

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Rozbor psychických dovedností a psychologické přípravy  
u profesionálních tenistů**

Vedoucí práce:

**Mgr. Tomáš Kočib**

Konzultant práce:

**PaedDr. PhDr. et PhDr. Pavel Harsa, MBA, Ph.D., Ph. D**

Vypracoval:

**Bc. Richard Pavlův**

Praha, duben 2023

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 2. dubna 2023

.....

Pavluv Richard

## Evidenční list

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

Jméno a příjmení

Fakulta / katedra

Datum vypůjčení

Podpis

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce Mgr. Tomáši Kočibovi za ochotu, trpělivost a vstřícnost během našich konzultací. Mé poděkování patří PaedDr. PhDr. et PhDr. Pavlu Harsovi, MBA, Ph.D., Ph. D, který mi byl nápomocný jako konzultant při psaní diplomové práce. Rád bych poděkoval i našim sedmi probandům, kteří mi byli ochotni sdělit své osobní dojmy, know-how, zážitky a postoje k dané problematice.

## **Abstrakt**

**Název:** Rozbor psychických dovedností a psychologické přípravy u profesionálních tenistů

**Cíle:** Cílem diplomové práce je zjištění a rozbor úrovně mentálních dovedností. Dále objasnění, jaké techniky z oblasti mentálního tréninku používají profesionální tenisté.

**Metody:** V diplomové práci byl využit kvalitativní typ výzkumu. Jedná se o případovou studii sedmi profesionálních hráčů tenisu. Použity byly následující metody: strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, zúčastněné pozorování a analýza dokumentů.

**Výsledky:** Výsledným zjištěním této práce je, že vrcholoví tenisté mají různou úroveň mentálních dovedností. Můžeme konstatovat, že čím výše postavený tenista, tím lepší výsledky v oblasti psychologické přípravy vykazoval. Zároveň můžeme říct, že výrazně lepší výsledky se objevily u hráčů, kteří se umístili na lepším než padesátém místě dle žebříčku ATP.

**Klíčová slova:** Mentální dovednosti, mentální trénink, psychologická příprava

## **Abstract**

**Abstract Title:** The analysis of mental skills and mental training in professional tennis players

**Objectives:** The purpose of this thesis is to determine and analyze the level of mental skills as well as elucidate which techniques from the field of mental training are used by professional tennis players.

**Methods:** In this thesis, a qualitative type of research was used. A case study of seven professional tennis players was conducted in which the following methods were used: structured interview with open questions, participant observation and document analysis.

**Results:** The final findings of this thesis are that top tennis players have different levels of mental skills. The results have proven that the higher a tennis player ranks, the better results were showed. Accordingly, players who are ranked higher than the 50th place according to the ATP ranking achieved significantly better results.

**Keywords:** Mental skills, mental training

# Obsah

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>2 TEORETICKÁ ČÁST PRÁCE</b> .....	<b>10</b>
2.1 ÚVOD DO PSYCHOLOGIE SPORTU .....	10
2.2 CHARAKTERISTIKA TENISOVÉHO VÝKONU Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA .....	10
2.3 OSOBNOSTNÍ RYSY SPORTOVCE A VLIV PROSTŘEDÍ .....	11
2.3.1 <i>Temperament</i> .....	11
2.3.2 <i>Schopnosti</i> .....	11
2.3.3 <i>Vliv sociálního prostředí na osobnost sportovce</i> .....	12
2.4 MENTÁLNÍ DOVEDNOSTI .....	12
2.4.1 <i>Emoční kontrola</i> .....	12
2.4.2 <i>Pozornost</i> .....	14
2.4.3 <i>Přítomný okamžik – všímavost – mindfulness</i> .....	15
2.4.5 <i>Stres a odolnost</i> .....	16
2.4.6 <i>Aktivace organismu</i> .....	17
2.5 VNITŘNÍ NASTAVENÍ SPORTOVCE .....	19
2.5.1 <i>Myšlení, představy a vnitřní řeč</i> .....	19
2.5.2 <i>Sebepojetí/ sebevědomí</i> .....	20
2.5.3 <i>Postoje a hodnotový systém</i> .....	21
2.5.5 <i>Volní vlastnosti</i> .....	22
2.5.4 <i>Motivace</i> .....	23
2.6 MENTÁLNÍ TRÉNINK .....	24
2.6.1 <i>Mozkové vlny</i> .....	24
2.6.2 <i>Stav flow</i> .....	25
2.6.3 <i>Meditace</i> .....	26
2.6.4 <i>Vizualizace</i> .....	28
2.6.5 <i>Progresivní svalová relaxace</i> .....	29
2.6.6 <i>Dechové techniky</i> .....	30
2.6.7 <i>Autogenní trénink</i> .....	30
<b>3 VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>32</b>
3.1 CÍL PRÁCE .....	32
3.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	32
3.3 ÚKOLY PRÁCE.....	32
<b>4 METODIKA PRÁCE</b> .....	<b>33</b>
4.1 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU.....	33
4.2 POUŽITÉ METODY .....	33
4.3 METODY SBĚRU DAT.....	33
4.4 ANALÝZA DAT .....	34
4.6 PRŮBĚH VÝZKUMU .....	35
<b>5 VÝSLEDKY A DISKUSE</b> .....	<b>36</b>
5.1.1 <i>Proband č.1</i> .....	36
5.1.2 <i>Proband č.2</i> .....	40
5.1.3 <i>Proband č.3</i> .....	43

5.1.4 Proband č.4 .....	46
5.1.5 Proband č.5 .....	48
5.1.6 Proband č.6 .....	50
5.1.7 Proband č.7 .....	52
5.2 SHRNUÍ .....	55
<b>6 ZÁVĚRY .....</b>	<b>58</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>59</b>
<b>7 SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ .....</b>	<b>62</b>



# 1 Úvod

Tenis je o hlavě. Toto tvrzení slyšel nejspíš každý z nás. Často jsem to slychával i v průběhu své vlastní kariéry. Protože nikdo z mého okolí nedělal mentální trénink, netušil jsem, jak významný vliv na výkon může mít. Viděl jsem však jednu zásadní věc a ptal se sám sebe: Jak je možné, že někteří hráči v tréninku hrají průměrně a v zápasech dokáží prodat vše, co umí. A naopak. Jak je možné, že někdo dokáže předvádět v tréninku maximální výkony a v zápasech selhávat? Bohužel jsem patřil do té druhé skupiny. Tenis jsem začal hrát až v dorosteneckém věku, přičemž ostatní tenisté si prošli mladšími a staršími žáky. Bylo téměř přirozené, že jsem tedy v prvních sezónách neustále prohrával. To v kombinaci s mým negativním myšlením vytvořilo špatné mentální nastavení do dalších let. Nakonec jsem se tenis naučil hrát a nastoupil i v první lize. Ovšem neustále jsem při zápasech zažíval napětí, úzkost, nejistotu, negativní emoce či negativní smýšlení. Tyto faktory způsobovaly, že v tréninku jsem dokázal hrát vyrovnaně s mistrem republiky, v zápase pak s tím samým hráčem prohrát rozdílem několika tříd. Nakonec byla pro mě frustrace ze zápasů tak velká, že jsem musel s tenisem skončit. O pár měsíců později jsem se setkal s Jiřím Procházkou, dnes nejlepším zápasníkem světa ve smíšených bojových uměních. Ten mi prozradil, že se intenzivně věnuje mentálnímu tréninku. Začal jsem tedy praktikovat různé techniky a všiml si, že mohou mít velký vliv na výkon. Díky systematickému mentálnímu tréninku jsem totiž konečně nemusel zažívat negativní pocity v utkáních. Cítil jsem větší rovnováhu v kontrole emocí a myšlenek, lepší schopnost koncentrace, vnímání sebe sama a v neposlední řadě i zdravé sebevědomí. V naší zemi je mentální příprava sportovců podhodnocena. Pravidelnému rozvoji mentálních dovedností se zde věnuje pouze hrstka tenistů. Například v Americe mají i na univerzitní úrovni sportovního psychologa. Bohužel u nás ani ve velkoklubech tuto možnost standardně nemáte. Věřím, že moje práce bude mít informativní a motivační charakter. Rád bych, aby pro sportovce bylo dostupnější naučit se mentálními dovednostem. Následně by je mohli využít ve sportu i v životě. Jako nezbytné vnímám, aby trenéři tenisu znali důležitost mentálního nastavení v utkání. Potom by byli schopni své svěřence motivovat k mentálnímu tréninku se stejným úsilím, jako to dělají k tomu fyzickému. Cílem tohoto výzkumu bude zjištění úrovně mentálních dovedností u profesionálních tenistů a představení technik mentálního tréninku, které používají.

## 2 Teoretická část práce

Teoretická část práce je zaměřena na rozbor psychologických aspektů sportovního výkonu. Mezi ně řadíme mentální dovednosti, mentální trénink a vrozené dispozice.

### 2.1 Úvod do psychologie sportu

Psychologie sportu je aplikovaná vědní disciplína, která využívá poznatků z obecné, vývojové, klinické, pedagogické a sociální psychologie. Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2009) dostala psychologie sportu základy již ve starověku. Šlo o rozvoj ducha i těla. Například v Indii to bylo pomocí prastarých jógových systémů, v Číně pomocí kung-fu. Na evropském kontinentu byla ideálem krásy tzv. kalokagathia, což znamenalo rozvoj a harmonii mezi duševním a fyzickým stavem. Právě na tyto ideje navazuje moderní psychologie sportu, která v celosvětovém měřítku začala vznikat v 50. letech 20. století. V současné době se tato vědní disciplína zajímá o to, jak vytvořit bio-psycho-socio-spirituální rovnováhu osobnosti.

### 2.2 Charakteristika tenisového výkonu z psychologického hlediska

Tenisové utkání na profesionální úrovni se vyznačuje značnými nároky na technickou, taktickou, kondiční a psychologickou složku výkonu. První věc, kterou bych rád zmínil v souvislosti s vrcholovým výkonem v tenisu, je délka utkání. Mužský tenisový zápas se hraje buď na dva nebo na tři vítězné sety. Utkání tedy mohou trvat zhruba od hodinového výkonu až po sedmihodinové tenisové maratony. V kombinaci s proměnlivými podmínkami, kterými mohou být odlišné povrchy, různé typy míčů, rozdílné meteorologické podmínky, stav utkání, vliv rozhodčích a diváků, zranění, únava atd. vytváří tyto skutečnosti na sportovce tlak. Tlak neboli odborně stres, Kolář (2021) popisuje jako vnější či vnitřní vlivy, které přímo ovlivňují sportovce a narušují homeostázu organismu. Na to, abychom dokázali čelit množství stresových faktorů, které zažívají profesionální sportovci, musíme mít vysokou úroveň mentálních dovedností. Dovednosti vnímáme jako naučené, tudíž k jejich rozvoji přispívá mentální trénink. Současně s tímto faktem nesmíme opomenout vrozené osobnostní rysy a jejich vliv na výkon.

## 2.3 Osobnostní rysy sportovce a vliv prostředí

Osobnost jedince můžeme charakterizovat jako soubor psychických jevů u vybraného člověka. Ačkoli některé psychické vlastnosti můžeme rozvíjet mentálním tréninkem, existují však i takové, které jsou geneticky dané, např. temperament.

### 2.3.1 Temperament

Význam slova temperament je všeobecně známý a chápeme ho jako predispozici k určitému typu chování jedince. Blatný a kol. (2010, str. 23) popisují temperament následovně: „*Pod pojmem temperament označujeme v současné psychologii ty psychologické charakteristiky, jež jsou vrozené (dědičné), můžeme u nich identifikovat biologický základ a týkají se formální (vztahující se ke stylu/ způsobu chování), nikoli obsahové stránky chování a prožívání.*“

Cloninger (in Snopek, Hublová, Porubanová, Blatný, 2012) představuje temperament jako dědičné složky osobnosti, jež se vztahují k emocionalitě, jsou vývojově stabilní a nelze je ovlivnit procesem učení. Podobný názor zastává i Nakonečný (1993), který poukazuje na fakt, že temperament se projevuje již u novorozenců. Také říká, že projevy temperamentu jsou viditelné v intenzitě reakcí, jejich tempu, projevu prožívaných situací atd.

### 2.3.2 Schopnosti

Schopnosti můžeme vnímat jako komplex psychických vlastností člověka, které jsou vrozené. Gregor (2013) schopnosti ve své knize popisuje a rozděluje na:

- Smyslové
- Pohybové
- Rozumové
- Sociální

Smyslové schopnosti můžeme dále rozřadit podle základních smyslů. Tyto schopnosti jsou klíčové jak pro přežití člověka, tak při sportovním výkonu. Pro sportovce je důležitý rozvoj smyslů kvůli tomu, aby mozek dostával co nejpřesnější informace o vykonávané činnosti a adekvátně na ně mohl reagovat. Pohybové schopnosti zahrnují velké množství speciálních dovedností, jako například orientace v prostoru, obratnost,

rozsah pohybů či koordinace se zrakovým vjemem. Úroveň rozumových schopností nám určuje inteligence, jež je vyjádřena inteligenčním kvocientem. Sociální inteligenci můžeme chápat jako schopnost efektivně komunikovat a kooperovat s ostatními lidmi.

### **2.3.3 Vliv sociálního prostředí na osobnost sportovce**

Na vývoj osobnosti sportovce působí řada okolností. Například sociální prostředí, které má výrazný vliv na vývoj osobnosti sportovce. Od narození (nejintenzivněji do šesti let) děti přebírají vzorce chování a myšlení svých rodičů, které je mohou nadále ovlivňovat po celý život. Z tohoto důvodu vidím prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, jako klíčové pro správný osobnostní rozvoj. Slepíčka, Hošek a Hátlová (2009) představují myšlenku, že osobnost sportovce je z dlouhodobého hlediska ovlivňována několika faktory. Mezi ně řadíme vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady jedince a životní prostředí, které můžeme dále rozdělit na životní prostředí před-sportovní, sportovní a mimo-sportovní.

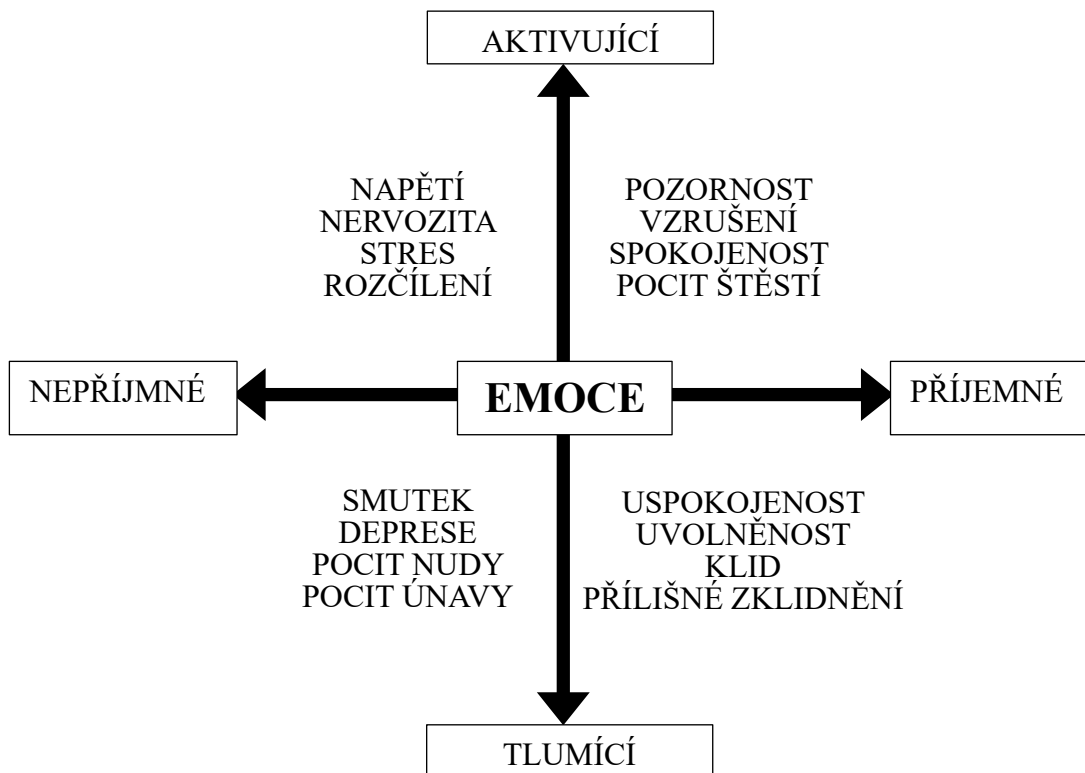
## **2.4 Mentální dovednosti**

Do kapitoly mentální dovednosti jsem zařadil složky lidské psychiky, které lze správně řízeným tréninkem rozvíjet.

### **2.4.1 Emoční kontrola**

V běžném i sportovním životě se každý den setkáváme s různými situacemi, které na nás působí. I v tomto případě je platný zákon akce a reakce. Pokud vůči nám působí dostatečně silné podněty, může to v nás vyvolat emoční reakci. Za základní emoce považuje Ekman a Cordaro (2011) smutek, radost, hněv, strach, opovržení, překvapení, znechucení. K tomu, abychom dokázali podat vrcholný výkon, musíme umět se svými emocemi pracovat. Nejlepší tenisté světa dokážou své emoce kontrolovat, i když na ně významně působí stresové faktory. S přirozeným vývojem osobnosti by se měla zvyšovat schopnost emoční kontroly. Pokud má sportovec nízkou úroveň emoční kontroly, může se častěji dostávat do afektu. Tento jev se následně může projevit na chování jedince, ať již pozitivním či negativním způsobem. Během náročných situací mohou sportovci zažívat širokou škálu emocí v krátkém časovém úseku. Proto zde uvedu ještě odlišné rozdělení emocí, než jsou výše zmíněné základní emoce.

Emoce můžeme dále rozdělit dle Pavla a Pavlové (2019, str. 55) následovně:



Obrázek č. 1 - rozdělení emocí

- **Příjemné a aktivující**

Tyto emoce jsou žádoucí, pokud chceme dosáhnout optimálního výkonu. Zároveň jsou zodpovědné za zvýšení sebedůvěry a snížení tělesného napětí. Důležité je si uvědomit, že emoce jsou důsledkem produkce hormonů, které lidské tělo vyplavuje. Ty následně vytváří pocity, které prožíváme.

- **Příjemné a tlumící**

Přestože tyto emoce vnímáme pozitivně, nepromítají se do zlepšení výkonnosti. Často se mohou objevovat v utkání, pokud hráč dosáhl dílčího úspěchu. Např. zisk prvního setu. Tyto emoce vytvoří pocit dosažení cíle a pocitu falešného uspokojení.

- **Nepříjemné aktivující**

Nepříjemně aktivující emoce bychom mohli vnímat pouze negativně. Ovšem i ony mohou hrát pozitivní úlohu v podání výkonu. Dokážou nám dodat impuls k potřebné motivaci. V případě tohoto druhů emocí je nutné dávat pozor, aby člověka přílišně neovládly a tím rapidně nezhoršily aktuální výkonnost.

- **Nepříjemné tlumící**

Druhy emocí vnímané jako nepříjemné a tlumící nám ve výkonnosti nemají čím pomoci. Často se projevují poklesem motivace, ztrátou koncentrace či vysokým tělesným napětím.

Pokud bych se měl ke kontrole emocí vyjádřit z vlastní zkušenosti, tak velký význam pro tuto dovednost má mentální trénink. V první řadě je nutné být ve své mysli přítomný a vnímat sám sebe. Je potřeba naučit se rozeznávat, co se s člověkem děje v různých situacích, jakými jsou např. vliv rodičů, soupeř, zápasové podmínky, výsledek utkání atd. Pokud tyto faktory vzbuzují ve sportovci negativní emoce, které snižují kvalitu výkonu, je vhodné tuto dovednost trénovat. V momentě, kdy se v člověku začne vytvářet negativní či nežádoucí emoce, je potřeba si jí uvědomit, abychom mohli adekvátně reagovat. Podobně to vidí i Paulík (2017) či Brach (2017). Reakce na nežádoucí či negativní emoce by tedy měla vypadat následovně:

1. Uvědomění si faktu, že se vytvořila negativní emoce
2. Přijetí (nebojování/ nevytváření odporu či tlaku) negativní či nežádoucí emoce
3. Zaměření pozornosti na dech, zklidnění organismu

Přijmout negativní emoci se možná zdá být nelogické, ovšem pokud budeme na vzniklou nežádoucí emoci reagovat klidem a přijetím situace, odezní velmi rychle. V opačném případě se můžeme dostat do koloběhu negativních emocí, neboť budeme-li vytvářet odpor vůči tomu, že máme například zlost, negativní emoce budou ještě sílit a nepříjemná situace bude trvat mnohem déle, než by mohla. To v konečném důsledku může negativně ovlivnit výkon.

### **2.4.2 Pozornost**

Pozornost hraje klíčovou roli při provádění jakékoliv činnosti. Například v extrémních sportech může představovat rozdíl mezi životem a smrtí. Říčan (2005, str. 121) charakterizuje tuto psychickou funkci jako: „*Pozornost zajišťuje zaměření a soustředění různých psychických činností na určité předměty nebo cíle. Tato funkce se nejzřetelněji uplatňuje při dobře známé psychické činnosti zvané pozorování. Pozornost může být zaměřena na předměty mimo nás stejně dobře jako na vlastní tělo a na vjemy,*

*které z ní přicházejí, například vjemy bolesti, nebo na vlastní mysl, ve které probíhají psychické procesy.*“ Abychom mohli podat maximální výkon musíme svou pozornost udržet v přítomnosti. Tím bude mozek i tělo reagovat na vzniklé situace správným způsobem. Petráš (2022) popisuje, jak by měl člověk pracovat s pozorností v soutěžích. Měl by se soustředit na přítomný okamžik tak, že ho bude plně vnímat všemi smysly. Následně nechá tělo, aby samo reagovalo na vzniklou situaci pomocí automatismů získaných tréninkem. Tímto způsobem se může dostat do stavu flow, ve kterém je mysl velmi klidná a všechny reakce probíhají automaticky.

Jak se tedy správně soustředit na prováděnou činnost v soutěžích?

1. Začít vnímat přítomný okamžik svými smysly (ať už vnitřní procesy či okolí)
2. Nechat tělo automaticky reagovat na základě pohybových vzorců získaných tréninkem
3. Pokud mysl začne „odbíhat“ od prováděné činnosti, zaměřit opět pozornost na přítomné jevy

### **2.4.3 Přítomný okamžik – všímavost – mindfulness**

V odborných kruzích se můžeme setkat s různými označeními přítomného okamžiku, jako jsou všímavost či anglicky mindfulness. Proč zde zmiňuji přítomný okamžik? Protože dokáže ovlivňovat a regulovat celou řadu psychických procesů. Techniky vnímání přítomného okamžiku vychází z buddhistického učení, jež procházelo vývojem delším než dva a půl tisíce let. Siegel (2016) popisuje mindfulness jako dovednost záměrně věnovat pozornost skutečnosti, která se děje v přítomném okamžiku. Odehrává se bez posuzování, hodnocení a očekávání. Zároveň je nutné si připomenout, že tato dovednost neznamena pouze meditační sezení se zaměřením na dech, ale můžeme ji používat v jakýkoliv moment všedního dne. Cílem je udržet pozornost u jedné činnosti či jednoho vjemu. Např. zaměříme se na řízení auta, vnímáme pocit držení volantu, pocit sedu v sedačce, pocit chodidel na pedálech atd. Nežádoucí pro nauku této dovednosti je tzv. multitasking, kdy je mozek zaměstnán více než jednou činností zároveň. Po velmi dlouhou dobu evoluce byly lidské mozky stavěny především na zaměření pozornosti a provádění jednoho úkolu. Bohužel dnešní uspěchaná doba, především v západním světě, klade velmi vysoké nároky na psychiku člověka a rozvíjí trend zvaný multitasking. Za příklad mohu dát mnoho lidí z mého okolí, kteří při čtení a učení nových informací

poslouchají hudbu či se dívají na seriál. Pozornost je v těchto případech tříštěna a mozek nedokáže tak účinně zpracovávat a integrovat nové informace. Zajímavostí je i informace, že na člověka v dnešní době působí za týden tolik podnětů, kolik působilo na běžného člověka před sto lety za celý život. Techniky všímavosti nemají vliv pouze na výkonnost sportovce, mají i velký význam při tvorbě nových synapsí v mozku. Zjednodušeně řečeno, praktikování technik mindfulness má pozitivní vliv na zdraví člověka.

### 2.4.5 Stres a odolnost

Stres pochází z anglického slova *stress*, což v překladu znamená napětí. Bartůňková (2010) popisuje stres jako určité ohrožení organismu. Na stres tělo reaguje snahou o opětovné nastolení homeostázy neboli vyváženosti. Uvedeme si příklad. Sportovec na soustředění absolvuje náročný, několikahodinový trénink. V průběhu zátěže působí na jedince vnější či vnitřní podněty jako stresové faktory. Například velké teplo, slunce, nedostatek tekutin, nedostatek cukru v krvi atd. Přírozenou reakcí organismu je po tomto tréninku navrátit tělo, které bylo pod výrazným stresem, zpět do zmíněné homeostázy. To se děje především kvalitním spánkem, dále to mohou být masáže, ledové koupele, relaxační techniky, svalové protažení či kvalitní strava a její doplňky. Mohli bychom se tedy dívat na stres jako na nepřítele sportovců, potažmo lidí obecně. Ovšem musíme brát v potaz, co se stane po následném navrácení sportovce do homeostázy. Pokud bude trénink veden adekvátně a systematicky, výkonnost a odolnost sportovce k těmto stresovým faktorům se zvýší. Těmto procesům říkáme adaptační a Edgley (2021) je vnímá jako přizpůsobení se podmínkám nezbytným k přežití a vývoji. Proto nemůžeme stres brát pouze jako negativní prvek v životě každého z nás, ale i jako učitele či nástroj ke zlepšení našich schopností.

Jak jsme již výše zmínili, klíčovou roli v rozvoji odolnosti zastává adaptace na stres. Ale jak bychom vlastně odolnost charakterizovali? Paulík (2017, str. 147) říká, že: „*V aplikaci tohoto vymezení na člověka v obecné rovině odolnost představuje kvalitu jeho adaptační schopnosti umožňující adekvátně zvládat dynamické podmínky, v nichž žije, a vyrovnat se v interakci s nimi s kladenými nároky (zátěží), aniž by bylo podstatně narušeno fungování jeho osobnosti.*“



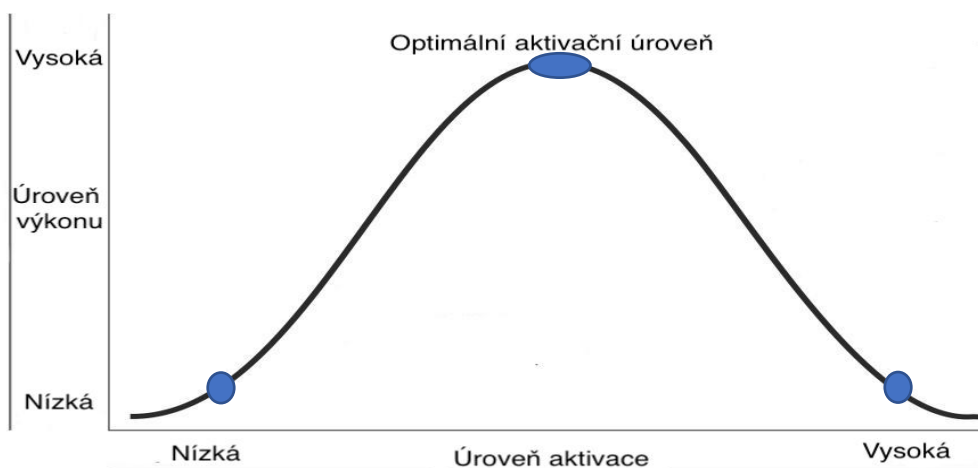
Dále psychickou odolnost Paulík (2017) představuje v těchto bodech:

1. Schopnost odolání stresu a kladení odporu
2. Schopnost přirozené a rychlé regenerace organismu
3. Schopnost využití získaných informací ze stresové situace pro využití v příští stresové situaci
4. Schopnost připravení a využití vnějších i vnitřních zdrojů ke zvládnutí stresové situace
5. Schopnost aktivovat osobní rozvoj k účinné adaptaci na zátěžové situace
6. Flexibilita. Tuto schopnost si můžeme představit jako ochotu akceptovat jak pozitivní, tak i negativní prožitky včetně tělesných pocitů s nimi spojenými. Přitom se jim člověk nevyhýbá a ani se nesnaží je kontrolovat

#### **2.4.6 Aktivace organismu**

Pod pojmem správná aktivace organismu si můžeme představit umění sportovce navodit takový stav těla a mysli, který povede k optimálnímu výkonu sportovce. Složitostí v tomto procesu se stává fakt, že každý sportovec je jedinečný. Z tohoto důvodu nelze popsat univerzální návod na správnou aktivaci. Můžeme si ovšem popsat, co ovlivňuje úroveň aktivace. Vnitřní faktory, které mají vliv na aktivaci, jsou temperament, sebevědomí, odolnost, způsob myšlení či rozcvičení. Dále to mohou být vnější faktory, jako je dlouhé čekání na zápas, nízká okolní teplota atd. Za velmi podstatné považuji, aby sportovec znal velmi dobře sám sebe. Pokud tomu tak je, dokáže rozpoznat jakými technikami a způsoby se nastavit pro nadcházející utkání, aby dosáhl optimální aktivace.

Abychom lépe pochopili vztah mezi aktivací a výkonem, použiju graf, který představil Miley a Crespo (2012, str. 115):



Graf č. 1 – aktivační úroveň

Zjednodušeně z tohoto grafu můžeme vyčíst, že lidé mohou mít buď nedostatečnou, optimální či nadměrnou míru aktivity. Také lze vidět, že pokud sportovec není ve své optimální aktivační zóně, jeho výkon se snižuje.

Nideffer (in Miley a Crespo, 2012, str. 116) poukazuje na pocity spojené s různými stavy, na které má přímý vliv aktivity organismu:

Fyzické pocity		Psychické pocity	
Hra v ideálním rozpoložení	Hra v neoptimálním rozpoložení	Hra v ideálním rozpoložení	Hra v neoptimálním rozpoložení
Uvolněnost	Ztuhlost	Sebevědomí	Ustrašenost
Pevnost	Rozechvělost	Klid	Rozrušený
Rovnovážnost	Labilita	Soustředěnost	Roztěkanost
Lehkost	Těžkost	Klid	Uspěchanost
Plný energie	Únava	Síla	Slabost
Plynulost	Neohrabanost	Optimismus	Pesimismus

Tabulka č. 1 - Pocity spojené s různými stavy

V této tabulce tedy můžeme vidět, jak vypadá rozdíl mezi optimálním herním rozložením oproti pocitům, které negativně ovlivňují výkon sportovce.

## 2.5 Vnitřní nastavení sportovce

### 2.5.1 Myšlení, představy a vnitřní řeč

Myšlení se považuje za velmi složitý kognitivní proces. Helus (2018, str. 109) popisuje myšlení následovně: „*Myšlení představuje vyšší úroveň operování s psychickými obsahy. Vyšší v tom smyslu slova, že aktivně zpracovává informace, kterých se mu skrze ně dostává, odhaluje a analyzuje souvislosti, provádí třídění/ kategorizaci, nastoluje problémy a hledá řešení.*“ Určité formy myšlení probíhají u lidí v podobě takzvané vnitřní řeči. Ačkoliv ji naše okolí neslyší, mozek v malé míře využívá mluvidla jako projev vnitřní řeči. Mozek a způsob myšlení můžeme považovat za jakousi databázi našich prožitků, zkušeností a přesvědčení.

Způsob myšlení, představ a promlouvání nás k sobě samým může významně ovlivnit výkon. Mysl se dá využít k mentálnímu tréninku, který představuje nástroj pro zvýšení celkové výkonnosti. Seligman (2013) říká, že se do naší mysli mohou dostávat i negativní představy, povětšinou zabývající se budoucností. O situacích, které mohou nastat, můžeme přemýšlet jako o hrozbě či výzvě. Dále můžeme rozdělit myšlení na negativní či pozitivní. Pokud budeme považovat budoucí situace za hrozby či k nim budeme vytvářet negativní postoje, nedosáhneme v mentální oblasti maximálního potenciálu. Röhr (2013) říká, že velký význam má také vztah a promlouvání k sobě samotnému. Pokud máme nezdravě nastavený vztah sami k sobě, často se můžeme setkat s tím, že se nedokážeme dostatečně ocenit. Naopak, pokud se nám něco nepovede, dokážeme se řádně zkritizovat. Tím snižujeme vnitřní pocit sebehodnoty, který se může projevovat například negativním postojem či emocemi k sobě samému. Pro zdravý pocit vnitřní sebehodnoty je důležité vnímat a přijímat kladné i záporné stránky osobnosti vyváženě. Z osobní zkušenosti jsem se u sportovců setkal z drtivé většiny s negativním postojem k vlastní sebehodnotě. Projevovalo se to například negativními emocemi či přílišně kritizujícím komentářem k vlastní osobě. Pamatuji si zápas jednoho velmi nadějného juniora, který po zkaženém míči křičel: „Já se tak nesnáším.“

Co ovšem dělat, pokud nás naše myšlenky přemáhají a nemáme nad nimi kontrolu? Například pokud jsme přímo v zápase a vynořují se myšlenky jako: „To nezvládnou, teď dám dvojchybu“ atd. Touto tematikou se zabývali Seif a Winston (2020). Říkají, že mysl ve stresu produkuje mnohem více negativních myšlenek než v klidovém stavu. Zároveň by sportovci měli umět se svými myšlenkami pracovat. Pokud budeme bojovat se svými

nechtěnými či negativními myšlenkami, budou sílit. V momentě, kdy se jimi budeme zaobírat a bude jim věnována pozornost, budou sílit. Seif a Winston představují techniku, jak zvládat vtíravé, nechtěné myšlenky:

- **Rozpoznání**

Prvním krokem je uvědomění si, o jakou myšlenku jde. Pokud se jedná o opakující se negativní myšlenky, je třeba si je uvědomit a zůstat klidný.

- **Jenom myšlenky**

Nyní je potřeba mít na paměti, že tyto myšlenky jsou automatické a nelze vědomě kontrolovat, nad čím přemýšlíme. Zároveň je nutné brát v potaz, že jsou to pouze myšlenky a ne skutečnost.

- **Akceptovat**

Přijmout myšlenky znamená, že s nimi nebudeme bojovat. Uvedu příklad. Hráč jde na podání a je nervózní. V hlavě mu proběhne myšlenka: „Teď dám určitě dvojchybu“. Správná reakce je zůstat vnitřně klidný, uvolněný a nesnažit sám sebe ujistit, že dvojchybu nedám. Necháme tedy myšlenky, aby se vynořily, ale nesnažíme sami sebe ujišťovat, že to tak nedopadne.

- **Povznést se nad celou situací a přijmout nejistotu**

Musíme se naučit přijmout skutečnost, že nevíme, jak dopadnou situace, o které se obáváme (nevíme, zda dvojchybu dáme, nebo ne). Ale pokud nechceme, aby nás myšlenky ovlivňovaly, musíme se naučit přijímat nejistotu.

- **Vnímat přítomný okamžik**

Následně je vhodné opět začít vnímat skutečnost a nebýt uzavřený ve své hlavě se svými myšlenkami. Pozornost můžeme zaměřit do sebe, např. na svůj dech či na okolní vjemy.

## **2.5.2 Sebepojetí/ sebevědomí**

Tuto část lidské psychiky vnímám jako jednu z velmi významných v závislosti na podání optimálního výkonu. Nicméně sebevědomí nebo také vnímání sebe samého je úzce provázané s ostatními složkami lidské psychiky, které se vzájemně ovlivňují. Petráš (2022) charakterizuje sebevědomí jako schopnost uvědomování si svých silných a slabých stránek či své vlastní ceny. Zároveň tato vlastnost udává, jaký postoj má člověk

k sobě samému v běžných i krizových situacích během života.

Vágnerová (2004) mezi aspekty, které ovlivňují sebevědomí či sebepojetí řadí:

- **Sebepoznání**
- **Sebehodnocení**
- **Sebedůvěra a sebeúcta**
- **Sebeláska**

Sebepoznání můžeme definovat jako proces získávání informací o sobě samém, který může trvat mnoho let či dokonce celý život. Člověk by si měl uvědomovat svoje motivy k činům, své emoce, myšlenky, pocity. Zkrátka naučit se vnímat sebe samého v kontextu různých životních situací. Další velmi důležitým prvkem je sebehodnocení. Je to způsob vnímání sebe samého v kontextu ostatních lidí či v kontextu se svým ideálním já. Zdravý pocit vnitřní sebehodnoty se pozná například tak, že jsme schopni se ocenit i za maličkosti. Naopak pokud se nám něco nepovede (utkáni, trénink, zkouška), můžeme si z toho vzít ponaučení, ovšem vnitřní hodnocení nás samotných to nesníží. Dalším aspektem sebepojetí či sebevědomí je sebedůvěra. Tu můžeme rozdělit na nízkou či zdravou. Nízká se dále rozděluje na nerealisticky vysokou či naopak přílišně nízkou. V obou těchto případech nedůvěřuje člověk sám sobě v kontextu s realitou. Zdravá sebedůvěra se projevuje vnitřním klidem, uvolněním a pozitivním naladěním, i když jsme postaveni před výzvu a nacházíme se ve stresové situaci. Naopak přehnaná či nízká sebedůvěra se projeví právě ve stresových situacích jako faktor negativně ovlivňující výkon sportovce. Vyskytuje se např. ztuhlost, přehnaná snaha, uspěchanost, výkyvy emocí atd. Posledním aspektem sebepojetí je sebeláska. Tu můžeme vnímat jako postoj k sobě samému či schopnost přijmout své pozitivní i negativní stránky. Také se může vyznačovat způsobem přemýšlení o nás samotných. Zda o sobě smýšlíme spíše pozitivně či se neustále kritizujeme. Současně by sebeláska měla obsahovat citový vztah k sobě samému. Pocit, že se máme rádi, ať už se nám něco podaří či nepodaří, by měl být žádoucí při správném vnímání významu sebelásky.

### **2.5.3 Postoje a hodnotový systém**

Již od narození děti objevují svět a probíhá u nich vnitřní rozvoj, při kterém mozek neustále popisuje, analyzuje a hodnotí vjemy, které na něj působí. Můžeme je tedy charakterizovat jako vztah člověka k vybranému podnětu. Tento proces hodnocení

následně utváří postoje. Hošek, Slepíčka a Kobyłka (2004) udávají, že každý postoj obsahuje tři složky:

- **Kognitivní** – rozpoznání a kategorizování působícího podnětu
- **Emoční** – rozdělení na kladné a záporné vnímání působícího podnětu
- **Motivační a konativní** – fyzická reakce na určitý podnět (např. útěk)

Postoje prochází neustálým vývojem, neboť mozek analyzuje a zpracovává stále nové podněty. Postoje se dále strukturují a seskupují do větších celků, které nazýváme hodnoty. Jak jsem zmiňoval již výše, postoje se mohou v průběhu času měnit, stejně tak hodnoty. Říčan (2010) také uvádí, že na postoje a hodnotový systém mají vliv primární potřeby.

### 2.5.5 Volní vlastnosti

Pod pojmem vůle či volní vlastnosti si můžeme představit určité úsilí vynaložené do vybrané činnosti. Často se ve sportovních oblastech setkáváme s pojmy jako jsou „silná vůle“ či „slabá vůle“. Tyto dva protipóly můžeme vnímat jako schopnost překonávat překážky či naopak. U špičkových sportovců často vídáme projevy velmi vyvinutých volních vlastností. Život profesionálního sportovce totiž obnáší nejen příjemné zážitky, ale také zranění, prohry, frustrace atd. Právě v momentech, které jsou náročně na jejich překonání (např. návrat po zranění), rozhodují o dalším konání jedince volní vlastnosti. Vágnerová (2004) sděluje, že volní aktivitu určují tři základní faktory s tím, že se dále dělí na aktivní a pasivní:

- **Rozhodování a vědomí vlastního rozhodnutí** – zvolení si cíle, kterého chci dosáhnout
- **Volba prostředků** – výběr prostředků s jejichž pomocí chci dosáhnout cíle
- **Vědomí průběhu jednání** – zde dochází k uskutečňování představ. Dochází ke konání jedince s úmyslem dosažení cíle pomocí vybraných prostředků

Dále můžeme rozdělit vůli na aktivní a pasivní. Aktivní typ vůle se uplatňuje především při fázi rozhodování a je charakteristický tím, že se jedinec umí rozhodnout či iniciovat a vybrat si určitý cíl. Vlastnosti pasivní vůle uplatňujeme při činnosti, kterou vykonáváme. Podstatou těchto vlastností je vytrvání v činnosti, současně s odoláváním

vůči stresovým podnětům, které na nás působí. Můžeme sem zařadit stálost a neovlivnitelnost, přičemž jsme pevně odhodláni k dosažení vytyčeného cíle. Dále sem zařazujeme vlastnosti, jako jsou vytrvalost, sebekontrolu či houževnatost.

## 2.5.4 Motivace

Motivace je všeobecně známé slovo, pod kterým si můžeme představit důvod, proč vůbec děláme či začneme dělat určitou činnost. Zároveň má úzkou spojitost s naplněním primárních potřeb. Potřeby můžeme rozdělit dle Hoška, Slepíčky a Kobylky (2004) následovně:

1.	Potřeby fyziologické – obživa, rozmnožování, pohyb
2.	Potřeba bezpečí a jistoty
3.	Potřeba lásky a sounáležitosti
4.	Potřeba ocenění a kladného hodnocení
5.	Potřeba seberealizace
6.	Potřeba poznávání, nalézání smyslu života
7.	Potřeby estetické

Tabulka č. 2 - Hierarchické uspořádání potřeb

Martens (in Miley a Crespo, 2012) rozděluje motivaci na:

- **Vnitřní** – činnost je vykonávána z důvodu pozitivní emoční vazby
- **Vnější** – činnost je vykonávána například pro odměnu, uznání atd.

Z osobní zkušenosti mohu říct, že vnitřní motivace má z dlouhodobého hlediska pozitivní vliv na tréninkový proces. Žádoucí je, aby sportovec chtěl vykonávat danou činnost ze své vlastní vůle. Pokud tedy bude mít sportovec pozitivní emoční vazbu k činnosti, dokáže obětovat svému záměru mnohem více, než když ho budeme do aktivit nutit. S vnější motivací je to složitější. Z krátkodobého hlediska mohou být vnější motivační činitelé faktorem, který pozitivně ovlivní výkon. Jelínek a Jetmarová (2014, str. 32) ovšem tvrdí, že přísun vnějších odměn negativně ovlivňuje pozitivní emoční vazbu (vnitřní motivaci) k činnosti. *„Důležité je si uvědomit, že množství odměn je limitované a stejně tak limitovaná je tedy i vnější motivace. Na druhou stranu vztah*

*k činnosti (láska k činnosti – pozitivní emoční vazba) je bez limitu, nevyčerpatelný, bezedný, a proto není možné se ho nabažit, nebo ho někdy vyčerpat. Tato „energie“, jakési nutkání dělat to či ono, vychází zevnitř. Když se nám podaří v lidech probudit právě tuto vnitřní motivaci, vzbudit pohnutku v člověku, jako bychom objevili záložní, o to však silnější zdroj energie, o kterém jedinec sám často ani nevěděl.“*

## **2.6 Mentální trénink**

Velmi často se setkávám se sportovci, kteří trénují svůj fyzický potenciál (technické a kondiční aspekty výkonu) i více než tři hodiny denně. Hráči i trenéři jsou přesvědčeni, že taková příprava je správná a dostačující. Ovšem následně podají v soutěži výrazně horší výkon, než jsou schopni podat v tréninku. Tepperwein (2009) říká, že výrazně vyšší výkonnosti dosáhneme, pokud budeme praktikovat mentální trénink. Svou psychiku je nutné pro naplnění svého potenciálu rozvíjet v podobné míře jako fyzické schopnosti a dovednosti. Samozřejmě i zde platí velmi podobná pravidla jako pro trénink ostatních faktorů ovlivňujících výkon. To znamená, že je žádoucí dlouhodobá a systematická práce. Důležité je uvědomění, že sportovec potřebuje velmi dobře znát a ovládat své tělo. Tato skutečnost pozitivně ovlivňuje výkon. Většina mentálních technik je zaměřena na práci s vlastním tělem (dech, svalové napětí, kontrola myšlenek, emocí atd.).

### **2.6.1 Mozkové vlny**

Říká se, že motivy našeho chování jsou z 95 % určovány lidským podvědomím a pouze 5 % připadá na vědomou mysl. Na to, abychom dokázali trénovat mysl či změnit podvědomé vzorce svého chování, je zapotřebí vytvořit optimální vnitřní prostředí těla i mysli. Pokud chceme, aby mentální trénink probíhal efektivně, je žádoucí „naladit“ mozek na správné vlnové délky. Loja (2019, str. 46) popisuje mozkovou činnost a vlnové délky následovně: „*Mozek se skládá z obrovského množství neuronů, které spolu vzájemně komunikují a pro komunikaci využívají elektrické signály. Z této elektrické aktivity vznikají mozkové vlny, které mají různou frekvenci a přímý vliv na stav naší psychiky. Mění naše nálady, myšlenky. Jejich měřením vznikne grafický záznam, kterému říkáme elektroencefalogram – EEG.*“

Mozkové vlny rozdělujeme podle frekvencí:

- **Gama** (40-100 Hz) – prožíváme příjemné a povznášející duševní stavy (rozšířené vědomí, stav flow, různé typy meditačních cvičení)



- **Beta** (13-40 Hz) – zde se pohybujeme během obvyklých činností v průběhu dne, zároveň v tomto spektru zažíváme i škodlivý a nepříjemný stres, napětí, strach, neklid
- **Alfa** (7-13 Hz) – převládá uvolnění a relaxace, dostáváme se do styku s nevědomím. Můžeme se do těchto vlnových délek dostat pomocí meditace, při probouzení a usínání
- **Théta** (4-7 Hz) – vyskytují se ve stavu hluboké meditace, můžeme zde získávat nové nápady na řešení problémů
- **Delta** (1-4 Hz) – tyto mozkové vlny jsou aktivní především v hlubokém spánku, bezvědomí, kómatu či celkové anestezii. Dochází k hlubokému uvolnění, tento stav však v drtivé většině případů nejsme schopni vědomě prožívat

### 2.6.2 Stav flow

Stav flow neboli také stav v „zóně“ můžeme vnímat jako nejlepší možné rozpoložení pro podání optimálního výkonu. Můžeme si ho představit jako vrchol pyramidy, ve kterém se chceme při podávání výkonu nacházet. Jedná se o souznění tělesných i duševních vlastností. Právě v těchto chvílích je sportovec schopen podat svůj maximální výkon. Csikszentmihalyi (1996) definuje stav flow jako moment, při kterém se sportovec zcela ponoří do prováděné činnosti, přičemž všechny ostatní pocity či myšlenky ho neovlivňují.

To, co nám může bránit v dosažení stavu flow, je lidské ego. Pokud je naše ego silné, začneme pozornost upínat na výsledky, což negativně ovlivní úroveň našeho výkonu. Pokud ale budeme upínat pozornost na kvalitu předvedených dovedností, výsledky se dostaví samy. Pro lepší představu této myšlenky přikládám tabulku od Blažeje (in Blažej a Kostolanská, 2020, str. 36)

	Na úkol zaměřený	Na ego zaměřený
<i>Chápání úspěchu</i>	vlastní výkony v minulosti	porovnání s ostatními
<i>Příčina neúspěchu</i>	zdokonalení vlastních schopností	náhoda a talent
<i>Reakce na neúspěch</i>	vytrvání	podvádění/ nečestnost

Tabulka č. 3 - Porovnání chování sportovců zaměřených na úkol a na ego

Z této tabulky je tedy zřejmé, že stav flow lze v přítomnosti výrazného ega navodit jen velmi těžko. Zároveň Blažej a Kostolanská (2020, str. 37) uvádí, že: „*Pro dosažení stavu flow ve vztahu k egu je nutné se osvobodit od subjektivně vnímaných nedostatků a nejistot. Potřeba zjišťovat mínění cizích lidí o nás samotných (snaha o co nejlepší dojem), je totiž velkou překážkou pro nabití spokojenosti jako takové. A naopak neskrývat ani sebevětší nedostatky sociálnímu okolí může spokojenost se životem významně podpořit.*“ Potlačení ega je tedy možné, pokud se nebudeme posuzovat podle měřítek ostatních lidí, ale naučíme se posuzovat sami sebe podle svých vlastních kritérií. V této souvislosti mě napadá, že mnoho sportovců vnímá prohry silně negativně. Opět je tato problematika spojená s lidským egem. Jelínek (2019) udává správný způsob smýšlení nad prohrami: „*Vynikající sportovec si uvědomuje, že správně uchopená porážka je příležitostí ke zlepšení.*“

Ještě zde máme další aspekt, který nás snáze přivede do stavu flow. Jelínek a Kuchař (2006) uvádí, že pro dosažení stavu v „zóně“ je klíčový přítomný okamžik. Cílem je tedy přivést tělo a mysl do přítomného okamžiku a následně v něm umět setrvat. Ve stavu flow se pak pohybujeme ve změněném stavu vědomí. V podobných stavech se pohybujeme i během praktikování meditace. Kromě toho má meditace a stav v „zóně“ společné ještě to, že se vyznačují odpojením racionálního uvažování. Právě racionální uvažování, tvorba myšlenek a s tím spojené neustálé hodnocení je často to, co sportovcům velmi negativně ovlivňuje výkon. Z těchto důvodů je vhodné zařazovat meditaci do svého mentálního tréninku, neboť nám může pomoci navodit stav flow při výkonu.

### 2.6.3 Meditace

Pojem meditace v západním světě stále ještě budí rozporuplné dojmy. Z osobních zkušeností ji ovšem vnímám jako nejúčinnější nástroj v oblasti mentálního tréninku. Pokud se podíváme na výzkumné studie, názory zdravotníků či psychologů, všichni se

neoddiskutovatelně shodují, že meditace pozitivně ovlivňuje duševní i fyzický stav člověka. Právě v dnešním uspěchaném světě, kdy je neustále vyvíjen tlak na výkon a působí na organismus velké množství stresových faktorů, je potřeba dbát na duševní zdraví více než kdy předtím. Meditaci ovšem vnímám nejen jako prevenci před nepříjemnými stavy našeho organismu. Každodenní praktikování meditačních technik má za následek lepší zvládnání emocí a myšlenek, vyrovnanější nálady, navození homeostázy organismu, zvýšení kognitivních funkcí, lepší schopnost koncentrace či změnu podvědomých negativních vzorců. Osobně mohu potvrdit, že zmíněné benefity meditace vnímám velmi zřetelně při praktikování meditačních technik po dobu alespoň čtyřiceti minut každý den. Především v podobě většího vnitřního klidu i ve stresových situacích, větší sebedůvěře, vyšší životní spokojenosti a propojení mezi vědomou a podvědomou myslí. Ovšem nezbytná je důslednost, systematickosti a praktické nacvičování. Pokud budeme neustále racionálně rozmýšlet o meditaci, nijak se v ní nezlepšíme. Klíčové je zkrátka konání. Siegel (2016) doporučuje věnovat se meditačním technikám alespoň čtyřicet minut denně. Viditelné výsledky se dostaví s jistotou do osmi týdnů od začátku praktikování v podobě výše zmíněných benefitů.

Feldman (2019) popisuje návod k základní meditační technice následovně:

### **Meditace zaměřená na dech**

- Zaujmout vhodnou pozici, ve které se budeme cítit uvolněně
- Oči mohou být otevřené, přimhouřené či zavřené. Důležité je, aby se nám nechtělo spát
- Zaměřit pozornost na dech. Nechat dech volně proudit
- V momentě, kdy naše mysl začne přemýšlet nad něčím jiným než dechem, jemně ji usměrnit zpět k dechu
- Zaměřit pozornost na jednotlivé části těla od hlavy až k patě a postupně se snažit je uvolnit. Neboť, pokud nebude uvolněné tělo, nebude klidná ani mysl
- Postupně prohlubovat nádechy a výdechy

Chinmoy (2016) popisuje další meditační techniku:

### **Meditace zaměřená na rozvoj smyslů**

- Opakovat body z cvičení meditace zaměřené na dech – tím se člověk zpřítomní
- Vnímat hmat – zaměřit se na čem sedíme, co se nás nebo čeho my se dotýkáme a uvědomit si tento pocit
- Vnímat sluch – co slyšíme v okolí nebo v sobě samém, můžeme slyšet například tlukot srdce či hukot v uších
- Vnímání zraku – zaměříme pozornost například na květinu, kterou máme doma a snažíme se u ní udržet pozornost
- Vnímání chutě – zaměření pozornosti například na chuť pomeranče, který jíme

Zde jsem uvedl pouze dvě základní meditační techniky. Důležité ovšem je, znát cíl meditačních technik. Tím je dosáhnout uvolnění (relaxace) těla i mysli. Žádoucí je nacházet se v takovém stavu vědomí, ve kterém není aktivní racionální mysl. Z jógy pochází pojem samádhi, který se popisuje jako jogínský trans. Můžeme ho vnímat jako ekvivalent křesťanského osvícení. Těchto stavů můžeme dosáhnout pomocí meditace a Jelínek a Jetmarová (2014, str. 106) právě v těchto stavech vidí značnou podobnost se stavem flow: „*Samádhi se stejně jako Zóna vyznačuje odpojením racionálního uvažování od pravé podstaty, od naší duše. Právě racio (rozum) způsobuje myšlenky, které mohou v těch nejdůležitějších momentech způsobit nenapravitelné škody.*“

### **2.6.4 Vizualizace**

Tuto metodu mentálního tréninku popisuje Tepperwein (2012) jako snahu o vytvoření co nejreálnějšího obrazu v naší mysli bez provádění pohybů. Při vizualizaci je možné si představovat technické provedení pohybu, zvládnání náročných částí utkání či spojovat stresové soutěžní situace s pozitivní emoční vazbou. Faktem je, že pouhé představování si pohybové činnosti má pro tělo význam. Sportovci tímto způsobem tedy mohou trénovat, i když jsou zranění. Amemiya a kol. (2010) poukazují na to, jakým způsobem ovlivňuje vizualizace svalovou sílu. Během čtyřtýdenního programu se zkoumala svalová síla rukou. Jedna ruka byla po dobu provádění testu stimulována

reálnou pohybovou aktivitou a došlo zde ke zvýšení svalové síly o 30 %. Zatímco trénink druhé ruky probíhal pouze ve vizualizacích. Zajímavé je, že výsledný efekt nebyl příliš rozdílný. Pomocí vizualizace jedinec dosáhl zvýšení svalové síly o 22 %. Osobně využívám tuto metodu jako jeden z nástrojů pro zlepšení sportovní výkonnosti. Abychom dosáhli co největší efektivity, je nutné dodržet základní body pro provádění vizualizací.

Gonzalez a McVeigh (2017) říkají, že tato metoda podporuje sebedůvěru a sebejistotu, čímž pozitivně ovlivňuje výkony a základní body popisují následovně:

- Najít si vhodnou pozici, ve které se budeme cítit pohodlně
- Zaměřit pozornost na jednotlivé části těla od hlavy až k patě a postupně se snažit je uvolnit s pomocí dechu
- Snaha o představení si soutěžní situace
- Představa situace s využitím všech svých smyslů a emocí. Snažit se vytvořit v mysli co nejvěrnější podobu reality s průběhem, který vy chcete

Cílem tedy je vytvořit v mozku pozitivní emoční vazbu spojenou s představou v mysli. Zároveň z vlastní zkušenosti vím, že metoda vizualizace se musí často opakovat, abychom byli schopni si představy a obrazy v mysli vybavovat co nejreálněji. Čím reálnější naše představy budou, tím větší význam bude pro nás vizualizace mít.

### **2.6.5 Progresivní svalová relaxace**

Tuto metodu vynalezl Edmund Jacobson v roce 1914. Podstatou této techniky je aktivní izometrická kontrakce vybrané svalové skupiny, která je následována vědomou relaxací. Stackeová (2011, str. 78) říká, že: „*Jacobson vycházel ze vztahu mezi svalovým a psychickým napětím a byl přesvědčen, že každému druhu emočního vzrušení odpovídá přesně lokalizované zvýšení svalového napětí.*“

Zásadní pro provádění této metody je vnímání rozdílu mezi uvolněním a napětím. Zároveň je důležité si uvědomit, že kontrakce a relaxace se vzájemně vylučuje, tudíž nemohou působit současně. Z osobní zkušenosti mohu potvrdit, že tělesná relaxace pomocí této metody výrazně ovlivní psychickou pohodu v podobě většího vnitřního klidu či snížení toku myšlenek. V roce 1975 vypracovala dvojice Bernstein a Borkovec nový vzor progresivní svalové relaxace.

Postup cvičení uvádí Olschewski (2019) následovně:

- Nejlépe zaujmout polohu lehu na zádech, cvičení zabere 15 minut
- Zatnout pravou ruku v pěst na 5-7 sekund a následně s prohloubeným dýcháním se snažíme ruku uvolnit po dobu 30-40 sekund
- Zatnout pravý biceps na 5-7 sekund a následně s prohloubeným dýcháním se snažíme ruku uvolnit po dobu 30-40 sekund
- Po těchto dvou krocích procvičujeme se stejnou dobou kontrakce i relaxace následující svalové skupiny v tomto pořadí: levá ruka a předloktí, levý biceps, horní část obličeje, dolní část obličeje, krk, hrudník, břicho, pravé stehno, pravé podkolení, pravé lýtko, levé stehno, levé podkolení, levé lýtko

### **2.6.6 Dechové techniky**

Dech je základní fyziologickou vlastností organismu. Pokud se podíváme na východní kultury, tak dechová cvičení jsou velmi často jejich součástí. Svědčí o tom přísloví: „*Ovládni dech a ovládneš své tělo a mysl.*“ V západním světě však dech povětšinou nevnímáme vědomě a okrádáme se tak o pochopení jeho významu pro lidský organismus. Stackeová (2011) říká, že dechová cvičení mají vliv na psychické a motorické funkce. Pokud jsme ve stresu, je aktivní povrchní dýchání v horní části hrudníku, bez využití bránice. Dýchání rozdělujeme na tři druhy:

- Břišní – aktivace bránice a břišního svalstva, zklidňuje nervový systém
- Hrudní – důležité pro dostatečnou ventilaci plic
- Podklíčkové – důležité pro ventilaci horních laloků plic

Za správné dýchání, které má vliv na psychické funkce, se považuje kombinace těchto tří typů. Nestor (2021) tuto kombinaci nazývá plným jógovým dechem, ve kterém se uplatňuje nádech nosem a výdech ústy.

### **2.6.7 Autogenní trénink**

Tato technika byla vytvořena J. H. Schultzem v roce 1926 pro potřeby psychiatrie. Autor této techniky zkombinoval postupy z hypnózy, jógy, progresivní svalové relaxace a psychoterapie. Tato metoda se zaměřuje především na rozvoj sebeovládání a sebeprožívání. Víchová a kol. (2016) říká, že provádění této techniky zlepšuje tělesný i

duševní stav, snižuje výkyvy nálad, snižuje množství rušivých emocí, tlumí nutkavé pocity. Zároveň výrazně zklidňuje vegetativní funkce organismu ve stresových situacích i v každodenním životě, což je žádoucí ve vrcholovém sportu.

Autogenní trénink má tři úrovně, které rozdělujeme na nižší, prostřední a vyšší stupeň. Pro dosažení žádoucích výsledků, je velmi důležitý pravidelný trénink. Cvičení se provádí ráno, v poledne a večer. Každý „trénink“ trvá alespoň pět minut. Pro představu uvádím postup nižšího stupně autogenního tréninku dle Stackeové (2011, str. 81):

- Navození pocitu tíže – snaha postupně vnímat, jak nám těžkne tělo
- Navození pocitu tepla v končetinách – snaha o imaginaci vytváření tepla
- Koncentrace na dech – vnímání nádechu a výdechu pomocí našich smyslů
- Vnímání pocitu pravidelné srdeční činnosti
- Představa pocitu tepla v oblasti břicha – vnímání uvolnění v oblasti břicha
- Představa pocitu chladného čela

## **3 Výzkumná část**

### **3.1 Cíl práce**

Cílem této diplomové práce je přiblížit úroveň mentálních dovedností profesionálních tenistů a zároveň představit metody mentálního tréninku.

### **3.2 Výzkumné otázky**

- 1) Jakou úroveň mentálních dovedností mají vrcholoví tenisté?
- 2) Jaké techniky používají vrcholoví tenisté pro rozvoj mentálních dovedností?
- 3) Jak se liší úroveň mentálních dovedností tenistů, kteří byli ve světovém žebříčku do 50. místa než těch níže postavených?
- 4) Je mentální příprava vrcholových tenistů dostatečná?

### **3.3 Úkoly práce**

Dílčí úkoly této práce jsou:

- Studium odborné literatury v oblasti sportovní psychologie a sepsání teoretických východisek práce
- Vytvoření souboru otázek pro následné použití v interview s tenisty
- Záměrný výběr sedmi profesionálních hráčů tenisu (vstupní kvóta byla alespoň 300. pozice ve světovém žebříčku ATP)
- Realizace strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami
- Analýza informací získaných z rozhovorů
- Sepsání výsledků získaných z rozhovorů
- Formální úpravy a publikace práce



# 4 Metodika práce

## 4.1 Popis výzkumného souboru

Tento výzkum se zabývá rozborem mentálních dovedností sedmi profesionálních tenistů. Aby kvalita získaných informací byla dostatečně vysoká, zařadil jsem do něj pouze tenisty, kteří ve své kariéře dosáhli třístého nebo lepšího umístění ve světovém žebříčku ATP. Výběr souboru probíhal záměrně. Oslovil jsem dvanáct tenistů, přičemž pětice z nich kvůli vysoké vytíženosti nakonec na výzkumu neparticipuje. I tak jsem ovšem s výzkumným souborem spokojen, protože jeden účastník byl dlouhodobě mezi pěti nejlepšími tenisty světa a další dva se pohybovali okolo třicátého místa ve světovém žebříčku. Věkové rozpětí se pohybovalo od 20 do 52 let. Nejlepší žebříčkové postavení hráčů bylo v rozmezí 282. – 4. ATP.

## 4.2 Použité metody

Výzkum v této diplomové práci byl proveden kvalitativní formou, přesněji se jedná o kolektivní případovou studii sedmi osob. Hendl (2005, str. 104) charakterizuje případovou studii takto: „*Výzkum pomocí případové studie se zaměřuje na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika málo případů. Základní výzkumnou otázkou je, jaké jsou charakteristiky daného případu nebo skupiny porovnávaných případů. Například nás zajímá třída, která používá novou metodu výuky určitého předmětu.*“

## 4.3 Metody sběru dat

- **Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami**

Jako hlavní metodu získání dat do mé diplomové práce jsem zvolil strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Otázek bylo celkem čtyřicet sedm. Byly rozděleny do podkapitol s názvy emoční kontrola, myšlení, hodnoty, motivace, koncentrace, volní vlastnosti, sebevědomí a mentální trénink.

- **Zúčastněné pozorování**

Nejen rozhovory posloužily k výzkumu v této diplomové práci. Díky tomu, že naši probandi jsou známými tenisty, použil jsem i techniku zúčastněného pozorování. Hendl (2005, str. 193) charakterizuje tuto techniku následovně: „*Zúčastněným pozorováním je možné popsat, co se děje, kdo nebo co se účastní dění, kdy a kde se věci dějí, jak se*

objevují a proč. Tato strategie se používá v etnografickém výzkumu nebo v případových studiích, které se soustředují na hloubkový popis a analýzu nějakého jevu.“ Vybrané probandy jsem osobně viděl při soutěžních utkáních.

- **Analýza dokumentů**

Mezi dokumenty, které jsem použil ke zlepšení kvality výzkumu, patří mediální rozhovory, statistiky z utkání, žebříčky a výčet dosažených úspěchů.

## 4.4 Analýza dat

- **Technické zaznamenávání dat**

Zaznamenávání a uchování kvalitativních dat bylo provedeno pomocí diktafonu v mobilním telefonu.

- **Shrnující protokol**

Pro náš výzkum jsem si vybral shrnující protokol jako techniku přepisu nahraného materiálu v audio podobě. Hendl (2005, str. 209) popisuje shrnující protokol takto: „*Tato technika nezachovává celý text. Předpokládá se, že v textu jsou zbytečná místa nebo že by jeho kompletní transkripce byla nákladná. Proto se např. hned při poslechu magnetofonu provádí jistý způsob shrnutí. Může se tak dít technikami kvalitativní obsahové analýzy. Také tento proces nesmí probíhat náhodně. Základní myšlenkou přitom je, že v prvé řadě jde o sjednocení úrovně obecnosti podávaných informací, pak se přistupuje ke stále větší abstrakci. Tou se snižuje rozsah materiálu, jednotlivé významové části se integrují nebo se mohou vypustit, protože jsou již obsaženy v jiných jednotkách textu.*“

- **Otevřené kódování**

V naší diplomové práci byla použita technika otevřeného kódování. Kódoval jsem jak celé věty, tak i odstavce textu.

- **Metody analýzy, vyhodnocování a interpretace dat**

V diplomové práci byla využita analýza orientovaná na případ. Hendl (2005, str. 226) tuto techniku popisuje jako: „*Analýza orientovaná na případ uvažuje případ jako celistvou entitu a hledá konfigurace, asociace, příčiny a následky uvnitř případů, případně provádí komparaci mezi několika málo případy. Je orientovaná na proces.*“

## 4.6 Průběh výzkumu

Primárním cílem bylo určení hráčů, které jsem chtěl získat jako participanty v našem výzkumu. Při setkání s nimi jsem jim vysvětlil důvody výběru pro náš výzkum a potenciální přínos jejich výpovědí. Předtím než každý rozhovor začal, podepsal proband informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru. Jednotlivé dialogy probíhaly vždy osobně a trvaly od deseti do sto pěti minut. Snažil jsem se soubor otázek poskládat tak, abych prvotními otázkami vytvořil příjemnou atmosféru a abychom dosáhli na co nejvyšší kvalitu výpovědí. Rozhovory se uskutečnily v datech od 15.1.2022 do 16.12.2022 v Praze. Následovala transkripce rozhovorů, jejich kódování a analýza. Po těchto úkonech jsem přešel k vyhodnocování výsledků.

## 5 Výsledky a diskuse

Ve výsledcích jsem každému probandovi přiřadil číslo. Číslování je sestupné podle jejich nejlepšího umístění na žebříčku ATP. První proband se tedy nacházel nejlépe na čtvrtém místě světového žebříčku, zatímco sedmý proband byl prozatím nejlépe umístěn na dvě stě osmdesátém druhém místě. Zároveň jsem pro přehlednost utřídil výsledky u každého probanda do subkategorií, které jsou – emoční kontrola a tlak, myšlení, hodnoty, motivace, koncentrace, volní vlastnosti, sebevědomí a mentální trénink.

### 5.1.1 Proband č.1

Prvním probandem je tenista, který dokázal vystoupat až na čtvrté místo světového žebříčku ATP. S tenisem začínal v pěti letech. Jeho nejoblíbenějším povrchem byl beton. Řadí se mezi hrstku hráčů, kteří dokázali na grandslamových turnajích porazit všechny hráče takzvané velké čtyřky. Do ní spadají Novak Djokovič, Andy Murray, Roger Federer a Rafael Nadal. Mezi jeho největší úspěchy patří vítězství v Davisově poháru, účast ve finále Wimbledonu a vítězství v Hopmanově poháru. Ačkoliv se jedná o velmi známou osobnost ve sportovním světě, tak při rozhovoru působil velmi milým a skromným dojmem. Ocenit musím i probandovu snahu participovat v tomto výzkumu. Přestože má mnoho povinností a aktivit, našel si čas na náš rozhovor, který trval skoro dvě hodiny.

#### Year-end Ranking

YEAR	SINGLES RANKING
2019	104
2018	71
2017	19
2016	10
2015	6
2014	7
2013	7
2012	6
2011	7
2010	6
2009	20
2008	20
2007	14
2006	13

- **Emoční kontrola, myšlení a stres**

Dotazovaný uvedl, že ho k tenisu pojí velká citová vazba. Od začátku své kariéry nikdy neměl pocit, že by ho tato činnost nebavila. Zároveň vždy věděl, že chce hrát tenis a nic jiného. Sám o sobě uvádí, že byl na tenis dobrá povaha. Vypověděl, že je sangvinik v kombinaci s flegmatikem. Právě temperament se projevoval nejčastěji při emočních reakcích na výhry či prohry. *„Výhra je nejlepší pocit na světě, který se nedá koupit za žádné peníze. Ten moment, když dopadne poslední míč, je to, proč jsem to dělal.“* Zároveň po prohrách neprožíval příliš negativní emoce. *„Ty prohry ve mně nezůstávaly. Často jsem cítil, že po zápasech bylo plno věcí pozitivních a na tom jsem se snažil stavět dál.“* Emoční kontrolu vnímá hráč jako velmi důležitou součást struktury výkonu. Ohledně této problematiky přinesl následující odpověď: *„Člověk musí vědět, jak pracovat s pozitivními i s negativními emocemi. Stejně jako s emocemi, tak musí člověk pracovat s energií, aby měl tu křivku rovnoměrně rozloženou.“* Podstatou práce s emocemi je tedy podle probanda rovnováha.

Dalším tématem byl způsob přemýšlení a stres. Hráč uvedl, že se snaží žít v přítomnosti a vnímat věci pozitivně. To dokládá i sdělení, že se těšil na velké zápasy. Rád hrál před plnými stadiony. Chtěl v ten moment všem ukázat své schopnosti a dovednosti. Proband si je vědom, že v tomto ohledu měl mentální nastavení správné. *„Během celé kariéry jsem nezažil nějakou výraznou nepohodu v zápasech. Vždycky taková zdravá nervozita na začátku zápasu. Vím ale, že kdyby tam nebyla, tak je to signál, že mám skončit. Naopak jsem chtěl hrát před co nejvíce lidma, ukázat co ve mně je, to mě motivovalo. Vím ale, že mnoho lidí to naopak svazuje, že je na ně upřená ta pozornost a mohou si říct – teď všichni uvidí, když udělám chybu.“* V souvislosti s nepříjemnými psychickými stavy si pamatuje na jedno utkání své kariéry. *„Jeden moment byl s Nadalem v semifinále turnaje na antuce, hrál jsem fakt dobře, dlouhý výměny, dlouhej set a bylo to 0:6. Tak to jsem nevěděl co dělat a nebylo to příjemný. Když se to stane, tak člověk nesmí panikařit, být v klidu, zůstat soustředěný. Díky tomu, že už jsem pracoval s mentálním koučem, tak jsem věděl co dělat. Ale chápu, že když se člověk do těch stavů dostane a nespolupracuje s nikým, kdo by mu pomohl to zvládnout, tak to musí být těžký.“* Na způsobu myšlení intenzivně pracoval s mentálním koučem. Velmi mu pomohly rady a instrukce, které během mentálního tréninku dostával. Ty pak používal v tréninku i na turnajích. V zápasech se také snažil udržet emoce, myšlenky i svou energii bez velkých

výkyvů. Cílem bylo dosažení stavu flow. Proband nám sdělil, že byl spíše zápasový typ. Díky tomu se mu celkem s pravidelností dařilo dosahovat tohoto žádoucího stavu.

Stres z počátku své kariéry hráč necítil, protože, dle svých slov, žil plně přítomnosti a neměl co ztratit. „*Okolí u mě vyzdvihovalo, že jsem věci tolik neřešil. Měl jsem nadhled. Postupně byl tlak vzniklej od situace a pozice, ve který jsem byl. To bylo ohledně bodů, pozice na zebříčku a financí. Na jednu stranu to byl tlak, na druhou to byla motivace. Jakmile člověk přestane cítit tlak, tak je to blbě. Odolnost je klíčová u těchto věcí. Stejně tak si myslím, že se všechno dá vytrénovat. I ta odolnost na ten stres. Já třeba zvládal jít na stadion před dvaceti tisíc lidma a pak jsem měl přednést proslov před sto lidma a sotva jsem mluvil. Je to také tím, že člověk není vystavovanej těm situacím a neví, jak je zvládat.*“ Můžeme tedy probandovu odolnost hodnotit jako velmi vysokou. Pozitivně se také musím vyjádřit ke způsobu myšlení a emoční kontrole. Je vidět, že v těchto oblastech nemá příliš nedostatků. S hráčem jsme se shodli, že právě tyto mentální aspekty stály za skvělými a konzistentními výsledky během jeho kariéry. Sám ovšem tvrdí, že vše nebylo vrozené. Určitý základ prý dostal od rodičů, ale výrazné zlepšení zaznamenal až po navázání spolupráce s mentálním koučem.

- **Hodnoty, motivace, koncentrace**

Tenis se nacházel u tohoto hráče na prvním místě. Kolem sebe se snažil vytvořit si úzký okruh lidí, kteří na něj měli pozitivní vliv. Tím zamezoval, aby okolní vlivy působily na jeho osobu a vyvolaly možné nežádoucí účinky v utkáních. Z hlediska motivace si dával neustále různé cíle. Denní, týdenní, krátkodobé i dlouhodobé. Jeho motivaci pro hraní tenisu popsal následovně: „*Motivace byla se pořád zlepšovat. Když člověk dělá něco 20 let a furt hledá cesty ke zlepšení, tak pak zjistí, že už mu zbývá jen pár věcí doplnit do té hry. Ale najít je, je strašně těžký a nikdo moc neví, kde ty zbylý puzzle leží. Jako být první na světě chceme všichni, ale hrozně důležitý je, co si člověk dává do těch krátkodobých cílů a na čem pracuje. Klíčové je, kam zaměřujeme pozornost. Motivací taky bylo, abych měl po konci kariéry přesvědčení, že jsem pro tenis udělal všechno, co jsem mohl, že jsem hledal všechny možné cesty ke zlepšení.*“

Dalším tématem byla schopnost koncentrace. V trénincích se tento tenista snažil zaměřit svou pozornost na efektivitu. Vypověděl, že pokud nedokázal pracovat ve chtěné intenzitě, raději trénink ukončil. V zápasech se překvapivě zaměřoval sám na sebe, což se moc často nevidí. Shodli jsme se, že to bylo především z důvodu velmi agresivního

herního stylu. Proband tedy věděl, že pokud v jeho hře bude vše správně fungovat, dokáže porazit každého soupeře na světě.

- **Vůle a sebevědomí**

Hráč popsal svou vůli jako nezlomnou. V tréninku mu trenéři říkali, že je sen mít takového svěřence. Zároveň přinesl zajímavou odpověď na otázku, jak dokáže překonávat překážky ve své kariéře: *„Přišlo mi, že ty překážky nebyly velký, protože jsem je tolik nevnímal. Měl jsem asi vysokou odolnost, takže jsem to zvládal dobře a ani si je moc neuvědomoval.“* To opět ukazuje na správné mentální nastavení. Dalším tématem bylo sebevědomí. Proband popsal, že má zdravou míru sebedůvěry. Pokud začal prohrávat, tak to na něj nemělo přílišný vliv. Dokázal udržet vysoký herní standard nezávisle na stavu utkání. Dobrý přístup měl hráč i v obdobích, kdy prohrál několik utkání v řadě. *„V momentě, kdy jsem prohrál víc zápasů za sebou, tak jsem se snažil nabrat to sebevědomí jinde. Například na kondici, kde se měřili třeba časy běhů. Potřeboval jsem vidět, že se v něčem zlepšuju. To mi dodalo sebedůvěru.“* Dále jsme se bavili o tom, jak hráč vnímá sám sebe v celkovém kontextu života. Váží si především svého charakteru. Projevilo se to tím, že zůstal stejným člověkem, i když získal peníze i slávu. Za to prý vděčí svým rodičům.

- **Mentální trénink**

Posledním tématem našeho rozhovoru byl mentální trénink. Se sportovním psychologem spolupracoval hráč dvakrát až třikrát v týdnu. *„Musím říct, že jsem za tu spolupráci velmi vděčný. Byla to nedílná součást úspěchu, kterého jsem dosáhl. Hrál to velkou roli v těch utkáních. Taky si myslím, že by to mělo být standardně zařazováno do tréninkového programu každého sportovce. Stejně jako tam zařazujeme technickou, taktickou či kondiční složku.“* Technik na zvládnutí krizových situací v zápase má mnoho. Podstatné je však použít správnou techniku ve správný čas, aby to pozitivně ovlivnilo dění na dvorci. Zároveň vnímá, že nejlepší tenisté světa tyto techniky mají skvěle naučené. Také uvedl, že správné mentální nastavení se pozná, když je hráč na kurtu klidný, vyrovnaný a správně řeší vzniklé situace. Překvapivý efekt měla pro tohoto hráče technika vizualizace: *„Byla to jedna z věcí, z které jsem byl hodně překvapený, jak funguje. Musí ale člověk mít někoho, kdo mu to vysvětlí a začne to s ním správně dělat.“*

## 5.1.2 Proband č.2

Náš druhý proband se stal velmi úspěšným tenistou. Nejlépe se ve své kariéře pohyboval okolo dvacátého místa na světovém žebříčku ATP. Jeho domovským klubem byl TK Precolor Přerov. Zároveň opakovaně nastupoval v reprezentačním výběru v Davisově poháru.

### Year-end Ranking

YEAR	SINGLES RANKING
2001	148
2000	64
1999	63
1998	64
1997	44
1996	66
1995	62
1994	29
1993	75
1992	170
1990	145

Tabulka č. 5 - žebříčkové umístění probanda č.2 během let 1990 - 2001 na žebříčku ATP

- **Emoční kontrola a stres**

Proband uvedl, že má k tenisu velmi pozitivní emoční vazbu. V souvislosti s tím také říká, že nejlepší emoce cítil po vyhraném turnaji. Zároveň však přiznal, že neuměl příliš kontrolovat své negativní emoce po prohraném zápase. Minimálně jeden den trvalo, než hráč dokázal zpracovat emoce spojené s prohrou. Nejčastěji se jednalo o frustraci či hněv. Nutné je však zmínit, že pokud přišla prohra po dobrém výkonu, necítil dotazovaný přílišné negativní emoce. Z mého pohledu měl tedy hráč zaměření především na předvedení dovedností, nikoliv na výsledek. Zajímavá odpověď přišla na otázku, zda si proband myslí, že je důležitá kontrola emocí během zápasu: „*Hodně. Důležité je to správně nastavit. To znamená, když jich je moc, není to dobrý. A když jich je málo, taky to není dobrý. Ideální je rovnováha. Ať už v tréninku to balancovat, tak i v těch zápasech. Je to o uvědomění a svědomité práci na tom, stejně jako na úderech.*“ Přestože proband



uvedl, že měl problém s kontrolou emocí po prohrách, přímo v zápasech však hodnotí svou emoční kontrolu na výbornou. Během drtivé většiny utkání byl plně disciplinovaný, tudíž dle svých slov vždy ovládl své emoce. Dalším tématem rozhovoru byl stres. Dotazovaný nám prozradil, že během své kariéry necítil tlak od okolí, ovšem vytvářel tlak sám na sebe. Byl prý velmi cílevědomý a chtěl maximálně naplnit svůj potenciál. Výrazný tlak proband cítil při reprezentaci své země v Davisově poháru. Během zápasů v této soutěži cítil svázanost i úzkostné stavy. Současně s tím podával i výrazně horší výkony, než když hrál na turnajích sám za sebe.

- **Přemýšlení a hodnoty**

Dotazovaný uvedl, že se snaží žít v přítomnosti. V zápasech měl v drtivé většině pozitivní myšlenky, které prý dokázal bez problému kontrolovat. V tomto ohledu mu prý výrazně pomohl mentální kouč, kterého proband sám nazval „jogínem“. Zajímavostí je i to, že hráč vnímal své přílišné soustředění na tenis i v momentech mimo kurt. Sám tuto situaci popisuje následovně: „*Na tréninku i mimo trénink jsem byl přeplej. Neustále jsem se v myšlenkách upínal k trénování a zlepšování. Myslím, že mi mohlo pomoci se občas víc uvolnit a nemyslet neustále na tenis.*“ V další části rozhovoru jsme se bavili o hodnotách. Tenis se u dotazovaného nacházel na prvním místě. Stavěl ho nadevše. Zároveň vnímal výrazný vliv rodičů na jeho utváření osobnosti: „*Rodiče mě podporovali a snažili se ve mně utvářet správné hodnoty. Být dobrým člověkem a poctivě pracovat. Proto jsem pak byl zaměřený na to poctivě trénovat. Byl jsem zaměřený na naučení dovedností, ne na výsledek. Na ten totiž od mala žádný tlak nebyl. Stejně tak to pak měli i moji trenéři.*“

- **Motivace a koncentrace**

Proband uvedl, že si dával krátkodobé i dlouhodobé cíle. Krátkodobé se mu prý dařilo povětšinou splnit. Dlouhodobý cíl byl stát se světovou jedničkou a byl prý záměrně nadhodnocený. Hráč také sdělil, že ho k hraní tenisu nikdy nemotivovaly peníze. Motivací byla láska k prováděné činnosti. Zároveň uvedl, že cítil silnou vnitřní motivaci, aniž by nad tím musel přemýšlet. Dalším tématem rozhovoru byla schopnost koncentrace. Hráč se v tréninku zaměřoval především na sebe, na odstranění svých slabin. Současně s tím však pozitivně hodnotí zkušenosti svého trenéra, který se prý naopak zaměřoval na posílení silných stránek. Proband podotýká, že zaměřování na slabiny a silné stránky by mělo být vyvážené. Schopnost koncentrace je dle hráčových slov nejdůležitější

v zápasech. V nich upínal pozornost především na soupeře a na realizaci zvolené taktiky. Toto zaměření pozornosti mu pomáhalo snížit napětí a stres. Jako nutný předpoklad však vnímal svou komplexnost a variabilitu. Dále musel mít vyvinuté vizuální vnímání a anticipaci. Tu popisuje Carboch (2022) jako schopnost reagovat na vzniklou událost s předstihem. Díky tomu mohl lépe reagovat na velké množství různorodých soupeřů, proti kterým nastoupil. Na zlepšení schopnosti koncentrace pracoval s mentálním koučem. Využíval u toho dechových cvičení a jógových pozic.

- **Vůle a sebevědomí**

Své volní vlastnosti vnímá proband jako extrémně vysoké. Jak na tréninku, tak v zápasech i životě udává, že má mimořádnou schopnost odolávat překážkám. Dále uvádí, že svou míru sebevědomí vnímá jako zdravou. Když jsem se hráče ptal, jak se podle něj projevuje sebedůvěra na dvorci, odpověděl následovně: „*Držením těla, chůzí. Člověk by měl poznat, když přijde na utkání, jak je stav, kdo vede, aniž by viděl skóre. Pouze z mimiky těch hráčů. Ideální je, když na hráči není poznat, jestli vede nebo prohrává.*“ Dále proband uvádí, že pokud vyhrával, nevnímal příliš velkou euforii. Soustředil se prý na výkon, ne na výsledky. Tím pádem pro něj byla relevantní zpětná vazba na předvedený výkon. Zároveň vnímal lehce větší uvolněnost v momentech, kdy se mu dařilo. Ovlivnilo to však jeho výkon v jednotkách procent. Nebylo zde zásadní zlepšení výkonu, pokud například soupeři prolomil podání či získal set. V momentě, kdy proband začal prohrávat, opět nevnímal přílišné výkyvy ve své hře. Můžeme tedy tvrdit, že jeho hra byla stabilní a nezávislá na výsledku. Co mě v jedné odpovědi velmi překvapilo, byl úhel pohledu, s jakým hráč vnímal situaci v momentě, kdy začal prohrávat: „*Pokud jsem začal prohrávat, tak to jsem měl nejradši. V ten moment jsem věděl, že ho můžu dostat a vzít si to zpátky. Vnímám jsem, že on je ten, co musí. Že on je pod tlakem.*“ V tento moment by si většina lidí řekla, že pokud prohrávají, jsou pod tlakem. Zde ovšem vidíme krásný příklad pozitivního myšlení, které probandovi pomohlo překonávat složité situace v zápasech.

- **Mentální trénink**

Mentálnímu tréninku se hráč věnoval dvakrát týdně se svým mentálním koučem. Cítil, že jeho hlava a tělo jsou dobře nastavené, ale přesto hledal zlepšení pomocí tréninků s odborníkem. Většinou se zabývali rituály před zápasem, které mu pomáhaly dosáhnout správné aktivační úrovně. Dále to byly dechové a meditační techniky, pozice z jógy,

strečink spojený s vnímáním vlastního těla. Také hráč používal techniku vizualizace s ohledem na přípravu taktiky k nadcházejícímu soupeři. V krizových momentech utkání probandovi pomáhalo vytvářet až přehnaný útok a tlak na soupeře. Na otázku, co mají z psychologického hlediska nejlepší hráči světa lepší než ostatní, odpověděl: „*Mají lepší to, že se dovedou zkoncentrovat a předvést to nejlepší v nejdůležitějších okamžicích. Je to rozhodování v důležitých chvílích a správná volba úderu.*“

### 5.1.3 Proband č.3

Třetímu probandovi je jednadvacet let. Už v tomto věku dokázal figurovat okolo třicátého místa ve světovém žebříčku ATP. V posledním roce se mu dokonce podařilo dojít až do čtvrtfinále na jednom ze čtyř grandslamových turnajů. Několikrát reprezentoval svou zemi v Davisově poháru. Z mého pohledu je to jeden z nejlépe mentálně připravených sportovců, se kterými jsem se kdy setkal. Když jsem tohoto hráče pozoroval v zápase, byl jsem fascinován, jaký dokáže udržet klid a sebedůvěru po celou dobu utkání v kombinaci s maximálním soustředěním. Za zmínku také určitě stojí jeho řeč těla. Neustále můžete vidět napřímené tělo a hlavu vzhůru, nehledě na stav zápasu.

#### Year-end Ranking

YEAR	SINGLES RANKING
2022	81
2021	138
2020	351
2019	577
2018	1843

Tabulka č. 6 - žebříčkové umístění probanda č.3 během let 2018 - 2022 na žebříčku ATP

- **Emoční kontrola a stres**

Náš v pořadí třetí hráč uvedl, že se snaží poslední rok výrazně pracovat na emoční kontrole se svým mentálním koučem. Zároveň vnímá, že ačkoli na okolí dokáže působit velmi klidným dojmem, uvnitř prožívá emoce jako každý člověk. Sám ovšem říká, že je důležité psychologicky působit na soupeře. Kontrola emocí pro něj v současné době nepředstavuje výrazně náročný úkol, přestože v mládežnických kategoriích je dle svých slov nedokázal příliš kontrolovat. Kromě emocí dokáže velmi dobře ovládat i řeč těla. Uvádá také, že je velmi důležité, jak člověk umí vědomě reagovat během vzniklých

krizových situací. „*Stát se vám může všechno na kurtě, ale jde o tu reakci na to*“. Emoční kontrolu vnímá proband spolu se schopností koncentrace jako velmi důležitou vlastnost, na které je potřeba pracovat se svým mentálním koučem. Dalším tématem rozhovoru byl stres. Ten vnímá především v utkáních Davisova poháru, kde reprezentuje svou zemi: „*V roce 2019, když jsem hrál Davis cup, se mi klepaly nohy a nedokázal jsem to kontrolovat, Nebylo to nic příjemného, naštěstí i v tomto stavu jsem dokázal odehrát solidní zápas.*“ Zároveň uvádí, že je klíčové, jak člověk vnímá stres, který na něj působí: „*Tlak je v našem sportu každý den. Souvisí často s body, financemi nebo se soupeři. Každá výhra může znamenat skok o dvacet až třicet příček. Já však tento tlak vnímám jako výzvu, že se chci ukázat před plným stadionem a předvést svůj nejlepší tenis.*“ Překážky a stres vnímá jako výzvu. Zároveň se chce těmto situacím aktivně vystavovat a následně je překonávat. To si myslím, že je krásný příklad správného mentálního nastavení vrcholového sportovce.

- **Přemýšlení**

V další části rozhovoru jsme s probandem řešili, jak dokáže kontrolovat své myšlenky v trénincích a následně v zápasech: „*V trénincích jsem s tím měl problémy, když jsem byl mladší. Ale díky mentálnímu kouči jsem schopen to teď už zkorigovat. Vnímám, že mám rozvinutou sebekontrolu a dokážu si uvědomovat, o čem přemýšlím. Myslím, že u této věci hraje velký faktor i věk a temperament. Co se týče zápasů, je to stejné, jen je tam větší koncentrace. U mě konkrétně hrajou roli i diváci v zápasech. Vnímám, že čím víc lidí se na mě dívá, tím lépe se mi hraje. Říkám si v ten moment, aspoň každé uvidí, že zahraju dobrý úder. Někdo by si mohl říct, teď každý uvidí, když se mi to nepovede. Já to mám ale naopak.*“ Zároveň si však hráč uvědomuje, že pokud se delší dobu nedaří, tak je těžké zůstat pozitivně naladěný. Přesto se o to v každodenním životě snaží. Stejně tak se snaží udržovat své vnímání v přítomnosti: „*Pokud jste na kurtě, nejde přemýšlet nad ničím jiným než nad přítomností. Je potřeba se soustředit na to, co se děje aktuálně.*“

- **Hodnoty, motivace a koncentrace**

Za nejdůležitější hodnoty ve svém životě považuje hráč zdraví, rodinu a tenis. Zajímavým faktem je, že dokáže vytěsnit okolnosti, které by mohly ovlivnit jeho výkon. Podíl na tom mají i vybraní členové týmu a přátelé. Snaží se udržovat kontakt s lidmi, kteří ho ovlivňují spíše pozitivně. Proband uvedl, že si dává pouze krátkodobé cíle, které se většinou naplní ve stanoveném termínu. Jeho motivací pro hraní tenisu je pocit

vítězství. Dalším tématem rozhovoru byla schopnost koncentrace. V trénincích se upíná k preciznímu provedení zadaného úkolu. V zápasech vnímá jako klíčové správně nastavit mysl a dodržet taktiku. Zároveň hráč přiznal, že se svým mentálním koučem neustále pracuje pomocí různých cvičení na zlepšení schopnosti koncentrace. Greenwald (2011, str. 35) říká o pozornosti: „*Když jde o to, dostat ze sebe svůj nejlepší tenis, má tato dovednost prvořadý význam.*“

- **Volní vlastnosti a sebevědomí**

Dotazovaný uvedl, že morálka při trénincích není stoprocentně stabilní. Naopak před zápasy a v zápasech dokáže dodržet plán a dělat přesně to, co si s týmem zadali. Můžeme tedy říct, že proband je spíše zápasový typ. V rozhovoru jsme se dále bavili o hráčově sebevědomí, které zhodnotil jako vysoké. V tomto případě byla z dotazovaného skutečně vidět (podle ostatních odpovědí v rozhovoru) i cítit neochvějná důvěra sama v sebe. Důkazem toho je například i herní úroveň, kterou hráč dokáže udržet velmi vysokou, když vede i když prohrává. Co však vnímá jako nepříjemný pocit, je série proher v řadě. Se stejnou myšlenkou přišel i proband č.2. Stejně pozitivně jako sebedůvěru vnímá dotazovaný i svou sebehodnotu. Je spokojený sám se sebou z hlediska charakteru a chování. Zajímavá odpověď přišla na otázku, jak se podle jeho mínění projevuje sebedůvěra v utkání: „*Volbou úderů, chováním, vystupováním, vzezřením a motivací.*“

- **Mentální trénink**

Hráč uvedl, že se aktivně zajímá o psychologii sportu a vnímá jako chybu, pokud to některý z tenistů přehlíží: „*O psychologii sportu se musím zajímat. Ten, kdo se o to nezajímá, má o dost menší šanci uspět v té konkurenci. Ty detaily v psychice, který se rozebíraj, jsou hodně důležitý, rozhodující. Myslím, že kdo se o to nezajímá, tak je to velká chyba.*“ Současně udává, že se mentální přípravě věnuje dvakrát týdně. Také mi prozradil, že ke spolupráci s mentálním koučem musel dojít vlastní cestou. Až do patnáctého roku života prý tuto složku výkonu bohužel žádný trenér neřešil. Z oblasti mentálního tréninku zařazuje v přípravném období nejčastěji dechové a meditační techniky. Navíc každé ráno praktikuje Wim Hofovu metodu. Před utkáními zařazuje do své přípravy vizualizaci. V zápasech prý opět nejraději spoléhá na dechové techniky, především krabicové dýchání a snaží se udržovat správný postoj těla. Zmínit musím i odpověď na otázku, co mají nejlepší tenisté světa z oblasti psychologie rozdílové: „*Nejlepší hráči světa mají obrovskou vnitřní motivaci a bojovnost. Zároveň vnímají a*

*reagují pouze v přítomnosti. Mají správně nastavené myšlení a ve správný čas zahrají správný úder. Navíc vynikají taktikou, zkušenostma a statistikama, které mají k dispozici. Někteří hráči dokáží být také neuvěřitelně uvolnění. Kdo je schopný dát uvolněnost a nadhled do big pointů, tak ten může být nejlepší.“*

#### **5.1.4 Proband č.4**

Čtvrtý proband je mnohonásobným reprezentantem své země v Davisově poháru. Nejlépe se ve své kariéře umístil na jednašedesátém místě podle žebříčku ATP. S tenisem začínal v sedmi letech. Za své dva nejhezčí momenty kariéry vnímá vyhraný turnaj v Brazílii a vítězství v osmifinále Wimbledonu.

##### **Year-end Ranking**

<b>YEAR</b>	<b>SINGLES RANKING</b>
<b>2008</b>	<b>498</b>
<b>2007</b>	<b>245</b>
<b>2006</b>	<b>293</b>
<b>2005</b>	<b>259</b>
<b>2004</b>	<b>173</b>
<b>2003</b>	<b>131</b>
<b>2002</b>	<b>110</b>
<b>2001</b>	<b>66</b>
<b>2000</b>	<b>231</b>

*Tabulka č. 7 - žebříčkové umístění probanda č.4 během let 2000 - 2008 na žebříčku ATP*

- **Emoční kontrola a tlak**

Proband vnímá tenis ve svém životě velmi pozitivně. Byl rád především za to, že se mohl věnovat sportovní činnosti a nemusel dělat „normální“ práci. V mládí byl emocionálně méně stabilní. Zároveň ale dokázal víc prožívat události v přítomném okamžiku. *„V mládí jsem to celkově víc prožíval a měl z toho větší radost. Taky jsem vnímal, že jako mladej nemám co ztratit. Byl jsem hodně bezstarostnej a nezalekl se ničeho. Užíval jsem si každou výhru. Víc jsem ale prožíval i ty prohry.“* Zároveň udává, že důležitá je rovnováha emocí. Nepříjemné psychické obtíže prý zažil pouze v Davisově poháru. V souvislosti s nadměrným tlakem se u něj vyskytly úzkostné stavy. Na turnajích jednotlivců však dokázal celkem úspěšně bojovat s tlakem, který cítil. *„Před zápasem*

*jsem cítil lehký tlak. Pokud máte správně nastavenou hlavu, tak ten tlak v zápase nevnímáte. Občas v rozhodujících chvílích zápasu se může nějaká myšlenka objevit. Pokud člověk hraje většinu zápasu pod stresem, je to špatně. Měl by z něj po pár míčích nebo gemech spadnout. Každý cítí tlak, jen ti dobří vědí, jak s ním pracovat.“* Proband také přiznává, že ze začátku kariéry cítil pozitivní, motivující tlak. Na konci kariéry však začal cítit tlak negativní. Pokud hráče tlak přemohl, snažil se plnit následující pokyny. *„Projevovalo se to tak, že jsem nedokázal akceptovat přítomný okamžik. Důležitý bylo se neustále snažit hrát kvalitní tenis, nehledě na výsledek. I když jsem dostal 6:0, tak je důležitý neustále zkoušet hrát nejlepší tenis. Důležitý, i když to nejde, tak to znepříjemňovat soupeři, co to jde. Pokud ten člověk je těžký k poražení, tak se tenis většinou naučí. Každý hráč by měl být hard to beat.“*

- **Myšlení, hodnoty a motivace**

Hráč uvedl, že na začátku kariéry byl bezstarostný a snažil se vnímat pouze přítomný okamžik. Také vnímá, že měl tehdy pozitivní způsob myšlení. S postupem času však začal více přemýšlet nad minulostí a budoucností. Současně s tím začal uvažovat více negativně. Nedokázal akceptovat přítomný okamžik a jeho vlastní myšlenky ho stresovaly. Způsob, jakým přemýšlíme, zásadně ovlivňuje naše chování na dvorci a výkon. Proband na toto téma uvedl zajímavou myšlenku: *„Nevěřím, že někdo, kdo smýšlí negativně, může uspět. V zápase musíš být pozitivní. Podle mě na vyšší úrovni nemůžeš bez pozitivního myšlení vyhrát.“* Dále jsme se bavili o hodnotách a motivaci. Změnu v hodnotovém systému začal vnímat ve dvaceti sedmi letech, kdy se mu narodil potomek. Rodina dostala před tenisem přednost a výsledky hráče se zhoršily. Z hlediska motivace si proband nenastavoval žádné cíle. Vždy se snažil trénovat s maximálním nasazením. Tenis hrál, protože chtěl, aby mohl ocenit sám sebe. Vnímá tenis jako seberealizační a sebenaplňující proces. Zároveň udává, že byl orientovaný na předvedení dovedností, ne na výsledky. *„Chtěl jsem, aby mě bavila samotná hra, abych dokázal předvést nejlepší možný tenis proti mým soupeřům. Ruku v ruce s tím přijdou i ty výsledky.“*

- **Koncentrace a volní vlastnosti**

V trénincích hráč upínal pozornost na přítomný okamžik. Na to, aby každý úder vnímal naplno svými smysly. V zápasech potom na bytí ve stavu flow. *„Cíl v zápasech byl, abych se dostával do flow. Snažil jsem se všechno vnímat instinktem. Nepřemýšlel jsem nad tím. Chtěl jsem být soustředěnej na servisu, uvolněnej na returnu.“* Jako

podstatnou uvedl proband práci s koncentrací. „*Nejde udržet maximální soustředění po celý zápas. Hráč musí vědět, jak vypínat mezi body. Kdy zapnout, kdy se uvolnit. Dobře hráč ví, kdy má mentálně odpočívat.*“ Na rozvoji koncentračních schopností prý aktivně nikdy nepracoval. Výrazně pozitivně však hodnotil svou vůli. Hráč dokázal, dle svých slov, jít často za hranici komfortní zóny.

- **Sebevědomí a mentální trénink**

Proband vnímal svou sebedůvěru spíše jako nižší. Především v momentech před zápasem. V samotném zápase cítil převážně jistotu a klid. Hráč ovšem také přiznal, že ho blízkost vítězství svazovala. Současně cítil tlak a napětí, pokud byl favoritem utkání a prohrával. V tyto momenty se nedokázal uvolnit. Posledním tématem našeho rozhovoru byl mentální trénink. S mentálním koučem nikdy nespolečně pracoval. Výhodou však bylo, že tenisový trenéři předali probandovi mnoho rad z oblasti psychologie sportu. Zpětně dotazovaný vnímá jako chybu, že se na odborníka neobrátil. V zápasech mu pomáhaly dechová cvičení a rutiny, které si vytvořil. Snažil se zapojit svůj instinkt a své smysly. Cílem bylo vypnout racionální mysl. Nechat hlavu volnou a hrát tenis automaticky.

### 5.1.5 Proband č.5

Pátý proband je velmi nadějný tenista. Už ve svých devatenácti letech dosáhl umístění okolo sto padesátého místa podle žebříčku ATP. Nyní mu je dvacet let a již stihnul reprezentovat svou zemi v Davisově poháru.

#### Year-end Ranking

YEAR	SINGLES RANKING
2022	224
2021	298
2020	839
2019	1090

Tabulka č. 8 - žebříčkové umístění probanda č.5 během let 2019 - 2022 na žebříčku ATP

Při rozhovoru s tímto tenistou jsem byl mile překvapen odpověďmi, které jsem dostal. I přes nižší věk oproti ostatním dotazovaným, kteří nebyli v top padesát ve světovém žebříčku, má podobné znalosti v oblasti sportovní psychologie a věnuje mentálnímu tréninku značnou část své přípravy. Přestože nemá ještě rozvinuté mentální dovednosti tak, jak by si představoval, je si vědom svých nedostatků a díky sebereflexi



na nich neustále pracuje. To si myslím, že je správná cesta k vnitřnímu rozvoji a naplnění potenciálu z psychologického hlediska.

- **Emoční kontrola a stres**

Proband na toto téma uvedl, že dříve ho tenis tolik nenaplňoval, ale že postupem času v něm našel radost, smysl a zábavu. Osobně si myslím, že zmíněná výrazně pozitivní emoční vazba k dané činnosti je žádoucí. Zajímavé bylo uvědomění probanda, že před pár lety byly ať již pozitivní či negativní emoce silnější a bylo těžší je kontrolovat. Ovšem v posledním roce udělal se svým mentálním koučem velký pokrok a je ve svých emocích stabilnější. Sám také vnímá, že je potřeba přílišně nepodléhat ani euforii po výhře, ale ani přílišně skepsi po prohře. Výstižně popsal neustálý kolotoč, ve kterém se tenisté ocitají: *„Emoce spojené s výhrami či prohrami jsou pomíjivé. Během kariéry odehraje tenista mnoho utkání, proto se snažím emočně to tolik neprožívat, protože výhry i prohry jsou součástí každého dne. Snažím se pracovat na rovnováze emocí.“* V souvislosti s negativními emocemi přiznává, že občas cítí naštvání, pokud prohraje právě kvůli svému mentálnímu nastavení. Především neudržení koncentrace je prý opakujícím se problémem. Naopak mnohem lépe než dříve si prý proband dokáže poradit se stresem, který je nedílnou součástí kariéry vrcholového tenisty. Tlak, který pociťoval, byl prý od okolí. V souvislosti s tímto tlakem vnímal větší četnost negativních myšlenek při zápasech.

- **Přemýšlení**

Proband přiznává, že je ovlivněn tím, jaké myšlenky se mu honí hlavou. V zápasech se snaží dostat do stavu flow, ve kterém je tok myšlenek minimální. Na způsobu přemýšlení a kontrole myšlenek pracuje každým dnem za pomoci sebereflexe. Zároveň však prozradil, že myšlenky během zápasu jsou spíše negativní. Tyto myšlenky se objevují častěji po vícero prohraných zápasech v řadě. Osobně musím pozitivně hodnotit probandovu sebereflexi. Je si vědom svých kladných i záporných stránek ve způsobu přemýšlení a snaží se sám i s mentálním koučem v této oblasti zlepšovat.

- **Hodnoty, motivace, koncentrace a vůle**

Z pohledu hodnot vnímá hráč tenis jako velmi důležitý, ne však nejdůležitější. Překvapivá odpověď přišla ohledně nastavování cílů: *„Snažím se si cíle spíš nedávat. Všichni mi to cpou, ale nemám rád si je dávat. Nedávám si žádné cíle.“* Velmi pozitivně bychom mohli hodnotit probandovu výpověď ohledně motivace pro hraní tenisu. Snaží

se mít radost z prováděné činnosti, co nejvíc si danou činnost užívat a vnímat sport jako zábavu. Také má prý neustálou chuť po vítězství. Dalším tématem byla schopnost koncentrace. Jak jsem zmínil výše, proband má v zápasech občasné problémy se soustředěním pozornosti. V trénincích se tak prý zaměřuje hlavně na zlepšení koncentrace a stability výkonu. V zápasech upíná pozornost na taktiku a na přítomný okamžik. Z hlediska volných vlastností hodnotí tenista sám sebe velmi pozitivně. Má prý velkou vůli tvrdě pracovat jak na tréninku, tak v zápasech či v osobním životě.

- **Sebevědomí a mentální trénink**

Sám hráč popisuje své sebevědomí následovně: „*Snažím se mít zdravou míru sebedůvěry, ale mám spíše nižší.*“ Určitě pozitivně musím hodnotit uvědomění, že zdravá míra sebedůvěry je ideální. Výhodou v probandově případě je i to, že dle svých slov dokáže udržet vysoký standard herní úrovně. Nestává se mu, že díky špatnému psychickému rozpoložení, by byla úroveň výkonu kolísavá. Hráč také vypověděl, že se snaží zkoumat a zároveň najít sám sebe. Posledním tématem rozhovoru byla oblast mentálního tréninku. Na hráčovi je vidět, že má z oblasti psychologie velké znalosti. S mentálním koučem spolupracuje již tři roky a mentálnímu tréninku se věnuje každý den. Zároveň však vidím i určité rezervy v technikách, které souvisí s mentálním tréninkem. Hráč například popisoval, že nemá zkušenosti s autogenním tréninkem, vizualizaci prý nezařazuje a dechové techniky zná okrajově. Věřím však, že takto uvědomělý hráč k těmto technikám časem dospěje.

### **5.1.6 Proband č.6**

Náš předposlední proband začínal s tenisem v klubu TC Brno, následně přešel do klubu TK Agrofert Prostějov. Ve své kariéře se dostal mezi dvě stě nejlepších tenistů světa podle žebříčku ATP. Zároveň byl v roce 2018 vybrán jako reprezentant v Davisově poháru. Za nejhezčí zážitek své profesionální kariéry vnímá úspěšně zvládnutou kvalifikaci na turnaj US Open a následnou účast v hlavní soutěži.

#### Year-end Ranking

YEAR	SINGLES RANKING
2022	1127
2021	573
2020	342
2019	339
2018	335
2017	219
2016	259
2015	364
2014	605
2013	922

Tabulka č. 9 - žebříčkové umístění probanda č. 6 během let 2013 - 2022 na žebříčku ATP

- **Emoční kontrola a stres**

Z výpovědi probanda bylo patrné, že má k tenisu pozitivní emoční vazbu. Také přiznává, že ho život profesionálního sportovce naplňuje. Zmínil se ovšem i o občasném nezvládnutí emočně náročných situací. V profesionálním tenise musí hráč čelit emočně náročným či jinak řečeno stresovým situacím každý den. Tenista vnímá, že tyto situace mohly vést ke zvýšenému tlaku, který během své kariéry cítil. Nejvíce v momentech, kdy jeho očekávání nebyla naplněna. V tu chvíli sám na sebe vytvářel nadměrný tlak a chtěl uspět výrazně rychleji, než jak se mu dařilo. V souvislosti s tímto tlakem také občasně cítil úzkostné stavy, které se projevovaly následovně: „*Určitě jsem ty stavy zažil v zápasech. U mě se to projevovalo horším pohybem, pomalejším. Taky jsem cítil ztuhlejší ruku.*“ Zároveň proband říká, že kontrola emocí je základní mentální dovedností profesionálního tenisty. Ovšem cíleně na ní nepracuje s odborníkem, ale vychází ze svých zkušeností. V této oblasti bych z mého pohledu viděl možnosti ke zlepšení ve spolupráci se sportovním psychologem.

- **Přemýšlení, hodnoty, motivace a koncentrace**

V oblasti způsobu přemýšlení bych chtěl probanda pochválit, neboť bylo vidět, že jeho myšlení je z psychologického pohledu označované za správné. Nejčastěji vnímá přítomný okamžik jako to, co je podstatné. Zároveň prý dokáže na tréninku i v zápasech většinou kontrolovat své myšlenky a zůstává pozitivní, i když se mu příliš nedaří. Dále hráč uvedl, že se tenis v jeho životě nachází na žebříčku hodnot na druhém či třetím místě. Také přiznal, že naplnění ostatních potřeb v jeho životě hraje klíčovou úlohu v kvalitě výkonu, který dokáže podat. Zajímavá odpověď byla na otázku ohledně motivace pro

hraní tenisu: „*Mojí motivací je dostat se na ty největší turnaje. Na ty, které jsem sledoval v televizi jako malý. Samozřejmě také vydělat peníze.*“ Tato odpověď mě překvapila, neboť je zde vidět, že se jedná o vnější motivaci. Další dotazy byly směřovány k oblasti koncentrace. V trénincích prý proband upíná pozornost na intenzitu a taktickou přípravu směrem k nadcházejícím utkáním. Při zápasech však upíná pozornost na celkový výsledek. To bychom mohli vnímat jako omezující způsob zaměření pozornosti, neboť jsme si v teoretické části říkali, že správné je upínat pozornost na předvedení svých dovedností. Zaměření pozornosti na výsledek je naopak nežádoucí.

- **Vůle, sebevědomí a mentální trénink**

Jako pozitivně ovlivňující probandovu kariéru musím zhodnotit jeho volní vlastnosti. Z osobní zkušenosti s tímto tenistou vím, že je odhodlaný překonávat překážky během své kariéry. Sám hráč hodnotil svou vůli jako nezdolnou. Další otázky se týkaly sebevědomí, které proband označuje za velmi vysoké. V kontextu celého rozhovoru na mě proband ovšem takto nepůsobil. Z hráčových odpovědí bylo naopak patrné, že jeho sebevědomí není zdravé, ale spíše nižší. Z teoretické části již víme, že příliš vysoké sebevědomí je často klamné. Naopak je velmi podobné tomu nízkému. Za optimální vnímáme zdravé sebevědomí. Posledním tématem byl mentální trénink, kde proband uvedl, že nikdy nepracoval s odborníkem ani systematicky sám na zlepšení úrovně mentálních dovedností. Proto pro mě bylo překvapením, když hráč vypověděl, že pokud se dostane do krizové situace v zápase, snaží se vědomě dýchat a zpomalit mezi výměnami. Toto svědčí o určité úrovni vnímání sebe sama a následné autoregulaci. Zajímavou odpověď hráč přinesl na následující otázku: „*Co si myslíte, že z oblasti psychologie mají nejlepší hráči světa lepší než ostatní? Asi to, že dokážou podat nejlepší výkon pod největším tlakem. Nemají ten zápas ve vlnách, mají vysoký standart herní úrovně.*“

### **5.1.7 Proband č.7**

Našemu poslednímu účastníkovi výzkumu je dvacet tři let. Tenisu se věnuje od čtyř let. Hájí barvy klubu TK Sparta Praha. Nejlepším umístěním se prozatím stalo dvě stě osmdesáté druhé místo podle světového žebříčku ATP. Za nejhezčí zážitek v kariéře považuje účast na všech čtyřech juniorských grandslamových turnajích.

#### Year-end Ranking

YEAR	SINGLES RANKING
2022	372
2021	363
2020	311
2019	429
2018	487
2017	1026

Tabulka č. 10 - žebříčkové umístění probanda č.7 během let 2017 - 2022 na žebříčku ATP

- **Emoční kontrola a přemýšlení**

Z výpovědi hráče byla patrná pozitivní emoční vazba k vybrané sportovní specializaci. Jak důležitou roli hraje tenis v jeho životě příkladně ukazuje následující odpověď na jednu z otázek: „*Celkově mě život sportovce naplňuje, nedávno jsem byl zraněnej a nehrál jsem, v ten moment jsem vůbec nevěděl, co mám dělat. V současné chvíli si nedokážu představit život bez tenisu.*“ Proband uvádí, že vnímá úzkou spojitost mezi negativními myšlenkami a negativními emocemi. Především v mladším věku, ovšem i nyní v únavě cítí zvýšenou četnost negativních myšlenek a emocí. Zároveň udává, že není jednoduché tyto stavy zvládat. „*Když to na mě přijde, tak ty negativní myšlenky mi tam lítaj a bojuju už jen sám se sebou. Snažím se ty myšlenky nějak vytlačit ven, ale když se mi to nedaří ty myšlenky vytlačit, tak pak ani nevnímám zápas a skóre. Není to moc často, je to především když jsem unavenej. Pak i hůř kontroluju emoce. Je to tak šedesát na čtyřicet, že ty stavy zvládnou, že to dostanu pod kontrolu. Když jsem byl mladší, tak to bylo spíš padesát na padesát. Stávalo se, že jsem kvůli tomu prohrál zápasy.*“ Zde tedy vidíme, že kontrola myšlenek či kontrola emocí způsobují probandovi značné obtíže v jeho kariéře. Z osobní zkušenosti bych rád dodal, že podobné případy jsou na nižší tenisové úrovni k vidění neustále. Probandovi by mohlo pomoci navázání spolupráce s odborníkem pro dané téma a systematická mentální příprava. Dotazovaný také uvedl, že nejlepší je podle něj dívat se do budoucnosti.

- **Stres**

Hráč uvedl, že během kariéry cítil nadměrný psychický tlak. Především v přechodu mezi dorostem a dospělými. V tomto období mu prý rodiče a trenéři říkali, že jestli chce hrát tenis na vysoké úrovni, tak se proto musí rozhodnout a začít skutečně poctivě pracovat. Právě od rodičů, trenérů a tenisového okolí vnímal největší tlak. „*Vnímám jsem*

*ten tlak. Říkali o mně například. Hele to je dorostenecká jednička, tak ten by mohl něco dokázat.“ Proband se snažil tyto lidi příliš nevnímat, ovšem jak sám uvedl, nebylo mu to příjemné. I kvůli tomuto tlaku občasně cítil úzkost. V kombinaci se zraněním, které se mu přihodilo, to způsobilo nepříjemné psychosomatické stavy: „V roce 2018, když jsem se vracel po zranění a hrál jsem zápas nebo tréninkový zápas, tak se mi klepala ruka. Později se mi začalo klepat celé tělo. Možná to bylo způsobené tím, že jsem měl nějaký strach. Občas se to ještě objeví, ale velmi málo.“*

- **Hodnoty a motivace**

Jako nejdůležitější hodnotu ve svém životě, vnímá dotazovaný rodinu. Na druhém místě má tenis. Zároveň uvádí, že bez finanční i psychické podpory od rodiny by tenis nehrál. Velkou důležitost dává i mezilidským vztahům. Pokud nemá s blízkými lidmi dobré vztahy, negativně to ovlivňuje jeho výkony. Následujícím tématem byla motivace. Cíle si hráč dává krátkodobé, například na turnajích. Dlouhodobé jsou na celou sezónu. Většinou se tyto cíle naplní ve stanovené době. Motivaci pro hraní tenisu má proband následující: *„Dělám to kvůli sobě. Naplňuje mě to. Nedokážu bez toho žít. Zároveň bych z toho něco chtěl mít, až přestanu hrát tenis. Říkám si, že když teď budu pořádně makat, tak si třeba jednou budu moct dát nohy nahoru a nebudu muset pracovat už.“*

- **Koncentrace a volní vlastnosti**

Schopnost koncentrace vnímá dotazovaný jako klíčovou pro úspěch v utkání. Sám však přiznává, že má se soustředěním pozornosti problém. *„Mám s tím problém. Stává se mi, že koukám vedle na kurt a nevnímám ani jak hraju já.“* Zde tedy vidíme možný limitující faktor probanda. Zlepšit schopnost koncentrace by mohly koncentrační či meditační techniky. V trénincích se hráč soustředí na svou úderovou techniku, v zápasech pak na taktiku. Morálku při trénincích hodnotí hráč v dnešní době jako velmi dobrou. Dříve však byla výrazně slabší. Podle svých slov se nechtěl dostávat za hranu své komfortní zóny.

- **Sebevědomí a mentální trénink**

Proband v rozhovoru uvedl, že je sebevědomý. Ovšem z dalších výpovědí bylo patrné, že má spíše nižší sebevědomí. Pokud vyhrává, začne se mu hrát mnohem lépe. Výkon jde tedy s pozitivním průběhem utkání nahoru. Naopak pokud prohrává, cítí značnou nervozitu. Zároveň proband udává, že pokud nastoupí proti favoritovi utkání a začne vést, tak se většinou zalekne možné výhry a zápas prohraje. Bohužel dotazovaný

také uvedl, že nemá dostatečný pocit vnitřní hodnoty: „*Dřív jsem vnímal sám sebe hůř, než to asi bylo. Nedokázal jsem se za nic ocenit. Ale ani dnes se nedokážu dostatečně ocenit.*“ Posledním tématem našeho rozhovoru byl mentální trénink. Hráč uvedl, že spolupracuje s mentálním koučem, ovšem pouze formou sms či krátkých rozhovorů. Kontakt navíc probíhá nepravidelně. Nelze tedy tuto formu spolupráce označit za systematický mentální trénink. Překvapující je tedy skutečnost, že hráč vnímá mentální nastavení nejlepších tenistů světa jako rozhodující faktor úspěchu na vrcholové úrovni: „*Myslím si, že u těch nejlepších rozhoduje z devadesáti procent hlava.*“ I přes toto tvrzení však plnohodnotný mentální trénink chybí v přípravě tohoto sportovce na soutěžní utkání.

## 5.2 Shrnutí

Cílem diplomové práce bylo zjistit jakou úroveň mentálních dovedností mají vrcholoví tenisté. Dále jsme zkoumali, zda hráči umístění do padesátého místa na žebříčku ATP vykazují lepší úroveň mentálních dovedností, než hráči od padesátého do třicátého místa dle žebříčku ATP. Zároveň nás zajímalo, jaké používají techniky mentálního tréninku a jak často se mu věnují. Pozitivně musím zhodnotit volní vlastnosti všech probandů. To byla oblast, ve které všichni vykazovali výborné výsledky. Podobně vnímám i výsledky v oblasti motivace. U většiny probandů převažovala vnitřní motivace. Kladná emoční vazba k vybrané činnosti by měla být přítomná u každého sportovce. Prvních pět probandů v rozhovorech často mluvilo o stavu flow. To byl u nich žádoucí stav, ve kterém hráli svá utkání nejraději.

### • **Proband 1, 2, 3**

Nejlepší výsledky se objevily u hráčů, kteří se pohybovali na žebříčku ATP do padesátého místa. U prvních třech probandů bylo viditelné, že mají velmi vysokou úroveň mentálních dovedností. Všichni tři hráči se vyznačují výbornou kontrolou emocí a myšlenek. A to jak během tréninků, tak i zápasů. Klíčový faktor, který hrál roli v dosažených úspěších, je pozitivní smýšlení. Naši tři probandi se tedy vyznačují převážně pozitivními vzorci myšlení a snahou o vnímání přítomného okamžiku. Oblasti koncentrace se všichni tři hráči věnují v mentálním tréninku se svými kouči. Jedna z nejzásadnějších věcí, která ovlivňuje výkon sportovce, je sebevědomí. Všichni tři tenisté vnímali svou sebedůvěru jako zdravě vysokou. To je tedy žádoucí jev. Příliš vysoká sebedůvěra je stejně nežádoucí jako příliš nízká. Velmi důležité je zmínit, že s takto vysokou úrovní mentálních dovedností se tito hráči nenarodili. Získávali je

postupně, i během systematického mentálního tréninku. Mezi jejich používané techniky z oblasti mentálního tréninku patří koncentrační a relaxační cvičení, meditace, dechová cvičení, vizualizace a jógové techniky.

- **Proband 4, 5**

U těchto dvou probandů bylo patrné, že mají dobrou úroveň sebereflexe v oblasti mentálních dovedností. Proto si myslím, že jsou na velmi dobré cestě, aby mohli dále rozvíjet svou psychiku. S emoční kontrolou mají hráči občasné problémy. Vnímají, že emoce by měly být v rovnováze, ovšem ne vždy se jim to daří. Stejně je to s negativními myšlenkami, které se při utkáních objevují. Oba si ovšem uvědomují, že na této problematice musí pracovat, protože mechanismus negativních myšlenek je nežádoucí. Zaměření pozornosti při trénincích i při zápasech mají tito tenisté správné. Schopnost koncentrace jim činí v zápasech občasné potíže. Proto bych zde využil možnost zakomponování vybraných koncentračních technik do jejich přípravy. Hlavní problém bych u těchto dvou probandů viděl v sebevědomí. Oba přiznali, že mají spíš nižší sebevědomí. Opět by našim mělo být cílem dosažení zdravé sebedůvěry. Limitem probanda číslo čtyři bylo, že systematicky nezapojoval mentální trénink do své přípravy. Všechny informace, které z oblasti psychologie získal, měl od tenisových trenérů. Podstatné však je, že určité mentální dovednosti získal díky své intuici a snaze o sebepoznání během své kariéry. Co se týče probanda číslo pět, tak zde vidím vzhledem k mladému věku a zájmu o psychologii sportu velký potenciál na zlepšení mentálního nastavení. Hráči přiznali, že jedinou jimi používanou technikou z oblasti mentálního tréninku jsou dechová cvičení. Ty však zkoušeli pouze ojedinele. Cestou ke zlepšení by mohlo být zařazení technik mentálního tréninku do jejich příprav na utkání.

- **Proband 6, 7**

Tito tenisté se po většinu své kariéry nacházeli na horším než dvoustém místě podle žebříčku ATP. S emoční kontrolou mají občasné problémy. Stejně tak s kontrolou myšlenek a schopností koncentrace. Hráči v rozhovorech uvedli, že jim tyto aspekty negativně ovlivňují výkonnost. Dokonce kvůli těmto faktorům prohráli vícero utkání. Oba probandi mají nízkou úroveň sebedůvěry. Ovšem každý z jiného úhlu pohledu. Jeden z nich nezdravě vysokou, druhý příliš nízkou. S mentálním koučem nikdy systematicky nepracovali na zlepšení úrovně mentálních dovedností. Mají ojedinele zkušenosti pouze s dechovými technikami. U těchto dvou tenistů bych rozhodně doporučil zařazování



psychologických cvičení do jejich tréninkového plánu a spolupráci s odborníkem.

## 6 Závěry

Tento kvalitativní výzkum byl předem pečlivě naplánován. Hlavním cílem bylo zjistit, jakou úroveň mentálních dovedností mají vrcholoví tenisté. Dozvěděli jsme se, že tato úroveň je přímo úměrná žebříčkovému postavení, kterého hráči dosáhli. Tím si tedy můžeme odpovědět na další výzkumnou otázku. Zda hráči, kteří byli na žebříčku ATP do padesátého místa, vykazují lepší výsledky než ti, kteří byli níže ve světovém žebříčku. Prokázalo se, že hráči, kteří se umístili mezi padesáti nejlepšími tenisty světa, dosahují velmi vysoké úrovně mentálních dovedností. Zároveň můžeme jejich přípravu v oblasti sportovní psychologie označit za systematickou a kvalitní. Naopak níže postavení tenisté nedosahovali takové úrovně mentálních dovedností. Tři ze sedmi probandů neměli systematicky vedený mentální trénink. Dva ze sedmi dotazovaných nikdy nespolupracovali s odborníkem z oblasti sportovní psychologie. Zjistil jsem, že tenisté, kteří podstupují mentální trénink, používají následující techniky – dechová cvičení, koncentrační a relaxační cvičení, meditace, vizualizační a jógové techniky.

Myslím, že ve výzkumu se objevují velmi zajímavé informace od vrcholových sportovců. Především náš první proband byl jedním z nejlepších tenistů světa po mnoho let. Jeho odpovědi na mé otázky byly výborným příkladem správného mentálního nastavení sportovce. Oproti tomu náš poslední dotazovaný vykazuje výrazně horší úroveň mentálních dovedností. Je tedy vidět, že mentální trénink výrazně ovlivňuje výkonnost sportovce. S prvními třemi probandy jsem se shodnul, že sportovec, který neprovádí mentální trénink, následně snižuje své šance na úspěch.

Výzkum, jenž by navazoval na tuto práci, by se mohl zabývat vlivem mentálního tréninku na výkonnost sportovce. Bylo by dobré prokázat, jak velký vliv má systematicky vedený mentální trénink na jeho výkonnost.

# Seznam literatury

AMEMIYA, Kaoru, Tomohiro ISHIZU, Tomoaki AYABE a Shozo KOJIMA. Effects of motor imagery on intermanual transfer: A near-infrared spectroscopy and behavioural study. *Brain Research* [online]. 2010, 1343, 93-103 [cit. 2023-05-17]. ISSN 00068993. Dostupné z: doi:10.1016/j.brainres.2010.04.048

BLATNÝ, Marek. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3434-7.

BLAŽEJ, Adam a Katarína KOSTOLANSKÁ. *Flow ve sportu: o budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-1392-7.

BRACH, Tara. *Radikální přijetí: přijetí vašeho života srdcem Buddhy*. Přeložil Kristýna HÁJKOVÁ. Olomouc: Fontána, [2017]. ISBN 978-80-7336-877-7.

CARBOCH, Jan. Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2022. ISBN 978-80-246-5089-0.

Crespo, M., Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, 2008. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper Perennial Modern Classics. Harper Perennial Modern Classics Ser. ISBN 978-0-06-133920-2.

EDGLEY, Ross, 2021. The Art of Resilience. ISBN 978-0-00-835695-8.

EKMAN, Paul a Daniel CORDARO. What is Meant by Calling Emotions Basic. *Emotion Review* [online]. 2011, 3(4), 364-370 [cit. 2023-03-06]. ISSN 1754-0739. Dostupné z: doi:10.1177/1754073911410740 *Effects of motor imagery on intermanual transfer: A near-infrared spectroscopy and behavioural study*. (2010, April 25). Effects of Motor Imagery on Intermanual Transfer: A Near-infrared Spectroscopy and Behavioural Study - ScienceDirect. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2010.04.048> In-Text Citation: (*Effects of Motor Imagery on Intermanual Transfer: A Near-infrared Spectroscopy and Behavioural Study*, 2010)

FELDMAN, Christina. *Meditace pro začátečníky: praxe bdělého života*. Vydání druhé. Přeložil Aleš KOLODRUBEC. Praha: Euromedia Group, 2019. ISBN 978-80-7617-877-9.

GONZALEZ, D. C., 2013. The Art of Mental Training: A Guide to Performance Excellence. ISBN 978-1-4905-8167-5.

GREENWALD, J., The Best Tennis Of Your Life, Ohio: Betterway books, 2007, přeložil STUDENÝ, T., Nejlepší tenis vašeho života. Olomouc. 1.vyd. 2011. ISBN 978-80-260-1247-4

Gregor, T. (2013). *Psychológia športu*. Bratislava: Mauro Slovakia.

- HELUS, Zdeněk. *Úvod do psychologie. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2018. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HOŠEK, V., KOBYLKA, J., SLEPIČKA, P. (2004). *Průvodce psychologii sportu*. Praha: APS České Republiky.
- CHINMOY. *Meditace: dokonalost člověka v Božím uspokojení*. Páté aktualizované vydání. Zlín: Madal Bal, 2018. ISBN 978-80-86581-97-2.
- JELÍNEK, Marian a Kamila JETMAROVÁ. *Sport, výkon a metafyzika, aneb, Jak proměnit "práci" ve hru a úsilí v medaile*. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3288-9.
- JELÍNEK, Marian a Jiří KUCHAR. *Poznej sám sebe: tajemství těla, duše a mysli*. Praha: Eminent, 2006. ISBN 80-7281-247-5.
- JELÍNEK, Marian. *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0826-8.
- KOLÁŘ, Pavel. *Posilování stresem: cesta k odolnosti*. Praha: Euromedia Group, 2021. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7465-2.
- LOJA, Radka. *Emoce pod kontrolou: 5 kroků ke zvládnutí emocí*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2217-2.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.
- NESTOR, James. *Dech: nové poznatky o ztraceném umění*. Přeložil Alžběta VARGOVÁ. Brno: Host, 2021. ISBN 978-80-275-0708-5.
- OLSCHEWSKI, Adalbert, KNÖRZER, Wolfgang, ed. *Progresivní svalová relaxace: jak se zbavit stresu pomocí klasických i nových cvičení podle Jacobsona*. Přeložil Mária SCHWINGEROVÁ. Olomouc: Poznání, 2019. ISBN 978-80-87419-83-0.
- PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-5646-2.
- PAVEL, Honzik a Alena PAVLOVÁ. *Mentální trénink v individuálních sportech*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0896-1.
- PETRÁŠ, Václav. *Psychologie vítězství: a 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1871-5.
- RÖHR, Heinz-Peter. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0354-4.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6.*, rev. a dopl. vyd., V Grada

- Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: příručka pro studenty*. Vyd. 2., dopl. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-406-9.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8.
- SIEGEL, Ronald D., 2009. *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. ISBN 978-1-60623-294-1. In-Text Citation: (Siegel 2009)
- SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
- SNOPEK, Mojmir, Veronika HUBLOVA, Michaela PORUBANOVA a Marek BLATNY. Psychometric properties of the Temperament and Character Inventory-Revised (TCI-R) in Czech adolescent sample. *Comprehensive Psychiatry* [online]. 2012, 53(1), 71-80 [cit. 2023-03-05]. ISSN 0010440X. Dostupné z: doi:10.1016/j.comppsy.2011.01.008
- STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu: [autogenní trénink, dechová cvičení, svalová relaxace]*. Praha: Grada, 2011. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3646-4.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Mentální trénink: praktická kniha, jak se uvolňovat, čerpat nové síly a utvářet svůj život*. Olomouc: Fontána, 2009. ISBN 978-80-7336-515-8.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Zázraky pomocí tvořivé imaginace: mentální trénink v praxi*. Olomouc: Fontána, [2012]. ISBN 978-80-7336-689-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. V Praze: Karolinum, 2004. ISBN 9788024608419.
- VÍCHOVÁ, Veronika. *Autogenní trénink a autogenní terapie: relaxace, která pomáhá*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0999-7.
- WINSTON, Sally a Martin N. SEIF. *Brouci v hlavě: jak se zbavit vtravých myšlenek*. Přeložil Marcela KOUPILOVÁ. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1630-8.

## **7 Seznam obrázků, grafů a tabulek**

<b>Obrázek č. 1 - rozdělení emocí.....</b>	<b>13</b>
<b>Graf č. 1 – aktivační úroveň.....</b>	<b>18</b>
<b>Tabulka č. 1 - Pocity spojené s různými stavy .....</b>	<b>18</b>
<b>Tabulka č. 2 - Hierarchické uspořádání potřeb.....</b>	<b>23</b>
<b>Tabulka č. 3 - Porovnání chování sportovců zaměřených na úkol a na ego .....</b>	<b>26</b>
<b>Tabulka č. 4 - žebříčkové umístění probanda č.1 během let 2006-2019 na žebříčku ATP .....</b>	<b>37</b>
<b>Tabulka č. 5 - žebříčkové umístění probanda č.2 během let 1990-2001na žebříčku ATP .....</b>	<b>40</b>
<b>Tabulka č. 6 - žebříčkové umístění probanda č.3 během let 2018-2022 na žebříčku ATP .....</b>	<b>43</b>
<b>Tabulka č. 7 - žebříčkové umístění probanda č.4 během let 2000-2008 na žebříčku ATP .....</b>	<b>46</b>
<b>Tabulka č. 8 - žebříčkové umístění probanda č.5 během let 2019-2022 na žebříčku ATP .....</b>	<b>48</b>
<b>Tabulka č. 9 - žebříčkové umístění probanda č. 6 během let 2013-2022 na žebříčku ATP .....</b>	<b>51</b>
<b>Tabulka č. 10 - žebříčkové umístění probanda č.7 během let 2017-2022 na žebříčku ATP .....</b>	<b>53</b>