

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



**NÁZEV PRÁCE**

**PSYCHICKÝ VÝKON HRÁČE V TENISOVÉM UTKÁNÍ**

**THE PSYCHICAL PERFORMANCE OF A TENNIS PLAYER DURING A MATCH**

Vedoucí práce:  
Mgr. Tomáš Kočlb

Zpracovala:  
Michaela Peterová

PRAHA, DUBEN 2007

## **ABSTRAKT**

### **Název práce**

**Psychický výkon hráče v tenisovém utkání**

### **Dokument title**

**The psychological performance of a tennis player during a match**

### **Cíl práce**

Cílem diplomové práce je popis a analýza výkonu hráče v tenisovém utkání s důrazem na psychiku hráče v kategorii dospělých ve věku 18 – 25 let na výkonnostní úrovni 43. – 65. místa celostátního žebříčku.

### **Metodika práce**

Analýza výkonu hráče v utkání byla prováděna a sledována v zimní sezóně na krajských turnajích v kategorii dospělých. Na základě pozorování jsem sledovala výkon hráče v utkání. Využila jsem sekvence vynucených, nevynucených a vítězných bodů k vytvoření výkonové křivky. Následným rozhovorem jsem zjišťovala, jak jsou hráčky schopné zhodnotit objektivně svůj výkon a zda to odpovídá výkonové křivce.

### **Výsledky**

Výsledky práce ukazují, že hráčky na této herní úrovni jsou skoro všechny schopny zhodnotit svůj výkon, najít kritická místa v utkání a odhalit své nedostatky v psychologické přípravě. Největší rezervy z oblasti psychiky mají hráčky v koncentraci a psychické odolnosti, neboť nezvládají psychický stres v klíčových momentech utkání.

### **Klíčová slova**

Tenis, utkání, výkon hráče, psychika.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala zcela samostatně pod vedením Mgr. Tomáše Kočíba a použila pouze uvedené literatury.

V Praze 1. dubna 2007

Michaela Peterová

v.r. *Michaela Peterová*

Touto cestou bych ráda poděkovala Mgr. Tomáši Kočíbovi za odborné vedení práce, za praktické rady, metodické vedení, za možnost využití jeho zkušeností v této problematice a v neposlední řadě za pomoc při výběru odborné literatury.



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

-----  
Jméno příjmení:

Číslo obč. průkazu:

Datum: Poznámka:

Adresa:

Vypůjčení:  
-----

## **Obsah**

<b>1. Úvod</b>	<b>7</b>
<b>2. Teoretická část</b>	<b>9</b>
2.1. Osobnost a sport	9
2.2. Psychologická příprava tenisty	12
2.2.1. Psychika	14
2.3. Vybrané prvky psychologické přípravy	16
2.3.1. Motivace a emoce	16
2.3.2. Výkonová motivace	17
2.3.3. Koncentrace	22
2.3.4. Sebevědomí	25
2.3.5. Nálada	25
2.3.6. Odolnost	27
2.4. Regulace aktuálních psychických stavů	28
2.5. Psychologická analýza tenisového utkání	31
<b>3. Praktická část</b>	<b>33</b>
3.1. Vymezení problému, cíl a úkoly práce	33
3.1.1. Vymezení výzkumného projektu	34
3.2. Metodika výzkumu	35
3.2.1. Metody získávání dat	36
3.2.1.1. Pozorování hráče	36
3.2.1.2. Rozhovor s hráčem	37
3.2.2. Metody zpracování dat	40
3.2.2.1. Výkonová křivka utkání	40
3.3. Výsledky a jejich interpretace	40
<b>4. Diskuse</b>	<b>52</b>
<b>5. Závěry a doporučení pro praxi</b>	<b>56</b>
<b>6. Bibliografické citace</b>	<b>59</b>

## 1. Úvod

Tenis jako jeden z nejrozšířenějších sportů na světě náleží i u nás mezi sporty s největší členskou základnou. Poslední dobou sice popularita tenisu celosvětově poněkud klesá, ale to se po velkém zpopularizování v 80. letech dalo čekat, poněvadž vývoj materiálů zasáhl i tento kdysi bílý sport poměrně výrazně. Hra se zrychlila, výhoda podání znásobila, výměny zkrátily, a tím vším ubylo tenisu na kráse, neboť technické výměny jsou k vidění jen občas na antuce, více průlomů podání tamtéž a celkově „bum – bum“ styl tenisovému labužníkovi neseďí. Co však na druhou stranu přibylo, je počet vyrovnaných zápasů. Mezi vítězi mezinárodních turnajů včetně grandslamových nacházíme četnější seznam vítězů, ale zaznamenáváme i častější propady předních hráčů žebříčku ATP či WTA v prvních kolech turnajů, než tomu bylo v minulosti. Vše je dáno větší vyrovnaností tenisové špičky, kde zvláště v dnešním žebříčku ATP či WTA poráží často hráči ze stého místa hráče z první desítky. Vše je dáno větší kvalitou hráčů tenisu, o jejichž úspěšnosti při velké vyrovnanosti úderů a fyzických schopností rozhoduje stále ve větší míře psychická stránka tenisty.

Člověk je celek, tělesné a duševní se nedá oddělovat, proto je psychická stránka důležitá. Psychika je důležitou stránkou sportovního výkonu, soutěžního i tréninkového.

Z vlastní zkušenosti vím, že v tenise bývá psychologické přípravě věnováno minimum času, někdy její prvky zcela chybí. Mizivá aplikace psychologie v tréninku pak často vede ke zbytečnému prodlužování a nižší kvalitě tréninkového procesu. Mnohdy se setkáváme s tím, že jedinec, podávající v tréninku slibné výkony, hraje v soutěžích velmi nevyrovnaně. Často prohrává pro trenéra i pro sebe „zcela nepochopitelně“. Co je hlavní příčinou? Co může trenér v tomto směru pro hráče udělat? Má možnost do těchto záležitostí vůbec zasahovat?

Každý hráč má dva soupeře, každého na jiné straně sítě. Pokud proti němu hrají oba, je těžké je přemoci. Musel by mít jasnou technickou a fyzickou převahu, ale jestliže tomu tak není, většinou prohrává. Dobrý psychický stav by měl pomoci dosáhnout maxima z techniky, zvláště v okamžiku rozhodujícím pro vývoj utkání např. 5:5 a shoda. Kdo má lepší nervy v této důležité situaci, v zápase většinou vyhrává.

Je mnoho hráčů, tzv. mistrů v tréninku, kteří dle tréninkových výsledků by měli patřit mezi tenisovou špičku, ale přitom na turnajích dosahují jen výsledků průměrných. Důvodem nemůže být síla, rychlost, vytrvalost či špatná technika, neboť toto vše v tréninku hráč dokázal,

že má na potřebné úrovni. Zádrhel je v oblasti psychiky. Jakmile začne zápas, má hráč více vnitřních zábran a větší strach než v tréninku, protože zápas je zátěžová situace nesoucí sebou stres.

Nejistota a nedostatky v oblasti psychologické přípravy nám však mohou v budoucnosti způsobit nemalé problémy. Jednou stránkou věci je neznalost, nezájem a podcenění této přípravy a druhou potom nedostatek nových poznatků a vědomostí.

Vzhledem k mému zájmu o oblast psychologie sportu jsem si vybrala psychologické téma. Z oblasti psychiky se budu zabývat motivací, koncentrací, náladou, sebevědomím, aktuálními psychickými stavy nejdříve v obecné rovině, poté v tenisovém zápase.

## 2. Teoreticko metodologická část

### 2.1. Osobnost a sport

Dle Balcara (1991) se osobnost sportovce formuje v činnosti sportovní. Sportovní disciplína klade nároky na sportovce. Něco požaduje a zároveň posiluje, rozvíjí vlastnosti a schopnosti, kterých je třeba k vykonávání této hry, specifikují se, dochází k jejich mnohostranné kombinaci a kompenzaci. Sportovní trénink je v podstatě zaměřen na rozvíjení schopností. Schopnosti specifické jsou předpokladem sportovního výkonu, proto je jejich rozvoji věnována taková pozornost. Jsou to tyto schopnosti, jejich skladba a míra, kterými se sportovci liší od ostatních lidí.

Dlouholetý sportovní trénink velmi výrazně ovlivňuje tělesné vlastnosti sportovce a současně přímo i zprostředkovaně ovlivňuje psychiku sportovce. Sportovní trénink zároveň působí selektivně, neboť ke špičkové výkonnosti se propracovávají jen osobnosti s přirozenými dispozicemi v oblasti fyzické i psychické.

Milman (in Vaněk, 1984) se pokusil o syntetizující přehled všech (především anglosaských) prací zkoumajících osobnost sportovce. Vyšlo mu těchto 5 skupin vlastností, kterými se sportovci odlišují od nespportovní populace .

1. Nejprůkazněji bylo ve všech studiích usilování po prvenství, podřízení ostatních, vůli po vítězství, sebedůvěře, agresivitě a bojovnosti.
2. Vlastnosti vztahující se ke sféře zaměstnanosti. Patří sem tendence být dobře hodnocen sociální skupinou, dosahovat velký výkon, houževnatost v řešení problémů a tendence být efektivní.
3. Vlastnosti týkající se vztahu jedince k sociální skupině. Zde bývají nejčastěji uváděny vyšší sociabilita sportovců, vyšší potřeba být sociálně akceptován a kolektivismus.
4. Vlastnosti postihující způsob sociální komunikace. Spadá sem především odpovědnost, zájem o ostatní, trpělivost, starostlivost a sebekontrola.
5. Tato skupina zahrnuje emoční stálost a váže se především na základnější vlastnosti temperamentu, citovou zralost a absenci neurotických projevů (Vaněk, 1984).

Cratty (in Vaněk, 1984) se také zabýval vlastnostmi osobnosti sportovce.

Na prvním místě uvádí agresivitu, která je ale chápána v psychologické šíři jako bojovnost, usilování. Dále si všímá intelektuální úrovně sportovce, kterou nechápe jako pouhý inteligenční kvocient, ale spíše jako intelektuální aspirace sportovce a jeho schopnost osvojit si detaily svého sportu. Na třetím místě je uváděna tvrdost charakteru, což je spíše metaforické označení pro zásadovost, nezávislost, kritičnost i sebekritičnost. Dále uvádí malou úzkostlivost, kterou chápe jako stabilitu osobnosti v náročných životních situacích, emoční stálost a sebekontrolu. Sebedůvěra v meziosobním kontaktu je další, pro sportovce potřebná vlastnost osobnosti. Velmi zajímavou vlastností osobnosti je zájem o vlastní tělesný vzhled, o své zdraví a s tím také spojená schopnost snášet bolest.

Sportovní disciplíny se hodnotí a třídí podle různých hledisek. Jedním z nich je psychologické členění, neboť psychika ovlivňuje výkon sportovce. Na základě kritérií charakteristiky sportovního prostředí, ve kterém činnost probíhá, jaké jsou formy vzájemné interakce sportovců, jak se sportovec vyrovnává s cíly sportovní činnosti a jakou roli v ní hraje psychika sportovce a analýzy jednotlivých sportovních disciplín, stanovil Kodým (in Vaněk, 1984) šest typů sportů:

1. senzoricko – koncentrační
2. funkčně mobilizační
3. esteticko – koordinační
4. rizikové
5. anticipační – individuální
6. anticipační – kolektivní

Tenis se řadí mezi sporty anticipačně – individuální. Dále zde můžeme zařadit sporty jako je badminton, box, judo, karate, stolní tenis, šerm, volný styl, zápas. Tyto sporty svými schopnostmi, dovednostmi a vlastnostmi překonávají odpor soupeře buď v přímém kontaktu s ním nebo bez fyzického kontaktu s užitím speciálního náčiní. Z psychologického hlediska jsou významné především heuristické schopnosti, na kterých závisí stanovení vhodné taktiky vedení sportovního boje podle povahy a síly soupeře, stavu utkání, časového průběhu zápasu atd.

Sportovec se musí umět rychle rozhodnout, avšak rychlost rozhodnutí nesmí snižovat jeho kvalitu. Významná je i kinestetická citlivost, vnímání pohybu i plynoucího času v utkání. Vystupňované jsou i nároky na volní vlastnosti – rozhodnost, iniciativu, houževnatost, ale i sebeovládání ve smyslu odolnosti vůči narůstajícímu emočnímu napětí i tendencím nechat se strhnout k neuvážené a afektivní reakci. Významné jsou speciální vědomosti a dovednosti a úroveň jejich zvládnutí.

Jak vidíme každá sportovní disciplína klade nároky na sportovce. Něco požaduje a zároveň posiluje a rozvíjí vlastnosti a schopnosti, kterých je třeba k vykonávání této hry.

Psychologické charakteristiky tenisu jsou tyto (dle Crespo, Miley, 2001):

- ⇒ Jedná se o individuální sport.
- ⇒ Tenis je sport složitý, vyžaduje vysoký stupeň koordinace a jako takový může být velmi frustrující.
- ⇒ Hráč musí dělat rozhodnutí v krátkých časových úsecích.
- ⇒ Dochází k množství „mrtvých“ časových úseků (mezi jednotlivými body a během změny stran).
- ⇒ Nejsou povoleny dlouhé přestávky a střídání hráčů.
- ⇒ Při určitých úderech má hráč před úderem čas přemýšlet.
- ⇒ Na určité úrovni utkání neřídí rozhodčí a záleží jen na poctivosti vašeho soupeře, zda míč ve sporných případech uzná, či ne.
- ⇒ Systém počítání skóre udržuje hráče v napětí a výsledek je až do posledního bodu nejistý.
- ⇒ Na většině turnajů není povolena spolupráce s trenérem v průběhu utkání.
- ⇒ Vyřazovací systém turnajů. Obvykle neexistuje žádná liga, žádná soutěž útěchy nebo poslední naděje.
- ⇒ Na profesionální úrovni: Každý týden turnaj, časté cestování z jednoho města do druhého nebo z jednoho kontinentu na jiný a celoroční sezóna.
- ⇒ Mění se podmínky jsou vyčerpávající, různé typy povrchů kurtů, míčů, atd.
- ⇒ Zápas není časově omezen, nikdy nevíte, kdy zápas skončí.
- ⇒ Často nevíte, kdy začnete hrát, neboť časový rozvrh zápasů na turnajích závisí na

vývoji předcházejících zápasů.

„Podle odborníků našich i zahraničních je soutěžní výkon sycen ze 40 – 60 % psychikou. Trénink 10 – 20 % “ (Šlédr, 1998, č. 7). Má vliv na učení se pohybovým návykům, je důležitá při zvládnání stresových situací. Psychika při tenisovém utkání je brána hlavně v oblasti, která se věnuje regulaci negativních psychických stavů, síle ega a osobnosti při zátěži, sebeovládání. Tato regulace je důležitá pro optimální provádění nacvičené, zvládnuté činnosti, neboť i dobře zvládnutý úder může být narušen negativním psychickým stavem, rozrušením, strachem, ale i euforií. Takto může psychika ovlivnit prováděné pohybové dovednosti, a i ovlivnit taktiku.

## **2.2. Psychologická příprava tenisty**

Psychologickou přípravu sportovce dle Stojana (1991) lze chápat jako souhrn pedagogicko-psychologických zásad, úkolů, metod a prostředků, které jsou systémem sportovní přípravy. Cílem psychologické přípravy je urychlovat a zvyšovat celkovou přizpůsobivost sportovce přírodním i společenským podmínkám sportovní činnosti. Tato příprava vytváří dlouhodobé i okamžité předpoklady pro optimální vyladění psychického stavu, na kterém je výkon přímo závislý.

Puni chápe psychologickou přípravu jako teoretickou a praktickou činnost v předpokládaných podmínkách soutěže. Vychází při tom z cílů sportovce v nastávající soutěži. Dělí psychologickou přípravu na a/ psychologickou přípravu k soutěži, b/ bezprostřední psychologickou přípravu. Psychologická příprava k soutěži má etapovitý charakter. Jejím úkolem je seznámit sportovce se všemi podmínkami nastávající soutěže a vypracovat pro ně odpovídající plán činnosti. Úkolem bezprostřední psychologické přípravy je mobilizace vědomí i organizace jednání sportovce v okolnostech nastávající soutěže probíhající ve fázi orientace v detailních podmínkách a ve fázi plné koncentrace na hlavní momenty činnosti ( Macák. 1989).

Rudik na rozdíl od Puniho nezaměřuje svoje pojetí na určitou soutěž. Zdůrazňuje nutnost vytvoření určitého základu psychických funkcí a vlastností nezbytných pro daný sport. Ty se stávají předpokladem pro udržení vysoké sportovní formy v dané sportovní disciplíně. Tuto etapu nazývá všeobecnou psychologickou přípravou sportovce. Kromě tohoto všeobecného rozvoje psychiky je Rudikova koncepce zaměřena i na vytváření optimálního psychického stavu



před nadcházející soutěží v procesu bezprostřední psychologické přípravy. Ta je charakterizována optimální mobilizací, cílevědomým jednáním i koncentrací na stanovené úkoly a posilováním sebedůvěry sportovce (Macák, 1989).

Psychologická příprava hráče tenisu je složitý víceúrovňový proces. Jeho úkolem je adaptace hráče na proměnlivé podmínky sportovního tréninku a utkání, která bývají často velmi náročné. Je procesem cílevědomého ovlivňování a sebevýchovy tenisty, při němž se rozvíjí komplex osobnostních vlastností, psychických stavů a procesů, zvláště volních a morálních vlastností, které souhrnně vytvářejí ucelený stav optimální psychické připravenosti. Uskutečňuje se ve sportovním tréninku v procesech psychomotorického, intelektového a sociálního učení, klasickým a instrumentálním podmiňováním, řešením různých problémů, také soutěžními a herními činnostmi atp. Jejím cílem je zvyšování základní i specifické psychické odolnosti, která je pak důležitá pro maximální realizaci potenciální kapacity hráče v soutěžním utkání i v další přípravě (Šlédr, 1996).

Z časového hlediska se psychologická příprava dělí na krátkodobou (vztahující se ke konkrétnímu utkání) a na dlouhodobou (která se týká běžných tréninkových cyklů). Krátkodobá příprava bývá ještě dělena na speciální předsoutěžní, bezprostředně předsoutěžní a posoutěžní. Dlouhodobá příprava potom probíhá průběžně, má obecný charakter a umožňuje ovlivňování hráče v průběhu tréninku (Choutka-Dovalil, 1991).

Psychologickou přípravu sportovce chápeme jako složitý podmíněně reflexní adaptační proces celé osobnosti sportovce i všech jeho funkcí na proměnlivé a náročné soutěžní podmínky. Uskutečňuje se při sportovním tréninku, který je procesem učení různého typu (senzomotorického, intelektového, sociálního) i různého druhu. Cílem psychologické přípravy je zvýšit obecnou i speciální odolnost sportovce, umožňující uskutečnit získanou kapacitu výkonnosti v konkrétních adekvátních výkonech.

Psychika sportovce ovlivňuje jak průběh sportovní přípravy, tak uplatnění v soutěži prostřednictvím sportovního výkonu, a naopak zase sportovní příprava ovlivňuje psychiku sportovce. I když v této oblasti platí obecné zákonitosti, je velmi mnoho individuálních zvláštností, které závisejí jak na sportovním odvětví, tak především na osobnosti sportovce vyžadující individuální přístup k přípravě.

### 2.2.1. Psychika

Psychika je v podstatě vysouzený pojem, můžeme ji chápat jako určité „řídící středisko“. Je považována za projev vysoce organizované hmoty – mozku. Bez hmoty a nezávisle na ní nemůže psychika existovat, ale nelze ji ztotožnit s mozkem. Ten je pouze podmínkou nutnou, ne však dostačující k tomu, aby psychika mohla na základě programů (vrozených i naučených) zpracovávat data o vnitřním i vnějším světě, přiznávat významy jednotlivým psychickým obsahům a tím řídit chování, celkový vztah k prostředí i k sobě samému (Vaněk, 1984).

Psychiku můžeme tedy považovat za souhru dějů, které vedle objektivní povahy mají i úroveň subjektivní, tzn. jsou používány, ( i když ne vždy plně uvědomovány).

Někteří sportovci se vyznačují přibližně stále stejným citovým jednáním (emoční stabilita), stálostí základní nálady, přiměřenou ovladatelností emocí a nenarušováním ostatních psychických funkcí vlivem emocí. Naopak citová labilita je charakterizována především značnými změnami nálad, častými afektivními výbuchy nepřiměřenými k situaci, a někdy i dočasnými poruchami ostatních psychických funkcí. Emoční stabilita a labilita se projevují nejen v chování, ale i ve vegetativních funkcích (např. zčervenání, pocení, změny tepové frekvence, krevního tlaku). Na základě zjištění citové stability či lability lze do značné míry předvídat chování především v stresových situacích.

Sportovní výkon v zápase ovlivňují tyto faktory (dle Dobrého, Seminiginovského, 1988):

SPORTOVNÍ VÝKON		
SCHOPNOST VÝKONU	REALIZACE VÝKONU	VNĚJŠÍ OKOLNOSTI
- taktika	- motivace	- dvorce
- technika	- sebevědomí	- míče
- kondice	- bojovnost	- počasí
	- koncentrace	- SOUPERĚ
	- odvaha/strach	

Můžeme tedy říci, že ten největší rozdíl zde leží v zápasové atmosféře, která se dá v tréninku jenom obtížně a nedostatečně simulovat, která ale představuje v zápase velké zatížení pro hráče. Toto zatížení se projevuje ve formě nervozity, vzrušení, zábran, strachu a působí negativně na mentální stav hráče. V takových případech se může snížit přesnost a koordinace svalových reakcí a údery přestanou mít svoji účinnost.

Požadavky jednotlivých typů sportovních výkonů na psychiku sportovce jsou jistě různorodé. Metoda, která umožňuje vytvořit obecný model sportovní činnosti, v němž jsou specifikovány jednotlivé požadavky na sportovce, se nazývá sportovní profesiografie. Je schopna postihnout typické kritické momenty a situace v tréninku i v utkáních, které kladou na sportovce mimořádné nároky. U nás provedl psychoprofesiografickou analýzu tenisového utkání J. Šlédr (1996).

V následujících kapitolách se zabývám pojmy a principy, které jsou z hlediska psychologické přípravy důležité a které se vztahují k praktické části mé práce.

### **2.3. Vybrané prvky psychologické přípravy**

K mému výzkumu se váže především motivace a speciálně motivace k určitému výkonu, náladě, odolnosti, koncentraci a sebevědomí. Na základě odborné literatury i vlastních zkušeností podávám nyní jejich vysvětlení a uvádím některé důležité souvislosti.

#### **2.3.1. Motivace a emoce**

Motivace sportovní činnosti je dynamický proces. Jeho dynamika vyplývá z dynamiky sportu i společenského dění. Motivace je tedy proces, který má na sportovní činnost určitý obsahový i formativní vliv. Motivy vznikají v souvislosti s určitými jevy ve sportu. Jedná se o pocity, kdy nastává potřeba opakování určitých jevů s cílem kvalitního obnovení motivu. Motivy tedy podněcují, ale současně i usměřují a v dlouhodobém procesu sportovní přípravy udržují kvalitu a zaměření sportovce a jeho činnosti a jednání vůbec (Macák, 1989).

Motivace je velmi široký pojem, má různé významy. Shrnutí významů motivace provedl H. Thomae (in Nakonečný, 1997) :

1. motivace jako příčina pohybu
2. motivace jako důsledek změn stavu organismu
3. motivace jako abstrakce z kontinua aktivace
4. motivace jako výklad smysluplných souvislostí duševního života
5. motivace jako determinanta zaměřování chování
6. motivy jako důvody rozhodování v situaci volby

Určitá činnost člověka bývá zaměřena ke konkrétnímu cíli. Člověk danou činnost zahajuje tehdy, je-li pro ni náležitě motivován, přičemž tvorba motivu je zprostředkována psychickými funkcemi. Při psychologickém rozboru motivace se soustředíme hlavně na tyto otázky:

- 1) co je impulsem k aktivitě

- 2) jak se stanoví a udržuje směr aktivity
- 3) jaký mechanismus kontroluje sílu aktivity
- 4) jak končí aktivita

Klíčový význam pro řešení otázek motivace má problém první, tj. problém impulsu k aktivitě. Ten má svou vnější (podnětovou) a vnitřní (osobnostní) složku. Organismus musí být k aktivitě připraven, aby vnější podnět mohl aktivitu vyvolat (Machač, 1988). Připravenost k aktivitě se většinou chápe právě jako potřeba.

Motivace představuje spolu s emocemi dynamickou stránku osobnosti. Její utváření je u člověka celoživotním procesem. Emoce ve sportovní činnosti tvoří důležitou součást života tenisty. Komplexnost jeho citů, citové napětí, pocity libosti, nelibosti, napětí, vzrušení atd. tvoří neoddělitelnou součást jeho sportovní aktivity. Hráč se musí učit ovládat své emocionální prožitky, které mohou zhoršovat výkon (afektivní jednání) v utkání i v tréninkovém procesu. Dlouhodobé i krátkodobé nálady a intenzivní citové prožívání jsou chápány jako jedna z podmínek lidského konání, a to i při hraní tenisu. Nálady hráče se v průběhu dne mění, proto se musí učit podávat odpovídající výkon jak v kladném, tak i v záporném citovém rozpoložení. To již souvisí s jeho výkonovou motivací a volným jednáním.

### 2.3.2. Výkonová motivace

Výkonová motivace vzniká z rozdílu mezi záměrem dosáhnout úspěchu a záměrem vyhnout se selhání. Každá situace, která je pobídkou pro velký výkon tím, že vzbuzuje naději na úspěch, musí zároveň obsahovat obavu před selháním, obavu z neúspěchu. Z toho plyne, že aktivita zaměřená k velkému sportovnímu výkonu je vždy výslednicí konfliktu mezi dvěma protichůdnými tendencemi. První tendence (dosáhnout úspěchu) je chápána jako funkce motivu dosáhnout úspěchu, hodnoty úspěchu a pravděpodobnosti dosažení tohoto úspěchu. Obdobně tendence vyhnout se sportovnímu selhání je funkcí motivu vyhnout se neúspěchu, negativní hodnotě neúspěchu a pravděpodobnosti neúspěchu. (Hošek, 1980).

Výkonová motivace pro trénink a pro utkání může být i diametrálně odlišná. V ideálním případě je její vytváření optimalizováno, to znamená, že hráč projevuje jak v tréninku, tak v utkání vysokou motivovanost, což se samozřejmě musí projevit ve větší efektivitě tréninkového procesu. Mohou nastat ovšem i jiné případy. Projevuje-li hráč velkou motivaci v utkáních, ale

v tréninku je to o poznání horší, bude s největší pravděpodobností vykazovat menší efektivitu tréninku, a tím i do budoucna v utkání menší výkony, než kterých by byl schopen. Zde je hráčovou hlavní potřebou reálná soutěž, ve které dovede své předpoklady realizovat plně nebo alespoň lépe než v tréninku. V jeho vlastním zájmu však je v tomto případě (zejména prostřednictvím mentálního tréninku) tento stav změnit. Jiným případem je hráč, který v trénincích vykazuje motivaci vysokou, ale v utkáních nedokáže plně „prodat“ své naučené dovednosti. Je takzvaným tréninkovým typem hráče. Utkání pro něj často může znamenat „nutné zlo“ a může mít i přehnaně velký strach ze selhání, což se potom negativně projeví na jeho výkonu. Zde je nutné soustředit pozornost na aktuální psychické stavy v soutěžních utkáních, naučit se náležitě je regulovat a v přípravě modelovat situace, které se podmínkám utkání z psychologického hlediska nejvíce blíží. Pokud hráč vykazuje nízkou motivaci jak v tréninku, tak v soutěži, chybí u něj výkonová motivace zcela. Hlubší příčiny tohoto jevu je potom třeba hledat v jeho osobním životě, vztahu k tenisu vůbec, životní filozofii, v rodinných poměrech apod. (Šlédr, 1996).

Motivační síť, která se skládá z různých motivačních trsů, je dynamický proces a je složena z vnitřních i vnějších motivů (pohnutek) a jejich vzájemných vztahů. Tyto motivy vytvářejí určitou dynamickou strukturu, ve které má vždy v určité chvíli nějaký motiv dominantní postavení. To závisí hlavně na momentální interakci člověka s vnějším prostředím. Historicky starší motivy se mají tendenci vybavovat zejména v náročných situacích, uplatnění mladších motivů závisí na podnětech, které je mohou vyvolávat a na častosti opakování interakčních vztahů. Motivační struktura je dvojí. První – relativně trvalá – je dána ontogenetickým vývojem a tvoří základ pro druhou – aktualizovanou, která se vždy znovu vytváří pro danou konkrétní činnost. Hráčova motivační struktura se dá regulovat buď nepřímo pomocí referenčních skupin, jako jsou rodina, škola, přátelé a sportovní družstvo, nebo přímo v intelektové, morální a volní přípravě. V intelektové přípravě hráč rozvíjí vyšší poznávací funkce a učí se je zapojovat do hry. Úkolem morální přípravy je působení na charakterové vlastnosti hráče. Je důležité, aby hráčovy etické normy a hodnoty odpovídaly normám společenským. Volní procesy mají významnou roli při překonávání překážek v průběhu přípravy (únava, neúspěchy). Je potřeba trénovat koncentraci na prováděnou činnost a regulovat ji sebepokyny (Machač, 1988).

Motivační trénink patří k základním rozměrům tréninku mentálního. Při ovlivňování hráčovy motivační sítě lze použít mnoha cvičení. Příkladem mohou být třeba metody týkající se

představ a plánování vlastních cílů a následného stanovení konkrétních úkolů pro trénink i pro utkání.

Neexistuje jednotná, všeobecněji přijímaná teorie motivace. Teorie motivace jsou úzce spojeny s teoriemi učení na jedné a s teoriemi osobnosti na druhé straně. Madsen (1972) rozdělil teorie motivace do čtyř výkladových „modelů“ či hypotéz:

1. pobídkové hypotézy
2. homeopatická hypotéza
3. poznávací hypotézy
4. humanistické hypotézy

Mě zajímá výkon, a proto se budu zabývat specifickou teorií výkonové motivace. Významnými představiteli teorie výkonové motivace je D. C. McClland a H. Heckhausen.

Výkon je v dnešní době vysoce hodnocenou stránkou osobnosti. Vyniknutí v nějakém oboru činností je zdrojem společenského odměňování. Činností, ve které sportovec vyniká nebo se snaží vyniknout, je činnost sportovní. Sportovní činnost se uskutečňuje ve dvou významově odlišných situacích, a to v situaci tréninkové a v situaci soutěžní.

Sportovní činnost vykonávaná na výkonnostní a zejména vrcholové úrovni je kumulací různorodých zátěží fyzických i psychických. Tuto zátěž musí sportovec překonávat a navíc při tom musí překonat i sám sebe. Sport je proto jednou z cest k adaptaci celkové i specifické. Zvláštnosti sportovní činnosti lze shrnout do několika znaků (dle Vaňka, 1984):

- Sportovní činnost je činností vědomou, zájmovou a dobrovolnou.
- Má biogenetický základ ve funkční potřebě pohybu.
- Hlavní podmínkou sportovní činnosti je soutěžení jako zvláštní forma interakce jedince i skupin.
- Při sportovním soutěžení se různým způsobem hodnotí a porovnávají pohybové výkony jedinců i skupin.
- Se soutěžením je nedílně spojena sportovní výkonnost, jejíž podstatou je neustálé překonávání výkonů vlastních i cizích.
- Koordinační složitost většiny sportovních pohybů vyžaduje poměrně dlouhou dobu učení. Přitom jsou kladeny nároky na automatizaci pohybů a zároveň i na jejich situační plastičnost.
- Při sportovní činnosti vzrůstá emocionalita.

- Sportovní činnosti jsou přímo či nepřímo vázány na sportovní kolektiv.

- Účelem sportovní činnosti je biologická i sociální adaptace jedince na různé sportovní podmínky. Výsledkem této adaptace je celkové zdraví, rozvoj příslušných fyzických i psychických dovedností a vlastností (Vaněk, 1984).

Tyto zvláštnosti v sobě obsahuje i sportovní činnost tenisová, vazby na kolektiv se uplatňují v různých klubových soutěžích, či soutěžích družstev.

V tenisovém utkání podává hráč vždy určitý výkon. Sportovní výkon je definován „jako aktuální projev specializovaných schopností sportovce (což je výsledek adaptace) v uvědomělé činnosti zaměřené na řešení pohybového úkolu, který je vymezen pravidly odvětví“ (Choutka, Dovalil, 1991).

Sportovní výkon lze charakterizovat jako projev specializovaných předpokladů i dovedností jedince zaměřeného na řešení pohybových úkonů vymezených pravidly tenisu. Sportovní výkonnost je schopnost sportovce podávat daný sportovní výkon opakovaně v delším časovém úseku na poměrně stabilní úrovni. Sportovní výkonnost a výkon závisí na tělesných a psychických předpokladech hráče, dále na nárocích tenisu a na podmínkách, ve kterých probíhá. Určitá úroveň výkonnosti v určité činnosti je poměrně stálou veličinou, ale v různých vnitřních a vnějších podmínkách se může projevovat různými výkony. Současně je třeba připomenout, že výkon v určité činnosti je určován celou strukturou specifických schopností, ne jen jedinou schopností.

Limitující faktory výkonnosti v tenise (dle Šlédra, 1998, č. 7)

1. psychomotorické nadání
2. aktuální psychický stav
3. strukturálně – dynamizující tendence osobnosti (temperamentové, charakterové, hodnotově – orientační)

R. B. Cattell ( Nakonečný, 1997) vytvořil následující model determinant výkonu, ve kterém se ale abstrahuje od vlivů vnějšího prostředí.

Výkon:

- centrální (mentální) schopnosti
- lokální schopnosti (vlastnosti smyslových orgánů a motoriky)



- instrumentální struktury (učením získané dovednosti)
- neintelektové faktory (motivace, nálada, únava atd.)

Obecně lze říci, že výkon je více či méně kvalifikovatelný a kvantifikovatelný produkt nějaké činnosti. Má dimenzi fyzickou a psychickou, kde jedna z nich může být dominantní. Obě tyto dimenze jsou propojeny výkony senzomotorickými. Zjednodušeně řečeno, výkon je funkcí motivace a schopností, což se dá vyjádřit jednoduchou rovnicí: výkon = f (schopnosti x motivace). Pokud nejde o velmi specializovaný výkon, může motivace do určité míry kompenzovat nedostatek schopností, a naopak nedostatek motivace může být kompenzován vyvinutými schopnostmi opět jen do určité míry.

Dle tzv. Yerkes – Dodsonova (in Nakonečný, 1996) zákona se dosahuje optimálního výkonu při střední úrovni motivace. Slabá úroveň motivace znamená malou snahu o výkon, silná motivace znamená vysokou úroveň vnitřní aktivace, vzrušení, které negativně interferuje.

Výkon, podobně jako hra, je sebezpevňující činitel, znamená-li úspěch subjektu, který je mu odměnou. Po úspěchu touží většina, ale mnozí se obávají neúspěchu, a proto poměr obou těchto tendencí, touhy po úspěchu a strachem z neúspěchu, vytváří motiv výkonu, jehož podstata je tudíž emocionální. Čím je strach z neúspěchu větší, tím je motiv výkonu slabší, přičemž strach z neúspěchu je funkcí dosavadní neúspěšnosti. Silou motivu výkonu se jednotliví lidé liší, to vede k vytváření dvou typů s ohledem na jejich výkony:

1. Typ orientovaný na dosahování úspěchu.
2. Typ orientovaný na vyhýbání se neúspěchu.

Úspěšný výkon vyvolává hrdost, neúspěšný stud. Potom se hovoří o motivu úspěchu a motivu neúspěchu. Úspěch je tím atraktivnější, čím je úkol těžší, a neúspěch je tím těžší, čím je úkol lehčí. Maximum motivační tendence se objevuje při úkolech střední obtížnosti ( $P_u = 0,50$ ) a při pozitivní motivaci (Motiv úspěchu > Motiv neúspěchu). Jedinci se silným motivem úspěchu si vybírají úlohy se subjektivní pravděpodobností dosažení úspěchu okolo 0,33. Avšak osoby se silným motivem výkonu také více přeceňují své schopnosti, a to tak dlouho, dokud si neověří své skutečné schopnosti (Nakonečný, 1996).

Důležitým aspektem motivu výkonu je minulé zkušenost jeho subjektu, především způsob výchovy v rodině. Ukázalo se, že jedinci, kteří byli v dětství velmi brzy vedeni k samostatnosti,

mají hodnotu motivu výkonu vysokou. Silný motiv výkonu tedy souvisí se současným vedením dítěte k samostatnosti a s velmi působivým odměňováním za jeho úspěšnost. To podle H. Hechhausena ( in Nakonečný, 1996) vede k tomu, že výkon se stává sebezpevňujícím systémem a pro tyto osoby situace orientovaná na výkon získává charakter výzvy. Zkušenosti s úspěchem vedou zřejmě ke vzniku sebevědomí a ctížádostivosti, což souvisí s vyšší úrovní aspirace.

*Ve výkonové motivaci se uplatňují tři proměnné:*

1. pohnutka k určitému specifickému úspěchu
2. očekávání úspěchu
3. zážitek úspěchu (Nakonečný, 1996)

Současně se však uplatňuje strach z neúspěchu, který je silnou bariérou činnosti, protože je spojen s očekáváním dalšího neúspěchu, a tedy s další devalvací ega.

Čím je vyšší úroveň výkonové motivace, tím větší je úsilí o dosažení cíle, tedy i výkon. Při opatrné volbě úkolů, při níž se uplatňuje odmítání rizika jsou pak odmítány velmi těžké, ale i velmi lehké úkoly, které přinášejí slabý pocit úspěchu.

Lidé se silnou potřebou výkonu preferují úkoly střední obtížnosti. Lidé se slabou potřebou výkonu preferují buď velmi těžké nebo velmi lehké úkoly. Vysvětlení tohoto poznatku je nasnadě: osoby se slabým motivem výkonu se obávají strachu z neúspěchu, a volí proto lehké úkoly – a těžké zase proto, že neúspěch v těžkém úkolu není považován tak výrazně. Lidé se silným motivem výkonu volí úkoly o střední obtížnosti, aby neriskovali neúspěch, odmítají velmi těžké úkoly a lehké odmítají proto, že jejich splnění nepřináší tak výrazný pocit úspěchu. Jen u úkolů střední obtížnosti může být úspěch a neúspěch připisován schopnostem a úsilím.

### **2.3.3. Koncentrace**

Koncentraci, někdy označovanou jako nejvyšší umění nejen ve hře, lze cvičením zlepšovat. Gallwey, (in Stojan, 1991) považuje dokonalou koncentraci za základní krok k úspěchu. Požaduje vědomé soustředění na jeden bod, ovšem po předchozí relaxaci. Doporučuje soustředit úsilí např. na rozpoznání švů na míči, a tím dosáhnout nejvyšší koncentrace. Zkušenosti vynikajících hráčů potvrzují, že nejvyšší úroveň koncentrace má takový vliv, jako by pak měl hráč dostatek času na realizaci vlastní činnosti. Rovněž je důležité do koncentrace

nevnášet apriorní předpoklady, hodnocení soupeře; hráč má být soustředěn jen na jeho pohyb, na jeho akci.

Koncentrace je schopnost zůstat duševně v přítomnosti. Je to schopnost soustředit se na důležité části zápasu.. Jde především o koncentraci na míč, na jeho rychlost a směr jeho letu, na jeho rotaci a na to, abyste dosáhli optimální pozice a vzdálenosti k míči. Čím častěji této pozice dosáhnete, tím lépe budete mít údery pod kontrolou.

Důsledky nedostatečné koncentrace jsou „hloupé“ chyby, zkažené míče, udeření míče rámem, hra bez jakékoliv koncepce, nesprávné údery v nesprávný čas. Často stačí, když nebudeme dostatečně koncentrováni jen po několik bodů ve hře, abychom prohráli celou sadu.

Koncentrace a pozornost jsou psychické procesy, které se mohou vyvíjet a které je možno pozitivně ovlivnit. Technicky dobří hráči mají tu přednost, že provádějí svoje údery jaksi automaticky. Nemusí se po celou dobu soustředit na techniku úderů, ale mohou se více věnovat posouzení herní situace a taktice.

Koncentrace se mění ve dvou dimenzích: rozsahu a zaměření. Rozsah může být úzký nebo široký, zaměření může být vnější nebo vnitřní. V následující tabulce jsou uvedeny čtyři typy koncentrace podle Niedeffera (in Crespo a Miley, 2001)

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

## Problémy koncentrace

- 1 nedostatek zájmu ve hře
- 2 přemýšlení o dalším výsledku
- 3 fakt, že hráč ztratí příští bod
- 4 špatný los
- 5 soustředění se na budoucí výsledek
- 6 hráč si myslí, že vítězí, vyhraje-li dva míče
- 7 protihráčův spor s rozhodčím
- 8 hráč ztrácí soustředění, když ho protihráč chválí

Tajemství zlepšení koncentrace proto spočívá ve snaze zabezpečit, aby naše myšlenky a činnosti byly specifické, konkrétní a relevantní k bodu, který se právě hraje (např. „dobře, teď kombinované podání do bekhendu“). Musíme rozvíjet celkovou soustředěnost na výkon po celou dobu s namířením našeho pomyslného „bodového reflektoru“ na to, co se právě na dvorci děje, nikoli na nějaký budoucí výsledek. Právě na tomto principu jsou založeny veškeré strategie koncentrace u světových tenistů a tenistek. Bohužel, nejméně ze dvou důvodů je nesmírně obtížné soustředit se na dlouhé periody:

- a) Tenis je časově neomezená hra, zápas se může otočit za jakéhokoli stavu. Psychologicky je každý bod samostatnou bitvou, a proto ten, kdo právě vede, si nemůže být nikdy jistý výhrou.
- b) Relativně krátký čas, během něhož je míč ve hře, vytváří určité mentální vakuum, které nutí naši mysl odvracet pozornost.

Jinými slovy: Osmdesát procent zápasu trávíme jinou činností než zahráváním míče (přípravou, limitováním, zlobením apod.). Bez vlastní kontroly se tyto aktivity stávají rozptylujícími. Jestliže se hráči učí soustředěnosti před body a opětné soustředěnosti po předchozím rozptýlení, jsou schopni zlepšovat vlastní koncentraci a jistotu (Dušek, 2000).

#### 2.3.4. Sebevědomí

Člověk si uvědomuje sebe sama na základě zkušenosti, kterou získává ve společnosti, v níž žije a která stimuluje jeho činnost. Uvědomování je předpokladem sebehodnocení, tj. hodnocení vlastních možností a aktuálních výsledků vlastní činnosti. Srovnávání vlastních výsledků s výsledky jiných lidí pomáhá utvářet důvěru ve vlastní síly a schopnosti. Sebedůvěra sportovce je dvojí: jednak přenesená z jiných životních oblastí a jednak – díky motorickému talentu – formovaná ve sportu (Svoboda, 1986).

Podle Niedefferera (in Crespo, Miley, 2001) je sebedůvěra hráčovo očekávání úspěchu či neúspěchu. Mít důvěru v sebe sama, znamená věřit, že jsem schopen jednat tak, jak je v dané situaci žádoucí. Sebedůvěra je rys, jímž se nejvýrazněji odlišuje velmi úspěšný tenista od hráče méně úspěšného. Špičkoví hráči mají silnou víru ve vlastní schopnosti.

Ztráta sebedůvěry hráče v utkání je komplexní důsledek jeho neschopnosti vyrovnat se s nároky, které takové utkání klade na hráčské kvality. Tyto nároky jsou někdy subjektivně pociťovány tak silně, že narušují sebedůvěru hráče již před utkáním. V každém případě však jsou psychické stavy a procesy hráče ovlivňovány emocemi, které utkání vyvolávají (Svoboda, 1986).

Všichni hráči, také mistři, jsou před důležitým zápasem nervózní. To je nutný předpoklad pro dobrý výkon. O nervozitu před zápasem si musí hráč dělat starosti tehdy, když se projeví jako nezdravá startovní horečka nebo apatie, nebo když se žádná neprojeví. V tomto posledním případě je v nebezpečí, že bude soupeřem podceňován. A nemělo by se zapomínat na to, že soupeř je pravděpodobně ještě více nervóznější. Pokud nervozita ještě po třech hrách stále neodchází, napomáhá tomu hodně pohybu. Tím se zlepší cirkulace krve a pocity strachu a nervozity zmizí.

#### 2.3.5. Nálada

Nálada vyjadřuje celkové pnutí (tonus) prožívání osobnosti. Nemá vyhraněný obsah a není předmětně zaměřena. Je to citový a emocionální stav, který se mění v určitých intervalech. Podílí se na něm druh temperamentu, bilance uspokojování potřeb a celkový zdravotní stav (kondice). Nálada ovlivňuje citové prožívání a má dle některých autorů snahu „vše zatopit“ – člověk má tendenci vidět okolní svět ve stejném ladění, v jakém se právě sám nachází. Může

zlepšit i zhoršit průběh činnosti hráče i její výsledek. Při dostatečné intenzitě mohou nálady přecházet v afekty (Nakonečný, 1995). Pro ilustraci uvádím srovnání dvou klasifikací nálad dle jejich autorů.

Stern (in Nakonečný, 1973) klasifikoval nálady a rozlišil čtyřpólové schéma nálad, které vypadá následovně:

	potěšení	zarmoucení
aktivní nálady	veselost radost	podrážděnost rozzlobenost
pasivní nálady	pohoda požitkářská pohrouženost	smutný rozmrzlost rezignace

Formy nálad (Hartl, 1993)

N Á L A D A		
tlumící	tlumící i povzbuzující	povzbuzující
- <u>anxiózní</u> (úzkostná a napětím, obavami, naříkáním)	- <u>bezradnost</u> (ústí do nečinnosti nebo afektivního výbuchu)	- <u>euforická</u> (spokojenost, blaženost)
- <u>depresivní</u> (stínění, snížené sebevědomí, oslabená vůle, zpomalené tempo)	- <u>zlobná</u> (rezonantní, zvýšené sebevědomí, vztahovačnost, úzkostně zlobná afektivita)	- <u>exaltovaná</u> (přepjatě nadšená, výstřední jednání)
	- <u>manická</u> (rozjařená, s iniciativou, zasahováním do okolí, přelétavou zaměřeností)	- <u>expanzivní</u> (průbojná, zvýšené sebevědomí, činnorodost, podnikavost, těkavost)

### 2.3.6. Odolnost

Stav utkání může výrazně zatěžovat hráče. 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 či nepříznivý psychický stav má tendenci setrvalosti i v bodech následujících. Psychicky málo odolný jedinec sám nedokáže změnit nepříznivý stav, což se nejvíce projeví v sekvenci nevynucených chyb. Psychicky odolný tenista dokáže tento stav rychle změnit. Je nutné si uvědomit dobré momenty probíhajícího utkání, identifikovat si hráčovy i soupeřovy přednosti a nedostatky právě v několika posledních bodech. Druhý bod ve hře a další následující jsou syceny především motivací. Relativně nikdo nikoho nenutí tyto body vyhrát, protože šancí je ještě celá řada. Hráč by se měl soustředit na první úder a stanovit si taktiku speciálně zaměřenou pro tentýž bod, kterého chce dosáhnout. V předposledních bodech hry se mísí regulace aktuálních psychických stavů s psychickou odolností. Aktivační hladina (připravenost) se dá ovlivňovat činnostním myšlením. V případě, že se hráč potřebuje spíše uklidnit, měl by myslet na jevy a děje, ve kterých je buď pasivním, emocionálně nezávislým divákem, nebo je sice aktivním účastníkem těchto dějů, jeho role je však uvážlivá, kritická a hodnotící. V opačné případě, kdy se potřebuje vyprovokovat k činnosti, myslí na činnosti více vzrušující, spíše však rázu poznávajícího než emocionálního. Motivace se v těchto bodech obvykle přirozeně sama zvyšuje. Snižování přílišné motivace se dosáhne tím, že tento bod se bude snažit uvědomovat si jako jeden z řady bodů. Emoce mají tendenci se projevovat formou úzkosti z něčeho neurčitého či strachu z něčeho konkrétního nebo zklamáním či radostí z předcházejícího bodu. Nejprve se identifikuje zdroj úzkosti a racionálně se zdůvodní. Poslední body ve hře jsou nejvíce ovlivňovány specifickou psychickou odolností. Emoce, motivace i aktivace se obvykle mění nežádoucím způsobem a chybí jim vnitřní kontrola a regulace. V tomto případě je třeba se několikrát hlouběji nadechnout, maximálně využít pauzu mezi body na uvolnění, provést ideomotorickou představu některého pohybu (úderu) a zvolit si taktiku prvního úderu (podání, ritern). Zvláštní body (break a rebreak) jsou relativně stejného charakteru jako poslední body. Vedle emocí však může i nepřiměřeně vzrůstat motivace (Šlédr, 1997, č.8).

„V závodním tenise se hráč musí vyrovnávat se značnou psychickou zátěží“ (Crespo, Midley, 2001). Tato zátěž vyplývá z již zmíněných charakteristik této sportovní hry, dále bychom

mohli připojit sociální aspekty, jako prestiž tenisu, jak tenis vnímá okolí blízké i širší, zájem o mou tenisovou kariéru a z toho vyplývající určitý tlak na výkonnost, který může být stimulující nebo tlumivý.

Metody rozvoje psychické odolnosti vycházejí z principů psychologické přípravy tenisty. Optimální rozvoj psychické odolnosti je dán interakčním vztahem aktuálního stavu kapacitních možností tenisty a aktuálními podmínkami sportovní činnosti.

Rozlišujeme 5 stupňů zátěže dle Šlédra (1999, č.8):

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

Východiskem je přitom rozdíl mezi tréninkovým komfortem a diskomfortem. Přetrénování a nedostačující trénink bychom neměli aplikovat nikdy, jeden narušuje integritu osobnosti a druhý narušuje již osvojené psychomotorické struktury.

#### **2.4. Regulace aktuálních psychických stavů**

Aktuální psychický stav je tedy výsledkem vztahu člověka s vnějším prostředím. Je projevem emočního očekávání a jeho vlivy mohou výkonnost jak zlepšit, tak i zhoršit. Ovlivňuje také motivaci sportovce, a už proto je nutné jeho průběh vhodně regulovat. Schopnost udržení či regulace aktuálních psychických stavů je nástrojem specifické odolnosti hráče a je podstatnou složkou jeho psychologické přípravy. Ve sportovní praxi se tyto stavy projevují jako předstartovní, soutěžní a posoutěžní. Prožitkově jsou dobře známy a dají se i objektivně prokázat. Jejich regulace je zdůvodněna subjektivní nepříjemností některých stavů a jejich negativním vlivem na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon. Předstartovní stavy se dostavují, když si sportovec uvědomí svou účast ve významné soutěži. Většina hráčů je bezprostředně před zápasem psychicky „napnutá“. Toto psychické napětí je nejintenzivnější pár minut před zápasem. V době bezprostředního odjezdu na závodiště jsou vystřídány stavy soutěžními, které trvají do zahájení soutěže, ale mohou přetrvávat i v celé soutěži, jejím průběhu (zvláště u sportovců



labilních, nováčků a v některých druzích sportu, kde se soutěž skládá z řady pokusů). Se začátkem zápasu se uvolní u většiny hráčů jejich psychické napětí. Často zmizí i nepříznivý předstartovní stav a hráč se soustředí na sportovní výkon. Ve srovnání s jinými sporty trvá ale psychické napětí v tenise déle, často několik her. To kumuluje samozřejmě jeho význam, protože právě ty první míče v zápase jsou velmi důležité a mohou podstatně ovlivnit průběh zápasu.

Posoutěžní stav je vyvolán subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže a trvá několik hodin. Je závislý na výsledku soutěže. Úspěch má za následek zvýšenou aktivaci pozitivního směru (veselost, uvolněné řečové reakce, blaženost). Větší psychologický problém představují negativní prožitky neúspěchu (deprese, neurotické projevy, beznaděj, rezignace).

Předstartovní stavy pro tenistu jsou klasickou standardní situací (hráč se před utkáním nachází v určitém psychickém stavu). Rozlišujeme mezi optimálním předstartovním stavem, což je nutný předpoklad pro špičkový výkon (správná pohotovost k úderům, vůle k vítězství, sebevědomí), mezi zvýšeným stavem a mezi nízkým stavem, kdy je hráč zcela apatický. Příprava na trénink se však často od přípravy na utkání výrazně odlišuje (hlavně u méně zkušených hráčů a trenérů). Následným tréninkem se pak ovšem hráč adaptuje spíše zase na další trénink a ne na utkání, k němuž by měla jeho příprava směřovat. Na místě tedy je, aby se hráč na tréninkovou jednotku připravoval stejným nebo alespoň podobným způsobem jako na soutěžní utkání. Pro vlastní průběh utkání mají potom největší význam stavy soutěžní, které jsou přímým pokračováním stavů předchozích. Na jejich ovlivnění má hráč čas v době, kdy není míč ve hře, tedy v přestávkách mezi hrami, jednotlivými míči a případně v dalších nepravidelných přerušeních hry. Mohou mu k tomu sloužit různé autoregulační techniky. V tomto směru je nutno podněcovat zájem hráčů o vlastní psychiku, protože jen každý sám osobně může nejlépe rozpoznat a přímo působit na své vysoce individuální psychické pochody. V průběhu utkání se často úspěšné a neúspěšné fáze rychle střídají a trenér nemá v této fázi příliš mnoho možností do psychiky hráče zasáhnout (Choutka – Dovalil, 1991).

Teoretickým východiskem regulace aktuálních psychických stavů jsou poznatky o dynamice aktivační úrovně organismu sportovce. Aktivační úroveň je chápána jako pohotovost organismu k reakci. Pohybuje se od úrovně velmi nízkých (teoreticky smrt, prakticky bezvědomí, spánek apod.) k úrovním velmi vysokým (afekty strachu apod. (Hošek, 1980). Podle výšky aktivace a jejího směru můžeme rozlišovat aktuální psychické stavy ve sportu. Nadměrně vysoká aktivační úroveň je startovní horečka. Může mít negativní směr a potom je to aversivní tréma, ta

je typická strachem, nebo pozitivní směr a potom mluvíme o „přehřátém“ (příliš dychtivém) stavu, který je typický překotnou mluvou a nadměrnou motivovaností. Příliš nízká aktivační úroveň se projevuje jako startovní apatie. Projevy jsou ochablost, lhostejnost a odevzdání. Nejvýhodnější pro sportovní činnost je optimálně zvýšená aktivační úroveň pozitivního směru, která je jako mobilizační pohotovost (bojová připravenost) cílem regulace aktuálních psychických stavů ve sportu. Projevuje se jako sebedůvěra a vysoké odhodlání (Hošek, 1989). Rozlišujeme mezi vyšší a nižší aktivační úrovní a mezi příjemnými a nepříjemnými pocity při osobním mínění hráče o nastávajícím zápase. Tyto pocity se popisují takto (Stojan, 1991):

### AKTIVAČNÍ ÚROVEŇ

vysoká

	chci vyhrát za každou cenu	bojím se, že nejsem dosti dobrý	
příjemné			nepříjemné
pocity	chci vyhrát, ale nechci bojovat	chci dělat něco jiného	pocity

nízká

Posoutěžní stavy jsou záměrně málo trénovanou psychickou činností. I zde jsou však pádné důvody, proč tuto část přípravy nepodcenit. Prožitek neúspěchu umocňuje psychickou zátěž z utkání, proto je třeba chyby s hráčem rozebrat až s odstupem. Je důležité, aby se hráč dokázal na utkání dívat s určitým nadhledem a naučil se posuzovat zpětně svůj výkon co nejobjektivněji. Prožívá-li hráč úspěch, jsou snadněji odstraňovány důsledky zátěže. Ale i v tomto případě může dojít k chybě v tom smyslu, že na základě svých posoutěžních stavů může následující utkání podcenit nebo ztrácet motivaci pro další přípravu. Při neočekávaném výsledku utkání může dojít buď k nadměrnému opojení nebo frustraci. Regulací těchto stavů je pak nutno hráče připravit k další cílevědomé tréninkové a soutěžní činnosti.

Psychický stav hráče ovlivňují i jeho emoce. Z cíle, který provokuje kladné či záporné emoce, se stává motivační faktor. Motivace – stejně jako emoce – se týká regulace směru (obsahu) a zároveň i síly (dynamiky) chování (Machač, 1988). Úzká souvislost je i mezi

psychickým stavem hráče a jeho pozorností. Tzv. posturální (poziční) pozornost je podmíněna aktivací organismu, je spojena s psychickým napětím a motivačně emočními faktory. Je důležitá pro určité okamžiky v zápase (příjem podání, jednotlivé body). Bezděčná pozornost závisí na síle daného podnětu (nový podnět, kontrastní podnět) a má význam v přestávkách mezi body a hrami. Záměrná pozornost je pro výkon hráče nejdůležitější. Je řízena volnými procesy a je zapotřebí se při přípravě na tento typ pozornosti zaměřit. Dá se regulovat sebepokyny, sebepřesvědčováním, tréninkem v přestávkách apod. Pozornost poumyslná umožňuje hráči optimální koncentraci na hru i bez volního úsilí. Je sycena pozitivními emocemi tenisty. Mezi vlastnosti pozornosti patří její koncentrace a intenzita, stálost, rozsah a rozdělení. Koncentrace a intenzita pozornosti umožňuje hráči vnímat vnější činnost jako zpomalenou (let míče, pohyb soupeře), a tím mít více času na vlastní řešení této situace. Stálost pozornosti se týká času celého procesu. V tenise je potřeba stále střídát její koncentraci a uvolnění, protože ji není možné trvale na vysoké úrovni udržet. Rozsah a rozdělení pozornosti je pro výkon limitujícím faktorem. Hráč musí dokázat zároveň vidět dvorec a herní situaci na něm a na druhé straně sledovat i činnost soupeře, prostředí a podmínek utkání (vnější činitelé) (Šlédr, 1996).

## **2.5. Psychologická analýza tenisového utkání**

Tento program vychází z komplexní strategie zjišťování determinant sportovního výkonu v tenise. Jeho cílem je naučit hráče i trenéra rozpoznávat hráčovy přednosti a nedostatky po stránce psychické, technické, taktické a částečně i kondiční. Součástí programu jsou doporučované postupy při odstraňování zjištěných problémů. Zdůrazněna je psychická stránka jedince. Celý program je rozdělen do několika modulů. První zajišťuje registraci proměnných, druhý je střídá podle vybraných psychologických principů, třetí zajišťuje jejich statickou, grafickou i slovní i interpretaci, čtvrtý se opírá o teoretické poznatky z psychologie tenisu, pátý nabízí aplikační metody na změnu nežádoucího stavu (Šlédr, 1998, č. 4).

Tento program byl schválen Českým tenisovým svazem v roce 1996. Autorem je PhDr. J. Šlédr a ing. J. Čech.

Hlavní charakteristiky programu:

- registrace technické připravenosti hráče
- analýza psychické připravenosti hráče

- sledování taktické a kondiční vyspělosti hráče
- sportovní výkon a výkonnost hráče
- statistický, grafický a verbální výstup

( Šlédr, 1998, č.4)

Při statickém zaznamování vychází Šlédr z předpokladu specifčnosti jednotlivých bodů ve hře. Na tomto základě se první body v utkání týkají především aktivace, tj. stavu pohotovosti a připravenosti na tento bod. První bod ve hře je velmi důležitý, protože se od něj mohou psychologicky odvíjet i další body. Příznivý psychický stav má tendenci k setrvalosti i bodech následujících. Totéž i stav nepříznivý. Psychicky málo odolný jedinec sám nedokáže změnit tento nepříznivý stav, což se nejvíce projeví v sekvenci nevynucených chyb. Psychicky odolný tenista dokáže tento stav rychle změnit.

Druhý bod ve hře a další následující jsou syceny především motivací. Relativně nikdo nikoho nenutí tyto body vyhrát, protože šanci je ještě celá řada

V předposledních bodech hry se mísí regulace aktuálních psychických stavů s psychickou odolností.

Poslední body ve hře jsou nejvíce ovlivňovány specifickou psychickou odolností. Emoce, motivace i aktivace se obvykle mění nežádoucím způsobem a chybí jim vnitřní kontrola a regulace Šlédr (1998, č. 9).

Součástí tohoto programu, který se týká výkonu a výkonnosti hráče v utkání, je výkonová křivka utkání. Tuto křivku dle Šlédra vytvoříme ze sekvence vynucených a nevynucených chyb a vítězných bodů. Do grafu zaznamenáváme postupně jednotlivé body obou hráčů a vynášíme je do os x a y. Osa x je počet odehraných míčů od začátku utkání až do konce. Posuny na ose y jsou dány ohodnocením kvality toho odehraného bodu.

### **3. Praktická část**

Zvyšování sportovní výkonnosti za účelem dosahování individuálně maximálních výkonů záleží na rozvíjení různých stránek osobnosti (tělesné i duševní). Proces zvyšování výkonnosti se děje především tréninkovým procesem, využívajícím mj. i modelování specifických nároků závodní činnosti. Z psychologického hlediska je třeba zaměřit proces zvyšování výkonnosti především na ty skupiny psychických jevů osobnosti, na které klade nároky daná činnost v jednotě s podmínkami jejího konání. Každý sportující jedinec disponuje určitou strukturou osobních předpokladů. Podávaný výkon není ovšem zdaleka vždy maximálním výkonem odpovídajícím předpokladům sportovce. Za předpoklady považujeme celek relativně trvalých tělesně-duševních vlastností a specifických získaných dispozic (Šlédr, 1994).

V soutěžních podmínkách se psychické stavy hráče mění mnohem dynamičtěji, než je tomu v tréninku, a proto je třeba zaměřit přípravu také na regulaci psychiky hráče. Znalost struktury vlastností osobnosti je pro trenéra i pro hráče základní podmínkou rozvoje výkonnosti.

V této části práce se věnuji konkrétnímu zkoumání jednotlivých složek psychiky tenistů a jejich souvislosti s výkonem. I laikovi bývá při pohledu na tenisové utkání jasné, že výkon, nálady, motivace a vystupování hráčů se během utkání mění. Mnozí z nich, ale i trenéři, rodiče hráčů a hráček, spoluhráči a kamarádi se po utkání snaží o určité hodnocení, určení kritických okamžiků v utkání, vysvětlení jeho průběhu a také se přes svou neodbornost často pokouší s dobrými úmysly hráči radit, jak se měl v utkání lépe zachovat a jak se má připravit na utkání další. Není však ojedinělé, že se jejich názory na jednotlivé momenty diametrálně rozcházejí a že mezi nimi navzájem, ale i mezi nimi a hráčem samotným vznikají rozpory a diskuse. Tyto rady mohou hráči pomoci, je však třeba brát tato hodnocení s určitou rezervou a pokusit se získat hodnocení objektivní.

#### **3.1 Vymezení problému, cíl a úkoly práce**

Každý, kdo někdy pozoroval nějaká tenisová utkání, mohl vidět, že hráči většinou nepodávají stále stejný výkon, ale že jejich výkonnost více nebo méně kolísá. I u vrcholových hráčů není výjimkou, že je patrný rozdíl v jejich výkonu ve dvou časově blízkých utkáních, ale i ve výkonu v jednotlivých hrách a bodech v jediném zápase. Tyto změny nelze pochopitelně

připisovat pouze únavě. Momentální výkon totiž nezávisí pouze na fyzických předpokladech hráče k podání tohoto výkonu, ale také na jeho předpokladech psychických, konkrétně na jeho aktuálním psychickém stavu.

Cílem diplomové práce je popis a analýza výkonu hráče v tenisovém utkání s důrazem na psychiku hráče.

V souvislosti s hlavním cílem diplomové práce jsem si zvolila tuto vědeckou otázku: Jak dovedou sami hráči zhodnotit svůj výkon v utkání a jeho průběh s ohledem na svůj aktuální psychický stav a jeho vývoj v průběhu utkání a identifikovat klíčové momenty v utkání?

#### Úkoly práce

- studium odborné literatury, která se týká daného problému a z které bude vycházet teoretická část mé práce
- výběr a získání probandů k praktickému výzkumu
- příprava a realizace praktické části výzkumu
- zpracovat veškerá data související s výkonovou křivkou a rozhovorem jednotlivých probandů
- zhodnotit vhodnost použité metody, případně ji doplnit či modifikovat a doporučit k dalšímu užití

#### **3.1.1. Vymezení výzkumného projektu**

V mém výzkumu se jedná o jednotlivé případové studie soutěžních utkání žen se zaměřením na analýzu psychického výkonu a změny výkonu v utkání. V případové studii jde o detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů. Sbíráám velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti (Hendl, 2005).

Z hlediska okolností a podmínek mé práce s probandy se jedná o terénní výzkum, protože byl realizován v jejich reálných životních situacích (při utkání na turnajích).

### 3.2 Metodika výzkumu

Interindividuální a zejména intraindividuální proměnlivost výkonu v utkání i v tréninku má v důsledku významné úlohy psychiky na jeho regulaci i své psychologické činitele:

- a) vnitřní (osobnostní)
- b) vnější (dané podmínkami konání činnosti)

Vnitřní činitele jsou spjati s proměnlivým fungováním (s variabilitou) psychických předpokladů a vnější činitele souvisejí s proměnlivostí nároků činnosti a podmínek jejího konání (Šlédr, 1994).

Technickou složkou rozumíme úroveň dovedností (technika úderů, struktura pohybu hráče apod.) Technická složka se však mění pomaleji a nepodléhá takovým výkyvům jako složka psychická. Právě proto je v momentě soutěžního utkání nutné zaměřit pozornost zejména na složku psychickou.

Můj výzkum se proto týká právě psychologických činitelů následného výkonu. Hráč se v konkrétní situaci ( důležitě, rozhodující okamžiky v utkání) vždy nachází v určitém psychickém stavu. Na této úrovni jsou důležité proměnné (např.: aktuální motivace, emoce apod.) Na základě aktuálního psychického stavu se potom realizují psychické procesy, které přímo vytvářejí sportovní výkon ( Šlédr, 1994).

Proměnné jsem zjišťovala u vybraných probandů hrajících aktivně tenis na výkonnostní úrovni (43 – 165 CŽ) na jednotlivých turnajích (únor, březen 2007). Vybírala jsem záměrně antukové turnaje, aby jednotlivé zápasy byly odehrány na stejném povrchu. Některé hráčky jsem pozorovala vícekrát, tak, aby měly podmínky prostředí podobné. Na rychlém povrchu se totiž pravděpodobně uplatňují jiné herní styly, než-li na antuce. Pro diskrétnost výzkumu u jednotlivých hráčů je uvádím ve své práci pod čísly (1-9).

### 3.2.1. Metody získávání dat

Pro získávání dat při utkáních probandů jsem používala metodu pozorování a rozhovoru.

#### 3.2.1.1. Pozorování hráče

Tento způsob provedení výzkumu je samozřejmě částí mnoha výzkumných akcí kvalitativního charakteru. Jednání a chování lidí jsou cílem prakticky každého zkoumání, jež se týká jedince nebo skupiny. Je zcela přirozené pozorovat různé projevy lidí. Rozhovory obsahují vždy směs toho, co je, a toho, co si o tom respondent myslí. Pozorování naproti tomu představuje snahu zjistit, co se skutečně děje. Schopnost pozorovat – tak jako schopnost vést rozhovor – se užívá i při každodenních činnostech. V kvalitativním výzkumu jde o její promyšlené používání. Přitom nejde jenom o vizuální, ale často i o sluchové, čichové a pocitové vjemy.

Výzkumné pozorování lze klasifikovat podle následujících dimenzí:

**Skryté – otevřené pozorování:** Informuje pozorovatel o své činnosti účastníky děje?

**Zúčastněné (participantní) – nezúčastněné (neparticipantní) pozorování:** Do jaké míry pozorovatel participuje na dění?

**Strukturované – nestrukturované pozorování:** Provádí se pozorování na základě předem daného předpisu?

Pozorování **v umělé situaci – v přirozené situaci.**

Pozorování **sebe samého – někoho jiného** (Hendl, 2005).

Ve výzkumu použiji otevřené nezúčastněné strukturované pozorování hráče v přirozené situaci soutěžního utkání.

Nezúčastněný pozorovatel minimalizuje interakci s pozorovanými subjekty a snaží se získat záznam chování jedince nebo jedinců ve skupině. Hlavní výhodou takového přístupu je, že není tak obtuzivní (vtíravý a nápadný) jako účastněné pozorování a není tak ovlivněný citovou angažovaností pozorovatele. Na druhé straně se o některých aspektech, jako jsou postoje účastníků a jejich vnímání, získávají informace obtížněji. V kvalitativním, nezúčastněném pozorování se snažíme pomocí protokolu získat nejširší záznam toho, co lidé dělají a říkají.

Strukturované pozorování znamená strukturované zachycení chování nebo dění v situaci a posléze kvantifikaci sledovaných projevů. K tomu se používá nějaký typ kódovacího schématu.



Jednotlivé způsoby kódování jsou dány předem určenými kategoriemi pro zaznamenávání toho, co se pozoruje.

Charakteristiky kvalitativního nezúčastněného pozorování:

- Postupuje se tak, aby pozorovatel byl v minimální interakci. Usiluje se o odstup a neutrální přístup. (Pozorování utkání z určité vzdálenosti bez vstupování do děje utkání, bez fandění a koučinku).
- Umístění a chování pozorovatele by mělo být tak málo rušivé, jak jen to terén dovoluje. (Platí zde to samé, co v předešlém bodě).
- Tento přístup následuje často po zúčastněném pozorování, kdy se zjistilo, co se má přesně pozorovat. (Takto to uděláno nebylo, protože to nelze ve dvouhře uskutečnit, abych se účastnila přímo hry).
- Tato metoda je obvykle cíleněji zaměřená na určité způsoby chování než ostatní metody kvalitativního výzkumu (Hendl, 2005).

#### *3.2.1.2. Rozhovor s hráčem.*

Hlavní skupinu metod sběru dat v empirickém výzkumu tvoří naslouchání vyprávění, kladení otázek lidem a získávání jejich odpovědí. Dotazování obecně zahrnuje různé typy rozhovorů, dotazníků, škál a testů. Tyto metody se mohou použít samostatně, jako je tomu v dotazníkových šetřeních, nebo v kombinaci s jinými metodami. Například zúčastněné pozorování lze doplnit neformálním rozhovorem nebo dotazníkem s cílem získat další informace. Dvě krajní formy dotazování představují na jedné straně různé dotazníky s pevně danou strukturou otázek a uzavřenými otázkami, vyplňované samostatně nebo s cizí pomocí, na druhé straně volné rozhovory, jejichž struktura není předem dána a které mají mnohdy podobu volného vyprávění subjektu. Pak existuje určitá střední cesta v podobě polostrukturovaného dotazování, jež se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací.

**Volný, nestrukturovaný rozhovor** známe důvěrně z každodenní mezilidské komunikace. Jde o dialog, kdy si osoby vyměňují volně své názory a vzájemně na ně reagují. Průběh rozhovoru může být ovlivněn zvoleným tématem, ale často se mění na základě vzniklých asociací, a proto můžeme hovořit o rozhovoru volném. Tento typ rozhovoru lze použít i ve výzkumu. Smyslem je navázání kontaktu výzkumníka se zkoumanou osobou, její hlubší poznání

a neformální zjištění informací, které by se těžko získávaly jinými přístupy.

**Strukturovaný rozhovor** má poněkud jinou funkci, a proto i způsob jeho realizace je odlišný. Smyslem strukturovaného rozhovoru je získání odpovědí na předem připravený soubor otázek.

Často používanou variantou rozhovoru je **polostrukturovaný rozhovor**. V tomto případě máme řadu otázek předem připravené a v průběhu rozhovoru je můžeme doplnit i vlastními doplňujícími otázkami.

Předností metody rozhovoru je bezprostřední kontakt výzkumníka se zkoumanou osobou. To mu i v případě strukturovaného rozhovoru umožňuje pružnější reakci na odpovědi respondenta, dává mu příležitost k doplňujícím a upřesňujícím dotazům, a tak ke zjištění nejen obecných, ale pro daného jedince charakteristických údajů, které by jinými technikami zjistil jen velice těžko (Hendl, 2005).

Ve výzkumu použiji již zmíněný polostrukturovaný rozhovor.

Obecně se vše, co se týká psychiky, těžko postihuje. Jde o to, co právě běží jedinci v hlavě, co cítí, či spíše co cítil, to budu zjišťovat v rozhovoru s hráčem, který proběhne cca. 2 hodiny po utkání. Tuto dobu jsem zvolila proto, aby se hráč po zápase dostatečně uklidnil, nebyl plný emocí, ale zase si dostatečně vybavil průběh zápasu a mohl odpovídat na mé dotazy. V počátku rozhovoru nechám hráče mluvit samostatně, aby popsal průběh zápasu tak, jak to cítí (klíčové momenty zápasu atd.). Dále budu pokládat primární otázky, předem připravené, se záměrem získání informací týkající se dané oblasti. Na závěr, pokud bude potřeba, položím několik dalších otázek, tzv. sekundární otázky směřované přímo na výkonovou křivku. Celý rozhovor bude probíhat v soukromí beze svědků a na klidném místě, aby se daný respondent mohl plně uvolnit a popsat celý zápas tak, jak to cítí, aby měl klid při odpovědích na mé dotazy. Výpověď respondenta si budu zaznamenávat ve formě poznámek, protože si myslím, že kdybych použila diktafon, respondent by mohl být stresován a nedokázal by se ve své výpovědi zcela otevřít.

V rozhovoru se zaměřím na zmapování průběhu zápasu z pohledu hráče se zaměřením na psychiku. Bude se jednat o otázky, které mohou přiblížit aktivační úroveň hráče, startovní stav, koncentraci v průběhu utkání, kolísání výkonu, úroveň sebedůvěry, odolnosti a motivace, s jakou hráč nastupoval do utkání.

Struktura rozhovoru a připravené otázky:

1. S jakými pocity jsi nastupoval k utkání? - Tato otázka má přispět k porozumění tomu, v jakém aktuálním psychickém stavu se hráč nacházel těsně před utkáním. V popisovaných pocitech budu hledat případné rušivé elementy, které mohly narušit optimální psychický stav hráče (negativní ladění, úzkost, přílišná aktivace, strach apod.).
2. Jak probíhal začátek utkání? – Tato otázka nám ukáže subjektivní pocit hráče, jak vnímal tuto fázi utkání.
3. Byla jsi plně soustředěna na každý míč? + Doplnující otázky typu: Kdy došlo ke ztrátě koncentrace a proč? Kdy ses znovu koncentrovala? – Tyto otázky nám poukáží na celkovou koncentraci v průběhu utkání a na případné rušivé elementy.
4. Věřila jsi si na soupeře? + Doplnující otázka: Věřila jsi sama v sebe, podle toho, jaké výkony jsi v posledních dnech podávala např. na trénincích? – Tato otázka nám napoví, jaké má hráč sebevědomí a s jakou sebedůvěrou nastupoval k utkání.
5. Vyhovoval ti soupeřův styl hry? – Tato otázka se týká herních stylů, každý má svůj herní styl, ke kterému je trenérem veden a to i na základě tělesných předpokladů. Pokud hráči nevyhovuje soupeřův styl hry, může vytvářet psychický tlak..
6. Jak jsi zvládala důležité míče ve hře (shody, výhody)? – Tato otázka nám poukáže na to, jak je hráč psychicky odolný i v nepříznivých stavech utkání.
7. Zkus popsat, jak se utkání vyvíjelo, kdy jsi hrála dobře nebo hůře, také ty, kdy hrála dobře nebo hůře tvoje soupeřka, jestli si myslíš, že tam byly nějaké důležité momenty, zvraty apod. – Tato otázka má ukázat, jaké momenty hráč sám považuje za klíčové, jak hodnotí vývoj utkání z hlediska kolísání výkonu obou ze soupeřů.

### 3.2.2 Metody zpracování dat

K popisu tenisových utkání jsem si vybrala jednotlivé zápasy na krajských turnajích, ať už ve východočeském, středočeském nebo severočeském kraji. Ke zpracování dat jsem využila výkonovou křivku.

#### 3.2.2.1. Výkonová křivka utkání

Tato metoda nám umožňuje poukázat na to, že hráč nepodává v průběhu celého zápasu pořád stejný výkon. Poukazuje na kolísání výkonu hráče, což se projeví ve stoupání, klesání či stagnaci v různých částech křivky. Toto kolísání výkonu lze připisovat zejména psychice hráče, protože předpokládáme stabilní úroveň techniky a kondice v průběhu jednoho utkání. V delších utkáních může hrát roli i kondice a únava, která se může projevit zejména na konci utkání. Proto pokládám v rozhovoru i otázku týkající se fyzické kondice hráče v průběhu utkání.

Dle Šlédra (1997, č.3) můžeme výkon hráčů v utkání objektivně posuzovat, máme-li k dispozici sekvenci nevynucených a vynucených chyb a vítězných bodů. Při vytváření výkonnostní křivky vycházíme ze znalosti sekvence bodů, kdy vítězný bod hráče (úspěšný úder, po kterém soupeř míč vůbec nezasáhne) znamená posun o dvě políčka nahoru po ose y, vynucená chyba soupeře (úspěšný úder, který soupeř vzhledem k jeho umístění, prudkosti a rotaci vrátí mimo dvorec nebo do sítě) o 1 pole nahoru, hráčova vynucená chyba o 1 pole dolů a hráčova nevynucená chyba (neúspěšný úder, po kterém míč vlastní vinou dopadne mimo dvorec nebo do sítě) o 2 pole dolů.

### 3.3. Výsledky a jejich interpretace

Ve výsledkové části uvádím výsledky ve formě grafů znázorňujících výkon hráče v utkání a komentářů získaných na základě rozhovorů. Připojuji vlastní postřehy a hodnocení hráčů z mého pohledu. Předem vždy uvádím konečný výsledek utkání z pohledu sledované hráčky, herní styly obou hráček a jejich vzájemnou bilanci. Jednotlivé rozhovory neuvádím doslovně, vybrala jsem a volně přepsala jen určité části rozhovorů, vztahující se k tématu práce.

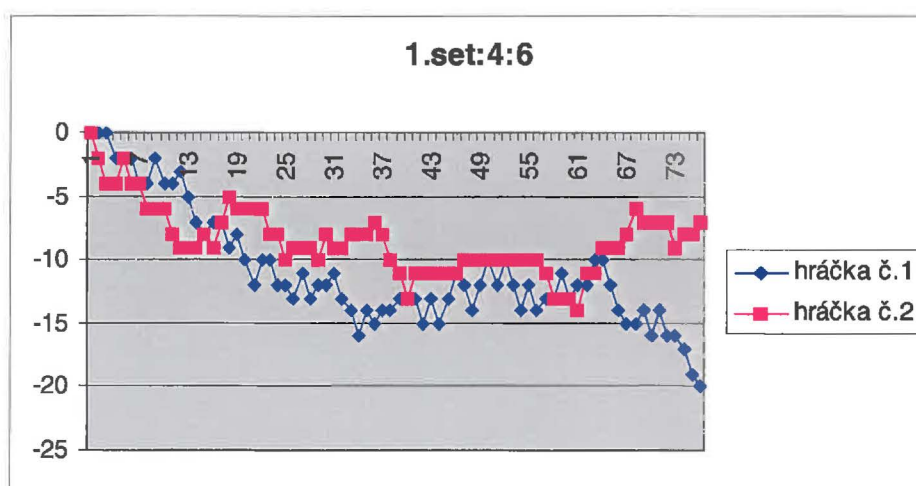
**Utkání 1** : hráčka č.1 : hráčka č.2 : 4:6, 6:2, 6:2 Hráčky si přály zůstat v anonymitě, proto neuvádím jejich jména.

Hráčka č.1 48 CŽ - hráčka s aktivním celodvorcovým pojetím hry se změnami rytmu.

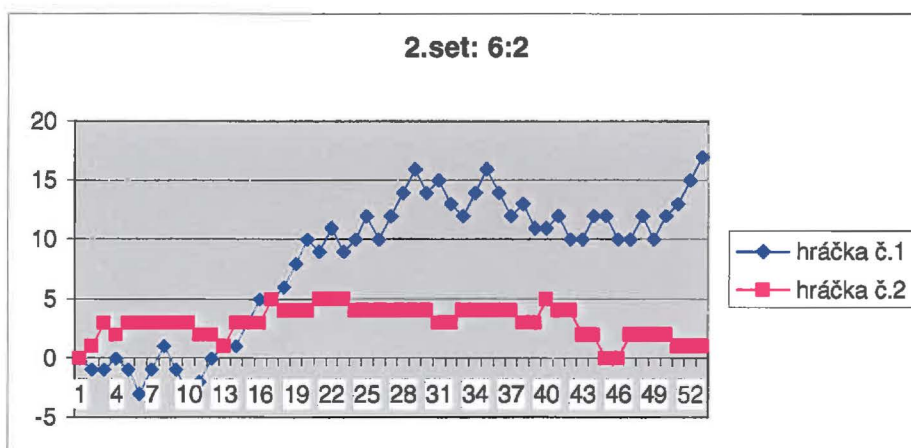
Hráčka č.2 134 CŽ - hráčka hrála převážně od základní čáry.

Vzájemná bilance: 0:0

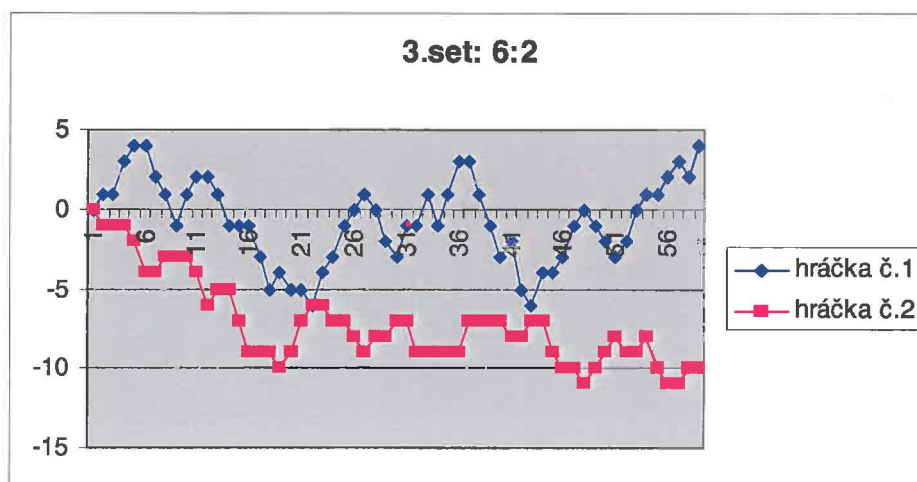
První sada byla spíše hrou od základní čáry. Hráčka č.2 určovala tempo hry. Tahaly se o každou hru. Hráčka č.1 se snažila hrát aktivněji a dopouštěla se často zbytečných chyb. Konec sady rozhodl větší počet nevynucených chyb hráčky č.1



Hráčka č.1 do druhé sady nastoupila s aktivním pojetím hry a začala hrát více na síti. Nejdříve dělala dost chyb, ale pak se její hra zpřesnila a projevilo se to na výsledku. Dostala se do vedení a hned vyhrála druhou sadu velmi rychle v poměru 6:2.



Třetí sada byla více vyrovnaná, jak si můžeme všimnout i na křivce, ale hráčka č.1 byla úspěšnější a vyhrála i třetí sadu poměrem 6:2.



#### Rozhovor s hráčkou č.1

Hráčka č.1 si na soupeřku věřila. Věděla, že to nebude jednoduchý zápas, ale přesto si prohru nepřipouštěla. Začátek utkání probíhal pro ni dosti nepříznivě, nemohla se dostat do svého optimálního tempa. Nechtěně přistoupila na hru soupeřky. Když se snažila hru zrychlit, často chybovala, poté hrála opatrně, čímž prohrávala. S každým dalším zkaženým míčem ztrácela svou koncentraci. U kurtu stál její otec, který ji také moc nepovzbudil, spíš naopak, protože jeho výtky a hlavně gesta se nedaly přehlédnout. Ztratila první sadu. Nepříznivě začala i sada druhá. Nezbyvalo ji nic jiného, než to zkusit a dostat se zpět do svého rytmu hry. Zahrála pár vítězných úderů a tím se vrátilo zpět i sebevědomí a veškerý strach a obavy postupně upadaly. Dostala se nahoru a velmi rychle vyhrála druhou sadu. Do třetí sady nastupovala s dostatečným sebevědomím. Hrál se jí daleko lépe. Byla sice vyrovnanější než ta předešlá, jednotlivé výměny byly delší a některé hry vyrovnanější, přesto vyhrává i sadu třetí.

**Utkání 2 : hráčka č.3 : hráčka č.4 : 2:6, 0:6.**

Hráčka č.3 165 CŽ - vysoká hráčka s liftovanými údery z obou stran.

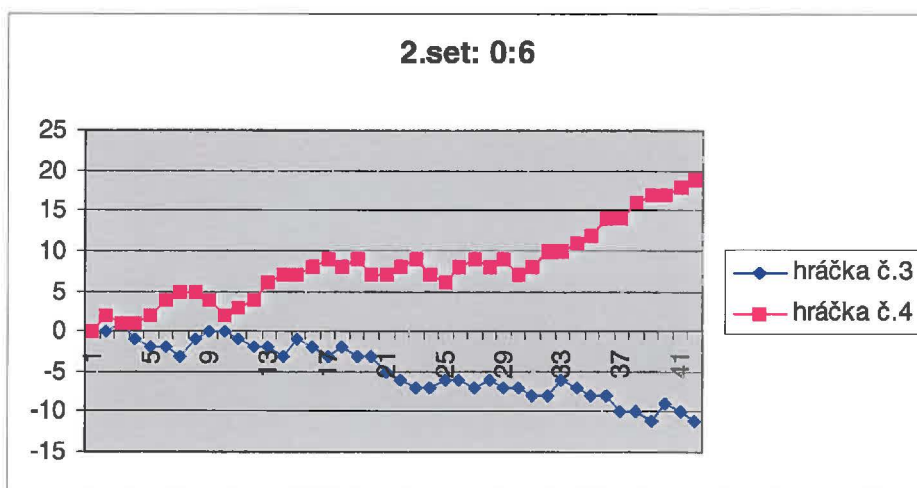
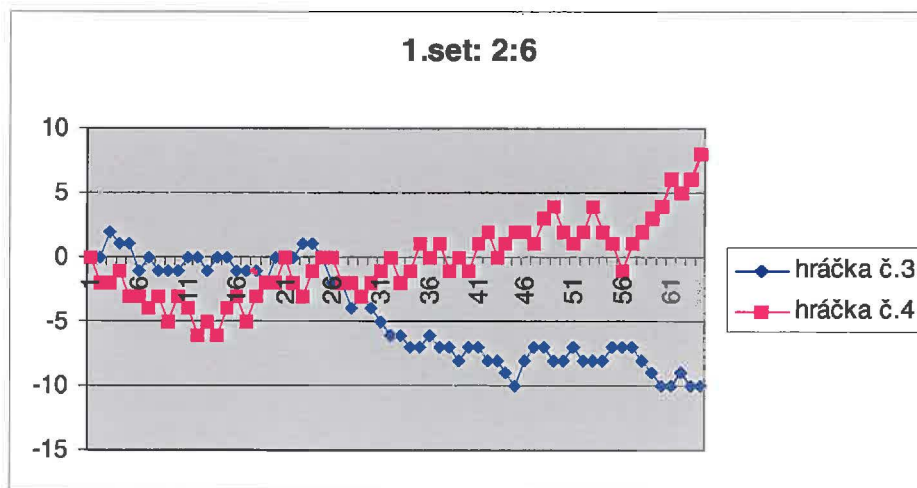
Hráčka č.4 88 CŽ – vysoká hráčka s aktivním hrou od základní čáry.

Vzájemná bilance 0:0

Začátek první sady byl dost vyrovnaný, hráčky nutily jedna druhou k chybám. Hráčka č. 4 dělala dost nevynucených chyb. Držely si svá podání do stavu 2:2. Od páté hry však hráčka č.4



zpřesnila svou hru, přestala chybovat a nedala hráčce č.3 šanci uhrát ani jednu jedinou hru. O tom se můžeme přesvědčit i na křivce, kde vidíme obrovský vzrůst nahoru.



### Rozhovor s hráčkou č.3

Hráčky se vzájemně neznaly, tudíž nevěděly, co jednu nebo druhou čeká. Začátek utkání byl vyrovnaný. Hráčka č.3 měla trochu převahu, vedla 2:1 a soupeřka dělala hodně nevynucených chyb. Potom zpřesnila svou hru (hr.č.4) , přestala kazit a hráčka č.3 prohrála několik her za sebou přes shody a výhody. Nevládla rozhodující míče v jednotlivých hrách, a tím prohrála první sadu. V druhé sadě hráčka č.4 předváděla téměř bezchybný tenis a nedala soupeřce moc příležitostí uhrát alespoň jednu hru. Hráčka č.3 prohrává velmi rychle i sadu druhou.

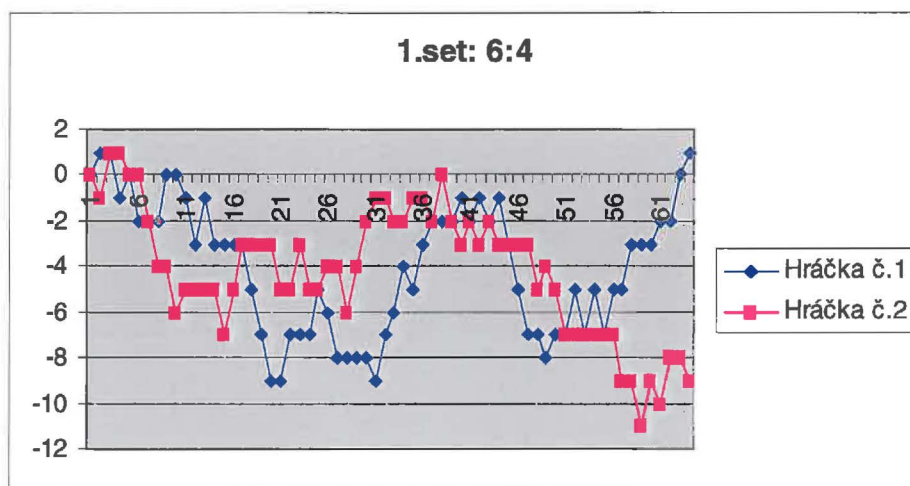
### Utkání 3 : hráčka č.5 : hráčka č.6 :6:4, 6:2

Hráčka č.5 103 CŽ –hráčka s celodvorcovým pojetí hry a velmi dobrém pohybu

Hráčka č.6 53 CŽ – solidní údery od základní čáry

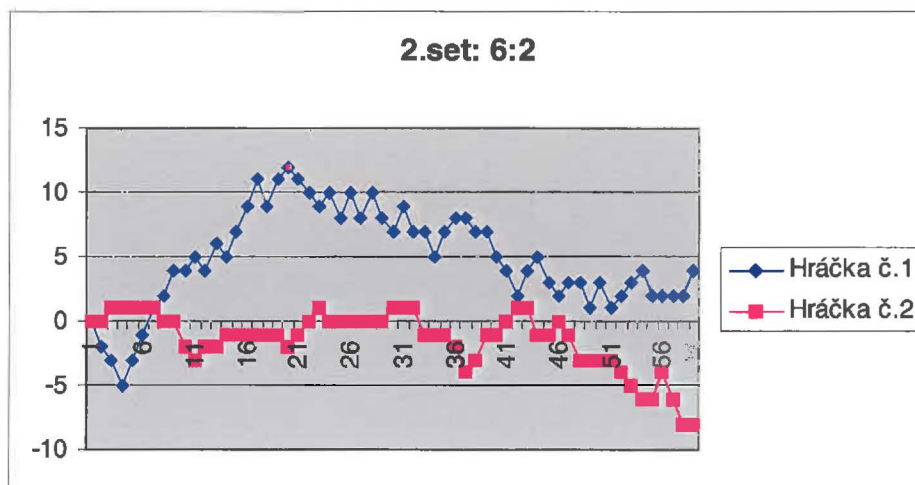
Vzájemná bilance:0:0

První sada byla velkou bitvou. Obě hráčky hrály hodně aktivně. Začátek sady se vyvíjel velmi dobře pro hráčku č.6. Soupeřka ale vyrovnala a o každou další hru se tahaly přes shody a výhody. Koncovku sady měla lepší hráčka č.5, která několika vítěznými údery získala první sadu v poměru 6:4.



V druhé sadě je hráčka č.5 daleko aktivnější než její soupeřka, toho si můžeme všimnout i na výkonové křivce. Nemá ale dobrý nástup, prohrává hned 0:40, přesto tuto hru vyhrává dále bezchybnou hrou. Do stavu 3:0 podává vynikající výkon a jde stále nahoru, jak vidíme i na křivce. Za tohoto stavu ale začíná hrát i soupeřka a velmi lehce vyhrává hru na 1:3. Jde na servis hráčka č.5 a servis se jí vůbec nedaří, dala 6 dvojchyb,ale přesto zvyšuje na 4:1. Pak následuje menší snížení koncentrace, prohrává hru na 4:2 a opět zvládá velmi dobře koncovku druhé sady, zato hráčka č.6 hodně chybje a jde dolů. Druhá sada tedy končí poměrem 6:2.





#### Rozhovor s hráčkou č.5

Začátek utkání se jí moc nevyvedl, prohrávala 1:3 a dělala hodně chyb. Chtěla hrát rychle, ale nebyla dostatečně trpělivá. Začala se na výměny více soustředit a bojovat o každý míč. Následující dvě hry vyhrála a vyrovnala na 3:3. V další hře udělala opět zbytečně hodně chyb, moc spěchala. Chtěla hrát bez větších výměn, protože soupeřka je moc dobrá hráčka od základní čáry. Je moc dobrá obranářka, dokáže se hodně rychle dostat zpod tlaku do útoku. Soupeřka toho příznivého stavu nevyužila a jejími chybami a pár vítěznými údery získala první set. V druhém setu si vedla daleko lépe, do stavu 3:0 předváděla výborný tenis. Hrála bez zbytečných chyb. Za stavu 3:1 při svém podání dala 6 dvojchyb, ale přesto zvyšuje na 4:1. Následně prohrává ještě jednu hru, ale od stavu 4:2 hraje bez zbytečných chyb. Důležité míče ve hře zvládala skvěle a tak i bez větších potíží vyhrála i druhou sadu.

#### Rozhovor s hráčkou č.6:

Když nastupovala na kurt, věděla, že to nebude jednoduché, ale chtěla podat co nejlepší výkon.

Utkání měla dobře rozehrané, vedla 3:1, ale soupeřka jí do tohoto stavu hodně pomáhala. Pak zpřesnila svou hru a jednotlivé hry začala prohrávat soupeřka bezchybnou hrou. Snažila se soustředit, ale konec první sady se jí vůbec nevyvedl. Hrála hodně svázaná, byla dost nervózní a moc jí to neprospělo. Prohrála hned 3 hry, a tak ztratila sadu. Soupeřův styl hry jí moc nevyhovoval. Je zvyklá hrát výměny od základní čáry, což soupeřka nepreferovala. Chtěla míč co nejdříve ukončit a do nějakých větších výměn jí nepouštěla. Důležité míče ve hře nezvládala vůbec, nevyužila ani náskoku v první sadě, kdy vedla 4:3. Proto ztratila i první set. Nebyla úplně

v optimální herní pohodě. Soupeřka jí nedovolovala hrát svou hru, na kterou je zvyklá, a tak se v utkání necítila dobře. Zbytečně kazila a ztrácela jednotlivé body. V druhé sadě už tolik možností neměla, hrála spíše pasivně. V druhé sadě soupeřka podávala skvělý výkon. Ztratila pouze dvě hry, a tak hráčka prohrává i druhou sadu v poměru 2:6.

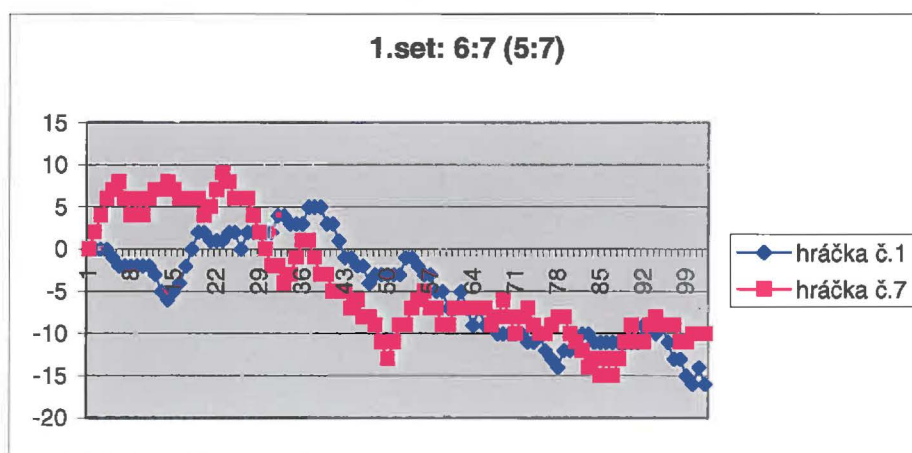
**Utkání 4: hráčka č.1 : hráčka č.7 6:7(5), 6:4, 6:4**

Hráčka č.1: 48 CŽ – hráčka s aktivním celodvorcovým pojetím hry se změnami rytmu.

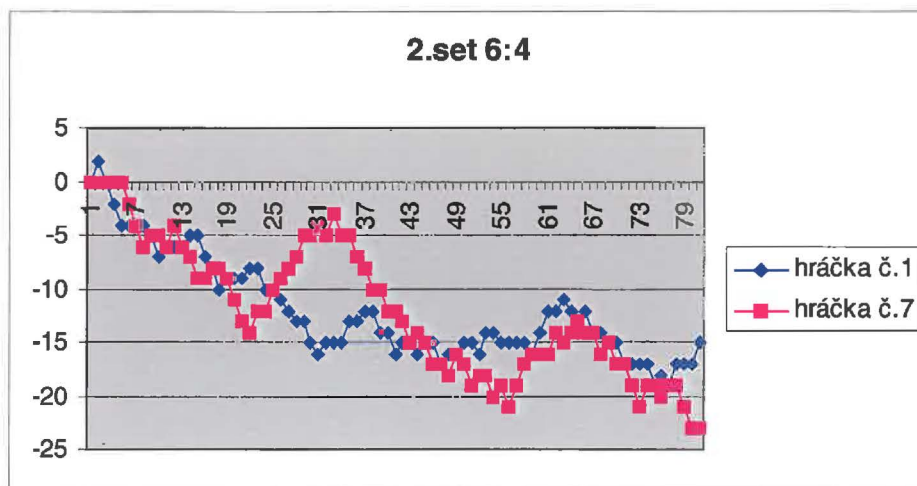
Hráčka č. 7: hráčka hraje rychlý tlak z obou stran i za cenu nevynucených chyb.

Vzájemná bilance: 0:1

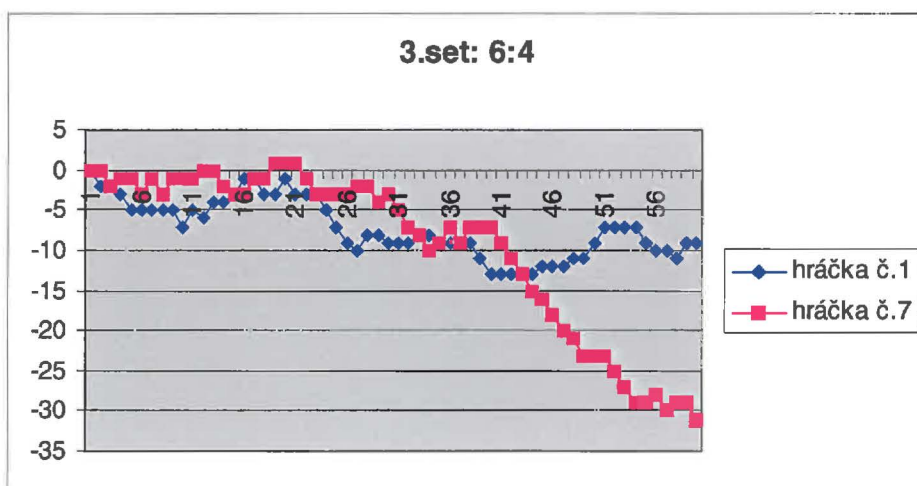
Hráčka č. 7 měla výborný nástup do utkání, během několika minut byla ve vedení. Následně prohrála 5 her za sebou. Utkání bylo v jednotlivých hrách vyrovnané, ale hráčka č.7 dělala více nevynucených chyb. Pak zpřesnila svou hru, naopak soupeřka zvolnila a stav byl vyrovnaný 5:5. Konec setu zvládla lépe svou aktivní hrou hráčka č.7.



Druhá sada byla vyrovnaná od první výměny. Obě hráčky hrály hodně aktivně a dělaly hodně nevynucených chyb. Tahaly se od začátku až do konce o každou hru. Nakonec lepší koncovku druhé sady měla hráčka č.1.



Třetí sada se vyvíjela lépe pro hráčku č.7. Od první hry si udržovala vedení až do stavu 4:2. Od této hry zahrála velmi špatně tři hry, kdy neuhrála jediný bod. Toho poklesu si můžeme všimnout i na křivce. A tak konec třetí sady rozhodl vysoký počet nevynucených chyb hráčky č.7.



#### Rozhovor s hráčkou č.1:

Hráčka nastupovala do utkání s pocitem, že nemá co ztratit. Letos se soupeřkou již jednou prohrála, a tak ji chtěla porážku vrátit. V prvních hrách v první sadě se nestihla ani rozkoukat a prohrávala 0:2. Snažila se nepodlehnout a naopak se připravit a zkoncentrovat na každý míč. Ta správná koncentrace nastala ve třetí hře v první sadě, kdy se dostala do tempa. Ta jí vydržela až do stavu 5:2, ale pak se začala pomalu ztrácet. S každou prohranou hrou jí bylo méně a méně. Zpátky zase naskočila na začátku druhé sady a snažila si ji udržet až do konce zápasu. Na

soupeřku si moc nevěřila, ale v průběhu zápasu si věřit začala. Její hra jí vyhovovala . Zápas měla velmi dobře rozehraný, vedla 5:2 a chtěla tu poslední hru v první sadě v klidu dohrát. Zvolnila, nikam nespěchala. Soupeřka začala tlačit a vyšlo jí několik bodů za sebou a hned se dostala zpět do hry. Hráčka č.1 nezvládala důležité míče ve hře a prohrávala jednotlivé hry přes shody a výhody. Ztratila první sadu v tie-breaku. V druhé sadě byla neustále ve vedení a vyhrála ji. Začátek třetí sady byl špatný. Pořád jen dotahovala. Ale potom soupeřka jakoby ztratila to skvělé tempo, ve kterém byla, a tak se hráčka č.1 dostala do vedení a získala i třetí sadu.

Rozhovor s hráčkou č.7:

Hráčka šla do utkání s tím, že by měla obhájit svou výhru z minulého turnaje. Nepřipouštěla si, že by mohla prohrát, ale věděla, že podcenit to nelze. Ze začátku hrála moc dobře, rychle se dostala do vedení a hrála v pohodě. V dalších hrách ale začala zbytečně kazit, moc spěchala a proto dělala chyby. Ztratila veškerou koncentraci, kterou měla na začátku. Ta se zpátky vrátila na konci první sady, kdy se jí podařilo zahrát pár dobrých míčů, takže začala vyrovnávat. Soustředila se až do stavu 4:2 ve třetí sadě. Měla vítězství na dosah. Zkazila pár nahraných míčů a už se nešlo vrátit do předchozí herní pohody. Veškerá koncentrace byla pryč. Hráčka nebyla schopná zahrát jediný úder a během několika minut prohrává třetí sadu 4:6.

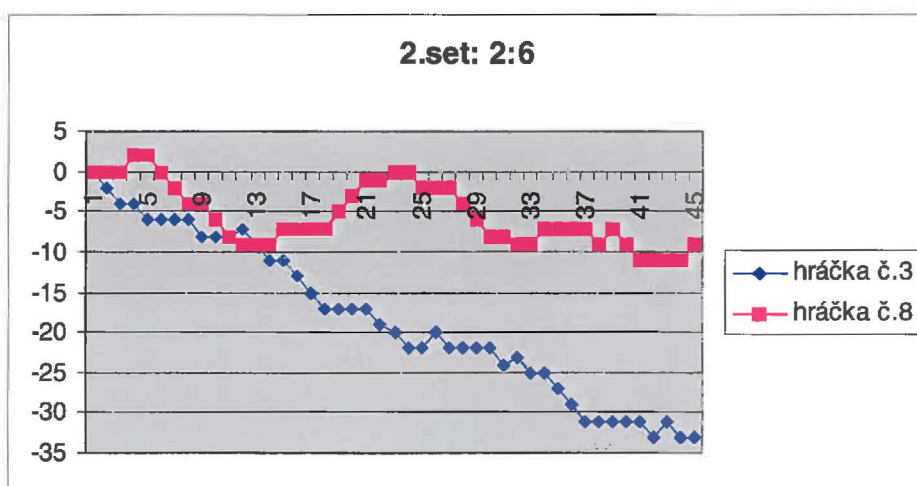
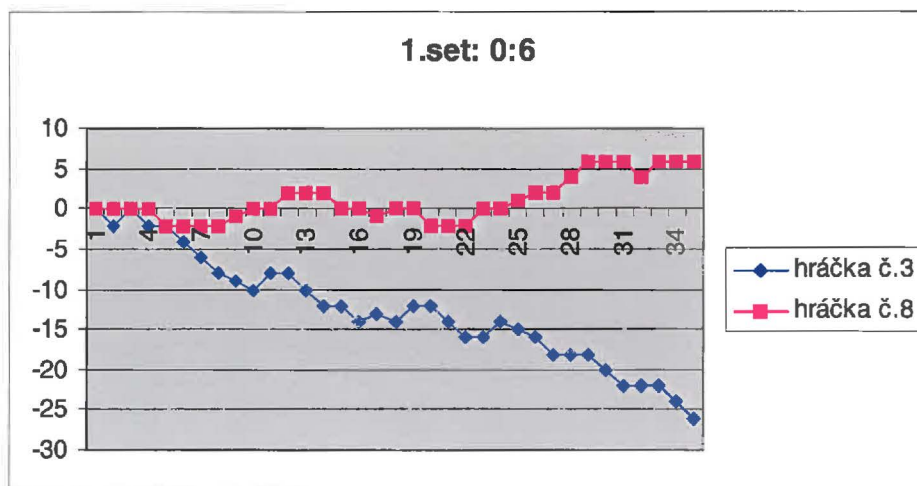
**Utkání 5:** hráčka č.3: hráčka č.8 :0:6, 2:6.

Hráčka č.3: 165 CŽ – hráčka s liftovanými údery z obou stran.

Hráčka č.8: 43 CŽ – hráčka s aktivní hrou od základní čáry.

Vzájemná bilance 0:6

Zápas byl zcela jednoznačný. Hráčka č.8 podala skvělý výkon. Dělala minimum nevynucených chyb a nutila soupeřku k chybám, která jí hodně pomáhala svými nevynucenými chybami.



#### Rozhovor s hráčkou č.3:

Hráčka nebyla spokojena s losem, který měla. Soupeřku nikdy neporazila, a tak už na kurt nastupovala s poraženou náladou. První hra byla docela vyrovnaná, ale tím to skončilo. Soupeřka jí nedala ani bod zadarmo, a tak to bylo těžké. Hráčka dělala hodně nevynucených chyb. Sice jí hra soupeřky vyhovovala, ale výměny prohrávala. Průběh byl celkem rychlý.

#### Rozhovor s hráčkou č.8:

Hráčka do utkání nastupovala nerozcvičená a ztuhlá, protože nečekala, že půjde hrát tak rychle po rozlosování. Od začátku utkání ale podávala skvělý výkon. Dařilo se jí. Dokázala se soustředit od prvního míče v utkání. S koncentrací má obecně problémy v každém utkání na



začátku druhého setu. V druhé sadě se snažila hrát více aktivně a z toho kazila. Toho poklesu si můžeme všimnout i na výkonové křivce. Utkání však měla pevně ve svých rukou, a tak si pár zkažených úderů mohla dovolit.

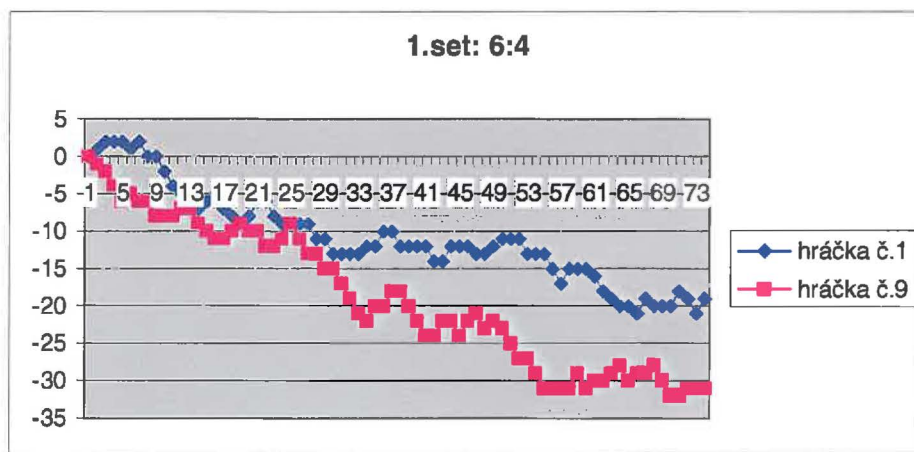
**Utkání 6:** hráčka č.1 : hráčka č.9 6:4,6:3

Hráčka č.1 48 CŽ - hráčka s aktivním celodvorcovým pojetím hry se změnami rytmu.

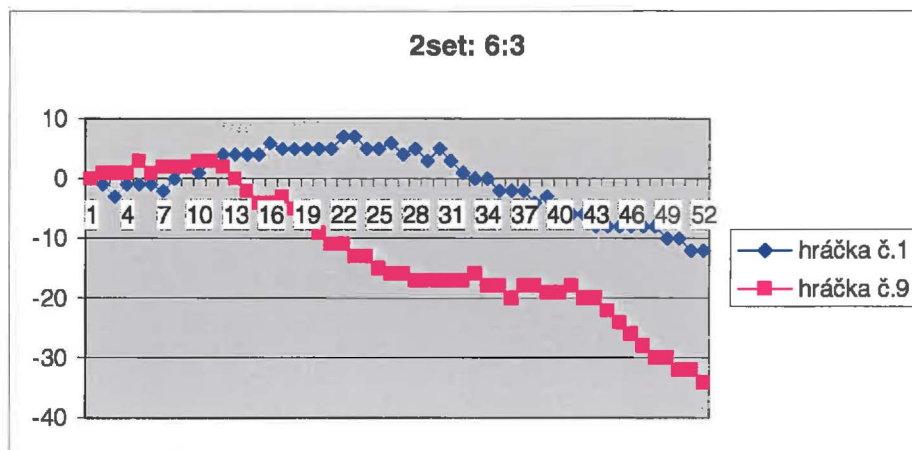
Hráčka č.9 56 CŽ – hráčka hraje aktivní tenis spíše od základní čáry.

Vzájemná bilance: 2:0

V první sadě měla lepší nástup hráčka č.1. Obě hráčky však předvedly podprůměrný výkon. Je to dobře vidět podle křivky jejich klesající tendence. První sada rozhodla více nevynucených chyb hráčky č.9.



Druhou sadu začala lépe hráčka č.9. To jí však moc dlouho nevydrželo a několika nevynucenými chybami šla opět dolů. Tento pokles se táhne téměř až do konce zápasu. Naopak soupeřka do stavu 4:2 podává nadprůměrný výkon. Potom ale její výkon klesá až do konce utkání. Konec sady rozhodl opět větší počet nevynucených chyb hráčky č.9.



#### Rozhovor s hráčkou č.1

Do utkání hráčka nastupovala s jistou únavou z předešlého zápasu, ale byla přesvědčená, že by měla zvítězit, protože si na soupeřku věřila. Do stavu 5:2 hrála relativně v pohodě a s dostatečnou koncentrací, ale potom několika chybami ztratila hned dvě hry a soupeřka byla opět ve hře. Koncentrace se pomalu ztrácela a hráčka trochu znervózněla. Poslední hra ale rozhodla několika nevynucenými chybami soupeřky. Koncentrace se opět vrátila na začátku druhé sady za stavu 2:1, kdy hráčka měla vzestupnou tendenci a vydržela až do konce utkání.

#### Rozhovor s hráčkou č.9

Hráčka šla do utkání s tím, že nemá co ztratit a naopak s velkou motivací, že soupeřce vrátí jednu porážku. Měla dobrý pocit z posledních výsledků na turnajích, a tak do toho šla naplno. V utkání se jí ale moc nedařilo, dělala hodně nevynucených chyb a zápas si téměř prohrála sama. V první sadě od začátku prohrávala, šanci ale pocítila za stavu 4:5, kdy vyhrála dvě hry za sebou a soupeřka začala hrát opatrně. Hráčka ale moc pospíchala a udělala v poslední hře první sady hodně chyb. Tak jí ztratila v poměru 4:6. V druhé sadě sice začala úvodní vyhranou hrou, ale pak hned 4 za sebou prohrála. Soupeřka byla opět nahoře. Hráčka prohrává i druhou sadu. Soupeřčina hra jí vyhovovala, protože i soupeřka dokáže pomoci svými chybami, ale tentokrát jich udělala hráčka č.9 daleko více.

#### 4.Diskuse

V tenise není možné hodnotit jednoznačně a úplně výkon hráče v utkání. Vítězství či prohra nejsou skutečnými ukazateli hráčova výkonu. Výkon musíme posuzovat jako celek a hlavně z hlediska jeho průběhu v čase. Není možné ho posoudit jen podle jeho dílčích aspektů. Já jsem se zaměřila na výkon hráče v utkání z hlediska psychiky. Na základě pozorování jsem zaznamenávala výkon hráče v utkání. Uskutečněné rozhovory jsem nepřepisovala, vybrala jsem z něho jen to podstatné pro můj výzkum. Nyní uvádím interpretace výsledků výzkumu jednotlivých hráček.

##### Hráčka č.1

Její předností je zdravé sebevědomí a velká bojovnost. Do každého zápasu je odhodlaná bojovat o každý míč. Dokáže se plně koncentrovat a nenechá se jen tak něčím rozhodit. Je dostatečně odolná psychickému stresu, dokáže otočit zápas a zahrát plno skvělých výměn i za nepříznivého stavu. Jejím nedostatkem je, že nezvládá koncovky prvních sad. V několika případech měla velký náskok v sadě a jako by polevila, zvolnila a nedokázala dotáhnout sadu do konce. Tato hráčka je schopná zhodnotit objektivně svůj výkon, odhalila v každém zápase skoro všechna kritická místa a plně to odpovídalo výkonové křivce.

##### Hráčka č.3

Za její klady bych zdůraznila její motivaci ,se kterou nastupuje k utkání. Jejích nedostatků je však více. Má velké problémy s koncentrací, nedokáže se soustředit jen na svůj zápas, ale neustále se zajímá o to, co se děje kolem na ostatních dvorcích. Nechá se lehce rozhodit nějakým zkaženým míčem nebo i průpovídkou soupeřky. Není dostatečně odolná vůči stresovým situacím v zápase. Velmi často prohrávala důležité míče v jednotlivých hrách. V rozhovoru po utkání se dokázala docela dobře zhodnotit. Těžké soupeřky byly nad její síly, zase tak moc kritických míst tam nebylo. Ale přesto zápas popsala téměř přesně, že to bylo v souladu s křivkou.

##### Hráčka č.5

Tato hráčka je velmi psychicky odolná. Dokáže zahrát za nepříznivých stavů plno výborných výměn a otočit průběh utkání v její prospěch. Do zápasu nastupuje s velkou chutí a



motivací hrát dobrý tenis. Sebevědomí jí určitě nechybí. Umí se velmi dobře zkoncentrovat. Soustředí se na každý další míč a nezabývá se předešlým zkaženým. Jediný nedostatek, který jsem objevila je, že by měla zapracovat na začátcích jednotlivých sad na prvních dvou hrách. Pokud si hráčka sadu dobře rozehraje, hraje se jí mnohem lépe a nemusí dohánět žádný náskok soupeřky. V následném rozhovoru se hráčka zhodnotila objektivně tak napůl. Nebyla schopná odhalit kritická místa v utkání. Nepamatovala si začátky jednotlivých sad, které se jí nedařily. S křivkou se to téměř vůbec neshodovalo.

#### Hráčka č.6

Předností této hráčky je velká motivace. I když si je vědoma, že ji čeká obtížný zápas, neztrácí naději a chce hrát o každý míč. Velké problémy má s psychickou odolností, nedokáže se vyrovnat s psychickou zátěží, která je pro tenis typická. Nezvládá důležité body v jednotlivých hrách, tím dochází ke ztrátě koncentrace i sebedůvěry. Výkon klesá a hráčce se hraje velmi špatně, svázaně a z toho pak vzniká tolik nevynucených chyb, kterých se dopouští. Tato hráčka se po utkání v rozhovoru zhodnotila velmi objektivně. Moc dobře ví, kde jsou její slabiny a na čem by měla zapracovat. Dokázala odhalit většinu kritických míst a zcela přesně to souhlasilo s výkonovou křivkou.

#### Hráčka č.7

Této hráčce sebevědomí určitě nechybí. Do zápasu nastupuje i s optimální motivací hrát co nejlépe. Její velkou slabinou je nadměrné kolísání výkonu. Dokáže otočit průběh sady z velmi nepříznivého stavu ve svůj prospěch, ale zase naopak prohrát sadu, kterou má velmi dobře rozehranou. Má velké problémy s koncentrací. Nedokáže se povznést nad několika předešlými zkaženými údery, a tím se její koncentrace snižuje a prohrává třeba i celý zápas. Hráčka se v rozhovoru, který následoval po utkání, zhodnotila velmi dobře. Skoro přesně popsala celý průběh utkání, který souhlasil s výkonovou křivkou. Odhalila kritická místa v utkání a sama přiznala, že má problémy s koncentrací.

#### Hráčka č.8

Tato hráčka působila velmi sebevědomě po celý průběh zápasu. Je velmi psychicky odolná, nedokáže se jen tak něčím rozhodit. V tomto utkání se toho nedalo tolika zjistit, protože

měla slabší soupeřku. Jejím nedostatkem ale je, což mi prozradila v rozhovoru, schopnost se soustředit na začátcích druhých sad v každém utkání. Svůj výkon zhodnotila zcela přesně, takže to naprosto souhlasilo s křivkou.

#### Hráčka č.9

Tato hráčka nastupuje do utkání někdy až s nadměrnou motivací, což zanechá na výkonu negativní výsledky. Hráčka chtěla až moc vyhrát, ale mělo to opačný účinek. Její výkon měl spíše klesající tendenci a to skoro po celé utkání. Má také problémy s odolností, nedokáže si poradit ve vypjatých situacích, kdy záleží na každém míči. S prohranými hrami také klesá i koncentrace, která je pro tenis velmi důležitá. V rozhovoru mi hráčka utkání popsala skoro přesně, jak to znázorňuje výkonová křivka.

Z jednotlivých utkání, která jsem měla možnost pozorovat, jsem zjistila několik společných nedostatků, s kterými se hráčky potýkají. Skoro ve většině případů mají hráčky problémy s koncentrací a s psychickou odolností, nedokážou si poradit s rozhodujícími míči v utkání. Některé hráčky mají problémy se sebevědomím a s kolísáním výkonu, to znamená, že se rychle dokážou z dobře rozehraného zápasu dostat pod tlak do nepříznivého stavu a naopak. Ve všech případech kromě jedné výjimky dokázaly hráčky popsat průběh zápasu, najít kritická místa v utkání a na základě toho si uvědomily, na čem by měly ještě z hlediska psychologické přípravy zapracovat, aby zlepšovaly své výkony. Náměty pro psychologickou přípravu pro jednotlivé hráčky uvádím v závěru.

Celý výzkum proběhl podle předem sestaveného plánu. Prostřednictvím plnění dílčích úkolů se podařilo dospět k předem vytyčenému cíli. Práce s probandy probíhala bez komplikací a nezaregistrovala jsem žádnou skutečnost, která by mohla narušovat průběh nebo neplánovaným způsobem zkreslit výsledky výzkumu. Jediným nedostatkem bylo, že mi hráčky ve dvou případech nebyly ochotny poskytnout rozhovor. Tato dvě utkání jsem hodnotila pouze ze dvou úhlů pohledu.

Nejprve jsem nastudovala v odborné literatuře potřebné principy, pravidla, pojmy, různá pojetí jednotlivých problémů, atd., jejichž znalost byla pro výzkum podmínkou. Na jednotlivých antukových turnajích jsem vybrala probandy a získala je pro spolupráci při výzkumu. Stanovila

jsem a popsala metody zkoumání v terénu a provedla praktickou část výzkumu.

Kdybych tento výzkum dělala znovu, asi bych si zvolila trochu jiný postup. Vybrala bych si jen dvě nebo tři hráčky a výzkum dělala jen s nimi. Pozorovala bych je alespoň třikrát, protože se pak lépe projevují jednotlivé nedostatky v psychologické přípravě, které by se opakovaly. Jako např. u hráčky č.1, kterou jsem měla možnost sledovat třikrát. Ukázalo se, že má problém s koncovkou sady.

Mnou použitá metoda se ukázala jako další možnost praktického využití psychologie v přípravě tenistů.

## 5. Závěry a doporučení pro praxi

Přestože je dnes v tenise psychologická příprava mnohými trenéry využívána minimálně, je důležitou podmínkou zvyšování výkonnosti. Často je nesprávně opomíjena proto, že výkon v tréninku je sycen mnohem menším podílem psychiky, než je tomu v utkání. Právě v soutěžních podmínkách se psychické stavy hráče mohou měnit výrazně dynamičtěji než je tomu v tréninku, a proto je třeba zaměřit přípravu také na regulaci psychiky hráče. Znalost struktury vlastností osobnosti je pro trenéra i pro hráče základní podmínkou rozvoje její výkonnosti. Všechny tři složky přípravy hráče – technicko – taktická, kondiční i psychologická postupují dlouhodobý tréninkový proces. Teprve vyváženost těchto složek umožňuje regulaci psychických stavů a trvalé zvyšování výkonnosti.

V přípravě hráče tenisu je potřeba naučit se včas rozpoznat a regulovat aktuální psychické stavy a již v tréninku si vyzkoušet schopnost hráče použití daných technik v konkrétních situacích. Modelování situací, které napodobují psychologické podmínky utkání, by mělo být běžnou součástí tréninku (trénovat „různé stavy utkání“ – poslední body ve hře, konec sady, začátek druhé sady, zkrácenou hru, vedení a prohrávání v utkání apod.) Zajímavé informace přinesly výzkumy získané z jednotlivých utkání, které jsem uvedla v kapitole 3.2.2.

Je určitě užitečné, aby trenér i hráč měli potřebné vědomosti o regulačních technikách a aby se je tenista učil zapojovat do svého života a upravovat dle potřeby své psychické stavy před, v průběhu i po utkání. Může tím nejen zvýšit svou výkonnosti utkání, ale dozvědět se i tak spoustu nového o sobě samém.

Na odpověď mé vědecké otázky jsem využila dvou úhlů pohledu. Z pohledu objektivního záznamu (výkonová křivka) a z pohledu polosktukturovaného rozhovoru. Ve většině případech se mi povedlo udělat rozhovor s oběma hráčkami, takže mi přibyl i třetí úhel pohledu. Srovnávala jsem tedy, jak se hodnocení hráčů shoduje nebo neshoduje s křivkou.

Došla jsem k závěru, že hráčky na této úrovni jsou již schopné kromě jedné výjimky objektivně zhodnotit svůj výkon. Umí si uvědomit své klady a zápory. Skoro ve všech případech dokázaly odhalit kritická místa v utkání. Na základě rozboru jednotlivých utkání přišly na to, na čem mají ještě zapracovat, kde v psychologické přípravě mají jisté mezery a co by měly vylepšit.

V souladu s výsledky výzkumu uvádím náměty pro psychologickou přípravu pro některé vybrané probandy:

#### Proband č.1

Svou psychologickou přípravu by měla tato hráčka zaměřit na zvládnání koncovky hlavně v prvních sadách. Měla jsem možnost tuto hráčku sledovat třikrát a ve všech případech kromě posledního utkání měla problém dotáhnout první sadu do konce. Ve třetím utkání také za stavu 5:2 prohrála 2 hry za sebou, ale nakonec sadu vyhrála. Vhodné by bylo modelování podmínek, které se co nejvíce blíží psychologickým podmínkám reálného výkonu.

#### Proband č.3

Tuto hráčku jsem sice měla možnost sledovat dvakrát, ale pokaždé měla soupeřku na jiné herní úrovni, na kterou její síly nestačily. Na základě rozhovorů bych hráčce doporučila, aby se zaměřila na poznávání a regulaci vlastních psychických stavů a procesů, umění koncentrace a uvolnění pozornosti. Dostatečný čas je třeba věnovat rozcvičení, aby byla schopna realizovat naplno své možnosti.

#### Proband č.5

Tuto hráčku jsem měla možnost vidět hrát jen jednou, ale přesto jsem si vyvodila jisté závěry. Jako u jediné ze zkoumaných hráčů je zde patrná vhodná psychologická příprava. Velmi dobře zvládala důležité míče v jednotlivých hrách, vždy se dokázala pevně zkoncentrovat a dotáhnout sadu do vítězného tažení. Jediné, co bych hráčce doporučila, je více zapracovat na začátcích jednotlivých sad. Měla by věnovat více času třeba rozcvičení, aby byla schopna realizovat již od začátku utkání své možnosti naplno.

#### Proband č.6

Tato hráčka by měla získat základní informace a poznatky o psychologické přípravě v tenise a začít je začleňovat do tréninkového procesu. Vhodné by bylo modelování podmínek, které se blíží co nejvíce psychologickým podmínkám reálného výkonu, především rozhodujícím míčům v jednotlivých hrách.

#### Proband č.7

U této hráčky by se pozornost měla zaměřit na regulaci aktuálních psychických stavů, na zvyšování specifické psychofyzilogické odolnosti. Nezabývat se předešlým zkaženým míčem, ale jít dál a soustředit se na míče další. Tréninkem koncentrace a uvolnění (odreagování) a psychologickou přípravou by mohlo dojít k výraznému nárůstu výkonnosti.

#### Proband č.8

Tato hráčka se hrála utkání, kde se toho nedalo tolik vyzorovat, jelikož vyhrála lehce. Z rozhovoru jsem se však dozvěděla, že má problémy s koncentrací na začátcích druhých sad. Doporučila bych hráčce trénink koncentrace a uvolnění.

#### Proband č.9

Doporučení této hráčce je zaměřit se na své aktuální psychické stavy. V tomto utkání byla nadměrně vysoká aktivační úroveň. Ta má na výkon negativní vliv a je spojena s nadměrnou motivovaností. Hráčka chtěla vyhrát až moc, a proto dělala zbytečně moc chyb.

Ostatní hráčky mi neposkytly rozhovor, proto nemohu dát žádné doporučení.

Použitá metoda přinesla výsledky, které mohou pomoci daným hráčům v jejich dalším tenisovém růstu. Myslím, že mohu tuto metodu doporučit dalším trenérům pro práci s jejich svěřenci, neboť je finančně nenákladná a je velmi pravděpodobné, že jim přinese nové informace o psychice hráče, které mohou posloužit při sestavování dalších tréninkových plánů. Dalším námětem by mohlo být i zkoumání více psychických determinant výkonu.

## 6. Literatura

1. BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Chrudim: Mach, 1991.
2. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.
3. DOBRÝ, L., SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry – výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.
4. DUŠEK, I. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000.
5. HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Česká typografie, a.s., 1993.
6. HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005.
7. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991.
8. KOBYLKA, J., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu – Obecná část pro školení tělovýchovných kádrů 2. třídy*. Praha: Olympia, 1986.
9. MACHAČ, M., MACHAČOVÁ, H., HOSKOVEC, J. *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN, 1988.
10. MACÁK, I., HOŠEK, V. *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN, 1989.
11. MADSEN, K. B. *Teorie motivace*. Praha: Academia, 1972.
12. NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace*. Praha: SPN, 1973.
13. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie - Psychika*. Praha: Vodnář, 1995.
14. NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996.
15. NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Academia, 1997.
16. STOJAN, S. *Moderní tenis*. Praha: Atos, 1991.
17. SVOBODA, B. *Psychologie sportovních her*. Praha: Olympia, 1986.
18. ŠLÉDR, J. *Výkonnostní křivka utkání*. In *Tenis*. Č.3. Roč.8. 1997.
19. ŠLÉDR, J. *Psychologická analýza tenisového utkání*. In *Tenis*. Č.4 Roč. 9. 1998.
20. ŠLÉDR, J. *Co trenéři o psychologii (ne)vědí (1)*. In *Tenis*. Č.7. Roč. 9. 1998.
21. ŠLÉDR, J. *Psychologický slovník trenéra (4)*. In *Tenis*. Č.8. Roč.10. 1999.
22. ŠLÉDR, J. *Psychologie tenisu*. IN. ŠLÉDR, J., ČECH, J. *Psychologická analýza tenisového utkání*. Praha: ČTS, 1996.
23. ŠLÉDR, J. *Zátěž a psychická odolnost ve sportovním parašutismu*. Praha:

Psychologický ústav AV ČR, 1994.

24. VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. Praha : Olympia, 1984.

25. VANĚK, M., HOŠEK, V., RYCHTECKÝ, A., SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*.  
Praha: SPN, 1980.