

Seznam příloh

Příloha č.1 - Informovaný souhlas

Příloha č.2 - Rozhovory s tenisovými hráčkami

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci diplomové práce s názvem Anticipace a vodítka pro anticipaci z pohledu tenisových hráček prováděné na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK.

1. Projekt není financován
2. Cílem výzkumného projektu je zjistit jaké informační zdroje používají hráči při příjmu podání s použitím rozhovoru s otevřenými otázkami. Rozhovor bude nahrán na diktafon mobilního telefonu a poté doslovně přepsán. Rozhovor bude probíhat v klidném a nerušeném prostředí na Katedře sportovních her. Rozhovor by měl trvat s každým z Vás okolo 20-30 minut.
3. Testování se nezúčastní osoby s akutním onemocněním či v rekonvalescenci po onemocnění. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než obecně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.
4. Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocená.
5. Výzkum nezahrnuje žádné invazivní metody.
6. Získané výsledky pomohou zjistit, jaké informační zdroje a jaký druh anticipace hráči pomohou při příjmu podání v tenise.
7. S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se v případě zájmu můžete seznámit při osobním setkání, nebo na e-mail adrese: adam.kobr@centrum.cz
8. Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána a nebudou zveřejněna.
9. Během výzkumu budou pořizovány audiozáznamy na mobilní telefon. Po rozhovoru převedu audiozáznam do počítače zajištěného heslem v uzamčeném prostoru a z mobilního telefonu následně smažu. Nahrávky budou přístupné pouze mé osobě. Neprodleně je pak přepíšu do textové podoby a anonymizuji je. Z důvodu anonymizace nebudu uvádět jména účastníků. Po vypracování bude účastníkovi anonymizovaný přepsaný text ukázán ke schválení. Poté vymažu i záznam z počítače, který již nebudu potřebovat. Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie ani videozáznam.
10. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele projektu Bc. Adam Kobr Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Bc. Adam Kobr Podpis:

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Přepis rozhovoru respondent 1.

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Já si hodně беру spíš z chlapů, koukám se na ty nejlepší hráče na return, což teď relativně považuji Djokoviče a Murrayho. Ten pohled je z více směrů, jednak je to z pozičního postavení to znamená, kde stojí jak daleko před nebo za základní čarou na jakém povrchu. A co hodně řešíme třeba spolu s trenérem, je techniku toho return, to znamená, kdy se vytáčí, respektive s trenérem se na ně podíváme, nebo já se na něj podívám, koukám. Potom si probereme v detailu ty důležité body, jako kdy vytáčí ramena. Jak dlouho trvá ten 1. kros step, kdy se vytáčí kyčel a podobně a podle toho to tak trénujeme, takže spíš se koukám na chlapy. Nevybavuji si vůbec, že bychom řešili nějakou ženu, možná spíš jako soupeřku, ale ne z důvodu toho, že je dobrá.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Tady je to dost o tom skóre a té psychologii, protože pokud na soupeřku vyvinu tlak, tak většinou nevymýšlí úplně nějaký novinky. Takže je to skóre, nebo respektive stav zápasu a jaký je tlak na soupeřku. Strana, kurtu ani si vůbec nevybavuji, určitě se řeší dominantní ruka, jestli to je levačka a umí jako jiný úhly. To tam to tam jako vyskočí, ale nemyslím si, že by to bylo v ten moment, že "Aha, ona je levačka", ono se to ví už jako před zápasem, že servíruje, že to je levák a servíruje prostě dobře, nevím například zleva ven. A počasí je to maximální sluníčko si myslím, protože ono ve finále, když jako třeba fouká, tak to se na to člověk tak jako zvyká, že jako má to v podvědomí, ale neříká si, že teď zrovna určitě foukne, takže to ne. Ale postavení toho sluníčka asi jo. To bych řekla, že má nějakou hodnotu.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

No tak jako úplně upřímně si myslím, že to taky moc neřeším, protože je to strašně krátká chvíle a vnímat pohyb podávající hráčky, nadhoz, pohyb v paži, rotaci, rotaci míčku je těžké. Jako kvalita míčku se určitě podle mě nepozná podle rotace trupu, pozice hlavy taky ne. Je to jenom o tom, jestli nějaká hráčka, která třeba má nějaký jakýsi signifikantní pohyb hlavy a tím pádem servíruje třeba jenom tam, tak asi to asi jako dělám. Ale nedělá takto rozsáhlý průzkum, bylo by to hezký, asi by to měl vykukat trenér nebo někdo, ale jako moc to nedělám, jsem spíš jako přírodnější. Ale ten nadhoz jo, ten nadhoz je určitý ukazatel, byť se všichni snaží nadhazovat stejně, aby teda nebylo poznat, tak to zase musím říct, že nadhoz vnímám, ale není to není to tak, že by, že by prostě jakýkoliv nadhoz víc za sebe znamenal něco a já se podle toho řídila, to ne, spíš tak podvědomě to tam mám. Takže ten nadhoz asi bych řekla, že vnímá. Pohyb paže a rotací míčku taky ne, to nejspíš se potom soustředím jako na sebe navíc a nemám pocit, že bych měla tak dobrý oči, abych viděla jako rotaci míčku, který na mě letí 180 jako na téčko a já ještě koukala, jestli se rotuje ven to ne spíš jenom vnímám, jestli je to třeba slice na téčko, tak to jo, ale je to je to prostě tak strašně kraťoučká chvíle, že si nemyslím, že bych kvůli tomu dělala něco jinak. Prostě. Někdo vám to napálí na téčko buď je to slice nebo je to napřímo, takže tam do toho jdete, ale ne jako nedělám nic jinak v rámci toho. Takže sečteno podtrženo je to takový celkový asi můj pocit z té hráčky, taky jde o to, jak moc tu hráčku znám, to je taky dost rozdíl, ale nenakoukávám stovky servisů tý hráčky před zápasem, abych si tam našla nějakou skulinu, to nedělám.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

Tyjo tohle je strašně, to souvisí s tou s tou otázkou výše. To je hrozně v hlavě, to je potom taková jakási, takový mentální souboj. Kolikrát vám ta soupeřka zaservíruje na to stejné místo, než vy jako opustíte nějaký program. Jo, navíc to je taky dost o soupeřce. Co jí jde a

co umí, když někdo umí prostě strašně dobře servírovat ven no, tak to půjde dělat jako v těžkých momentech jako pořád, protože je to tak kvalitní servis, že, i když to soupeřka předpovídá, tak je malá šance, že jí to bude furt jenom zabíjet. Takže ono to je taky dost o soupeře. Ale je to taková mentální hra a souboj. Nedá se to takhle vyjádřit v číslech, že jako třikrát ven a pak jdu jasný téčko. Já vím, že tohle není úplně ideální odpověď, ale je to opravdu tak. Mám to založené dost na tom feelingu takovým, jak to v ten moment jako cítím. A je to říkám spíš i kolikrát říkám, že tam stojím, a pak pak řeknu, že si jako věřím na to, že zase půjde jako po 4. stejný místo, ale proč neřeknu, že to je z toho, či onoho důvodu, takže tady na to bych jako asi neodpovídala úplně nějak čistě racionálně pragmaticky v číslech, no, bohužel.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Jo je to, ale u dominantní soupeřky. Na servis je spousta hráček, který mají ten servis takový neutrální a de facto to není něco, na co bych musela dělat nějakou speciální přípravu. Ale určitě se to řeší. S těmi dobrýma hráčkami, například se Sabalenkovou, jestli si stoupat jako víc dozadu, nebo ne, takže ano, řeší se to, je to spíš takový ten trend, že trenér mě spíš nutí do toho přírodního pojetí, že si to vyhodnotím v ten moment v tom zápase a adaptuji se, trenér nemá moc rád statistiku na druhou stranu jsou tam i jiný vlivy, které tu statistiku rádi dávají, takže myslím si, že pro mě a můj ideální stav je, že tu statistiku znám. Někdo mi nikdo jí udělal a vytáhnul mi ty důležité věci, řekne mi tu informaci, ale já se podle nich dogmaticky neřídím, jenom to vím a tak, ale potom stejně, protože ty situace se fakt mění a já jakoby vím, že kolikrát se stane, že mám nějakou statistiku a pak je to všechno jinak, jo, takže ono se na to nejde moc spoléhat, ale ty přípravy jsou, ale jsou, řekla bych jenom s těma lepšima hráčkama na druhou stranu je i proti těm hráčkám třeba, který nejsou ratingově tak dobrý, ale ten servis mají jako jasnou zbraň, tak tam se to taky dělá.. A statistik jsou 2 typy, záležití, jestli tam je. Jestli to připravuje hlavní trenér, který to moc nemusí, nebo jestli tam je člověk, který ho občas vystřídá, tak ten na to třeba kouká ze záznamu anebo jestli tam je nějaký profesionál. Občas mě doprovázela jedna profesionální bývalá hráčka a ta má jako profesionální statistiku. A to jsou zase úplně jako jiný hodnoty, takže je to takový ze 3 směrů buď přírodně nebo po česky postaru, kouknu se na zápas a dělám si tečky a potom z toho

udělám nějakou stopu. Anebo to dělám profesionálně ze záznamu a celý. Takže ta příprava je proti dobrým hráčkám, nebo proti třeba žebříčkově horším hráčkám s dobrým servisem, jinak to moc nedělám.

Ot. 6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

Moc ne, ono je tam tolik věcí, na kterých je třeba pracovat, že toto moc netrénuji. Na servis se většinou, no, jestli takhle na druhou stranu, je to taková ta závěrečná část, že většinou se to trénuje s tím, že vím, kam bude servírovat ten sparing partner nebo kdokoliv. Ale s tím, že je tam, dobře pokud bych to měla vyjádřit v procentech 25 %, většinou v tom drillu, potom, že si, že servíruje sparing, kam chce a pak samozřejmě body. Takže ve finále, kdybyste to sečetli, tak je to mnohem větší procento, ale jako cíleně anticipace ve smyslu toho, že se snažím pozorovat soupeře v tomto případě sparing partnera, co dělá, jak se hýbe, kam to asi bude, ale cíleně ne, spíš zase jenom pocitově zkouším vnímat sebe a soustředit se jako na sebe popravdě.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Odp.

Možná bych k tomu řekla, že asi ono z té technické stránky je to důležité. Upřímně u mě je to asi možná mnohem víc téma mého trenéra, co se týče té techniky, to znamená, jak jsem říkala, kdy se trénuje jako timing toho celého pohybového řetězce. To znamená, že po split stepu, co se vytáčí první, jestli je to vnější rotace kyčlí, potom následují ramena, potom následuje náprah jak a kam se přenesou váha. Jak se udělá třeba kros, když se servíruje zatáčka ven. Jak kdy to trefí, jak dopadne a jak se vrací? Takže to je celý technický řetězec nebo pohybový řetězec a trenér to spíš koriguje. Jak bych to řekla třeba úhel, v jakém směru letí ten servis a jaký bude ten return. Na jaký typ by šel udělat nějaký vzorec. Jako chceš čistě techniku pohybu řešit spíš s trenérem. Ale to asi ani není taktika, ale nevím. Zásadní je bod toho zásahu, nebo na jakého soupeře co platí, nebo na jakém povrchu bych se měla posunout atd. To spíš řeším jako s trenérem. A to je docela velká část tréninku a je to je na to celá

taková vypracovaná celá řada. Myslím si, že když je na to prostor, tak se tomu dává docela dost.

Přepis rozhovoru respondent 2

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Určitě hnedka jako 1. mě napadá Djokovič a vlastně i já k němu docela vzhlížím, protože ten return má opravdu jako nejlepší za mě v celé historii a je to vidět vlastně, když hrál nebo hraje s hráčkama, který mají super servis a je to jejich zbraň, tak to dokáže eliminovat. No 1 z hlavních věcí, proč je tak dobrý na return tak myslím, že vlastně on ten míč vlastně pozoruje jakoby když ten hráč dělá kontakt, ale už jakoby předtím, když si míč nadhazuje a opravdu se na něj dívá vlastně celou dobu. Ještě, než vlastně k němu letí a tím pádem jakoby má ty oči vlastně hodně už upjatý na tom míči. A potom samozřejmě ta jeho reakce je mnohem lepší a z toho určitě potom těží, protože ten jeho return takhle dobrý. A proč dokáže vrátit i některé servisy, které by normálně byly eso, ale on ještě se tam dokáže natáhnout a rychle zareagovat. A další věc vlastně tohle to je hodně spojený s tím, že je na to tím pádem hodně koncentrovaný a dokáže vlastně tady tu rychlou reakci mít. Potom další věc je asi taky to 2. nejdůležitější, že má vlastně krátký náprah na return, takže jakoby to dokáže zablokovat a tím pádem jakoby eliminuje chyby a dokáže vlastně ten return i znepříjemnit i z dobrého servisu ho dokáže znepříjemnit. Takže tyhle ty 2 věci bych řekla, že jsou určitě klíčové vlastně spojení oči ruka a dívají se na ten míč vlastně ještě dřív, než k němu letí a vlastně ho pozoruje a má zafixovaný oči na to vlastně ještě když ten protihráč, buď si klepe míčkem, nebo jestli ho nadhazuje a vlastně ten míč sleduje celou dobu a potom krátký náprah na return.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

V potaz tak nějak беру skóre. Beru to hlavně z předchozích nějak situací, jak se ten zápas vyvíjí a hodně dávám pozor na to, třeba když skóre po 30, nebo když mám brejkboly hodně, tak se snažím vypozerovat, a tak nějak monitorovat, kam ta soupeřka předtím servírovala a to jakoby hodně brát to v potaz potom na další takové skóre. Který potom nastanou a můžu z toho čerpat a třeba trošičku se připravit, že předtím třeba třikrát ze 4, když to bylo po 30 zase tak zahrála tam a tam. No, takže jakoby víc počítám s pravděpodobností je to v podstatě taková hra pravděpodobnosti, když vím, že za takového skoro servírovala tam a tam, že je velká šance, že tam bude servírovat znova a jsem na to trošku připravená. Samozřejmě se může stát, že půjde tentokrát na druhou stranu, ale minimálně s tím počítám s její jakoby silnou stranou. Vlastně tu stranu, kterou bude hrát vždycky v danou situaci, je takový v podstatě, co má zajetí vlastně se k tomu vždycky obrátí, protože ví třeba z minulých zápasů, že si jí tak hraje dobře, takže pro mě je důležitý tyto věci z toho skóre přečíst a potom z toho čerpat. A pak samozřejmě do toho hraje počasí, třeba když zpozoruji, že hrajeme třeba v poledne a je to pravačka. Zrovna jí tam svítí sluníčko, takže s tím má problémy, takže třeba jsem připravená víc jít do kurtu abych připravená třeba zahrát return agresivněji, protože vím, že nebude schopná dát tak efektivní servis, nebo když je s větrem tak, tak si třeba postoupím trošičku dál, protože vím, že jí to víc poletí a bude to pro mě těžší zreturnovat. Nebo naopak, když je proti větru, že budu mít větší šance, že ten servis poletí pomaleji a vlastně to samý, když bude levačka. No tak určitě si budu dávat pozor vlastně na rotace, který zase mají víc levačky než pravačky. Takže samozřejmě všechny tyto faktory se berou v potaz, a hlavně musím vypozerovat tak nějak dění, takový herní plán, kam zrovna ten den se snaží servírovat a vypozerovat to.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Na co se soustředím nejvíc k otázce číslo 3 je nadhoz míčku. Řekla bych, že taky možná rotace vlastně trupu, ale hlavně nadhoz míčku soupeřky. Obecně, když si to soupeř hází víc doprava, tak znamená, že jakoby servis půjde s boční rotací, to znamená, když bude zprava servírovat ven z kurtu a zleva na téčko jakoby že tam dát tu boční rotaci, protože si to hodila doprava, a když naopak to bude mít jakoby víc nad hlavou, tak třeba spíš by to mělo jít jakoby bez rotace vlastně úder napřímo, což znamená zprava na téčko, když je to levačka tak ven z kurtu, samozřejmě je to individuální a musí se to zase vypořadovat. Je to strašně moc o pozorování toho soupeře, kam hraje. A vlastně k relaci s tím nadhozem přizpůsobit se tomu, ale určitě ten nadhoz je za mě nejdůležitější a pak taky v nějakých v zápasech se může stát, že třeba když se soupeř víc vytáčí, tak taky, že to znamená, že půjde zase s boční rotací. A když jsem míň vytočený tím trupem tak, že spíš půjde jako úder napřímo a zahraje ho spíše rychleji než s rotací.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

Řekla bych, že to hodně záleží od zápasu k zápasu. Někdy mi připadá, že to jsem schopná vypořadovat brzy klidně i třeba do tří returnovacích gamů. Někdy třeba mi přijde, že soupeřka to opravdu mění a není to tak jednoduchý vypořadovat, takže to potom třeba i trvá klidně i jakoby prohraný set a potom něco se stane, klikne v hlav. A pak se mi začne číst líp, takže opravdu to záleží. A záleží to na situaci a taky hlavně jak s tou hrou soupeř hraje a jak je vlastně v ten moment schopen namixovat ty servisy, abych ten trend nemohla najít.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Před každým zápasem vlastně se díváme na video soupeřky a tam se snažíme právě rozpoznat ještě před tím, než dorazíme na kurt vlastně nějaké ty trendy, které má nejenom

se servisem, ale i s ostatními údery. Ale u servisu určitě vždycky dávám pozor, jestli má nějaký specifický směr nebo rotaci, kam ráda servíruje a kam servíruje na big pointy, jak jste psal, ke kterým servisům se ráda vrací hodně je používá. Na to se určitě soustředím. Potom taky z druhého servisu, tam je důležité se dívat na to, jestli a jak moc je rychlý nebo jaký má spin, že přece jenom druhý servis je trošičku zase specifický, že hodně hráček má třeba víc rotací, některé servírují třeba víc přes tělo, takže takové trendy se určitě ještě před zápasem snažím rozpoznat v těch videích.

Ot.6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

V tréninku bych řekla, že v podstatě každý den returnuji a každý den a děláme nějaké cvičení, kdy třeba trenér servíruje kam chce a já se musím snažit return dobře přechít a zkusit ho dobře taky umístit. To je asi klíčové. V takovém cvičení je cílem ne jenom být schopen ten return odehrát nějak, ale taky ho zkusit, ještě umístit A podstatě to se dá nejlíp vypilovat tím, že prostě ať trenér, nebo jiná hráčka v tréninku servíruje kam chce a já se to prostě naostro snažím vracet a číst to vlastně podle nadhozu, to trénuji každý den.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Odp.

Asi bych to shrnula, že vlastně nejdůležitější je vlastně mít ten oční kontakt opravdu s tím míčem od začátku, ještě, než je vlastně na cestě v letu ke mně, už se na něj dívat. Vlastně, když ho soupeřka má v ruce, když si ho nadhazuje a opravdu ho sledovat, aby ta reakce byla co nejlepší a krátký nápřah na ten return a s tím samozřejmě potom v zápasech, že opravdu se musí hodně najít ten trend, kam ta hráčka ráda servíruje i vlastně před zápasem už mít nějaký plán v hlavě, kam ráda servíruje a trošičku s tím počítat a přinejhorším, když se to nějak vyvíjí jinak v tom daným zápase proti mně, tak se potom k tomu přizpůsobit co nejrychleji. A poslední věc, co bych asi k tomu dodala, je potom vlastně mít správnou pozici nohou, nedělat moc jakoby malých krůčků, než dojde k tomu úderu na return, ale spíš to mít hezky načasované a mít to na 2-3 kroky vždycky v podstatě být ve stejné pozici, protože přece jenom return může být jenom výpad doprava na forhend nebo výpad doleva na

bekhend a nebo v podstatě na tělo a kroky by tak nějak měly být naučený právě z toho tréninku každodenního a hráč by je měl mít v té hlavě už natrénované a aby tam nebylo cupitání před tím servisem, no takže asi takhle bych to shrnula.

Přepis rozhovoru respondent 3

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Co se týče return v chlapech tak si myslím, že samozřejmě Federer byl jedinečný v tom, jak dokázal strašně dobře vidět míč a čistě ho trefovat a tím vlastně, i když hrál proti hráčům typu Isner nebo Karlovič, kteří samozřejmě z té výšky měli ty servisy úplně brutální, tak byl schopný si poodstoupit a pak jít do kurtu a velmi rychle a elegantně trefit míč vlastně hned po odskoku, než samozřejmě z výšky, protože toho hráče by to pak přeskočilo, takže ten Federer to dokázal hrát brzo po odskoku a velmi dobře natimovat to trefení, a proto byl tady v tom dokonalý na tom return. Dále byl výborný samozřejmě i třeba Murray, který zase stál trochu dál za kurtem. Ale šel si vlastně 2-3 kroky, pak dopředu a dokázal taky velmi dobře trefit míč v tom místě toho stoupání. Co se týče žen, tak třeba mě Radwanska byla výborná. Jednak byla schopná přečíst tu hráčku a jednak taky velmi dobře a jednoduše rychle po odskoku trefovala míče. Potom většinou velmi dobře bránící hráčky umí dobře returnovat.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Ten hráč musí jako mít v potaz všechny ty aspekty. Je něco jiného rozehrávat po větru a kdy ten míč hodně vlastně táhne a je třeba si jít dál a proti větru, kdy to ten míč zpomaluje a můžu jít víc do kurtu. Sluníčku asi není tak podstatné, i když někdy se mě stalo třeba na US open anebo v Indian Wells, že bylo velmi ostré to sluníčko a potom na 1 straně svítí přímo do očí a oslepuje hráče, takže v tomhle případě i slunce. Jakou hraje hráč rukou, tak to je

základní rozdíl mezi tím, kam servíruje, jak servíruje a do kterých úhlů, dále mají ty servisy jinou rotaci. Skóre tak to samozřejmě taky ovlivňuje hru. Samozřejmě hráči chtějí vyhrát každý míč, ale jinak se hraje, když má výhodu, jinak je to, když máte nevýhodu třeba. Záleží na stylu podání hráče. Někdo má servis jako velkou zbraň, někdo má servis slabší, takže se hodně hraje. Při výborném servisu člověk čeká na tu třeba 1 příležitost, kdy se jim nesejde dobrý servis, a to je ta příležitost, kterou jako musí využít. To by mohl být velký tlak na toho hráče, takže samozřejmě tam člověk tak nějak číhá a musí být trpělivý a musí dobře využít tu 1 nebo pár šancí, která přijde. Myslím si, že u chlapů je to patrnější, třeba v případě toho Karloviče a Isnera, kteří prostě mají ten servis, tak strašně dobrý z té výšky, že většinou to jsou právě ty skóre 7:6, 6:7, 7:6 a tak dále, protože aby je hráč brejknul celým gamem, je velmi těžké. Ale potom v tajbrejku ty 1 až 2 míče jakoby urvat je snazší.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Ten hráč snaží všimnout, jak si servírující nadhazuje míč. Někdo třeba, ikdyž o tom často ani neví, tak si trošičku jinak nadhazuje, když jde na téčko nebo ven z kurtu. Už je to nepatrný, protože by to každý přečetl, ale může se stát třeba ve vypjatých situacích, že to bude očividnější. No a pak taky samozřejmě hráč vnímá pravděpodobnost. Hráči na tom servisu dobře servíruje i třeba v ten den. Třeba chodí téčko, tak si jdu trošku víc dopředu, nebo třeba na brejkbol a třeba jde na svůj nejlepší servis, který třeba je u leváka ven z kurtu, že si vytáhne toho hráče ven. Takže, takže ano, všechny tady ty kontexty se musí dávat dohromady, aby return fungoval a aby se to jako poskládalo a přišel z pohledu returnujícího ten brejk.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

Tak to už jsem vlastně trošku odpověděla, že tuto informaci hráč vnímá samozřejmě u těch profiků, ale ty nadhozy by měli být stejné a těžší k rozeznání. Ten hráč vlastně už udělá rozdíl mezi rotacemi až při trefení toho míče. Výsledek je rotace buď ven, nebo na téčko, takže tam už se to hůř poznává. Spíš je to o tom, že člověk asi vnímá, kam hráč servíruje jako častěji a kde to má třeba více rád a zkouší trošku předvídat. Trošku jiná je, když hráč na servisu cítí že neudělá bod tak může jít jako do překvapení do druhé strany, takže to je strašně na vnímání zápasu jako takového je to velmi intuitivní bych řekla. Takže není to něco, co se dá asi úplně vypočítat. Ono v těch big pointech se odehrává velký tlak na oba hráče, takže tam stres hraje velkou roli. Co se týče toho servisu, tak samozřejmě ten servis je nejsložitější pohyb v tenise a koordinačně nejnáročnější, takže právě ten nejdříve odchází nebo se zhoršuje s tím stresem a s únavou. Samozřejmě taky velký vliv na to mají dlouhé zápasy, když už je člověk unavený. Značný vliv mají povětrnostní podmínky, protože těžko se asi dají dávat jako perfektní esa, když strašně fouká a na řadě turnajů fouká opravdu velmi ten vítr. To je další věc, která je v tenise diskutabilní. Jestli vlastně mít pravidlo na vítr, protože jsem zažila podmínky, kdy litaly židle a kdy to nebylo o tenise. Spíš to bylo takový jako nahánění tenisáků, ale ty pravidla tady zatím nejsou, takže se s tím oba hráči musí poprat a v takových podmínkách si samozřejmě servíruje velmi těžko. Stejně tak třeba v Austrálii je snižená ozonová vrstva, a to slunce je tam opravdu velmi silné a strašně oslňující, takže mně konkrétně se třeba stalo, že když se mi tam slunce posunulo do mého místa nadhozu, tak jsem skoro nebyla schopná podávat, protože mě to jako oslepilo takovým stylem, že člověk ten míč prostě nevidí. Stává se to i v jiných zemích tolik, ale samozřejmě jako jsou vybrané časy, kdy to sluníčko tam ty hráči mají, ale jinak to mají samozřejmě praváci a leváci, protože jsou postavený na jinou stranu a když jim to sluníčko svítí od toho středu až do víceméně deblové lajny do očí, tak je nemožné najít místo, kde by se tomu člověk vyhnul a pak vlastně jenom zkouší zdržovat. To v tenise dneska už nejde, protože se to odpočítává, ale to právě znamená, že ten hráč, než se mu to sluníčko časem posune a může zase servírovat bez nějakých oslnění.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Samozřejmě dneska už jsou ty různé statistiky, které jsou velmi detailní. A z nich si člověk asi může něco dozvědět. Například jak ten hráč rád servíruje, do jakých míst a takhle, ale přece jenom pak ten zápas jako takový je jiný a taky samozřejmě ten hráč zase na tom servisu vnímá toho riternujícího hráče, kde mu to dobře vychytává a kde ne. I jako konkrétně v ten den, takže jsou tam asi nějaký věci, které jsou takové bych řekla pravděpodobné, ale pak je to stejně taky na tom, jak se to odvíjí v daný zápas v daný den a proti kterému hráči. Ten servisman může mít nějaký zbraně svoje, ale pak to třeba může dělat úplně jinak, když má jiného soupeře, nebo takhle. To je strašně těžké říct takhle, to je strašně individuální zápas od zápasu a ty hráči to vnímají prostě každý asi trochu jinak. Myslím si, že za celý ten zápas, který trvá poměrně dlouho, většinou okolo hodiny a půl, tak už to tak nějak člověk vycítí během té hry. Ale samozřejmě jako je to pouze a jenom hlavě toho hráče na servisu. Takže může překvapit, ale myslím si, že přece když je servis opravdu výborný a trefí se opravdu na to místo, tak i když přijímající hráč, tam jde třeba trochu dopředu, protože to má načtené z videa, tak stejně z toho vlastně může mít servírující bod nebo minimálně tlak.

Ot. 6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

Tak anticipaci jsem trénovala vlastně při každém sparingu, nebo když trenér zahrával servisy bez toho, aniž by mi řekl, kam bude zahrávat, ale jinak nijak speciálně.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Když člověk hraje po zranění, tak je return velmi reakčně a koordinačně náročný pohyb, protože samozřejmě tam jednak se dostává do extrémní pozice, jednak musí natahovat přesně jakoby jak se pohne k tomu míči, aby byl v tom ideálním místě toho trefení a zahrál to vlastně soupeři. Takže co se týče jako návratu, tak údery člověk má furt tak nějak stejný, servis je taky náročný, protože, jak už jsem řekla, je koordinačně nejnáročnější pohyb a také ta jakoby ruka. To rameno si musí jako zvyknout zase na tu zátěž, ale ten return právě na ten timing a na tu koordinaci je na ten návrat také velmi těžký v tomhle. Taky tam hraje velkou roli nervozita, protože u toho return ta ruka musí být klidná, aby se tak ideálně zpevnila v

době toho trefení. A někdy, když člověk jako má samozřejmě stres a je ztuhlý, tak to právě třeba neprotáhne, nebo ztuhne úplně na raketě a míč neodletí. No tenis je asi krásný v tom, že vlastně člověk nikdy neví, protože tam má právě toho soupeře. Takže to není vůbec o něm a musí pořád reagovat na změny toho soupeře a nedá se vlastně statisticky nic určit, musí pořád reagovat na ty změny, na ten vývoj toho zápasu a všechno okolo něj. A v tom je to taky krásné, že člověk vlastně tak nějak do poslední chvíle nic neví a dokud nepadne poslední míč, tak není konec.

Přepis rozhovoru respondent 4

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Nevím, jestli mě někdo jako extrémně napadá, vlastně napadá mě teda jako z chlapů, třeba Djokovic. Ale když to vezmu, tak myslím si, že Sabalenka, tak teď je vlastně top hráčka vlastně nejlepší na světě bych řekla. A já si myslím, že to je i takovou tou hrou, že ona si věří. Obrovsky záleží, jestli si my holky věříme, že se nám třeba jako daří, tak jdeme na její servis už s tím, že můžeme vrátit všechny míče. Také si myslím, že záleží, jako jestli máme zrovna dobrou formu, nebo ne. A taky podle mě i na tom způsobu, jak člověk hraje. Vlastně já, když třeba do toho vlastně chodím, tak si myslím, že mi říkali, že mám i lepší return než servis, takže já vlastně jak od malička hraju s tím, že do toho chodím, tak už mám v tom cit, takže si na to věřím. Než někdo, kdo se to třeba jenom snaží rozehrát a třeba se na return tolik nevěří.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Můžeme začít třeba právě tím skóre, tak když je to jednoznačný zápas, tak se vlastně na tom return můžu zkusit nějaký věci, zariskovat nebo tak, ale když je to třeba vyrovnaný zápas,

tak i když, i když jsem ta agresivní hráčka, tak jsem třeba ten return spíš podržela. Snažit se ho rozehrát třeba delší než jít na riziko, protože každý bod je vlastně pak v ten moment důležitý, takže to bych řekla, že skóre vnímám nejvíc. Když je větrno, tak to je vlastně nepředvídatelný. To člověk vůbec neví, kam to uskočí, kam to uletí, takže tam vlastně ani jakoby nevnímám. Prostě zase snažím jenom prostě vrátit return do kurtu, když nevím, kam to uskočí, takže to není takový, že bych se na to soustředila. Samozřejmě uvědomím si, jestli jsem proti větru nebo s ním. Vítr mi vlastně mění celou hru, znemožní mi mou agresivitu. Leváci určitě mají dobrou zatačku zleva to víš všichni, takže je to asi určitě těžší proti nim returnovat mají jako dobrý spiny a vlastně celkově ty zatačky, takže tam vlastně myslím si, že když jdu proti levákovi, tak nám v hlavě, že to bude asi těžší, nejsem tak agresivní, než kdybych šla proti pravákovi.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Velký vliv má rozeznávání už vlastně jako podle toho nadhozu, jestli bude hrát třeba kick, abych byla připravená na kick, nebo jestli bude hrát přímý vlastně u někoho to jde třeba dobře číst u někoho naopak to nejde vůbec číst. Pak jako pohyb ruky, jestli jde spíš jakoby napřímo anebo jestli je tam rotace. Snažím se na to pozorovat, ale záleží, někdo to umí dobře maskovat, takže to vlastně jde ze všeho úplně stejně a nejde to moc poznat. Pak když to poznám, tak třeba na tu stranu jdu o trošku dřív, ale ne tak, aby mě viděla, že tam jdu napřed, ale vlastně s tím dopředu počítám, takže si spíš hlídám samozřejmě obě 2 strany, ale jako spíš jsem připravená. Třeba když vidím, že bude hrát na téčko, spíš jdu už připravená na tuhle stranu. Někdo třeba, když jde na téčko zleva, tak si to hodí vlastně víc dopředu víc doprava, aby tam mohl dát tu zatačku, takže z toho jakoby moc třeba ten servis jakoby ven nejde dát. Takže vlastně i podle toho kam to hodí a jestli jde tou rukou na zatačku anebo napřímo.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

Záleží vlastně, jestli už jsem s ní hrála, nebo ne. Když jsem s ní třeba hrála, tak vím, kam většinou hrála, takže už jsem jako připravená na to. A když bych to vzala z kontextu, že jsem ji na živo neviděla hrát, tak si myslím, že asi každý má oblíbenou stranu. A řekla bych, že když jsou ty velké big poity, že ty servisy hraje do toho 1 místa, že to nemění, že vlastně třeba když má 40:15 tak jde ten servis třeba ven jsem ji, když je to nějaký důležitý míč, tak taky jde do té jedné stejné strany, nebo, že tam dá asi těch servisů víc. Když vidí, že já to zkazím, ona tam jde znova další balon, tak už si to hlídám víc. Myslím, když to dělá už jako bych třeba i v 1. gamu nebo takhle, když jde vlastně první game třeba do toho jednoho místa, tak si to hlídám hned na začátku. Není to takový, že bych si to uvědomila třeba ve druhém setu v půlce, že jo ona furt dá vlastně ven tyjo, já bych si tam měla jako stoupnout vlastně snažíme se to vnímat už od začátku, kam asi jakoby spíš servíruje a pak si to hlídat. Takže by se dalo říct, že fakt po třech servisech už nějakým způsobem mi to napoví.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Když hraji s někým už poněkolkáté, tak vlastně ne. Já si docela dost pamatuji, kdo co hraje, takže to už mám jako v hlavě. Takže si řeknu tak jako co asi tak hrála, nebo na co bych se měla u ní připravit. Já stejně většinou hraji vlastní hru a soustředím se spíš na sebe než na hráčku, ale jako když můžu, tak se třeba zeptám někoho, když vidím, že s ní nedávno hrála, co třeba hraje. Nebo jak se zaznamenávají ty zápasy, tak někdy na YouTube je můžu najít, takže když potřebuji, tak se třeba podívám na chvíli, nebo když mám čas, ale jen tak zhruba se podívám, co hraje. Já se vždycky od začátku soustředím jenom na svoji hru a že vlastně hraji agresivně a jdu si pro to.

Ot.6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

Myslím, že to je nejlepší přes sparinga, vlastně tréninkový zápas, takže tam vlastně máme simulaci toho zápasu, a tak tam vlastně trénujeme všechno, co chceme do zápasu použít. Myslím, že hraji docela často během týdne, a při tom se hlavně snažím vnímat, jak se dostat do zápasového módu a hrát, tak kdybych hrála fakt ten zápas.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o riternu a co byste dalšího prozradila?

Odp.

Já jsem si na riternu vždycky věřila. Myslím si, že záleží, kde servírují a jak je někdo vysoký, jak kolíkuje a tak. Taky je třeba si dát pozor na pozice, a ne se stát blíž, nebo dál, než můžu, tak i někdy. Když třeba prohrávám a už nemám co ztratit tak se snažím zastrašit. Klidně si stoupnu do $\frac{3}{4}$ kurtu nebo metr před base čáru a snažíme se to hrát jako brzo po odskoku, abych je třeba vystrašila. Když někdo vysoký servíruje kolíky, tak si stoupnu vždycky jako fakt daleko, abych třeba měla šanci to zreturnovat, protože když to je blízko, tak je to takový 50 na 50. Když servíruje někdo pomalu, tak stojím jako fakt blízko, třeba metr před tou to base line, abych toho soupeře zatlačila, když to hraji vlastně a takže asi záleží na tom, kdo jak servíruje, jakou rychlostí bych asi dodala.

Přepis rozhovoru respondent 5

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Já myslím, že v současné době už skoro neexistuje hráč, který by neměl kvalitní return, protože dneska se na to kladou velký nároky. Takže třeba aktuálně si myslím, že Djokovic,

ten je výborný jako co se té solidnosti týká, toho vpuštění do hry toho return s tím mě třeba napadá Agassi. U žen bych řekla třeba Henin v minulosti hodně. Myslím si, že ta jejich hra byla založena na tom donutit tu hráčku okamžitě hrát. Nesnažit se riskovat za každou cenu, ale připravit si tu hru. Některé hráčky samozřejmě zariskovaly, ale šly do toho s tím, aby tu hráčku donutily udělat chybu, protože v dnešní době třeba do toho jdou spíš holky hodně razantně jdou přes hodně velký riziko. Často se holky snažily hned uvést do hry, ačkoli to bylo třeba agresivní, tak pořád se snažily zahrát do kurtu. Dneska mám pocit, že se spíš snaží jakoby hrát winner, než aby ta 2. si na to nesáhla už.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Nad každým returnem se vlastně přemýšlí vždycky vlastně i psychicky, když je to proti sluníčku, proti větru. Když je to 1. podání, 2. podání. Přesně, když je to skóre, z který strany ta druhá hráčka většinou servíruje, za nějaký konkrétní situace třeba servíruje téčko, tak se na to zaměřím a víc si to hlídám, určitě je tam strašná škála informací, které je třeba vstřebat. I ten stav samozřejmě hraje velkou roli, jestli mohu hrát s rizikem nebo ne. Když mám 40:0, tak ta hlava je celkem v klidu a je uvolněná a mám prostor na případný opravy, ale když už je to shoda, tak takový ty důležité stavy, tak tam člověk už přemýšlí víc nad tím skóre celkově v zápase, ale i v gamu, je rozdíl mezi začátkem setu a koncem. Přemýšlela jsem na zónu, kam to zahrát abych si tu rozehrávku připravila na příležitost na další strategii v té hře. Snažila jsem se být vždy 2 kroky před soupeřkou. Dneska hráči svou hru velmi dobře maskují, na statistiku se nedá úplně spolehnout, takže člověk musí reagovat přímo na tu hru. Když jsem viděla, že soupeřka má horší bekhend, tak jsem to tam mířila, obzvlášť při stresových situacích. Počasí také hraje zásadní roli, proti větru přiletí servis rychleji a return je pomalejší, takže se na to musím připravit, po větru naopak. Je hrozně těžké se proti větru bránit. Třeba na první servis, když jsem proti větru, tak jdu více dozadu, ale ten zásadní rozdíl je hlavně mezi prvním a druhým servisem. Naopak do stran se pohybují podle toho, jestli je soupeř levák nebo pravák. U big pointů nebo stresových situací se většinou podávající uchylují ke svým oblíbeným servisům, ale pro mě to byla informace navíc, kterou jsem si zasekávala hlavu a bránilo mi to ve volném toku myšlenek.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Hodně, u toho servisu, se člověk snaží soustředit, jestli si hází víc doleva nebo doprava. Když si to hodí nad sebe, tak je to většinou rána, když si to hodí trochu za sebe, tak je to takový kick. Podle toho já už jsem se stavěla i na tom return, až když už to bylo nadhozený a soupeř neviděl kam se hýbu. Samozřejmě to platí pro obě strany, ačkoliv ty rotace jsou podobný, ale třeba leváci moc neumí kick, což je zvláštní, ale hodně se spoléhají na tu svou zatáčku. Ostatní pohyby a postavení pro mě není tak důležité, protože to jsou minimální odchylky, které nejdou zpozorovat. Možná trochu u kicku, jelikož tam dochází k prohnutí. Nebo když někdo chce zkusit zatáčku nebo klam soupeře, tak si stoupne při podání trochu do strany a já si říkám, jestli to půjde ven z kurtu, nebo co to vlastně zkouší.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

To je velice individuální, protože byly profily hráčů, kteří to tak dělali, ale já jsem se na to úplně nespolehala, ale není to pro mě úplně relevantní. Soustředila jsem se na to trochu víc, ale nikdy jsem nevypustila tu druhou stranu. Ano je v podvědomí, že by to spíš mohlo jít na tuto stranu, protože už to takhle v podobné situaci soupeř udělal, ale nemůžu se na to 100 % spolehnout, furt musím být ready na obě možnosti. Většinou to jde právě poznat především z toho nadhozu, ale občas to vůbec poznat nejde. A ačkoliv to vnímám a snažím se to pozorovat, tak přesně z toho, že to nejde vždy poznat, tak může dojít k překvapení. Důležité je to očekávat, kde je ta pravděpodobnost vyšší, ale nejde se na to spoléhat. Do nějakého podvědomí se ty zahraničí vzorce dostávají tak po 3-4 servisech, zkrátka na začátku, hnedka v prvních gamech. Právě při těchto situacích jsem se snažila i soupeřku dostat pod tlak, snažila jsem se chodit třeba metr do kurtu, abych působila větší, nebo jsem si stoupla daleko, aby mě viděla a pak jsem hned šla blíž. Nebo trochu do strany, aby viděla, že je tam málo místa, když tam před chvilkou dala eso atd. Když jsem si stoupla blíž, tak jsem ji dostávala

do tlak i tak, že musí hrát na riziko, protože, když zahraje pomalejší, tak jí to přiletí zpátky rychle a bude mít problém. Zároveň jsem si dodávala sebevědomí a uklidňovala jsem se pomocí různých rituálů, třeba jsem švihala raketou a dostala jsem se do většího soustředění.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Vždycky když je video k mání, tak se připravuji. Servis ale úplně rozebrat nejde, tam se díváme, kam to ta holka hrála ve stresových situacích a v big pointech, to je to zásadní. Dále si všímám, jak vypadají nadhozy. Čím víc informovaná na ten kurt jdu, tak tím zvyšuji svou šanci na úspěch

Ot.6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

Anticipaci vyloženě ne, ale spíš to byly herní situace, který by mi mohly připomínat zápas. Ona ta anticipace je totiž téměř nemožná v tréninku, jelikož je ten tenis tak hrozně různorodý, jiný soupeř, jiné počasí atd atd. Jako dají se nacvičit nějaké situace, ale vyloženě anticipace ne. Právě ty podmínky jako třeba míče nebo podmínky mají obrovský vliv. Na antuce to skáče vysoko, může být mokrá, takže klouže a je pomalejší. Do toho může být zase sucho a může to létat rychleji. Co se týče míče, tak je taky pokaždé jiný, jinak těžký, jinak skáče. Když budu mít těžké míče a kurt po dešti, tak se situace ztelně liší od suchého prostředí s lehkými míči, a přesto stejným soupeřem. V suchu je třeba mnohem víc es, ale na mokru je třeba víc dvojchyb.

Ot. 7

Z pohledu trénerky, jak vnímáte anticipaci?

Odp.

Je to úplně odlišná role, trenér vnímá a řeší úplně jiné věci z pozice toho kapitána. Má role je vlastně zastupovat trochu rodiče, protože mám mladší kategorii, role stratéga, role

psychologa a i trenéra. Když je třeba něco dohrát, nebo když něco nešlo, tak to ještě následně trochu vypilujeme. Má výhoda je v tom, že jsem si těma situacemi prošla, takže vím, kdy dojde k lámání chleba, kdy jsou holky hlavou dole a já se snažím tomu trochu předejít. Je to taková komplexní role. Samozřejmě i z této pozice koukám na servis, ale vidím to ze špatné pozice, takže hlavně apeluji na holky, aby pozorovaly nadhoz. Stále se jim to snažím připomínat.

Ot. 8

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Odp.

Právě jsou důležité ty rituály, aby mi to pomohlo nastavit tu mysl, která mi může pomoci anticipovat. Protože se tím tak jako nastavím na ten další úder. Což opět souvisí následně s tím, jak se člověku daří, jak je nastavený, já stále přemýšlím nad stavem a někdy už toho bylo moc, protože se člověk musí rozhodovat hrozně rychle a přemýšlení brzdí. Naopak třeba Kvitová a Plíšková, tam je přesně vidět, že ty do toho prostě jdou.

Přepis rozhovoru respondent 6

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Samozřejmě servis a příjem je určitě nejdůležitější v tenise a všichni ti nejlepší mají příjem skvělý a určitě Novak Djokovič je tím nějak speciální, že dokáže, jak na servisu tak na riternu nepřímou udělat nějaký body, a proto je nejlepší no.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Určitě všechny vlivy, které jste vyjmenoval, tak jsou určitě důležité a podle toho se to hráč na tom příjmu taky chystá nebo reaguje nebo má nějakou myšlenku v hlavě, co chce udělat a podle všech těch vlivů, je výsledek toho grantu hraje, jak to zahraje, jakým tempem a všechno má. Samozřejmě rozdíl, když třeba prohrávám 0:40, tak do toho jdu třeba víc na riziko, nebo když vedu, tak si něco zkusím. Ale když jsou vyrovnanější stravy, tak asi každý ten hráč se snaží jenom tam dostat ten příjem do kurtu a nechce nic velkého nevymýšlet. Samozřejmě, pokud je to 5:0 vyrovnaný stav v gemu 40:30, po 30, tak se asi něco zkusí, ale pokud je to vlastně i na gemy vyrovnané, a i v tom gemu, tak tak se to snaží člověk jenom dostat míč do kurtu a nic nevymýšlet a čekat co vymyslí protihráč. Počasí nemá úplně takový vliv, ale samozřejmě, když je nějaký vítr, tak si člověk stoupne po větru trošku podle toho, kam ten vítr fouká, ale může mít, ale nemá úplně nějak veliký tak jakoby skóre třeba no. U servisu, nebo vlastně na tom filmu určitě má vliv dominantní ruka servírujícího. Podle toho si ten hráč tak je stoupne víc doleva víc doprava, takže určitě má.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Určitě pomáhají, ale samozřejmě ti nejlepší si umějí nadhodit na jednu stranu a zahrát to vlastně úplně na druhou stranu, než se to dá. Ale určitě samozřejmě, to umí úplně ti nejlepší a ti top hráči. Ale určitě, když si pravák nadhodí z levé strany víc doleva, tak to nejspíš půjde ven z kurtu. A pokud nadhoz půjde z pravé strany víc doprava tak to také nejspíš půjde ven z kurtu. Takže určitě to má nějaký vliv a asi každý hráč by to měl na té profesionální úrovni trošičku sledovat a trošku se podle toho taky zorganizovat. Vlastně podle toho, kam si to člověk nadhodí nebo co udělal no, asi podle toho nadhozu, na to asi koukají všichni hráči nejvíc. Na ostatní z těch věcí já osobně nekoukám. Případně určitě se dá rozpoznat i rotace, a to mi pomůže předvídat. Podle toho taky letí ten servis různou rychlostí. Když se to hraje víc ven z kurtu boční rotací, tak je to pomalejší. Ale rotace míče vlastně je asi to nejdůležitější o čem jsme se zatím bavili a podle toho se vlastně podle toho tam jdu na ten míč. Jsou asi 2 rotace a boční a vlastně kick, což je vlastně ne úplně příjemný servis, je malinko agresivnější, vyskočí výš, kdežto boční rotace je pomalejší, ujíždí to častěji ven z kurtu a je to nízký míč.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

No, tak tohle to je samozřejmě hodně individuální a podle toho vlastně to skóre, protože kolikrát ty 2 až 3 míče udělají celý zápas, takže to je hodně individuální, kdy to člověk bere jako důležitý moment. Někdo bere důležitý moment. 3:2 nebo 3:3 a někdo až 5:5 třeba no, takže to je hodně individuální, ale když se to stane třikrát, dvakrát, tak už by to člověk asi měl brát nějakým způsobem „*Pozor, asi se jí to líbí víc, tohle jí víc vyhovuje, cítí se u toho líp, tak si dej víc pozor*“. Po nějakých 2 3 4 míčků bych řekla, no to je jako potom prostě považovaný za trend a nějakým způsobem se přizpůsobím

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Kdybych to měl brát pouze jako příjem, tak jako takový asi ne úplně. Asi si to člověk zjistí až v tom zápase, protože přece jenom je to něco jiného. Já jako levák se mi dost těžko kouká na videa, když tam je spousta holek praváků a ty hráčky servírují na praváka, takže já to spíš zjišťuju až tak nějak v tom zápase, co se děje, co ty soupeřce vyhovuje víc a co jí víc naopak vadí. Takže samozřejmě trošku koukáme, když je to vlastně hodně vidět, ale spíš v tom zápase.

Ot.6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

Vlastně vůbec toto nezařazuji, žádné modelové situace v tréninku neprovádím. Maximálně při sparingu například nějaké dohrávky z příjmu, ale nějaký trénink anticipace je složitý v tom, že nejsem v zápasovém módu. Vlastně ani nemám nějaký vzorec, který používám při daných situacích, snažím se improvizovat.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Asi jsme probrali vše podstatné.

Přepis rozhovoru respondent 7

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Tak já si myslím, že co se týká riternu, tak nejlepší je určitě Djockovic. Ten riternuje v důležitých stavech úplně neskutečně. Zahraje to tam kam chce a dokáže to výborně rozehrát. A když v tom gemu prohrává, tak do toho více jde.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Když je soupeřka pravačka nebo levačka, tak je to dost zásadní rozdíl v postavení, protože jde o jinou rotaci míče. Levačka má rotaci zleva, tak ve výhodnější straně jde míč ven z kurtu, ale naopak toto mají pravačky na druhé straně, takže nad tím je třeba přemýšlet. Protože jsou takové servisy, kdy mě vyžene ven z kurtu a pak má otevřený kurt na winner. Velice taky záleží, jaký má soupeřka druhý servis, protože ženy nemají úplně silný kick servis, většinou je to normální rotace zleva nebo zprava, ale když už je kick, tak je třeba jít trochu dál. Zásadní je i vítr, jelikož se hůř přijímá, ale zároveň i servíruje, když fouká proti mně, tak si musím jít trochu dál, a naopak trochu blíž.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Já sleduji především nadhoz, podle toho člověk zjistí, jestli ten servis půjde ven anebo půjde na téčko, takže to se dá zjistit. Hlavně tedy v důležitých chvílích, když to odhalím, tak je to velice důležité. Když si ta soupeřka (pravačka) hodí míč víc doprava, tak to půjde ven, ale když to je víc nad hlavou tak to nejspíš půjde na téčko. Dnes má každý jinou techniku, takže pohyb paže není pro mě úplně relevantní.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

Myslím, že v důležitých stavech je to hlavně o tom, jak dobře ten ritern rozehraji, protože v ženském tenise je důležité ten míč rozehrát co nejrychleji aby soupeřka neměla čas, teoreticky jít i trochu do rizika a hrát do rohů a teoreticky ten míč i pokazit. Já například umím zjistit kam ta servírující bude servírovat, většinou v big pointech ženy servírují do mého horšího úderu. Ale když zjistím, že třikrát za sebou v těchto big pointech zahrála na téčko, tak s tím tak dopředu počítám, ale není to stoprocentní, je to velice individuální. Člověk to vlastně už má nahrané a jde prostě dopředu. Pak je naopak problém, když člověk začne hádat strany a nevychází to, tak se to může dostat do hlavy.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Já už hraju tak dlouho, že většinu těch hráček v top 200 znám, takže přibližně vím, jak která hraje, samozřejmě záleží na aktuální formě, ale hlavní je si říct v čem vyniká, v čem je slabší a jaký má servis. Nicméně moje taktika je agresivní, takže to je pro mě důležité. Jednou jsem dostala analýzu se statistikami, naučila jsem se to a nedělalo mi to při hře dobře. Ve statistikách bylo že 7x z 10 zahraje servis např na téčko a pak se to dělo naopak a mě to úplně vykojilo.

Ot.6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

Já se snažím mít takové své 3-4 dobré varianty, které stále trénuji, ale se servisem se to trénuje mnohem líp. Když si řeknu, že zaservírují ven z kurtu a potom pokračuji ve hře, ale při riternu člověk musí reagovat a je to mnohem těžší držet se plánu. Nicméně když člověk hraje už tak dlouho, tak ví, jaké má dobré stránky a kam hrát při daných situacích. Člověk ví, jestli začíná agresivně a jde po čáře, nebo si to zase připraví a jde do kříže, ale třeba při big pointech může jít agresivně i přes střed do kříže.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Odp.

Na riternu je to vážně takové, že i na tom tréninku to co mu jde, tak si tak intuitivně trénuje a je třeba to hrát i na zápase, což je ale těžké kvůli té mentální stránce. Člověk je v zápase pod tlakem, a proto je třeba to zařazovat i v tom tréninku, dostat se přes nějaké skóre do toho zápasu. Nejdůležitější informace je pro mě na riternu určitě nadhoz, rotace servisu a důležité je i moje postavení, když vidím, že soupeřka servíruje dobře, tak si stoupnu dozadu a pak jdu proti míči, ale když vidím, že je slabší, tak si stoupnu do kurtu abych ji trochu postrašila.

Přepis rozhovoru respondent 8

Ot.1

Vzpomenete si na příklady minulých nebo současných hráček, které měly dobrý return, případně, proč byly tak dobré?

Odp.

Za mě je to určitě Swiatek, myslím, že z těch, se kterými jsem hrála a poznala že na můj servis lépe reagují, tak jim to třeba tréner dobře zanalyzuje, nebo, že jsou schopny se lépe připravit a zároveň dobře čtou servis a dobře umísťují ritern a rozehrají ho dobrou délkou. Nebo jsou schopny dobře vyhodnotit riziko a nedělají chyby. U té Swiatek je to hodně znát.

Dál třeba Sabalenka, ale tam je to spíše na riziko, ta se ale spíš opírá o svůj servis, jelikož ho má vyloženě dobrý, tak si pak mnohem více dovolí riternu. Když má ale někdo kvalitní ritern, tak to znamená, že ho odehraje s dobrou délkou a nedělá chyby, protože po servisu je člověk v kurtu a je nucen jít zpátky a dostane se do nevýhody, ačkoliv je servírující.

Ot.2

Pokud byste byla na return, uvažovali jste o kontextových informacích, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřovo podání?

Odp.

Když jsem na riternu, tak stoprocentně ruka je důležitá, když jako pravačka hraju s levačkou, tak je hodně znát servis zleva do bekhendu zatáčku a otevřou kurt a pak to nastřelí na druhou stranu, tak tam si člověk stoupne víc dopředu na tu stranu a když si pak nadhodí balón tak se kdyžtak vrátí, ale aspoň aby se soupeřce dostal do hlavy, že si tu stranu kryje a blbě se jí tam servírovalo. To stejné se dělá, když jsou dobré servismanky, tak pokud se člověk, že na tom riternu nedělá moc bodů, tak se na jednu nebo na druhou stranu posune a riskne to, že vlastně nechává dát eso na otevřenější stranu, ale po nadhozu se tam jako vrátí. To se ale dělá jen když je ten servis vyloženě dobrý. U počasí hrozně záleží na větru, když začne foukat, tak je to těžké i pro servírujícího, nadhozy nejsou tak vysoké a pro příjem se hůř čte a často se servíruje na tělo, protože je riziko, že vítr sfoukne míč těsně před hráčem do strany a zároveň je ten servis často přerotovaný, sice to není rána, ale je to hodně narotovaný. Někdo se toho nebojí a když je boční vítr zprava u praváka, protože to hodně vytáčí ven z kurtu anebo na téčko a zase se ten míč posune dál od těla. Když je servis s větrem, tak se s tím zase pracuje podle toho, jak míč přichází, zároveň se ten vítr hodně mění, není úplně konzistentní, takže se hlavně koncentruji na ten balón, protože hodně plave. Důležité je být připraven na nohou, aby víc rozdrobil kroky, aby se postavil správně a ideálně ten ritern trefil. Co se týče skóre, tak pokud je to těsné, tak se člověk uchyluje k těm svým největším zbraním, a to je úkol trenéra, aby to dokázal zanalyzovat a dal mi to vědět.

Ot. 3

Jakou roli podle vás hrají při zápase kinematické informace, které by vám mohly pomoci k lepšímu předvídání soupeřova podání?

Odp.

Musím říct, že na nadhozu se dá číst hodně věcí, bohužel čím lepší to jsou hráčky, tím více vše schovávají a těžko se to čte, a naopak je spousta hráček u kterých je to poznat. Například servis zprava u praváka, když jde nadhoz doprava, tak nejspíš půjde ven z kurtu a pokud více nad hlavu, tak spíše na téčko. Pokud jsou ale holky, co si na to věří, tak z různých nadhozů jsou schopny zahrát ten servis kamkoliv. Některé mají nadhoz konzistentní a nejde to přečíst, ale co mi hodně pomáhá, tak je to, že se člověk podívá na to místo, kam servírují, zase na druhou stranu je spousta hráček, které se někam podívají a najednou to jde na druhou stranu. Pokud ale někdo vidí, že mu riternující dobře čte servis, tak to úplně otočí, aby něco změnila, což je stejné i u nadhozu i s tím podíváním se. Ale pozice při servisu není nijak podstatná, pokud se bavíme o těch nejlepších, tak to vůbec nejde poznat, u těch trochu horších jde poznat nějaké vytočení ramenem, ale když to člověk hraje dlouho, tak se mu to automaticky dostane do hlavy, že se trochu víc vytočil a reaguje na to spíš tak podvědomě. Takže čím lepší hráč tím menší odchylky a je to těžší.

Ot. 4

Pokud jste uvažovala o kontextových informacích, jak často jste v průběhu zápasu aktualizovala? Například kolikrát musela soupeřka servírovat a stejné místo při důležitých bodech, než to považovala za trend a odpovídajícím způsobem změnila hru?

Odp.

Na to není úplně vzorec, že si najednou něčeho všimnu a hned něco změním, ale spíše se ten zápas vyvíjí a člověku to pomalu dochází a pokud se člověk dostane na výhodu nebo nevýhodu, tak v takovýchto situacích si hráč uvědomuje, co by měl dělat, aby se mu to vyplatilo. Pokud ale už třeba má 3 výhody a dobře mu to dvakrát spadne dobře na jednu stranu, tak už s tím napotřetí pracuje anebo si stoupne dál aby nedostal eso. Není to, aby se mu to líp riternovalo, ale spíš vizuálně a opticky tomu servírujícímu ten kurt dělá menší, protože riternující dosáhne mnohem dál. Ale když se nalepím dopředu a ukážu, že si věřím, tak se podvědomě dostane servírujícímu do hlavy, že si jako řekne, co tam dělá, když jsem ji dala teď 2 esa. To je jediné, co se dá dělat, když si člověk zanalyzuje, že soupeřka dobře servíruje a jak ji mám rozhodit, ale spíš je to o tom, že cítím, že z jedné strany dělá víc bodů, tak pokud se ta výměna nerozehraje, tak třeba po dvou servisech začnu myslet co musím udělat, aby se hrálo. Samozřejmě také záleží na stylu hry toho servisu, protože servismani,

kteří se o něj opírají vůbec ritern řešit nebudou a budou čekat do tiebreaku. Taky je to otázka stavu, pokud se bavíme o prvních hrách, tak tam to moc neřeším ale pak třeba po brejku už docela jo anebo v dalších fázích hry, když se to tahá.

Ot.5

Připravujete se nějak na zápas, když víte, že bude hrát s někým, třeba kam často podává apod?

Odp.

Já si myslím, že tohle je práce trenéra, protože práce hráčky přijít na ten kurt a hrát. My se teda už hodně známe mezi sebou na tom okruhu. Určitě je fajn se na to podívat, ale často proti těm hráčkám na videu nehraju já, což je zavádějící, protože ta hráčka reaguje jinak než já a má jiné údery. V čem je to ale dobré je to, že si z toho vytáhnu, co dělá, když prohrává anebo když vedu a k čemu se v jakých situacích bude uchylovat ve vypjatém skóre. Ale určitě ne co se týče nějaké mezihry, vždy to funguje trochu jinak, protože nikdy nehrajeme stále stejně. Ale já se moc neřádím, protože když si věřím a hraju dobře, tak ta moje hra musí stačit. Důležité ale je třeba u těch top 10 holek být připraven právě na ty vypjaté situace, se kterými mě ale seznamuje tréner. Já se nerada dívám, protože se podívám, jak jí to nejde, pak přijde na kurt hraje úplně na pohodu, nebo naopak, uvidím, že všechno zabíjí a můžu být vyděšená a pak to tak vlastně nemusí být. Zároveň se koukneme, jestli je to ranařka, nebo běhavá holka co hodně liftuje.

Ot.6

Jak často v tréninku trénujete anticipaci servisu?

Odp.

V tréninku moc ne, jakouž jsem si tím prošla, nejsem osmnáctiletá hráčka, která se to ještě potřebuje naučit, ale jako občas jo. Třeba hrajeme na tréninku body a trenér řekne skóre 3:3 a shoda, aby nastolil tu herní situaci. Nebo třeba uhraji výhodu a on řekne, že ne, že mám nevýhodu a musím na to reagovat. Nebo někomu řekne, teď servíruj jen servis zatačku ven abych to mohla drillovat anebo naopak jen druhé servisy, nebo že mám z bekhendu hrát jen chop. Ale často se i děje, že v rámci klubu se hodně soutěží mezi sebou a ty hráčky nechtějí úplně aplikovat to co po něm trenér chce. Ale je to hlavně o přípravě na ten zápas, aby si ty situace zažil a pak nebyl překvapen. Taky protože mám ráda, když hraji hodně dlouhý ten

ritern, tak ten je třeba pilovat, protože je to velká zbraň, ale je těžké to zahrát kvůli rychlosti i rotaci. Nejdůležitější ale je tu výměnu rozehrát, dopředu si říct kam v jaké situaci půjde například když mi to dá na forhend tak jdu kříž a když do bekhendu, tak jdu lajnu. Ale výborný ritern je dlouhý ritern pod nohy, takže to je důležité trénovat, protože pod nohama je to těžší rozehrát než někde u stran.

Ot. 7

Cokoliv jiného byste chtěla dodat o return a co byste dalšího prozradila?

Odp.

Asi vše jsem z pohledu riternujícího řekla. Ale člověk se snaží přechít nadhoz. Někomu pomáhá ten pohled, ale jak říkám, může to být matoucí. Ale o tom už jsme mluvili. Jen se mi zdá, že nad tím už vůbec nepřemýšlím, že je to naprosto zažitá a zautomatizovaná. Čím je ale ten člověk lepší tím víc to umí maskovat a spíš je to o tom mém pohybu na riternu, kterým se snažím rozhodit soupeře.