

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**  
**FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Psychická odolnost a adaptace mládeže v tenisovém utkání**

**The Psychological resistance and adaptation of youth during  
the tennis match**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Vedoucí diplomové práce:**

**Mgr. Tomáš Kočib**

**Zpracovala:**

**Jana Válková**

**PRAHA ZÁŘÍ 2006**

## **ABSTRAKT**

### **Psychická odolnost a adaptace mládeže v tenisovém utkání**

#### **Cíle a úkoly práce**

Cílem diplomové práce je navýšení psychické odolnosti hráčů tenisu a zhodnocení vlivu psychologické přípravy dětí v tenisových utkáních. Záměrem diplomové práce je také podat přehled dosavadních poznatků psychologické přípravy.

#### **Metodika práce**

Psychologická příprava dětí byla prováděna a sledována v letech 2004-2005 v tenisových školách v Opavě ve spolupráci s trenéry mládeže. Výzkum byl zaměřen zejména na vybranou skupinu dětí ve věku 7 až 18 let v tenisové škole Ing. Zdeňka Komrsky v Opavě. U těchto dětí byl kladen zvýšený důraz na psychologickou přípravu v rámci tréninkového procesu. Efektivita této přípravy se kontrolovala v umístění v oblastním tenisovém žebříčku a porovnávala se s minulými výsledky u skupiny chlapců a dívek, kde psychologická příprava nebyla tak intenzivní.

#### **Výsledky**

Výsledky práce ukazují na celkově lepší výsledky u dětí s intenzivní psychologickou přípravou, a to ve všech věkových kategoriích. Úspěšnost psychologické přípravy je efektivnější u starších hráčů majících stabilnější výsledky než u hráčů mladší věkové kategorie.

#### **Klíčová slova**

Tenis, psychologická příprava, psychická zátěž, psychická odolnost, trénink mládeže, tenisové utkání, stres.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila pouze uvedené  
prameny literatury.

Jana Válková

v.r. 

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum: Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:

---



## Obsah

<i>I. Úvod</i> .....	8
<i>II. Teoretická východiska</i> .....	10
1. Psychologie.....	10
1.1. Psychologie sportu.....	10
1.2. Osobnost.....	11
1.2.1. Struktura osobnosti.....	12
1.2.2. Biologické zvláštnosti.....	14
1.3. Psychologie tenisu.....	16
2. Psychologická příprava v tenise.....	18
2.1. Psychologická příprava na utkání.....	19
2.1.1. Trénink a utkání.....	19
3. Psychické procesy.....	24
3.1. Kognitivní dovednosti.....	25
3.1.1. Koncentrace .....	25
3.2. Emocionální procesy.....	26
3.2.1. Motivace.....	26
4. Mentální trénink.....	28
4.1. Psychická odolnost.....	28
4.1.1. Kritéria psychické odolnosti.....	28
4.2. Psychická zátěž.....	30
4.3. Metody tréninku psychické odolnosti.....	32
5. Modelovaný trénink.....	34

<i>III. Výzkumná část</i> .....	38
6. Cíle a úkoly práce.....	38
6.1. Cíle práce.....	38
6.2. Úkoly práce.....	38
6.3. Vědecká otázka.....	39
7. Metodologie výzkumu.....	39
7.1. Typ výzkumu.....	39
7.2. Popis sledovaného souboru.....	40
<i>IV. Výsledky práce</i> .....	42
8. Výsledky výzkumu.....	42
8.1. Konzultace s psychologem.....	42
8.2. Porovnání tenisových škol s cílem začlenění psychologické přípravy do tréninkového procesu mládeže.....	45
8.2.1. Tenisový oddíl Arako Opava.....	46
8.3. Rozdělení hráčů do skupin dle psychologické typologie.....	50
8.3.1. Rozčlenění cílů a kategorií dle působení psychické odolnosti.....	51
8.4. Přehled hodnocení tenisového žebříčku.....	54
8.4.1. Přehled tabulek výsledků pořadí v severomoravském tenis žebříčku.....	55
8.4.2. Přehled grafů výsledků pořadí v severomoravském tenisovém žebříčku....	57
8.5. Přehled umístění vybraného vzorku hráčů v tenisovém žebříčku v závislosti na době psychologické přípravy.....	66
<i>V. Diskuse</i> .....	68
<i>VI. Závěr</i> .....	73
<i>VII. Bibliografické citace</i> .....	76

## I. ÚVOD

Český tenis má ve světě stále dobré postavení. Mnozí naši hráči byli a jsou ozdobou velkých tenisových turnajů. Jejich úspěch je často spojován s větou: „Česká tenisová škola“. Tenisová teorie je v současnosti podobná na celém světě. Komplexnost výuky, systém soutěží, různá úroveň motivace a přirozený talent jsou však v jednotlivých zemích různé ( Lekič a kol., 1997 ).

Učebnic tenisu není nikdy dost, učebnic o zvýšení psychické odolnosti hráčů je ještě méně. Tato práce je z tohoto důvodu zaměřena na psychologickou přípravu mládeže a měla by pomoci trenérům s psychologickou přípravou jejich svěřenců. Rovněž by měla oslovit rodiče začátečníků stejně jako závodní i rekreační hráče, kteří se soustředí většinou jen na nácvik techniky tenisu. Psychickými faktory se zabývá jen velmi málo z nich, přičemž psychické faktory jsou pro výsledky rozhodující!

Podle Stojana a Brabence ( 1999 ) je všeobecně známo, že dnešní vrcholoví tenisté jsou velkými proto, že dostali při narození do kolébky darem ve velké míře všechny vlastnosti potřebné ke hraní elitního tenisu, aniž by některé z nich museli intenzivně trénovat. Pokud se však sejdou na dvorci dva vrcholoví tenisté, ve většině případů rozhodne utkání jejich psychologická příprava! Ten, kdo je psychologicky připraven lépe má velkou pravděpodobnost, že utkání rozhodne ve svůj prospěch!

Z tohoto důvodu by tato práce měla najít způsoby, jak zvýšit odolnost hráče ve stresových situacích, měla by objasnit význam rituálů a jejich aplikaci v životě tenisového hráče. Nemyslím si, že tato práce každému po přečtení zajistí výhru! Měla by však pomoci trenérům, rodičům mladých tenistů, hráčům i začátečníkům objasnit, k čemu slouží psychologická příprava, jak zvýšit psychickou odolnost, a tím vyhrávat více utkání .

Mojí snahou bylo napsat praktickou příručku o psychologické přípravě, která čerpá látku z mnoha zdrojů, konzultována s psychologem pro mládež a usnadnit hledání této problematiky tak, aby nemusela být složitě dohledávána v různých knížkách a člancích na internetu.

## **II. TEORETICKÁ VÝCHODISKA**

### **1. Psychologie**

Při výkladu pojmu psychologie, pro jednoduchost a přehlednost se přidržím názoru, podle kterého se psychologií rozumí věda o psychice, která se věnuje vnitřním projevům člověka, zkoumá příčiny chování, snaží se poznat, pochopit a ovládnout. Podává celkový psychologický obraz člověka. Pojmem psychika je míněno vědomí a chování člověka, kde za vědomí se považuje soubor psychických procesů, které nejsou přímo pozorovatelné. Chování je výsledkem a projevem těchto skrytých psychických procesů, je přímo pozorovatelné a slouží k přizpůsobování člověka okolnímu prostředí ( Hošek, 1974 ). Úkolem psychiky je tedy odrážet skutečnost, zobrazovat ji a na tomto základě řídit lidskou činnost.

#### **1.1 Psychologie sportu**

Psychologie sportu se zabývá rozborem psychických složek sportovního výkonu ( Vaněk a kolektiv, 1983 ), pomáhá zvyšovat a stabilizovat výkony sportovců, přispívá k jejich zdraví a k rozvoji důležitých vlastností osobnosti.

Z psychologického hlediska je pozornost zaměřena na hlavní problémy osobnosti sportovce v náročné sportovní činnosti ( Vaněk a kolektiv, 1983 ). Podle mého názoru je nepochybné, že sportovec, který pravidelně trénuje a stráví část svého života ve sportovním prostředí, bude mít některé vlastnosti, dovednosti i rysy sportovním prostředím pozitivně i negativně

ovlivněny. Z tělesných znaků dominují u sportovce zdatnost, pohybová plasticita a zdraví. V psychické sféře se sportovci například vyznačují prostorovou, pohybovou i časovou orientací, postřehem, tělesnou rovnováhou, pohybovou pamětí a sportovními ideami. Sportovní činnost nemá ale pouze tělesný charakter, obsahuje i charakter výchovný, který by neměl být v žádném případě opomíjen. Je dán především faktory, tzn. účelem, jemuž slouží, systémem, jimž se realizuje a trenérem, který jej uvádí v život.

## **1.2. Osobnost**

Tímto pojmem označujeme každého jedince. Osobnost chápeme jako individuální jednotku všech biologických i psychických vlastností, motivů a prožitků, která se vytváří ve vztazích mezi lidmi. V této souvislosti mluvíme o psychofyzické jednotě osobnosti.

Osobnost z hlediska psychologie znamená uspořádaný, integrovaný celek, systém duševního života konkrétního člověka. Je to struktura relativně stálá, avšak jedinečná (Šlédr, 1996 ).

Proč se ale vůbec ve sportovní činnosti chceme zabývat některými aspekty osobnosti hráče? Poznatky o osobnostních předpokladech, schopnostech, vlastnostech nám umožňují přizpůsobit tréninkový proces i celou výchovu vrozeným dispozicím jedince na jedné straně a záměrné rozvíjení osobnostních předpokladů na straně druhé. Nemůžeme dítě vytesávat jako sochu sochař k obrazu svému, ale můžeme respektovat jeho individuální jedinečnost tak, aby se mohl stát sám sebou.

V následující kapitole probereme nejdůležitější stránky osobnosti a jejich využívání při tréninku a výchově mladého sportovce.

### 1.2.1. Struktura osobnosti

Pro lepší orientaci v tak složitém celku si psychologové vytvořili zjednodušenou strukturu osobnosti, do které náleží schopnosti, temperament, motivace, postoje a hodnoty, charakter a prostředí, které na tyto rysy osobnosti působí.

Schopnosti chápeme především jako osobnostní předpoklady, které umožňují naučit se různé činnosti a vykonávat je. Pro každou činnost, ať už duševní či tělesnou, má každý jedinec svůj osobní strop, který je do značné míry dán vrozenými dispozicemi.

Schopnosti lze považovat za učelnivost pro tu kterou činnost, která se rozvíjí na základě vrozených vloh působením prostředí ( tedy i lidí: trenérů, rodičů, vrstevníků ).

Zda se ale z talentovaného a schopnostmi obdařeného jedince stane dobrý hráč, závisí na mnoha faktorech. Ve hře jsou takové vlastnosti jako je píle, houževnatost, tvrdost k sobě samému, inteligence, ale i vhodné vedení a trénink. Víme, že pouhé nadání nestačí.

Výsledná úroveň je ovlivňována nejen vrozeným dědičným vybavením, ale také naučenými dovednostmi ( Lekič a kolektiv, 1997 ).

Temperament je dědičně určený způsob prožívání a chování v citové oblasti. Určuje, jak snadno se city projevují a střídají. Protože temperament prakticky nelze měnit, měl by se akceptovat a respektovat. To znamená přistupovat ke každému jedinci jinak: v souladu s jeho dědičnou výbavou a typem temperamentu. Typologii temperamentu ( dle Sabola ) rozlišujeme na 4 typy:

**CHOLERIK** – vzrušivý, obrácený ven, rychlý nástup emocí, vysoká intenzita prožitku, rychlé odeznívání emocí.

**SANGVINIK** – stabilní, obrácený ven, pomalý nástup emocí, nízká intenzita prožitku, rychlé odeznívání emocí.

FLEGMATIK – stabilní, obrácený dovnitř, pomalý nástup emocí, nízká intenzita prožitku, pomalé odeznívání emocí.

MELANCHOLIK – labilní, obrácený do sebe, rychlý nástup emocí, vysoká intenzita prožitku, pomalé odeznívání emocí.

Další dynamickou stránkou osobnosti je motivace. Rozumí se tím touha zahájit nějakou aktivitu a setrvat v ní. Je to předpoklad a „motor“ veškerého jednání ( LTA, 1994; Roberts, 1992 ).

Když dva dělají totéž, není to nikdy stejné. Záleží na vnitřní motivaci a potřebě podávat výkon, vynikat nad druhými. Motivace pro hraní tenisu je zpočátku více závislá na prvotním motivu hráče, který obvykle vychází z jeho rodinného zázemí, později závisí na jeho vnitřní motivaci – potřebě hrát tenis.

S ostatními složkami osobnosti je také úzce spjat charakter, který můžeme hodnotit jako souhrn vlastností a způsobů jednání, které si osobnost za života osvojuje. Na charakter člověka můžeme usuzovat podle jeho vztahů k lidem, podle překonávání překážek, také podle odolnosti proti zátěži, svědomí a osobní filozofie života ( Šlédr, 1996 ). Rozhodující úlohu při jeho formování má rodina, proto je důležité charakterové vlastnosti utvářet již v dětském věku. Později jsou již hůře formovatelné a přitom jsou utvářejícím činitelem sportovní výkonnosti. Je třeba respektovat vychovávaného jedince jako osobnost, být v jejím rozvoji, a podporovat samostatnost a relativní nezávislost. Podle Svobody (2000) charakter nelze naučit, jedinec musí sám dospět. Můžeme ho ale formovat výchovou, sebevýchovou, pozitivně působit vedením, motivováním, praktickou zkušeností a zdůvodňováním.



### 1.2.2. Biologické zvláštnosti

V tenisu, podobně jako v jiných lidských činnostech, můžeme na psychiku člověka pohlížet z mnoha úhlů pohledu. Je třeba respektovat, že člověk je jednotka bio-psycho-sociální, a tedy psychická stránka tvoří pouze jednu část jeho osobnosti. Respektovat neznamená pouze sledovat jednání konkrétního člověka, ale znamená i umění pozitivně využívat jeho vlastnosti a dále je utvářet.

Biologické, psychologické a sociální činitele duševního vývoje se různě doplňují, kombinují, kompenzují a proplétají. Jedná se zde o určitou hierarchii vývoje jedince, čímž je na mysli rozdílná důležitost podnětů a činností pro rozvoj jeho vlastností vzhledem k věkovému období. To znamená, že u každého jedince existují kritická a senzitivní období, která lze chápat jako určitá vývojová stádia.

Dítě biologicky mladší je méně výkonné, náchylnější k přetížení, psychicky méně odolné. Vypělejší jedinec, který je většinu času přetěžován, mívá lepší výsledky než ostatní, ale důsledek zátěže jeho vývoj může předčasně ukončit bez dalšího zlepšování.

#### Věk 7-9 let

Po šestém roce života je možné přejít k větší organizovanosti a pravidelnosti v tenisovém tréninku. Od sedmi let vzhledem k postupnému zlepšování motorických schopností, zvládá dítě vykonávání a kombinování základních motorických pohybů. Důležité je, aby jejich příprava zůstala na bázi všeobecnosti ( Melicha, 1998 ). Již v tomto období lze nacvičovat kombinace základních schopností: běhání a skákání, skákání a chytání, otáčení a udržování rovnováhy. Je rovněž důležité s dětmi nacvičovat smysl vnímání těla a vlastní rytmus.

Děti potřebují konkrétní situace k pochopení jako zahajovací „záchytné“ body pro novou činnost, trénink by měl být založen na názorných demonstrativních ukázkách, na pestrosti a různorodosti her. Každá demonstrace a ukázka něčeho nového by měla být ihned následována nácvikem a procvičováním. Děti v tomto období vidí situaci z několika pohledů, ale myslí si, že pouze jediný postup je správný. Pravidla berou jako posvátná a nedotknutelná, začínají ale chápat jejich funkce.

### **Věk 10-12 let**

Věk radikálních změn, před vstupem do pubertálního období je nejvýhodnější k zahájení systematické tréninkové činnosti daného sportu, tedy i tenisu. Děti již ovládají přiměřené motorické dovednosti, a to i přesto, že dosud nejsou zcela zralé z hlediska motoriky. Trenéři by se měli soustředit právě na toto období, kdy dětská kapacita a dychtivost seznamovat se s něčím novým se zdá neomezená. Vše jde bez velkého odříkání, navíc i ti méně talentovaní mají možnost účastnit se. Pohybová činnost se mění ze spontánní na zájmovou, záměrnou a cílevědomou. Vyskytuje se zvýšená vzrušivost pro hru a výkon, kritičnost nesouhlasu. Děti začínají vnímat vztahy mezi pravidly, zajímají se o ně a dodržují je, protože již znají důvody.

### **Věk 13-15 let**

Příchod puberty přináší velké změny ve vývoji dítěte. Během relativně krátkého časového období fyzický, psychický i sexuální vývoj mění výrazným způsobem základ pro motorické pohyby a sociální život. Dochází k určité stagnaci motorické výkonnosti,

a z tohoto důvodu by měla být příprava zaměřena na podtržení toho, čemu se naučilo dítě již dříve. V průběhu dětství a mládí záleží stupeň fyzického dozrání na motorickém vývoji, ale po pubertě se trénink i výuka stávají dominantními. Může nastat zvýšená únavnost vzhledem k fyziologickým změnám, proto je lepší snížit intenzitu i délku tréninku, využít více her, soutěží. Nastává také vývoj sekundárních pohlavních znaků- mutace a menarche. Dívky, které příliš trénují, mohou menstruuovat nepravidelně nebo vůbec ne. Ztráta hmotnosti, duševní a fyzické napětí bývají hlavními příčinami. Obavy z následujících soutěží, zkoušek ve škole či problémy s chlapci jsou společné momenty stresu.

V tomto důležitém období je nejvhodnějším přístupem otevřenost, diskrétnost a porozumění. Navzdory „dospělému“ způsobu myšlení vykazuje mládež v pubertě větší individuální rozdíly. Následuje plné porozumění pravidlům, schopnost diskutovat, pozměňovat dohody a pravidla, pokud mají důvod. A aby dozrání osobnosti pokračovalo správným směrem, je vhodné dávat mládeži určitou odpovědnost a co nejvíce jim pomáhat, aby se jednou stala nezávislou a rozvážnou. Je nezbytné podporovat jisté hranice a pravidla, která jsou potřebná pro jejich vlastní pocit jistoty, bezstarostnosti a bezpečí.

### **1.3. Psychologie tenisu**

Psychologie tenisu specifikuje poznatky z psychologie sportu, z psychologie osobnosti, z vývojové, pedagogické a sociální psychologie. Zaměřuje se především na psychologické základy tréninku a utkání a psychologii tenisty ( Šlédr, 1996 ).

Tenis je hra se složitými psychologickými pochody v mysli hráčů, které často způsobují větší únavu duševní než tělesnou. Někdy je to skutečně šachová partie, hraná na dvorci,

příčemž tenisté jsou zároveň figurkami i šachisty. Často je to sportovní drama – již vyhrané utkání se pomalu, ale jistě otáčí v důsledku tajemného a záhadného psychologického zlomu na prohru a vzápětí přímo na oslavu morální síly, která dokáže klidnou rukou a chladnou hlavou odvrátit několik mečbolů a zvítězit. To všechno zabezpečuje tenisu postavení jednoho z nejinteligentnějších sportů ( Mečír, Nakládal, 1995 ).

Tenis je jedinou hrou, kde hráč může odehrát v jedné hře, v jednom setu mnoho vynikajících úderů a přitom nemusí vyhrát zápas. O jeden úder může bojovat o mnoho déle než o všechny ostatní. To vše klade velké nároky na psychologickou i fyzickou přípravu hráče.

Každé tenisové utkání je zajímavý psychologický boj, ve kterém není nikdo dopředu poražený. Je to nekonečné přesouvání psychické energie z jedné strany dvorce na druhý, velké soustředění, jistoty a sebedůvěry, kde je každý hráč individualitou, která se může spolehnout pouze na vlastní umění, vlastní vůli a energii. Tenis je psychicky velmi náročná hra ( Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1988 ). Podle již zmíněných psychologů a mých zkušeností z praxe dochází při tomto individuálním sportu k většímu stresu než u sportů kolektivních. Hráč musí dělat rozhodnutí v krátkých časových úsecích, systém počítání skóre udržuje hráče v napětí a výsledek je až do posledního bodu nejistý. Měnící se podmínky jsou vyčerpávající a hráč nikdy neví, kdy utkání skončí. Není časově omezeno. Tato hra klade obrovskou zátěž i z hlediska motivačního, kde díky nezměrné pestrosti v sobě skrývá mnoho krásných prožitků a impulsů, ale na druhé straně vyžaduje značnou motivační vytrvalost, protože složitou techniku, pohyb a časovou koordinaci lze zvládnout až po delším učení (Lekič a kol,1997). Tenis patří k nejnáročnějším sportům také pokud jde o psychologickou přípravu, která se stoupající náročností sportovní přípravy má v tréninkovém procesu nezastupitelné místo.

## 2. Psychologická příprava v tenise

Pojem psychologická příprava je možné definovat jako proces cílevědomého ovlivňování sebevýchovy sportovce, kterým se rozvíjí komplex osobních vlastností, psychických stavů a procesů, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti ( Choutka, 1982 ). Psychologickou přípravou se snažíme ovlivnit na minimum působení negativních psychogenních vlivů na hráče, a tím vytvořit předpoklady pro úplné využití funkčních možností organismu. Psychologická příprava tenistů se uskutečňuje prostřednictvím tréninku, v procesech učení psychomotorického, intelektového, sociálního, soutěžením a herními činnostmi. Cílem této přípravy je připravit hráče tak, aby i v obtížných podmínkách vždy podal výkon, na který je trénován. Zvláště aktuální bude tudíž psychologická příprava u jedinců, kteří v soutěži podávají horší nebo stejný výkon než v tréninku. Důležité je proto zvýšit základní i specifickou zkušenost a psychickou odolnost hráče, které jsou podstatné pro maximální realizaci jeho potenciální kapacity v reálném tenisovém utkání. Podíl psychiky na výkonu je 40-60 %. Zbylé procenta se týkají technicko-taktické a kondiční přípravy. V tréninku je tedy podíl psychiky procentuálně nižší 10-20 %. Zde je jasný signál o důležitosti psychologické přípravy tenistů ( Šlédr, 1996 ).

Také motivační struktura hráče, kde působí intelektová příprava, která pomáhá rozvíjet poznávací funkce a zapojit je do hry – v tréninku a zejména v utkání, se podílí na sportovním výkonu hráče. Nesmíme opomenout přípravu morální, která působí na charakterové vlastnosti hráče, které ovlivňují výkon tenisty, a to rovněž v sociálních vazbách v družstvu. Chápání konkurence je pro tenistu důležitá.

V dnešní době, kdy jsou funkční možnosti organismu hráče využívány takřka na maximum,

rozhoduje pro sebe vyrovnané utkání ten, kdo má lepší „psychiku“. V tenise, kde v současné době existuje velké množství technicky a takticky vyspělých hráčů, platí toto tvrzení dvojnásob. Dlouhodobá psychologická příprava se musí stát součástí tréninkového procesu každého hráče, který chce něčeho dosáhnout.

## **2.1. Psychologická příprava na utkání**

### **2.1.1. Trénink a utkání**

Trénink je proces učení řízený trenérem. Jedná se o nácvik herních dovedností a taktických koncepcí, fyziologickou a psychologickou adaptaci ( Šlédr, 1996 ). Tréninkem rozumíme přípravu na utkání a přeneseně pak i přípravu k dalším životním činnostem. Trénink je v této souvislosti charakterizován převahou zátěží fyzických, protože probíhá většinou v psychologicky optimálních podmínkách. Hráč přizpůsobuje tréninkové podmínky, dávky i zátěže svému stavu. Naopak soutěžení ( utkání ) je situace zkušební, ve které se prověřují jednak věci natrénované, tak i celá osobnost hráče. Samozřejmě ovšem je, že i při utkání se hráč dále učí. Poznává sám sebe v různých situacích, hodnotí své soupeře, čelí jejich náporu. Učí se soutěžit, překonávat se. Utkání se odehrává v podmínkách, které hráč obvykle nemůže měnit, a obsahuje řadu proměnlivých a překvapivých situací, na které musí být okamžitě reagováno.

Je známou skutečností, že si většina tenisových hráčů počíná v utkání hůře než v tréninku, neboť jejich výkon v utkání nezávisí jen na úrovni techniky a kondiční formy, ale jak již bylo zmíněno, tak i na jejich duševních vlastnostech. Z tohoto hlediska se hledají možné příčiny slabšího výkonu v utkání také v oblasti psychiky.

Proč tedy hrají někteří hráči v utkání hůře než v tréninku a co se mění v utkání ve srovnání s tréninkem? Abychom si mohli zodpovědět tyto otázky, musíme nejdříve znát, které faktory ovlivňují sportovní výkon v utkání.

Závislosti ve zjednodušené formě ukazuje obrázek.

## SPORTOVNÍ VÝKON

SCHOPNOST VÝKONU	REALIZACE VÝKONU	VNĚJŠÍ OKOLNOSTI
- technika	- motivace	- dvorce
- taktika	- sebevědomí	- míče
- kondice	- bojovnost	- počasí
atd.	- koncentrace	- soupeř
	- odvaha/strach	atd.

Podle Stojana a Brabence ( 1999 ) kondiční faktory jako síla, vytrvalost nebo rychlost se v utkání ve srovnání s tréninkem nemění. Když hráč v posledním tréninku před utkáním rychle reagoval, dobře běhal a tréninkové utkání tělesně dobře přestál, pak nastoupí také k utkání v dobré formě. Ani jeho technické schopnosti se v utkání nemění. Když jeho forhend v tréninku správně fungoval, přinese tuto schopnost i do utkání. Fyzikální a technické faktory v utkání ve srovnání s tréninkem se tedy nemění, hledají se příčiny slabšího výkonu v oblasti psychických faktorů. Hráč v utkání má víc vnitřních zábran a větší strach než v tréninku.

Největší rozdíl se tedy nachází v atmosféře utkání, která se dá v tréninku jenom obtížně a nedostatečně simulovat, která ale představuje v utkání velké zatížení pro hráče. Toto zatížení se projevuje ve formě nervozity, vzrušení, zábran, strachu a působí negativně na duševní stav a výkonnost hráče. V situaci vyvolané ovzduším boje se při psychické labilitě snižuje herní přesnost i koordinace svalových reakcí a údery se stávají nepřesnými.

Rozdílnost ve výkonu mezi tréninkem a utkáním se může ještě prohlubovat u těch jedinců, kteří mají sklon k psychickým aberacím ( odchylkám, úchylkám ). Příčinou odchylek mohou být dědičné dispozice, neznámé pochody v mozku, společenské prostředí, nevhodná výchova aj.

V tenise, kde zlomky vteřiny rozhodují o tom, zda se bod vyhraje nebo prohraje, to má velkou důležitost. Dobrý psychický stav pomůže dosáhnout maxima techniky. Často jsou pro vítězství rozhodující jen dva, tři body v důležitých situacích. Trenéři tedy vycházejí z předpokladu, že psychika hraje v tenisu mimořádnou roli, zvláště jsou-li fyzické schopnosti soupeřů vyrovnané. Před utkáním a v jeho samotném průběhu se po technické a fyzické stránce zlepšit mnoho nedá, ale pokud jde o psychiku hráče, lze odvést značný kus práce. Vítěz mnoha vyrovnaných tenisových utkání bývá předurčen na základě výsledků klíčových a rozhodujících bodů, důležitých momentech střetnutí. Tyto míče, hrané pod značným psychickým tlakem a vypětím, tvoří kritické okamžiky utkání. Dynamika tlaku, jistoty a pocity sebedůvěry či sebevědomí se významně mění v návaznosti na to, kdo z hráčů vyhrává důležité body utkání. Za kritické momenty se považují míče ve zkrácené hře ( tie-breaku), gemboly, tj. poslední míče hrané v jedné hře, které rozhodují o zisku této hry, setboly či mečboly. Rozdíl mezi kvalitním tenistou a hráčem slabší výkonnostní úrovně je v tom, že ten první dokáže s jistotou řešit kritické situace, zatímco druhý není schopen takové momenty zvládnout ( Dušek, 2001 ).



Je zajímavé, že tenisté na dotaz, proč hrají tak špatně v krizových chvílích utkání, uvádějí stejné důvody – slabá koncentrace, ztráta sebedůvěry a sebevědomí.

Podle Duška ( 2001 ) hráči při kritických situacích selhávají v některých z pěti odlišných oblastí – v úderech, herních strategiích, emocionálních reakcích, fyzické odezvě a mentálních reakcích. Z hlediska duševna tenisté selhávají třemi možnými způsoby. V první řadě z důvodu neúspěšnosti v předcházejících důležitých bodech začínají přemýšlet velmi negativně o podobném příštím míči. Následuje oblast negativního vnitřního hovoru, což znamená, že slovně odhalují své negativní myšlenkové pochody. Slovní obviňování vede v rozhodujících momentech k jedinému - špatné neúspěšné hře. A v poslední řadě negativní zraková představa. Někteří tenisté si představují – ještě před zahájením bodu – situaci, kterou nechtějí, aby nastala. Nechtějí udělat dvojchybu, zahrát míč do sítě, zkazit jednoduchý míč.

Důležité pro hráče proto zůstává, aby byl po celou dobu utkání v dobré psychické pohodě. a v některých situacích měl mimořádně pozitivní přístup. Tyto situace můžeme časově rozdělit:

#### **a) před utkáním**

Situace, které ovlivňují mentální schopnosti hráče v utkání, nastávají bezprostředně před utkáním. Jakékoliv utkání přináší řadu problémů a způsoby, jak se je snažíme překonávat a řešit, ovlivňují naši sebedůvěru. Jedním z důležitých aspektů je rozvinutí vlastních rutinních činností, které jsou nejlepším způsobem přípravy na turnaj, protože zajišťují rytmus, zvyšují známost situace a soustředění, pocit kontroly a sebedůvěry, omezují nejistotu. Problémy před utkáním nastávají, když hráč reaguje na vypětí spojené s utkáním

“únikovým“ jednáním, tj. hráč se vzdává. Jedná se o uvolnění, únik ze situace a ochranu vlastní sebedůvěry. Hráči chybí motivace a takový přístup ho osvobozuje od stresující zátěže. Důležitá je psychologická příprava, která by měla obsahovat vypracování plánu, který zajistí hráčovu koncentraci, zdůrazňování koncentrace a relaxace, uchylování se 20-30 minut před utkáním na klidné místo, pokusit se připravit hráče tím, že se přiměje vizualizovat představu o své hře, o pocitech, a že vynaloží maximální úsilí. Když hráč dosáhne očekávaného výkonu nebo ho překročí, má to pozitivní vliv na jeho předstartovní stav a výkon v příštím utkání.

#### **b) v utkání**

Se začátkem utkání se uvolňuje u hráčů psychické napětí. Často zmizí i nepříjemný předstartovní stav a hráč se soustředí na sportovní výkon. V utkání existují situace, ve kterých je hráč psychicky mimořádně zatížen, a kdy jeho výkon můžeme posuzovat jako podařený nebo nepodařený. Takové situace se nazývají stresové situace, které se rozdělují na důležité situace ( první body v utkání, stav ve hře 30:15 ), kritické situace ( setboly, mečboly, break-boly ) a konfliktní situace ( nesprávná rozhodnutí rozhodčího, nedostatečné znalosti pravidel, rušivé vlivy či reakce diváků ).

#### **c) po utkání**

Jak hráč reaguje na vítězství nebo porážku, nemá na ukončené tenisové utkání žádný vliv. Důležitější je ale pro příští utkání a pro bezprostřední sportovní vývoj hráče. Je důležité se naučit analyzovat utkání pozitivním způsobem. Neuvažovat tak, že vítězství je úspěch a prohra neúspěch. Snažit se zaměřit na výkon.

### 3. Psychické procesy

Jak již bylo řečeno v kapitole 1.3., tenis svoji strukturou, konfrontací se soupeřem i způsobem počítání je psychicky velmi náročný sport. Výkony v tenise proto neurčují jen tělesné, technické a taktické předpoklady, ale také psychické procesy mají podstatný a v mnoha případech rozhodující význam pro výsledek utkání.

V praxi jsou pak důležité ty psychické problémy, které snižují výkon hráče – úzkost, snížená sebedůvěra, úpadek koncentrace a motivace, ztráta sebekontroly atd. Z mého hlediska skoro všichni výkonnostní hráči vymýšlí různé osobní techniky k ovlivnění své psychiky s cílem se uvolnit, koncentrovat, získat sebevědomí a udržet sebeovládání. Jako příklad můžeme uvést podání, které se někdy podobá rituálu. Někteří hráči se na hřišti povzbuzují, jiní vedou samomluvu. Příklady ukazují snahu hráčů regulovat svůj aktuální psychický stav. Tyto způsoby vznikají na základě vlastních zkušeností, jsou obvykle vázány na některé úspěšné situace. Tyto subjektivní metody mohou být často úspěšné, ale při objektivním hodnocení nemohou obstát a je třeba je nahradit nebo doplnit poznatky z psychologického tréninku, který zkoumá ty psychické faktory, které jsou pro úspěch v utkání důležité. Tyto faktory lze rozdělit na skupinu poznávacích (kognitivních) procesů, do které můžeme zařadit vnímání, pozornost, koncentraci, paměť, myšlení a představivost. Do druhé skupiny s názvem emocionální předpoklady náleží motivace, stres, stupeň aktivace aj. Třetí skupina volní vlastnosti se například vyznačuje vytrvalostí, odolností, odvahou a iniciativou.

Každý hráč má vlastní strukturu svých psychických vlastností a jejich souhrn je zrcadlovým obrazem jeho možností navodit v utkání nové optimální startovní resp. soutěžní stavy. Tyto psychické procesy se musí hráč nejdříve naučit a v tréninku

zautomatizovat tak, aby je mohl použít v utkání. To je náplní psychologického tréninku, resp. té části, která je zaměřena na výkon hráče.

Jelikož každá cílevědomá činnost vychází z duševních funkcí, je samozřejmé, že psychologický trénink se integruje do všech příprav :tělesné, technické i taktické.

Jde tedy o psychologicky motivovanou přípravu tělesnou, či technicko-taktickou a záleží na trenérovi, do jaké míry tyto přípravy psychologicky motivuje, tzn. do jaké míry v tréninku vystupují do popředí faktory psychické jako např. koncentrace, představivost, řešení herních situací, vůle apod. Spíše než o psychologický trénink jde v praxi o psychologicky orientovanou tělesnou přípravu či psychologicky motivovaný trénink techniky a taktiky.

### **3.1. Kognitivní dovednosti**

Každý výkon tenisty je podmíněn a ve svém provedení určen psychickými procesy, které souvisejí s plánováním určité akce, přemýšlením, představivostí, hledáním a nalezením řešení přijatého rozhodnutí. Tenista odhaduje let míče, jeho rychlost, staví se do správného postavení, vede raketu s patřičným sklonem tak, aby dosáhl cíle. Tyto dovednosti, jež hráč uskutečňuje, jsou podmíněny psychickými procesy vjemovými, které umožňují správné technické provedení. Tenista totiž při provedení musí vnímat nejen míč, prostor a čas, ale pro regulaci řízení pohybu jsou nutné další informace – o napětí svalů, šlach, kloubů a kůže. To vše jsou tzv. kognitivní dovednosti patřící do oblasti taktiky a techniky.

#### **3.1.1. Koncentrace**

Koncentrace je nejdůležitější psychickou schopností nezbytnou pro úspěch v závodním

tenisu. Je klíčem k ovládní hráčových emocí. Je to schopnost soustředit se pouze na vlastní utkání/trénink a toto soustředění udržet po celou tuto dobu ( LTA, 1995; Moran, 1995; Tennis Australia, 1993 )

Koncentrace pozornosti v tenise je nutná jednak při vlastní hře, kdy hráč sleduje míč, a jednak před podáním, respektive returnem, kdy se hráč koncentruje na nastávající dění. V utkání musí hráč neustále pozornost přerazovat různým směrem, což vede ke kolísání a úpadku koncentrace. Tato ochabování koncentrace lze zpomalit a kontrolovat relaxačními pauzami.

Koncentrace, její úroveň a stabilita, je ovlivňována v utkání i ostatními psychickými procesy. Negativně se uplatňují emocionální projevy jako zuřivost, zloba, strach, úzkost apod. Koncentraci narušují často zbytečné úvahy o právě zkaženém míči nebo přemýšlení o nejbližší budoucnosti – co se stane, když ... Musí platit „ Ted' a tady“ . Myšlení omezit pouze na nejbližší míč a všechny další myšlenky utlumit. Koncentraci také velmi snižuje tělesná únava.

## **3.2. Emocionální procesy**

### **3.2.1. Motivace**

Definice: viz. Kapitola 1.2.1. Struktura osobnosti

Když se tenista namáhá a je motivován ke splnění určitého cíle ( vrátit míč do soupeřova pole, vyhrát utkání), vždy se toho zúčastňují psychické procesy, které na základě zvažování vlastních a soupeřových možností hodnotí pravděpodobnost úspěchu či neúspěchu prováděné činnosti. Po skončení akce pak nastává zpětné vyhodnocování případného

úspěchu nebo neúspěchu. Dle charakteru těchto reakcí lze rozdělit hráče do dvou skupin:

1. Hráči mající důvěru v úspěch
2. Hráči mající strach z neúspěchu

Hráči těchto skupin se od sebe liší úrovní aspirace a odlišnou motivací. Hráči první skupiny věří ve své schopnosti, za příčinou neúspěchu vidí náhodu nebo malou vlastní námahu, ne však své schopnosti. Kladou si přiměřené cíle a jsou optimisté.

Hráči druhé skupiny nevěří ve své schopnosti, úspěch přisuzují slabší hře soupeře, neúspěch vysvětlují slabou výkonností. Kladou si buď vysoké, nesplnitelné cíle nebo cíle jen nízké. Jsou pesimisté.

Pro úspěch v tenisu mají daleko větší předpoklad hráči první skupiny. Je prokazatelné, že hráč, který má motivaci „dosáhnout úspěch“, je ve skutečnosti opravdu úspěšnější a podstupuje zdravou míru riskování ( tj. okolo 60% pravděpodobnosti dosáhnout úspěchu ). Naopak, ti kteří nevědomě přijali motivaci vyhnout se neúspěchu, podávají ve skutečnosti horší výkon. Je zajímavé, že riskují na obou extrémních koncích pomyslné škály ( Lekič a kol., 1997 ). Buď hrají příliš opatrně a na jistotu, což k úspěchu obvykle nevede, protože soupeř tak přebere iniciativu, nebo riskují až příliš. Tím se nevědomě zbavují odpovědnosti a vyhýbají se neúspěchu. Změnami mezi orientací na dosažení úspěchu ve prospěch vyhnoutí se neúspěchu lze také vysvětlovat známé zvraty vývoje tenisového utkání, kdy hráč jasně vede, aby v zápětí vše prohrál.

## **4. Mentální trénink**

Mentální trénink zahrnuje trénink kognitivní, psychomotorický, motivační i psychoregulační. Týká se všech aktivit hráče souvisejících s tenisem i se způsobem jeho života. Hráč by se měl postupně učit chápat mentální trénink, společně s ostatními složkami tréninku, jako jeho běžnou součást ( Šlédr, 1996 ).

Cílem mentálního tréninku je naučit hráče, co má dělat, aby se stal pánem svých pocitů, svého těla, a dosáhl co nejlepších výsledků v utkání.

### **4.1. Psychická odolnost**

Psychická odolnost se prolíná celým duševním životem člověka. Je sycena vrozenými i získanými vlastnostmi jedince, zvyšuje jeho výkonnostní potenciál. Psychická odolnost tenisty zpevňuje pohybové a rozumové dovednosti a vědomosti technicko-taktických základů hry v tréninku i v utkání. Je vlastním jádrem celkové psychické připravenosti hráče.

Někteří hráči disponují větší psychickou odolností, jiní naopak menší. To se projevuje v kritických momentech utkání. Každý tenista by se měl učit zvládat ty druhy zátěžových situací, které nepříznivě ovlivňují jeho výkonnost. Testem duševní síly a odolnosti bývají právě kritické chvíle v utkání. Psychické hranice v tenisu znamenají opravdovou znalost dění, kdy a jaké body jsou více důležité, kdy hráč cítí větší napětí, odpovědnost.

#### **4.1.1. Kritéria psychické odolnosti**

Hlavními kritérii pro stanovení duševní odolnosti jsou bojovnost a odhodlanost, důslednost

a jistota výkonu, smysl pro zábavu, radost, vzrušení a soutěživost. Klíčem k duševní odolnosti je vůle po vítězství, nasazení a sebedůvěra.

Nasazení je určitou podmínkou psychické a fyzické nabuzenosti, aktivací energie. Hra s enormním nasazením svým způsobem mobilizuje hráčovu mysl i tělo tak, aby byl schopen produkovat co nejlepší výkon. Pro vlastní trénink mentální odolnosti je důležité naučit se rozpoznávat, kontrolovat a ovládat své emoce. Pokud si je hráč vědom momentů, kdy „bojový duch“ má sklony ho opouštět a je schopen se „vyzbrojit“ vůlí po vítězství, nasazením a sebedůvěrou, má velkou výhodu oproti jiným hráčům, kteří se dostávají do stavů, kdy emoce ovládají je, místo aby tomu bylo naopak. Někteří tenisté jsou bojovníci, kteří si jdou za svým, ať vedou či prohrávají. Všechny překážky důsledně překonávají dvěma emocionálními reakcemi, a to zvýšením nasazení a nabuzenosti, stávají se pozoruhodně vytrvalými. Existují však také hráči, kteří nedokáží bojovat a nedisponují onou vytrvalostí. Při konkrétnější analýze se dochází k závěru, že hráč nevěří sám sobě, chybí mu sebedůvěra. Podle odborníků v oblasti tenisové psychologie pocit bezmocnosti pramení z chybného dosažitelného modelu. Tenisté, kteří reagují na překážky pocitem určité výzvy, vytrvalosti a odolnosti, bývají dobře výkonnostně orientováni. Naučili se definovat své výkonnostní cíle, které souvisejí s úsilím a snahou, nikoliv cíle výsledkové, které jsou postaveny pouze na základě konečného výsledku, kterým je buď vítězství nebo porážka. Když tedy hráč hraje tenis s nasazením, vůlí po vítězství a sebedůvěrou, na okolí působí vždy neporazitelně!

Práce na psychické odolnosti je vždy nejtěžší a nejsložitější. Proto stále, ať již při tréninku, nebo v utkání, musí hráč pečlivě zdokonalovat své psychické dovednosti. Nejdůležitější je zůstat uvolněný, klidný, pozitivně naladěný, nabuzený a plný energie.



## 4.2. Psychická zátěž

Každá hra obsahuje prvek zátěže. Tělesná, emocionální a psychická zátěž má dva póly: pól extrémně vysoký a extrémně nízký. Optimální rozvoj psychické odolnosti je dán vztahem aktuálního stavu kapacitních možností tenisty a aktuálními podmínkami sportovní činnosti ( Šlédr, 1996 ).

Při překročení kritického bodu mezi nárokem situace a potenciálem člověka dochází buď k vyrovnání se za cenu mimořádného vypětí, nebo dochází k selhání. Trvalý nárok, který nemůže člověk plnit, vede až k narušení integrity osobnosti. Míra zátěže určuje způsob formování hráčových vlastností. Hráč se adaptuje na tréninkové podněty postupně. Může se stát, že proces adaptace se zastaví nebo se vrátí na nižší úroveň. Vztah mezi nároky tréninku a předpoklady hráče je třeba respektovat při každé tréninkové jednotce. Správně aplikované tréninkové podněty zvyšují hráčovu odolnost vůči zátěžovým činitelům, a proto je třeba zátěžové činitele začleňovat do tréninkového procesu, ve kterém nacházíme 5 stupňů zátěže.

- přetrénování = příliš mnoho tréninkových podnětů, extrémně vysoká úroveň zátěže
- odolnostní trénink = vysoká úroveň zátěže, bez stresu
- komfortní trénink = kladné prožívání tréninkových podnětů, střední úroveň zátěže
- udržovací trénink = běžné tréninkové podněty, nízká úroveň zátěže
- nedostačující trénink = nesystematické a příliš nízké tréninkové podněty

Důležité je vybrat stupeň zátěže a z toho pohledu trénink vnímat. Vysoká extrémní zátěž ( přetrénování ) a nízká extrémní zátěž ( nedostačující trénink ) jsou z pohledu tréninku zcela nevyhovující a neměly by se nikdy aplikovat. Přetrénování vede k hlubšímu

narušení integrity osobnosti a nedostačující trénink narušuje již osvojené psychomotorické struktury. V obou případech výkon upadá.

Psychickou zátěž v utkání i v předstartovním stavu nejlépe zvládá hráč se střední aktivací. Tímto směrem je proto vhodné psychiku hráče regulovat. Při nízké aktivaci hráčovy síly mobilizovat, při vysoké aktivaci hráče uvolnit bez útlumu potřebných funkcí. Trénink vede k naučení techniky mobilizace a uvolnění, aby hráč sám byl schopen psychické procesy ovlivňovat a kontrolovat. Tyto techniky vycházejí ze skutečnosti, že existuje úzká souvislost mezi psychickými a motorickými oblastmi. Každá změna v jedné oblasti ovlivňuje shodně i oblast druhou.

### 1. Mobilizace

Technika působí přes oblast psychickou tak, že hráč sám mluví k sobě, rozkazuje si a povzbuzuje se, nebo přes oblast motorickou, kdy hráč prudce vydechuje, zatíná pěsti apod. Dochází tak k posílení oběhového systému a mobilizaci svalstva.

### 2. Uvolnění

Provádí se například v uvolněné pozici v sedě (při střídání) se zavřenýma očima a s případnou samomluvou. Dochází k uvolnění i těch oblastí, které vůlí neovládáme. Jiná technika doporučuje stálé střídání napětí a uvolnění jednotlivých svalových skupin v určitém pořadí. Tato metoda je snadno naučitelná a pro tenis výhodná pro možnost rychlého přechodu k oběma pólům aktivace. Tedy jako hráč při střídání se nejdříve uvolňuje a pak znovu mobilizuje síly k další hře.

### **4.3. Metody rozvoje tréninku psychické odolnosti**

Metody rozvoje psychické odolnosti vycházejí z principů psychologické přípravy tenisty, které můžeme rozdělit podle podmínek tréninku a podle podmínek utkání.

#### **a) podle podmínek tréninku**

Nejpodstatnější je formování výkonové motivace. Aplikujeme v tréninku celou řadu soutěží, jednodušších i složitějších, které souvisejí s herní činností. Zdůrazňujeme kvalitu výkonu, posilujeme ji odměnou a tlumíme symbolickým trestem. Trénujeme různé stavy utkání.

Maximálně se koncentrujeme na první úder a po jeho technicko-taktickém provedení promýšlíme úspěšnou taktiku hry. V případě úspěchu či neúspěchu lokalizujeme příčinu do sebe, tzn. hledáme příčiny především v sobě. Mezi body nespěcháme, uděláme si čas na uvolnění i na přípravu na další bod. Po uvolnění se koncentrujeme, správně dýcháme a pozitivně myslíme. Každý bod je neopakovatelný, tenis je neustálá změna. Důležité je se naučit uvolňovat emoce, které doprovázejí každou herní situaci, snažit se svým výrazem narušit sebevědomí soupeře nebo alespoň dosavadní rytmus hry. Hrajeme na různých druzích povrchu a snažíme se prosadit svůj herní styl. Záměrně vyhledáváme ty povrchy, které hráči nevyhovují. Ztěžujeme podmínky, na pomalém povrchu hrajeme s pomalými míči a naopak na rychlém povrchu s míči rychlými. Snažíme se hrát proti slunci, větru, bez střídání stran i opačně. Trénujeme standardní herní situace, i když hráč bude neúspěšný. Přípravu na trénink přibližujeme co nejvíce přípravě na utkání. Vymýšlíme si vlastní rituál, který bude dodržován jak při každém tréninku, tak i v utkání.

## **b) podle podmínek utkání**

Utkání, trénink začíná již v momentě, kdy se přihlásíme na turnaj. Nejprve si uvědomíme fyzikální podmínky, teprve před či v průběhu utkání podmínky psychologické, fyziologické, klimatické a sociální. Mezi psychologické podmínky patří vyrovnanost soupeřů. V případě jejich vyrovnanosti hraje proti nám soupeř a každý z nás sám proti sobě. Možnost vzájemného ovlivňování stoupá. V případě nevyrovnanosti soupeřů je situace pro lepšího z nás relativně snazší i složitější. Soupeř nás neprobouzí k vyššímu výkonu, musí neustále optimalizovat sám sebe. Každý bod je důležitý. V opačném případě, kdy je soupeř lepší, je důležité, abychom hráli soustředěně a snažíme se znepríjemnit situaci v každém okamžiku hry, ale především si udržujeme svoje vnitřní psychické prostředí v optimálním stavu, tzv. aktivaci, motivaci i kladné emocionální prožívání. První body ve hře se týkají především aktivace, tj. stavu pohotovosti a připravenosti tenisty na tento bod. První bod ve hře je velmi důležitý, protože se od něj mohou psychologicky odvíjet body další. Příznivý psychický stav má tendenci setrvalosti i v bodech následujících. Totéž však i stav nepříznivý. Psychicky odolný tenista dokáže tento stav rychle změnit. Snažíme si tedy uvědomit dobré momenty probíhajícího utkání, identifikujeme svoje i soupeřovy přednosti i nedostatky právě v těchto několika posledních bodech.

Druhý bod ve hře a další následující jsou syceny především motivací. V předposledních bodech hry se mísí regulace aktuálních psychických stavů s psychickou odolností. Motivace se v těchto bodech obvykle přirozeně sama zvyšuje. Emoce mají tendenci se projevovat formou úzkosti z něčeho neurčitého či strachu z něčeho konkrétního nebo zklamáním či radostí z předcházejícího bodu. Je důležité zdroj úzkosti identifikovat a

zdvoudnit si ho. Nepotlačovat jej však, více by se zintenzivnil. Zklamání a radost plně neprožíváme, vytvoříme si hranici, za kterou se nechce jít . Jedná se o afektivní, tj. silný a krátkodobý emocionální projev, který by mohl narušit připravenost na další body.

Poslední body ve hře jsou nejvíce ovlivňovány specifickou psychickou odolností. Emoce a motivace se obvykle mění nežádoucím způsobem a chybí jim vnitřní kontrola a regulace. V tomto případě se nadechujeme, což je důležité, využíváme pauzu mezi body na uvolnění, provádíme ideomotorickou představu některého pohybu a zvolíme si taktiku prvního úderu ( Šlédr, 1996 ).

## **5. Modelovaný trénink**

Definice podle Stojana ( 1999 ): Modelovaný trénink znamená simulaci zápasové atmosféry, nejčastějších a nejdůležitějších situací v zápase během utkání.

Nejdůležitější pravidlo, které musí být v modelovaném tréninku respektováno, je, že všechna cvičení musí odpovídat podmínkám a situacím v utkání.

Stojan, Brabenec ( 1999 ) rozlišují tři typy modelovaného tréninku:

1. Cvičení na simulaci nejčastějších situací v utkání.
2. Cvičení na simulaci nejdůležitějších situací v utkání.
3. Cvičení na simulaci zápasové atmosféry v utkání.

Z každého typu situace jsem vybrala 2 příklady cvičení, které by mohly pomoci při tréninkovém procesu.

## 1. Simulace nejčastějších situací

Jak časté jsou v utkání jednotlivé údery a herní situace, závisí na koncepci hry, na soupeři, na povrchu dvorce, na míčích, počasí.

Ale konkrétně nejčastější údery ve všech utkání jsou podání a return.

### **Model: podání a return**

V průměrné výměně letí míč přes síť čtyřikrát, tzv. každý hráč provede úder dvakrát. To ukazuje na důležitost prvních dvou úderů, přičemž prvním je vždy podání nebo return.

Modelová situace: 1-2 hráči za sebou podávají, 1-2 hráči na druhé straně returnují. Před každým podáním si každý hráč provádí osvědčený rituál jako v utkání a představuje si důležitý stav utkání, např. 30:40.

### **Model: trpělivost a koncentrace**

Většina netrpělivých tenistů ztrácí brzy koncentraci a důsledkem jsou pak chyby, nesprávné údery v nesprávnou dobu.

Je důležité hrát v tempu utkání údery desetkrát za sebou bez chyby: forhend-forhend křížem, bekhend- bekhend Gross, forhend- bekhend longline a bekhend- forhend longline, tedy 40 úderů bez chyby každý. Když jeden hráč udělá chybu, začíná se opět od začátku.

## 2. Simulace nejdůležitějších situací

Všechny body v tenise nejsou stejně důležité. Když hráč vede při vlastním podání 40:0, není pro něj příští bod tak důležitý, jako když podávající hráč prohrává 30:40.

### **Model: naběhnutí na druhé podání soupeře**

V důležitých situacích je často podstatné převzít iniciativu.

Modelová situace: 2 hráči – jeden po druhém – hrají druhé podání, jejich dva protihráči nabíhají na toto podání a snaží se získat bod volejem či smečí.

Účinný je return vítězným forhendem, kdy si returnující oběhne bekhend.

### **Model: rychlost, vytrvalost a údery pod tlakem**

Lze cvičit nejen údery pod tlakem, ale také cit pro míč, sílu vůle, pro tenis nutnou rychlost a hlavně vytrvalost.

Modelová situace: 2 hráči hrají volej a smeč u sítě. Vlevo od nich dává trenér míče do hry.

Třetí hráč, na druhé straně sítě, musí od základní čáry a na celém dvorci zahrávat údery s cílem – prohodit či přelobovat soupeře na síti. Hráči u sítě hrají volej tak, aby protivník měl možnost míč doběhnout.

## **3. Simulace zápasové atmosféry v utkání**

Největší rozdíl mezi utkáním a tréninkem je v zápasové atmosféře, která představuje značnou psychickou zátěž. Tato zátěž má podobu nervozity, rozrušení, strachu, obav a negativně působí na duševní stav hráče. K tomu se přidává skutečnost, že každý hráč má v té chvíli soupeře dva – toho na druhé straně sítě a sebe sama.

### **Model: hra o sázku**

Podle mého názoru nejlepší způsob, jak simulovat atmosféru utkání. Při rozdílné úrovni hráčů se určuje odpovídající handicap, silnější např. začíná podávat za stavu 0:30.

Nebo - slabší hráč má v každém gamu o 1 bod víc, který si může za libovolného stavu vybrat.

**Model: chyby rozhodčích**

V každém utkání je nutno počítat se dvěma chybnými rozhodnutími. Důležité je chyby přijímat bez protestů. Nejlepším lékem je vyhrát příští bod.

Modelová situace: Atmosféra se může v přípravě simulovat, když rozhodčí (instruovaný trenérem) vědomě ukáže několik chyb, přičemž hráč o této dohodě předem nic netuší.

Závěrečná diskuse s trenérem po zápase pak zhodnotí chování hráče.



### **III. VÝZKUMNÁ ČÁST**

#### **6. Cíle a úkoly práce**

##### **6.1. Cíle práce**

- 1) Rozbor dosavadních poznatků, metod a zkušeností z psychologické přípravy hráčů tenisu u tří tenisových škol v Opavě se zaměřením na jednu vybranou tenisovou školu.
- 2) Zmapování vybrané tenisové školy a jejích sportovních výsledků při začlenění psychologické přípravy v tréninkovém procesu. .
- 3) Porovnání účinnosti psychologické přípravy vzhledem k věku a době pro zvýšení psychické odolnosti.

##### **6.2. Úkoly práce**

- 1) Provést konzultace s psychologem o poznacích a trendech psychologické přípravy sportovců v závislosti na věku a pohlaví.
- 2) Provést konzultace s trenéry jednotlivých tenisových škol s cílem zjistit, jak provádějí psychologickou přípravu mládeže v tréninkovém procesu.

- 3) Vytvořit přehledné tabulky údajů z hlediska účinnosti psychologické přípravy na době školení, věku hráčů a pohlaví hráčů.
- 4) Graficky porovnat výsledky hráčů s ohledem na psychologickou přípravu.

### **6.3. Vědecká otázka**

Vzhledem k typu výzkumu ( kvalitativní evaluace ) jsme formulovali vědecké otázky takto:

1. Jak je ve zmíněných tenisových školách psychologická příprava začleněna do tréninkového procesu?
2. Jak koresponduje psychologická příprava ve vybrané tenisové škole s výsledky hráčů v soutěžních utkáních jejich umístění na žebříčku?

## **7. Metodologie výzkumu**

### **7.1. Typ výzkumu**

Jedná se o kvalitativní evaluaci tenisové školy s využitím psychologické přípravy v tréninkovém procesu v průběhu 2 let.

Kvalitativní výzkum je druh pedagogického výzkumu, kde zdrojem dat jsou přirozená prostředí ( škola, třída ) a důraz je kladen na výklad zkoumaných jevů očima samotných

aktérů. Evaluace obecně znamená hodnocení. V pedagogice znamená zjišťování a porovnávání dat charakterizujících stav, kvalitu, efektivnost části nebo celku vzdělávacího systému ( Průcha, Walterová, Mareš, 2003 ).

## **7.2. Popis sledovaného souboru**

Pro výzkum diplomové práce jsem si vybrala město Opava. Pocházím ze severní Moravy a město Opava je mi velmi blízké. Soustřeďuje tři tenisové oddíly, které byly nápomocny při mém výzkumu, především však Tenisový oddíl Arako Opava úzce spolupracující s tenisovou školou Ing. Zdeňka Komrsky. Dále jsem spolupracovala s tenisovým klubem Opava a tenisovým oddílem Minerva Opava. Bylo důležité spolupracovat s několika oddíly, aby výsledky výzkumu splnily cíl této diplomové práce.

Trenérem tenisového klubu Opava je Mgr. Jiří Šulák, který I. třídu tenisového trenéra získal v roce 2000. Pavel Lyko je trenérem tenisového klubu Minerva Opava.

II. třídu tenisového trenéra absolvoval v roce 1995. S mládeží pracuje od roku 1980.

Ing. Zdeněk Komrsky, trenér tenisového oddílu Arako Opava, trénuje od roku 1981.

V roce 1987 získal II. třídu tenisového trenéra v České republice. Od roku 1994 tuto licenci získal v Německu, kde působil v letech 1991-2000 jako klubový trenér. Od roku 2001 působí jako trenér v Opavě v TO Arako Opava.

Pro svůj další výzkum jsem se soustředila na TO Arako Opava, kde soubor sledovaných hráčů tvořili členové této školy pod vedením Ing. Zdeňka Komrsky.

<b>Věková kategorie:</b>		<b>Počet hráčů:</b>
<u>Žákovské kategorie:</u>		Dívky/Chlapci
Kategorie dětí	do 10. let	2/4
Mladší žáci	10-12 let	7/10
Starší žáci	12-14 let	2/6
<u>Juniorské kategorie:</u>		
Mladší dorost	14-16 let	1/9
Starší dorost	16-18 let	

95% tenisových hráčů jsou registrováni a 80% z hráčů jsou hráči základní sestavy.

Všichni registrovaní hráči jsou podporováni tenisovým klubem, kde se 30.-50.% podílí na nákladech tenisový klub, náklady spojené se soutěžemi družstev jsou hrazeny plně.

Trenéra a výzbroj potřebnou k provozování tohoto sportu financují rodiče.

V mladších žácích jsou registrovaná 2 družstva skupiny A, B. Družstvo A hraje

2. nejvyšší soutěž Oblastní přebor smíšených družstev s ambicí postoupit do nejvyšší

soutěže republikové. Družstvo B hraje prozatím nejnižší soutěž. Starší žáci mají 1

družstvo ve skupině A a hrají také nejnižší soutěž. Dorost má 1 družstvo ve skupině

A, ve které hraje nejvyšší republikovou soutěž Junior Tour Česká spořitelna s ambicí udržet se uprostřed tabulky.

## **IV. VÝSLEDKY PRÁCE**

Přehled průzkumu od prosince 2004 do prosince 2005.

### **8. Výsledky výzkumu**

#### **8.1. Konzultace s psychologem**

Vzhledem k tématu diplomové práce jsem se rozhodla konzultovat možné problémy psychologické přípravy s odborníkem se sportovním zaměřením. Oslovila jsem několik psychologů, ale většina z nich se psychologií sportu zcela nezabývá. Z tohoto důvodu jsem tento problém řešila s trenérem tenisové školy Ing. Zdeňkem Komrskou, který mě doporučil psychologa PhDr. Renátu Koláčkovou, se kterou řeší problémy spojené s psychologickou přípravou mládeže v tréninkovém procesu.

V konzultacích s psychologem PhDr. Renatou Koláčkovou jsem se soustředila na vliv psychologické přípravy ve sportu v závislosti na věku a pohlaví a na respektování osobnosti dítěte v tréninkovém procesu, kde hraje významnou roli nejen část vzdělávací, ale především část výchovná, která je v poslední době, podle PhDr. Koláčkové, opomíjená. Tyto konzultace s psychologem byly vedeny metodou rozhovoru, na které jsem se připravovala samostudiem knih s touto tematikou a diskusemi s trenérem. Psychologickou přípravu dle věku lze rozdělit na období předškolního věku ( 3-6 let ), období mladšího školního věku ( 6-11 let ), období pubescence ( 11-15 let ) a období

adolescence ( 15-20 let ).

V předškolním věku by mělo být učení krátkodobé. Největší význam pro upoutání pozornosti dítěte má novost podnětů, kontrast mezi podněty či neočekávanost těchto podnětů. Tuto skutečnost rovněž potvrdili trenéři jednotlivých tenisových škol v Opavě.

V mladším školním věku a pubescenci se klade důraz záměrně na učení. Děti jsou již schopné kvalitněji a jemněji rozlišovat různé zrakové podněty. Proto by měl být tréninkový proces zaměřen právě směrem jako je sluchové a kinestetické vnímání ( těla i jeho části v prostoru), vnímání času, kde biologické hodiny člověka souvisí s koncentrací a intenzitou pozornosti a jiné.

V období pubescence a adolescence jsou již hráči schopni přijímat a osvojovat si nové poznatky z oblasti zdokonalování odolnosti sportovců, tak jak je již uvedeno v teoretické části této diplomové práce.

Psychologická příprava zvyšuje psychickou odolnost sportovce, ale je také základem výchovy. Podle psychologa výchovné působení sportovce ovlivňuje trvale a dominantní úlohu přebírá dvojice trenér-rodíč a jejich pohled na školní povinnosti, spolupráci se školou. V průběhu tréninkového procesu se formuje hluboký vztah trenéra k mladému sportovci i rodičům a naopak. Vytváří se tak určitý druh přátelství, v němž jeden respektuje druhého a v němž hlavním sjednocujícím činitelem je motivace dosáhnout společného úspěchu. Z toho vyrůstá spolupráce, v níž trenér hraje hlavní roli sice přirozenou, nicméně vedoucí. Aby se výchovné působení neminulo účinkem, je nutné v každé výchovné situaci postupovat s porozuměním pro individuální zvláštnosti.

Psychologická příprava v tenise je vhodná u dětí do 10-ti let formou her a zábavných cvičení. Cvičení s dětmi by měla být pestrá a zajímavá. Nesmí přetěžovat psychiku tak malého dítěte, snažit se uklidňovat a vyložit dítěti, že vlastně nejde o nic víc než o

hru, která má být prožitkem a potěšením. Trenér by měl také hodnotit temperament svěřenců a podle těchto znalostí modifikovat přístup k jednotlivcům, který je velmi důležitý již v raném věku dítěte. Jak již bylo uvedeno v teoretické části, známe tyto typologie temperamentu (interpretace dle Sabola): choleric, melancholik, sangvinik a flegmatik. Je vhodné přistupovat ke každému svěřenci individuálně a respektovat jak věkové období, tak dědičnou výbavu a typ temperamentu. Z mého hlediska podle průzkumu v tenisové škole je pro tenis nejvhodnější typ „Sangvinik“, kterého lze trénovat prakticky bez problémů, podle potřeby. Je otevřený, komunikativní s dostatečnou energií. Také typ „Flegmatik“ je vhodný, poněvadž je emocionálně stabilní. Jako nevhodné typy se z mého hlediska jeví typ „Choleric“ a typ „Melancholik“. Přesto svěřenci těchto typů dokáží být výbornými hráči, jen přístup musí být individuální. U cholerika zařazovat pestrý trénink s časovou obměnou, trénovat v kratších časových intervalech a věcně se vracet k řešení problémů, které nastávají v průběhu tréninkového procesu. Opakem cholerika je již zmiňovaný typ „Melancholik“, který většinou podává výkon podle aktuální nálady. Je nutný věcný přístup a přizpůsobit se hráči, pokud je to možné. V tenisové praxi jsem se setkala se všemi typy temperamentu, ale typ „Melancholik“ je v tenisu opravdu výjimkou.

Během další konzultace s PhDr. Koláčkovou byla nastolena otázka, zda-li psychologická příprava má vliv na výkon chlapců a dívek stejným nebo rozdílným způsobem. Po konzultaci s psychologem a trenéry jednotlivých tenisových škol jsme došli k závěru, že v praxi nebyl prokázán rozdíl v působení psychologické přípravy na výkon hráčů podle pohlaví.

## **8.2. Porovnání tenisových škol s cílem začlenění psychologické přípravy v tréninkovém procesu mládeže**

Pro výzkum diplomové práce jsem si vybrala město Opava, ve kterém se soustředují tři tenisové školy: Tenisový klub Opava, Tenisový klub Minerva a Tenisový oddíl Arako, které se účastní těchto soutěží:

SOS - Sdružená okresní soutěž

SOP – Sdružený okresní přebor

OS – Oblastní soutěž

OP – Oblastní přebor

Nejvyšší republiková soutěž: KODET TOUR ( starší žáci )

JUNIOR TOUR Česká spořitelna ( dorost )

Po několika konzultacích s trenéry Mgr.Jiřím Šulákem ( TK Opava, I. třída tenisového trenéra), Pavlem Lykou ( TK Minerva Opava, II. třída tenisového trenéra ) a Ing.Zdeňkem Komrskou ( TO Arako Opava, II. třída tenisového trenéra ) jsem byla seznámena s tréninkovým procesem tenisových škol. Pro bližší rozbor jsem si vybrala TO Arako Opava pod vedením tenisové školy Zdeňka Komrsky, a to z důvodu vedení psychologické přípravy v tréninkovém procesu.

Trenéři tenisových škol TK Opava a TK Minerva převážně pracují se svými svěřenci tak, že trenér hráči míče nahrává z koše, ze zásobníku nebo se do hry nezapojuje vůbec a nechává své svěřence hrát mezi sebou formou her a soutěží. Základním heslem škol je odehrání co nejvíce utkání na turnajích, s čímž se ztotožňují také, ale s rozdílem, že pro



hráče mladšího věku jsou frustrující takové zátěžové podmínky, na které nejsou zcela připraveni.

Naproti tomu Tenisová škola Z. Komrsky, která se snaží vkládat prvky psychologické přípravy již od kategorie dětí, mě zaujala tím, jaký vztah se nachází mezi hráči a trenérem, a jaký je jejich skupinový tréninkový proces a tréninkové modely s psychologickou přípravou v každé části tréninkového procesu. Používají všechny způsoby tréninku, tedy i zapojení trenéra do hry.

### **8.2.1. Tenisový oddíl Arako Opava ( TO Arako Opava )**

Tenisový oddíl Arako úzce spolupracuje s tenisovou školou Ing. Zdeňka Komrsky, který se zabývá výchovou tenisové mládeže všech věkových kategorií od kategorie dětí po dorost ( 6 - 18 let ).

Náborové akce nových malých sportovců probíhají ve školách v průběhu hodin tělesné výchovy žáků 1. a 2. třídy jednorázově nebo opakovaně. Důležité je děti zaujmout hravostí, kterou tenis jako sportovní hra nabízí. Nutno zaujmout, neboť tenis je svým technickým provedením sport nadprůměrně náročný. V průběhu náborové činnosti se dětem nabízí velmi jednoduché hry s tenisovým míčem a raketou, jenž vyžadují minimální nácvik a hned od počátku splňují předpoklad tenisu jako hry, tj. soutěžit, hrát o body.

V tenisové škole Zdeňka Komrsky je organizován trénink s nejmenšími dětmi zásadně skupinově ( do 4 účastníků ve skupině ). Technická korekce je omezena na minimum, s omezením na nácvik základních dovedností s tenisovou raketou a míčem. ( korekce

správného držení, zjednodušeného forhendového úderu, kontroly míče, zásah míče a cíle ). Je velmi důležité děti zaujmout a dávat důraz na motivační prvky a formy hry ( počítat správné pokusy, zásahy míče, první samostatné výměny dětí, utvářet hry tak, aby od samého začátku byly schopny v zjednodušených podmínkách samostatně vzájemné hry).

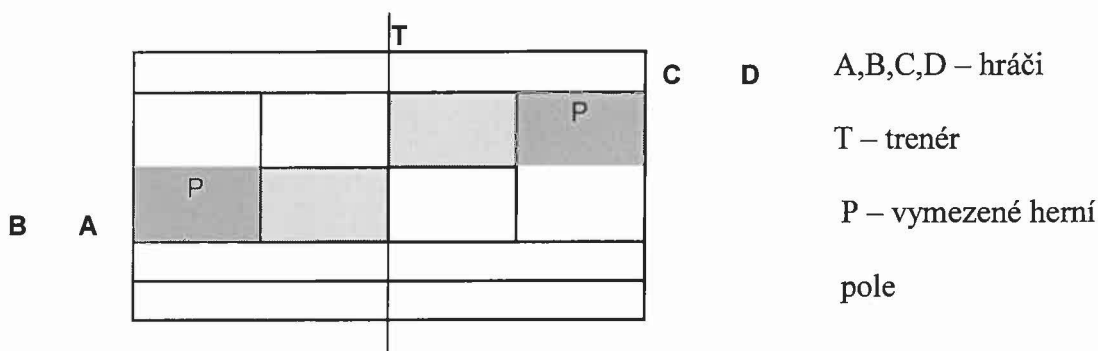
Psychologická příprava v této kategorii výuky se vyznačuje motivací, využitím hravosti, ale i zde se již zdůrazňuje samostatnost a odpovědnost za provedený cvik.

Trénink dětí do 10-ti let se soustřeďuje na provedení základních úderů, školení samostatné hry ve zkrácených polích s postupným zapojováním do celého tenisového hřiště. Výuka je prováděna především skupinově, kde dochází k vytváření kompaktních skupin schopných společného sportovního růstu. Velikost tréninkových skupin odpovídá počtu 2-4 dětí v základní výuce po 3. – 4. skupinách. Trénují 2-3krát týdně. 1krát za týden se skupiny slučují ve větší kolektivy v počtu 6-8 dětí a provádí tzv. „hry“ za použití 2 dvorců. Skupinová výuka je efektivní, motivační, zábavnější, pestřejší a umožňuje provádět snadněji trénink všech oblastí tzn. techniky, taktiky, psychiky. Skupinový trénink umožňuje trénovat pod neustálou psychickou zátěží formou různých cvičení.

Následující příklady jsou vybraná cvičení vyzorovaná při tréninkovém procesu starších žáků.

Příklad cvičení: Trénink techniky v zátěžové situaci

Velikost skupiny: 4 hráči

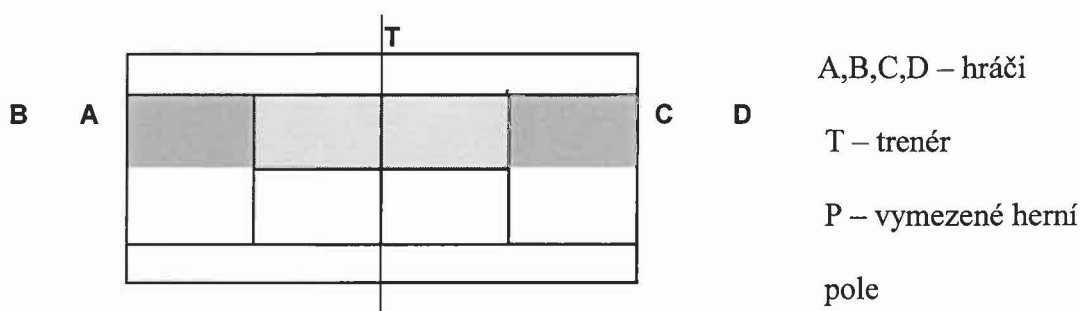


Trenér seznámil hráče s pravidly hry a s vytyčením herního pole. V tomto cvičení procvičujeme forhend křížem. Jedná se o hru o body, a proto důsledně zde dbáme, aby docházelo ve střídání hráčů po chybách. Hráč si musí svoji účast ve hře „být u míče“ vybojovat. Snažíme se převést trénink techniky ve hru za pomoci stanovení méně či více náročných cílů. Trenér působí jako rozhodčí a uděluje hráčům i „technické chyby“ (např. pozdní nápřah, úder nedokončený – bez zášvihu )

Z psychologického hlediska trénujeme hru pod zátěží, herní trpělivost, zpracování stresu.

Příklad cvičení: Návuk techniky – procvičování bekhendu podél v zátěžové situaci

Velikost skupiny: 4 hráči



Skupina jako celek dostává úkol provést bez chyby a bez přerušení 30 výměn výhradně bekhemem ve stanoveném herním prostoru. Hráči A,B střídají po 2 úderech, hráči C,D po 3 úderech. Po chybě některého z hráčů se počítá stav od nuly. Snaha provést výměnu bez přerušení je provázena vědomím, že hráči dostávají body, za které jsou odměňováni.

#### Příklad cvičení: Nácvik taktiky

Herní situace: Přejít z forhendových křížových výměn, které jsou hrány na jistotu na riskantní úder podél hraný agresivně. Hráč nemá předepsáno, který míč v pořadí musí hrát podél, ale vyčkává na vhodný okamžik ( proces rozhodovací ) pro použití riskantního a agresivního úderu podél. Hráči rozehrávají hru křížem, od 3. úderu ve výměně mají možnost otevřít hru úderem podél ( moment překvapení, iniciativa ). Tento úder je hraný pod psychickým tlakem, z tohoto důvodu dle pravidel za každý riskantní úder je 1 bod, za vítězný úder 2 body.

#### Příklad cvičení: Nácvik taktiky a současné překonávání psychologických bariér

Konečný úder – je spojen u některých hráčů se strachem hrát maximálním švihem, rychlostí ( podvědomá opatrnost )

Trenér vhadzuje krátký vyšší míč před hráče B k ukončení. Hráč A na druhé straně dvorce je zdánlivě v nevýhodě, pokud však hráč B své situace nedokáže využít a hráč A výměnu vyhraje, získává 3 body.

Příklad cvičení: Trénink v kondiční oblasti ( vytrvalost )

Hráč je před nasazením do cvičení vystaven stresu kondiční zátěže. Příklad zátěže dáváme 3krát 10 žabáků nebo dřepů, obíhání dvorce spojené se starty. Bezprostředně po zátěži vstupujeme do hry a snažme se s herní situací vyrovnat. Každý vyhraný bod se zatížením je hodnocen dvojnásobným počtem bodů.

Příklad cvičení: Hry s různými handicap

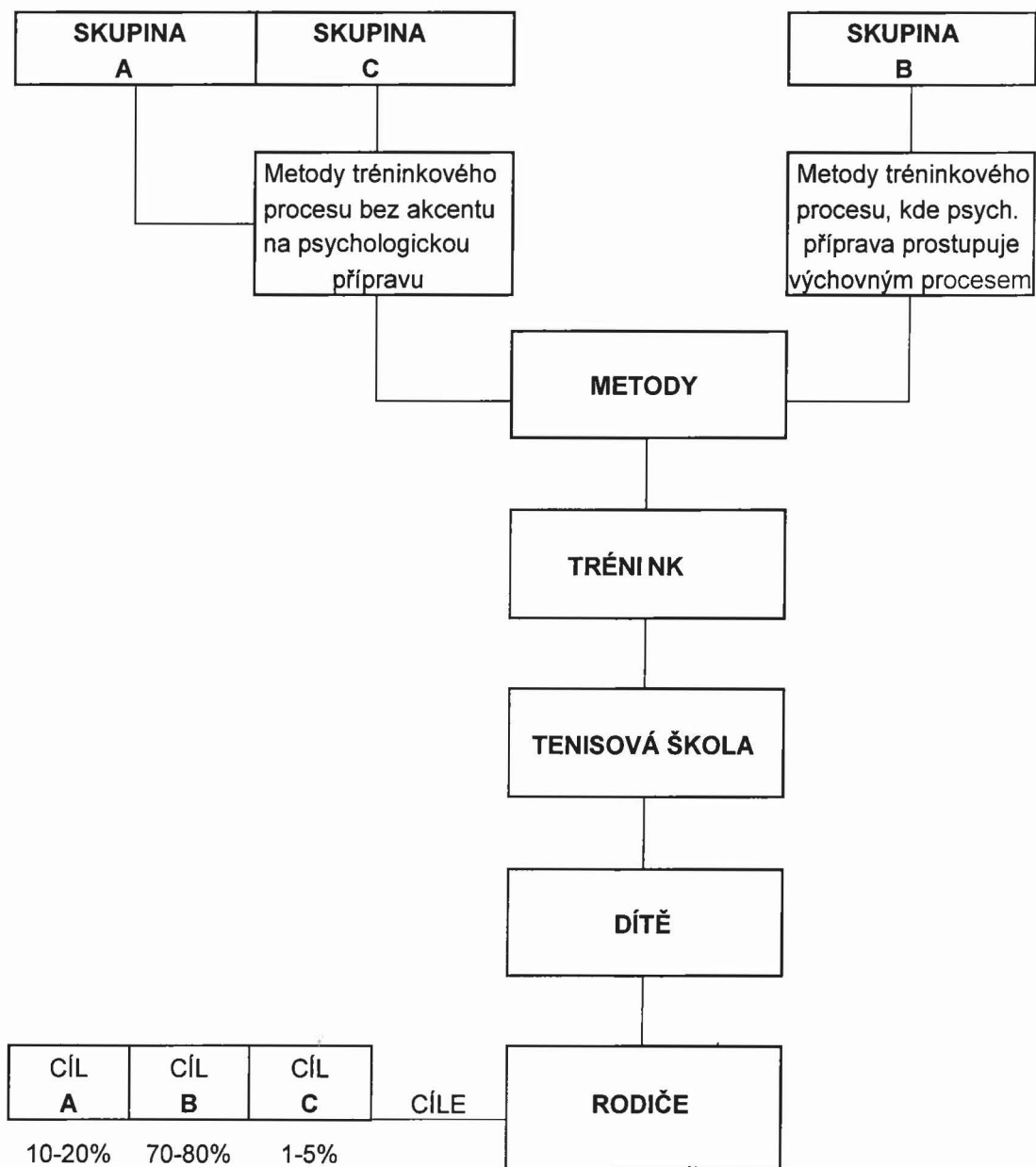
Příkladem mohou být hry, které jsou nacvičovány od významných okamžiků v utkání ( shoda, stav 6:6, stresové situace, které se opakují v závěru hry ).

Začleňováním psychologické přípravy do všech druhů tréninkového procesu se projevilo na hráčích tenisové školy Ing. Z. Komrsky velmi pozitivně, a to jak v efektivnosti tréninkového procesu samotného, neboť vede k lepšímu soustředění, motivaci a odpovědnosti, tak i v utkáních.

### **8.3. Rozdělení hráčů do skupin dle psychologické typologie**

Na základě ročního působení v tenisové škole Ing. Zdeňka Komrsky a jeho zkušeností v trenérské praxi byli hráči rozděleni do skupin dle psychologické typologie z pohledu jejich přístupu a cílů. Bylo vytvořeno schéma jednotlivých skupin těchto hráčů uvedené v kapitole 8.3.1.

### 8.3.1. Graf: Rozčlenění cílů a kategorií dle působení psychické odolnosti



SKUPINA A – Ukončení hráčské činnosti okolo 15. roku pro nedostatečnou úroveň hry

SKUPINA B – Vydařená výchova tenisového hráče. Tenis se stal součástí života

absolventa tenisové školy, která pozitivně ovlivnila vytváření

osobnosti, zvýšená psychologická resistance, příprava na život byla

sportem ovlivněna.

SKUPINA C – Ukončení hráčské činnosti pro nesplnění nereálných cílů okolo 18.-20.

roku.

CÍL A – Výchova rekreačního hráče, výplň volného času ( 10-20% ).

CÍL B – Výchova dobrého amatérského tenisového hráče. Sport bude důležitý pro

sportovce celý život, formování osobnosti, příprava na život ( 70-80% ).

CÍL C – Výchova profesionálního tenisového hráče ( 1-5% ).

### **Skupina A**

Rodiče si přejí, aby dítě hrálo tenis ve svém volném čase, nechtějí však investovat příliš finanční prostředky a svůj vlastní čas. Tyto děti trénují 1krát týdně ve skupince a vyrůstají z nich rekreační hráči. Do mládežnických družstev se neprosadí a psychologická příprava, zvyšující jejich odolnost v utkání, je zcela nepatrná. Jejich vnitřní motivace je nízká, hrají tenis většinou na přání rodičů. Musí být mimo jiné respektováno, že tenis hrají také pro své potěšení, jako vyplnění času. Tak by také měla být psychologická příprava vedena. Tenisová škola s těmito hráči počítá a jejich trénink probíhá v atmosféře s nižšími nároky, nejsou zatěžováni nadbytečnou výukou, která je nebaví a není pro hráče tak důležitá. Naopak důležitý je pro hráče pocit ze hry a

spokojenost, když odcházejí z tréninku domů. Tyto děti z nedostatku motivačních podnětů organizovaný trénink ve 12.-13.letech opouštějí.

### **Skupina B**

Přáním rodičů této skupiny je, aby se tenis stal celoživotním sportem jejich dětí.

Tyto děti v rámci všestranné přípravy také provozují doplňkové sporty, například lehkou atletiku, fotbal, basketbal, které rozvíjejí jejich pohybové dovednosti a jsou jen přínosem pro daný sport. Psychologická příprava formující osobnost sportovce může působit velmi pozitivně. Hlavním cílem tréninkového procesu je pak úspěšná výchova tenisty „sportovce“. Pravidelná a smysluplná sportovní činnost dítěte, dosažení takové úrovně, aby umožnila dítěti sportovní činnost, jež dítě zaujme, motivuje a splněním svých reálných cílů vychovává. Hlavním cílem tréninkového procesu je pak úspěšná výchova tenisty, kde prioritami není dosažení materiálních výhod sportovní činnosti, ale sportovní proces samotný, který pokud je vyvážený svou podstatou jak v části tréninkové, tak soutěžní ve všech směrech, pozitivně ovlivňuje mladého člověka. Konečným přáním rodičů i trenéra pak je, aby se tenis stal sportem absolventa tenisové školy.

### **Skupina C**

Rodiče těchto dětí si přejí, aby jejich dítě bylo trénováno s cílem nejvyšší výkonnosti a to již v nejtětlejším věku v kategorii dětí. Psychologická příprava má u této skupiny dětí jistě velký význam, a to vzhledem k psychické zátěži, které jsou vystaveny. Problém



této skupiny však nastává při vytyčování cílů, kde je cílem stanoveno dosáhnout profesionální úrovně. U této skupiny je pozornost často zaměřena až na nereálné cíle, což může způsobovat problémy v budoucnosti ( zklamání, frustrace ). Bohužel, díky nereálně zvoleným výkonnostním cílům a chybně určením smyslu sportovní činnosti dochází k frustracím a někdy až k zanevření na svůj závodní sport.

Tito mladí hráči když zjistí, že jejich výkonnost nepřesahuje průměrnost, zanechávají části závodní činnosti již v době, kdy ukončí mládežnické kategorie, z důvodů svých nesplněných cílů. Na prahu dospělosti zanechávají závodní činnosti úplně.

V Opavě se nesešli již od roku 2000 dospělí hráči k okresním přeborům, přestože tato soutěž měla v této oblasti mnoholetou tradici a prestiž. Hráči, jež dosahovali v dorostenecké kategorii velmi dobrých výsledků na celostátní úrovni, pak jako muži zanechávají závodní činnosti a jako třicetiletí již nehrají prakticky vůbec.

Lze si položit otázku, zda tento stav není právě chybou špatně prováděné psychologické přípravy. Zde se projevují chybně zvolené cíle, nepochopení smyslu sportovní činnosti a vyzdvižení pravého smyslu a poslání sportu.

#### **8.4. Přehled hodnocení tenisového žebříčku**

Klasifikační řád tenisu stanovuje pravidla, podle nichž se hodnotí výsledky hráčů hráček - členů Českého tenisového svazu a způsob, jakým se na základě tohoto hodnocení sestavuje jejich pořadí ( žebříček ).

Sestavuje se jednotný celostátní žebříček ( CŽ ) všech věkových kategorií, v nichž se soutěží .

### Krátký komentář:

Žebříčky obsahují tyto údaje o hráči: územní pořadí, pořadí ČZ, příjmení a jméno, rodné číslo, označení nižší věkové kategorie, klubovou příslušnost ke konci klasifikačního období, bodový zisk hráče.

ČZ obsahuje všechny hráče, kteří v dané věkové kategorii zaznamenali bodový zisk.

Žebříčky se zveřejňují v rozsahu 1. až 12. bonusové skupiny pro každou věkovou kategorii zvlášť v pořadí: ČZ 1. až 7. bonusové skupiny ( tj. bonusové hodnoty 60, 45, 35, 30, 25, 20 a 15 ). Následující žebříčky 8. až 12. bonusové skupiny ( tj. bonusové hodnoty 12, 9, 6, 4 a 3 ) seřazené dle aktuálního členění České republiky.




Všem hráčům v ČZ je přiřčena bonusová hodnota, která vyjadřuje kvalitu hráče danou jeho umístění.

#### **8.4.1. Přehled tabulek výsledků pořadí v severomoravském tenisovém žebříčku podle bodového hodnocení**

V následujícím přehledu tabulek a grafů jsou zpracovány výsledky umístění

V severomoravském tenisovém žebříčku podle bodového hodnocení, věkových kategorií a vyznačení tenisových škol. Přehled je zpracován z období 2002 a 2005.

#### Vysvětlivky:

	Tenisový klub Minerva Opava
	Tenisový oddíl Arako Opava
	Tenisový klub Opava

**Tabulka 1.1.****Výsledky umístění mladších žáků v tenisovém žebříčku 2002**

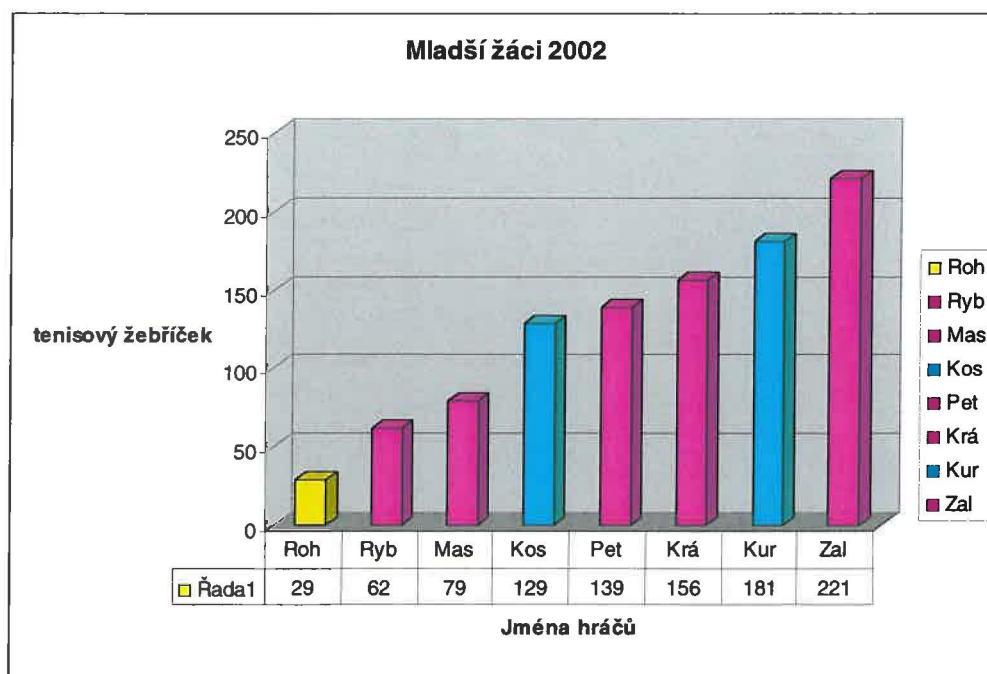
Pořadí	ČŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
29.	66.	Rohan Tomáš	TK Minerva Opava	0
62.	220.	Rybka Tomáš	TO Arako Opava	0
79.	296.	Masný Petr	TO Arako Opava	0
129.	568.	Koschatzký Adam	TK Opava	6
139.	606.	Petr Václav	TK Minerva Opava	0
156.	721.	Krátký Jakub	TO Arako Opava	0
181.	873.	Kurka Martin	TK Opava	4
221.	1142.	Zalibor Jakub	TO Arako Opava	0

**Tabulka 1.2.****Výsledky umístění mladších žáků v tenisovém žebříčku 2005**

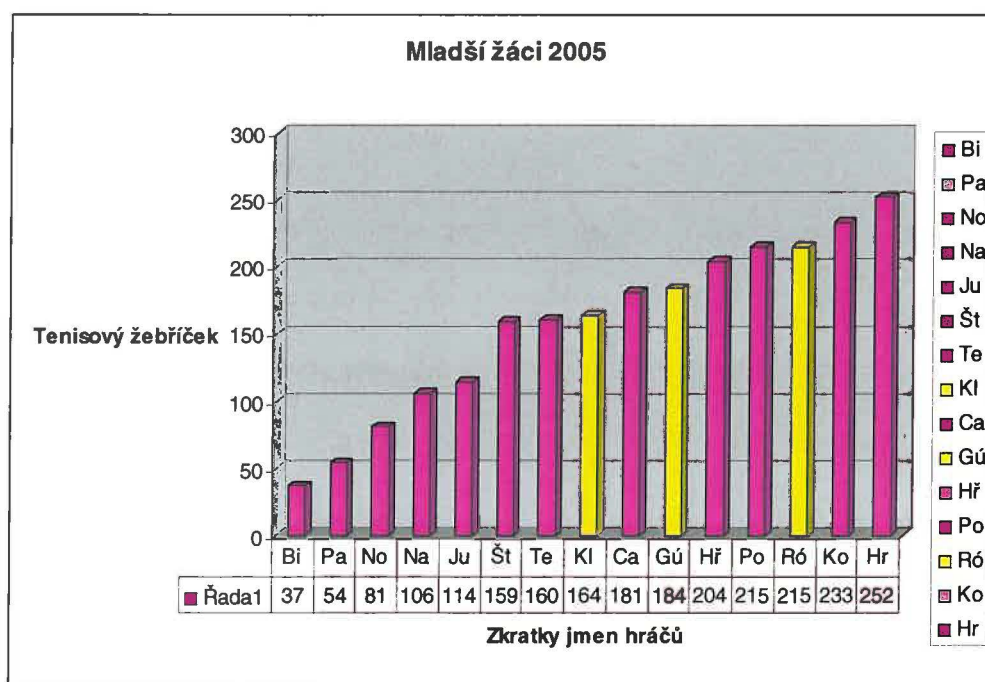
Pořadí	ČŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
37.	195.	Bieláček Matěj	TO Arako Opava	0
54.	258.	Pavlíček František	TO Arako Opava	12
81.	365.	Novál Václav	TO Arako Opava	9
106.	487.	Halfar Petr	TO Arako Opava	0
114.	527.	Jurečka Jiří	TO Arako Opava	6
159.	737.	Štencel Petr	TO Arako Opava	0
160.	749.	Tengler Tomáš	TO Arako Opava	4
164.	780.	Klein Michal	TK Minerva Opava	0
181.	866.	Carbol Marek	TO Arako Opava	4
184.	902.	Gúcklhom Jakub	TK Minerva Opava	4
204.	1009.	Hřivnacký Lukáš	TO Arako Opava	0
215.	1062.	Poláček René	TO Arako Opava	3
215.	1062.	Rómer Tomáš	TK Minerva Opava	0
233.	1135.	Kopf Michal	TO Arako Opava	0
252.	1231.	Hrabina Matěj	TO Arako Opava	0

## 8.4.2. Přehled grafů výsledků pořadí v severomoravském tenisovém žebříčku

Graf 1.1. Výsledky umístění mladších žáků v tenisovém žebříčku 2002



Graf 1.2. Výsledky umístění mladších žáků v tenisovém žebříčku 2005



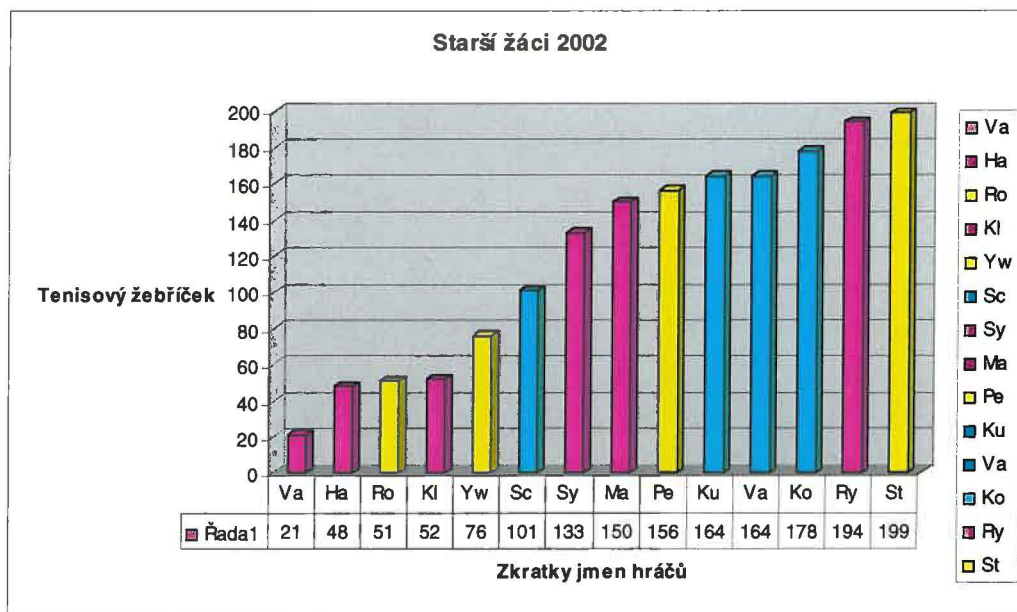
**Tabulka 2.1.****Výsledky umístění starších žáků v tenisovém žebříčku 2002**

Pořadí	ČŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
21.	83.	Valenta Jiří	TK Krnov	30
48.	206.	Hanuša Jaromír	TO Arako Opava	12
51.	215.	Rohan Tomáš	TK Minerva Opava	12
52.	219.	Klein Petr	TO Arako Opava	12
76.	306.	Zwinger Tomáš	TK Minerva Opava	9
101.	389.	Schreiber Pavel	TK Opava	0
133.	586.	Sýkora Mikuláš	TK Minerva Opava	4
150.	689.	Masný Petr	TO Arako Opava	4
156.	727.	Petr Václav	TK Minerva Opava	4
164.	798.	Kurka Josef	TK Opava	3
164.	798.	Varyš Adam	TK Opava	0
178.	922.	Koschatzký Adam	TK Opava	3
194.	980.	Rybka Tomáš	TO Arako Opava	3
199.	1005.	Stuchlík Jan	TK Minerva Opava	0

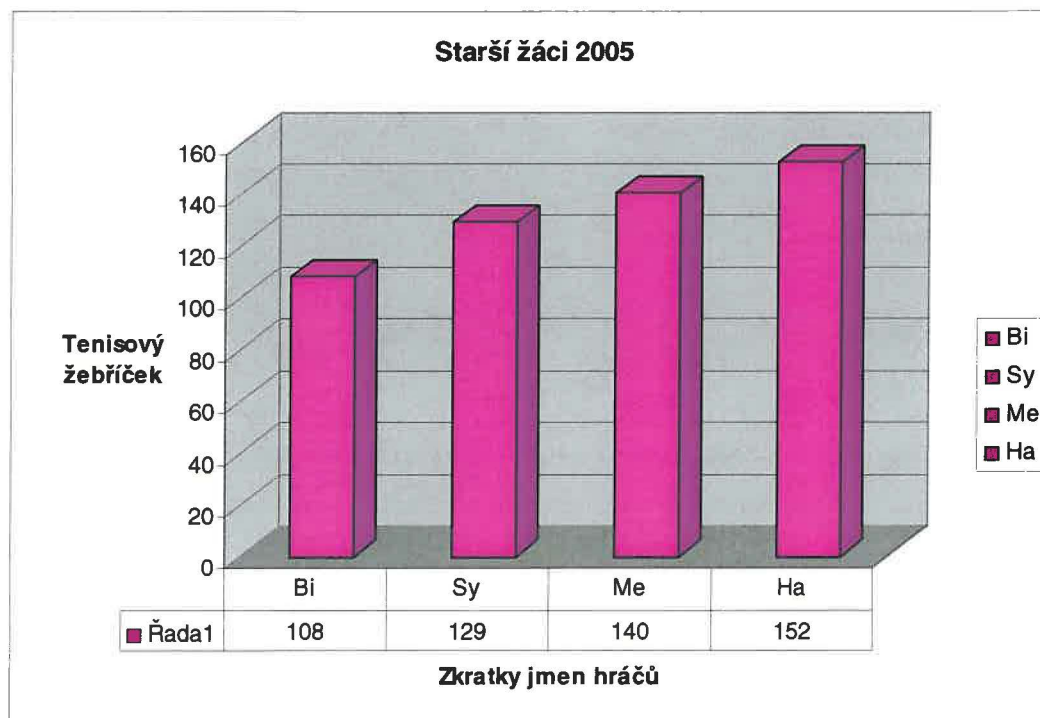
**Tabulka 2.2****Výsledky umístění starších žáků v tenisovém žebříčku 2005**

Pořadí	ČŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
108.	637.	Bieláček Matěj	TO Arako Opava	4
129.	788.	Sýkora Štěpán	TK Minerva Opava	3
140.	850.	Mendes Euklides	TO Arako Opava	0
152.	901.	Halfar Petr	TO Arako Opava	3

**Graf 2.1. Výsledky umístění starších žáků v tenisovém žebříčku starších žáků 2002**



**Graf 2.2. Výsledky umístění starších žáků v tenisovém žebříčku 2005**





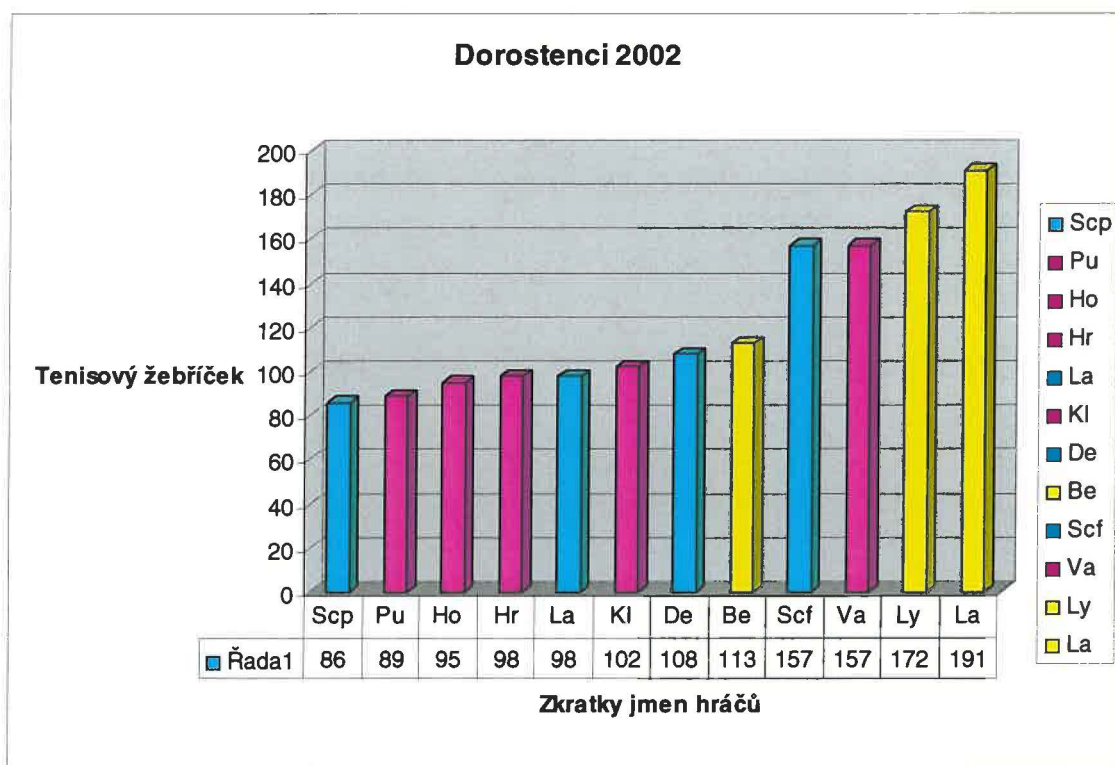
**Tabulka 3.1.****Výsledky umístění dorostenců v tenisovém žebříčku 2002**

Pořadí	CŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
86.	489.	Schreiber Pavel	TK Opava	6
89.	500.	Pudich Roman	TO Arako Opava	6
95.	528.	Holuša Pavel	TO Arako Opava	6
98.	548.	Hrubý Tomáš	TO Arako Opava	6
98.	548.	Latoň Pavel	TK Opava	6
102.	552.	Klein Petr	TO Arako Opava	4
108.	570.	Dejmek Aleš	TK Opava	0
113.	596.	Bena Jan	TK Minerva Opava	4
157.	885.	Schreiber Filip	TK Opava	3
157.	885.	Vašík Petr	TK Arako Opava	3
172.	965.	Lyko Matěj	TK Minerva Opava	3
191.	1122.	Lamich David	TK Minerva Opava	3

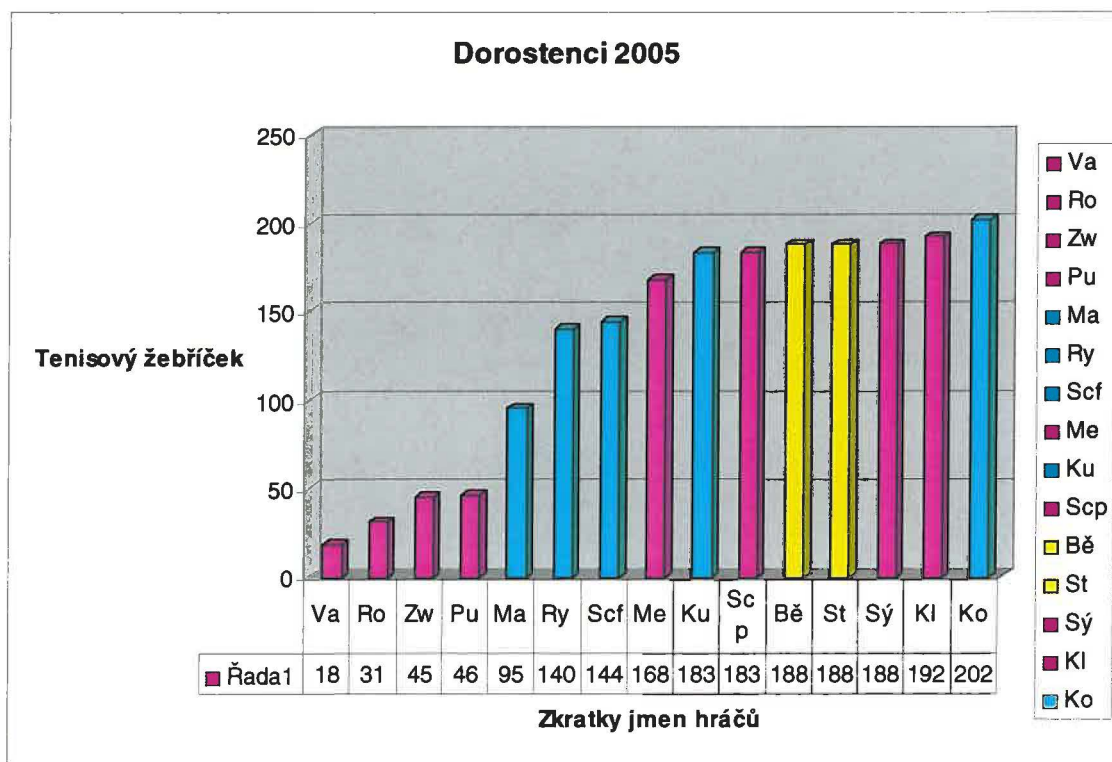
**Tabulka 3.2.****Výsledky umístění dorostenců v tenisovém žebříčku 2005**

Pořadí	CŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
18.	78.	Valenta Jiří	TK Krnov	20
31.	107.	Rohan Tomáš	TO Arako Opava	15
45.	180.	Zwinger Tomáš	TO Arako Opava	12
46.	190.	Pudich Roman	TO Arako Opava	0
95.	497.	Masný Petr	TK Opava	6
140.	744.	Rybka Tomáš	TK Opava	4
144.	761.	Schreiber Filip	TK Opava	0
168.	851.	Mendes Euklides	TO Arako Opava	4
183.	979.	Kurka Josef	TK Opava	3
183.	979.	Schreiber Pavel	TO Arako Opava	3
188.	1008.	Běláček Tomáš	TK Minerva Opava	3
188.	1008.	Stuchlík Jan	TK Minerva Opava	3
188.	1008.	Sýkora Mikuláš	TK Minerva Opava	3
192.	1041.	Klein Petr	TO Arako Opava	3
202.	1118.	Koschatzký Adam	TK Opava	3

**Graf 3.1. Výsledky umístění dorostenců v tenisovém žebříčku 2002**



**Graf 3.2. Výsledky umístění dorostenců v tenisovém žebříčku 2005**





#### 4.1. Tabulka

##### Výsledky v umístění mladších zákyň v tenisovém žebříčku 2002

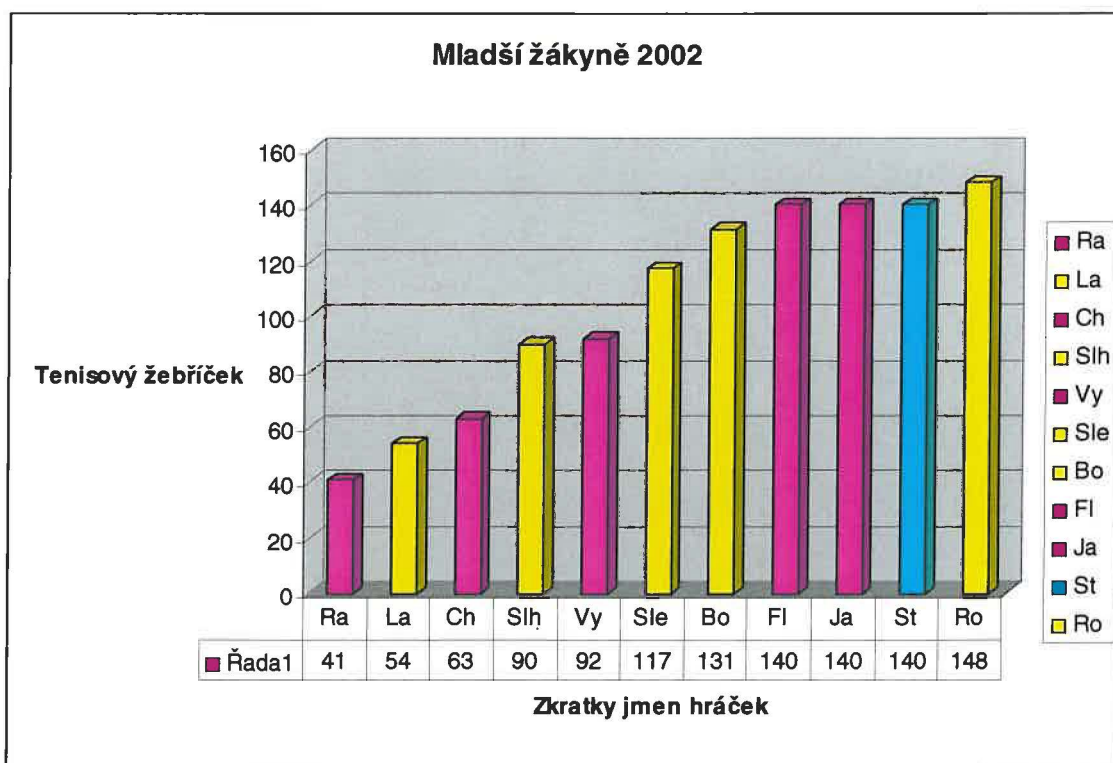
Pořadí	CŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
41.	219.	Rajsiglová Michaela	TO Arako Opava	9
54.	262.	Lamichová Zuzana	TK Minerva Opava	9
63.	302.	Chalupová Eva	TO Arako Opava	0
90.	302.	Sládečková Hana	TK Minerva Opava	4
92.	440.	Vysocká Alexandra	TO Arako Opava	4
117.	563.	Sládečková Eva	TK Minerva Opava	4
131.	642.	Borunská Vanda	TK Minerva Opava	0
140.	686.	Florýková Žaneta	TO Arako Opava	3
140.	686.	Jašková Kristýna	TO Arako Opava	3
140.	686.	Stanjurová Eliška	TK Opava	3
148.	724.	Rohanová Barbora	TK Minerva Opava	3

#### 4.2. Tabulka

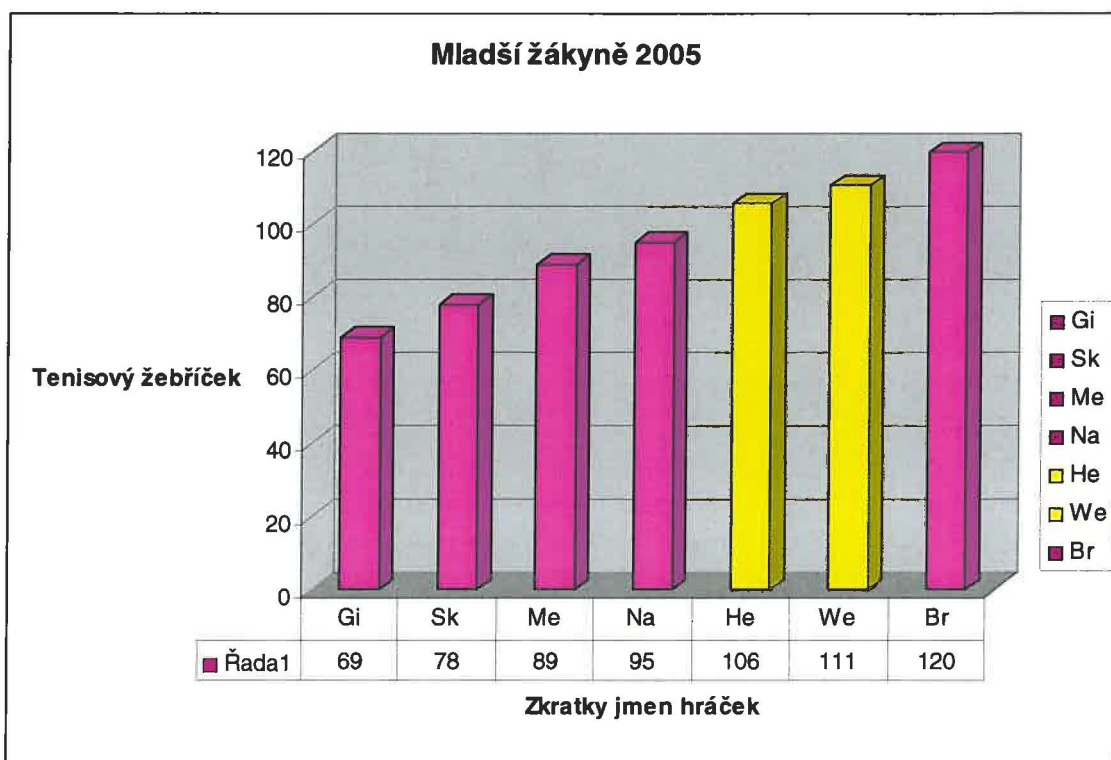
##### Výsledky v umístění mladších zákyň v tenisovém žebříčku 2005

Pořadí	CŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
69.	339.	Giliková Markéta	TO Arako Opava	6
78.	405.	Skálová Kamila	TO Arako Opava	6
89.	483.	Mendesová Pernilla	TO Arako Opava	4
95.	498.	Nagyová Eva	TO Arako Opava	4
		Hendrychová		
106.	545.	Darina	TK Minerva Opava	0
111.	592.	Weisová Alena	TK Minerva Opava	0
120.	631.	Breksová Nad'a	TO Arako Opava	3

Graf 4.1. Výsledky v umístění mladších zákyň v tenisovém žebříčku 2002



Graf 4.2. Výsledky v umístění mladších zákyň v tenisovém žebříčku 2005



## 5.1. Tabulka

### Výsledky v umístění starších zákyň v tenisovém žebříčku 2002

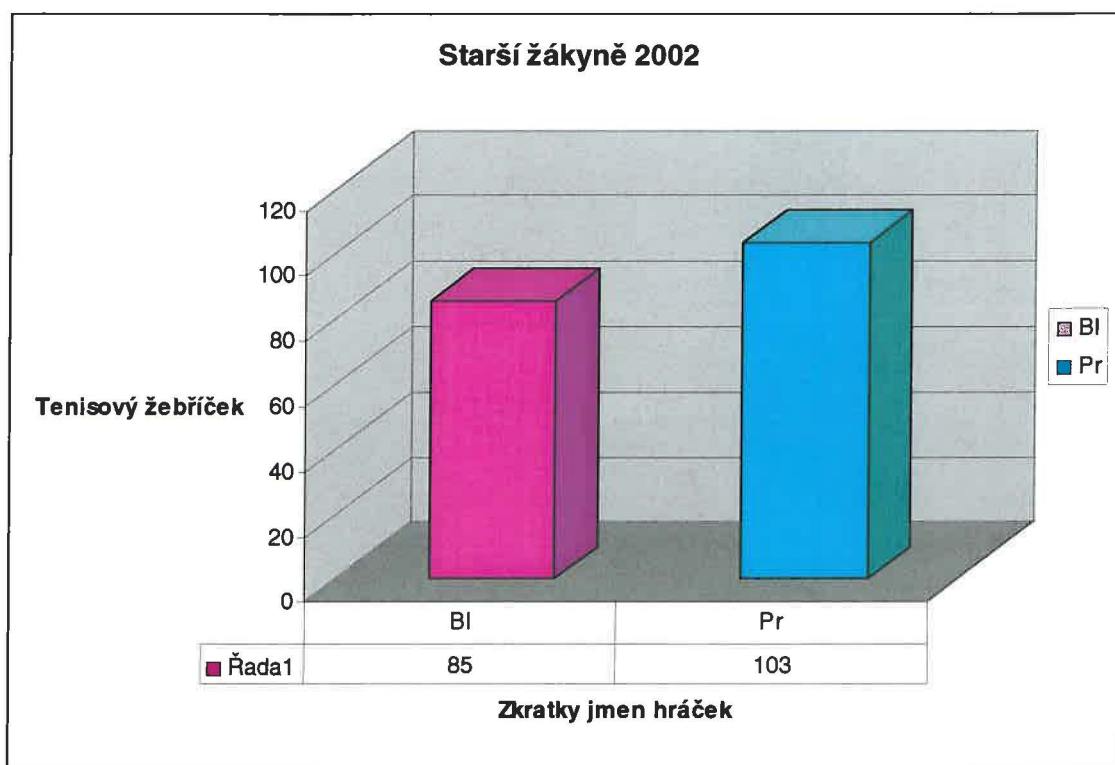
Pořadí	CŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
85.	473.	Blažková Kamila	TO Arako Opava	4
103.	587.	Prokopiusová Sylva	TK Opava	0

## 5.2. Tabulka

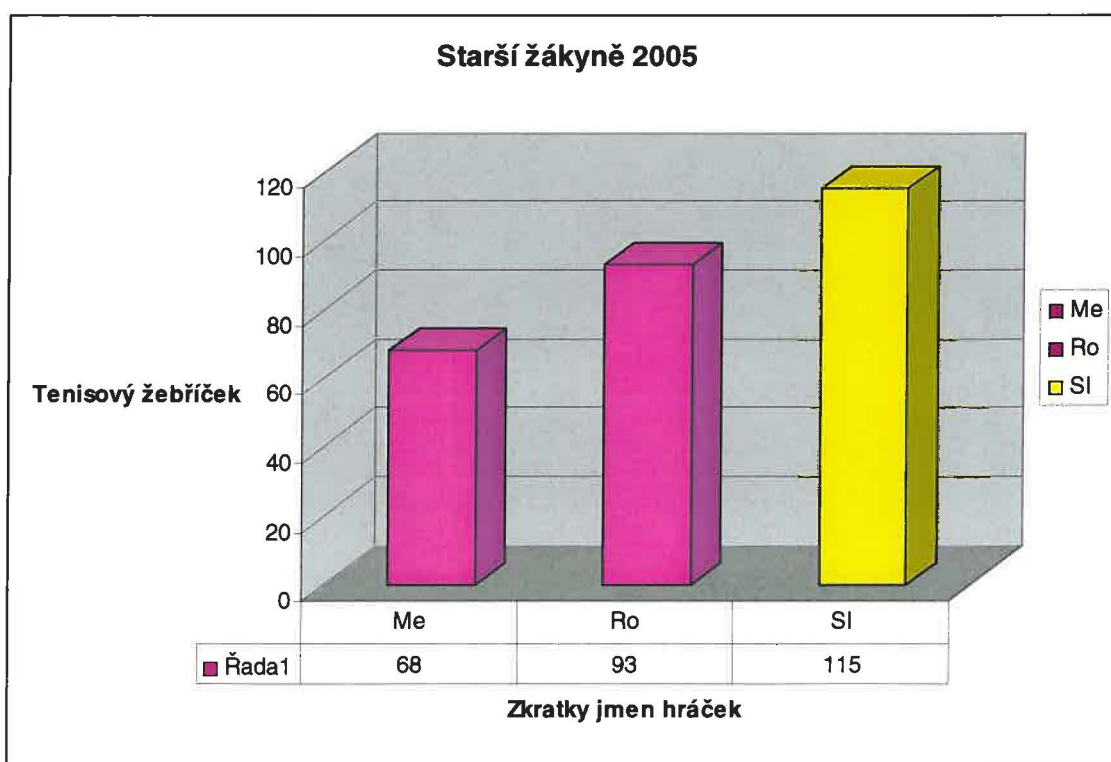
### Výsledky v umístění starších zákyň v tenisovém žebříčku 2005

Pořadí	CŽ	Příjmení a jméno	Tenisový klub	BH
68.	399.	Mendesová Pernilla	TO Arako Opava	4
93.	553.	Rohanová Barbora	TO Arako Opava	3
115.	635.	Sládečková Hana	TK Minerva Opava	3

**Graf 5.1. Výsledky v umístění starších zákyň v tenisovém žebříčku 2002**



**Graf 5.2. Výsledky v umístění starších zákyň v tenisovém žebříčku 2005**



Pro nízký počet hráček v dorostu v oblastním tenisovém žebříčku, jsme vyhodnotili tyto výsledky pouze u mladších a starších zákyň.

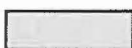
### 8.5. Přehled umístění vybraného vzorku hráčů v tenisovém žebříčku v závislosti na době psychologické přípravy

#### Tabulka 6

#### Výsledky umístění vzorku hráčů v tenisovém žebříčku v letech 2002-2005

Z každé tenisové školy jsme si vybrali nejlepšího hráče jako vzorek a srovnávali jejich výsledky v oblastním tenisovém žebříčku v letech 2002 a 2005. Jiří Valenta, hráč zaregistrovaný u TK Krnov je tady evidován jako vzorek za tenisový klub Arako, z důvodů jeho působení v tenisové škole Ing. Zdeňka Komrsky, kde je již několik let vychováván.

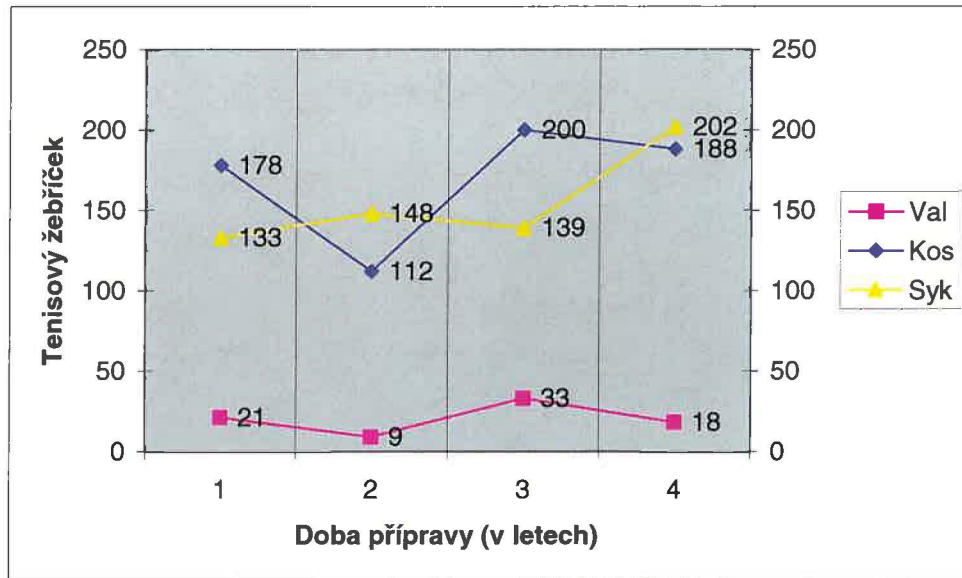
Příjmení a jméno	Tenisový klub	2002	2003	2004	2005
Sýkora Mikuláš	TO Minerva Opava	133	112	200	188
Valenta Jiří	TK Krnov (TK Arako)	21	9	33	18
Koschatzký Adam	TK Opava	178	148	139	202



Šedá plocha v tabulce znamená přechod hráče v daném roce z kategorie starších žáků do kategorie dorostenců. Z tohoto důvodu nastává u každého hráče propad na nižší umístění, přesto jsou zde zcela patrné výsledky vzorku TK Arako.

**Graf 7**

**Výsledky umístění vzorku hráčů v tenisovém žebříčku v letech 2002-2005**



## V. DISKUSE

V průběhu roční spolupráce s tenisovou školou Ing. Zdeňka Komrsky v Opavě jsem se blíže seznámila s podmínkami a pravidly této tenisové školy, které trenér využívá pro výchovu svých svěřenců s cílem vychovat z nich úspěšné hráče českého tenisu. Během výzkumu této diplomové práce jsem se stala součástí nejen tréninkového procesu trenéra a hráče, ale také součástí vztahů, které se vytvářejí mezi hráči, trenéry a rodiči. V průběhu mého působení jsem získala podklady pro zpracování této diplomové práce, ale také jsem získala znalosti z oblasti, ve které bych chtěla po ukončení studia pokračovat. Rovněž tato roční stáž potvrdila mé myšlenky, že úspěchy hráče jsou v přímé závislosti na jeho psychické pohodě získané a navyšované správnou psychologickou přípravou v tréninku .

Na začátku jsem spolupracovala s třemi tenisovými školami s rozdílnou psychologickou přípravou hráčů v tréninkovém procesu. Porovnávala jsem přístup trenérů jednotlivých tenisových škol se začleňováním nejnovějších poznatků psychologické přípravy hráčů do tréninkového procesu a vybrala jsem si tenisovou školu a trenéra, který této problematice věnuje a věnoval značné množství času, a to již od kategorie dětí. Při společných konzultacích s trenérem, hráči a rodiči jsme podle psychologické typologie vytvořili 3 skupiny hráčů z pohledu jejich přístupu a cílů, které již byly popsány v kapitole 8.3. Rozdělení hráčů do skupin dle psychologické typologie. Každá tato skupina má svá úskalí, určité pro a proti, a ačkoliv bych přivítala stejné měřítko ke každé skupině stejně, bohužel tomu tak není. Do skupin se děti začínají formovat již v kategorii dětí, záleží na daném dítěti, jak to zvládne a samozřejmě na trenérovi a kolektivu.

Z mého pohledu je skupina A aplikovaná především ve formě výchovy, kde je kladen důraz na slušné chování, dochvilnost, podání pomocné ruky svým přátelům a samozřejmě cit ke sportu, který by měl být pro hráče potěšením a zároveň výzvou. Je podstatné se zamyslet nad touto skupinou, poněvadž ačkoliv tito hráči nikdy nedosáhnou profesionální úrovně, spolupráce s nimi pro mě byla velmi přínosná a důležitá. Každé dítě je opravdová výzva a záleží na trenérovi a kolektivu, jak bude dítě přijato a zda sport, který si vybralo, bude splňovat jeho očekávání. Ne každý hráč má vrozený talent. V mnoha případech je to nezáměr rodičů, malé finanční prostředky, nízká vnitřní motivace nebo hráčská úroveň, která nedodává takovou motivaci, aby dokázali ve sportu pokračovat. Nedokáží dát sportu tolik, aby se jim odměnil pocitem vítězství nebo alespoň pocitem uspokojení.

Při diskusích s hráči skupiny A jsem se snažila najít důvody, které je vedou hrát tenis. Ze začátku je to vždy očekávání, že budou nejlepší. Bohužel, pro některé z nich brzy přijde pocit beznaděje. A právě zde nastává důležitá role rodičů a trenéra, aby dokázali přijmout danou situaci a svého svěřence povzbudili.

Setkala jsem se s několika názory, které mně připomínaly moje dávné tenisové začátky a snad proto jsem se dokázala vcítit do jejich starostí a problémů. Z mého pohledu je tato skupina velmi důležitá již ze zmíněného hlediska výchovného a je bezesporu velkým zklamáním poznatek, že ačkoliv hráči této skupiny dávají tenisové škole práci a finanční prostředky, tak pro trenéra není práce s těmito hráči uspokojivá a motivující. Přesto se nachází mnoho hráčů, kteří hrají tenis jako rekreační sport.

Hráči skupiny B mě velmi zaujali ochotou hrát tenis s opravdovým nasazením a angažovaností rodičů, jak při tréninku, tak v samotném utkání. Pro rodiče bylo důležité se hráči věnovat a řešit případné neúspěchy. Najednou přebírali úlohu psychologa,



jejichž okamžitá reakce ovlivňovala kladně nebo záporně bezprostřední dění na dvorci. Angažovanost rodičů ale neměla vždy kladné stránky. Museli jsme s nimi řešit nároky na dítě a jejich někdy nereálné cíle, které v některých případech bývaly jen přáním rodičů. Ti si je nesplnili v mládí a teď je vkládali na bedra svých potomků. Bylo ale důležité dítě nestresovat a nebrat mu iluze. Zde se přicházelo s rodiči k diskusím. Chtěli sice pro své dítě to nejlepší, ale jejich přílišná angažovanost vkládala do utkání napětí, které dítěti neprospívalo.

Teprve skupina B byla pro trenéra možná výzva, kde dokázal rozpoznat rozvíjející se talent pro tento sport. Z mého pohledu skupina A byla opomíjena a veškerá pozornost se směřovala ke skupinám B a C.

Skupina C je ideální představa pro trenéra, kde nevidí žádné mínusy. Přál by si, aby se co nejvíce hráčů dostalo ze skupiny A do skupiny C.

Úskalí celé mé práce ale spočívalo v tom, že dokazovat něco, co se nedá změřit stopkami nebo metrem, je značně obtížné. Aby výsledky této práce vyzněly jednoznačně pro „ano“ nebo „ne“, musela jsem projít nejen systémem vedení tréninků jednotlivých tenisových škol, ale i porovnat několikaleté výsledky hráčů v tenisových žebříčcích a jejich výsledky srovnávat s jejich systémem tréninku začleňující nebo opomíjející psychologickou přípravu. Výsledky hovoří jednoznačně pro „ano“. Psychologická příprava v tréninkovém procesu jednoznačně ovlivňuje úroveň hráčů a tím i postavení jednotlivých hráčů v tenisovém žebříčku.

Psychologická příprava v tenise je důležitou podmínkou zvyšování výkonnosti, jak již bylo napsáno, ale často je nesprávně opomíjena proto, že výkon v tréninkovém procesu je sycen mnohem menším podílem psychiky, než je tomu v utkání. Psychologická příprava, která proniká ostatními přípravami, zvyšuje psychickou odolnost hráče a je také základem

výchovy. Rozvíjí ty osobnostní vlastnosti, které jsou důležité pro trenéra i hráče ke zvyšování výkonnosti. Dlouhodobé působení psychologické přípravy tvoří jádro práce, která se uplatňuje bezprostředně v činnosti samé, v tréninkovém procesu. Zkušenosti z vlastní trenérské činnosti a z poznatků průzkumu této diplomové práce mě vedou k přesvědčení, že tréninkový proces má dva základní úkoly, úkol vzdělávací a výchovný. Výchovné působení musí mladého sportovce ovlivňovat trvale a dominantní úlohu přebírá dvojice trenér-rodíč a jejich pohled na školní povinnosti. V průběhu sportovního tréninku se formuje hluboký vztah trenéra k mladému hráči i rodičům a naopak. Výchova v tréninkovém procesu má své zvláštnosti a ty je nutno respektovat. Využívá se skutečnosti, že sportovní činnost jako spontánní aktivita je hráčem prožívána převážně pozitivně a s uspokojením z prožitků v jejím průběhu. Výkonnostní růst však vyžaduje od hráče přijetí zákonů sportovního života, které zahrnují dodržování všech pravidel tréninku, životosprávy a školních povinností.

A tak se stále častěji objevují situace nepříjemné, napjaté. Mnohdy mladý tenisový hráč neprovádí určité výkony z vlastního rozhodnutí, ale z donucení a s průběhem činností se neztotožňuje, což bylo patrné u skupiny A. V těchto situacích nabývá výchovná činnost rozhodující význam. Především se musí včas před hráče postavit cíle, které mají dlouhodobý charakter. Je tak vytyčen program aktivit na měsíce a roky dopředu a s touto představou by se měl hráč ztotožnit. Vzdálený cíl se může zdát v dané fázi výkonnosti nereálný. Je důležité ponechat prostor pro samostatné promyšlení, aby pocit hráče „já musím“ se změnil do vyjádření „já chci“.

Výchovná práce trenéra je mnohostranná. Svěřence trvale instruuje, podává vysvětlení, hledá důvody jejich chování, vyžaduje poslušnost a kázeň. Dává osobní příklad. Podněcuje k aktivitě, formuje motivační strukturu hráče a usiluje o to, aby

uvědomělá pochopení povinností se stala součástí jeho hodnotové orientace. Ve své práci nemůže být osamocen, spolupracuje s širším kolektivem hráčů a jeho hlavním partnerem je rodič. Především ve spolupráci s ním formuje při sportovním tréninku vrozené dispozice hráče do stálých rysů jeho osobnosti a charakteru. Pravděpodobná účinnost výchovného působení bude optimální tehdy, jestliže trenér i rodič jsou schopni se sjednotit na postupech, které vyplynou ze zkušeností trenéra a obětavosti a zdravého rozumu rodiče.

V každém případě zaujme náš svěřenec ve své sportovní kariéře pevné místo ve výkonnostním tenisu a po celý život je mu tenis zdrojem radosti a seberealizace, ať v závodní nebo rekreační činnosti.

Výsledky diplomové práce hodnotím dle testovacího vzorku hráčů tří tenisových škol v Opavě. Úspěšnost hráčů porovnávám s jejich zařazením do oblastního tenisového žebříčku zpracovaného do grafu, kde dle výsledků jejich hráčů by měla platit přímá úměra: „ Čím kvalitnější a dlouhodobější psychologická příprava, tím lepší postavení v oblastním tenisovém žebříčku a větší počet hráčů zde zařazených“. Grafy jsou zpracovány pro mladší žáky, starší žáky a dorostence. Pro srovnání jsem zde zařadila také mladší žákyně a starší žákyně.

V této diplomové práci za krajní mezníky považuji rok 2002, kdy výuka psychologické přípravy sportovců v jednotlivých školách byla minimální a na stejné kvalitativní úrovni, a rok 2005, kdy psychologická příprava dosahovala v jednotlivých školách různé kvality. Předpokládala jsem, že tenisová škola s nejvyšší kvalitou psychologického tréninku hráčů bude dosahovat i nejlepších výsledků v zařazení jejich hráčů v oblastním tenisovém žebříčku, což se mně také potvrdilo..

## VI. ZÁVĚR

Závěrem lze říci, že začleňováním psychologické přípravy do všech druhů tréninkového procesu se projevilo na hráčích tenisové školy Ing. Zdeňka Komrsky pozitivně. Hráči jsou lépe připraveni na hru pod psychickým tlakem, jsou vyzbrojeni lepší trpělivostí, schopností se koncentrovat a soustředit se na důležité okamžiky utkání. Dále lze konstatovat, že psychologicky orientovaný trénink ve smyslu výchovném redukuje nepříznivé projevy hráčů při zvládnání stresu v průběhu utkání. Hráči se vědomě soustředí především na nadcházející herní úkol a nedají se tak snadno negativně ovlivňovat pesimistickými myšlenkami, nevěnují pozornost stresu spojeného z již odehranými míči, a to díky naučeným modelům chování v určitých okamžicích utkání. Prokazatelně lze tyto pozitivní výsledky vyhodnotit počtem hráčů vychovaných pro TO Arako Opava, pro jehož oddíl tenisová škola Z. Komrsky své svěřence vychovává a připravuje.

Během 4 let spolupráce tenisové školy Z. Komrsky s TO Arako se výrazným způsobem zvýšila herní úroveň mládežnického tenisu, oddílu jak co do kvality, tak i do množství pro tenis angažovaných dětí. K nejprokazatelnějšímu úspěchu patří probíjování se družstva starších žáků do nejvyšší republikové soutěže KADET TOUR v roce 2003 a účast dorostenců v nejvyšší soutěže SPOŘITELNA JUNIOR TOUR v roce 2006.

Ze zjištěných poznatků vyplývají tyto závěry:

1. V praxi nebyl prokázán rozdíl v působení psychologické přípravy na výkon hráčů podle pohlaví.
2. Psychologická příprava v tenise je vhodná u dětí do 10-ti let formou her a zábavných cvičení.

3. Z grafu 1.1.mladší žáci 2002 je zřejmé, že v roce 2002 nedosáhla žádná tenisová škola stálých výsledků v počtu a umístění svých žáků v oblastním tenisovém žebříčku. Zatímco TK Minerva má v tomto žebříčku jen 1 hráče, TO Arako má umístěných hráčů 5. Poslední hodnocená tenisová škola TK Opava 2 hráče s umístěním až za žákem TK Minerva. Je tedy zřejmé, že jednotlivé výsledky tenisových škol dosahují v počtu a umístění v tenisovém žebříčku značných rozdílů.

Pro zhodnocení výsledků tenisových škol mladších žáků jsem si vybrala rok 2005.

Hlavním důvodem bylo, že od roku 2003 TO Arako začal spolupracovat s tenisovou školou Ing.Zdeňka Komrsky a přešel ve svém tréninkovém procesu k využití poznatků psychologické přípravy hráčů a doba působení psychologické přípravy byla v této škole dostatečná pro změnu výsledků v umístění v tenisovém žebříčku.

Z grafu 1.2. mladších žáků 2005 je zřejmé, že největší posun, a to jak v počtu hráčů, tak i v umístění hráčů, dosáhla tenisová škola TO Arako. Došlo k výraznému nárůstu počtu hráčů umístěných v tenisovém žebříčku z 5 na 12 hráčů. Rovněž nejlepší umístění z těchto tří hodnocených škol dosáhl hráč TO Arako. Potvrdila se tedy má domněnka, že tenisová škola s pravidelnou psychologickou přípravou dosáhla značných úspěchů, a to jak v počtu, tak i také v umístění v tenisovém žebříčku.

V kategorii starších žáků v roce 2002 dosahovaly tenisové školy obdobných výsledků, a to jak v umístění hráčů v oblastním tenisovém žebříčku, tak v celkovém počtu hráčů.

Tenisová škola TO Arako má v této kategorii umístěno 6 hráčů a zároveň má nejlepší umístění hráče v tenisovém žebříčku. Ostatní tenisové školy TK Minerva a TK Opava mají stejný počet žáků umístěných v tomto žebříčku, a to po čtyřech hráčích. Rozdíly, které z tohoto grafu můžeme vyčíst, jsou minimální. Psychická odolnost je u těchto hráčů minimální a výsledky jsou obrazem jejich technické a fyzické trénovanosti.

Z výsledků grafu je rovněž zřejmé, že TO Arako má hráče jak v popředí žebříčku, tak také na předposledním místě. Stejná situace je i u ostatních hodnocených tenisových klubů. Z grafu 2.2 v kategorii starších žáků 2005 je zřejmé, že TO Arako dosáhla značných úspěchů oproti dalším dvěma tenisovým TK Minerva a TK Opava. Přestože u tenisové školy TO Arako došlo k poklesu počtu v umístění hráčů v tenisovém žebříčku z 6 hráčů na 4 a nejlépe hodnocený hráč TO Arako je na 108. místě, což je značný pokles od roku 2002, ostatní hodnocené tenisové školy dosáhly značného propadu vzhledem k roku 2002. TK Minerva a TK Opava v roce 2005 nemají ani jednoho hráče umístěného v oblastním tenisovém žebříčku.

Z celkového hlediska nastal pokles u všech tří hodnocených tenisových škol. Je však zřejmé, že tenisový oddíl TO Arako se v tomto žebříčku udržel. Tento pokles je způsoben i tím, že řada starších hráčů přešla v průběhu let 2003-2004 do kategorie dorostu a v roce 2005 již nebyli do tenisového žebříčku starších žáků zařazeni.

Vzhledem k tomu, že mým cílem bylo porovnat úspěšnost psychologické přípravy těchto tří škol, musím dodat, že tenisová škola TO Arako dosáhla značných úspěchů vůči ostatním hodnoceným tenisovým školám, a to jak v počtu žáků zařazených do tenisového žebříčku, tak i v jejich umístění.

Kategorie dorostenců v roce 2002 je hodnocena z grafu 3.1. Tak jako v předešlých kategoriích je postavení všech tří škol přibližně stejné a žádná škola nedosáhla výraznějších úspěchů. Výsledky z roku 2005 ve stejné kategorii jsou zobrazeny v grafu 3.2. Tenisová škola TK Opava opustila pozici nejlépe umístěného dorostence z roku 2002 (86. místo) a tuto pozici zaujala tenisová škola TO Arako. Na 18. místě se umístil její žák Jiří Valenta, který není hráčem TO Arako, ale TK Krnov, trénuje však v tenisové škole Ing. Zdenka Komrsky.

Závěrem mohu konstatovat, že byl splněn cíl výzkumu diplomové práce.

## VII. BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. ČESKÝ TENISOVÝ SVAZ, *Celostátní s krajské tenisové žebříčky 2002*. Praha: 2002.
2. ČESKÝ TENISOVÝ SVAZ, *Celostátní a oblastní tenisové žebříčky 2003*. Praha: 2003.
3. ČESKÝ TENISOVÝ SVAZ, *Celostátní a oblastní tenisové žebříčky 2004*. Praha: 2004.
4. ČESKÝ TENISOVÝ SVAZ, *Celostátní a oblastní tenisové žebříčky 2005*. Praha: 2005.
5. DOVALIL, J. a kol., *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 382-95-98.
6. DUŠEK, I. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000.
7. HOŠEK, V. *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-7184-889-1.
8. JANOUŠEK, J. a kol. *Sociální psychologie*. Praha: SPN, 1988.
9. JEDLOVSKÝ, J., LICHNER, I. *Tenis a jejich život*. Martin: SPN, 1976.
10. KURIC, J. a kol. *Vývojová psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1964.
11. LEKIČ, M. a kol. *Učebnice tenisu*. Praha, 1997.
12. MEČÍŘ, M., NAKLÁDAL, R. *Tenis*. Bratislava: Nakladatel'stvo Šport, 1995.
13. PRUCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál, s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-772-8.
14. RUBÁŠ, K. *Sportovní příprava*. Plzeň: Fakulta pedagogická, 1996. ISBN 80-7082-294-5.
15. SVOBODA, B. *Stručná pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-7184-842-5.
16. STOJAN, S. *Moderní Tenis*. Praha: Nakladatelství Atos, 1991. ISBN 80-900356-5-5.
17. STOJAN, S., BRABENEC, J. *Tenis zdravým rozumem*. Praha: 1999. 1. vydání.

18. ŠLÉDR, J. *Psychologie tenisu* IN. ŠLÉDR, J., ČECH, J. *Psychologická analýza tenisového utkání*. Praha: ČTS, 1996.
19. VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0015-3.
20. VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: Olympia, 1984.
21. ZLESÁK, F., DUŠEK, I. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně – pro vrcholové trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.