

Abstrakt

Název:

Percepční trénink v tenisu

Cíle:

Cílem práce je posouzení efektu percepčně kognitivního tréninku na rozvoj anticipačních dovedností výkonnostních hráčů tenisu a tenisových začátečníků.

Metody:

K dosažení cíle práce je použit experiment založený na metodě test-retest. Jedná se randomizovanou kontrolovanou studii, ve které intervenční skupiny výkonnostních hráčů tenisu a tenisových začátečníků kromě testu a retestu absolvují třítydenní percepčně kognitivní trénink. Všechny části experimentu (test, percepční trénink, retest) jsou založeny na sledování speciálně upravených videonahrávek tenisového podání technikou temporální okluze. Sledovanou proměnnou je relativní správnost odpovědí v odhadu umístění podání.

Výsledky:

Prokázali jsme signifikantní rozdíl mezi dosaženým výkonem v testu a retestu u intervenční skupiny výkonnostních hráčů tenisu ($p < 0.01$; $d = 1.05$). V intervenční skupině tenisových začátečníků ani v žádné z kontrolních skupin statistická signifikance pozorována nebyla. Vzhledem k tomu, že se intervenční a kontrolní skupina výkonnostních hráčů tenisu vstupně nelišily, přisuzujeme pozorovaný nárůst výkonu efektu aplikovaného percepčně kognitivního tréninku. Ke statisticky významnému zvýšení relativní správnosti odpovědí mezi testem a retestem došlo za okluzních podmínek, které odpovídají momentům bezprostředně před a po kontaktu rakety s míčem. Výsledky mohou být použity jako argumentační podklad pro zařazení tréninkové metody do trenérské praxe jako cíleného prostředku rozvoje anticipačních dovedností tenisových hráčů.

Klíčová slova:

tenis, anticipace, percepce, percepčně kognitivní trénink, temporální okluze