

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Anticipační zdroje a jejich interakce při softballovém
pálkařském startu**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

Mgr. Petra Pravečková, Ph.D.

Vypracoval:

Bc. Marek Joska

Praha, květen 2023

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 26. 4. 2023

.....

Marek Joska

Evidenční list

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

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval své vedoucí práce Mgr. Petře Pravečkové, Ph.D. za trpělivé vedení po celý průběh tvoření práce, za zajímavé a přínosné podněty z pohledu expertky v oblasti softballu. Také bych chtěl poděkovat všem hráčům, kteří se výzkumu zúčastnili. Bez jejich otevřenosti, upřímnosti a času, který mi věnovali, by tato práce nemohla vzniknout. Dále děkuji Mgr. Barboře Lašťovkové za stylistickou úpravu textu a věcné připomínky.

Abstrakt

Název: Anticipační zdroje a jejich interakce při softballovém pálkařském startu.

Cíle: Cílem diplomové práce je zjistit, jaké anticipační zdroje berou v úvahu elitní čeští softballoví pálkaři při odpalování nadhozů.

Metody: Data jsou v této diplomové práci získávána formou kvalitativního výzkumu, konkrétně případovou studií. Zdrojem informací k této případové studii jsou detailní osobní rozhovory mezi mnou a vzorovou skupinou osmi elitních českých softballových pálkařů. Rozhovory měly osm otevřených otázek a trvaly od 25 do 40 minut. Tyto rozhovory byly následně zanalyzovány s cílem získání poznatků, které budeme moci aplikovat na další obdobné případy. Všichni dotázaní pálkaři byli k roku 2021 členy Českého mužského národního týmu nebo Českého národního týmu U23. Všichni vybraní probandi jsou aktivní hráči ve věku $25,5 \pm 3,5$ let.

Výsledky: V diplomové práci byly vyselektovány a popsány anticipační informační zdroje, které hráčům poskytují cenné informace k anticipaci následujícího nadhozu. Hráči se zamýšleli nad tím, které anticipační zdroje jsou pro ně klíčové. Kromě anticipačních zdrojů byly popsány kontextuální informační zdroje, které ovlivňují pálkařovu taktiku a uvažování v pálkařském boxu. Myšlenky osmi elitních českých pálkařů mohou být inspirací pro mladší, méně zkušené pálkaře i pro trenéry.

Klíčová slova: vizuální vnímání, rozhovor, trénink, taktická vnímavost, vědomí, kontextuální a kinematické informační zdroje

Abstract

Title: Anticipation sources and interaction during the softball hitting.

Objectives: The objectives of this diploma thesis are to explore what kinds of anticipatory resources elite softball players perceive and which ones they take into consideration when hitting against a pitcher.

Methods: The data used in this diploma thesis were obtained by qualitative type of research specifically a case study. The sources of information for this case study are personal interviews between me and group of eight elite Czech softball players. The interviews had eight open questions and take from 25 to 40 minutes. The interviews were analysed with aim to gain some new knowledge that could be apply to similar cases. All of eight requested players are members of the Czech national team or Czech national team under 23. They are active players in age $25,5 \pm 3,5$ years. This information is valid as of 2021.

Results: In this diploma thesis were selected and described anticipation information sources that provide a valuable information leading to anticipation of further pitch. The players were considering which anticipatory source is the most important for them. In addition to the sources of anticipation, contextual information sources that affect the batsman's tactics in the box and his reasoning were also described during the interviews. The thoughts of eight elite Czech players could be inspiring to less experienced or skilled players and could be also useful to the softball coaches.

Key words: visual perception, review, training, tactical awareness, consciousness, contextual and kinematic information sources

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
2. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
2.1 Zařazení softballu	9
2.2 Softballový nadhoz	10
2.2.1 Rotace míče.....	11
2.2.2 Rychlost míče	12
2.2.3 Umístění nadhozu	13
2.3 Odpalování.....	13
2.3.1 Časování.....	13
2.3.2 Skauting/taktika	13
2.4 Faktory ovlivňující pákarský start	14
2.4.1 Taktika a strategie	14
2.4.2 Psychologie	15
2.4.3 Vizuelní vnímání.....	15
2.5 Výzkum vizuelní reakce	17
2.6 Anticipace	19
2.6.1 Anticipace z pohybu nadhazovače.....	19
2.6.2 Výzkum anticipace	20
3. VÝZKUMNÁ ČÁST	25
3.1 Cíl práce	25
3.2 Výzkumné otázky	26
3.3 Úkoly práce.....	26
4. METODIKA PRÁCE	27
4.1 Výzkumný soubor.....	27
4.2 Použité metody	27
4.3 Průběh výzkumu	28
4.4 Rozhovor s pomocí návodu	28
4.5 Vyhodnocování dat	29
4.5.1 Technické zaznamenání dat	29
4.5.2 Redigovaná transkripce.....	29
4.5.3 Otevřené kódování	29
4.5.4 Metody analýzy, vyhodnocování a interpretace dat	29

5. VÝSLEDKY	30
5.1 Vyhodnocení odpovědí na otázky 1–8.....	30
5.1.1 Otázka číslo 1.....	30
5.1.2 Otázka číslo 2.....	31
5.1.3 Otázka číslo 3.....	34
5.1.4 Otázka číslo 4.....	37
5.1.5 Otázka číslo 5.....	40
5.1.6 Otázka číslo 6.....	41
5.1.7 Otázka číslo 7.....	43
5.1.8 Otázka číslo 8.....	43
5.2 Vyhodnocení odpovědí dle témat	45
5.2.1 Vědomí.....	45
5.2.2 Taktická vnímavost.....	46
5.2.3 Kontextuální informační zdroje	47
5.2.4 Kinematické informační zdroje	48
5.2.5 Psychika/sebedůvěra	50
5.2.6 Technika a strategie odpalu	51
6. DISKUZE	55
7. ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62
Internetové zdroje	65
SEZNAM OBRÁZKŮ	66
SEZNAM TABULEK.....	66
SEZNAM PŘÍLOH.....	66
Rozhovor s hráčem č. 1.....	67
Rozhovor s hráčem č. 2.....	70
Rozhovor s hráčem č. 3.....	74
Rozhovor s hráčem č. 4.....	78
Rozhovor s hráčem č. 5.....	83
Rozhovor s hráčem č. 6.....	88
Rozhovor s hráčem č. 7.....	91
Rozhovor s hráčem č. 8.....	95

1. ÚVOD

Softball je v České republice sportem, který nabízí zajímavou alternativu k populárnějším sportům a díky jeho amatérskému prostředí a menší hráčské základně dává větší prostor k dosažení reprezentační úrovně aktivním a cílevědomým hráčům. Zároveň je to také sport, ve kterém i přes výše zmíněné skutečnosti patříme k nejlepším týmům na světě a v posledních letech se ukazuje, že české výběry dokážou porazit i ty nejlepší týmy světa, jako je Argentina nebo Japonsko. Stejně jako ostatní sporty i softball se neustále vyvíjí, zrychluje a jeho hráči dosahují lepší úrovně v individuálních herních dovednostech. V této práci se budeme zabývat dovedností odpalování, ve které jsou hráči neustále nuceni zlepšovat se, díky neustálému zvyšování kvality českých nadhazovačů. Z předchozích výzkumů již víme, že se softballoví pálkaři potýkají s nedostatečným časem pro vyhodnocení letícího nadhozu a následné zahájení pálkařského švihů. S rostoucí rychlostí nadhozu narážejí hráči na biomechanický limit těla pro vizuální zpracování informace o letícím míči a následné vyslání motorického signálu k zahájení švihů, který má za úkol navést pátku maximální rychlostí na míček letící vysokou rychlostí s rotací, která ovlivňuje jeho dráhu letu. Přesto jsou ti nejlepší pálkaři schopni pravidelně kontaktovat pátkou letící nadhozy proti těm nejlepším nadhazovačům a přibližně jednou za tři starty odpálit míč do pole tak, aby se dostali na první metu. Ze své zkušenosti dlouholetého hráče vím, že na nejvyšších úrovních dochází k anticipaci ze strany pálkařů a tato práce má za cíl zjistit, zda osm elitních českých pálkařů odpaluje nadhozy pouze na základě vizuálních informací získaných z letícího míče, nebo zda využívají anticipace. Budeme zjišťovat, jakých anticipačních informačních zdrojů využívají a jaké další proměnné mohou ovlivnit jejich chování v boxu nebo snahu rozklíčovat následující nadhoz. Věřím, že tato práce vyplní mezeru v české softballové literatuře a bude nápomocná nejen všem pálkařům, kteří budou moci nahlédnout do hlavy těm nejlepším českým pálkařům, ale i nadhazovačům, kteří si z práce odnesou cenné tipy a informace, na čem mohou ve své přípravě zapracovat a na co si dát pozor.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Zařazení softballu

Softball je kolektivní sportovní hra, kterou proti sobě hrají dva devítičlenné týmy. Jedná se o sportovní hru pátkovacího typu, jelikož úkolem útočícího týmu je odpálit nadhozený míč. Sportovní hry se dále dělí dle způsobu vedení souboje o společný předmět na

invazivní a neinvazivní. Společným předmětem je v softballu míč, jehož kontrolou disponuje tým, který je momentálně v obraně. Záměrem útočícího týmu je nadhozený míč odpálit tak, aby tým v obraně nebyl schopný zahrát aut, v ideálním případě tak, aby míč od pálky odletěl až za plot hřiště. Po 3 zahráných autech v obraně se obranná a útočná role týmů obrací, a proto softball zařazujeme mezi neinvazivní sportovní hry. Herní výkon družstva se v obraně i v útoku skládá z acyklických pohybových dovedností jedinců jako je nadhazování, odpalování, chytání míče a běh po metách.

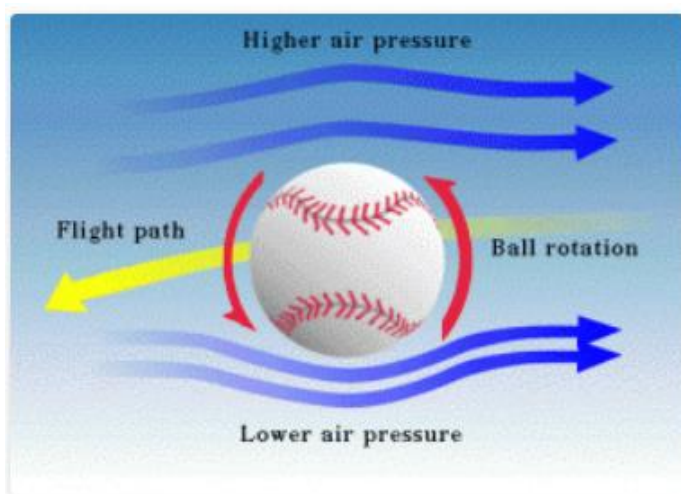
2.2 Softballový nadhoz

Každá herní akce v softballu začíná nadhozem (okamžikem, kdy nadhazovač vypustí míč z ruky) a končí buďto odpalem pálkaře, nebo vrácením míče nadhazovači do nadhazovacího kruhu. Nadhazovačům stačí k vyautování pálkaře hodit 3 dobré nadhozy, které pálkař nedokáže odpálit a současně nehodit více, než 3 nesprávné nadhozy v jednom pálkařském startu. Tato varianta vyautování se nazývá strajkout. Jedním z ukazatelů kvality a úspěšnosti nadhazovače je statistika „SO avarage“, což je procentuální vyjádření počtu zaznamenaných strajkoutů ze všech pálkařských startů, které nadhazovač odházal za časové období. $SO\ avarage = \frac{\text{počet všech strajkoutů}}{\text{počet odházených pálkařů}} * 100$. Dle oficiálních statistik České softballové extraligy dosáhli během sezóny 2021 tři nejlepší nadhazovači SO avarage 52 %, 48 % a 46 %. Softballový nadhoz je tedy zásadním faktorem tvořícím hru a kvalita jeho provedení zásadně ovlivňuje průběh a výsledek většiny zápasů.

Softballový nadhoz je zahájen spojením rukou nadhazovače před tělem, nebo vedle těla, přičemž přední noha (pivot foot) musí být v kontaktu s nadhazovací metou, která je od domácí mety vzdálená 14 metrů kolmo. Spojení rukou následuje zpravidla po přijetí signálu od zadáka a musí trvat nejméně 2 vteřiny, nejdéle 5 vteřin. Aby nadhoz splňoval kritéria správného provedení dle pravidel, musí být míč nadhozen spodním obloukem při plynulém švihovém pohybu nadhazovací paže. Nadhazovač získává dynamiku pohybu jedním povoleným odrazem z přední nohy, která musí být do momentu odrazu v kontaktu s nadhazovací metou, přičemž vymršťuje zadní nohu směrem vpřed. Po letové fázi dopadá nadhazovač na přední nohu (pivot foot) a následně na zadní nohu, jejíž kontakt se zemí je iniciátorem přenosu energie v bocích a odhodu míče. Při odhodu míče musí být nadhazovací ruka níže než bok a zápěstí nesmí být od těla vzdáleněji než loket. (Východský, 2019)

2.2.1 Rotace míče

Nadhazovač je schopný v konečné fázi nadhozu udělit míči rotaci pohybem zápěstí spolu s prsty a specifickým úchopem (gripem) míče. Rotace míče významným způsobem ovlivňuje výslednou trajektorii nadhozu díky Magnusovu efektu. Magnusova síla způsobuje jev, při kterém letící míč rotuje a vytváří kolem sebe vzdušný vír, přičemž síla působící na těleso je téměř kolmá ke směru proudění okolního vzduchu. Tento efekt je ve sportech s létajícím předmětem hojně využíván. Například fotbalista kopající rohový kop může díky Magnusově efektu vstřelit branku z rohového kopu, i když úhel rohu a brankové čáry svírá 180 stupňů (http://fyzweb.cz/materialy/srazky_a_rotace/k43.php).



Obrázek č. 1. Magnusův efekt (<https://sites.psu.edu/siowfa16/2016/09/16/pitching-magnus-effect/>)

Dle rotace míče rozlišujeme 3 základní druhy nadhozu:

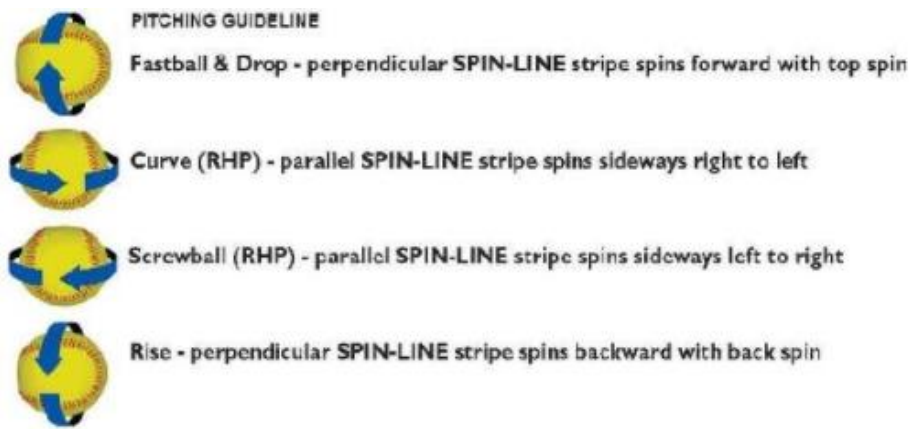
Drop ball (padavý nadhoz): Míč rotuje vertikálně kolem své osy s horní rotací (top spin). Pro maximální efekt spadnutí by se rotace měla blížit ose na 6 hodinách.

Rise ball (stoupavý nadhoz): Míč rotuje vertikálně kolem své osy s dolní rotací (back spin). Pro maximální efekt stoupání by se rotace měla blížit ose na 6 hodinách.

Curve ball/Screw ball (zatáčivý nadhoz): Míč rotuje kolem horizontální osy s pravotočivou (Curve ball), nebo levotočivou (Screw ball) rotací. Pro maximální efekt zatočení by se rotace míče měla blížit ose na devíti nebo třech hodinách.

V literatuře se také setkáváme s nadhozem označovaným jako fastball. Tento nadhoz je bez výraznější rotace a setkáme se s ním spíše u nadhazovačů hrajících v mladších kategoriích a u žen. V nejvyšších úrovních mužského fastpitch softballu se tento nadhoz

prakticky nevyskytuje, jelikož elitní nadhazovači dávají míči při odhodu vždy určitou míru rotace. (<https://diamondkinetics.com/analyzing-softball-pitch-types-their-corresponding-spin-direction/>)



Obrázek č. 2. Typy nadhozů (https://cz.pinterest.com/spinlineink/_created/)

2.2.2 Rychlost míče

Rychlost míče je základním ukazatelem kvality nadhozu, jelikož vyšší rychlost nadhozu pozitivně koreluje s kratší reakční dobou pálkaře na vizuální anticipování druhu nadhozu, jeho rychlosti a výsledného umístění. Z dat naměřených radarovým pistolíkem během mistrovství světa v roce 2019 v Praze vyplývá, že nejlepší nadhazovači jsou schopni dosahovat opakovaně v průběhu celého zápasu rychlosti nadhozů přes 130 kilometrů v hodině, viz obrázek č. 3.



Obrázek č. 3. Nadhoz rychlostí 134 km/h
(https://www.youtube.com/watch?v=_iq1OX23Z24)

Při takovýchto rychlostech je velice účinnou zbraní úmyslné zpomalení nadhozu (change up) při zachování stejné kinematiky nadhozu. Účelem tohoto zpomaleného nadhozu je přimět pálkaře k takzvanému předšvihnutí, kdy pálkař není schopný přizpůsobit načasování svého pálkařského pohybu nečekaně pomalému nadhozu. Podle Katsumaty (2007) je protnutí letové fáze pálky s letovou fází míče v jednom momentu nejdůležitějším kritériem pro úspěšný odpal, a proto je „rozčasování“ pálkaře účinnou zbraní.

2.2.3 Umístění nadhozu

Primárním cílem nadhazovače a zadáka je umístit nadhoz do pálkařovi strajk zóny tak, aby pálkař nedokázal míč odpálit vůbec, nebo aby letící míč odpálil neefektivně a polari dokázali zahrát aut. Elitní nadhazovači se proti elitním pálkařům snaží umisťovat své nadhozy na okraj strajk zóny nebo těsně vedle strajk zóny, aby pálkařům odpalování co nejvíce ztížili.

2.3 Odpalování

2.3.1 Časování

Pro pochopení časových souvislostí při odpalování nadhozů je potřeba znát dobu potřebnou pro samotné provedení pálkařského pohybu, rychlost nadhozu a vzdálenost ze které nadhazovač vypouští nadhoz vůči domácí metě. Pokud nadhazovač nadhazovacím pohybem (skokem) přemístí úroveň boků (tedy místo odkud vypouští nadhoz) o 2 metry směrem k domácí metě, zkrátí vzdálenost letícího míče ze 14 metrů na 12 metrů. Pokud nadhazovač nadhodí míč rychlostí 125 km/h překoná tento nadhoz vzdálenost mezi vypuštěním a průletem nad domácí metou za 0,345 s (Korčák, 2014). Pokud by nadhoz letěl rychlostí 130 km/h, reakční doba pálkaře by se zkrátila na 0,333 s, a tak dále.

2.3.2 Skauting/taktika

Ve světě i v České softballové extralize se v posledních letech stále více setkáváme se skautingem jednotlivých pálkařů i nadhazovačů. Z analýzy vizuálních záznamů odehraných zápasů jsou trenéři schopni zpětně vyhodnotit silná a slabá místa vlastních pálkařů i pálkařů z týmu soupeře a můžou tak do jisté míry vytvářet nadhazovací strategii každému pálkaři „na míru“. Stejně tak na druhé straně probíhá skauting jednotlivých nadhazovačů, jaké je procentuální zastoupení jednotlivých nadhozů, kam jsou jednotlivé nadhozy většinou umisťovány, popřípadě snaha rozklíčovat zadákem volenou sekvenci

jednotlivých nadhozů. Pálkařské starty jsou tak v posledních letech více ovlivněny novým faktorem taktického uvažování a předvídání (anticipování), kdy si je nadhazovač vědom slabých míst pálkaře a kdy je pálkař obeznámen s nadhazovací strategií nadhazovače, kterému čelí. Lze tedy hovořit o situaci „on si myslí, že já si myslím...“. Zároveň je nutné brát v potaz výskyt chybovosti na obou stranách a aktuálně působící faktory ovlivňující sportovní výkon, které působí na nadhazovače i pálkaře a současně. Každý jednotlivý pálkařský start tedy bude vždy unikátní a odlišný od předchozích startů, a to bez ohledu na jejich počet.

2.4 Faktory ovlivňující pálkařský start

Pálkařský start je proces, který představuje individuální herní výkon nadhazovače a pálkaře. Na průběh pálkařského startu vždy působí faktory, které ovlivňují individuální herní výkon zúčastněných jedinců pozitivně i negativně. Dle Dovalila et al. (2002) je aktuální sportovní výkon determinován dlouhodobým formováním sportovní výkonnosti jedince, které závisí na: vrozených dispozicích, podmínkách životního prostředí, talentu a schopnostech, vlastnostech a četnosti sportovního tréninku a výsledné trénovanosti. Aktuální sportovní výkon je pak ovlivňován faktory nepředvídatelnými, jako je bodový stav utkání, počet autů, počet běžců na metách a jejich rozmístění, pálkařský stav (počet ballů a strajků), počasí, počet diváků, způsob chování diváků atd.

2.4.1 Taktika a strategie

Dovalil et al. (2002) definuje strategii jako určitý předem připravený plán, se kterým sportovec vstupuje do soutěže, v našem případě do pálkařského boxu. Pokud pálkař ví, že nadhazovač umístí většinu nadhozů do outsidu (strana mety vzdálenější od pálkaře), může si v rámci předem připravené strategie stoupnout v pálkařského boxu blíže k domácí metě, aby zvýšil šanci na úspěšný odpal. Taktika pak dále rozvíjí herní strategii a zahrnuje v sobě ideální řešení jednotlivých herních situací (Dovalil et al., 2002). V rámci taktiky se tak pálkař při nenuceně¹ obsazené třetí metě a jednom autu může rozhodnout odpálit nadhoz takzvanou „obětovací ulejkou“, která sice pro pálkaře většinou končí autem na první metě, ale běžci ze třetí mety většinou poskytnou dostatek času na doběhnutí na domácí metu a získání bodu. Taktické uvažování pálkaře lze také

¹ Běžec je na druhé nebo třetí metě a mety za ním nejsou obsazené (při obsazené třetí metě je obsazena buď jen první, nebo druhá, nebo žádná z těchto met).

demonstrovat na příkladu, kdy je stav utkání vyrovnaný, útočící družstvo má běžce na třetí metě a nadhazovač jeví známky nervozity a v důsledku toho i zhoršené koncentrace a přesnosti nadhozů. Pálkaři jdou pak do boxu často s taktikou nechat nadhazovače házet co nejvíce nadhozů (neodpálit první nadhozený míč), jelikož každý nepřesný nadhoz může znamenat šanci pro běžce na třetí metě ukradnout metu domácí a získat rozhodující bod.

2.4.2 Psychologie

Na pálkaře i nadhazovače mohou působit psychologické faktory (stresory), jako například důležitost utkání nebo počet diváků sledujících hru. Pálkaři se dostávají do stresu v momentě, kdy vstupují do pálkařského boxu, zatímco nadhazovač je vystaven stresu po delší časový úsek. Bezprostřední reakcí na stres je aktivace sympatiku a zvýšení produkce noradrenalinu, který mimo jiné způsobí zrychlení srdečního tepu, roztažení cév v kosterních svalech a jejich bohatší okysličení. Spouští se tedy takzvaný vzorec chování „bojuj nebo uteč“. Dle Dovalila et al. (2002) hovoříme ve spojitosti s mírou stresu o aktivační úrovni. Nadměrná aktivační úroveň vyvolává u sportovců přílišné svalové napětí, které má zejména u nadhazovačů dopad na koordinaci pohybů, a tedy na přesnost provedení nadhozu. Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) může nadměrná aktivační úroveň vyústit ve strach, jehož důsledkem jsou předstartovní vizualizace negativních scénářů průběhu sportovního výkonu jedince – pálkařského startu, nebo následujícího nadhozu u nadhazovače. Cílem psychologické přípravy sportovce je dosahování optimálních aktivačních úrovní během sportovního výkonu. Optimální aktivační úroveň je tedy míra optimální fyziologické reakce organismu na stres, je žádoucí a lze jí dosahovat po procesu adaptace, kdy je sportovec stresorům opakovaně vystavován (Dovalil et al., 2002). Rychlost a kvalita adaptace na stres je vždy spojena s temperamentem jedince. Dle Slepíčky, Hoška a Hátlové (2006) je opakem strachu odvaha, která je spojená s ochotou sportovce riskovat. Trenéři by proto měli k psychologické a taktické přípravě přistupovat odlišně dle temperamentu svěřenců.

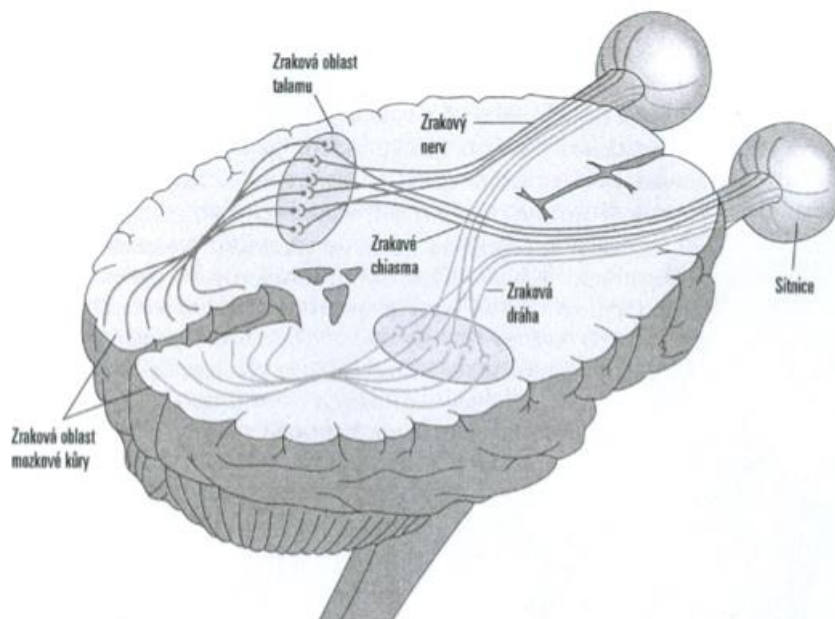
2.4.3 Vizuální vnímání

Vizuální vnímání je proces, při kterém člověk pomocí zrakových receptorů přijímá podněty z okolního světa a tyto podněty pak nervovými vlákny putují do mozku, kde jsou vyhodnocovány (Novotný a Hruška, 1995). Svět okolo nás tedy vnímáme pomocí smyslů, které jsou bránou k poznání. Do našeho vědomí se tak propisuje pouze to, co v danou

chvíli vnímáme a co nevnímáme pro nás zůstává nepoznané. Každý si tak vlastními procesy vnímání tvoříme svou vlastní realitu – obraz okolního světa (Šikl, 2007).

Zrakem vnímáme až 80 % veškerého dění kolem nás a je tak nejdůležitějším smyslem pro interakci s okolím. Díky fungující zrakové soustavě dokážeme rozlišovat tvar a barvu předmětů okolo nás, vyhodnocovat jejich vzdálenost vůči nám a ostatním předmětům, případně vyhodnocovat jejich rychlost a směr pohybu. Díky zraku se tedy dokážeme orientovat v prostoru. Ze všech smyslových receptorů člověka se až 70 % nachází právě v očích a na zpracování vizuálních podnětů spotřebuje mozek až 60 % energie mozkové kůry (Šikl, 2007).

Vstupní branou pro zrakové vjemy jsou oči uložené v kostních důlcích lebky, které proměňují světelné vlny na elektrochemické nervové impulzy. Tyto impulzy jsou vedeny zrakovými nervy do zrakové části mozkové kůry v týlní části lebky. Zrakové nervy se setkávají a překřížují ve zrakovém chiasmu (viz obrázek č. 4), což má za následek promítání levého zorného pole obou očí do pravé části mozku a promítání pravého zorného pole obou očí do levé části mozku (Kassin, 2007).



Obrázek č. 4. Dráhy zrakových nervů v mozku Kassin (2007, str. 89)

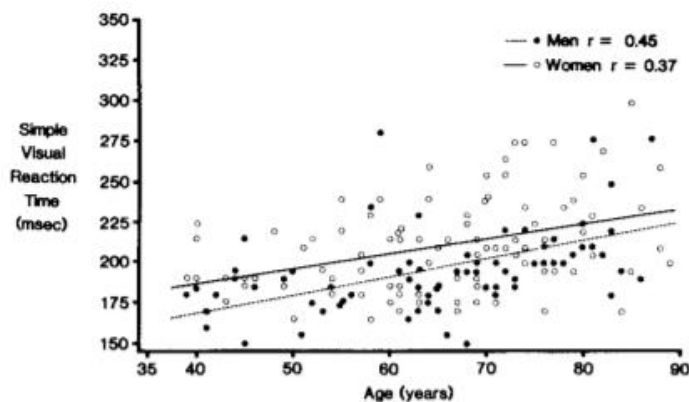
Ze zrakové oblasti mozkové kůry vycházejí pyramidové dráhy, které vedou vzruchy na nervosvalové ploténky svalových vláken kosterních svalů (Dovalil et al., 2002). Proces tohoto děje pak definuje naši vizuální motoriku, tedy veškeré vizuální motorické dovednosti, například navedení pálky na letící míč. V pálkařském boxu je tedy zrak

klíčovým smyslem, na který se pálkař spoléhá při vyhodnocování dráhy, rychlosti a rotace letícího míče. Pálkař by měl letící míč sledovat od okamžiku vypuštění z ruky nadhazovače až po kontakt míče s pálkou. Tím zvyšuje šanci na precizní přečtení nadhozu a ideální navedení švihy pátky přímo na míč.

2.5 Výzkum vizuální reakce

Řízená reakce je cílevědomá dobrovolná odpověď organismu na různé podněty z našeho okolí ať už sluchové, hmatové či vizuální. V této práci se budu věnovat reakci vizuální a schopnosti anticipovat budoucí děj na základě předběžných vizuálních informací. Vizuální reakční doba je složená z času potřebného k mentálnímu zpracování podnětu a z času potřebného k motorické odezvě organismu (Shah et al., 2012).

Studie od Agnew (1987) měla za cíl objasnit souvislost mezi rychlostí vizuální reakce, věkem a pohlavím na celkovém vzorku 176 mužů a žen běžné populace (nespecializovaní sportovci) ve věku 40–90 let. Z výsledného grafu lze pozorovat tendenci prodlužujícího se reakčního času s přibývajícím věkem u mužů i žen a rovněž obecně rychlejší reakční čas ve prospěch mužů oproti ženám.



Obrázek č. 5. Rychlost reakce v závislosti na věku a pohlaví (Agnew 1987 – Simple visual reaction time: Sex and age differences)

Shelton & Kumar (2010) provedli studii na 14 probandech mužského a ženského pohlaví, kteří měli zmáčknout klávesu na klávesnici, jakmile se před nimi na obrazovce objevila žlutá barva. Výsledky prokázaly, že muži s průměrným časem reakce 331 ms reagují na vizuální podněty obecně rychleji než ženy. Tento fakt byl potvrzen několika obdobnými studii měřícími rychlost reakce.

Mahesh et al. (2013) srovnávali vizuální reakční rychlost mezi skupinou zdravých mužů běžné populace a skupinou aktivních mužských hráčů stolního tenisu. V této studii se měřila vizuální reakční rychlost pomocí měnících se barev na obrazovce před probandy, kteří měli zmáčknout klávesu, jakmile se na obrazovce objevila určitá barva. Bylo prokázáno, že aktivní hráči stolního tenisu mají průměrnou vizuální reakční rychlost významně rychlejší - 273,96 ms, než běžná mužská populace, která v této studii dosáhla průměrné reakční rychlosti 359,18 ms.

Studie od Shah et al. (2012) porovnávala jednoduchou vizuální reakční dobu na vzorku 50 aktivních basketbalistů a 50 zdravých mužů běžné populace s cílem potvrdit hypotézu, že se kognitivní procesy jako je reakční čas dají tréninkem zlepšovat. Probandům byla měřena jednoduchá reakční doba, během které reagovali pouze na jeden podnět stiskem jedné klávesy a reakční doba s volbou, během které vybírali stisk z několika kláves dle různých vizuálních podnětů. Výsledky této studie prokázaly významný rozdíl mezi naměřenými reakčními časy v obou testech ve prospěch aktivně hrajících basketbalistů. Studie také prokázala negativní korelaci mezi přibývajícím věkem a reakčním časem a rovněž negativní korelaci mezi vyšším BMI a reakčním časem. Z obou studií porovnávajících běžnou a sportující populaci vyplývá, že se reakční schopnosti dají pravidelným tréninkem pozitivně ovlivnit a zkrátit tak čas potřebný k vizuální reakci.

I přesto, že se výsledné naměřené hodnoty reakčního času jednotlivých studií odlišují, byla několika nezávislými měřeními opakovaně potvrzena hypotéza, že se reakční schopnosti jedince dají tréninkem významně zdokonalit a aktivní sportovci tak dosahují lepších výsledků než vzorek průměrné aktivně nesportující populace. Studie rovněž prokázaly, že reakční doba je ovlivňována věkem, pohlavím a stavbou těla probandů.

Z naměřených dat výše popsaných studií tedy vyplývá, že pokud by se pálkaři při odpalování nadhozu letícího 130 km/h vypuštěného ze vzdálenosti 12 m od domácí mety spoléhali pouze na vizuální vyhodnocení letícího míče, zbývalo by jim na samotné zahájení a provedení švihového pohybu významně méně času, než kolik je zapotřebí na samotné provedení pálkařského švihů. Z naměřených dat Josky (2019) víme, že průměrná doba potřebná na provedení pálkařského švihů od zahájení dopředného pohybu pálky až do kontaktu pálky s míčem, naměřená u deseti reprezentačních pálkařů, je 0,408 s. Pokud by tedy pálkař zahajoval švih až po zpracování vizuálních informací z letícího míče, nebyl by schopný nadhozený míč včas odpálit. Pálkař tak zahajuje švih v momentě, kdy nadhazovač vypouští míč z ruky, nebo dokonce dříve (Joska, 2019). V obou případech

pálkař zatím neví, jaká bude výsledná trajektorie míče a zda se bude jednat o ball či strajk. Dle studie PAull & Glencross (1997) jsou profesionální baseballoví hráči schopni anticipovat výsledné umístění nadhozu – inside nebo outside z prvních 80–200 ms letu míče po vypuštění.

2.6 Anticipace

Anticipace je schopnost předvídat určitý děj ještě předtím, než se odehraje na základě již dostupných informací. Anticipaci využívají sportovci ve svůj prospěch a umožňuje jim včas reagovat. Dle Underwood (2007) je anticipování běžnou součástí nejen sportovních utkání, ale i našich každodenních životů, například při řízení vozidla v provozu, kdy musíme neustále reagovat na měnící se prostředí okolo nás a vyvozovat z něj potenciální následující děje na základě kterých se rozhodujeme a jednáme. Jelikož je naše chování založeno na zkušenosti, schopnost anticipovat s předchozími zkušenostmi přímo souvisí, což bylo dokázáno mnoha na sobě nezávislými studii. Mori & Shimada (2013) definuje vizuální anticipační schopnost jako schopnost predikovat budoucí výsledek děje (letícího míče) na základě dostupných vizuálních informací.

Z výše uvedených informací vyplývá, že na základě pouhé vizualizace již letícího míče by pálkař neměl dostatek času na včasné vyhodnocení potřebných informací letícího míče jako je typ nadhozu, rychlost, umístění nadhozu a následné včasné zahájení švihu. Elitní hráči baseballu proto získávají a vyhodnocují vizuální informace o nadhozu ještě dříve, než nadhazovač vypustí míč z ruky, tedy z jeho pohybů (Müller & Fadde, 2017). Tato schopnost je v literatuře nazývána jako anticipace a s jejím vědeckým zkoumáním se setkáváme hojně nejen u pálkovacích sportů, ale i v jiných sportech, kde se vyskytuje proměnná letícího předmětu (míče). Dle Yarrow, Brown, & Krakauer (2009) byla významná role vizuálního předvídaní u vysokorychlostních úderových schopností v pálkovacích sportech prokázána prostřednictvím několika strukturovaných laboratorních studií, a proto je z hlediska identifikace potenciálních sportovních talentů v pálkovacích sportech důležité testování vizuálně-percepčních schopností.

2.6.1 Anticipace z pohybu nadhazovače

Pálkaři se ve spolupráci s trenéry snaží rozklíčovat kinematiku nadhazovače na základě jejího vizuálního rozboru a najít v ní indicii, která by prozrazovala, jaký typ nadhozu bude následovat. Je obecně známým faktem, že nadhazovači využívají odlišný úchop míče pro jednotlivé nadhozy a toto držení se může promítnout například do způsobu, jakým

nadhazovač spojuje ruku a předloktí nadhazovací paže s rukavicí. Ve snaze rozklíčovat jednotlivé typy nadhozů z pohybů nadhazovače proto pálkaři často soustředí svůj zrak na oblast nadhazovačova předloktí házejí paže, především na to, jak hluboko je nadhazovací ruka do rukavice „ponořená“, případně v jakém úhlu jsou nadhazovací ruka s rukavicí spojeny. Elitní pálkaři jsou schopni predikovat jednotlivé druhy nadhozu i z nejmenších odchylek od nadhazovačova pohybového stereotypu. Z toho důvodu je snahou nadhazovačů sjednotit veškeré pohyby, které předcházejí vypuštění míče tak, aby pálkařům nedali možnost anticipovat typ následujícího nadhozu.

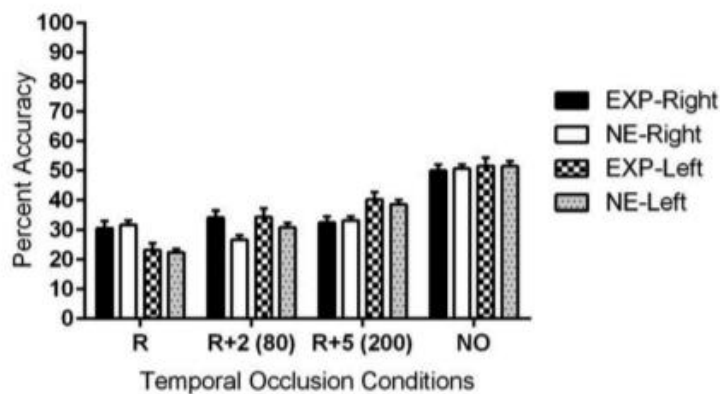
Dle Crespo & Miley (2002) lze rovněž anticipovat, co soupeř neudělá nebo jak se nezachová a vytvářet takzvané vylučovací predikce. Pokud pálkař na základě předchozího zkoumání nadhazovače ví, že nadhazovač disponuje nízkou kontrolou umístění stoupavého nadhozu oproti ostatním nadhozům, může za stavu „3 bally, 1 strajk“ s vysokou pravděpodobností úspěchu anticipovat, že nepřiletí stoupavý nadhoz, jelikož nadhazovač potřebuje hodit strajk. Schopnost anticipovat z kinematiky nadhazovače významně souvisí s počtem pálkařských startů, při kterých pálkař čelil danému nadhazovači. Dle Müllera et al. (2017) jsou pálkaři ve svých prvních startech na neznámého nadhazovače úspěšnější, pokud před zápasem sledovali vizuální záznam jeho nadhazovacího pohybu oproti hráčům, kteří vidí nadhazovače poprvé až v pálkařském boxu. Dle Dovalila et al. (2002) pak schopnost vizuální anticipace souvisí s reakční rychlostí jedince, schopností orientovat se v prostoru a s rozvojem vizuálních schopností, jako je například ostrost vidění.

2.6.2 Výzkum anticipace

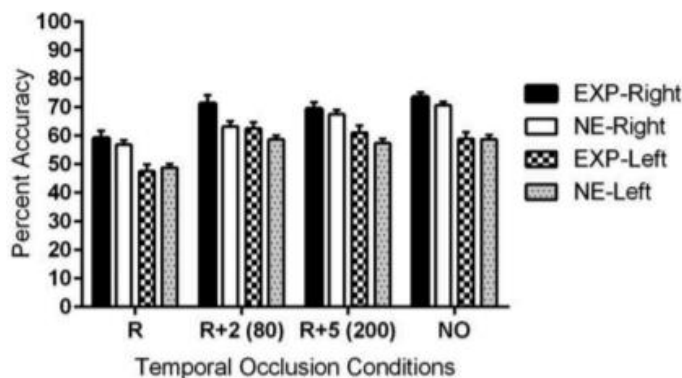
K výzkumu vizuální anticipace v pálkovacích a raketových sportech je jako populární metoda používána částečná časová okluze videozáznamu soupeře (nadhazovače, podávajícího hráče), který provádí určitou kinematickou činnost (nadhoz, podání). Vizuální záznam pořízený z pohledu pálkaře pak bývá přehráván probandům až do určité klíčové kinematické fáze pohybu soupeře, jako je například vypuštění míče (Müller & Fadde, 2015). Částečná časová okluze nám dává informaci o tom, z které části záznamu jsou hráči schopni predikovat budoucí děj s největší úspěšností. Dalším používaným typem je okluze prostorová, kdy je na záznamu soupeře zakryta určitá část jako například nadhazovací paže, nebo tenisová raketa. Tato metoda odhaluje, z kterých segmentů nebo částí těl dokážou soupeři získat nejvíce validních informací pro vizuální anticipaci letícího předmětu (Morris-Binelli & Müller, 2017). Další používanou metodou je nasadit

probandům okluzní brýle, které se díky technologii tekutých krystalů stanou neprůhlednými, jakmile je do nich odeslán elektrický signál v určitých klíčových okamžicích pohybu protivníka nebo v určité letové fázi již letícího předmětu. Tyto brýle používal ve své studii například Carboch (2011), který zjišťoval, jaká část letu míče je pro tenisové hráče nejdůležitější pro jeho správné odehrání. Okluzními brýlemi byly zatemňovány určité části letu míče a ukázalo se, že chybovost hráčů nejvíce korelovala se zatemněním druhé třetiny letu míče.

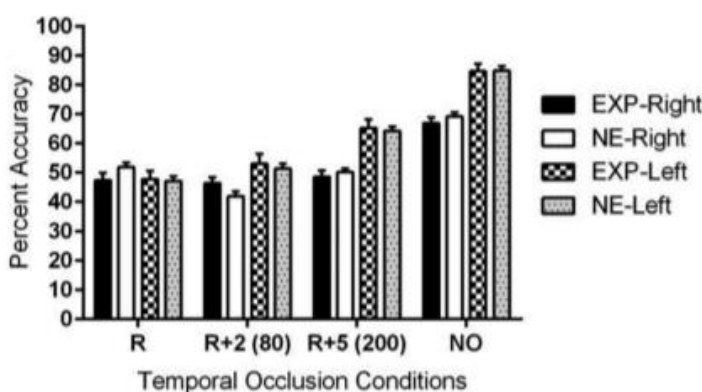
Müller et al. (2017) zkoumali schopnost profesionálních a poloprofesionálních baseballových pálkařů predikovat druh nadhozu z šesti různých druhů nadhozů a výsledné umístění nadhozu – inside nebo outside z video záznamu pravorukého a levorukého nadhazovače, přičemž byl na záznamu zakrytý okamžik, kdy nadhazovač vypouští míč z ruky. Dále byly zakryty momenty 80 ms po vypuštění míče z ruky a 200 ms po vypuštění míče z ruky. Výsledky studie poměrně překvapivě ukázaly, že anticipační schopnosti profesionálních a poloprofesionálních hráčů baseballu se významně neliší. Dle následujících grafů s výsledky studie je patrné, že hráčům dělá problém anticipovat typ a umístění nadhozu zároveň, ovšem při anticipaci buď výsledné lokace nebo typu nadhozu jsou výrazně úspěšnější.



Obrázek č. 6. Predikce typu a umístění nadhozu současně (Müller et al. 2017)



Obrázek č. 7. Predikce typu nadhozu (Müller et al. 2017)



Obrázek č. 8. Predikce umístění nadhozu (Müller et al. 2017)

Z několika dalších obdobných studií v raketových a pálkovacích sportech v minulosti bylo však na základě použití paradigmatu částečné okluze videozáznamů prokázáno, že významný rozdíl ve schopnosti predikovat budoucí vývoj letícího předmětu z kinematického záznamu soupeře lze pozorovat při porovnání nováčků se začátečníky a profesionálních hráčů s poloprofesionálními hráči. Z baseballových studií tyto závěry potvrzuje Aubrecht (2017), který nahráváním švihů vysokorychlostní kamerou a následnou analýzou vizuálního záznamu zjistil, že zkušení baseballoví pálkaři začínají švihový pohyb dříve než začátečníci. Goulet et al. (1989) pak ve svém výzkumu zjistil, že elitní hráči tenisu soustředí svůj zrak při hře na oblast soupeřovy paže a rakety před tím, než soupeř zahraje úder, zatímco začátečníci soustředí zrak před soupeřovým úderem primárně na letící míč. Abernethy & Russell (1987) porovnával schopnost vizuální anticipace mezi skupinou začínajících hráčů a skupinou elitních hráčů badmintonu. Hráčům byl přehráván vizuální záznam podávajícího hráče bez okluze a poté se čtyřmi variantami okluze. Testovaní hráči měli po přehrávání záznamu co nejrychleji označit místo, ve kterém predikovali dopad košíčku po podání soupeře. Výsledky prokázaly, že

elitní hráči dosahovali obecně menší míry chybovosti ve všech variantách okluze záznamu a také byla potvrzena hypotéza, že elitní hráči umí efektivněji zpracovávat předběžné informace z pohybu protivníka předtím, než raketa zasáhne míč.

Schopnost anticipovat se tedy u sportovců rozvíjí se zkušenostmi a mírou specializace. To potvrzuje i výzkum Shim et al. (2005), který porovnával skupinu 13 zkušených tenisových hráčů a skupinu 12 nováčků, kteří měli nasazené okluzní brýle, přičemž sledovali podávajícího hráče na druhém konci dvorce. Brýle se po kontaktu míče s raketou zatemnily a hráči měli odhadovat výsledný směr trajektorie podání z informací dostupných pouze z pohybů podávajícího hráče. V další fázi studie byl probandům přehráván videozáznam na obrazovce, která byla umístěna na původní pozici podávajícího hráče. Tento videozáznam byl upravován tak, že byly zakryty určité scénérie jako například pozadí kurtu za podávajícím hráčem. Výsledky prokázaly, že zkušenější hráči byli schopni předvídat směr míče s větší přesností. Nejmenší rozdíl ve správnosti tipování mezi skupinou nováčků a zkušených hráčů byl při použití plátna se zakrytým pozadím. Největší rozdíl mezi skupinami ve správnosti tipů pak výzkum zaznamenal u živého podání, kdy měli tipující hráči k dispozici nejvíce vizuálních informací pro stanovení predikce. Ukazuje se tedy, že zkušení tenisté byli schopni využít více vstupních informací ve svůj prospěch, zatímco začátečníci se v přesnosti své predikce s přibývajícím množstvím vstupních informací významně nezlepšili. Dále byla u hráčů v této studii měřena reakční rychlost při reakci na živé podání, tedy čas zahájení pohybu od momentu, kdy se raketa podávajícího hráče dotkla míče. Zkušení hráči startovali na podání průměrně o 50 ms rychleji než nováčci a získali tak v přepočtu pomyslných 60 cm rozsahu pokrytí hřiště do všech stran.

Obdobný závěr vyplývá ze studie Müller et al. (2009), ve které byla porovnávána skupina šesti začátečníků a šesti elitních kriketových pálkařů. Pálkaři měli nasazené okluzní brýle a odpalovali míče nadhozené živými nadhazovači. Elitní hráči byli schopni lépe využívat informace ze samotného pohybu nadhazovače, oproti tomu nováčci čerpali informace primárně z letové fáze míče po vypuštění nadhazovačem.

Studie Moore & Müller (2014) si vzala za cíl zjistit, zda existuje pozitivní transfer mezi schopností vizuální anticipace baseballistů do odlišného pálkovacího sportu kriketu. Studie také sledovala schopnost třech výkonnostních baseballových skupin (hráči MLB, hráči nižší soutěže a začátečníci) anticipovat typ nadhozu z videozáznamu nadhazovače bez okluze a s okluzí videozáznamu ve třech klíčových bodech pohybu nadhazovače

(dopad přední nohy, přetočení ramen a vypuštění míče). Tato studie prokázala, že profesionální hráči dokážou bez okluze úspěšně anticipovat druh nadhozu z pohybu nadhazovače, avšak s částečnou okluzí pohybu pak jejich přesnost tipování klesala. U nováčků však částečná okluze pohybu nadhazovače neměla na úspěšnost tipování významný vliv. Stejně jako u studie Shim et al. (2005) i tato studie prokázala, že experti na rozdíl od nováčků dokážou využít více vstupních vizuálních informací ve svůj prospěch. Obdobně jako u studie Müller et al. (2017) byla tipovací úspěšnost nováčků výrazně nižší, než u dvou skupin zkušených hráčů a rovněž byly potvrzeny závěry, že se od sebe tipovací úspěšnost skupiny expertních hráčů a téměř expertních hráčů nijak významně neliší. V druhé části testu anticipovali pálkaři výsledný typ nadhozu ze záznamu pohybu kriketového nadhazovače rovněž bez okluze a poté s okluzí záznamu ve třech klíčových bodech nadhazovačova pohybu. Pozitivní transfer schopnosti anticipovat typ nadhozu z pohybu nadhazovače byl prokázán pouze u hráčů MLB a pouze u kinematického záznamu s okluzí záznamu při kontaktu nadhazovačovy přední nohy se zemí, kde hráči MLB dosahovali významně lepších výsledků než zbylé dvě skupiny. Hypotéza ohledně pozitivního přenosu anticipačních dovedností z jednoho pálkovacího sportu do druhého tak byla potvrzena jen částečně.

Dle Sean & Müller (2015) však doposud neexistovala vědecká práce, která by potvrdila přímý vztah mezi naměřenou schopností anticipace v laboratorním prostředí a herními výkony hráčů v reálných zápasech pálkovacích sportů. Sean & Müller (2015) proto ve své studii stanovili cíl ověřit využití schopnosti anticipovat výslednou trajektorii letícího předmětu z vizuálního záznamu pohybu soupeře v prostředí reálného zápasu a zjistit její korelaci s pálkařskými statistikami jednotlivých hráčů v průběhu sezóny. Do studie byl vybrán vzorek 34 hráčů MLB, kteří měli z vizuálního záznamu pohybu nadhazovače predikovat jeden ze šesti typů nadhozu. Poté byla zvlášť měřena schopnost rozeznání fastballu od change upu, což je dle baseballových trenérů nejnáročnější disciplína na rozdíl od rozeznání fastballu od curballu a zároveň klíčové kritérium pro dosažení mistrovské úrovně odpalování (Paull & Glencross, 1997). Stejně jako ve studii Moore & Müller (2014) byl záznam pohybu nadhazovače přehrán bez okluze a poté s okluzí ve třech klíčových bodech pohybu nadhazovače (dopad přední nohy, přetočení ramen a vypuštění míče). Výsledky testu vizuální anticipace byly porovnávány s pálkařskými statistikami, kterých testování hráči dosáhly během sezóny 2013. Dle výsledku výpočtu Paersonova korelačního koeficientu spolu pozitivně korelovaly pouze schopnost

anticipovat obecně typ nadhozu při okluzi dopadu přední nohy na zem s pálkařskou statistikou „base-on-balls“, což je $\frac{\text{dosažení 1.mety po 4.nešvihnutém ballu}}{\text{počet všech startů na pálce}}$ a schopnost rozeznat change up od fastballu při okluzi v okamžiku vypuštění míče s pálkařskou statistikou „base-on-balls“. „Výsledky tedy podporují hypotézy naznačující, že vizuální anticipace založená na předběžných informacích je jednou z komponent souvisejících s pálkařským výkonem“ (Müller & Fadde, 2016). Tato studie stejně jako předchozí studie od Moore & Müller, (2014) prokázala, že zkušení baseballoví hráči jsou opakovaně schopni využívat vizuální informace k anticipaci následujícího děje, jelikož jejich procentuální skóre správných tipů bylo v každé části testu vyšší než procentuální pravděpodobnost správného tipu vlivem náhodného faktoru.

Studii s obdobným cílem, která by propojila výsledky z laboratorního prostředí s výsledky hráčů v reálné hře, prováděli Gabbett, Jenkins & Abernethy (2011), kteří zkoumali vztah mezi anticipačními schopnostmi naměřenými v laboratoři a herními výkonnostními statistikami profesionálních ragbyových hráčů. Hráčům byly v laboratorním prostředí měřeny antropometrické parametry, motorické dovednosti a vizuálně percepční dovednosti. V jedné z testovacích částí měli hráči na základě 15vteřinových vizuálních záznamů útočných i obraných situací predikovat výsledek situace, poté co byl záznam přerušen. Z výsledků studie vyplývá, že schopnost anticipovat následující vývoj hry pozitivně koreluje s počtem úspěšně provedených přihrávek spoluhráčům v reálných zápasech.

Předešlé výzkumy tedy ukazují, že zkušenější sportovci jsou schopni lépe anticipovat následující děj z pohybů protihráče než méně zkušení, nebo výkonnostně horší sportovci v totožném sportu. Schopnost anticipace by tedy měla pomáhat sportovcům dosahovat lepších výsledků. V tomto výzkumu budeme zkoumat na vzorku osmi elitních softballových pálkařů, jak velkou roli hraje anticipace v zápasových pálkařských startech a jaké informační zdroje pálkaři k anticipaci následujícího nadhozu využívají.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjistit, jaké anticipační zdroje nadhozu vnímají a berou v úvahu elitní softballoví pálkaři. Dále jak pálkaři využívají anticipačních zdrojů a zda se objeví společné vzorce v uvažování o soupeři, v pálkařské strategii a taktice v boxu a

v uvažování v pálkařském boxu, vzhledem ke kontextovým informačním zdrojům. Cílem je také zjistit, do jaké míry nejlepší čeští pálkaři pracují s anticipačními zdroji a zda tyto zdroje vnímají jako klíčovou nebo jen okrajovou součást dlouhodobé pálkařské úspěšnosti.

3.2 Výzkumné otázky

- 1) Uvažují hráči o kontextuálních informačních zdrojích nadhozu v pálkařském boxu či mimo něj (případně o jakých)?
- 2) Uvažují hráči o kinematických informačních zdrojích nadhozu v pálkařském boxu či mimo něj (případně o jakých)?
- 3) Jak často (nebo jestli vůbec) se trénuje anticipace nadhozu?

3.3 Úkoly práce

Hlavním úkolem mojí diplomové práce je kvalitativní sběr dat a sepsání konkrétních informací o anticipaci nadhozu u elitních softballových pálkařů. Mezi jednotlivé úkoly práce patří:

- 1) studium odborné literatury týkající se zkoumané oblasti, sepsání teoretických východisek práce,
- 2) sestavení souboru otázek,
- 3) vytipování osmi hráčů,
- 4) uskutečnění rozhovoru s osmi hráči s pomocí návodu,
- 5) analýza získaných informací,
- 6) sepsání výzkumné části práce.

4. METODIKA PRÁCE

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumná část v mé diplomové práci se zabývá osmi softballovými hráči, kteří patří mezi nejlepší pálkaře v České republice. Všichni dotázaní pálkaři souhlasili s provedením rozhovoru, jeho audio záznamem a následným vyhodnocením v této diplomové práci. Tyto hráče jsem do diplomové práce vybral záměrně, jelikož dlouhodobě dosahují nadprůměrných pálkařských statistik v české extralize a zároveň disponují zkušenostmi ze zahraničních turnajů nebo mezinárodních akcí, a tudíž v minulosti čelili nejlepším nadhazovačům světa. Všichni dotázaní pálkaři byli k roku 2022 také členy českého mužského národního týmu nebo českého národního týmu U23. Všichni vybraní probandi jsou aktivní hráči ve věku $25,5 \pm 3,5$ let. Takto mladý vzorek hráčů byl vybrán záměrně, jelikož cílené využívání anticipačních zdrojů – zejména kinematických informací o soupeři, je v českém softballovém prostředí záležitostí posledního desetiletí, a zatímco starší hráči se museli začít adaptovat na nový trend v pokročilé fázi své kariéry, mladší hráči jsou k využívání anticipačních zdrojů vedení od kadetských nebo juniorských kategorií.

4.2 Použité metody

Data jsou v této diplomové práci získávána formou kvalitativního výzkumu, konkrétně případovou studií. Zdrojem informací k této případové studii jsou detailní osobní rozhovory mezi mnou a vzorovou skupinou osmi elitních softballových pálkařů. Tyto rozhovory budou následně zanalyzovány s cílem získání poznatků, které budeme moci aplikovat na další obdobné případy. Jelikož podobný výzkum v softballovém fastpitchovém prostředí zatím nebyl proveden, bude zajímavé sledovat, zda hráči nezávisle na sobě vykážou nějaké společné znaky v přístupu k využívání anticipačních zdrojů a zda se objeví společné vzorce v uvažování o soupeři, v pálkařské strategii a taktice v boxu a v uvažování v pálkařském boxu vzhledem ke kontextovým informačním zdrojům. Všichni hráči budou odpovídat na osm stejných otevřených otázek, s jejichž obsahem byli dopředu seznámeni, aby se nad tématy v nich obsažených mohli zamyslet před začátkem rozhovoru.

4.3 Průběh výzkumu

Kvalitativní výzkum s osmi hráči probíhal v několika fázích. V první fázi jsem kontaktoval pět softballových pálkařů, u kterých jsem věděl, že se o toto téma zajímají a snaží se anticipační zdroje využívat v pálkařských startech. Těmto pálkařům jsem vysvětlil smysl a cíl mé diplomové práce a zeptal se jich, zda se na výzkumu chtějí dobrovolně podílet. Dále jsem tyto hráče požádal o doporučení dalších pálkařů, kteří se o problematiku anticipace aktivně zajímají a mohli by být pro tento výzkum přínosem. Následně jsem na základě doporučení oslovil další tři pálkaře, kteří souhlasili s provedením rozhovorů. Po získání souhlasů osmi pálkařů jsem zrealizoval samotné rozhovory s pálkaři prostřednictvím telefonního hovoru nebo na domluveném místě, které navrhnul proband. Všechny rozhovory byly nahrávány na iPhone XS prostřednictvím aplikace diktafon. Jelikož se se všemi hráči osobně znám, nebyla mezi námi komunikační bariéra a rozhovory probíhaly plynule a přirozeně. Všichni probandi dostávali stejné otevřené otázky postupně od první až po osmou a u každé otázky měli neomezený čas na odpověď. Rozhovory trvaly od 25 do 40 minut. V druhé fázi výzkumu byly rozhovory přepsány redigovanou transkripcí, kdy jsem text převedl do spisovné češtiny a odstranil gramatické chyby, přičemž původní obsah rozhovoru nebyl pozměněn. Následně jsem rozhovory vyhodnotil dle jednotlivých otázek a dle hlavních a vedlejších témat. Dále jsem vytvořil časový model, který reflektuje pálkařovo využívání anticipačních zdrojů v jednotlivých fázích zápasu a jemu předcházející přípravy.

4.4 Rozhovor s pomocí návodu

Pálkaře jsem před každým rozhovorem požádal o maximální míru upřímnosti a transparentnosti ve svých odpovědích. Pálkaře jsem dále upozornil, že neexistuje žádná správná odpověď a že své odpovědi mohou jakkoli rozvést. Odpovědi probandů jsou založeny na jejich vlastních zkušenostech a expertíze ve sportovní disciplíně softballového odpalování. Cílem rozhovorů je zjistit, zda a případně do jaké míry čeští nejlepší pálkaři pracují s anticipačními zdroji a zda tyto zdroje vnímají jako klíčovou nebo okrajovou součást dlouhodobé pálkařské úspěšnosti. Při vedení rozhovorů jsem používal metodu tzv. sondáže, což je metoda, která dle Hendla (2005) umožňuje tazajícimu získat detailnější odpovědi v konkrétní fázi rozhovoru. Otázky byly sestaveny vedoucí diplomové práce doktorkou Petrou Pravečkovou ve spolupráci s autorem

diplomové práce Markem Joskou. Redigovaný přepis jednotlivých rozhovorů se nachází v příloze číslo 1.

4.5 Vyhodnocování dat

4.5.1 Technické zaznamenání dat

Audio záznam a fixace rozhovorů bude zajištěna pomocí aplikace diktafon na telefonu iPhone xs.

4.5.2 Redigovaná transkripce

Redigovaná transkripce je přepis mluveného slova se zachováním původního obsahu rozhovoru, přičemž se odstraňují gramatické chyby a nespisovné výrazy se upravují do spisovné formy.

4.5.3 Otevřené kódování

V naší diplomové práci budeme v tomto případě kódovat jak jednotlivá slova, sousloví, tak celé věty a odstavce textu. Na kódování se podíleli tři softballoví experti, kteří v případě nejasností společně diskutovali, než se všichni shodli na společném závěru. Nejdříve jsme udělali kódování podle jednotlivých otázek. U každého probanda jsme si vypsali, co ke každé otázce řekl, a na základě toho jsem dával dohromady společné výroky probandů. Poté jsme se zaměřili na devět témat, které jsme přebrali z výzkumu. Jednotlivé výroky z osmi otázek jsme kódovali do témat a jednotlivých podtémat, která jsme poté vložili do tabulky. Také jsme udělali časovou osu podle vzorového výzkumu (Reischlová, 2020).

4.5.4 Metody analýzy, vyhodnocování a interpretace dat

V diplomové práci byla využita obsahová analýza dat z rozhovoru. Obsahová analýza zahrnuje metody a pravidla pro stanovení tematiky dokumentu, a to hlavně z hlediska časového a prostorového, a dále formy dokumentu a čtenářského určení (Hendl, 2005). V diplomové práci jsem vybíral z rozhovoru důležité informace pomocí metody vytváření trsů. Metoda vytváření trsů jednotlivé výroky seskupuje do skupin podle času, prostoru, tématu a dalších parametrů (Hendl, 2005). Já jsem některé odpovědi seskupoval dle četnosti, ale někde jsem vytahoval třeba ojedinělé odpovědi, které přinášely nějaký zajímavý pohled na věc, který jiní hráči neměli.

5. VÝSLEDKY

5.1 Vyhodnocení odpovědí na otázky 1–8

5.1.1 Otázka číslo 1

U otázky číslo jedna se měli probandi zamyslet nad tím, na jakého nadhazovače se jim dlouhodobě nedaří odpalovat a proč. Dva hráči nebyli schopni vyslovit konkrétní jméno, ale uvedli klíčovou vlastnost nadhazovačů, která je pro ně při odpalování překážkou. Jeden z těchto probandů uvedl, že se mu obecně nedaří odpalovat na nadhazovače, kteří nadhazují velmi rychle, tj. 125 a více km/h, protože u nás je takto rychlých nadhazovačů málo a on není na podobně rychlé nadhozy zvyklý. Druhý z probandů uvedl jako překážku, že má nadhazovač zvláštní netypický pohyb, na který se špatně časuje. Většinou to bývá přítomnost nějaké anomálie v pohybu během nadhozu nebo pohyb neplynulý.

Problém s nepříjemným nebo netypickým pohybem vyskytujícím se u nadhazovače během nadhozu pak uvedli další tři hráči a dva z nich se shodli konkrétně na guatemalském nadhazovači Horequovi Sequerovi, který při nadhozu skáče hodně do výšky a mimo pomyslnou osu, která prochází skrze nadhazovací a domácí metu. Tito hráči se shodují, že mají obecně problém se dobře načasovat, pokud pohyb nadhazovače není plynulý, nebo se výrazně odlišuje od většiny ostatních nadhazovačů. V této souvislosti hráči zmiňovali výrazy jako „nestandartní pohyb“, „trhaný pohyb“, „nepříjemný styl“, „anomálie v pohybu“, „zvláštní pohyb“. Pro hráče je také problém, pokud nějakému nadhazovači čelí poprvé a neznají jeho pohyb. Pak mají většinou nízkou úspěšnost odpalu v prvních startech, i když samotný nadhoz nemá skvělé parametry. Jeden z probandů k tomuto nadhazovačovi uvedl: *„V Americe jsem měl nadhazovače, kterého jsem potkal každý turnaj a vůbec se mi proti němu nedařilo. To byl Guatemalec Horeq Sequera. Neskáče nejdál, ale nejvýš, takže se hrozně dlouho nese a celý ten jeho pohyb je hrozně trhaný. Takže jsem se nedokázal vůbec načasovat. Asi z 5 zápasů jsem na něj měl asi 1 odpal. Házel okolo 120 km/h, ale ten pohyb byl hrozně nepříjemný a stoupák bylo hrozně těžké poznat, jak skákal do strany a z toho úhlu bylo těžké poznat, co letí. Na tyto nadhazovače se určitě dá dlouhodobě prosazovat, ale musíš na ně mít něco nastáté.“*

Jeden hráč rovněž uvedl jako problém vysokou rychlost nadhozu v kombinaci s dobrým padavým nadhozem. Jako konkrétní nadhazovače uvedl Michala Holobrádka a Jakuba

Osičku. Dále byli uvedeni ještě dva nadhazovači. Jeden byl Marek Malý jako nadhazovač, který hází většinu nadhozů stoupavých a umí je dobře umisťovat na horní a spodní hranu strajk zóny. Další nadhazovač byl Argentinec Pablo Migliavacca pro jeho časté změny rychlosti a výbornému change upu. Z dalších odpovědí vyplývá, že pro většinu hráčů je klíčové dobré načasování, proto je change up silná zbraň, ovšem musí být výborně provedený, což znamená, že hráč jej nedokáže přechít z pohybu nadhazovače a musí být o 20–30 km/h pomalejší než rychlý nadhoz.

5.1.2 Otázka číslo 2

Druhá otázka se týkala kontextových informací a skutečnosti, zda tyto informace nějak ovlivňují pálkařovu taktiku v boxu. Ptal jsem se konkrétně na stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, přítomnost diváků, důležitost zápasu, počasí, a zda je nadhazovač pravák nebo levák.

Stav utkání: Ukázalo se, že stav utkání má na polovinu dotázaných pálkařů vliv a signifikantně ovlivňuje jejich chování a strategii v boxu. U druhé poloviny dotázaných má stav utkání vliv na taktiku v boxu buď malý, žádný, nebo ho hráči berou v potaz pouze v kritických situacích, kdy mají možnost rozhodnout odpalem o konečném výsledku zápasu. Jeden z dotázaných pálkařů přímo uvedl, že pokud jeho tým v zápase výrazněji vede, nebo naopak prohrává – výsledek zápasu je předvídatelný, nedělá mu problém usilovat v boxu o homerun, případně o tvrdý odpal i za cenu nižší kontroly a větší šance minutí balonu. Další dva hráči pak uvedli, že v momentě, kdy je stav utkání těsný nebo vyrovnaný, usilují v boxu o větší míru kontroly švihu, tak aby primárně dostali (odpálili) míč do hry a měli šanci dostat se na metu. Dva z hráčů pak potvrdili, že v momentě, kdy jejich tým výrazně vede, jsou v boxu více agresivní a usilují o homerun. Naopak pokud je zápas vyrovnaný, tak v boxu usilují o větší míru kontroly s cílem dostat se na metu, případně zkouší i sebeobětovací odpal, kdy se za cenu vlastního vyautování pokouší dostat běžce na další metu. Jeden pálkař pak popisuje, že ho stav utkání ovlivňuje po psychické stránce – je nervóznější, pokud je stav utkání vyrovnaný, a naopak je více uvolněný v situacích, kdy má několikabodový náskok. Tento hráč ale záměrně usiluje o to, aby stav utkání neovlivnil jeho výběr míčů, tedy strategie v boxu se v závislosti na stavu utkání záměrně nemění. Jeden z hráčů uvedl, že svoji strategii v boxu mění spíše na základě jiných faktorů, jako je například počet běžců na metách: *„Musím říct, že stav utkání u mě osobně moc nerozhoduje – nemá takovou roli. Spíš u mě rozhoduje počet běžců na metách, protože podle toho se odvíjí moje strategie, jak moc tvrdě musím*

odpálit.“

Další pálkař rozděluje faktory v této otázce na ty, které by pálkaře měly ovlivnit, jako je například lateralita nadhazovače a na ty, které by pálkaře v jeho strategii nijak ovlivnit neměli a to jsou: stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, přítomnost diváků, důležitost zápasu. Stav utkání tedy jeho strategii v boxu neovlivňuje. Tento hráč však připustil, že pokud by v dohrávce prohrávali o bod a měl běžce na třetí metě, pak by se pokusil o větší kontrolu s cílem dostat míč do hry. Lze tedy říct, že stav utkání více či méně ovlivňuje všechny dotázané pálkaře a u šesti z osmi pálkařů nějakým způsobem ovlivňuje jejich taktiku v pálkařském boxu.

Počet běžců na metách: Počet a případné rozmístění běžců na metách přímo ovlivňuje pálkařskou taktiku u sedmi z osmi dotázaných pálkařů. Pouze proband číslo čtyři uvedl, že jeho taktiku v boxu ovlivňuje hlavně jeho pálkařský stav a strategie nastavená před zápasem ohledně toho, jaké typy nadhozů se chce v zápase pokusit odpalovat. Pokud má dva strajky, pokouší se o kontrolovaný švih s cílem dostat míč do hry. Pokud nemá dva strajky, svoji taktiku v boxu nemění. Jeden hráč také uvedl, že jeho plán v boxu je stejný i s běžci na metách, a sice dostat se na metu. Avšak pokud by byl vyrovnaný stav a na třetí metě by byl rozhodující bod (běžec), pak by se pokusil tohoto běžce stáhnout například odpalem do zadního pole. Tento hráč si také dává pozor, aby s běžcem na třetí metě neodpálil do dvojitého autu. Šest hráčů potvrdilo, že pokud je běžec na třetí metě a stav utkání je vyrovnaný, případně je potřeba bodovat, švihají v boxu více kontrolovaně a pokoušejí se dostat míč do hry i za cenu vlastního autu na první metě. Jeden hráč také doplnil, že s běžcem na třetí metě usiluje o co nejdelsí start, aby zvýšil šanci na passball, kdy nadhoz nezachytí catcher a běžec na třetí metě má možnost ukrást domácí metu.

Počet autů: Pálkaři často uvažují nad počtem autů v kombinaci s faktorem počtu běžců na metách. Například proband číslo jedna se při dvou autech s běžcem na první metě pokouší o tvrdý odpal do zadního pole, aby dal běžci šanci na doběhnutí až na domácí metu a neusiluje o kontrolovaný odpal, a to i přes vyšší šanci strajkautu.

Důležitost zápasu: Jeden z pálkařů připustil, že ho důležitost zápasu ovlivňuje po psychické stránce před samotným zápasem, ale do boxu již vstupuje koncentrován. Další pálkař se pak snaží všechny zmíněné kontextové informace vytěsnit a navodit stav flow, jelikož při tomto stavu myslí se dostavuje jeho nejlepší výkon, a naopak ho brzdí, když přemýšlí, kolik je autů nebo kolik je běžců na metách. Podobný přístup má proband číslo šest, který rozdělil faktory na ty, které pálkaře mají ovlivňovat a které nikoli. Důležitost

zápasu je dle něj faktor, který by vliv na taktiku v boxu mít neměl. I proband číslo sedm uvádí, že zejména v Americe ho jeho trenér učil, že je velice důležitá konzistentnost pákaraova výkonu. Ten by měl být konzistentní v každém zápase bez ohledu na důležitost. Pokud se pak v důležitých zápasech podaří předvést něco navíc, je to bonus. Další pákara uvedl, že důležitost utkání na něj vliv má, jelikož se v důležitých zápasech, jako je například play off, více mentálně koncentruje na svůj výkon, jelikož každé zaváhání ho může v důležitých zápasech mrzet, přičemž v základní části se tolik nestane, pokud se mu něco nepovede. Jeden z pákaraů pak tvrdí, že důležitost zápasu má na jeho výkony v boxu pozitivní vliv a čím je zápas důležitější, tím se dokáže více vyhecovat. Proband číslo osm pak uvádí, že je v důležitých zápasech v boxu více zodpovědný, zatímco v zápasech základní části ligy mu nedělá problém jít do boxu s tím, že se pokusí o homerun. Důležitost zápasu je tedy faktor, který působí na pákarae odlišně a pákaraři nedošli k významnější shodě.

Počasí: Počasí ovlivňuje pákarae hlavně pokud prší. Dotázaní se shodují na tom, že jsou při dešti více obezřetní, pokud pozorují, že nadhazovač má problém s přesností nadhozu díky vlhkému nebo mokrému míči. Jeden pákara například neodpaluje první strajk, pokud zaznamená, že se vlivem deště zhoršila nadhazovačova kontrola a nadhozy nejsou tak přesné jako obvykle. Pákaraři se pak shodují, že záleží na konkrétním nadhazovači, přičemž proband číslo dva dodává: „*Věřím, že většina dospělých nadhazovačů si to pohlídá a řekne si o suchý balon.*“

Přítomnost diváků: Většina z dotázaných pákaraů je toho názoru, že je diváci při pákarařském startu neovlivňují a neohlíží se na ně nebo se o to alespoň pokoušejí. Proband číslo dva a pět přiznávají, že přítomnost většího počtu diváků v nich vyvolává emoce a má na jejich výkon vliv. U probanda číslo dva je vliv diváků pozitivní nebo ho vytěsňuje, pokud se jedná o českou ligu (většinou se jedná o desítky diváků). Při větším počtu diváků jako například na mistrovství světa v Praze 2018 (tisíce diváků) mají ale diváci spíše negativní vliv na jeho výkon, jelikož ho znervózňují. Proband číslo 5 si není jistý – na jednu stranu má z přítomnosti tolika diváků na domácích zápasech radost a vnímá je pozitivně, na druhou stranu cítí tlak na svůj výkon, jelikož jsou mezi diváky často rodina a přátelé. Z odpovědí nicméně vyplývá, že se pákaraři pokouší v boxu maximálně koncentrovat a nenechat se přítomností diváků nijak rozhodit. Jeden pákara uvedl, že mu jsou diváci úplně jedno, jelikož je na hřišti kvůli sobě.

Lateralita nadhazovače: Z odpovědí vyplývá, že lateralita nadhazovače ovlivňuje pálkařskou strategii v boxu pouze v tom smyslu, že nadhazovač levák pravděpodobně nebude pálkařovi v levém boxu házet zatačivý nadhoz zleva do prava (z pohledu nadhazovače) a nadhazovač pravák nebude pravděpodobně házet zatačivý nadhoz zprava do leva (z pohledu nadhazovače) pálkaři v pravém boxu. Proband číslo pět k tomuto uvádí: „*Minimálně vím, že mě žádný pravák nehází točku, protože to je pro ně těžké a když jí hodí do zóny, tak je z toho většinou rána, kdežto leváci mě na to dost nachytávají.*“ Další pálkař, který odpaluje z levého boxu, řekl, že pokud na něj hází levák, tak počítá s tím, že na něj má o zbraň méně. Jeden pálkař pak uvedl, že mu nadhazovači leváci vadí, protože na ně není zvyklý.

5.1.3 Otázka číslo 3

Ve třetí otázce bylo cílem zjistit, jakou roli hrají v pálkařském startu kinematické informace o nadhazovači, jako je například jeho pohyb před nadhozem, jakým způsobem nadhazovač přijímá signál od catchera a kinematika nadhazovače v průběhu samotného nadhozu.

Pohyb nadhazovače před nadhozem: Všichni dotázaní pálkaři považují kinematické informace o nadhazovači před samotným nadhozem za důležité a pět z osmi dotázaných se tyto informace pokouší nějakým způsobem využít ve svůj prospěch. Dva pálkaři tyto informace neumí efektivně využívat ve svůj prospěch, i když oba přitom uznávají, že tyto informace mohou pálkaři významně pomoci. Jeden z těchto pálkařů uvedl, že i když čtení nadhazovačů pomáhá, je v této problematice na nulové úrovni, a proto se na to nesoustředí. Proband číslo tři pak kinematické informace o nadhazovači cíleně neanalyzuje, jelikož to na jeho pálkařské výsledky mělo negativní dopad: „*Vím, že se to děje, že se o to hráči pokoušejí, ale já, když jsem se snažil tyto informace jakkoli implementovat do mého startu, tak se mi prostě nedařilo. Měl jsem najednou plno věcí, nad kterými přemýšlím a najednou jsem neměl tu svoji pohodu, ten svůj klid tu soustředěnost na start a přestalo se mi dařit, takže jsem tyto informace o nadhazovači úplně přestal řešit.*“

Jeden pálkař pak tyto informace považuje za jednu z nejdůležitějších věcí, ale on sám tyto informace využívat neumí, i když se o to pokouší. Dodává, že Češi jsou na tom s touto dovedností obecně špatně a že je právě toto důvod, proč nedosahujeme takových pálkařských kvalit jako ty nejlepší softballové národy. Dle něj, například Bred Rona

(jeden z nejlepších světových pálkařů) tvrdí, že v 90 % případů před nadhozem ví, co mu přiletí za nadhoz.

Zbýlých pět pálkařů pak s těmito informacemi pracuje. Jeden z pálkařů se například soustředí na to, jak moc a pod jakým úhlem nebo jak hluboko nadhazovač zandává nadhazovací ruku do rukavice před nadhozem. Stejným způsobem se pokouší rozpoznat nadhozy i proband číslo pět, který uvádí, že je schopný nadhoz rozpoznat i podle kontrakce jednotlivých svalů na předloktí. Myslí si, že tato dovednost u něj souvisí s tím, že je catcher a má nakoukáno mnoho nadhozů z klubových tréninků, kde pravidelně chytá nadhozy dvěma nejlepším českým nadhazovačům. Dle něj je informace o tom, zda přiletí padavý nadhoz či stoupavý nadhoz dost dobrá, jelikož v případě padáku může vynechat celou horní polovinu strajk zóny a švihat pouze do dolní poloviny. Další proband sleduje kromě ruky i polohu odrazové nohy na nadhazovacím prkně. Dva pálkaři se pak shodují na tom, že tyto informace lze využít pouze v případě, kdy je mají k dispozici předtím, než jdou do boxu. Pokud touto informací nedisponují, tak se v boxu o anticipaci dle pohybů nadhazovače nepokouší.

Fáze přijímání signálu: Tři pálkaři uvedli, že pokud nadhazovač odmítá catcherovi signály, nijak nad tím z hlediska anticipace následujícího nadhozu nespekulují. Dva z nich si v tomto případě vezmou v boxu time. Jeden pálkař pak tvrdí, že pokud nadhazovač odmítne signál, tak to spíše nezohledňuje, ale mohou být výjimky. Dle něj se někteří nadhazovači a catcheři snaží zmást pálkaře a ukazují si signál „odmítni signál“. Další pálkař má teorii, že pokud nadhazovač odmítne signál, je to většinou proto, že chce hodit svůj dominantní nadhoz, ale připouští, že to samozřejmě nevyjde vždy.

Kinematika nadhazovače v průběhu nadhozu: Šest z osmi pálkařů tvrdí, že se na pohyb nadhazovače v průběhu nadhozu již nesoustředí a nesnaží se z něj vyčíst další informace, které by využívali k anticipaci následujícího nadhozu. Dva z těchto pálkařů pak dokážou podvědomě vyhodnotit některé nadhozy u specifických nadhazovačů, protože tyto nadhazovače dobře znají a hrají proti nim několikrát za sezónu, tudíž mají spojený určitý pohyb nadhazovače s určitým nadhozem. Jeden z probandů k tomuto uvádí: „*Vnímám nadhazovače podvědomě, pokud mám nakoukaného třeba Brábu, tak poznám, že hodí točku, ale není to o tom, že bych se ho snažil přečíst podle nějakého pohybu, takže se spoléhám spíš na soustředění a vnímání třeba rotace míče, ale záměrně se nesnažím číst nic z pohybu nadhazovače, protože mě to vždycky spíše brzdilo.*“ Pohyb nadhazovače během nadhozu tedy dotázaní pálkaři vnímají jako celek a nejsou schopni

konkretizovat, co klíčového v pohybu detekují. Další pálkař říká, že kinematiku během nadhozu cíleně nesleduje, ale pokud třeba nadhazovač zpomalí pohyb, nebo se nakloní do strany při zatačivém nadhozu, tak na to jeho tělo reaguje, aniž by se na to musel soustředit. Jeden pálkař také tvrdí, že i když nadhoz přečte z pohybu, tak mu to často nepomůže, protože pak švihne míč, který by normálně nešvihal, protože není soustředěný sám na sebe.

Dva pálkaři se pak snaží tyto informace hledat a využívat je ve svůj prospěch. Z odpovědi obecně vyplývá, že schopnost pálkařů rozklíčovat jednotlivé typy nadhozů z pohybu nadhazovače během nadhozu je spíše podvědomá záležitost a roste s tím, kolik mají proti konkrétnímu nadhazovači odehraných pálkařských startů v minulosti. Dva pálkaři pak nezávisle na sobě tvrdí, že možnost anticipovat následující nadhoz z kinematických informací nadhazovače vždy závisí na kvalitě a technické vyspělosti jednotlivých nadhazovačů. Shodují se na tom, že u nejlepších světových nadhazovačů je téměř nemožné vyčíst z pohybů před i během nadhozů jakoukoli informaci, která by pálkařovi dokázala pomoci, protože tito nadhazovači mají perfektní techniku a všechny typy nadhozů házejí z kinematického hlediska téměř totožně. Součástí této otázky byly další 2 podotázky:

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

Sedm z osmi probandů potvrdilo, že se v rozpalovacím kruhu snaží načasovat na nadhazovače. Proband, který uvedl, že se spíše nepokouší načasovat, uvádí: „*Spíš se snažím očima jenom nějak naladit na ten pohyb, než že bych nějak časoval ten švih...*“ Dva probandi se shodli na tom, že se časování na nadhazovače věnují první dva švihy, poté se jeden z nich snaží švihát primárně do míst, kam nadhazovač hází a druhý pak nadhazovače sleduje a snaží se na nadhazovačovi vyzkoumat něco, co by mu v pálkařském startu mohlo pomoci. Jeden z probandů rozvádí, že se snaží načasovat na nejrychlejší nadhoz, který mu může přilétnout do insidu, a dále si vizualizuje předchozí starty, například se snaží vybavit na jaké nadhozy ho nadhazovač zavíral (házet třetí strajk) a dle toho dopředu odhaduje, jaké nadhozy by mu během pálkařského startu mohl nadhazovač hodit.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Všech osm probandů potvrdilo, že si v určitých situacích se spoluhráči předávají informace o umístění či typu následujícího nadhozu, a to různými způsoby. Z odpovědi

probandů vyplývá, že informace o tom, kam půjde další nadhoz, případně jaký tip nadhozu to bude, lze spoluhráčům v boxu předávat třemi způsoby.

První způsob je akustická nápověda spoluhráčem z dogoutu o umístění nadhozu dle toho, kam si odsedává catcher (inside/outside). Druhý způsob je totožná nápověda, ale od spoluhráče připravujícího se v rozpalovacím kruhu, který je pálkaři v boxu blíže než spoluhráči v dogoutu. Tři probandi uvádějí, že informace o umístění nadhozu (inside/outside) je kontraproduktivní, pokud nadhazovač netrefuje místa s jistotou, a proto si tuto informaci u výkonnostně slabších nadhazovačů nepředávají. Informace o umístění nadhozu se dle pálkařů předává lépe proti zahraničním týmům vzhledem k odlišnému rodnému jazyku hráčů. Třetím způsobem je předávání vizuálních signálů z druhé mety, která je obsazena běžcem, a to pomocí pohybů nebo postavení jednotlivých segmentů těla. Běžec na druhé metě je před vyběhnutím v prodloužené přímce osy catcher – nadhazovač, takže dobře vidí na signály, které catcher nadhazovačovi ukazuje. Proband číslo čtyři k tomuto dodává, že když běžec na druhé metě dobře poradí, je to veliká pomoc. Dle něj se na to ale nelze spolehnout na 100 %, jelikož nadhazovač ne vždy trefí přesně ten nadhoz, který po něm catcher vyžaduje. Pokud například catcher ukazuje stoupavý nadhoz, je třeba rozklíčovat, jak vysoko tento míč směřuje a zda ho pálkař chce švihát či nikoli. Proband číslo tři uvádí, že je třeba se problematikou předávání těchto informací zabývat již od mládí, jelikož při přijímání signálů od spoluhráčů musí pálkař dělit svou pozornost, což může být v konečné fázi odpalu kontraproduktivní. Proband číslo pět tvrdí: „Z dvojky si to určitě říkáme a myslím si, že to dělá každý a kdo to nedělá, tak je hlupák.“ Lze obecně říct, že proti dobrým nadhazovačům si pálkaři předávají signály z druhé mety a proti zahraničním týmům se předávání informací odehrává navíc i akustickou formou mezi dogoutem nebo hráčem v rozpalovacím kruhu a pálkařem v boxu.

5.1.4 Otázka číslo 4

Ve čtvrté otázce jsem zjišťoval, zda hráči uvažují nad kontextovými informacemi a jak se tyto úvahy propisují do jejich taktiky v boxu, případně kolikrát se musí opakovat určitá situace, aby jí hráči začali považovat za trend, například stejný typ nadhozu na třetí strajk.

Ne všichni probandi byli schopni uvést konkrétní číslo nebo počet opakování určité situace, kdy už ji začínají považovat za trend. Proband číslo čtyři řekl, že neví přesný počet, kolikrát se určitá situace musí stát, ale obecně pozoruje, co nadhazovač hází a

pokud se mu zdá, že vypořizoval nějaký trend, dá tomuto trendu nějakou váhu, ale není to na 100 %. Přirovnává to k informaci od spoluhráče z druhé mety, která může pomoci, ale nedá se na ní stoprocentně spolehnout. Proband číslo šest uvádí: „*Vlastně tohle nedokážu říct. Hodně záleží na úrovni catchera. Čím lepší je catcher, tím si myslím, že se ty věci budou víc měnit.*“ Zároveň ale dodává: „*pakliže mi přijde, že nadhazovač začíná první nadhoz strajkem, tak do prvního nadhozu jdu.*“ Proband číslo jedna se snaží číst sekvence catchera a pokud mu připadá, že ji opakuje, snaží se nadhozy tipovat. Pokud cítí, že catcher sekvenci změnil, o tipování se nepokouší. Obecně považuje za trend první nadhoz do stejného místa u třech po sobě jdoucích pálkařů a v takovém případě tomu přizpůsobí svou taktiku v boxu. Další proband rovněž uvádí, že pokud by chodil jako pátý pálkař a tři pálkaře před ním by nadhazovač zavřel zatáčivým nadhozem, tak už by s tím počítal. Dodává ale, že nevnímá, jestli je to relevantní po dvou nebo po třech stejných nadhozech. Pokud je v boxu a vypořizovaný trend se potvrdí, tak už s tím podvědomě počítá i do dalšího startu. Stejně jako proband číslo čtyři uvádí, že se na tuto informaci nelze spoléhat na 100 %, ale je to spíše taková pomoc. S rostoucí rychlostí nadhozu se pak na vypořizovaný trend spoléhá více i za cenu risku, kdy se nastaví pouze na jednu stranu strajk zóny. Proband číslo pět do své taktiky v boxu promítá svou zkušenost catchera, kdy proti stejnému pálkaři nikdy nezvolí stejné nadhozy jako v jeho předchozím startu. V boxu tedy uvažuje stejně. Pokud nějaký nadhoz tvrdě odpálí, například change up, tak počítá s tím, že mu do konce zápasu pravděpodobně nepřijde. Obecně se dle něj musí situace opakovat dvakrát, aby ji považoval za trend, a věřil, že se stane i po třetí, pokud proti němu nehraje Bruno Motroni, „*který nad tím přemýšlí mega moc a hází ti pokaždé něco jiného.*“ Další proband rovněž sleduje, co soupeř hází pálkařům v lineupu před ním a dle toho určuje, co by mohlo přiletět jemu. Jelikož je primárně slapper, soustředí se na to, co soupeř hází jiným slapperům. Pokud je v zápase dvakrát strajkaut na stoupák, pak to považuje za trend a přizpůsobí tomu svou taktiku v boxu, aby ho nadhazovač na stoupák znovu „*nevyndal*“. Proband číslo osm většinou chodí pálit na konci lineupu a také predikuje, co by mu mohl nadhazovač hodit dle toho, co házel pálkařům před ním. Za trend začne považovat, pokud je první nebo poslední nadhoz třikrát nebo čtyřikrát stejný. Na 100 % se pak spoléhá na trend, který se stane osm krát z deseti případů. Stejně jako proband číslo tři spoléhá na svoji predikci více s rostoucí rychlostí nadhozu.

Obecně lze říct, že hráči na základě opakujících se informací přizpůsobují taktiku v boxu a nejčastěji se situace musí opakovat dvakrát až čtyřikrát, aby ji považovali za trend. S rostoucí rychlostí nadhozu se pak někteří hráči na své predikce upínají více za cenu většího risku. Tato otázka měla rovněž dvě další podotázky.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Pět probandů potvrdilo, že velikost strajk zóny běžně mění a přizpůsobují ji dle toho, kdo v zápase rozhoduje jako hlavní rozhodčí. Těchto pět probandů se nezávisle na sobě shoduje, že pokud rozhodčí píská strajkzónu širší, než je ta jejich, pokoušejí se odpalovat i míče, které dle nich již nejsou strajk, ale rozhodčí je za strajk považuje. Jeden proband uvedl – „*ano i ne*“ v závislosti na vnějších faktorech, například na nadhazovači nebo zápasové strategii. Další proband uvádí, že rozhodčí strajk zónu rozšiřují primárně do outsidu, a jelikož je zvyklý odpalovat nadhozy v outsidu i za hranicí strajk zóny, tak rozšiřování strajkzóny do stran nezohledňuje. Dodává, že pokud rozhodčí píská strajk zónu vyšší, pokouší se u vyšších nadhozů snížit vypružením v dolních končetinách. Další z pálkařů uvedl, že jeho strajk zóna je trochu větší, než by měla být, a proto se mu nestává, že by mu rozhodčí pískali něco, s čím nesouhlasí. Strajk zónu pak případně rozšiřuje až v momentě, kdy má dva strajky, ale do těžkého míče stejně nešvihá, i když ví, že mu ho rozhodčí pískne.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Šest pálkařů strajk zónu na dva strajky spíše rozšiřuje. Jeden z pálkařů uvádí, že neví, zda se to dá nazvat rozšířením strajk zóny, ale jeho cíl je nenechat rozhodnutí na rozhodčím, a i v případě, že nadhoz vyhodnotí jako ball a myslí si, že by z toho mohl být odpal, pokusí se míč odpálit. Dle jeho dalších slov tedy spíše trochu zvětšuje. I proband číslo 3 strajk zónu rozšiřuje, aby předešel tomu, že bude „strike out looking“, stejně jako proband číslo jedna, který na dva strajky švihá sporné míče, jelikož rozhodnutí nechce nechat na rozhodčím. Dle něj rozhodčí strajk zónu na dva strajky rozšiřují. Jeden z probandů například tvrdí, že pokud strajk zónu rozšíří v outsidu, zákonitě ji zmenší v insidu, protože nejde mít obě strany rozšířené, ale potvrzuje, že na dva strajky zónu spíše rozšiřuje. Proband číslo pět strajk zónu rozšiřuje v závislosti na rozhodčích a uvádí, že například v Americe na dva strajky zónu nijak neměnil, jelikož rozhodčí pískali

konzistentně. V Česku ale považuje rozhodčí za nekonzistentní. Pokud je ale rozhodčí konzistentní, strajk zónu nemění ani na dva strajky.

Pouze proband číslo osm uvedl, že strajk zónu na dva strajky spíše nemění: „*Spíš ne. V tomhle mám docela pevnou tu zónu.*“ Lze tedy obecně říct, že pálkaři strajk zónu na dva strajky většinou zvětšují.

5.1.5 Otázka číslo 5

Pátá otázka se týká předzápasové přípravy pálkařů v případech, kdy pálkař ví, jakému nadhazovači bude čelit, zná jeho dominantní nadhoz a ví do jakých míst často nadhazuje. Dále jsem v této otázce zjišťoval, zda má na pálkařský výkon pozitivní vliv sledování videozáznamu nadhazovače před zápasem.

Z odpovědí probandů vyplývá, že příprava na zápas probíhá na dvou úrovních. Příprava na první úrovni probíhá na tréninku, kdy si většina hráčů nechává házet obdobné nadhozy, jakými disponuje nadhazovač, kterému budou čelit, případně v kleci švihá do obdobných míst. Druhá úroveň je mentální příprava a strategie, kdy si hráči vytvářejí představu o tom, jaké nadhozy by jim ve startech mohly přijít a které nadhozy budou chtít v zápase odpalovat.

Konkrétně pět pálkařů si přímo na tréninku nechává házet ty nadhozy, které očekává od nadhazovače, kterému budou čelit. Například proband číslo pět uvádí: „*když třeba někdo hází hodně stoupáky, tak i v klubu se připravujeme a trénujeme živou², tak aby nám chodily ty stoupáky ve většině případů. Nebo si zapneme stroj a házíme si to na horní hranu.*“ Proband číslo šest uvádí, že si kromě specifického umístění nadhozů nastavuje stroj na nejvyšší možnou rychlost, kterou nadhazovač hází, aby se před zápasem dobře načasoval. Jeden z probandů pak tvrdí, že nenastavuje stroj do určitých míst podle toho, jakému nadhazovači bude čelit, ale že si v tréninku ověří buď na předním tossu nebo na stativu, zda švihá správně do těch míst, kam si myslí, že proti němu nadhazovač v minulosti umísťoval jednotlivé nadhozy.

Pouze dva pálkaři uvedli, že na tréninku nepraktikují odpalování podobných nadhozů, které by jim nadhazovač v následujícím zápase mohl házet. Jeden z těchto pálkařů uvádí, že na to během klubových tréninků není prostor, ale dodává, že s informacemi o

² Nadhazovač hází na tréninku proti pálkařům nadhozy ze zápasové vzdálenosti na catchera.

konkrétním nadhazovači v týmu pracují a sdílejí si je. Tyto informace pak aplikuje do vytváření herního plánu a pálkařské strategie. Druhý z těchto pálkařů se na zápasy připravuje primárně psychicky a nikoli specifickými odpaly na tréninku.

Všichni dotázaní pálkaři se dle odpovědí na zápas připravují na mentální úrovni, ať už jde o vizualizaci jednotlivých nadhozů, vizualizaci předchozích startů nebo komunikaci se spoluhráči – jaké nadhozy a za jakého stavu nadhazovač hází, případně by mohl házet. Na základě těchto informací si hráči vytvářejí plán, se kterým vstupují do boxu. Proband číslo jedna tvrdí, že pokud má nadhazovač nějaký nadhoz, který chce odpalovat, pak na něj ve startu čeká i za cenu obdržení dvou strajků odlišnými typy nadhozů, které odpalovat nechce. Proband číslo šest se pak pokouší vžít do role catchera a nadhazovače za účelem naskautování sám sebe – tedy odhaduje, co by on sám „házet sobě“.

Mezi dotázanými pálkaři pak nepanuje stoprocentní shoda, zda sledování nadhazovače na videozáznamu před zápasem pozitivně ovlivňuje pálkařův výkon během zápasu. Čtyři probandi se shodují na tom, že sledování videozáznamu pálkaři pomůže, jelikož vnímá nadhazovačův pohyb a v boxu je pak více připravený. Například proband číslo sedm tvrdí: *„Videozáznam mi před zápasem pomůže a celkově skauting mám rád a rád vidím do čeho jdu, je to lepší než jít naslepo na nadhazovače, kterého jsem neviděl. Takhle vím, co hází, kam hází, jak vypadá jeho pohyb.“* Dle probanda číslo šest je dobré vědět, jak vypadá nadhazovačův pohyb, zda nedělá v pohybu nějaké zvláštnosti a také zda se nedá z jeho pohybu něco vyčíst. Dále uvádí, že je vždy dobré vědět, jaké typy nadhozů nadhazovač může využít a jakou maximální rychlostí nadhazuje.

Tři z probandů pak se sledováním nadhazovače na videozáznamu nemají zkušenosti a dva z probandů si pozitivním přínosem nejsou jistí, spíše se ale přiklánějí k tomu, že sledování videozáznamu může pomoci a jsou toho názoru, že je určitě dobré vyzorovat, jaké má nadhazovač k dispozici typy nadhozů.

Lze tedy říct, že pálkaři buď pozitivně hodnotí samotné sledování nadhazovače a jeho pohybu anebo minimálně dokážou benefitovat z informací o tom, jaké typy nadhozů nadhazovač hází v konkrétních situacích a jaké mají jeho nadhozy technické parametry. V přípravě pálkaře na zápas je tedy videozáznam nadhazovače přínosný.

5.1.6 Otázka číslo 6

V šesté otázce se hráči zamýšleli nad tím, co klíčového se odehraje předtím, než odpálí tvrdý odpal. Hráči často zmiňovali, že klíčové pro tvrdý odpal je správné načasování

švihů, tedy vést švih tak, aby se setkal s míčem ve správném momentu. Hráči ne vždy uváděli pouze jednu odpověď, ale zmiňují více faktorů, které spolu souvisejí. Správné načasování švihu považuje za klíčový prvek předcházející tvrdému odpalu pět dotázaných pálkařů. Podle probanda číslo jedna je kromě správného načasování švihu důležité dokoukat míček až do chvíle, kdy se protne letová dráha míče se švihovou dráhou pálky. Proband číslo čtyři tvrdí, že klíč k tvrdému odpalu je kombinace všech zmíněných faktorů (odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihu, dokoukání míče na pátku), ale primárním cílem je být dobře načasovaný. Dodává, že pokud například odhadne správně umístění, nebo typ nadhozu, ale není správně načasovaný (švihá pozdě), pak míč nikdy dobře neodpálí. Časování je dle něj základem softballu a tuto dovednost si lze osvojit zkušenostmi a starty na pálce. *„Je to určitě kombinace všech těch věcí, co si řek. Základ je být tam časově správně a pak kombinace toho, že třeba tipneš ten druh nadhozu. Ale primární cíl je být tam dobře načasovaný, protože i když si pak třeba tipneš dobře typ nadhozu i stranu, ale seš tam pozdě, tak to stejně nikdy netrefíš dobře. Takže celý základ je o tom timingu, což je základ toho našeho sportu, a to se prostě musíš naučit časem, zkušenostmi, hraním a starty na pálce.“* Další proband, který uvedl načasování, přidává ještě faktor trefení míče na sweet spot (místo, kde pátko nejvíce odráží). Dodává, že dobré načasování a trefení míče na sweet spot souvisí s odhadnutím strany outside/inside. Pokud švihá, je vždy načasovaný na nejrychlejší nadhoz do insidu. Tímto způsobem může odpálit i nadhoz do outsidu. Pokud by byl dopředu načasovaný na outside a nadhoz by šel do insidu, pak by ho již nestihl včas odpálit. Další proband uvádí, že klíčové je odhadnutí typu a umístění nadhozu, a s tím pak souvisí načasování. Pokud nadhazovač hází v 60 % padák do outsidu, tak je velká šance správně tipnout typ i umístění nadhozu, a tím pádem se dobře načasovat.

Tři probandi uvedli jiné faktory než správné načasování. Dle jednoho probanda je klíčem k úspěchu prázdná hlava a stav flow, kdy člověk na nic nemyslí. Další proband uvádí jako klíčový faktor odhadnutí typu nadhozu a jeho umístění. Pokud odhadne obě proměnné, většinou odpálí tvrdý odpal. Uvádí však, že k úspěšnosti mu stačí správné odhadnutí pouze jedné z těchto proměnných. Proband číslo pět uvádí, že tvrdý odpal přichází ve chvíli, kdy má dva bally bez strajku a dobře tipne nadhoz, kterým nadhazovač usiluje o navrácení se do lepšího stavu (dva bally jeden strajk).

5.1.7 Otázka číslo 7

V této otázce jsem se ptal probandů, zda se snaží obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz pokoušejí přečíst až v průběhu letu míče a být maximálně koncentrovaní.

U této otázky se šest z osmi pálkařů shoduje, že od určité rychlosti nadhozu již není možné být úspěšný pouze na základě vyhodnocování vizuálních informací z letícího míče. Rychlost, kdy již pálkař nestíhá dostatečně rychle rozklíčovat typ a umístění nadhozu během letu míče a včas zareagovat, je individuální.

Dva probandi se shodují, že pokud čelí nadhazovači, který hází příliš rychle, rozdělují si strajk zónu na dvě poloviny, kdy odpalují například pouze nadhozy od pasu níže nebo se pokouší odpalovat pouze jeden typ nadhozu. Proband číslo tři uvádí, že od určité rychlosti tipuje strany. Další proband popisuje, že jeho schopnost vizuálně zareagovat včas na letící míč naráží na limit u rychlosti nadhozu 128 až 130 km/h. Další proband udává prahovou rychlost 125 km/h. Z odpovědí také vyplývá, že pálkaři obecně více anticipují, pokud mají dobrý stav 2:0 a 3:1 (ball/strajk), jelikož si mohou dovolit určitou míru risku. Pokud však mají dva strajky, spíše než o anticipaci se pokouší bránit strajk zónu a nenechat prolétnout jakýkoli potenciální strajk. Pálkaři také často vycházejí ze strategie, kterou si nastaví před vstupem do boxu a čekají na určitý typ nadhozu, který chtějí primárně odpalovat.

Proband číslo tři v boxu zvažuje, jakými nadhozy nadhazovač disponuje, ale pokouší se je rozklíčovat až na základě rotace, kterou u letícího míče pozoruje. Uvádí tedy, že se částečně pokouší předpovídat, ale nestaví na tom svoji strategii. Pouze proband číslo jedna odpověděl, že pokud o nadhozech moc přemýšlí, jeho starty nebývají povedené, a proto nechává pracovat podvědomí a reaguje až na letící míč.

Obecně lze říct, že pálkaři více anticipují následující nadhoz na základě kinematických nebo kontextových informací s rostoucí rychlostí nadhozu nebo pokud jim to umožňuje pálkařský stav a mohou si dovolit riskovat. Anticipace pak vychází z informací, které o nadhazovači získávají před zápasem nebo ze sekvencí catchera. Někteří pálkaři si také vybírají jednotlivé typy nadhozů, které upřednostňují před jinými a pouze ty se pokoušejí odpálit.

5.1.8 Otázka číslo 8

V poslední otázce měli probandi volný prostor k doplnění důležitých informací, které v rozhovoru nezazněly, nebo na které nebyli dotázáni. Několik hráčů v této otázce hovoří

o tom, že úspěšným pálkařem se hráč nestává na tréninku pomocí kvantity odpálených míčů v tréninkovém prostředí, ale že je klíčové sbírat zkušenosti živými starty na kvalitní nadhazovače. Předpokladem této myšlenky je, že hráči již dosáhli úrovně tvořivé koordinace odpalovací dovednosti. Proband číslo šest uvedl: „*Mně přijde, že trénink pátky není ani tak o tréninku jako o té hře. To znamená, že ty tréninkové podmínky jsou velice těžce napodobitelné těm zápasovým podmínkám a v pozdější fázi hráče si myslím, že už je to jenom o tom, že trénuješ zápasy. Od jisté úrovně už ti prostě stovky míčů v kleci nedají ani zdaleka to, co pár zápasových startů na dobré nadhazovače.*“ Dle probanda číslo pět jsou zkušenosti získané v zápasech cennější než stovky míčů odpálených na tréninku. Tuto myšlenku dále rozvádí hypotézou: „*Nemyslím si, že když budeš dávat 500 míčů denně na stativu, že tě to zlepší. Budeš mít skvělou techniku, ale když se podíváš, jak hrají nejlepší pátkáři na světě, tak žádní nemají stejnou techniku a nemají galantní techniku jako úplně výbornou. Jako víc, než na technice záleží na tom, jaké máš zkušenosti, jakou máš disciplínu v boxu.*“ Dodává, že přední tos v kleci má v tréninku své místo a udržuje pátkářovu schopnost číst strajk zónu. Proband číslo tři je toho názoru, že nejdůležitější je si osvojit správnou techniku odpalování v mládí a poté sbírat zkušenosti živými starty na rychlé nadhazovače. Výhodu mají dle něj ti pátkáři, kteří hrají zápasy celoročně, například Argentinci. Proband číslo jedna považuje za důležité být 3–4× týdně v kleci a trénovat odpaly. Nicméně nejde být top pátkář pouze na základě tréninku v kleci. Klíčové je dle něj čelit na tréninku i živým nadhozům. V závěru doplňuje, že nadhozy v kleci je potřeba házet do slabých míst pátkáře a nenašvihat 150 odpalů v tréninku „jen tak“ na slepo.

Proband číslo pět zmiňuje pravidlo „see the ball, hit the ball“, tedy že podmínkou pro odpálení míče je jeho dokoukání až do kontaktu s pátkou. Toto pravidlo od určité výkonnostní úrovně nadhazovačů již neplatí a je potřeba vstupovat do boxu již s připraveným plánem – „*...nejde jít do boxu na Folkarda s tím, že uvidím, co mi přijítne.*“

Proband číslo osm je toho názoru, že je potřeba soustředit se na silné stránky nadhazovače a pracovat výhradně s nimi. „*Pokud vím, že nadhazovač hází 80 % padáků, tak půjdu do padáku a nebudu řešit nic jiného.*“

Proband číslo čtyři připisuje svou úspěšnost na pálce svojí zkušenosti z postu catchera. Zkušenosti ze sledování nadhozů z pozice catchera mají dle něj transfer do pátkářského startu.

Dle probanda číslo dvě by se pak v Česku měly více předávat informace z druhé mety a je zastáncem skautingu, například natáčení si nadhazovačů a analyzování, kolik procent jakých druhů nadhozů nadhazovač hází.

5.2 Vyhodnocení odpovědí dle témat

5.2.1 Vědomí

Vědomí znamená být si vědom anticipačních zdrojů, které má pákkař k dispozici před zápasem i ve hře, a které může využít ve svůj prospěch tím, že na jejich základě nastaví správnou předzápasovou strategii, nebo správně anticipuje následující činnost soupeře. Všichni dotázaní pákkaři v rozhovorech uvedli několik anticipačních zdrojů, které berou v úvahu před samotným zápasem a posléze i před každým jedním nadhozem. Hráči mají před samotným zápasem k dispozici několik informačních zdrojů, dle kterých mohou nastavit svou předzápasovou strategii a vytvořit si v hlavě plán, se kterým do zápasu vstupují. Tento plán se pak může měnit v závislosti na dalších informačních zdrojích, jako jsou např. kontextuální informační zdroje v závislosti na konkrétních situacích, kinematické informační zdroje o soupeři nebo informace získané od spoluhráčů během zápasu.

Aby mohl pákkař dlouhodobě profitovat z anticipace soupeřů, je nutné být nejen vnímavý, ale i být schopný správně a efektivně vyhodnocovat veškeré nasbírané informace a využívat je ve svůj prospěch nebo ve prospěch celého týmu.

S vnímáním a využíváním anticipačních informací se v českém softballovém prostředí začalo poměrně nedávno, a to před několika lety, kdy začali první softballoví hráči jezdit na nejprestižnější světové turnaje a kdy čeští reprezentační trenéři začali spolupracovat s trenéry ze zahraničí. Proto je pro některé hráče stále obtížné tyto informace úspěšně využívat a někteří věkově starší pákkaři se dokonce smířili s tím, že si již tuto pákkařskou dovednost neosvojí, jelikož by to pro ně bylo kontraproduktivní a příliš veliké vystoupení z komfortní zóny s nejistým výsledkem. Mladší generace pákkařů, kteří trénují vnímání a vyhodnocování anticipačních zdrojů od žákovských kategorií, je v této oblasti úspěšnější. K tomuto se vyjadřuje jeden z probandů v rámci odpovědi na otázku číslo tři týkající se kinematických informací o soupeři (nadhazovači): „*Myslím, že se tato dovednost dá naučit jako ostatní techniky v pálení. Když uvedu příklad, tak Bred Rona ze Zélandu tvrdil, že v 90 % případů před nadhozem ví, co mu přiletí za nadhoz. Bud' to přečte z boxu, nebo mu to někdo poradí ze spoluhráčů, ale většinou to přečte z boxu.*“

Ne všichni pálkaři tedy využívají kinematické informace o soupeři ve svůj prospěch. Dva z osmi dotázaných pálkařů uvedli, že kinematické informace o soupeři neumí využívat ve svůj prospěch, i přes to, že tyto informace považují za velmi důležité z hlediska úspěšnosti pálkařského startu. Jeden z probandů pak tyto informace nevyužívá cíleně. Oproti tomu však všech osm pálkařů využívá předzápasových anticipačních informací o soupeři, jako je například nadhazovačův dominantní nadhoz, četnost různých typů nadhozů v předchozích zápasech a podobně. Pro pálkaře je také důležitý údaj pro anticipaci typu nadhozů a zda je pálkař pravák nebo levák, jelikož pravák nadhazovač pravděpodobně nebude házet točivý nadhoz pálkaři stojícím v pravém boxu. Z odpovědí vyplývá, že pálkaři přizpůsobují pálkařský trénink v závislosti na tom, kterému nadhazovači budou v dalším zápase čelit, vedou debatu se svými spoluhráči o tom, jaké nadhozy nadhazovač hází v konkrétních situacích, vizualizují si své předchozí starty na konkrétního nadhazovače a připravují si strategii do zápasu – například který nadhoz chtějí primárně odpalovat nebo jaké nadhozy by jim mohl nadhazovač hodit. Dle probanda číslo dva je také rozdíl mezi přípravou na zápasy v české lize, kde všechny nadhazovače zná, a přípravou na nadhazovače zahraniční: *„V reprezentaci probíhá navíc skauting, kdy nadhazovače sledujeme na videu a snažíme si všimnout, jakým způsobem hází jednotlivé druhy nadhozů a jak vypadá jeho pohyb. V Americe pak vedeme debatu s ostatními spoluhráči, kteří nadhazovače znají a řešíme jaké typy nadhozů by mohli přijít komu a za jakého stavu. Případně jaký je nadhazovačův dominantní nadhoz a na který se vyplatí čekat pro odpal.“*

5.2.2 Taktická vnímavost

Taktická vnímavost během pálkařského startu znamená využívání dostupných informací, které pálkaři poskytuje soupeř, nebo spoluhráč, nebo přizpůsobování se určitým situacím ve hře z hlediska pálkařské taktiky v boxu. Dotázaní pálkaři potvrdili, že během svého startu vyhodnocují několik různých informačních zdrojů a taktiku v boxu přizpůsobují měnícím se herním situacím, jako je počet a rozmístění běžců na metách, počet autů a stav zápasu.

Hráči také neustále vyhodnocují několik informačních zdrojů najednou, a proto se často rozhodují, kterému informačnímu zdroji dají přednost, jelikož jsou situace, kdy mají k dispozici více informačních zdrojů a mohou nastat situace, kdy se anticipační zdroje navzájem vylučují. Hráči také volí míru spolehlivosti a míru riziku na kolik procent budou určitému zdroji věřit a jak moc na jeho základě přizpůsobí taktiku v boxu. Jeden z pálkařů

řekl, že pokud vypozeruje opakující se nadhoz v určité situaci ve třech případech po sobě, má tuto variantu „v hlavě“, ale nespolehá se na ní na 100 %. S rostoucí rychlostí nadhazovače pak roste i jeho míra spoléhání se na konkrétní anticipační zdroj. Další pálkař také pracuje s několika anticipačními zdroji najednou a pokud mu například hráč z druhé mety poradí tip nadhozu, vezme tuto informaci v potaz, ale také se na ní nespolehá na 100 %. Dodává, že i nadále musí zůstat maximálně koncentrován, jelikož i v případě, že mu spoluhráč správně poradí stoupák, musí během letu míče rozklíčovat, jak vysoko stoupák letí a zda se ho pokusí odpálit či nikoli. Tuto informaci tak bere jako dobrou radu, ale ve výsledku vždy spoléhá primárně sám na sebe a svoje pálkařské dovednosti. Dle jeho názoru je správné vyhodnocování anticipačních informací obtížné pro mladší hráče, kteří nemají tolik zkušeností, jelikož nedokážou včas a efektivně reagovat, pokud následující děj neodpovídá předpovědi. Dle jednoho pálkaře je třeba začít s cíleným vyhodnocováním informací již v dětském věku: *„Je to věc, kterou se musíš naučit, protože se soustředíš na dvě věci najednou a může vzniknout chaos v rámci dělení soustředění – co mi ukazují? Jo stoupák outside... co mám udělat? A borec už hází. Takže když se s tím začne v mládí, tak je to super, ale u někoho to může způsobit naopak potíže, pokud s tím začne později.“*

Všichni dotázaní pálkaři uvedli, že taktiku v boxu ovlivňuje počet a rozmístění běžců na metách, počet autů a stav zápasu. Pokud je zapotřebí dostat běžce ze třetí mety domů, jsou hráči ochotni odpálit do nuceného autu za cenu získání bodu pro tým nebo švihají více kontrolovaně. Dle probanda číslo šest se mění taktika i podle aktuální situace v poli: *„Pokud mám třeba běžce na třetí metě, nebo prohráváme o bod v dohrávce, tak se třeba trochu mění věci na pálce třeba i podle počtu autů. Pak se třeba snažím hrát víc na jistotu, dostat míč jakoby do hry.“* Proband číslo dva uvádí: *“Pokud nejsou běžci na metách, tak si start na pálce řídím hlavně podle sebe tak, abych já se cítil v boxu komfortně, a jdu klidně ostře i do třetího strajku, i když můžu být strajkaut. Když je někdo na metách nebo je důležitý zápas, tak se snažím více švihát, ale nebýt strajkaut. Takže švihám více kontrolovaně.“* Dva z hráčů naopak uvedli, že pokud jejich tým výrazně vede, či výrazně prohrává, pak hrají více „na sebe“ a usilují o homerun nebo tvrdý odpal do zadního pole.

5.2.3 Kontextuální informační zdroje

Kontextuální informační zdroje jsou zdroje informací, které pálkař k dispozici před zápasem nemá a objevují se v závislosti na konkrétních situacích během zápasu. Kontextuálními informačními zdroji může být předávání signálů od běžce z druhé mety,

který vidí na catcherovy signály a také má lepší výhled do nadhazovačovy rukavice. Všichni dotázaní této cesty k zisku dalších informací o následujícím nadhozu využívají a mají ve svých týmech domluvené signály pro jednotlivé typy nadhozů nebo jejich umístění. Hráči si také předávají informace o odsedávání catchera z rozpalovacího kruhu nebo z dogoutu, pokud hrají proti zahraničním týmům, které jim nerozumí. Pálkaři také pracují s počtem strajků a ballů během jejich startu. Jeden z pálkařů uvedl, že pokud má nadhazovač špatný stav, očekává, že se do lepšího stavu bude vracet jeho oblíbeným nadhozem, a proto je na něj připravený. Tento pálkař také uvedl, že pokud v zápase odpálí tvrdý odpal z nějakého nadhozu, pak už tento nadhoz do konce zápasu nedostane, nebo pouze v omezeném množství, takže se primárně soustředí na ostatní typy nadhozů, které ve svém startu očekává. Pálkaři také sledují kontextové trendy v zápase, jako například zda nadhazovač začíná pálkařské starty strajkem nebo určitým typem nadhozu. Analýzou svých předchozích startů a startů svých spoluhráčů se pokouší vypořádat nějaký aplikovatelný trend, přičemž minimální počet opakování určité situace pro určení trendu je individuální. Pokud pálkaři vypořádat opakující se situaci, jsou schopni přizpůsobit tomuto trendu svoji taktiku v boxu. Pálkaři také zmiňovali, že se pokoušejí rozklíčovat sekvence catchera a dle nich odhadovat následující nadhoz. Tři z pálkařů uvedli, že se následující nadhozy snaží odhadovat dle sekvencí catchera. Proband číslo osm se většinou snaží tipovat nadhozy podle sekvence catchera a podle toho, jak moc ho konkrétní catcher zná. Proband číslo jedna se snaží odhadovat typy nadhozů, pokud má pocit, že catcher ukazuje stejné signály jako předchozím pálkařům. Pokud ale cítí, že catcher sekvenci změnil, o nic se nepokouší a je připravený na všechno.

Hráči také přizpůsobují taktiku v boxu dle konkrétních rozhodčích. Celkem pět z osmi pálkařů potvrdilo, že mění velikost strajk zóny v závislosti na konkrétním rozhodčím. Pokud během zápasu prší, bývají hráči obezřetní a sledují, zda se nadhazovačova kontrola nad umístěním nadhozů nezhoršuje vlivem mokra či vlhka.

5.2.4 Kinematické informační zdroje

Kinematické informační zdroje využívá pálkař, pokud je schopný z pohybu nadhazovače získat informaci o tom, jaký typ nadhozu bude házet. Jsou to pohyby nadhazovače, které si pálkař buď vědomě nebo nevědomě spojuje s konkrétními druhy nadhozů a dle nich pak anticipuje následující typ nadhozu. Všichni z dotázaných pálkařů se shodují na tom, že tento typ informací je velice cenný a že je tato dovednost spojená s úspěšností pálkaře. Využívání této dovednosti je u některých dotázaných pálkařů kontraproduktivní, jelikož

musí svou pozornost v boxu zaměřovat na více faktorů a výsledné provedení odpalu je poté horší, než kdyby se soustředili pouze na svůj výkon, a proto se jeden proband o získání těchto informací nepokouší vůbec. Pět z dotázaných pálkařů nicméně tvrdí, že tuto dovednost využívají ve svůj prospěch. Na získání tohoto druhu informace se podílí celý tým včetně trenérů a skautů cíleným sledováním nadhazovače již při rozhazování a během zápasu, nebo analýzou videozáznamů nadhazovače. Pokud se pálkařovi podaří z jednotlivých pohybů nadhazovače dopředu úspěšně tipovat druhy nadhozů, je to zásadní zbraň, která může pálkařovi významně pomoci k úspěšnému odpalu. Hráči se primárně soustředí na úhel a hloubku zanoření nadhazovací ruky do rukavice a na pohyby předloktí, které doprovází nastavení míče do správné polohy v rukavici

Kinematické informační zdroje dělíme na ty, které získává pálkař před zahájením nadhozu a na ty, které lze získat v průběhu nadhozu. Informační zdroje o soupeři před zahájením jsou získávány primárně jinými prostředky než sledováním nadhazovače v pálkařském boxu. Tyto informace o soupeři se získávají sledováním nadhazovače z dogoutu, z rozpalovacího kruhu, z tribuny nebo sledováním a analýzou videozáznamu. Pokud pálkař nebo trenér odhalí nějaký specifický pohyb, který je spojený s následným dějem, sdělí tuto informaci celému týmu. Pálkařský box je místo, kde již dochází k samotné aplikaci získaných kinematických informací. Proband číslo šest k tomu uvádí: *„Informaci o pohybu nadhazovače před nadhozem musí mít pálkař už dopředu, když do toho boxu jde. Ty už musíš vědět, co dělá a pak to v tom boxu aplikovat nebo to zkusit aplikovat. V momentě, kdy nevidíš to, co jsi viděl ze strany, nebo to, co ti řekne někdo jiný, tak je potřeba se na to vykašlat.“*

Z odpovědí vyplývá, že někteří pálkaři dokážou z kinematiky nadhazovače během nadhozu přecítit zatačivý nadhoz, když se nadhazovač trupem vychýlí do strany z přímého dopředného směru nadhozu. Někteří pálkaři dokážou rozpoznat change up, když nadhazovač zpomalí pohyb před vypuštěním míče. Z odpovědí dále vyplývá, že čím více má pálkař odehraných startů proti konkrétnímu nadhazovači, tím je pro něj anticipace z kinematických informací snazší, jelikož zná nadhazovačův pohyb, ví, na co se soustředit a podvědomě pozná, zda nadhazovač pohyb zpomaluje nebo bude házet točivý nadhoz. Proband číslo pět: *„tím, že dost chytám Maikovi a Osovi, tak jsem schopný, když pálíme živý nadhoz, rozeznat z pohybu change up. Když pak začnou ten pohyb, tak podvědomě vidím, co budou házet, protože jsem ten pohyb už viděl tolikrát, že to dokážu rozeznat a zareaguji na to.“* Tento trend potvrzuje i proband číslo tři: *„Vnímám*

nadhazovače podvědomě, pokud mám nakoukaného třeba Brábu, tak poznám, že hodí točku.“ I proband číslo šest tvrdí, že k vyhodnocování informací v této fázi pohybu dochází již samovolně bez volního úsilí pálkaře: „Kinematiku nadhazovače během pohybu cíleně nesleduji. Spíše podvědomě poznám, pokud ten nadhazovač udělá něco jinak, třeba zpomalí pohyb při change upu nebo se nakloní do strany u točky, tak to tělo na to reaguje, ale není to nic, na co bych se musel soustředit.“

5.2.5 Psychika/sebedůvěra

Z rozhovorů vyplývá, že se hráči na informační zdroje o následujícím nadhozu nikdy nespolehnají na 100 % a konečné rozhodnutí, zda švihnout nebo nešvihnout zůstává až na vyhodnocení samotného nadhozu, kdy pálkař vyhodnocuje rotaci míče, rychlost nadhozu a směr letu nadhozu.

I když má pálkař informaci o typu následujícího nadhozu, tedy jeho rotaci, nebo o jeho umístění (výška, inside/outside) ještě před vypuštěním míče z ruky nadhazovače, musí brát v potaz proměnnou ve všech parametrech nadhozu, jelikož nadhazovač není stroj a každý nadhoz je unikátní. Je však nutné podotknout, že ve většině případů mají pálkaři informaci buď neucelenou, minimální nebo žádnou. Pálkař tedy musí primárně spoléhat na své pálkařské dovednosti, a proto je velice důležitá sebedůvěra a psychická odolnost zejména v důležitých momentech zápasu, kdy je potřeba stáhnout běžce na metách odpalem. Jeden z dotázaných pálkařů uvedl, že pokud má formu, nebere kontextuální informace v potaz a ve startu nic nemění, pakliže ale jeho forma stagnuje, uchyluje se v důležitých momentech ke kontrolovanému odpalu. V pálkařském boxu se pálkaři snaží být maximálně koncentrovaní a nepodléhat tlakům okolí, jako je například tlak na výkon nebo přítomnost diváků. Jeden z probandů přiznal, že přítomnost většího počtu diváků negativně ovlivňuje jeho pálkařský výkon, jelikož bývá nervózní. Jeden z pálkařů uvedl, že ho větší počet diváků emočně ovlivňuje, ale nedokáže říct, zda pozitivně, nebo negativně. Nervozitu mohou u pálkařů také vyvolat situace, kdy se od nich očekává odpal, nebo kdy se jedná o klíčový moment utkání. Jeden z probandů uvedl: *„Beru to jako by to byla veliká brzda mého výkonu, když přemýšlím nad tím, že teď musím stáhnout tři body, protože musíme vyhrát, ale vím, že když jsem dal nějaký dobrý nebo důležitý odpal, tak jsem si pak nedokázal vzpomenout, co jsem řešil. Najednou to byla taková flow, kdy jsem neřešil nic a šlo to v uvozovkách samo.“*

Někteří pálkaři se snaží rozhodit nadhazovače a pokud mají stav tři bally bez strajku dávají najevo, že nebudou nadhoz odpalovat například tím, že před nadhozem naznačí ulevku (krátký odpal, který většinou slouží k posunutí běžce na metě za cenu vlastního vyautování) nebo například nezaujmu střeňovou pozici před nadhozem a dávají tak nadhazovačovi najevo, že ať hodí jakýkoli nadhoz, nebudou se ho pokoušet odpálit. Jeden z dotázaných pálkařů uvedl, že když nadhazovač dlouho odmítá nadhozy, tak si vezme time, aby nadhazovače dostal do nepohody.

5.2.6 Technika a strategie odpalu

Hráči se shodují na tom, že proti kvalitním nadhazovačům je důležité chodit do boxu se strategií. Pálkaři si například dopředu určí, který typ nadhozu chtějí ve startu odpálit a jiné typy nadhozů neodpalují. Jeden z pálkařů se například vždy snaží odpalovat change up, pokud ví, že ho nadhazovač hází, a není tak dobrý, aby ho nedokázal odpálit. Další pálkař se pak soustředí na dominantní nadhoz a pokud nadhazovač hází 80 % padáků, pak odpaluje pouze padáky a nesoustředí se na nic jiného.

Z odpovědí pálkařů vyplývá, že čím rychleji nadhazovač hází, tím se na pálkařskou strategii více upínají a odpadá faktor improvizace. S klesající rychlostí nadhozů naopak pálkaři vchází do boxu s prázdnou hlavou, jelikož jim k včasnému rozpoznání rychlosti, typu a umístění nadhozu stačí čas, který uplyne mezi vypuštěním míče nadhazovačem a kontaktu míče s pálkou. Pokud rychlost nadhozu pálkařovi tuto variantu neumožňuje, rozdělují si pálkaři strajkzónu na dvě poloviny a švihají pouze nadhozy letící do této jedné z polovin, nebo se pokoušejí odpalovat pouze jeden typ nadhozů. Jeden z probandů k tomuto uvádí: „Záleží asi na tom, jak je nadhazovač rychlý a jak je mi příjemný. Je to vlastně pocitově. Někdy to dělám tak, a někdy tak. Nemám to úplně nastavené, ale nejvíc asi rozhoduje ta rychlost. Pokud nestíhám, tak si řeknu něco a podle toho se řídím.“

Aby byl odpal tvrdý (razantní) je nutné správné načasování švihu. Pět dotázaných pálkařů vnímá správné načasování švihu jako klíčový faktor pro tvrdý odpal. Sedm z pálkařů se pak správného načasování snaží docílit v rozpalovacím kruhu, kde provádějí cvičné švihy. Dovednost správného načasování švihu lze trénovat člením proti živým nadhozům. Odpalování na stroj má tu nevýhodu, že stroj nadhazuje stále konstantní rychlostí a pálkař nemusí přizpůsobovat načasování švihu na každý jednotlivý nadhoz. Odpalování v kleci z předního tosu má tu výhodu, že lze nadhozy snadno umísťovat na jakoukoli část strajkzóny a lze takto nadhodit desítky až stovky míčů bez vyšších nároků

na kondici nebo technickou vybavenost nadhazovače. Nadhozy prováděné tímto stylem jsou však poměrně pomalé. V kleci tak nelze docílit dostatečného rozvoje této pálkařské dovednosti (časování), jelikož vzdálenost, na kterou se nadhazuje i rychlost nadhozu, nenapodobuje zápasové podmínky.

Další faktory, které pálkaři uváděli jako klíčové pro tvrdý odpal, byly odhadnutí typu nebo umístění nadhozu. Pokud hráč dokáže vnímat a využít jen minimum kontextuálních nebo kinematických informačních zdrojů v průběhu zápasu, musí spoléhat na svou pálkařskou strategii, která vychází z předzápasového skautingu a nastavení herního plánu. Proband číslo pět k pálkařské strategii uvedl: *„Napadá mě k tomu, že od určité úrovně v softballe neplatí pravidlo see the ball, hit the ball. Jo, to prostě nefunguje. To je úroveň maximálně spodní části tabulky české extraligy. Potom, že musíš chodit s plánem do boxu a přemýšlet o tom, co ti hází, určitě, a ve světovém softballe se bez toho nehneš tím, jak hází rychle.“*

Tři hráči se nezávisle na sobě shodli v otázce číslo osm, že nejcennější jsou pro pálkaře zápasové zkušenosti a trénink živými starty. Dle probanda číslo tři mají největší výhodu ti hráči, kteří hrají celoročně, bez zimní pauzy, tedy například národy latinskoamerické, přičemž mají možnost získávat více zkušeností z živých startů na nadhazovače, a také ti hráči, kteří pravidelně odpalují proti rychlým nadhazovačům. Proband číslo jedna je toho názoru, že *„určitě nejde být top pálkař pouze na základě tréninku v kleci. Klíčové je pravidelně i v tréninku vidět živé nadhozy.“*

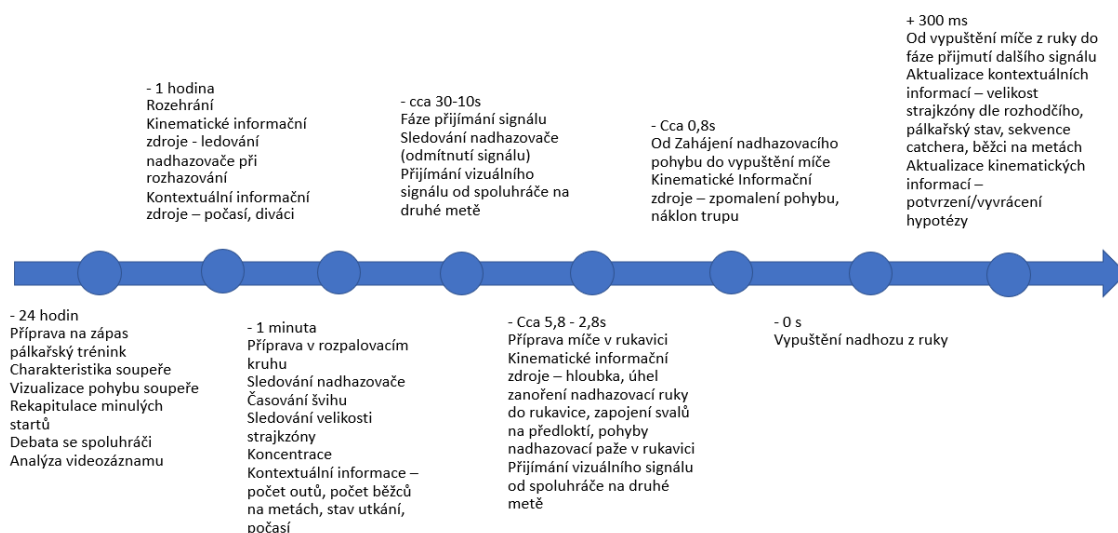
Tabulka č. 1: Přehled hlavních a s nimi souvisejících vedlejších témat na základě vyhodnocení rozhovorů

Hlavní téma	Vedlejší téma
Vědomí	Anticipace: Být si vědom předzápasových anticipačních zdrojů, být si vědom kontextuálních anticipačních zdrojů, být si vědom kinematických informačních zdrojů.
	Předzápasové anticipační zdroje: Zjišťování informací o soupeři diskuzí se spoluhráči a s trenéry před zápasem, sledováním videozáznamu soupeře před zápasem.
	Trénink anticipace
	Využívání anticipačních zdrojů
Taktická vnímavost	Kinematické a kontextuální informační zdroje: Pákař vyhledává a sleduje tyto zdroje v průběhu zápasu a snaží se jich využít ve svůj vlastní prospěch nebo ve prospěch svého týmu.
	Vyhodnocování aktuálních herních situací
	Taktika v boxu: Přizpůsobení nebo změna taktiky v boxu na základě kinematických a kontextuálních informací, přizpůsobení nebo změna taktiky v boxu na základě aktuální herní situace.
	Vědomé vyhodnocení anticipačních zdrojů: Hráč se rozhoduje, který anticipační zdroj ve startu upřednostní a vědomě určuje míru, s jakou se na daný zdroj spoléhá.
Kontextuální informační zdroje	Počasi: Děšť může způsobit zhoršenou kontrolu nadhazovače nad umístěním nadhozů.

	<p>Kontextuální informace: Počet běžců na metách, počet autů, stav zápasu.</p>
	<p>Pozorování trendů Snaha vypozerovat nějaký opakující se trend pomocí analýzy předchozích startů v zápasu.</p>
	<p>Sekvence catchera: Snaha vypozerovat opakující se sekvenci catchera ve volbě nadhozů.</p>
	<p>Signály od spoluhráčů: Přijímání signálů od běžce z druhé mety nebo spoluhráče v rozpalovacím kruhu.</p>
	<p>Pálkařský stav: Počet strajků a počet ballů.</p>
	<p>Přizpůsobení strajkzóny dle jednotlivých rozhodčích.</p>
Kinematické informační zdroje	<p>Využívání kinematických anticipačních zdrojů.</p>
	<p>Získávání kinematických informací.</p>
	<p>Kinematika nadhazovače před nadhozem: Pohyby těla, rovnání míče v rukavici, hloubka a úhel zanoření nadhazovací ruky v rukavici.</p>
	<p>Kinematika nadhazovače během nadhozu: Vyhodnocování náklonu nadhazovače, zpomalení pohybu během nadhozu.</p>
Psychika/sebedůvěra	<p>Vyhodnocení letícího nadhozu.</p>
	<p>Sebedůvěra ve své pálkařské dovednosti: S rostoucí rychlostí nadhozu roste míra anticipace následujícího nadhozu.</p>
	<p>Pálkařský stav: Počet strajků a počet ballů.</p>

Technika a strategie odpalu	Výběr nadhozů: Konkrétní typ nadhozu, který chce pálkař ve startu odpálit.
	Vztah mezi rychlostí nadhozů a nastavením pálkařské strategie do zápasu.
	Parametry tvrdého odpalu: Co klíčového se hráčům povede před tím, než odpálí tvrdý odpal.
	Dovednost časování pálkařského švihů.
	Získávání zkušeností hraním zápasů.

Tabulka č. 2: Časový model



6. DISKUZE

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, zda hráči uvažují o kontextuálních informačních zdrojích nadhozu v pálkařském boxu či mimo něj (případně o jakých). Zda hráči uvažují o kinematických informačních zdrojích nadhozu v pálkařském boxu či mimo něj (případně o jakých) a jak často (nebo jestli vůbec) se trénuje anticipace nadhozu. K tomuto účelu jsme sestavili osm otevřených otázek, na které probandi odpovídali v osobních rozhovorech. Otázky byly sestavené tak, aby se hráči zamýšleli nad tím, jak uvažují o soupeři (nadhazovači), jak jejich uvažování v pálkařském boxu ovlivňují

kontextuální informace a jak jsou schopni anticipovat na základě kontextuálních a vizuálních anticipačních zdrojů.

Rozhovory odhalily několik společných myšlenek a přístupů ke hře, na kterých se nezávisle na sobě shodlo několik dotázaných pálkařů nebo většina dotázaných pálkařů. Některé myšlenky, které v rozhovorech zazněly, byly naopak ojedinělé a originální a jsou důkazem toho, že pálkaři jsou ve snaze přečíst soupeře a odhadnout jeho záměr ambiciózní nebo snaživí a někteří pálkaři jdou ve svých úvahách dál než jiní pálkaři. Jisté však je, že všichni z dotázaných pálkařů někdy využívají anticipačních zdrojů a anticipují následující nadhoz.

Ke shodě došli dotázaní pálkaři v oblasti přizpůsobování velikosti strajkzóny dle jednotlivých rozhodčích i dle pálkařského stavu. Konkrétně pět pálkařů upravuje velikost strajkzóny podle toho, kdo je v zápase hlavní rozhodčí a jsou připravení odpálit míče, které sami za strajk nepovažují, ale myslí si, že by je konkrétní rozhodčí jako strajk vyhodnotil. Šest pálkařů pak rozšiřuje strajkzónu ve stavu, kdy mají dva strajky. Je zajímavé, že dle studie od Jyhhow Huang & Hwai-Jung Hsu (2020) mají profesionální baseballoví rozhodčí tendenci strajkzónu při dvou strajkách zmenšovat a při čtyřech ballech naopak zvětšovat.

Sedm z osmi dotázaných pálkařů se shodli na tom, že míra využívání anticipace roste spolu s rychlostí nadhozů. Čím jsou nadhozy rychlejší, tím je těžší reagovat pouze na základě vizuálních informací o letícím míči a pálkaři se tak snaží předvídat typ nebo umístění nadhozu. K tomu využívají vizuální anticipační zdroje nebo kontextové anticipační zdroje, nebo využívají informací z předzápasového skautingu. Většina probandů se však také shodla na tom, že čím lepší nadhazovač proti nim nadhazuje, tím je těžší v jeho kinematice před nadhozem i během nadhozu vypožorovat cokoli, co by mohlo pálkařovi pomoci v anticipaci následujícího nadhozu. Proto tento zdroj informací u těch nejlepších nadhazovačů odpadá a pálkaři si tak (dle odpovědí) například rozdělují strajkzónu na dvě poloviny, nebo se pokouší odpalovat pouze jeden typ nadhozu a spíše než o anticipaci se zde jedná o tipování nadhozů.

Z rozhovorů vyplývá, že všichni dotázaní pálkaři uvažují o kinematických informačních zdrojích nadhozu v pálkařském boxu i mimo pálkařský box. Aby mohl pálkař využít těchto informačních zdrojů přímo v boxu, musí již dopředu vědět, čeho si má na nadhazovačově kinematice všimnout, a proto hráči nebo trenéři sledují nadhazovačovu

kinematiku před zápasem během rozhazování, v průběhu zápasu z dogoutu nebo pálkařského kruhu, případně před zápasem zkoumají videozáznam, pokud ho mají k dispozici. Hráči sledují kinematiku nadhazovače před samotným nadhozem a po zahájení pohybu vnímají nadhazovačův pohyb spíše podvědomě. Šest z dotázaných pálkařů již po zahájení pohybu není schopno z kinematiky cokoli vyčíst a soustředí se sami na sebe, zatímco někteří pálkaři dokážou rozeznat vychýlení nebo zpomalení pohybu a dopředu tak anticipovat zatačivý nadhoz nebo change up. Tato dovednost koreluje s tím, jak moc pálkaři konkrétního nadhazovače znají, tedy kolikrát jeho pohyb viděli, kolikrát proti němu odpalovali, nebo kolikrát mu chytali nadhozy jako catcheři.

Z rozhovorů naopak nevyplývá, že by se hráči cíleným tréninkem anticipace zabývali. Ze zkušenosti dlouholetého hráče na reprezentační úrovni mohu potvrdit, že k tréninku anticipace dochází na soustředěních národního týmu, kdy je hráčům sdělováno, jaký nadhoz bude nadhazovač házet a oni mohou sledovat jeho kinematiku. Poté na nadhazovače odpalují již bez informací o typu nadhozu. Dle Gabbett et al. (2007) je pro zlepšení reakčního času, správnosti rozhodování a anticipace přínosný trénink zrakového vnímání pomocí videa, kdy je sportovci přehrána určitá herní situace a poté sportovec co nejrychleji reaguje a předpovídá následující děj. S tímto nebo podobným tréninkem jsem se v českém prostředí nesetkal a trénink založený na tréninku reakční rychlosti a anticipace pomocí videa by mohl být nejen zpestřením v tréninku, ale i přínosem pro softballové pálkaře.

Dva pálkaři uvedli, že vnímají jako výhodu to, že jsou catcheři a mají tedy díky tomuto postu odchytno mnoho nadhozů, a proto dokážou lépe číst pohyby nadhazovačů. Hypotéza, že by byli catcheři lepší pálkaři, než pálkaři hrající ostatní posty, nebyla potvrzena Kleinem (2015), který porovnával pálkařské statistiky, pálkařský průměr, úspěšnost dosažení první mety a průměr met dosažených odpalem mezi herně nejvytíženějšími pálkaři a nejvytíženějšími catchery v sezónách 2010–2014. Ani v jedné ze zmíněných pálkařských statistik nebyl rozdíl mezi catchery a ostatními hráči statisticky významný. Důvody, proč catcheři nejsou obecně lepšími pálkaři než hráči na jiných postech, můžou být následující: Catcheři jsou po nadhazovačích nejvíce vyčerpáni hráči a v každé směně udělají několik dřepů a příhozů. Do pálkařského boxu tak vstupují více fyzicky unavení než hráči na jiných postech. Únava dolních končetin také může zapříčinit pomalejší sprint na první metu, a tedy menší úspěšnost v pálkařských statistikách. Catcheři se musí soustředit na každý nadhoz, a proto může docházet nejen k únavě

fyzické, ale i mentální, což může zapříčinit nižší reakční rychlost oproti hráčům na jiných postech, kteří nejsou během zápasu tolik vytížení. Catcheři v tréninku často chytají nadhozy nadhazovačům, a proto mohou mít na tréninku menší prostor pro trénování odpalování.

V tomto výzkumu bylo zjištěno, že se všichni dotázaní pálkaři dopředu připravují na zápas podle toho, jakému nadhazovačovi budou čelit. V českém prostředí se pálkaři s nadhazovači ostatních týmů velice dobře znají a každý ví, jakými nadhozy soupeřův nadhazovač disponuje. Proto v českém prostředí odpadá potřeba předzápasového scoutingu nadhazovače například shromažďováním informací jeho sledováním na tribuně, nebo analýzou videozáznamu. Pálkaři nicméně potvrdili, že se na zápasy, kdy budou čelit nadhazovači, kterého dobře znají, připravují buď na tréninku, kdy odpalují ty nadhozy, které od soupeře v dalším zápase očekávají, nebo minimálně na mentální úrovni, kdy si soupeřova nadhazovače a jeho nadhozy vizualizují. Hráči se shodují na tom, že je dobré tyto informace o soupeři znát před samotným zápasem. Pokud hrají proti nadhazovači, o kterém tyto informace nemají, shodli se na tom, že jim pomáhá sledování videozáznamu. Šest z dotázaných pálkařů se shodlo na pozitivním přínosu sledování videozáznamu nadhazovače před zápasem buď z důvodu toho, že nadhazovačův pohyb nevidí poprvé až v pálkařském boxu, nebo z důvodu toho, že dopředu zjistí, jakými nadhozy nadhazovač disponuje.

Důležitost sběru informací o soupeři a využívání analýzy videozáznamu soupeře ve své práci potvrzuje Reischlová (2020), dle které tenisoví hráči dopředu zjišťují, kam soupeř nejčastěji podává, nebo jaká jsou jeho oblíbená místa na dvorci, a to právě sledováním videozáznamu soupeře nebo diskuzí s trenéry či ostatními hráči. Rozhovor s trenéry nebo spoluhráči uvedli rovněž pálkaři v našem rozhovoru jako zdroj informací k vytvoření pálkařské strategie do zápasu. Kromě toho dotázaní pálkaři často vycházejí ze svých předchozích startů, jelikož si pamatují, co jim nadhazovač házel. Stejně jako pálkaři analyzují nadhazovače, analyzují nadhazovači a catcheři jednotlivé pálkaře a snaží se jim házet takové typy nadhozů nebo nadhozy do takových míst, které pálkařům dělají problémy odpálit nebo ze kterých nejsou schopni pravidelně odpalovat tvrdé odpaly. Pálkaři jsou si svých slabin vědomi, a proto také očekávají, že ve startech budou dostávat primárně nadhozy, které jim při odpalování dělají největší problémy.

Z rozhovorů vyplývá, že správné načasování švihu, tedy protnutí letové fáze pálky s letovou fází míče, je pro pět dotázaných pálkařů klíčovým prvkem, který podmiňuje tvrdý odpal. Podle Katsumaty (2007) je správné načasování švihu nejdůležitějším kritériem úspěšného odpalu. Z výzkumu Josky (2019) vyplývá, že pálkaři se na letící míč časují měnící se rychlostí jednotlivých fází pálařského švihu a rozdílno časových dotací pro jednotlivé fáze švihu. Abychom se přiblížili nárokům na pálařské časování jako v zápase, je nutné v tréninku napodobit zápasovou vzdálenost i rychlost nadhozů. To lze docílit jedině živými nadhozy ze vzdálenosti 14 metrů, nebo pomocí nadhazovacího stroje. Aubrecht (2017) nicméně zjistil, že při odpalování na nadhazovací stroj dochází k prodlužování délky nároku i samotného švihu. Nejlepším tréninkem nejdůležitější pálařské dovednosti – časování, jsou tedy simulované pálařské starty na tréninku, nebo pálařské starty přímo v zápasech.

Správné načasování je velice důležité i v ostatních pálařských nebo raketových sportech. Stejně jako je v softballovém odpalování důležité být správně načasovaný, aby pála protнула letovou fází míče ve správný okamžik, je totéž důležité i v tenise, kde raketa musí ve správném okamžiku protnout letovou fází míče. Proto je i v tenise důležité správné načasování a trvání švihu (Schmidt, 1991). Pro správné načasování riternu používají tenisoví hráči splitstep, což je pohyb dolních končetin, kterým se hráči uvádějí do střehu a připravují se na odehrání míče cca 900 ms před tím, než odehrají ritern (Reischlová, 2020). Spolu se splitstepem dochází ke krátkému nápřahu horních končetin, který je pro správné odehrání riternu klíčový. I v softballovém švihu dochází k načasování pomocí nároku a zpětného pohybu paží i trupu – nápřahu (Joska, 2019).

Čtyři pálaři nezávisle na sobě uvedli, že od určité dosažené herní úrovně již není pro další rozvoj pálaře dostačující trénink v tréninkových podmínkách, ale největším přínosem jsou živé starty na dobré nadhazovače. Nejúspěšnější softballoví pálaři pravidelně odpalují na nejrychlejší světové nadhazovače například na nejprestižnějším softballovém fastpitchovém turnaji ISC, který se každoročně hraje ve Spojených státech amerických. Právě na ISC se každoročně sjíždějí nejlepší hráči z celého světa. Tohoto turnaje se v posledních letech ze zahraničních hráčů účastní po Američanech a Kanadanech nejvíce argentinští hráči a není náhodou, že Argentina podle hodnocení Světové konfederace baseballu a softballu (WBSC) dominuje v letech 2022 a 2023 světovému softballu. V letech 2020 a 2021 se Argentina umísťovala na druhé příčce, zatímco první byl dle hodnocení tým Japonska. Nejvyšší japonská mužská softballová

liga je profesionální soutěž, kde jsou týmy vlastněny velkými firmami a hráči dostávají plat. V České republice je softball sportem amatérským a hráči trénují i hrají ve svém volném čase po škole nebo po práci. Zároveň je v Česku velmi málo nadhazovačů, kteří by se parametry svých nadhozů vyrovnali světové špičce. K tomu, co je potřeba, aby Český národní tým pravidelně porážel ty nejlepší softballové týmy světa, se dne 25. 4. 2023 po skončení mistrovství světa U23 vyjádřil hlavní trenér České softballové reprezentace U23 Dušan Šnely: *„Všechny tři porážky na MS byly velmi těsné, vždy o dva body. Je jasné, že k boji o medaili nám přeci jen ještě kousek schází. Ten poslední krok již ale nelze udělat v Česku. Je nutné pokračovat v cestě vyjíždět za těmi nejlepšími za oceán nebo je zvát k nám. Klíčová je ale účast našich hráčů na letních turnajích ISC v USA.“*

Jeden z probandů v rozhovoru řekl, že nejlepší pálkař Brad Rona v 90 % ví, jaký bude následovat nadhoz. Zůstává nezodpovězenou otázkou, zda jsou nejlepší pálkaři světa nejlepší, protože dokážou lépe anticipovat, nebo je to zásluhou jejich technické vybavenosti nebo schopnosti lépe a rychleji reagovat na letící míč. Bylo by velice zajímavé udělat podobný výzkum s těmi nejlepšími pálkaři světa, kteří pravidelně odpalují proti nejlepším nadhazovačům světa a znají jejich pohyb, a zjistit, zda jsou tito pálkaři schopni anticipovat z kinematiky nejlepších světových nadhazovačů nebo také nikoli. Dále by bylo zajímavé sledovat, u jaké rychlosti nadhozu narazí na limit vizuálně percepčních schopností a od jaké rychlosti se uchylují k anticipaci nebo k tipování následujícího nadhozu. Tato hraniční rychlost je individuální a u pálkařů v našem výzkumu se pohybuje mezi 125–130 km/h. Hodnota této rychlosti tedy z velké části závisí na vizuálních reakčních schopnostech konkrétního hráče. Z předchozích výzkumů víme, že vizuální reakční doba je ovlivnitelná tréninkem. Bylo by tedy zajímavé porovnat vizuální reakční schopnosti na vzorku pálkařů rozdílné herní úrovně a sledovat, zda ti nejlepší světoví pálkaři mají rovněž nejvyšší úroveň rozvoje vizuálně reakční schopnosti. Na reakční dobu má vliv nejen trénink, ale například spánková deprivace. Spánková deprivace prodlužuje reakční dobu a zhoršuje pozornost sportovců nejvíce v odpoledních hodinách, kdy se většinou odehrává sportovní utkání (Gunay et al., 2019). Důležitým faktorem, který se podílí na pálkařské úspěšnosti je tedy i správná regenerace a dostatečný spánek. Jako limitaci výzkumu vnímám fakt, že je softball v českých podmínkách stále amatérským sportem a jsou tedy veliké rozdíly mezi úrovní a množstvím tréninků u jednotlivých hráčů i mezi jejich dosaženou úrovní rozvoje určitých pálkařských

dovedností. Bylo by tedy přínosné provést podobný výzkum s profesionálními nebo poloprofesionálními softbalisty. Pokud bych podobný výzkum dělal v budoucnosti znovu, určitě bych se ještě více zaměřil na důraz na detailnější odpovědi v některých bodech otázky. Pokud bych již během prvních rozhovorů vyzoroval, že hráči mluví o něčem, co původně v otázce nebylo, reflektoval bych toto téma i do dalších rozhovorů. Zpětně hodnotím drobné obsahové rezervy v odpovědích některých hráčů.

7. ZÁVĚR

Tato diplomová práce měla za cíl zjistit, zda elitní čeští softballoví pálkaři anticipují při odpalování nadhozů, jaké zdroje informací k anticipaci používají a jak velkou roli hraje anticipace v pálkařském výkonu. Dále bylo cílem zjistit, jak pálkaři uvažují o soupeřově nadhazovači, zda berou v potaz kontextuální informace při rozhodování v pálkařském boxu a jak je ovlivňují. Dotázaní pálkaři potvrdili, že anticipace hraje důležitou roli při odpalování a čím jsou nadhozy rychlejší, tím míra anticipace stoupá. Informační zdroje, které pálkaři berou při anticipaci v potaz jsou: kinematika nadhazovače, informace o soupeři (jaký je nadhazovačův dominantní nadhoz, do jakých míst nadhazovač často hází), analýza předchozích startů na konkrétního nadhazovače a sekvence catchera. Z rozhovorů nicméně vyplývá, že ne vždy má pálkař tyto informace k dispozici díky bezvadné kinematice soupeře, nebo neustále se měnící sekvence catchera. Poté vstupuje do hry tipování, kdy si pálkaři například dělí strajk zónu na dvě poloviny a odpalují nadhozy pouze v jedné polovině strajk zóny. Hráči také přizpůsobují svou taktiku v boxu na základě kontextuálních informací jako je počet autů, počet běžců na metách nebo třeba přítomnost konkrétního rozhodčího. Hráči dosahují lepších výsledků v anticipaci proti nadhazovačům, které dobře znají oproti tomu, když čelí nadhazovači poprvé, nebo jim málo známému nadhazovači. Bylo zjištěno, že pro pálkaře jsou největším přínosem pro jejich rozvoj zápasové starty na nejlepší nadhazovače, jelikož zápasové podmínky se v tréninku dají jen těžko napodobit. Proto je pro český softball žádoucí, aby se co nejvíce hráčů pravidelně účastnilo zahraničních turnajů, kde budou sbírat zkušenosti proti zahraničním nadhazovačům.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Abernethy, B., Russel, D. G. (1987). The relationship between expertise and visual search strategy in a racquet sport. *Human Movement Science* 6 (1987) 283–319 North-Holland.

Aubrecht, I. (2017). Porovnání průběhu baseballového švihů při odpalu na nadhoz a nadhazovací stroj. Praha: Bakalářská práce na UK FTVS, vedoucí práce Petra Pravečková.

Baker, J. D., Bruce, C. E., Jacqueline, A., Damian, F. (2009). The influence of processing time on expert anticipation. *International Journal of Sport Psychology* 40(4):476–488.

Blahutková, M., Sližník, M. *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Masarykova univerzita 2014, první elektronické vydání, ISBN 978-80-210-6859-9.

Bleeker ML, Bolla-Wilson K, Agnew J, Meyers DA. 1987. Simple visual reaction time: sex and age differences. *Dev. Neuropsychol.* 3(2):165–72

Carboch, J. *Anticipační načasování riteru na základě odhadu dráhy letu míče*. Praha, 2011. Disertační práce. Katedra sportovních her, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Vedoucí práce doc. PhDr. Vladimír Süß, Ph.D.

Crespo, M., Miley, D. (2002). *Tenisový trenérský manuál 1. stupně: pro vrcholové trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Nakladatelství Olympia. ISBN: 80-7033-760-5

Gabbett, T. J., Jenkins, D. G., Abernethy, B. (2011). Relationships between physiological, anthropometric, and skill qualities and playing performance in professional rugby league players. *Journal of Sports Sciences*, 29, 1655–1664. doi:10.1080/02640414.2011.610346.

Gabbett, T., Rubinoff, M., Thorburn, L., & Farrow, D. (2007). Testing and training anticipation skills in softball fielders. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 2(1), 15–24.

Ghantla, T., Mehta, H., Gokhale, P., Shah, C. (2012). A Comparative Study of Visual Reaction Time in Basketball Players and Healthy Controls: Study of Visual Reaction

Time In Basketball Players. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 3(1), 49–51.

Goulet, C., Bard, C. a Fleury, M. (1989). Expertise differences in preparing to return a tennis serve: A visual information processing approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, vol. 11, pp. 382–398.

Gunay AR., Ceylan HI., Colakogolu FF., Saygin, O. Comparison of coinciding anticipation timing and reaction time performances of adolescent female volleyball players in different playing positions. *The Sport Journal*. 2019; 36:1–12.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Moore, C. G., & Müller, S. (2014). Transfer of expert visual anticipation to a similar domain. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 67(1), 186–196.

Joska, M. (2019). *Porovnání průběhu softballového švihu při odpalu na nadhoz, modifikované tosy a stativ*. Bakalářská práce na UK FTVS, vedoucí práce Petra Pravečková.

Jyhhow Huang & Hwai-Jung Hsu (2020) Approximating strike zone size and shape for baseball umpires under different conditions, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20:2, 133–149, DOI: 10.1080/24748668.2020.1726156.

Katsumata, H. (2007). A functional modulation for timing a movement: A coordinative structure in baseball hitting. *Human Movement Science*, vol. 26, iss 1, pp. 27–47. ISSN 01679457.

Klein, T. (2015). *Statistická analýza faktorů ovlivňujících výkon na vybraných postech v softbalu*. Praha: Bakalářská práce na CZU katedra statistiky, vedoucí práce Tomáš Hlavsa.

Mahesh, K., Kalpesh, V, Priti, B., Shital, D., Rajesh, K., Varsha, J. (2013) A comparative study of visual reaction time in table tennis players and healthy controls. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 57(4):439–42.

Margit L. B., Karen B.-W., Jacqueline A., Deborah A. M. (1987). Simple visual reaction time: Sex and age differences, *Developmental Neuropsychology*, 3:2, 165–172.

Mori, S., & Shimada, T. (2013). Expert anticipation from deceptive action. *Attention, Perception, and Psychophysics*, 75(4), 751–770

- Müller S., Abernethy B., Reece J., Rose M., Eid M., McBean R., et al. (2009) An in-situ examination of the timing of information pick-up for interception by cricket batsmen of different skill levels. *Psychology of Sport and Exercise* 2009; 10(6): 644–52. doi: 10.1016/j.psychsport.2009.04.002.
- Müller, S. Peter J. Fadde & Allen G. Harbaugh (2017). Adaptability of expert visual anticipation in baseball batting, *Journal of Sports Sciences*, 35:17, 1682-1690, DOI:10.1080/02640414.2016.123022
- Müller, S. Peter J. Fadde (2016). The Relationship Between Visual Anticipation and Baseball Batting Game Statistics. *Journal of Sports Sciences*, DOI: 10.1080/10413200.2015.1058867
- Novotný, I., Hruška, M. *Biologie člověka pro gymnázia*. Praha: Fortuna, 1995. ISBN 80-7168-234-9.
- Paull, G., & Glencross, D. (1997). Expert perception and decision making in baseball. *International Journal of Sport Psychology*, 28(1), 35–56.
- Reischlová, E. (2020). *Anticipační zdroje a jejich interakce při příjmu podání v tenise*. Praha: Diplomová práce na UK FTVS, vedoucí práce Jan Carboch.
- Sean M., Peter J. F. (2015): The Relationship Between Visual Anticipation and Baseball Batting Game Statistics, *Journal of Applied Sport Psychology*, 28.
- Shelton, J., Kumar, G.P. (2010). Comparison between auditory and visual simple reaction times. *Neuroscience and Medicine*, Vol. 1 No. 1, 2010, pp. 30–32. doi: 10.4236/nm.2010.11004.
- Shim J., Carlton L. G., Chow J. W., Chae W. S. (2005). The use of anticipatory visual cues by highly skilled tennis players. *J Mot Behav*; 37(2): 164–75. doi: 10.3200/jmbr.37.2.164–175.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance; From principles to practice*. Champaign: Human Kinetics.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, Univerzita Karlova.
- Šíkl, R. *Zrakové vnímání*. Praha, 2012: Nakladatelství Grada Publishing, ISBN 978-80-247-8188-4.

Thompson P. D., Colebatch J. G., Brown P., Rothwell J. C., Day B. L., Obeso J. A. „Voluntary Stimulus Sensitive Jerks and Jumps Mimicking Myoclonus or Pathological Startle Syndromes,“ *Movement Disorders*, Vol. 7, No. 3, 1992, pp. 257–262.

Underwood, G. (2007). Visual attention and the transition from novice to advanced driver. *Published by Taylor & Francis*, DOI: 10.1080/00140130701318707

Yarrow K., Brown P., Krakauer J., W. (2009) Inside the brain of an elite athlete: the neural processes that support high achievement in sports. *Nat Rev Neurosci* 10:585–596. 10.1038/nrn2672

Internetové zdroje

Baseball scouter. *5 Reasons Why Catchers are Bad Hitters* [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://baseballscouter.com/why-are-catchers-bad-hitters/>

Donald R. J. Laming. *Information Theory of Choice-Reaction Times*. London: Academic Press; 1968. Dostupné z: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bs.3830140408>

International Softball Congress. *2022 ISC World Championship Guide* [online]. 2022 [cit. 2023-05-09]. Dostupné z: <https://www.iscfastpitch.com/2022-isc-world-championship-guide>

Tauchenová, N. *Tým má velký potenciál, hodnotí výsledky na MS trenér Šnelly* [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: https://www.softball.cz/article.php?sid=6535&tbl_stories=stories

Východský, P. (2019). *Pravidla softballu 2019–2021*. Dostupné z: [Pravidla_Softball2019-2021_A6_press.pdf](#)

World Baseball Softball Confederation. *World rankings* [online]. [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <https://rankings.wbsc.org/list/softball/men>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Magnusův efekt (https://sites.psu.edu/siowfa16/2016/09/16/pitching-magnus-effect/).....	11
Obrázek č. 2: Typy nadhozů (https://cz.pinterest.com/spinlineink/_created/).....	12
Obrázek č. 3: Nadhoz rychlostí 134 km/h (https://www.youtube.com/watch?v=_iq1OX23Z24).....	12
Obrázek č. 4: Dráhy zrakových nervů v mozku Kassin (2007, str. 89).....	16
Obrázek č. 5: Rychlost reakce v závislosti na věku a pohlaví (Agnew 1987 – Simple visual reaction time: Sex and age differences).....	17
Obrázek č. 6: Predikce typu a umístění nadhozu současně.....	21
Obrázek č. 7: Predikce typu nadhozu.....	22
Obrázek č. 8: Predikce umístění nadhozu.....	22

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Přehled hlavních a s nimi souvisejících vedlejších témat na základě vyhodnocení rozhovorů	55
Tabulka č. 2: Časový model.....	55

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Rozhovory se softballovými hráči	
---	--

Rozhovor s hráčem č. 1

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Já osobně nemám rád nadhazovače, kteří dost mění rychlost. Třeba kteří hodí stoupavý nadhoz kolem 130 km/h a pak hodí change up, který zpomalí třeba o 30 nebo 40 km/h a do toho mají třeba ještě jeden off speedový nadhoz. To je věc, která mě osobně dělá největší problémy. A když je to ještě levák, tak to je pro mě nejtěžší. Takže změny rychlosti a konkrétně asi argentinský nadhazovač Pablo Migliavacca.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/pravák nadhazovač atd.)?

Musím říct, že stav utkání u mě osobně moc nerozhoduje – nemá takovou roli. Spíš u mě rozhoduje počet běžců na metách, protože podle toho se odvíjí moje strategie, jak moc tvrdě musím odpálit. Jestli to budu hrát spíš na kontrolu, abych třeba běžce z třetí mety dostal na dva auty domů a dali jsme bod nebo jestli budou dva auty a běžec na první metě, tak chci dát do odpalu co největší sílu i přes to, že můžu být strajkaut. Takže počet běžců na metách je pro mě hodně důležitý faktor. Na diváky se neohlížím, protože když jdu do boxu, tak se snažím vypnout a nepřemýšlet nad ničím. Důležitost zápasu můj výkon na pálce taky moc neovlivňuje, to mě spíš ovlivní před začátkem zápasu, ale do boxu přicházím už koncentrovaný. Jestli je nadhazovač pravák nebo levák na mě určitě vliv má, jestli můžu čekat třeba odlišné rotace např. točku. A pak jde o to, jaký má silný nadhoz a jestli se mu to spíše lépe hází k tělu nebo od těla. Určitě mi trochu vadí, když třeba mrholí nebo je zima, to mi jako pálkaři na výkonu nepřidá. Když prší, tak se určitě více koukám, jak moc nadhazovač hází strajk nebo více ballu a když hází více ballu, tak si dávám strategii, že třeba do prvního strajk nejdu. Ale jsou i nadhazovači, kterým je jedno, že prší a hází stejně. Když je příjemně a svítí sluníčko, tak je to pro mě jako pálkaře mnohem příjemnější. Takže pro mě je nejvíce stěžejní, jak mám rozmístěné běžce na metách a počet autů.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Soustředím se na nadhazovače ještě před tím, než začne nadhazovat a snažím se přečíst následující nadhoz. Často se to snažím číst z toho, jak moc zandá nadhazovací ruku do rukavice případně v jakém úhlu. Když nadhazovač dlouho odmítá nadhozy, tak si vezmu time, abych ho dostal do nepohody. Když si s catcherem dlouho vyměňují signály, tak si také vezmu time a jdu si švihnout, ale jinak když dlouho odmítá nadhozy, tak mě osobně to je jedno a neřeším to z hlediska předvídání dalšího nadhozu. Sledovat pohyb nadhazovačů v průběhu nadhozu mě osobně nevyhovuje. Když před nadhozem vím, co přijde za nadhoz, tak mi to pomůže, ale když to poznám až potom, co zahájí pohyb, tak mě to vyvede z míry a ze soustředěnosti, a to mi vůbec nepomůže, protože pak třeba švihnu špatný balon, který bych jinak nešvihl, kdybych byl soustředěný na sebe a dobře připravený. Takže po zahájení pohybu nadhazovače se soustředím na pálkařský pohyb a již se nesnažím cokoli předvídat.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

V rozpalovacím kruhu se snažím minimálně na dva nadhozy načasovat a pak si švihám do míst, kam vidím, že nadhazovač hází, i klidně pozdě, ale dobře švihnout do toho místa.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Se spoluhráči si v Česku neříkáme, kam poletí další nadhoz, ale při reprezentačních zápasech se s tím snažíme pracovat. Říkat si, když se například catcher přesune do outsidu, ale tak, aby soupeř nepoznal, že si radíme. Bohužel ne vždy mi to pomůže. Když čekám, že nadhoz půjde od těla a přiletí inside, tak mě to dost rozhodí.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Když hrajeme domácí zápasy, tak tam ty nadhazovače víceméně už známe a víme, jaký nadhazovač hází rád jaké nadhozy, takže podle toho se to dá trochu přečíst, třeba vím, že někteří nadhazovači začínají padavým nadhozem od těla. Takže vycházím spíš z osobních zkušeností. Ale v mezinárodním prostředí je to dost o těch catcherech, kdy většinou dvě směny chodí ty stejné nadhozy a když je ten catcher dobrý, tak to po těch dvou směnách změní, a to je pak dost těžké odhadovat. Když vidím, že nadhazovač třem lidem po sobě hodil první nadhoz padavý outside, tak do toho boxu jdu s tím, že si do toho outsidu našlápnu, abych se tam lépe dostal a jsem na to připravený. Pokud tedy mám pocit, že

catcher ukazuje stejné signály jako předchozím pálkařům, tak se to snažím odhadnout, co přiletí, ale když cítím, že catcher sekvenci změnil, tak se odhadovat nesnažím a jsem připravený na všechno.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Když vidím, že rozhodčí někoho přede mnou vyautoval na třetím strajku, který šel o balon vedle strajk zóny, tak se na to soustředím. Takže i když vím, že něco je ball, ale rozhodčí píská větší strajk zónu, tak se na to aklimatizuji, protože pak by to tam nadhazovač házel pořád. Takže během zápasu se snažím aklimatizovat na strajk zónu podle toho, jak ji píská rozhodčí.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Na dva strajky jsem zvyklý spíše švihnout míče, které jsou sporné než to nechávat na rozhodčích, protože mi přijde, že rozhodčí na dva strajky strajk zónu spíše rozšiřují.

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

Když vím, proti jakému nadhazovači budeme hrát, tak se na to snažím připravit například tak, že se poptám spoluhráčů, jaké jim často hází nadhozy v různých situacích. Když vím, že nadhazovač pravidelně hází nějaký nadhoz, který chci pálit, tak se na něj v tom startu snažím počkat. Takže když má nadhazovač silný padák, který je těžké odpálit, tak si radši nechám ty dva padáky hodit a pak doufám, že přijde jiný nadhoz, který se pokusím odpálit. Před zápasem si pak na tréninku nechávám házet ty nadhozy, které vím, že bude házet nadhazovač, proti kterému budeme hrát. Jestli si to dobře pamatuji, videozáznam jsem nikdy nesledoval. Možná tak když to byl známý nadhazovač, který házel na častých turnajích ve světě a měl jméno. Tak to je tak jediný, na co jsem koukal. Pak když jsem proti němu šel na větších turnajích, tak jsem věděl, co může hodit, ale jinak ne.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihu, dokoukání míče na pálku atd.?

Málokdy se mi podaří přesně tipnout správně druh nadhozu nebo stranu – outside/inside. U mě tvrdému odpalu předchází dobré načasování švihu a většinou mám pocit dobře dokoukaného míče až na pálku. Takže dobré načasování švihu a vidět, do jakého místa letí nadhoz do poslední chvíle.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přechít v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Když hodně přemýšlím o tom, kam by to mohlo jít a obecně moc přemýšlím, tak ty pálkařské starty nejsou povedené. Takže v momentě, kdy jsem v boxu, tak už se snažím mít většinou prázdnou hlavu a soustředit se na pálkařský pohyb a na to, abych dobře viděl míč. Trenéři nás učí, abychom kalkulovali, ale mně osobně to spíš moc nevyhovuje a pálí se mi lépe, když nechávám pracovat podvědomí.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pálky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Chtěl bych doplnit, že je důležité mít natrénováno a mít nakoukány nadhozy. Bez toho, aby byl člověk 3× nebo 4× týdně na tréninku a odpaloval, tak to na té nejvyšší úrovni nejde. Určitě nejde být top pálkař pouze na základě tréninku v kleci. Klíčové je pravidelně i v tréninku vidět živé nadhozy. V kleci pak není podstatné odšvihat jen tak 150 odpalů, ale nechat si míče házet do slabých míst a trénovat i taktiku v boxu, například jak budu švihát na dva strajky, nebo jak budu švihát na dva bally, a do čeho chci švihát.

Rozhovor s hráčem č. 2

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Nevím, jestli budu konkrétní, ale obecně se mi nedaří na padákové nadhazovače, kteří mají dominantní nadhoz padák a jsou rychlí. Ale musí to být padák, který opravdu spadne. Nedělají mi problém stoupákoví nadhazovači ani off speedoví nadhazovači. Kdybych měl říct jméno, tak je to Holobrádek a Osička.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/pravák nadhazovač atd.)?

Pokud nejsou běžci na metách, tak si start na pálce řídím hlavně podle sebe, tak abych já se cítil v boxu komfortně, a jdu klidně ostře i do třetího strajku, i když můžu být strajkaut. Když je někdo na metách nebo je důležitý zápas, tak se snažím více švihát, ale nebýt strajkaut. Takže švihám více kontrolovaně. Stav utkání mě ovlivňuje. Třeba ke konci zápasu, když pohodlně vyhráváme, tak jdu často po homerunu. V české extralize mě diváci ovlivňují spíše pozitivně, nebo to neřeším. Když bylo mistrovství světa v Praze, tak mě diváci spíše znervózňovali, ale na posledním mistrovství Evropy už ne. Myslím si, že je to o zkušenostech a o zvyku a že to bude postupem času lepší, ale na tom světě (2018) mi to vyloženě škodilo, musím říct. Důležitost zápasu na mě má pozitivní vliv tak, že čím je zápas důležitější, tím stoupá můj výkon na pálce. Myslím, že v důležitých záspech se v boxu dokážu více vyhecovat. Jestli je nadhazovač levák nebo pravák neřeším a je mi to úplně jedno. Počasí také moc neřeším, pokud bych viděl, že nadhazovač má díky dešti horší kontrolu, tak bych se adaptoval, ale věřím, že většina dospělých nadhazovačů si to pohlídá a řekne si o suchý balon.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Pokud nadhazovač odmítne nadhoz, nebo má nějakou grimasu, tak to vůbec neřeším. Kinematiku a obecně přípravu nadhozu, jak si člověk vezme míč do ruky, tak to považuji za jednu z nejdůležitějších věcí, ale já to neumím používat. Bohužel a obecně si myslím že to my Češi neumíme používat, a proto nejsme pálkařsky tak úspěšní jako ty nejlepší softballové země. Myslím, že tohle je potřeba hodně zlepšit a je potřeba se to učit od juniorských kategorií. Myslím, že se tato dovednost dá naučit jako ostatní techniky v pálení. Když uvedu příklad, tak Bred Rona ze Zélandu tvrdil, že v 90 % případů před nadhozem ví, co mu přiletí za nadhoz. Buď to přečte z boxu, nebo mu to někdo poradí ze spoluhráčů, ale většinou to přečte z boxu. A někdo tvrdí, že vidí change up z toho pohybu, ale já to nepoznám a nemám tuhle schopnost. Pokud ten nadhoz nepřečtu z toho, jak si nadhazovač chytne míč, nebo jak dá ruku do rukavice, tak už to neřeším, protože z pohybu nic nepoznám.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

V rozpalovacím kruhu se snažím na nadhazovače načasovat. Pokud se bavíme o top úrovni, tak se snažím v boxu načasovat na první dva nadhozy a pak sleduji, zda na nadhazovači něco nevyzkoumám, co by mi mohlo pomoci.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

V české lize tohle ale neřešíme, ale když jsme byli v Americe, nebo v repre jsme domluvení s klukem, co jde v lineupu za tebou a máme domluvené signály. Se spoluhráči jsme domluvení, že si dáváme vědět, pokud si catcher před nadhozem odsedne do strany nebo když poznáme typ nadhozu. Třeba máme určitý slovo, když si catcher odsedne do insidu.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Hodně záleží na úspěšnosti strategie, kterou jsem si nastavil před zápasem. Když nadhazovač hází to, co jsem si myslel, že bude házet, tak v zápase nic neměním. Taky hodně záleží na formě v ten den. Jsou dny, kdy odpálím vše, do čeho švihnu a pak nějaké predikce neřeším vůbec, nebo jsou dny, kdy vím, že musím počkat na ten konkrétní nadhoz, ale to vždy poznám až v boxu. Pokud se můj plán nenaplní, tak ho měním po dvou startech. Když se bavíme o top úrovni na nejlepší nadhazovače, kde člověk nemůže přijít do boxu a jen tak švihát, tak pokud mám taktiku podloženou nějakým skautingem od týmu, tak se plánu držím celý zápas bez ohledu na minulé starty a nadhozy.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Pracuju s tím, ale nějak často se mi to nestává, že bych byl úplně vyjevený z toho, co písknou ty rozhodčí. Obecně mi přijde, že mám asi tu strajkzónu nastavenou trošku větší, než by měla být a měním to samozřejmě až u dvou strajků kdyžtak, jinak to neměním. Do toho těžkého stejně nejdu, i když třeba vím, že mi ho rozhodčí pískne.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Na dva strajky zvětšuji strajkzónu.

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.?

Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

V Česku se připravuji tak, že si v tréninku nechávám házet takové typy nadhozů, které vím, že převážně hází nadhazovač, kterému budeme další zápas čelit. Třeba když vím, že nás čeká Holobrádek, tak si nechám na tréninku házet nižší padák nebo outside, ať se na to připravím. To je asi všechno, co udělám, protože ty nadhazovače stejně už znám. V reprezentaci probíhá navíc skauting, kdy nadhazovače sledujeme na videu a snažíme si všimnout, jakým způsobem hází jednotlivé druhy nadhozů a jak vypadá jeho pohyb. V Americe pak vedeme debatu s ostatními spoluhráči, kteří nadhazovače znají a řešíme jaké typy nadhozů by mohli přijít komu a za jakého stavu. Případně jaký je nadhazovačům dominantní nadhoz a na který se vyplatí čekat pro odpal. Sledovat nadhazovače na videozáznamu před zápasem má určitě pozitivní vliv a pálkařovi to pomůže.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihů, dokoukání míče na pálku atd.?

U mě je dominantní faktor odhadnutí typu nadhozu, ale klíčové je odhadnout i stranu. Pokud odhadnu oboje, tak to většinou končí tvrdým odpalem. Ale i když odhadnu jen stranu nebo typ, tak mi to stačí k tomu, abych byl úspěšný. Dokoukání míče v zápase neřeším, to je věc tréninku.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přechytit v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Prázdna hlava tam musí být v každém případě. Přechytit nadhoz v průběhu letu jde u pomalejších nadhazovačů, ale na top úrovni se dostaneš do stavu, kdy to už z letu přechytit nejde a tam si musíš nějak pomoci. Buď si tipnout, co to bude za druh nadhozu, nebo si právě rozdělit strajk zónu na dvě poloviny a jít jen do jedné nebo pálit jenom jeden druh nadhozu. Ale nemůžeš jít na Folkarda s tím, že si počkáš, co přiletí.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pálky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

V Česku se dá hodně predikovat následující nadhoz dle sekvencí catchera. Stává se často, že jdu třikrát na pálku a dostanu třikrát stejné nadhozy. Zahraniční nadhazovači si na toto

dávají více pozor. Jinak bych chtěl říct, že je skvělá věc skauting. Natáčet si nadhazovače a pak rozebírat, kam často hází, kolik procent jakých nadhozů hází atd.

Dále si myslím, že se v České republice málo předávají informace. Před zápasem by se tým měl sejít a zkušenější hráči by měli říct svoje poznatky a dojmy o nadhazovači. Také by se mělo více předávat informací z druhé mety, kde běžec vidí nadhazovačovi více do rukavice a může číst signály.

Rozhovor s hráčem č. 3

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Neřeknu asi úplně jméno, není to asi nikdo z české ligy, ale vím, že pokud mi nadhazovači něčím vadili, že by se mi na ně dlouhodobě nedařilo, tak to bylo nějakým zvláštním pohybem, na který se mi špatně časovalo. Nemyslím si, že by hrálo roli, zda je nadhazovač pravák nebo levák, spíš jsem se na ten pohyb nedokázal načasovat, protože byl neplynulý nebo nestandardní a nebyl jsem na něj zvyklý.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/pravák nadhazovač atd.)?

V boxu měním strategii, pokud například prohráváme o bod a jsou obsazené všechny mety, tak začnu dříve s nějakým kontrolovaným odpalem. Víím, že nemusím dát homerun, ale snažím se dát spíše kontrolovaný odpal a tehdy se ta strategie nějakým způsobem mění. Takže občas to dělám, ale není to pravidlo, že se to vždycky stane – záleží hodně na tom stavu utkání a té aktuální potřebě. Mám ale vyzkoušené, že pokud se mi podaří od těchto věcí oprostít, tak ten výkon je úplně jinde (je lepší). Beru to, jako by to byla veliká brzda mého výkonu, že když přemýšlím nad tím, že teď musím stáhnout třeba tři body, protože musíme vyhrát, ale víím, že když jsem dal nějaký dobrý nebo důležitý odpal, tak jsem si pak nedokázal vzpomenout, co jsem řešil. Najednou to byla taková flow, kdy jsem neřešil nic a šlo to v uvozovkách samo. Diváky vnímám, pokud tam jsou, jelikož jsou slyšet, ale pak když vejdu do toho boxu, tak i když občas něco zaslechnu a uvědomím si to, tak ty diváky většinou úplně odříznu. Když prší, tak očekávám od nadhazovačů menší kontrolu, to je asi hlavní věc.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Vím, že se to děje, že se o to hráči pokoušejí, ale já, když jsem se snažil tyto informace jakkoli implementovat do mého startu, tak se mi prostě nedařilo. Měl jsem najednou plno věcí, nad kterými přemýšlím a najednou jsem neměl tu svoji pohodu, ten svůj klid tu soustředěnost na start a přestalo se mi dařit, takže jsem tyto informace o nadhazovači úplně přestal řešit. V národňáku se na to hodně tlačilo, ale já jsem to přestal řešit. Vnímám nadhazovače podvědomě, pokud mám nakoukaného třeba Brábu, tak poznám že hodí točku, ale není to o tom, že bych se ho snažil přechytit podle nějakého pohybu, takže se spoléhám spíš na soustředění a vnímání třeba rotace míče, ale záměrně se nesnažím číst nic z pohybu nadhazovače, protože mě to vždycky spíše brzdilo.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

V rozpalovacím kruhu se vždy časují na nadhazovače. Nedělám to každý švih, ale časují se, abych byl ready.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

V Česku to moc neřešíme. Přijde mi, že nadhazovači často ta místa ani netrefí, takže to moc nemá smysl. Ale na top levelu na mezinárodní úrovni jsme si to se spoluhráči říkali a myslím si, že to určitě dokáže pomoci. Třeba když víš, že přijde outside, tak už se na něj připravíš, lépe se tam dostaneš a máš větší šanci na tvrdý nebo razantnější odpal. Více se ukazují signály z druhé mety, ale mě to v české lize až tolik nepomáhá. Věřím, že někomu to ale může hodně pomoci, zvláště pokud není tak dobrý pálkař, ale je to věc, kterou se musíš naučit, protože se soustředíš na dvě věci najednou a může vzniknout chaos v rámci dělení soustředění – co mi ukazuje? Jo stoupák outside... co mám udělat? A borec už hází. Takže když se s tím začne v mládí, tak je to super, ale u někoho to může způsobit naopak potíže, pokud s tím začne později.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Nevím úplně číslo, ale kdybych chodil třeba 5. a 3 pálkaře přede mnou by zavřel na točku, tak už bych s tím počítal. Ono je to spíš o tom, že se to v tom týmu řekne, ale asi úplně

nevnímám, jestli je to relevantní po dvou, nebo po třech stejných prvních nadhozech do stejného místa. Pokud jsem v boxu a potvrdí se mi tahle informace v prvním startu, tak s tím už podvědomě počítám do dalšího startu, ale není to o tom, že bych už vyloženě čekal aha, teď přijde padák do insidu, protože to tak udělal u tří hráčů přede mnou. Mám to v hlavě, ale není to tak, že bych na to spoléhal. Kdybych čelil nějakému nadhazovači, třeba Matovi, který hází stoupák 130 km/h a vím, že to nestíhám, tak tam už bych se držel nějaké strategie, kdy bych čekal třeba na stoupák outside, který hodil hráčům přede mnou, ale nemůžeš se na to spolehnout na 100 %. Ta míra toho risku, kdy se nastavím třeba jen na jednu polovinu strajk zóny, roste úměrně s tím, jak rychle nadhazovač hází a já ho přestávám stíhat.

Prizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Strajk zónu prizpůsobuji dle rozhodčích, protože každý to má trochu jinak a myslím si, že to dělá každý. Když pálkaře přede mnou zařízne nějakým větším ousidem, tak s tím počítám a snažím se odpálit i míč, který bych jinak pálit nechtěl. Musíš se prizpůsobit a snažit se odpálit, i když víš že to nebude home run.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Strajk zónu vždy rozšiřuji na dva strajky, švih mám trochu kontrolovanější a snažím se odpálit i míče, které jsou trochu za hranou mé strajk zóny, protože víš, jak to je...

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

Spíš se na další zápas připravuji psychicky, než že bych si nechával na tréninku házet míče do nějakého konkrétního místa. Takže se spíš připravím mentálně podle toho, jaké nadhozy nadhazovač většinou hází a s tím jdu pak i do boxu, než že bych se připravoval nějakými odpaly na tréninku.

Jestli mi pomáhá sledovat nadhazovače na videozáznamu, asi bych řekl jo i ne. Je fajn se na to kouknout, abys věděl, jak hází, ale nepříjde mi, že by to mělo nějaký veliký efekt. Je dobré vědět, co můžeš čekat, ale není to nic, co by tě zachránilo. Ale spíš to asi pomůže.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihů, dokoukání míče na pátku atd.?

S tím se pojí to, co jsem říkal předtím. Když se mi to povede, tak právě nevím nic. Seš v takové pohodě, v takové flow a nepřemýšlíš nad pí...vinami. Vždycky si to uvědomím potom, co dám fakt dobrý odpal, že jsem na nic nemyslel. Určitě tomu pomáhá, když někdo přede mnou dobře odpálí, tak to jakoby nakopne celý ten tým, ale nemyslím si, že by tam byla nějaká konkrétní věc, jako že jsem ten nadhoz dobře dokoukal. Ale většinou tam je to nic.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přechít v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Součástí mojí strategie je to, že tak nějak dopředu vím, co ten nadhazovač hází, takže podvědomě to v hlavě mám, ale jednotlivé nadhozy čtu až v průběhu toho letu míče, kdy vidíš rotaci, kam nadhoz letí, a následně se rozhodnu, jestli jo nebo ne. To, že vím, jestli hází spíš stoupáky nebo padáky, je kus skládačky, ale není to o tom, že bych pak čekal na ten jeden nadhoz. Víím, že spousta kluků to tak má, ale já se nakonec rozhoduju až na základě toho letícího balonu. Takže částečně se snažím předpovídat, ale nestavím na tom svoji strategii.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pátky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Hele mě přijde, že tyhle věci jako strategie a čtení nadhozů, že se to hrozně moc řeší, ale pokud člověk má natrénováno, má dobrou techniku a umí pálit, tak je to o tom nakoukávat nadhozy, a ne o tom odhadovat, kam poletí další nadhoz. Nejdůležitější je se naučit dobře technicky pálit v mládí a pak nakoukávat nadhozy, což je největší výhoda hráčů, kteří hrají proti top nadhazovačům. Čím víc máš nakoukáno rychlých nadhozů, tak tím ti pak přijde lehčí pálit pomalejší nadhazovače. Proto jsou Argentinci, kteří hrají na tomto levelu pořád, tak dobří. Protože čelí pořád dobrým nadhazovačům a jsou na ně zvyklí, ne protože mají taktiku a odhadují, zda přijde padák nebo stoupák. Ti hráči to taky řeší, ale vychází to z toho nakoukání tisíců nadhozů, protože to dokážou odhadnout na základě četnosti startů, ne na základě toho, že ví, kam se mají tomu nadhazovačovi dívat.

Rozhovor s hráčem č. 4

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Kdybych měl říct konkrétní jména, tak třeba dlouhodobě se mi nedaří na Michala Holobrádka, protože hází prostě rychle, hází nesmírně rychle a jakoby je to složité se na něj dobře načasovat. Vybrat si ten dobrý balon, který je dobře palitelný a vlastně to časování na ty rychlý nadhazovače je relativně složité, takže takhle Michal. Samozřejmě letos se mi vůbec nedařilo na Joudrs, takže Jirka Pokorný a Sedrik, a tam to není kvůli rychlosti, ale mají takový nepříjemný pohyb pro mě osobně, takže to je takový individuální přístup můj, že třeba když má ten nadhazovač nějaký divný pohyb, který se mi nedaří identifikovat, tak na něj se mi většinou pálí špatně. To mě osobně neseď nějak. Taky hraje roli, když toho nadhazovače neznám. Takhle se mi třeba nepálilo dobře na toho nového kluka Zelinku z Kunovic. Ten třeba není tak rychlý, pohyb má taky relativně dobrý, ale jak ho nemám nakoukaného, jak je nový, tak on vlastně z toho těží a pro mě to bylo těžký. Takže je to hodně o nakoukatelnosti toho nadhazovače. Čím víc startů na něj máš, tím je to samozřejmě snazší. Když přijde někdo nový, tak je těžký se na něj ze začátku adaptovat. V tom má ten nový nadhazovač své kouzlo.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/právák nadhazovač atd.)?

Svým způsobem určitě, protože když ten zápas je vyrovnaný, tak člověk je trochu nervóznější. Když zase vedeš, tak seš takový víc uvolněný, protože víš, že máš nějaký body v zádech, takže když to jako pokaziš, tak se v uvozovkách nic moc neděje, takže nějaký vliv to na mě určitě má, ale musím říct, že to nemá vliv na to, jestli si některý balony vybírám nebo nevybírám v tu danou chvíli. Spíš pak na to koukám z výsledku toho startu, že když mám třeba běžce na tři, tak jsem spokojený i z toho, že dám luft dozadu a on stihne doběhnout. Tak to je pro mě vlastně, že jsem si splnil své, ač jsem třeba neodpálil, protože jsem umožnil, že ten můj spoluhráč ze 3. mety doběhne. Podle mého stavu na pálce pak upravuji styl toho švihu. Když mám třeba dva strajky, tak se snažím být v tom švihu víc kontaktní, abych dostal ten balon do hry, a pokud nemám ty dva strajky, tak to neupravuji nijak. Takže je to spíš na základě mého stavu, než že bych se koukal na to, jaký je stav, nebo jestli mám běžce na 3, ale podle mého současného

stavu na pálce. Důležitost zápasu mojí strategii v boxu neovlivňuje, když hraji za klub, ale když pak hraji třeba za reprezentaci, tak máme nějakou strategii od trenérů, třeba jaké balony chceme lovit a hledat, takže spíš to přisuzuji tomu, za jaký tým zrovna hraji. Protože za ten klub, tam na to takový prostor není, když to tak řeknu, zatímco v národáku na to ty kouče máme, a i těch informací, co k nám hráčům jde, je víc a v tom klubu těžíme z nějakých zkušeností nás starších hráčů, které se snažíme předat těm mladým. Je třeba veliký rozdíl mezi základní částí a play off, protože play off je buď anebo, takže tam tomu podvědomě dáváš větší váhu jakoby všemu, že se na všechno víc soustředíš, protože jakákoli chyba tě může mrzet. Kdežto v základní části tě to třeba tolik nemrzí, protože víš, že bude dlouhá. Takže důležitost zápasu na to vliv má. Víc mentálně zapnu jako individuálně a víc se soustředím. Pokud bychom se bavili o počasí, tak je asi důležité, jestli prší. To se spíš soustředím na to být víc trpělivý, abych eliminoval to, že švihnu nějakou blbost. Ale taktiku vybrat dobrý balon mi to nemění.

Jestli je nadhazovač pravák nebo levák, tak pro mě to znamená, že si musím hlídat nějaký jiný typy nadhozů. Když hází pravák, tak ti může hodit tu točku od těla, zatímco když hází levák, tak ten ti jí prostě nehodí, takže spíš to neřeším, spíš to vliv nemá, ale vím, že když na mě hází levák, tak má o zbraň míň, takže s tím počítám.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Na všechny tyhle informace se snažím koukat dost, protože když nějakou takovou informaci na tom nadhazovači vidím, třeba to, jak si chytne balon, tak to pro mě je indicie, co mi přiletí za nadhoz a v tu chvíli se mi to snáz odpaluje. U těch dobrých nadhazovačů to ale není poznat, ti na sobě nedají v podstatě nic znát, takže o to je to těžší. Ale třeba někteří nadhazovači, když hází točkou, tak jdou trochu tělem do strany, takže toto, když stihneš vypozerovat, tak ti to hodně pomůže v tom rozhodování, takže tyhle informace se snažím hledat a když je najdu, tak se jich snažím využít. Jinak ta točka je ale dost specifický nadhoz, který se dá často poznat z pohybu, ale když má ten nadhazovač čistý styl a je dobrý, tak většinou nepoznáš vůbec nic. U českých nadhazovačů často lze vypozerovat třeba, jak si rovnají míč v rukavici, ale u těch světových elitních nadhazovačů je to velice vzácný. Jako jsou tam třeba nějaký miniaturní pohyby, že má třeba rukavici o kousek výš nebo o kousek níž, ale většinou jsou to tak miniaturní pohyby, že ještě je něco jiného to vidět dobře z boku a z boxu. Ty si třeba myslíš, že něco vidíš

z lavičky, ale pak v tom boxu máš jiný úhel a nevidíš vůbec nic. Když se vrátím k tomu odmítání, tak ve většině případů, když ten nadhazovač odmítá, tak je to proto, že chce hodit nějaký svůj dominantní nadhoz, takže on ti třeba odmítne stoupák, ale jeho dominantní je padák, tak si říkáš, že asi chce hodit padák, ale samozřejmě nevyjde to vždycky.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

Hele já abych řek pravdu, tak spíš moc ne, spíš se snažím očima jenom nějak naladit na ten pohyb, než že bych nějak časoval ten švih.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Hele snažíme se tomu jít nějak naproti, třeba když je běžec na dvojce, tak aby předal tomu pálkaři nějaký signál. Když přečte od catchera signál, tak aby ukázal, jestli to půjde dovnitř nebo ven a pokud rozklíčuje i typ nadhozu, tak ukázat i ten typ. Jinak jakože by se to řvalo z dogoutu, to mi nepřijde, že je na to moc spoleh. Z té dvojky to je veliká pomoc, když ti to ten hráč dobře poradí, tak to je veliká pomoc, ale stejně je to pak na tobě, on ti třeba něco ukáže a nadhazovač to třeba netrefí a najednou je z toho jiný nadhoz, takže taky na to není 100% spoleh, takže se musíš nakonec spolehnout na sebe. Já to beru jako dobrou radu, ale stejně to je na mně. I když mi poradí dobře a třeba přijde stoupák, který čekám, tak musím rozklíčovat, jak půjde vysoko a jestli ho švihnu nebo ne. Jsou to takový rady, takový pomoc psychologická, ale nakonec je to stejně na tobě v tom boxu.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Tyjo, to nevím, kolikrát se to musí stát jako přesný počet, ale během zápasu koukáš třeba, kterým nadhozem zavírá ty starty, nebo když má třeba dva strajky a je v dobrém stavu, jestli třeba nehází ten vysoký ball, takže to vnímám a snažím se to nějak přenést do té strategie, ale je to taková rada, jako když ti to někdo radí z té dvojky. Nedá se na to úplně spolehnout, ale můžeš tomu dát nějakou váhu, že to tam může přilítnout, takže podvědomě se na to můžeš připravit. I když to pak nemusí přijít na 100 %, tak mě to obecně pomůže, ale někoho to může rozhodit, protože pak třeba přijde něco jiného a není na to schopný reagovat. Hlavně mladší kluky to rozhodí, protože s tou informací

nedokážou dobře pracovat. Je to taková informace navíc, která třeba mně osobně pomůže, protože už nějaké zkušenosti mám.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Určitě přizpůsobuji, protože když ti ten rozhodčí během zápasu nepíská nějaký hrany, tak si můžeš dovolit nechat ty balony prolítnout a víš, že ti ho nefoukne. Spíš bych to viděl v tom druhém pohledu, že naopak jdeš do boxu a ten rozhodčí píská širokou zónu, tak spíš si tu zónu rozšiřuješ, aby tě nějak nepodělal. Takže určitě to řeším a koukám, co píská a nepíská. Ještě jako catcher vím, jak mi to píská v obraně, takže se tu informaci pak i snažím předat i klukům.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Hele snažím se to trochu rozšířit, abych nedostal nějaký balon, který prokoukám, protože když švihneš, tak máš pořád větší šanci, že to trefíš, než když jenom koukáš. Takže to rozšířím, abych předešel tomu, že mi tam něco foukne a budeš „strike out looking“.

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

Během tréninku úplně ně, protože my na to v klubu nemáme prostor, ale pak si tady s klukama tu informaci k tomu nadhazovači řekneme, co je jeho dominantní nadhoz, kam většinou hází a řekneme si to před zápasem, abychom na to dali pozor a ty balony švihali, ale nějaká specifická příprava jako na tréninku u mě neprobíhá, ale ty informace o tom nadhazovači se pak snažíme aplikovat do té hry v maximální možné míře. Takže probíhá spíš mentální příprava.

Na nadhazovače jsem na videozáznamu asi nikdy nekoukal, takže asi spíš ne, ale nevím. Ale pak třeba koukáme v národním týmu na videa našich startů a probíráme, kam nám to ten nadhazovač házel, takže se pak můžeš připravit na další zápasy.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihu, dokoukání míče na pálku atd.?

Je to určitě kombinace všech těch věcí, co jsi řekl. Základ je být tam časově správně a pak kombinace toho, že třeba tipneš ten druh nadhozu. Ale primární cíl je být tam dobře načasovaný, protože i když si pak třeba tipneš dobře typ nadhozu i stranu, ale seš tam pozdě, tak to stejně nikdy netrefíš dobře. Takže celý základ je o tom timingu, což je základ toho našeho sportu, a to se prostě musíš naučit časem, zkušenostmi, hraním a starty na pálce. Když je člověk v dobrém rozpoložení, tak by se dalo říct, že má to časování lepší a pak je jedno, co mu nadhazovač hodí, protože je dobře naladěný a je tam dobře časově a ostatní je pak jedno. Takže za mě je timing 90 %.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přechít v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Snažím se spíš reagovat na ten aktuální děj, protože tipnout si ten nadhoz před nadhozem v mém případě úplně nefunguje, takže se snažím reagovat až na to, co vyletí a snažím se reagovat potom, co ten nadhazovač hodí. Nepamatuju si situaci, že bych si řekl – teď mi hodí stoupák dovnitř – a on tam fakt letěl. Takže spíš reaguji na to, co nadhazovač hodí a ne že bych si nějaký nadhoz vymodlil. To mi nepřijde, že úplně může fungovat. Když pálím na někoho, kdo hází hodně rychle, tak se snažím tu zónu spíš rozpůlit, třeba od pásku níž a výš a třeba eliminovat míče, co jdou nahoru, abych nešvihl nějakou vysokou blbost. Takže jdu třeba do nízkého stoupáku nebo padáku, ale pak už neřeším, jestli jde ode mě nebo ke mně.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pátky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Já bych k tomu možná doplnil to, že jako catcher mám strašně moc ty nadhozy nakoukané a přijde mi, že mi to jako hodně pomáhá v tom rozpoznání právě těch nadhozů, a že mě to třeba osobně posouvalo v mládí jakoby dál, že jsem měl ty balony hodně nakoukané, hodně jsem jich viděl z toho catchera a pomáhalo mi to i na té pálce. Takže tohle bych za mě doplnil. Hlavně sleduješ pořadí i ty své nadhazovače, takže na nich najdeš i nějaké chyby, že třeba jde v tom pohybu nějak jinak na jiný typ nadhozu a tím trénuješ i na ty ostatní nadhazovače, když je vidíš z boxu.

Každá mini informace pro toho pátkáře, obzvlášť proti nadhazovačům, co hází rychle, tak tomu pátkářovi může pomoci a snažím se jí využít vždycky. Taky to je tak, že někdo toho na tom pátkáři vidí víc a někdo míň. To je podle mě hodně o talentu a jak je to oko schopné

reagovat s těma rukama a kolik toho přečte. Jsou pálkaři, kteří vidí víc a jsou pálkaři, kteří nevidí nic a mají třeba jiné schopnosti, které umí využít.

Rozhovor s hráčem č. 5

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Ze sezóny úplně takového nadhazovače nemám, nicméně v Americe jsem měl nadhazovače, kterého jsem potkal každý turnaj a vůbec se mi proti němu nedařilo. To byl Guatemalec Horeq Sequera. Na něj se mi nedařilo odpalovat, protože dělal dva ilegaly nadhozy naráz. On skáče do boku hrozně výstředně a dělá takový polo výkrok. A byl hrozně nepříjemný tím, že skáče asi nejvýš ze všech nadhazovačů. Neskáče nejdál, ale nejvýš, takže se hrozně dlouho nese a celý ten jeho pohyb je hrozně trhaný. Takže jsem se nedokázal vůbec načasovat. Asi z pěti zápasů jsem na něj měl asi jeden odpal. Házet okolo 120 km/h, ale ten pohyb byl hrozně nepříjemný a stoupák bylo hrozně těžké poznat, jak skákal do strany a z toho úhlu bylo těžké poznat, co letí. Na tyto nadhazovače se určitě dá dlouhodobě prosazovat, ale musíš na ně mít něco nastáté. Mnohem lépe se mi pátilo na Martina Gonzálese, který je jeden z nejlepších nadhazovačů, ale má uhlazený styl.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/právák nadhazovač atd.)?

Stav utkání je pro mě hodně důležitý. Je rozdíl, když je to 5:0 a vedeme a můžu si dovolit takové ty homerunové švihy a více riskovat, nebo je to 1:1 a je na mně, abych stáhl body. Tak nebudu švihat jako magor nebo třeba i když budu mít běžce na třetí metě, tak to převedu více do kontroly a zkusím mít třeba i sebeobětovací hit nebo takovéto věci. Nebo třeba když mám běžce na třetí metě a potřebuju, aby skóroval, tak se snažím být dlouho v boxu, abych zvýšil šanci, že to třeba ten nadhazovač zahodí nebo bude nějaký pass ball a ten běžec dostane šanci doběhnout. Určitě je těch faktorů hodně nad kterými přemýšlím, když jdu do boxu. Určitě přemýšlím nad tím, jaký je stav utkání, jaký je počet, běžců, také přemýšlím, kdo píská za rozhodčího, jakou má zónu. Dále rozlišuji typ zápasu, jestli je to play off, nebo základní skupina, kde není úplně ten stress. Dále hraje i roli, jestli je nadhazovač pravák nebo levák. Minimálně vím, že mi žádný pravák nehází točku, protože to je pro ně těžké a když jí hodí do zóny, tak je z toho většinou rána, kdežto leváci mě na to dost nachytávají. Počasí je mi úplně jedno. Jestli prší, nebo svítí slunce,

tak je mi to úplně jedno. Ale když prší a nadhazovač by mohl mít vlhký míč, tak určitě nejdu tolik agresivně na začátku startu a snažím se ho nechat více házet. Diváci – to jsem si myslel, že mě neovlivňují, ale zjistil jsem, že jo. Když jsme hráli finále a přišlo tam 250 lidí a rodina a přátelé, tak jsem se chtěl předvést a musím říct, že to mám i když hraji za různé týmy. V národ'áku jsou mi diváci jedno, ale na naše zápasy, když přijdou přátelé, tak to na mě má vliv. Nedokážu říct, zda to má pozitivní nebo negativní vliv. Na jednu stranu pozitivně, že z toho mám radost, na druhou stranu cítím tlak, takže tak neutrálně celkově.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Snažím se určitě rozeznávat nadhozy, snažím se u tebe, na Marka Malého, na Majka, rozlišovat padák a stoupák a change up, protože když poznáš, že přijde padák, tak je to dost dobrá informace, protože ti stačí švihat jen dole a můžeš vynechat půlku zóny. Dokážu to někdy přecíst ještě před nadhozem podle toho, jak si dává ruku do rukavice, nebo jak má zatnuté svaly na předloktí, když je to vidět tím, co udělá předtím, než nadhodí, třeba když si ten míček chytne specificky předtím, než nadhodí a potom určitě tím, že dost chytám Majkovi a Osovi, tak jsem schopný, když pálíme živý nadhoz rozeznat z pohybu change up. Když pak začnou ten pohyb, tak podvědomě vidím, co budou házet, protože jsem ten pohyb už viděl tolikrát, že to dokážu rozeznat a zareaguji na to. Myslím si, že je to částečně i o talentu. Tím, že jsem catcher a chytal jsem spoustě nadhazovačů, tak se na tyto detaily dost často zaměřuji a myslím si, že dokážu ty nadhozy rozeznávat líp než ostatní, ale i o tom mluvíme v týmu a říkáme si, co se na tom nadhazovači dá přecíst, ale rozhodně to pak v boxu nevidí všichni. Třeba půlka lidí v našem týmu to někdy vědět ani nechce, že prý je to rozhazuje a někteří to prostě nevidí. V národ'áku jsme třeba poznali change up jednomu Kanad'anovi a viděl jsem to já plus pár dalších kluků, ale ostatní to neviděli a přišlo jim to stejné. Myslím si, že v tom může hrát roli, jaké máš dominantní oko. Já jsem třeba přirozeně pravák celý život, ale pálím zleva a dominantní oko mám pravé, takže v boxu to přední, ale většina lidí má dominantní oko pravé a pálí zleva, takže je vepředu to jejich slabší oko. Nevím, zda to může mít nějaký vliv, ale je to možné. Jsem tedy schopný využít informace jak před počátkem pohybu, tak i z toho pohybu samotného. Samozřejmě záleží jak u koho. Třeba u Maty nebo Folkarda nepoznám nic, jak mají skvělou techniku. Tam nepoznám nic.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

Ano, snažím se o to.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Z dvojky si to určitě říkáme a myslím si, že to dělá každý a kdo to nedělá, tak je hlupák. Z dogoutu si to neříkáme, protože třeba v Česku jsou na to catcheři docela zvyklí a odesdávají se docela pozdě. Maximálně když je tam někdo mladý, ale hlavně musí být nadhazovač, který trefuje spoty. Když to tomu nadhazovači ulítává z insidu do outsidu, tak to je pak spíš kontraproduktivní taková rada.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Nad tímhle dost přemýšlím, protože jsem sám catcher a vím, jak jsem „vychcaný“, tak si říkám, že ty catcheři jsou „vychcaní“ úplně stejně a ty strategie já měním. Nikdy neházím jednoho pákáře totožně jako v předchozím startu, protože vím, že to bude čekat. Takže já na té pálce přemýšlím úplně stejně. Když ale třeba nějaký nadhoz tvrdě odpálím, třeba change up vyndám za plot, tak vím, že už mi pravděpodobně do konce zápasu nepříjde. Když jsme třeba teď hráli finále s Mostem, tak jsem change up opřel o plot a pak první nadhoz v Mostu stoupák jsem tipnul stranu a vyndal jsem ho za plot, tak už jsem věděl, že mi budou chodit jenom padáky, takže jsem už jen tipoval strany. Ale dost často mi pak chodil první nadhoz do stejného místa – padák dovnitř, ale vím, že dost často to netrefili, když už byli unavení Buchneři, tak jsem tam nešel s tím, že si urvu záda, ale čekal jsem, jak vysoko ten nadhoz půjde a dost často to netrefili. Obecně – kolikrát se to musí stát, abych to považoval za trend? Tak si myslím, že dvakrát. Kdyby to bylo dvakrát, tak potřeť bych věřil, že mi budou házet stejně, pokud to není Bruno Motroni, který nad tím přemýšlí mega moc a hází ti pokaždé něco jiného.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pákářského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Ano určitě. Třeba teď o víkendu byla zóna obrovská o míč a půl větší a dost jsem se tomu přizpůsoboval, snažil jsem se třeba přišlapovat více k metě, nebo vytloukat ty outsidy, abych nebyl strajkaut.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Já dost zohledňuji toho, kdo píská. Třeba v Americe jsem zónu nerozšiřoval, protože ti rozhodčí pískali konzistentně. Třeba v Česku pískají extrémně nekonzistentně. Dám příklad: proti Spektu mi přišly tři nadhozy úplně stejné, první mi foukl za strajk, druhý mi foukl za ball a třetí jsem samozřejmě švihl, protože jsem nevěděl, zda to bude pískat jako ball nebo jako strajk. Takže přemýšlím, kdo píská a jakou má zónu a pokud má zónu konzistentní, tak zónu nerozšiřuji. Když vím, že se rozhodčí často upískne, tak tu zónu rozšířím. Mě nedělá problém trefit balon, který je o balon vedle, ale musí ten rozhodčí pískat konzistentně, ale když je to jednou ball a jednou strajk, tak se na to nedá adaptovat, a to je nejhorší.

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

Určitě jo, proti Buchnerům jsem se třeba zaměřoval na to, že mi budou házet hlavně padáky a konkrétně outsiderskou hranu a беру в potaz informace z předchozích zápasů. Věděl jsem, co mi házeli a že mi budou házet podobně a snažil jsem se přizpůsobit těm outsidersům a určitě se připravuju na nadhazovače, kterého vím, že mi bude házet. Když třeba někdo háže hodně stoupáky, tak i v klubu se připravujeme, trénujeme živou (živý nadhoz) tak, aby nám chodily ty stoupáky ve většině případů. Nebo si zapneme stroj a házeme si to na horní hranu. Konkrétně videozáznam jsem nikdy nesledoval asi, spíš беру в potaz ty informace, které mám z předchozích zápasů a podle toho se pak připravuji na ty jednotlivé nadhazovače.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihu, dokoukání míče na pátku atd.?

Co bych řekl, tak u mě předchází dobrému odpalu, že vidím dobře zónu a nešvihnu ball. Nejlepší odpaly mám za stavu 2:0 – dva bally bez strajku. Když dobře vidím zónu, pak dobře tipnu nadhoz, kterým se on vrací do stavu, a většinou je to rána, protože dobře tipnu, co to bude a kam to půjde a dokážu se tomu přizpůsobit. Myslím si, že ta disciplína je v tom boxu jako nejdůležitější věc. Určitě tohle. A potom je to dost subjektivní. Podle

mě ten tip dělá nejvíc. Ale jsou třeba nadhazovači, proti kterým netipuji. Když někdo hází pomalu. Ale to časování v tom mám taky zahrnutý, protože když tipneš nadhoz, tak tipneš i rychlost, protože někdo hází stoupák pomaleji a padák rychleji, tak tomu můžeš uzpůsobit i to časování.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přecítit v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Tohle vyloženě záleží na tom, kdo proti mně hází. Třeba když pálíš proti nadhazovačům jako je Sean Cleary, Helmut Mata, Folkard, na ty moc neuspěješ, když budeš čekat na to, jak ten míč letí. Na tom ISI to tipují všichni ty strany, protože ty míče lítají tak rychle... je to těžký. Když tady bude házet někdo z ligy jako Petřík třeba, tak nebudu tipovat nadhoz, protože to letí tak 110 a dokážu na to v pohodě zareagovat. Na ISI jsem ty nadhozy tipoval. Někdo třeba hází jeden nadhoz třeba stoupák, ale hází ho 130. Tak třeba tipuješ jen místo. Buď hází nízký do zóny vyšší anebo nahoru, tak tipuješ umístění a tam šviháš. Taky je rozdíl, když jsem pálil na ISI, kde mě nikdo nezná a když pálím v lize, kde mě všichni znají a ví, jaké jsou moje silné a slabé stránky. Tak tady vím, co mi asi budou házet a můžu nějak předvídat. Víím, že mi půjdou více přes outside, tak tomu dávám větší pozornost. To tipování je dost těžký. Mata hází tři nadhozy a trefí ti s nimi jakýkoli spot, takže šance, že se trefíš do obojího je dost malá.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pálky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Napadá mě k tomu, že od určité úrovně v softballe neplatí pravidlo see the ball, hit the ball. Jo, to prostě nefunguje. To je úroveň maximálně spodní část tabulky české extraligy. Potom že musíš chodit s plánem do boxu a přemýšlet o tom, co ti hází určitě a ve světovém softballe se bez toho nehneš tím, jak hází rychle. Nejde jít do boxu na Folkarda s tím, že uvidím, co mi přilítne. Co se týče tréninku pálky, tak už tolik nedělám na stativu. To, co tě nejvíce posune, jsou živé starty a zkušenosti v zápasech. A ty zkušenosti na pálce ty tam hrají rozhodně největší roli. Nemyslím si, že když budeš dávat 500 míčů denně na stativu, že tě to zlepší. Budeš mít skvělou techniku, ale když se podíváš, jak hrají nejlepší pálkaři na světě, tak žádní nemají stejnou techniku a nemají galantní techniku jako úplně výbornou. Jako víc než na technice záleží na tom, jaké máš zkušenosti, jakou máš disciplínu v boxu. To, že někdo ti řekne, že ti padá loket, to nic

neznamená, protože třeba Bratt Rona je nejlepší pálkař Nového Zélandu a padal mu loket celý život. Víc než na technice záleží na zkušenosti v ostatních věcech. Je důležité dělat v kleci přední tos. Ten ti udrží zónu. Když půl roku nevidíš zónu, tak se ti stane, že první zápas tu zónu začneš poznávat, takže klec tě udrží v chodu.

Rozhovor s hráčem č. 6

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Určitě si vzpomenu, ty nadhazovači jsou různý... asi nebudu mluvit konkrétně, protože by jich bylo dost, ale vždycky musí mít něco speciálního, anebo vynikat ve více věcech. To znamená, že třeba jejich rychlost je pro mě nezvladatelná nebo jejich změny rychlosti anebo prostě kombinace všech věcí s tím, že dobře trefují strany. Anebo jsou taky nadhazovači, kteří mají nepříjemný styl, například když třeba hodně skáčou, ale zase je to v té kombinaci, že do toho musí i dobře nadhazovat jako rychle. Obecně jakmile je ten styl nepříjemný a jde do toho rychlost, tak je to problémový nadhazovač. Nepříjemný styl je třeba, že skáče hodně mimo osu mety. Kdybych měl říct jednoho nadhazovače, tak asi Folkard. Na toho ještě nemám ani jeden hit. S tím mám problém, ale třeba i Sechura mi dělal problémy, to je ten, co skáče za tebe.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/právák nadhazovač atd.)?

Snažím se samozřejmě, aby mě to neovlivňovalo, ale tady bych to rozdělil na dvě věci, že ty věci, co se člověk snaží nepřipouštět – jako je stav utkání nebo počet běžců – to jsou věci, který pro tebe jako pro pálkaře nic nemění nebo jak moc je důležitý zápas, tam by ten výkon měl být pořád stejný. Ale samozřejmě pak jestli je nadhazovač levák nebo pravák, tak to už je něco, s čím musíš pracovat, ale to už je pak přenositelný víc do dalších otázek. Pokud mám třeba běžce na třetí metě, nebo prohráváme o bod v dohrávce, tak se třeba trochu mění věci na pálce třeba i podle počtu autů. Pak se třeba snažím hrát víc na jistotu, dostat se jakoby do hry. Pak je to samozřejmě v závislosti na nadhazovače i na obranu. Všechno má ten kontext, za standartních podmínek se nic nemění, ale u mě to hodně ovlivňuje forma. Pokud mám dobrou formu, tak nic neměním, ale pokud moje forma stagnuje, tak se snažím v důležitých momentech o nějakou kontrolu. Diváky nijak neřeším nebo se alespoň o to snažím.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Informaci o pohybu nadhazovače před nadhozem musí mít pálkař už dopředu, když do toho boxu jde. Ty už musíš vědět, co dělá a pak to v tom boxu aplikovat nebo to zkusit aplikovat. V momentě, kdy nevidíš to, co jsi viděl ze strany nebo to, co ti řekne někdo jiný, tak je potřeba se na to vykašlat. To znamená, že ty informace musíš mít předtím, než jdeš do boxu a můžou i nemusí fungovat. Ale jinak na to hodně koukám. Pokud nemám žádné vstupní informace, to znamená, že jsem nic nevyozoroval, ani nikdo jiný nic nevyozoroval, tak se v boxu o nic nepokouším. Když nadhazovač odmítne signál, tak to spíš neřeším, ale mohou být výjimky. Některé týmy se třeba snaží mást a ukazují si signál „odmítni signál“. Kinematiku nadhazovače během pohybu cíleně nesleduji. Spíše podvědomě poznám, pokud ten nadhazovač udělá něco jinak, třeba zpomalí pohyb při change upu nebo se nakloní do strany u točky, tak to tělo na to reaguje, ale není to nic, na co bych se musel soustředit.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

Ano.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Pokud to jde tak ano, v závislosti na catcherovi a nadhazovači a v závislosti, zda máme přečtené signály. U horších nadhazovačů to nevyužívám.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Vlastně tohle nedokážu říct. Hodně záleží na úrovni catchera. Čím lepší je catcher, tím si myslím, že se ty věci budou víc měnit, ale zároveň... nebo ještě jinak. Pakliže mi přijde, že nadhazovač začíná první nadhoz strajkem, tak do prvního nadhozu jdu. Nebo já nevím, každému za start hodí change up, tak počítám, jakou má tenhle trend váhu a jak moc to můžu já využít. Pak taky záleží, jestli je ten change up dobrý nebo ne. Když je dobrý, tak je to těžké a moc to neřeším a když není tak dobrý a vidím ho, tak to vezmu jako výhodu a snažím se ho v tom startu odpálit.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pákařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Jo i ne, zase záleží na tom, kdo nadhazuje. Víím, že třeba Michalovi Holobrádkovi ten outside pískají rozhodčí větší bez ohledu na to, kdo píská. Taky to hodně závisí na situaci a je tam hrozně moc proměnných. Jsou situace, kdy nic neřeším a vidím jen svoji zónu i kdyby mi připískávali, protože je nějaký plán, který neovlivní to pískání rozhodčích mimo zónu, ale někdy tě to ovlivnit může.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

No spíš rozšiřuji. Ale zase když někde rozšíříš, tak někde ubereš. Řeknu třeba... no to je takové těžké. Taky zase v závislosti na nadhazovači, takže když víím, že někdo fakt hází bombu od těla, tak si to prostě rozšířím od těla, ale samozřejmě si to zmenším u těla, protože to nejde mít obě strany rozšířený.

5) Připravujete se nějak na zápas, když vííte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

Když třeba víím, nebo si myslím, že mi ten nadhazovač v minulosti házel některé typy nadhozů, tak si je v tréninku ověřím, jestli je švihám dobře před tím zápasem na stativu nebo na předním tosu. Ale jinak není to, že bych si jako nastavil stroj do nějakých míst. Ten videozáznam před zápasem není špatný. Není to špatný, ho vidět aspoň nějak. Vědět, jak vypadá ten pohyb, jestli tam dělá nějaké zvláštní věci, nebo jestli si tam nemůžeš všimnout něčeho, z čeho by se dalo něco vyčíst z toho pohybu. Vždycky je taky dobré vědět, co všechno má za nadhozy nebo rychlosti, jako co na tebe reálně může vytáhnout. První věc je zjistit si, jestli má change up a jak dobrý ho má. Takže to mi pomáhá.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihu, dokoukání míče na pátku atd.?

Načasování.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přecít v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Hmm, to je záludná otázka tohle. Tak samozřejmě se před každým startem a nadhozem snažím mít takzvanou prázdnou hlavu. Nicméně někdy se anticipuje. Někdy, když si to můžu dovolit, tak předvídám, ale zase to vychází se spousty údajů – jaký ten nadhazovač je, jestli hází rychle, jestli mi to na něj jde, jaké má silné a slabé stránky. Taky to předvídání ovlivňuje, jaký mám stav. Většinou anticipuje při stavech 2:0 a 3:1 (ball/strajk). Tam si jako člověk může dovolit to risknout.

Taky to hodně záleží na té rychlosti. Kdybych byl konkrétní, tak mi nikdy nevadilo Aleše Jetmara 125, ale vždycky mi vadilo 118 nebo 120 od jiných nadhazovačů, kteří hodně skáčou. To znamená, že důležitý údaj pro mě byl ten reálný reakční čas, kolik na to doopravdy máš. Ale obecně mi přijde, že nad moje rozlišovací schopnosti je nějakých 130 nebo takhle 128 a výš s dobrým skokem, to už je... těžký. Ale musí to být 128 stabilních. Ne že to jednou hodí, ale musí to být konstantně.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pálky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Třeba k té zóně ještě. Čím je ten nadhazovač lepší, tím ty si tu zónu musíš zmenšit než zvětšit, protože čím je lepší, tím méně míčů mu jde trefit. Takže ano, čím je nadhazovač lepší, tím je ta zóna pro mě menší než větší, tím že se soustředím třeba jen na jednu část zóny. Jinak pár mouder na závěr, co mě napadá, tak mě přijde, že trénink pálky není ani tak o tréninku jako o té hře. To znamená, že ty tréninkové podmínky jsou velice těžce napodobitelné těm zápasovým podmínkám a v pozdější fázi hráče si myslím, že už je to jenom o tom, že trénuješ zápasy. Od jisté úrovně už ti prostě stovky míčů v kleci nedají ani zdaleka to co pár zápasových startů na dobré nadhazovače.

Rozhovor s hráčem č. 7

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Tak za mě to budou asi nadhazovači, kteří hází rychle, což je 125 a výš. Myslím si, že je to tím, že u nás moc takových nadhazovačů nemáme a ve chvíli, kdy někam vyjedu, se s tím srovnávám fakt jako dlouho. Jinak mi asi nevádí nic, jestli je to pravák nebo levák,

to je v pohodě. Asi mi ani nevádí žádný specifický druh nadhozu, myslím si, že jsem schopný se srovnat s většinou věcí, jen ta rychlost je těžká.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/právák nadhazovač atd.)?

Jo, určitě nad tím přemýšlím. Když to vezeme po pořadí, co tam máš, tak stav utkání: je jasné, že když je to rozdílový stav a vedeme, tak si můžu dovolit jít víc po lopatě a švihat, ale jinak mám vždycky stejný plán, když je to vyrovnaný zápas, a to je plán dát míč do hry a dostat se na metu. Já hodně hraji krátkou hru a po Americe ještě více. Diváci jsou mně úplně jedno, protože na tom hřišti jsem kvůli sobě. Když mám běžce na metách, tak nad tím přemýšlím, abych neslepoval nebo neodpálil do dublu. Když mám běžce na trojce, tak se nic nemění a plán je dostat se na metu, ale pakliže je to třeba vyrovnané a je to poslední směna, tak mám tam určitě nějakou tendenci protlačit ten odpal dozadu, abych ho stáhnul. Ohledně důležitosti zápasu, tak co jsem se naučil v Americe, co tam do mě trenéři valili, bylo, že je důležité si udržet konzistentnost a v každém zápase podat stabilní výkon. To je asi v každém zápase jeden ze tří nebo jako dobrý průměr a tohle podat na ty top týmy i na ty horší týmy. Tam když se podaří dva ze tří, tak dobrý, ale mít tam tu konzistentnost těch výkonů. Počasí je věc, kterou nemůžeš ovlivnit, takže se tím snažím nerozptylovat.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Tak pohyb nadhazovače řeším jenom ve chvíli, kdy přijdeme na něco, že dá si jinak ruku do rukavice, je to stoupák, nebo takhle, otočí nohu na prkně, je to točka. Jenom v tady ten moment, kdy něco vyzoruji dopředu, tak to řeším. Pokud si ničeho nevšimnu, tak to v boxu neřeším. Během nadhozu, kdy nadhazovač zahájí pohyb, už nic přechíst nedokážu. Je to také dané tím, jak často ty nadhazovače vidíš. Pokud se v Česku vidíme 4× za sezónu plus na turnajích a v play off, tak si všimneš více věcí, než když toho nadhazovače vidíš jednou za rok.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

Jsou dvě věci, které dělám v rozpalovacím kruhu. Jedna je, že se časuji na nejrychlejší nadhoz, který mi přijde do insidu. To si vizualizuji, abych tam byl včas. Druhá věc, co

dělám v kruhu, je, že si vizualizuji ty starty, které jsem měl předtím. Na co mě zavíral, nebo na co jsem odpálil a podle toho mohu nějak pracovat s tím, co mi hodí a co mi nehodí.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Když máme běžce na druhé metě, tak si radíme a když hrajeme proti cizím, kteří nám nerozumí, tak si říkáme outside, inside. Myslím si, že to docela pomáhá.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Nad tímhle jsem dost přemýšlel v Americe, protože jsme měli v týmu asi 4 slappery, takže my jsme tam byli čtyři typově stejní pálkaři, takže jsem sledoval jejich starty a podle toho jsem určoval, co přiletí mně, protože na slappery budeš házet dost podobně a když třikrát nebo dvakrát... mám to tak, že když mě někdo vyndá dvakrát na stoupák, tak potom ošetřím to, aby mně znovu nevyndal na stoupák. Takže asi dvakrát bych řekl. Dávám si obecně pozor na change up a taky tě jako slappera může pozlobit rychlý outside, ale většinou ti dobří slappeři nejsou strajkaut, ale mají nějaký ťukec do hry a něco se stane.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Určitě to přizpůsobuji. Rozhodčí je další věc, kterou neovlivním, takže se spíš přizpůsobuji, než nadávat a radši si šáhnu pro ball, než aby mě vyndal.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Já nevím, jestli se tomu dá říct zvětšuji, ale na dva strajky se snažím nenechat to rozhodnutí na rozhodčím. Takže i když je to třeba ball, ale myslím si, že by z toho mohl být nějaký odpal, tak do toho jdu, takže spíš trochu zvětšuji.

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

Jo připravuji. Záleží, jak moc se dozvím tyto informace před zápasem, ale připravuji se celkem podrobně. Vizualizuji si hlavně všechny informace, které mám a všechny

výsledky, které z toho mohou být. Když vím dopředu, třeba na ten svět kam poletíme, tak už si to vizualizuji klidně i týden dopředu. Při tréninku si jinak nechávám házet míče do míst, kam si ten nadhazovač, který nás čeká, často hází. Také dělám to, že si nastavím stroj na určitou rychlost a snažím se načasovat na jejich nejrychlejší nadhoz. Videozáznam mi před zápasem pomůže a celkově skauting mám rád a rád vidím, do čeho jdu, je to lepší než jít naslepo na nadhazovače, kterého jsem neviděl. Takhle vím, co hází kam hází, jak vypadá jeho pohyb a při skautingu nesleduji jen nadhazovače, ale i catchera. Když rozklíčuješ nějakou jeho sekvenci, tak ti to taky může hodně pomoci. A pak taky co rád dělám, když mám tyto informace o tom, jak hází, tak se snažím vžít do role nadhazovače s catcherem a naskautovat sám sebe, jak bych si házel sám na sebe.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihů, dokoukání míče na pátku atd.?

Když se budeme bavit o švihů, tak za mě je to dobré načasování a trefení míče na sweet spot. A to asi souvisí s tím, že předpovídám stranu a jsem dobře na insidu nebo na outsidu. Pokud švihám, tak jsem připravený na nejrychlejší nadhoz do insidu. Pokud jsem takto načasovaný, tak stále mohu pracovat na míči do outsidu. Pokud bych byl nastavený na outside, tak bych ten rychlý inside už nestihl.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přechít v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Asi dělám obě věci. Pokud mám dva strajky, tak bráním zónu a švihám, co se podobá, to je ta prázdná hlava. Ale během startu občas čekám na change up, kdy si řeknu, že nešvihnu nic jiného anebo u prvního nadhozu si občas řeknu, že teďka čekám jeden typ nadhozu do konkrétního místa a nic jiného nešvihnu. Určitě to i souvisí i s rychlostí. Pakliže je to 125 plus, tak už se snažím nějaký ten nadhoz tipnout dopředu, ale když jsem byl třeba s těmi Mexičany v Americe, tak se mi úplně nezdálo, že by měli nějaký jasný plán na pálce. Ale na ten slap to jde, ale u švihů to pak přechít už moc nestíhám a spíš se snažím anticipovat.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pátky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Já si myslím, že je důležité se zaměřit na silné stránky nadhazovače a pracovat s tím a s ničím jiným. Pokud vím, že nadhazovač hází 80 % padáků, tak půjdu do padáku a nebudu řešit nic jiného.

Rozhovor s hráčem č. 8

1) Vzpomenete si, na jaké nadhazovače se vám dlouhodobě nedaří odpalovat, a proč?

Asi přímo to nejsou konkrétní nadhazovači, ale je to, pokud ten nadhazovač má dobrý stoupák a trefuje s ním jak horní část zóny, tak i nad zónu, tak to mi dělá problém. Kdybych měl říct jméno, tak u nás asi Marek Malý. Špatně to čtu nahoře v zóně a nemám na to švih. Rychlý padák mi rozhodně tolik nevadí. Dobrý change up mi taky dělá problém, ale to musí být opravdu dobrý change up, a to v Česku nikdo nemá.

2) Když jdete do boxu, uvažujete nad kontextovými informacemi (stav utkání, počet běžců na metách, počet autů, diváci, důležitost zápasu, počasí, levák/pravák nadhazovač atd.)?

Stav utkání mě ovlivňuje. Já nemám problém jít do kontroly hned od prvního nadhozu jenom abych to dostal do pole. To souvisí i s počtem běžců na metách. Pokud mám běžce, tak se snažím o kontrolu. Také to souvisí s tím, jak moc si věřím na nadhazovače. Diváky si myslím, že neřeším. Pokud je zápas důležitý, tak jsem v boxu více zodpovědný, ale pokud je třeba základní část, tak mi nedělá problém si ten start odšvihat a jít po homerunu. Co se týče nadhazovače, pokud je levák, tak to mi asi vadí, protože leváků je obecně méně a nejsem na to zvyklý. Pokud prší, tak by se dalo říct, že nadhozy přebírám o něco víc, ale vždy záleží na konkrétním nadhazovači.

3) Jakou roli podle Vás hrají v pálkařském startu kinematické informace o soupeři (pohyb nadhazovače před nadhozem, čtení signálu – odmítnutí, grimasa, kinematika při nadhozu)?

Myslím si, že bych čtení nadhazovačů mohl dělat víc a líp, že to pomáhá, ale jsem na nulové úrovni v podstatě. Je to dáno tím, že se na to nesoustředím. Pokud nadhazovač odmítá signál, tak si dát time v boxu, ale nějak nespekuluji nad tím, proč odmítá a co chce hodit. Na pohyb během nadhozu se nesoustředím, z toho nic nepoznám. Spíš si všímám nadhozů, které hodili a z toho usuzuji, co by mi mohlo přijít.

Snažíte se v rozpalovacím kruhu načasovat na nadhazovače?

Ano... nevím, jestli to nějak rozvést. Ale jo, zkouším se načasovat.

Říkáte si se spoluhráči, kam půjde další nadhoz?

Na klubové úrovni tohle moc neděláme. Třeba na supercupu asi jo, když hrajeme proti cizím týmům. Z dvojky si ukazujeme, ale zase to záleží na tom, jak důležitý je ten zápas. V play off určitě je, ale v základní části spíš ne. V národňáku jsme si to ale říkali a předávali si ty informace z druhé mety i z rozpalovacího kruhu, pokud jsme něco přečetli nebo něco viděli.

4) Pokud jste uvažovali o kontextových informacích, jak často jste je v průběhu zápasu aktualizovali? Například kolikrát musel přijít první nadhoz do stejného místa, nebo stejný typ nadhozu na třetí strajk, abyste jej považovali za trend a případně přizpůsobili strategii v boxu?

Jo tohle docela řeším. Snažím se koukat hlavně na ty první nadhozy. Ty poslední nadhozy musím být už jako hodně v tom zápase. Musí to být důležitý zápas, abych sledoval všechny nadhozy i předešlých pálkařů. Pokud ale vyzoruji, že nějaký nadhoz chodí třeba první nebo poslední míč, tak by se to muselo stát 3× nebo 4×. Já většinou chodím na konci lineupu, takže z těch pálkařů přede mnou si pak složím nějaký obrázek, co ten nadhazovač hází. Pokud by mi přišlo, že třeba první nadhoz je v 8 z 10 nadhozů padák do strajku, tak do toho boxu půjdu s tím, že první míč bude padák do strajku a švihám na 100 %. To, jak moc se na svojí predikci spoléhám, taky záleží na rychlosti nadhozu. Pokud je nadhazovač rychlý, tak to spíš zkouším tipovat.

Přizpůsobujete se během zápasu nebo v průběhu pálkařského startu velikosti strajk zóny dle jednotlivých rozhodčích?

Záleží... třeba pro outside mi nevádí si šáhnout i dál, takže tam to nějak neřeším. No a do ostatních míst se ta zóna moc nerozšiřuje mi přijde. Když to rozhodčí třeba píská výš, tak se snižují. Pokud to píská jako nahoře, tak se snažím vypružit ty vyšší balony.

Rozšiřujete nebo zmenšujete strajk zónu při dvou strajkách?

Spíš ne. V tomhle mám docela pevnou tu zónu.

5) Připravujete se nějak na zápas, když víte, že budete čelit konkrétnímu nadhazovači, například kam často nadhazuje, jaký je jeho dominantní nadhoz atd.? Pomáhá Vám sledovat nadhazovače, kterého neznáte na videozáznamu před zápasem?

V extralize to musí být asi play off, abych to dělal. To si nechávám v kleci házet míče do těch míst, kam si myslím, že to ten nadhazovač bude házet. Třeba typicky právě na ty stoupákové nadhazovače si házíme míče od kolen nahoru, abychom si zvykli. Jestli by mi pomohl videozáznam před zápasem, si nejsem jistý. Už jsem to zkoušel a asi v tom nevidím rozdíl. Asi mi to nepomáhá. Spíš je dobré vědět, co ten nadhazovač má za typy nadhozů a mít ho neskautovaného, ale když ho vidím na videu, tak to mi to asi nijak nepomůže.

6) Co pro vás subjektivně předchází dobrému odpalu? Jinými slovy, co klíčového se většinou povede předtím, než odpálíte tvrdý odpal? Například odhadnutí typu nadhozu, odhadnutí outside/inside, dobré načasování švihů, dokoukání míče na pátku atd.?

Tipnutí si typu a umístění nadhozu. S tím souvisí načasování. Když hází nadhazovač 60 % padák do outside, tak je docela velká šance, že si dobře tipneš typ a umístění a tím pádem se i dobře načasuješ.

7) Snažíte se obecně anticipovat následující nadhoz, nebo se nadhoz snažíte přecítit v průběhu letu míče a usilujete o maximální míru soustředění – mít tzv. prázdnou hlavu?

Záleží asi na tom, jak je nadhazovač rychlý a jak je mi příjemný. Je to vlastně pocitově. Někdy to dělám tak a někdy tak. Nemám to úplně nastavené, ale nejvíc asi rozhoduje ta rychlost. Pokud nestíhám, tak si řeknu něco a podle toho se řídím. Většinou se snažím tipovat podle sekvence catchera a podle toho, jak moc mě ten catcher zná.

8) Chcete ještě doplnit něco důležitého, co nebylo řečeno (např. trénink pátky, nebo cokoli k otázkám, kontextovým, kinematickým)?

Asi ani ne.