacím motorem. Měl by být více než jen tenisovým trenérem na kurtu, je potřeba, aby byl hráči k dispozici i mimo kurt a pečoval o něj nejen po stránce sportovní, nýbrž i lidské.

1.3 Sportovní trénink

Trénink je adaptace organismu na určité podněty. Nejdůležitějšími parametry jsou objem (kvantitativní ukazatel) a intenzita (kvalitativní ukazatel). Trénink má několik zcela zásadních pravidel:

- Princip postupného zvyšování zátěže.
- Princip střídání zátěže a odpočinku – je třeba zařazovat dostatek odpočinku, poslouchat vlastní tělo.
- Princip specifčnosti – typ tréninku určuje směr rozvoje výkonnosti.
- Názornost – techniku je potřeba vidět.
- Všestrannost – je třeba zdokonalovat všechny funkce organismu.
- Nepřetržitost tréninkového procesu – je třeba dlouhodobého, plynulého, pravidelného a nepřerušovaného procesu. Tak se dostaví nejlepší výsledky.
- Přiměřenost – adekvátnost věku a zdravotnímu stavu.
- Kontrola tepové frekvence, váhy a teploty organismu (Osten, 2005).

„Trénink je dlouhodobý a cílevědomý proces, ve kterém je třeba vše systematicky korigovat. Základní pohybové schopnosti kontrolujeme u začátečníků. Speciální pohybové schopnosti u vyspělých závodníků, hlavně v závodním období. Technická složka je závislá na koordinaci a pohybových schopnostech. Technika se musí vylepšovat již u začátečníků, protože chyby se později těžko odstraňují“ (Osten, 2005, s. 23).

Sportovní trénink znamená přípravu jedince či týmu na soutěž. Sportovní trénink současnosti je systém různých cvičení, která mají za úkol připravit sportovce, co nejdokonaleji. Jedinec tedy neopakuje pouze soutěžní výkony, nýbrž se věnuje řadě pestrých

cvičení. V tréninkovém procesu se využívají poznatky z fyziologie, psychologie či biomechaniky. Trenér tak musí být vždy komplexně vzdělán a zároveň je potřeba spolupráce s řadou odborníků. „*Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně*“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 12). Zároveň musí trénink respektovat celkový rozvoj jedince, tj. musí být vidět snaha o dosažení maximálních výkonů a zároveň rozvoj po stránce morálních, kulturních, zdravotních, ekologických a dalších norem společenského života.

„*Cílem sportovního tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce*“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 13). Jedná se tedy o rozvoj ve dvou oblastech, výkonnostní a lidské. Úkoly sportovního tréninku v sobě nesou tělesný, duševní a sociální rozvoj. Spočívají v rozvíjení kondice a sportovních dovedností a formování osobnosti sportovců. Tréninkem tedy ovlivňujeme pohybové dovednosti, schopnosti a psychiku jedince.

Pohybové dovednosti

Dovednost je učením získaný předpoklad správně, účelně a efektivně řešit určitý úkol. V případě sportu jsou pohybové dovednosti předpokladem optimálního řešení pohybového úkolu. Na základě opakování jistých situací dochází k vytvoření percepčního vzorce. V CNS se formuje nervový základ provedení příslušného úkonu. Ten se ukládá do motorické paměti. V případě potřeby pak dochází prostřednictvím nervových vzruchů k aktivaci kosterního svalstva odpovídajícím způsobem.

Dovednosti jsou specifické podle sportů. Můžeme je rozdělit na primární, charakteristické nejvyšší měrou všeobecnosti, jedná se o základní pohyby každého člověka. Pohybové, které nejsou součástí přirozeného vývoje, ale nesouvisí s danou sportovní specializací, např. když se lyžař učí jezdit na kole. A sportovní dovednosti, v rámci kterých dostávají jejich kvantitativní a kvalitativní charakteristiky výkonnostní charakter. Jedná se o dovednosti přímo užívané ve sportovní specializaci. Sportovní dovednosti se rozvíjejí v rámci tzv. technické přípravy (Perič, Dovalil, 2010).

Pohybové schopnosti

„*Pohybové schopnosti se chápou jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, v níž se také projevují*“ (Perič, Dovalil, 2010, s. 16).

Rozlišujeme schopnosti:

- Vytrvalostní – schopnost překonávat únavu, dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost určité intenzity. Adaptabilita vytrvalostních systému je poměrně vysoká, proto jejich ovlivnění není obtížné. Vytrvalost dělíme na dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní. Při tréninku vytrvalosti se hojně pracuje s tepovou frekvencí a hladinami laktátu. Jsou kladeny vysoké nároky na aerobní, anaerobně laktátové a anaerobně alaktátové procesy.
- Silové – schopnost překonávat vnější odpor skrze svalovou kontrakci. Pro praktické potřeby tréninku dělíme sílu na absolutní, rychlou, výbušnou vytrvalostní. Hranice mezi nimi není ostrá, jednotlivé silové složky jsou na sobě relativně závislé, zároveň jsou však specifické. Hlavním bodem silového tréninku je navození vysokého svalového napětí a to skrze vnější odpor břemene, jeho různou hmotností, rychlostí přemístování a dobou jeho působení.
- Rychlostní – spojené s krátkodobou činností, překonání vzdálenosti v co nejkratší době. Poměrně nesnadno ovlivnitelné. Lze je rozvíjet, ale je třeba brát v potaz řadu okolností. Trénink se pohybuje v maximální či téměř maximální intenzitě po krátkou dobu s delší dobou odpočinku.
- Koordinační – schopnost řídit a regulovat pohyb, přesné, rychlé a složité pohyby.
- Pohyblivost – provádění pohybů v maximálním kloubním rozsahu. Trénink pohyblivosti, jeho specifika, se odvíjí od provozovaného sportovního odvětví. Každý sport si vyžaduje vlastní úroveň mobility. Obecně se jedná o potřebné uvolňování svalů, protahování vazů, zvyšování jejich pružnosti (Perič, Dovalil, 2010; Dovalil a kol., 2009).

Při jejich identifikaci se vychází z dominujících charakteristik pohybové činnosti. V každé takové činnosti lze totiž nalézt všechny pohybové schopnosti, liší se však jejich poměr. Pohybové činnosti jsou relativně stálé, jejich změna vyžaduje dlouhodobý tréninkový proces. Všeobecně se pohybové schopnosti dělí na kondiční (silové, rychlostní, vytrvalostní) a koordinační (řízení a regulace pohybu) (Perič, Dovalil, 2010).

Kondiční příprava více méně komplexně zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla, dotýká se i procesů na psychické úrovni. Lze ji rozdělit na obecnou, působící komplexně skrze různorodá cvičení, a speciální, jež se odvozuje od specifiky sportu. O efektivnosti kondiční přípravy rozhoduje úroveň trénovanosti, talentové předpoklady, celkový objem zvoleného zatížení, frekvence tréninkových jednotek atd. (Dovalil a kol., 2009).

Relaxace a regenerace

Nedílnou součástí sportovního tréninku je relaxace. O relaxaci hovoříme jako o celkové, která je opakem stresu, nebo o relaxaci svalové, která je její součástí. U svalové relaxace hovoříme o diferencované relaxaci, tj. o schopnosti relaxovat určitý sval či skupinu. Tedy jedná se o uvolnění a ekonomické provádění pohybů.

Další složkou je regenerace. Je důležitou součástí sportovní přípravy a vede veškeré děje k návratu tělesných a psychických sil, které byly v rámci tréninku odčerpány. Tento děj lze vyjádřit práce – únava – zotavení. Únava je komplex dějů, při kterém dochází ke snížené odpovědi různých tkání na podněty. Projevuje se poklesem fyzického a mentálního výkonu. Únavu můžeme dělit na psychickou a tělesnou. Únava se dále dělí periferní, tj. v jednotlivých svalech, a centrální, která pramení ze snížené funkce buněk CNS. Posuzuje se dle změn celkové reakce organismu, podle rychlosti zotavných procesů. Příčiny únavy se vysvětlují různě, nejčastější však pomocí systémového přístupu. Ten zohledňuje dílčí zdroje únavy a přihlíží ke sjednocující funkci CNS. Za hlavní zdroje únavy se považuje snížení energetických rezerv organismu, nadbytek některých produktů látkové výměny, narušení vnitřního prostředí organismu, změny regulačních a koordinačních funkcí. V průběhu zotavení (regenerace) dochází k uklidnění a návratu funkcí do výchozího stavu, k obnově energetických rezerv, obnově neuroendokrinní a iontové rovnováhy, zvýraznění anabolických dějů, odstranění zplodin látkové výměny, poklesu svalové tenze, poklesu aktivační úrovně, k obnově homeostázy (Stackeová, 2011; Dovalil a kol., 2009). Regeneračními prostředky ve sportu jsou prostředky:

- Pedagogické – vhodná metodika tréninku, individualizace tréninku, využití biorytmů atd.
- Psychologické – autogenní trénink, svalová relaxace, sugestivní techniky atd. Nutno individualizovat např. dle temperamentových typů a mnoha dalších hledisek
- Biologické (výživa, dehydratace, demineralizace a prostředky fyzikální, balneologické a regenerace pohybem) – mezi fyzikálními jsou často využívány masáže, vodní procedury, elektroprocedury, světelné procedury.
- Farmakologické (Stackeová, 2011).

Vždy je třeba zvážit aktuální psychický stav jedince a dle toho aplikovat optimální tréninkovou dávku a odpovídající regenerační postup.

Pojmem regenerace ve sportu lze obecně označit veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalé zotavení. Zvláště pro vrcholové sportovce běžná regenerace nestačí, je třeba ji podpořit cíleně, účelně. Průběh zotavných procesů ovlivňuje samotný trénink. Jeho stavba a podmínky, ve kterých se děje. Pro regeneraci je dobrá variabilita obou složek. Dále je třeba dodržovat režim dne, respektovat biorytmy, které každý jedinec má. Důležitou složkou je pasivní odpočinek, především spánek. Zde dochází k utlumení fyziologických funkcí, utlumení duševního napětí a k obnově sil. Vedle pasivního odpočinku máme odpočinek aktivní, tj. regenerace pohybem. Sem patří vycházky, výklus, vyplavání, strečink. Dalšími složkami regenerace jsou potravinové doplňky, vodní procedury, zábaly, sauna. Mezi nezanedbatelné prostředky regenerace počítáme též masáže, akupresuru a akupunkturu, infračervené a ultrafialové záření, aromaterapii a další. Doporučit lze i dechová cvičení (Dovalil a kol., 2009).

1.4 Tenis

Podnět ke vzniku dnešního tenisu dal roku 1874 Angličan major Wingfield. Ten stanovil pravidla hry. První národní tenisová instituce byla založena v USA roku 1881. Mezinárodní tenisová asociace pak vznikla roku 1913. Tenis nemá oficiální mistrovství světa, vrcholem jsou tzv. grandslamových turnajů. Tenis je olympijským sportem. Naši sportovci získali na OH celkem tři medaile.

Vybavení na tenis se skládá z míče o hmotnosti 58- 63 gramů s odskokem mezi 134, 62 a 147, 32 cm při spuštění z výšky 254 cm na betonový povrch. Dále z rakety disponující osmibokým držadlem o obvodu 12 – 14 cm. Dlouhou dobu se hrálo s dřevěnými raketami, od sedmdesátých let se používají nové materiály grafit, fiberglass, boron, carbon atd. Rakety získaly větší hlavu a rámy jsou tužší. Současné rámy jsou velmi lehké a zároveň snadno ovladatelné. Dovolují hráči dát ránu velkou silou, aniž by došlo k poškození materiálu. Po dlouhou dobu bylo povinné oblečení bílé barvy, poslední dobou však již mají hráči libovolný výběr, co se barev týká (Jankovský, 2002). Vyjímkou je Wimbledon, kde je stále povinné oblečení bílé barvy.

Pravidla

Hřiště je obdélník o délce 23, 77 m a o šířce 8, 23 m. Ve středu je rozděleno sítí s konci upevněnými na sloupcích o výšce 0, 91 cm. Pro čtyřhru je dvorec o 1, 37 m na každé straně širší. Principem hry je poslat míč do území soupeře takovým způsobem, aby jej tento nemohl správně vrátit. Za dobré míče se považují ty, které dopadnou dovnitř dvorce označeného čarami. Čáry jsou součástí dvorce. S výjimkou podání může hráč přebíhat po celé šířce hřiště. Sadu získává hráč, který první dosáhne šesti her s rozdílem dvou her. Hra je základní jednotka, kterou hráč získává po dosažení čtyř bodů. Tj. 15-0, 30-0, 40-0, hra. Zápas se hraje na dvě vítězné sady ze tří, nebo na tři vítězné z pěti.

V soutěži jednotlivců jsou disciplíny dvouhra mužů a žen, čtyřhra mužů a žen a smíšená čtyřhra (jen na grandslamech). Soutěž družstev se stává z přeboru smíšených družstev (hraje se pouze v ČR jako jediné zemi na světě) a z turnaje družstev (Jankovský, 2002).

Systém bodování

Počet bodů hráče se rovná celkovému počtu bodů nasbíraných na 18 turnajích ATP za posledních 52 týdnů. Jedná se o 18 turnajů ATP, na nichž hráč dosáhl nejvyšších bodových zisků. Na některých turnajích může hráč získat divokou kartu. Divoká karta v tenisové terminologii znamená, že se hráč může zúčastnit konkrétního tenisového turnaje, aniž by předtím splnil předem stanovená startovní kritéria. Pokud v tomto případě zvítězí v prvním kole, připočítají se mu body. Počet bodů se odvíjí od typu turnaje a umístění. Turnaje jsou kategorie A – C. Na základě pořadí v bodování jsou hráči nasazováni na turnajích.

Soutěže

Největší soutěží světového tenisu jednotlivců je Grand Slam, který tvoří čtyři turnaje. Australian Open, French Open, Wimbledon a US Open. Do světových turnajů družstev spadá Davis Cup, Fed Cup, Galea Cup, Soisbault Cup, Kings Cup a Valerio Cup (Jankovský, 2002).

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je zjistit a analyzovat důvody, z jakých došlo k přerušení soutěžní činnosti u zkoumaných probandů, jaká byla aktivita sportovců v době trvání přestávky soutěžní nečinnosti a co je přimělo se k vrcholovému sportu opět vrátit. Popsat změny přístupu hráče k tenisu v jeho myšlení a změny v komunikaci s vnějším prostředím.

Úkoly práce

Úkolem práce je provést analýzu jednotlivých etap v kariéře tenistů Bohdana Ulihracha a Robina Vika. Práce bude vypracována postupně na základě předem daných dílčích úkolů.

- Studium odborné literatury týkající se zkoumané oblasti, sepsání teoretických východisek práce,
- vytipování probandů a dohodnutí spolupráce,
- sestavení souboru otázek pro oba zkoumané subjekty,
- uskutečnění narativního a kvalitativního rozhovoru s oběma sportovci,
- realizace rozhovoru s trenérem obou sportovců,
- analýza získaných informací,
- srovnání analyzovaných dat,
- sepsání výzkumné části práce.

Vědecké otázky

Vědecká otázka 1: Mělo přerušení soutěžní činnosti negativní dopad na osobní život hráče?

Vědecká otázka 2: Do jaké míry byla ovlivněna výkonnost hráče v průběhu herní přestávky?

Vědecká otázka 3: Splnil hráč po návratu do turnajů to, co si s trenérem předsevzali?

3 METODY

Výzkum v rámci této bakalářské práce bude proveden prostřednictvím případové studie. Tato se zaměřuje na popis a rozbor jednoho či několika málo jedinců. Od těchto bude získáno větší množství dat. Konkrétně budou v práci využity následující metody:

- Obsahová analýza odborné literatury – toto mi poslouží k získání informací v části teoretické, na kterých bude posléze postavena výzkumná část práce. Na jejich základě bude posléze možno rozebrat a pochopit zkoumané subjekty.
- Narativní rozhovor, technika komentované transkripce – hráči ve stručnosti sami odvypráví svůj osobní i sportovní životopis. Tento bude posléze přepsán a okomentován.
- Kvantitativní rozhovor, konkrétně interview – tento poslouží k získání konkrétních informací o zkoumaném tématu. Bude následovat po narativním rozhovoru.
- Analýza – popis, klasifikace a hledání vazeb a spojení mezi koncepty. Analýze budou podrobeny veškeré informace, které od hráčů získáme.
- Srovnávání – analyzované informace budou vzájemně porovnány a výsledky popsány.

Kvalitativní výzkum bude rozdělen do tří etap, které byly pracovními nazvány bezproblémovou, problémovou a návratovou. V této práci chci především podrobně popsat problematiku přechodu mezi jednotlivými fázemi. Budu se zabývat těmito třemi následujícími aspekty, které postupně analyzuji ve všech třech etapách, a to pomocí kvalitativního výzkumu, metodou interview. *„Začíná se otázkami, které se týkají neproblémových skutečností, např: současných aktivit, zkušeností a chování jedince. Takové otázky povzbuzují dotazovaného hovořit popisně. Další sondáže (proviny) mají prohloubit a doplnit tento popis.*

V další fázi rozhovoru se snažím získat informace o interpretacích, názorech a pocitech, vztahující se k popsaným akcím a chováním“ (Hendl, 1997, str. 84).

Prvním aspektem bude psychologie sportu. Zaměřím se na motivaci, psychický stav, stres, odolnost a pozitivní myšlení hráče. Druhým aspektem bude sociální prostředí, ve kterém hráči vyrůstali. Nejvíce mě bude zajímat vztah s trenérem, rodinou a okolím. Posledním čili třetím aspektem je vztah hráče k tenisu a k celkové sportovní přípravě jako takové. Objektem zájmu bude to, jak se během jednotlivých fází měnil vztah hráče k tenisu a k všemu ostatnímu.

První fázi tenisové kariéry u obou jmenovaných hráčů nazývám fází bezproblémovou, kdy postupně oba zúročovali svou kvalitní a dlouhodobou přípravu a svůj talent a přetavovali je v dobré výsledky na tenisových turnajích ATP. Oba hráči se každý z jiné příčiny dostali do pracovně nazvané problémové etapy. Při přechodu z bezproblémové etapy do etapy problémové museli čelit stresu a zvýšenému tlaku na svoji osobu, konfrontaci s okolním světem, otázkám ohledně své další budoucnosti atd. Druhá etapa probíhala u obou probandů rozdílně s tím, že jeden z probandů trénoval, neustále se připravoval a doufal ve své očistění (Ulihrach čekal na očistění z podezření pro doping), zatímco druhý proband doslova pověsil raketu na hřebík a chtěl skončit s tenisovou kariérou.

Přechodový moment z problémové etapy do etapy návratové měl u obou hráčů jiný základ. První hráč se po svém očistění mohl okamžitě vrátit na turnaje, bylo mu vráceno umístění na žebříčku, které zaujímal před aférou a vyplaceny finanční prostředky, o které přišel. Druhý hráč, kterému se po dlouhé přestávce vrátila chuť k tenisu, se nemohl vrátit na turnaje, neboť přišel o všechny body, tudíž musel začínat od nuly. V etapě návratu je zkoumáno, zda se u obou hráčů splnilo jejich očekávání a předsevzetí, které si stanovili, a zároveň jsou zjišťovány důvody, proč se jim některá předsevzetí nepodařilo splnit.

Hlavním zdrojem informací, ze kterých bude v této práci čerpáno, jsou dlouhé a opakované rozhovory s oběma hráči a poté i jejich trenérem. Při prvním rozhovoru byla využita technika narativního rozhovoru, kdy hráč mluvil o svém životě. Druhá část rozhovoru byla vedena formou interviu, kdy hráč odpovídal na předem připravené otázky. Pro obě části rozhovoru byla využita záznamová technika. Získané informace budou zpracovány analýzou orientovanou na případ, která je orientovaná na proces a hledá příčiny a následky uvnitř případu.

V mé bakalářské práci je diskusní část velmi úzce spojena s výsledky. Výsledky rozhovoru budou konfrontovány jak se stavem, který nastal po etapě návratu, tak se současným stavem. Interpretaci výsledku a srovnání se současným stavem rovněž doplní interwiev s jejich trenérem.

Poslední částí je závěr, ve kterém budou porovnávány odpovědi obou hráčů, na jejichž základě dospějeme k určitým závěrům. Dalšímu rozpracování těchto závěrů bude věnován prostor v diplomové práci, která bude po této bakalářské práci pokračovat v navazujícím magisterském programu. Přepis rozhovoru s oběma hráči a jejich trenérem bude součástí přílohy.

4 VÝSLEDKY

4.1 Profil Bohdana Ulihracha

Prvním probandem je Bohdan Ulihrach. Narodil se 23. 2. roku 1975 v Kolíně. S tenisem začal v šesti letech a to, jak sám podotýká, omylem své sestry, která si spletla badminton s tenisem. Do čtrnácti let působil v TK Kolín, poté přestoupil do pražského velkoklubu Rudá Hvězda, kde žil na ubytovně v blízkosti tenisového klubu. Aby se mohl tenisu plně věnovat, rozhodl se ukončit studium ve druhém ročníku na pražském gymnáziu. Bohdan s úsměvem podotýká: *„Ambice ke studiu a dokončení střední školy jsem pak už nikdy neměl.“*

V roce 1992 vyhrál Pardubickou juniorku. Sám Bohdan to považuje za začátek své tenisové kariéry a pro zajímavost uvádí, že je posledním československým vítězem juniorky, protože od 1. 1. 1993 došlo k rozdělení naší republiky na českou a slovenskou. Od roku 1993 se tenisu věnuje profesionálně. Svůj první bod do žebříčku ATP uhrál již v roce 1992 na satelitním turnaji, kam dostal divokou kartu díky vítězství již zmiňované juniorky. V roce 1995 se probojoval do první stovky žebříčku ATP, což jej opravňovalo ke startu v hlavní soutěži na French Open, Wimbledonu a US Open. Na French Open i Us Open se probojoval do druhého kola. Na French Open 1995 utkvěla Bohdanovi vzpomínka na utkání 2. kola, ve kterém hrál poprvé v kariéře zápas na 5 sad a po více než čtyřhodinové bitvě prohrál 4:6 v páté sadě s Carlosem Costou (současný manažer Rafaela Nadala). Na grandslamových turnajích se v roce 1996 dostal ve Wimbledonu do 3. kola a v roce 1999 postoupil do 4. kola jak na Australian, tak na French Open.

Byl celkem šestkrát ve finále světového turnaje ATP, z toho se v roce 1997 dostal do finále turnaje Indiana Wells, kde ve finále prohrál s Changem. Bohdan má na tento turnaj zajímavou vzpomínku: *„Když jsem přijel po letech do Indiana Wells na turnaj, místo původního centrkurtu, kde jsme hráli bylo zasypané, a nový centrální dvorec byl vybudován na úplně jiném místě.“* Celkem na okruhu ATP vyhrál 3 turnaje (Praha a Montevideo 1995, Umag 1998). Shodou okolností všechny na antuce, která byla jeho nejoblíbenějším povrchem.

Na dvorci působil klidným a soustředěným dojmem, snažil se nedávat najevo své emoce. V životě se, jak on sám říká, řídil mottem, se kterým přišel Jan Werich: „*Když nejde život, jde o hovno.*“ Nejlepšího umístění na žebříčku ATP dosáhl 5. 5. 1997 a to 22. pozice. Od roku 1995 byl reprezentantem v Davisově poháru, kde kromě roku 1997 a 2001 pravidelně reprezentoval. V týmu s ním byl i jeden z jeho nejlepších tenisových přátel Jiří Novák. Jeho profesionální kariéra byla poznamenána nepříjemnou dopingovou aférou v prosinci roku 2003, kdy mu byl na turnaji v Moskvě prokázán pozitivní test na metabolity anabolického steroidu nandrolonu. Mezinárodní federace posléze Bohdanovi oznámila, že poslední test vyšel negativní. Bohdan k tomu podotýká: „*V těchto těžkých chvílích jsem poznal pár skutečných přátel, kteří mi zůstali až do teď.*“ Po šestnácti letech účinkování v profesionálním tenisu, Bohdan ukončil svou kariéru 26. 4. 2009 na challengeru v Ostravě.

Po skončení kariéry na tenis nezanevřel. Hraje různé evropské ligy a pracuje pro Český tenisový svaz. Věnuje se své manželce a dvěma dětem, Bohdanovi a Elle. Fandí fotbalovému klubu Slavia Praha, ve volných chvílích si rád přečte knihu a zahraje rekreačně fotbal. Má velmi rád českou kuchyni, hlavně domácí knedlíky. Jeho dětským snem bylo řídit nákladní auto nebo prodávat zmrzlinu. Bohdan je velmi milý, klidný, přátelský člověk, který klid a rozvahu zdědil po svém otci. Na otázku, co mi tenis přinesl, Bohdan odpovídá: „*Díky tenisu jsem získal neskutečný obzor, spoustu známých a přátel z celého světa. Díky celosvětovým turnajům jsem objezdil celý svět a naučil se jazyk. Byla to pro mě škola života, ze které čerpám až doteď. Mé zaměstnání bylo mým koníčkem a to je sen každého z nás.*“

Charakteristika hráče:

Bohdan Ulihrach hraje pravou rukou, používá obouručný backhand, který svého času patřil k nejlepším na světě. Umí trefovat míče velmi brzo po dopadu, čímž velmi zrychluje hru. V dobách své největší slávy patřil mezi 10 nejlépe returnujících hráčů na světě. Při hře působí někdy až flegmaticky, ale to je pouze zdání, vnitřně je spíše nervózní. Preferoval spíše hru od zadní čáry, protože jeho slabinou byla hra od sítě. Často se potýkal se slabším druhým podáním.

4.1.1 Analýza výsledků dotazování na první etapu, tzv. bezproblémovou

První etapa je charakterizována postupným stoupáním na žebříčku a dosahování stále lepších výsledků. V období roku 1995 až 2002 se pohyboval mezi 30. a 70. místem žebříčku ATP. Zaměřili jsme se na 3 aspekty, jak bylo uvedeno výše

Prvním aspektem je psychologie a to konkrétně udržení dlouhodobé motivace. Udržení dlouhodobé motivace nebylo pro Bohdana problémem, protože si v této etapě držel neustále vysoké žebříčkové postavení a s tím související odpovídající finanční ohodnocení a společenského uznání. Toto období Bohdanovi kariéry odpovídá třetímu kulminačnímu stadiu vývoje motivační struktury, které je nazýváno stadium stabilizace motivační struktury. Toto stadium je dle Slepíčky (2009) definováno takto: *„Sportovec zpravidla nesleduje už jen původní účel, tj. libost z pohybu ve sportovním kontextu, ale výkonnost je stavěna i do služeb jiných cílů (sekundární motivace). Jsou to cíle osobní (vítězství, rekordy, pocty, sláva, finance) společenské (reprezentace, kontakty, masmediální viditelnost) i řada vedlejších cílů, vytvářející složitou motivační strukturu. Stabilizace spočívá v tom, že sportovec je již zkušen, zná své vlastní možnosti a má i racionální vztah ke svému sportu“* (Slepíčka, 2009, s. 80).

Vztah k tenisu a přípravě, který je druhým zkoumaným aspektem, měl Bohdan velmi jednoznačný. V této první etapě, která trvala více než 7 let, si hráč víceméně každý rok stanovoval stejné cíle a to co nejvyšší umístění na žebříčku ATP a co nejvíce vyhraných zápasů na okruhu ATP a samozřejmě zůstat zdravý a vyvarovat se jakýmkoliv zraněním. *„Toto odpovídá dlouhodobé zaměření, spočívající na bázi souboru jeho zkušeností, přesvědčení a postoji k přírodě a jemu samotnému“* (Machač, Macháčová, Voskovec, 1985, s. 42).

Aspektem číslo tři je sociální prostředí. Osobní život hodnotí Bohdan jako bezproblémový, měl v té době přítelkyni, která byla v té době sama vynikající světovou tenistkou. Vybuďoval si zázemí, díky vydělaným finančním prostředkům si pořídil vlastní byt. V jeho okolí byli všichni zdraví a jeho nejbližší rodina ho neustále podporovala. Tenis byl pro Bohdana nejen koníčkem, ale i zdrojem obživy, což je v podstatě snem každého z nás. Přestože je tenis individuálním sportem, člověk je na kurtu sám a musí se spoléhat sám na sebe, mimo tenis potřebuje mít kvalitní rodinné zázemí a pár skutečných přátel, na které se může vždy obrátit.

4.1.2 Analýza výsledků druhé etapy, tzv. problémové

V průběhu roku 2002 se začal Bohdan potýkat s nevyrovnanými výkony, rozešel se s trenérem. Trénoval nějakou dobu sám, občas vyjel na turnaj v doprovodu kondičního

trénéra. Bylo mu v té době 27 let. Na základě nepřesvědčivých výsledků, a s tím spojeného poklesu na žebříku ATP, se rozhodl obnovit spolupráci s trenérem Nekolou a vrátit se tam kam patřil, to je na 30. místo žebříčku ATP. V podzimní přípravě tvrdě zapracoval na své kondici.

V tomto kvalitativně novém přípravném období obdržel zprávu o svém pozitivním dopingovém nálezu. Oficiálně se pak tato zpráva objevila v médiích ve článku idnes.cz z 30. 1. 2003. Článek uvádí: „*Tenista, kterému by v případě prokázání dopingu hrozil dvouletý test, měl podle deníků Blesk a Sport ve vzorku A 5,2 nanogramu norandrosteronu na mililitr moči, přičemž povolená hranice je 5,0. Ulihrach měl v těle rovněž 3,8 ng/ml noretiocholanolonu*“ (Ulihrach měl pozitivní dopingový test, 2003) Bohdan to komentuje slovy: „*V roce 2002 jsem byl testován častěji, než bylo obvyklé, ale nepozastavoval jsem se nad tím až do 5. 12. 2002.*“

Z pohledu psychiky čekalo Bohdana velmi náročné období. Hned si kupříkladu vybavil Petra Kordu, který měl také pozitivní dopingový nález, a v průběhu trestu ukončil tenisovou kariéru. Bohdan říká: „*V době, kdy jsem byl obviněn, mi bylo 27 let a rozhodl jsem se vší silou bojovat s, z mého pohledu nespravedlivým, obviněním. Prostudoval jsem si literaturu o látce nandrolonu, jejichž zvýšené hodnoty se dle nálezu v mém těle nacházely. Zjistil jsem, že v průběhu roku 2002 mezinárodní tenisová federace snížila hodnoty norandrosteronu v moči z 5,00 na 3,00 mililitry.*“

Média se o pozitivním nálezu tenisty Ulihracha hned nedozvěděla, takže zpočátku nemusel nikomu nic vysvětlovat. Spojil se s fyzioterapeutem Pavlem Kolářem a kondičním trenérem Mirkem Záhořákem, kvůli sepsání obhajoby a vysvětlení, jak se mu zakázaná látka do moči dostala. To vše se odehrávalo v prvním týdnu po oznámení, kdy byl v šoku a neustále o věci přemýšlel. Další nepříjemné pocity měl ze strachu, že nikdo neuvěří jeho obhajobě, jako nikdo nevěřil obhajobám jiných sportovců v minulosti. Sám o sobě však Bohdan nepochyboval, zakázanou látku si sám vědomě nevzal. S právníkem začal připravovat svou obhajobu.

Bohdan se o pozitivním dopingovém testu dozvěděl několik hodin poté, co po sedmi letech znovu obnovil spolupráci s trenérem Martinem Nekolou. Začátkem ledna, v průběhu závěrečné přípravy na Australian Open, Bohdan o svém problému informoval trenéra Martina Nekolu. Trenér Nekola mu byl po celou dobu oporou a věřil spolu s ním, že se prokáže jeho nevina. V článku idnes.cz z 30. 1. 2003 trenér Nekola mimo jiné říká: „*Hodnoty jsou směšně nízké a jsem přesvědčený, že došlo k nějaké chybě. Jenom se z toho dělá zbytečně velká*

bublina. Musíme počkat na výsledek B-testu, pak se uvidí“ (Ulihrach měl pozitivní dopingový test, 2003).

Rodinu Bohdan informoval těsně předtím, než vše vyšlo v novinách. Zapojení rodiny do dopingové aféry Bohdan komentuje slovy: *„Rodiče jsem o svém problému informoval v polovině ledna, těsně předtím, než tyto informace byly oficiálně zveřejněny, samozřejmě mě podpořili.“* Rodiče Bohdana bydlí v Kolíně a nejezdí za nimi často. Z tohoto důvodu neměli možnost hlouběji poznat jeho skutečné vnitřní rozpoložení. Kromě nich měl oporu ve své, dnes již manželce, Janě, s kterou se seznámil na jaře roku 2002. V následujícím těžkém období se projevila jako silná osobnost a hodně Bohdanovi pomáhala.

Ačkoli si to Bohdan nepřipouštěl jeho myšlenky, které byly dříve víceméně orientovány pouze na tenis, se stále více a více orientovaly na jeho dopingový problém. Sám Bohdan Ulihrach k tomu poznamenává: *„Zkoušel jsem trénovat jako dřív, dvakrát denně tenisový trénink, jednou denně kondiční a pořád jsem doufal, že se vše v nejbližší době vyřeší. Jak čas běžel a můj problém dopingů nebyl stále vyřešen, omezil jsem trénink tenisu na jedenkrát za den a jednou denně jsem se věnoval kondici. Zbytek volného času jsem trávil s právníkem studiem veškerých materiálů. Neměl jsem před sebou žádný reálný cíl v podobě startu na turnaji.“* U Bohdana se projeví známky frustrace. *„Termín frustrace se v psychologii používá k označení negativního emočního stavu subjektu, kterému bylo zabráněno dosažení cíle či ukojení nějaké potřeby. Síla frustrace je závislá na významu vytyčeného cíle pro jedince a na možnosti nahradit jej cílem jiným“* (Machač, 1985, s. 82).

Kromě neustálé podpory týmu, to je hlavně ze strany tenisového a kondičního trenéra, se za Bohdana postavil Český tenisový svaz. Jeho postoj byl důležitý při budoucí obhajobě před mezinárodní tenisovou federací. Bohdan stále věřil v negativní výsledek. Stále čekal na vyjádření ATP, bohužel pro něj byl i vzorek testu B potvrzen jako pozitivní. Jedinou možností, která mu zbyla, bylo podat odvolání. *„V té době se skoro celý týden v médiích psalo o mém problému, ale pak vše odeznělo. Ve většině článků se psalo o mé nevině. Díky postoji Českého tenisového svazu jsem mohl odehrát turnaje jím řízené, což byl Pražský přebor a Mistrovství republiky. Velký význam to pro mne nemělo, protože jsem měl v hlavě myšlenky na doping a přípravu na odvolání do Švýcarského Laussane. V té době jsem trénoval přibližně jen jednou denně, ale úroveň tréninku byla hrozná.“*

Díky tomu, že se celý případ stále vlekl, se začaly u Bohdana se projevovat známky negativního myšlení. Toto myšlení spočívalo v melancholii, utváření negativních závěrů a byly patrné známky úzkosti. Odpovídá to definici negativního myšlení Slepíčky (2009), který

negativní myšlení definuje slovy: „*Negativní myšlení je ovládáno trémou a má strachový podtext. Spočívá v tvorbě negativních hypotéz a v negativní interpretaci všech získaných informací. Je subjektivně nepříjemné, doprovázené neurotickými prvky v chování, souvisí s melancholií a úzkostnými stavy*“ (Slepička, 2009, str. 56). Po postupné eliminaci všech možností, jak se zakázaná látka dostala hráči do těla (maso, zvýšená samotvorba látky v těle atd.), se Bohdan stále vracel k turnaji v Palermu, který odehrál před inkriminovaným turnajem v Moskvě, a kde dostal od fyzioterapeuta kapky a vitamíny proti nachlazení.

4.1.3 Analýza výsledků třetí etapy, tzv. návrat k závodnímu tenisu

Jedním ze zlomových okamžiků kariéry Bohdana Ulihracha se stal červen roku 2003. Tehdejší šéf Asociace profesionálních tenistů Bohdanovi oznámil, že hráčů se stejně pozitivním testem je více a prokáže-li se, že zakázané látky byly obsaženy v oficiálně podávaných vitamínech a kapkách, bude jeho dopingový trest stejně jako ostatním zrušen a bude se moci okamžitě vrátit na turnaje ATP. Tímto se v podstatě naplnilo podezření, které hráč sám pojal. Sám Bohdan k tomu říká: „*Protože mi zavolal sám šéf ATP, který vám nevolá každý den, říkal jsem si, že to bude dobré, pociťoval jsem obrovskou úlevu. Postupně ze mě opadával tlak a já cítil, že budu moci naplno trénovat a hrát.*“

V momentě, kdy byl oficiálně zproštěn všech obvinění, prakticky ihned po verdiktu, odjel na turnaj do Amsterdamu. Svoji účast na prvních turnajích po více než osmiměsíční přestávce okomentoval slovy: „*Bylo to hrozné, hrál jsem špatně, vypadl jsem úplně ze zápasového rytmu. Na prvních třech turnajích jsem vypadl v prvních kolech kvalifikace, ale cítil jsem sobě obrovskou motivaci hrát a vrátit se mezi špičku. Po osvobozujícím verdiktu mi ATP vrátila žebříčkové umístění před dopingovou aférou, 72. místo na světě, a toto umístění mi garantovala na dalších čtrnácti turnajích mnou zvolených a předem ohlášených (tzv. protected ranking). I toto rozhodnutí bylo pro mne důležité, protože díky vrácenému žebříčkovému umístění jsem mohl hrát na turnajích hlavní soutěž a nemusel se do ní probíjovat z kvalifikace.*“

Při návratu do kolotoče turnajů Bohdan poznal, jak moc mu tenisový život scházel. V této době bylo Bohdanu Ulihrachovi jasné, že má budoucnost své tenisové kariéry znovu pevně v rukách. Bylo třeba, po poradě s tenisovým trenérem, pro nejbližší období stanovit reálný a jasný cíl. Cílem bylo dostat se zpět do první stovky na žebříčku ATP po uplynutí tzv.

chráněného období protekčním žebříčkem. Bohdan k tomu dodává: „Cíl, který jsme si tenkrát s trenérem dali, se v podstatě podařilo splnit. Koncem roku 2004 jsem se umístil na 85. místě žebříčku ATP.

Stanovení reálného cíle sportovce je velmi důležitým předpokladem pro posílení psychiky, zvláště když dojde k jeho splnění. V našem případě se cíl, dostat se do první stovky na žebříčku ATP, může jevit jako snadný, neboť hráč se předtím stabilně pohyboval mezi 30. a 50. místem na světě. Trenér ve spolupráci s hráčem ovšem správně a realisticky vyhodnotili situaci, která nastala, vzali v úvahu dlouhý turnajový a z části i tréninkový výpadek hráče, jeho vyšší věk a stále se zvyšující konkurenci. Na Bohdana návrat působil pozitivně, postupně zvyšoval svoji výkonnost na turnajích a ruku v ruce se dostavily i výsledky. Znovu si budoval respekt u soupeřů. Kromě sportovního úspěchu prožíval i úspěchy v osobním životě. V roce 2005 na jaře se mu narodil syn Bohdan.

Po splnění dílčího cíle, tj. umístění v první stovce žebříčku ATP, si Bohdan s trenérem stanovil další cíl a to návrat na pozici okolo 50. místa žebříčku ATP. Toto umístění zaručuje účast hráče na největších turnajích světa. Bohužel k naplnění tohoto cíle již nedošlo, protože se dostavily nečekané zdravotní problémy. K tomu Bohdan dodává: „*Při vysoké tréninkové zátěži a zvyšující se četnosti turnajových utkání jsem stále více a více pociťoval bolest v lokti. Po turnaji v Umagu jsem podstoupil dvě operace lokte pravé ruky u profesora Smetany. Znovu jsem měl jak tréninkový, tak turnajový výpadek a musel se s tím znovu vypořádat. Dalšího turnaje jsem se zúčastnil až v Ostravě v květnu roku 2006, byl to turnaj nižší kategorie tzv. Challenger. Zdravotní problémy nekončily. V roce 2007 jsem absolvoval náročnou operaci paty pravé nohy a měl znovu několika měsíční tréninkový výpadek. V té době mi bylo 32 let a začal jsem silně zvažovat ukončení profesionální tenisové kariéry.*“ Díky opakovaným zdravotním výpadekům ztratil těžce vydobyté umístění v první stovce žebříčku ATP a musel se znovu probíjet z kvalifikace do hlavní soutěže na turnajích. V roce 2009 Bohdan podstoupil operaci paty levé nohy a krátce poté, v dubnu 2009, ukončil po šestnácti letech profesionální tenisovou kariéru.

4.1.4 Závěr

V době, kdy bylo učiněno interviu s Bohdanem Ulihrachem, uplynulo od jeho dopingové aféry skoro 10 let. S odstupem času vše bere jako dobrou životní zkušenost, nevdá mu, že se

na tuto událost občas někdo zeptá. Je ochotný o tom otevřeně mluvit a nic netajit. Během interview neměl Bohdan problém mluvit o svých emocích, a co v té době prožíval. V současné době Bohdan na tenis nezanevřel, hraje několik zahraničních lig, pracuje pro Český tenisový svaz a v roce 2011 se jeho manželce narodila dcera Ella. Hodně se věnuje rodině, hlavně dětem, a nemá žádné podnikatelské plány. Sám Bohdan říká: „*Chci se věnovat rodině, protože za pár let už děti o moji pozornost stát nebudou. Do podnikání se mi příliš nechce, když vidím, jak někteří sportovci, kteří začali podnikat, zkrachovali nebo byli okradeni. Chodím trénovat, abych se udržel ve formě.*“

4.2 Profil Robina Vika

Robin Vik se narodil 5. 2. 1980 v Hradci Králové, kde strávil celé své dětství. Má jednoho o 4 roky staršího bratra, který se věnoval hokeji. Rodiče jej přivedli na tenis poprvé v šesti letech. Oba rodiče byli aktivními sportovci, maminka dokonce reprezentovala ve sportovní gymnastice. Robin se chtěl od začátku věnovat fotbalu, ale jeho otec chtěl, aby hrál tenis. Otec působil jako aktivní sportovní funkcionář ve východních Čechách. Trenér od začátku rozpoznal Robinův talent pro tenis a doporučil otci, aby se tomuto sportu Robin i nadále věnoval. I přes doporučení trenéra a nátlaku rodičů Robin tenis hrát nechtěl. První čtyři třídy základní školy chodil do normální školy a od 4. třídy chodil do speciální třídy zaměřené na fotbal, protože v této době hrál jak fotbal, tak tenis. Oba sporty dělal souběžně do patnácti let. Oba rodiče jej v tomto podporovali.

Díky své výkonnosti, a z důvodu potřeby kvalitnějšího tenisového tréninku, začal dojíždět dva až tři dny v týdnu do SVS v Prostějově. Z těchto důvodů šel fotbal stranou.

V žakovské kategorii startoval za I. ČLTK Praha. Poté přišlo důležité rozhodnutí, jestli hrát za oddíl pražské Štvanice nebo za Prostějov. Zvítězil Prostějov a Robin se stal od patnácti let jejich hráčem a také se tam přestěhoval. Trénoval zde s trenérem Ivanem Duškem a od šestnácti let se mu věnoval David Kotyza, současný trenér Petry Kvitové. Na střední školu docházel v Prostějově a středoškolské vzdělání zakončil maturitní zkouškou. V osmnácti letech se z Prostějova přestěhoval do Prahy a hrál za Spartu Praha. V tomto klubu působil až do konce svojí kariéry.

V době působení v prostějovském klubu byl neustále první ve svém ročníku. Jeho trenérem na Spartě byl Jakub Kahoun. V roce 2004 spadl na žebříčku až na 450 místo a v roce 2005 začal trénovat s Davidem Přinosilem. V tomto roce dosáhl nejlepších výsledků a probojoval se okolo 60. místa na žebříčku ATP. V roce 2006 ho čekala obhajoba dosažených výsledků a bodů z roku 2005, což se úplně nepodařilo a na světovém tenisovém žebříčku poklesl. Koncem roku 2006 se s trenérem Přinosilem rozešel. V roce 2007 začal bojovat sám se sebou a došlo k úplné ztrátě motivace a chuti pokračovat dále v tenise. Jeho rozhodnutí vygradovalo při French Open 2007 a po Wimbledonu roku 2007 přerušil na rok, z důvodu psychického vyčerpání, svou tenisovou kariéru.

K tenisu se vrátil na přelomu dubna a května roku 2008. Jeho prvním a jediným trenérem po přerušení byl Martin Nekola. Po znovuzahájení přípravy, a účasti na turnajích, kdy začínal od nuly, se dostal během roku a půl na 192. místo na světě. Jeho další kariéru zbrzdilo zranění ramene, konkrétně natržený úpon, kdy několik měsíců vůbec nemohl podávat, tudíž znovu ztratil body získané v předchozím období. Blížil se k třicátému roku věku a tak se rozhodl definitivně kariéru ukončit. Odstěhoval se zpět do Hradce Králové, a se svojí ženou vychovávají dceru Evelínu. Na tenis úplně nezanevřel, hraje v Německu ligu a působí v okresní fotbalové lize v Hradci Králové.

Charakteristika hráče

Robin Vik hraje pravou rukou, backhand hraje obouruč. Jeho největší předností byl vynikající pohyb po dvorci a vynikající cit pro míč. Uměl hrát celodvorcový tenis, jak od zadní čáry, tak u sítě. Patřil mezi bojovné hráče, někdy zbytečně impulzivní. Jako jeden z mála uměl hrát dobře na všech površích. Byl schopen vyhrávat zápasy jak v hale na betonu, tak venku na antuce, betonu či trávě. Rád soutěžil, takže často podával daleko lepší výkon v zápase než v tréninku. V soukromí je spíše plachý, mlčenlivý a méně komunikativní. O to víc si všímá okolí, má velmi dobrý pozorovací talent. Jeho slabinami ve hře bylo místy podání a útočný forehand.

4.2.1 Analýza výsledků dotazování na první etapu, tzv. bezproblémovou

Negativní vztah k tenisu si sebou Robin nesl už od dětství. „*Psychické poškození u dětí je neméně závažné, ale jeho diagnostika nebývá jednoduchá. Může se projevit v mnoha oblastech (úzkostnost, frustrace, strach z vlastního projevu apod.)*“ (Jansa, Dovalil, 2007, s. 183). Tento negativní vztah u Robina pokračoval i během jeho profesionální kariéry. O těchto věcech, a svém vztahu k tenisu, často přemýšlel mimo kurt. Jakmile se dostal na dvorec, trénoval i hrál soutěžní zápasy naplno, protože se v něm projevila jeho soutěživost. Tato vlastnost odpovídá soutěžnímu stavu definovanému Slepíčkou (2009). „*Je to emotivita, která doprovází sportovní činnost od zahájení do konce. Má povahu usilování, boje, zvládání a kvalitativně velmi záleží na průběhu činnosti, jejím zdaru či dílčích frustracích*“ (Slepíčka, 2009, s. 61). Robin Vik dodává: „*Myšlenky na to, že bych skončil s tenisem, jsem vždy zapudil v momentě, kdy jsem si uvědomil, kolik volného času a peněz obětovali moji rodiče.*“ Neměl rád ani rozhovory o tenise, obzvláště s přáteli se o tenise nerad bavil. Doslova říká: „*Mnohem více mi vadilo se o tenise bavit, než ho hrát.*“ Snažil se vyhledávat společnost, kde se bavili o různých tématech, které neměly s tenisem nic společného. Rád do tohoto prostředí z prostředí tenisu unikal.

Tenis ho psychicky vyčerpával, byť se v této etapě neustále zlepšoval na žebříčku, až na malý pokles roku 2004. Zranění a nemoci se mu vyhýbaly. V letech 2005 - 2006, kdy výkonnostně kulminoval, si tenisem vydělával velmi slušné peníze. Ale ani to jeho negativní vztah k tenisu nezměnilo. Rodiče ho stále podporovali, pomáhali mu řešit ostatní problémy, tak aby se mohl plně koncentrovat na tenis. V té době žil s přítelkyní v bytě v Praze. Problémy které měl s tenisem přenášel do soukromého i partnerského života.

Postupně se u Robina se začaly projevovat známky úzkosti (anxiozity). „*Tento stav je popisován jako méně pochopitelný patologický jev. Sledování ukázalo, že míra anxiozity sportovce je proměnlivá. Je vyšší při poklesu sportovní formy nebo po sérii neúspěchů ve frustrační situaci*“ (Hošek, 2009, s. 69) Hlavní příčinou tohoto stavu byl výrazný pokles jeho výkonnosti, neobhajoval z předchozích let získané body a velmi rychle začal klesat na žebříčku ATP. Rozešel se s přítelkyní a s trenérem a víceméně uzavřel svoji pražskou tenisovou kapitolu a zároveň oznámil rodičům, že se vrací zpět domů do Hradce Králové. Reakce rodičů na jeho rozhodnutí nebyla úplně pozitivní, ale víceméně ho od jeho rozhodnutí

nezrazovali. Ke konci první etapy nechtěl své rozhodnutí s nikým konzultovat, nevyhledal pomoc odborného psychologa a neviděl v pokračování tenisové kariéry žádný smysl. Příznaky poruchy nálady jsou dle Gardnera (2006, str. 143) snížený zájem o provozovanou aktivitu, únava, poruchy soustředění a s tím spojený pokles výkonnosti a každodenního fungování sportovce.

Ze začátku se vůbec nezabýval otázkou, co bude dělat, až s tenisem skončí, prioritou pro něj bylo ukončit tenisovou kariéru. Na život bez tenisu se těšil, ale žádné konkrétní plány neměl.

Obecně Robin do svých problémů nerad vtahuje své okolí, dokonce ani ty nejbližší, a problémy řeší sám v sobě. Nerad na sobě dává něco znát, působí uzavřeně a tiše. Jeho temperament odpovídá temperamentu introverta. „*Sportovec je zaměřen introspektivně, tichý, nenápadný, rezervovaný, nevyhledává přátelství aj.*“ (Jansa, Dovalil, 2007, str. 70). V den kdy nemusel vstávat na trénink, plánovat turnaje, posílat přihlášky, pocítil obrovskou úlevu a uspokojení.

4.2.2 Analýza výsledků druhé etapy, tzv. problémové

V prvních dnech, které nastaly po dřívějším pravidelně se opakujícím tenisovém režimu, čelil často otázkám svých nejbližších, co bude nyní dělat. Na úplném začátku nebyl připraven ani schopen na tyto otázky odpovídat. Intenzivně rozvíjel a budoval vztah se svojí novou přítelkyní, kterou poznal díky svému bratrovi, a kterou si po několikaměsíční známosti vzal za ženu. Rovněž začal docházet k otci do práce. Jeho otec vlastní v Hradci Králové grafické studio, které připravuje návrhy a vizualizace na různé propagační letáky apod. Robin to komentuje slovy: „*Byl jsem zvědav, jak to u otce v práci vlastně funguje. Neměl jsem díky tenisu čas se s touto problematikou seznámit. První volné dny jsem si v podstatě užíval tzv. sladkým nicneděláním.*“

Od posledního povinného ligového utkání v Německu, které ještě bez tréninku koncem srpna odehrál, dalších více než osm měsíců nevzal tenisovou raketu do ruky. Robin vždy tíhnul k Hradci Králové, po ukončení tenisové kariéry měl tak jedinečnou možnost návratu do místa, kde vyrůstal. V této době začal žít život běžného pracujícího občana. Kromě výletů s novou přítelkyní, pozdější manželkou, si šel občas zahrát rekreačně golf (mimořadně mezi tenisty se Robin Vik řadí k dobrým golfistům). Prvními signály k návratu k tenisu začaly vycházet od jeho ženy. Sám Robin Vik říká: „*Občas se mě začala vyptávat,*

jestli mi tenis nechybí, zda-li jsem svou tenisovou kariéru předčasně neukončil (v té době mi bylo 27 let) a zda přeci jenom nemám chuť se vrátit.“

Sám Robin si na tenis ani nevzpomněl, o eventuálním návratu vůbec nepřemýšlel. Považoval to za uzavřenou tenisovou kapitolu. *„Vzhledem k tomu, že jsem toto rozhodnutí připravoval delší dobu, tudíž jsem byl na něj dobře připravený, neměl jsem žádné výčitky.“* S tenisového prostředí jej nikdo nekontaktoval a on sám rovněž neměl potřebu nějakého kontaktu se svými bývalými spoluhráči. Po finanční stránce nestrádal, protože měl minimální náklady. Nějaké peníze vydělával na základě svých předchozích investic. Robin v tomto období sám od sebe vyhledal opakovaně sportovního psychologa a otázky svého postoje k tenisu s ním konzultoval. Po sňatku se svojí ženou, samozřejmě i s jejím přispěním, začaly myšlenky na návrat nabývat na intenzitě. V první fázi probíhaly stále intenzivnější a častější rozhovory o možném návratu mezi Robinem a jeho ženou Karolínou. Znovu vyhledal sportovního psychologa, se kterým probíral detailněji otázky svého návratu k tenisu. Na konec Robin sám své rozhodnutí vrátit se k tenisu oznámil na jaře roku 2008.

Díky tomuto vlastnímu rozhodnutí se změnil Robinův pohled na tenis s tím, že nebyl ve vleku událostí, ale byl všeho hlavním iniciátorem. Robin vzpomíná: *„V momentě, kdy jsem oznámil své rozhodnutí o návratu k tenisu rodině, byli všichni velmi šťastní a podpořili mě.“* Návratu na tenisový dvorec předcházela několikátýdenní kondiční příprava a projednání spolupráce s trenérem Nekolou, kondičním trenérem a s vedením tenisového klubu Sparta. Robin vzpomíná že: *„Trenéra Nekolu jsem si vybral jednak pro jeho kvality a trenérskou zkušenost a také z důvodu jeho zapálení pro tenis. Věřil jsem, že tento zápal přenese i na mě.“*

Trenér by měl umět číst svého svěřence a vědět, kdy být pozitivní a kdy negativní. Trenér by měl mít také schopnost hráče neustále motivovat a to v případě výher i proher (Bollettieri, 1999, s. 282).

4.2.3 Analýza výsledků třetí etapy, tzv. návrat k závodnímu tenisu

První trénink s raketou v ruce absolvoval Robin koncem dubna v roce 2008. Na základě plánu, který společně připravili společně s tenisovým trenérem, začala několikaměsíční příprava na dvorci i mimo něj s postupně narůstajícími objemy a intenzitou. Robin podotýká: *„Jednou ze základních podmínek, kterou jsem musel vůči trenéru Nekolovi splnit, byla ta, že nebudu spěchat s návratem do turnajového kolotoče. Svůj první turnaj kategorie Futures jsem*

odehrál až v září 2008, to je zhruba po pěti měsících od mého návratu. “ Dlouhodobá příprava se Robinovi vyplatila, protože ihned začal na turnajích sbírat body. Třetí turnaj kategorie Futures po svém návratu vyhrál a velmi rychle začal stoupat na žebříčku. Postup byl rychlý zejména proto, že Robin začínal od nuly, žádné body z minula neobhajoval, a tudíž vše připisoval do plusu. S trenérem si stanovili konkrétní cíl do roka a půl umístění mezi 150 - 200 místem na žebříčku ATP.

Robin měl velmi kvalitní rodinné zázemí. Manželka se za ním přestěhovala do Prahy, kde si pronajali byt, a začátkem léta 2009 se jim narodila dcera Evelína. I díky tomu měl stabilní vyrovnané výkony a dosáhl v průběhu roku 2009 umístění do 200. místa na žebříčku ATP. Robin říká: *„Cítil jsem opravdu vnitřní pohodu, těšil se na narození dcery. Tréninky jsme zkrátili, ale o to nabyly na větší intenzitě. Přibližoval jsem se ke splnění prvního cíle, který jsme si s trenérem stanovili.“*

Bohužel během léta 2009, kdy Robin startoval v turnajích vyšší kategorie Challengerech, a utkával se s kvalitnějšími a silnějšími soupeři, si poranil rameno pravé ruky (natržený úpon) a nemohl několik měsíců vůbec podávat. Ani poté, kdy podávat začít mohl, nebylo jeho podání tak důrazné jako dřív, což se okamžitě projevilo na výsledcích. Robin neobhájil body získané v předchozích turnajích, vypadl z první dvoustovky, a ve třiceti letech, to je v roce 2010, se rozhodl pro definitivní ukončení kariéry. Přestěhoval se zpět do Hradce Králové, kde znovu pomáhá otci při práci v grafickém studiu, hraje rekreačně fotbal a golf. Přemýšlí o založení tenisové akademie ve Hradci Králové nesoucí jeho jméno. Tato akademie by měla pomáhat a učit mladé tenisty ve zdejším regionu. V akademii chce razit takový přístup k mladým tenistům a tenistkám, aby pro ně byl tenis zábavou a nikoli sportem, ke kterému je nutí jejich rodiče.

4.2.4 Závěr

Interview s Robinem Vikem bylo uskutečněno přímo v jeho rodném Hradci Králové. Letos to budou dva roky od konce jeho kariéry profesionálního tenisty. Žije s manželkou v Hradci Králové, společně vychovávají dceru Evelínu.

4.3 Profil trenéra Martina Nekoly

Martin Nekola se narodil 8. 6. 1957 v Praze. S tenisem začal v roce 1965 ve svých osmi letech. Byl členem I. ČLTK Praha až do roku 1982, kdy přestoupil do klubu Sparta. V kategorii starších žáků se umístil do patnáctého místa celostátního žebříčku a v juniorské kategorii v první desítce celostátního žebříčku. Za I. ČLTK startoval v extralize dospělých a v zahraničí na malých satelitních turnajích. Po návratu z vojny roku 1983 hrál extraligu za Spartu a poté 2. ligu v Jablonci. S trenérstvím začal na Rudé Hvězdě Praha roku 1986. Prvním svěřenec, který se díky němu dostal na 50. místo žebříčku ATP, byl Martin Střelba. Druhým svěřencem byl Bohdan Ulihrach, kterého dostal na 27. místo žebříčku ATP. Od mladších žáků se věnoval Otovi Fukárkovi a dostal jej na 101. místo žebříčku ATP. Posledním svěřencem, kterého dostal na 73. místo žebříčku ATP byl Lukáš Dlouhý. Všechny výše jmenované hráče dostal na žebříček ATP ve dvouhrách. Nyní trénuje Lukáše Dlouhého a trenérsky působí v tenisovém klubu Sparta Praha.

Spolupráce s Bohdanem Ulihrachem

- 1) Proč jste přijal nabídku na obnovení spolupráce s Bohdanem Ulihrachem?

Martin Nekola: *„Nabídku jsem přijal, protože jsem věřil, že Bohdan dosud nevyčerpal svůj ohromný herní potenciál a chtěl jsem mu pomoci zastavit pád na žebříčku ATP a vrátit jej tam, kam svým tenisem patří, to je do 30. místa na světě.“*

- 2) Jak jste reagoval, na to, když Vám Bohdan oznámil, že má pozitivní dopingový nález?

Martin Nekola: „Měl jsem výhodu, že jsem Bohdana znal velmi dobře z první dlouholeté spolupráce a proto moje reakce byla taková, že jsem od začátku pevně věřil v jeho nevinnu, stál pevně za ním. Čas a další vývoj této kauzy mi dal za pravdu.“

3) Pozoroval jste na Bohdanovi, že je aférou zasažen, jak se to projevovalo?

Martin Nekola: „Samozřejmě, že aférou zasažen byl, to se nedalo přehlédnout. Často i během tréninku řešil telefonicky věci s právníkem a neměl ze začátku tolik chuti pracovat na odstranění některých svých slabin. Mezi to patřilo zlepšení druhého podání a zlepšení hry u sítě.“

4) Jak se odvíjela spolupráce mezi Vámi a Bohdanem po osvobozujícím verdiktu?

Martin Nekola: „Bohdan měl ohromnou chuť do tréninku, ale dle mého názoru příliš brzy vyjel na turnaje a proto ze začátku šel od porážky k porážce. K tenisu, který snesl měřítko největší světovosti, se dopracoval zhruba po tři čtvrtě roce.“

Spolupráce s Robinem Vikem

1) Proč jste přijal nabídku spolupráce s Robinem Vikem?

Martin Nekola: „U Robina jsem věděl, že v něm vězí určitý potenciál, protože ve svých 27 letech určitě neřekl své poslední slovo. Jednalo se o mimořádně rychlého a herně šikovného hráče.“

2) Zvolil jste stejně tvrdý přístup k Robinovi, jako ke svým předchozím svěřencům?

Martin Nekola: „Při domluvách o naší spolupráci jsem mu toto oznámil a vyžadoval jsem, aby tento přístup od začátku respektoval, protože to bylo jen pro jeho dobro. Robin s tím souhlasil.“

3) Jak na Vás Robin herně při hře?

Martin Nekola: „Měl jsem někdy pocit, že se zbytečně stydí za svoji bojovnost, kterou často kamufloval předstíraným nezájmem. Já jsem ale věděl, že vždy chtěl a bojoval do posledního míče.“

4) Splnil Robin všechna Vaše očekávání?

Martin Nekola: „*Moje očekávání splňoval až do momentu zranění ramene. Poté propadl definitivní skepsi a v podstatě bylo jen otázkou času, kdy svou tenisovou kariéru definitivně ukončí.*“

5 DISKUSE

Pro tuto práci bylo potřeba velké množství informací od obou hráčů, které byly získány na základě několika dlouhých sezení. Byla jsem velmi potěšena přístupem obou hráčů, kteří o své tenisové kariéře mluvili naprosto otevřeně. I samotné hráče překvapilo, jak si i po tolika letech pamatují na řadu důležitých momentů ze své kariéry. Velice ochotně odpovídali na všechny otázky, které se dotýkaly jejich osobního života. Je řada sportovců, kteří nejsou příliš sdílní při otázkách dotýkající se jejich osobního života. Kromě rozhovorů s hráči jsem měla možnost získat informace od jejich trenéra Martina Nekoly. Trenér Nekola mi poskytl řadu doplňujících informací a přiblížil mi povahové vlastnosti hráčů z jeho pohledu. Bylo velmi zajímavé zjistit, jak prožíval jejich přerušování v soutěžní činnosti, v případě Robina Vika návrat k soutěžní činnosti. Výpovědi hráčů i trenéra byly shodné, trenér v některých fázích doplnil pár informací z osobního života hráčů, které z etických důvodů nemohu ve své bakalářské práci zveřejnit.

Na tuto bakalářskou práci bych v budoucnu ráda navázala prací diplomovou. Práci rozšířím o jednoho probanda, kterým bude jedna z úspěšných českých tenistek. Hráčka se také musela v průběhu její tenisové kariéry vypořádat s přerušování herní činnosti a to z důvodu nemoci. Bude velmi zajímavé porovnat průběh přerušování soutěžní činnosti u mužů a žen. Na základě zkušenosti s vedením rozhovorů s hráči Ulihrachem a Vikem, se v budoucích rozhovorech vyvaruji několika chyb, které byly v průběhu rozhovorů zjištěny. Zjistila jsme, že v případě Robina Vika, by bylo lepší nejdříve učinit rozhovor s trenérem Nekolou a až poté

s hráčem. Trenér Nekola mi sdělil řadu věcí, o kterých se Robin Vik nezmínil. Díky informacím poskytnutých trenérem bych mohla lépe otázky připravit a nepřímo se na ně hráče Vika zeptat. Tuto chybu napravím a v rozhovoru se třetím probandem, českou tenistkou, nejdříve vyzpovídám trenéra a až poté hráčku. Dále si do budoucna lépe rozvrhnu čas, abych měla v průběhu psaní diplomové práce čas a prostor na uskutečnění dvou rozhovorů. V prvním rozhovoru získám co nejvíce informací o životě hráčky a jejího přerušování soutěžní činnosti. Poté uskutečním rozhovor druhý, ve kterém si doplním chybějící informace.

5.1 Bohdan Ulihrach

První rozhovory byly vedeny s Bohdanem Ulihrachem v Praze. S Bohdanem jsem se znala od útlého věku z tenisových kurtů. Většinou působil jako uzavřený člověk nepříliš komunikativní. Proto byla mile překvapující jeho otevřenost a skutečnost, že v podstatě detailně popsal všechny velké momenty své kariéry. Nejvíce otázek při rozhovoru směřovalo ke zlomovému momentu Bohdanovy kariéry, kterým byl pozitivní dopingový nález z roku 2002. Oznámení o dopingovém nálezu zasáhlo Bohdana jako blesk z čistého nebe. Bylo mu 27 let, od svých 20 let se pohyboval v první padesátce žebříčku ATP, tudíž měl již dostatek zkušeností. Rozhodl se obnovit spolupráci s trenérem Nekolou, našel si stálou přítelkyni, která se později stala jeho manželkou. Měl ohromnou chuť a předsevzetí ještě něco velkého v profesionálním tenise dokázat.

Informace o pozitivním dopingu jej tudíž zaskočila úplně nepřipraveného a zhatila mu na několik dlouhých měsíců veškeré plány. Místo tréninků, turnajů se soustředil na očišťování svého jména a na přípravu právní bitvy. Po dlouhých devíti měsících, kdy se dozvěděl osvobozující verdikt a mohl znovu hrát, se velmi těžko snažil v sobě najít tu vnitřní sílu a odhodlání, kterou měl před vypuknutím dopingové aféry. Přesto přese všechno mu jeho trenér při rozhovoru se mnou vyjádřil veliký obdiv, že cíl, který si předsevzali, to je návrat do první stovky na žebříčku ATP, splnil.

Vědecké otázky

V této bakalářské práci jsem si položila tři vědecké otázky, na které jsem po rozhovorech s oběma hráči našla odpovědi.

Vědecká otázka 1: Mělo přerušování soutěžní činnosti negativní dopad na osobní život hráče?

Na základě získaných informací je odpověď záporná. Na osobní život přerušeni soutěžní činnosti vliv nemělo. Bohdanova tehdy přítelkyně, nyní manželka, Jana mu byla velikou oporou a stála při něm. Jejich vztah to posílilo a Bohdan to dodnes oceňuje.

Vědecká otázka 2: Do jaké míry byla ovlivněna výkonnost hráče v průběhu herní přestávky?

Druhá otázka byla směřována na výkonnost. Zde byla odpověď jednoznačná. Výkonnost samozřejmě poklesla, z důvodu které byly již jednou vyjmenovány. Soustředění se na očištění svého jména, příprava na právní bitvy a nejistota ohledně další tenisové budoucnosti. Bohdan si během dlouhých měsíců neustále kladl otázku, zda-li to má cenu, protože v případě dvouletého zákazu herní činnosti, který mu hrozil, by to pro něj znamenalo konec kariéry. Sportovní příprava proto v tuto dobu byla značně omezená, což vedlo k jednoznačnému poklesu výkonnosti.

Vědecká otázka 3: Splnil hráč po návratu do turnajů, to co si s trenérem předsevzali?

Ano, splnil, neboť v roce 2004 byl evidován na 84. místě žebříčku ATP. Předsevzetí, které si s trenérem dali, bylo dostat se do první stovky žebříčku ATP. V průběhu rozhovorů si na této cíl jak Bohdan, tak trenér Nekola vzpomněli a shodli se na něm.

Bohdan vždy působil klidně a rozvážně, proto bylo zjištění, že je veliký bojovník překvapující. Čas strávený s Bohdanem byl velmi příjemný, občas byl oživený humornou příhodou ze strany Bohdana, doprovázenou salvou smíchu od srdce. V průběhu rozhovoru bylo znát, že Bohdan již poskytl řadu rozhovorů, proto bylo velmi snadné získat všechny potřebné informace.

5.2 Robin Vik

Pro získání rozhovorů s Robinem Vikem bylo nutno podniknout cestu do místa jeho rodiště a bydliště Hradce Králové. S Robinem jsem se neznala osobně, pouze od vidění z tenisového areálu Sparta Praha při tréninku s trenérem Nekolou. Obavy z rozhovoru tak byly větší. Setkání s Robinem však bylo velmi milé, působil velmi skromným a nesmírně mladistvým

dojemem. Na turnajích od pohledu působí Robin jako vysoce sebevědomý a vnitřně jistý hráč. Proto bylo velkým překvapením, že v soukromí se jedná o uzavřeného, klidného a méně komunikativního člověka. Ze začátku byl z rozhovoru nejistý a trvalo déle, než se rozhovořil.

Většina otázek rovněž směřovala ke zlomovému momentu Robinovy kariéry, kdy v podstatě z vrcholu v ideálním tenisovém věku (26 let) a v plné síle se rozhodl s tenisem skončit. Teprve z tohoto dlouhého rozhovoru vyplynulo, že dlouhou dobu v mládí byl do tenisu nucen, on sám chtěl hrát fotbal, ve kterém v žákovských kategoriích rovněž vynikal. Toto stigma, které si přinesl z dětství, nepřebilo ani to, že se dostal na 60. místo žebříčku ATP, vydělával slušné peníze a jezdil po největších turnajích světa. Rovněž rozchod s přítelkyní, se kterou dlouhá léta žil, mu nepřidal. Prozradil mi na sebe, že poté, co odložil tenisovou raketu, více než 9 měsíců nedělal vůbec nic. Pouze v osobním životě zaznamenal změnu. Poznal svou novou přítelkyni, která se později stala jeho manželkou, a se kterou jsou šťastni. Byla to hlavně ona, která, po tak dlouhé nečinnosti, iniciovala jeho návrat k tenisu. Ve 27 letech se domluvil s trenérem Nekolou a ve spolupráci s ním se mu podařilo vrátit do první dvoustovky žebříčku ATP. V další postupu na žebříčku ATP zabránilo vleklé zranění ramene, kdy více jak 5 měsíců nemohl podávat. Po vyléčení tohoto zranění, bezmála ve 30 letech, definitivně ukončil svou tenisovou kariéru.

Vědecké otázky

Vědecká otázka 1: Mělo přerušení soutěžní činnosti negativní dopad na osobní život hráče?

Na první vědeckou otázku jsem našla stejnou odpověď, jako u Bohdana Ulihracha. A to, že přerušení soutěžní činnosti mělo pozitivní dopad na jeho osobní život. V té době poznal novou přítelkyni, kterou si po krátké době vzal, a mají spolu tříletou dceru Evelínu.

Vědecká otázka 2: Do jaké míry byla ovlivněna výkonnost hráče v průběhu herní přestávky?

Zde je odpověď též jednoznačná. Jeho výkonnost výrazně poklesla, přišel o všechny body na žebříček ATP a musel začít úplně od nuly, jako kterýkoliv sedmnáctiletý junior.

Vědecká otázka 3: Splnil hráč po návratu do turnajů, to co si s trenérem předsevzal?

Po návratu k profesionálnímu tenisu i hráč Vik v následujících osmnácti měsících splnil to, co si s trenérem předsevzal.

Přes napjatější začátek rozhovoru, se po prvních pár otázkách Robin uvolnil a opadla z něj nervozita. Odpovědi však byly i nadále velmi stručné, mnohdy odpovídal pouze ano ne a

na řadu věcí si nebyl schopen vzpomenout. O to víc bylo nutné získat jeho důvěru a k odpovědi ho dovést. Bylo patrné, že na rozhovory není zvyklý.

5.3 Souhrn

Po výše zmíněných rozhovorech, kde jsem o obou hráčích získala řadu informací a tyto posléze porovnávala, jsem mezi hráči objevila jistá pojitka a významné podobnosti. Bohdan Ulihrach je o 5 let starší než Robin Vik, přesto se oba dva znovu pokoušeli odstartovat svoji kariéru ve 27 letech. Z hlediska splnění prvotních cílů, které si dali s trenérem, ani jeden z nich nedosáhl na svá nejlepší předchozí žebříčková umístění, jistých výsledků však dosáhli oba. Oba dva hráči museli svůj druhý návrat do profesionálního tenisu po určité době ukončit kvůli zranění. Toto má souvislost s věkem, ve kterém oba znovuzačínali svou sportovní kariéru. Organismus obou tenisů byl ve dvaceti sedmi letech z předchozích let již značně opotřebován. Z důvodu dalších povinností, které v této etapě již měli (především rodinné povinnosti), neměli tolik času se věnovat regeneraci. Kumulace zátěže a nedostatečné regenerace vedla u obou k různým zraněním. Oba dva při svém návratu spolupracovali trenérem Martinem Nekolou, který je znám svou náročností a tvrdým tréninkem. Nechtěli mít, jako dříve, trenéra kamaráda, který řadu věcí odpouští. Oba dva i po skončení kariéry udržují velmi těsný kontakt s trenérem Nekolou a jsou vděční za to, jak jim pomohl.

ZÁVĚR

Uskutečnění výzkumu bylo pro všechny zúčastněné velmi obohacující. Skrze seznámení a setkání se dvěma zajímavými tenisovými osobnostmi a zpracování jejich tenisových

životopisů se naskytla možnost poznatky z praxe porovnat s teoriemi v odborné literatuře. Ukázalo se, že většinu teorií v odborné literatuře lze aplikovat na reálný sportovní život. Dá se to říci i obráceně, že řada teoretických závěrů vznikla na základě poznatků z reálného sportovního života.

Velkým přínosem této práce je, že oba hráči učinili poprvé veřejné bilancování svého tenisového života. Bylo znát, že i pro ně osobně, je výzkum zajímavý, protože takto komplexně s nimi jejich kariéru dosud nikdo neprobral.

Na všechny vědecké otázky, které byly položeny, byly nalezeny odpovědi. V případě obou hráčů byly odpovědi v zásadě stejné. Sportovní pauza neovlivnila negativně jejich osobní život, naopak oba si v průběhu této doby našli životní partnerky. Ač oba svým založením v podstatě samotáři, založili rodiny a v současné době věnují většinu času a pozornosti výchově dětí. Co jejich profesionální sportovní pauza naopak jednoznačně ovlivnila, byla výkonnost. Bohdan v průběhu pauzy trénoval v omezeném množství, Robin vůbec. Oba se při návratu museli znovu dostávat do formy a na vytyčené pozice v žebříčku ATP. Oba však v zásadě svých cílů v rámci návratu dosáhli.

Tato práce může pomoci sportovcům, kteří sami zažívají vynucenou sportovní pauzu, k vytrvání v naději a aktivitě směřující k návratu na soutěžní pole. Příběhy obou tenistů, které jsem zde prezentovala, se mohou stát inspirací a oporou pro další sportovce a možná i pro lidi mimo sportovní oblast.

Tato bakalářská práce otevírá další dlouhou řadu možného zkoumání. Skrze tuto práci jsem získala množství důležitých a jedinečných informací, které bych ráda posléze využila při vypracování práce diplomové, která by měla na tuto navazovat. Diplomová práce bude rozšířena o jednoho probanda. Pojme problematiku více do hloubky a rozšíří ji o ženský faktor.

Seznam použitých zdrojů

Seznam použité literatury

ASHE, A. (1995) *Arthur Ashe on Tennis*. 1. Vyd. New York: Alfred A. Knopf, 1995, 104 s. ISBN 0-679-43797-5.

- BOLLETTIERI, N. (2001) *Bollettieri's Tennis Handbook*. 1. Vyd. United States of America: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, 1999, 282 s. ISBN 0-7360-4036-6
ISBN 978-80-7376-130-1.
- GARDNER, F., MOORE, Z., (2006) *Clinical Sport Psychology*. 1. Vyd. United States of America, 2006, 143 s. ISBN 0-7360-5305-0.
- GIDDENS, A. (1999) *Sociologie*. 1. Vyd. Praha : Argo, 1999, 594 s. ISBN 80-7203-124-4.
- HENDL, J. (1999) *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha : Karolinum, 1999, 277 s. ISBN 80-246-0030-7.
- HOŠEK, V. (1999) *Psychologie odolnosti*. 1. Vyd. Praha : Karolinum, 1999, 70 s. ISBN 80-7184-889-1.
- JANKOVSKÝ, J. (2002) *Tenis*. Praha : Grada, 2002, 96 s. ISBN 80-247-0169-3.
- JANSA, P., DOVALIL, J. a kol. (2007) *Sportovní příprava*. Praha : Q-art, 2007, 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2.
- MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, M., HOSKOVEC, J. (1985) *Emoce a výkonnost: celost. vysokošk. Příručka pro stud. filozof. fakult.* 1. Vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1985, 285 s.
- MARTENS, R. (2006) *Úspěšný trenér*. 3. Vyd. Praha : Grada, 2006, 504 s. ISBN 80-247-1011-0.
- OSTEN, P. (2005) *Osobní trenér III. Komplexní cvičení pro dokonalou kondici*. 1. Vyd. Praha : Grada, 2005, 192 s. ISBN 80-247-1133-8.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. (2010) *Sportovní trénink*. 1. Vyd. Praha : Grada, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.
- VÁGNEROVÁ, M. (2004) *Základy psychologie*. 1. Vyd. Praha : Karolinum, 2004, 355 s. ISBN 80-246-0841-3.
- SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. (2009) *Psychologie sportu*. 2. Vyd. Praha : Karolinum, 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SLEPIČKOVÁ, I. (2005) *Sport a volný čas : vybrané kapitoly*. 2. Vyd. Praha : Karolinum, 2005, 115 s. ISBN 80-246-1039-6.

STACKEOVÁ, D. (2011) *Relaxační techniky ve sportu*. 1. Vyd. Praha : Grada, 2011, 136 s. ISBN 978-80-247-3646-4.

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (1998) *Aplikovaná sociální psychologie I. Člověk a sociální instituce*. 1. Vyd. Praha : Portál, 1998, 383 s. ISBN 80-7178-269-6.

Seznam elektronických zdrojů

Ulihrach měl pozitivní dopingový test. *iDNES.cz* [online]. ©2003 [cit. 2012-03-29]. Dostupné z:

http://sport.idnes.cz/tenis.aspx?r=tenis&c=A030130_094628_tenis_hdv&t=A030130_094628_tenis_hdv&r2=tenis