**Univerzita Karlova**

**Fakulta tělesné výchovy a sportu**

Učitelství tělesné výchovy pro střední školy

Učitelství tělesné výchovy pro střední školy – Učitelství geografie pro střední školy

Bc. Adam Kobr

# Anticipace a vodítka pro anticipaci z pohledu tenisových hráček

Anticipation and cues for anticipation from the perspective of female tennis players

Typ závěrečné práce:

Diplomová práce

Vedoucí práce

PhDr. Jan Carboch, Ph.D.

Praha, 2024

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou 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 …… Bc. Adam Kobr

**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**

Děkuji svému vedoucímu práce PhDr. Janu Carbochovi, Ph.D. za cenné rady při konzultacích a kontakty na hráčky, které byly pro zhotovení této práce velmi užitečné a důležité.

# Abstrakt

**Název:** Anticipace a vodítka pro anticipaci z pohledu tenisových hráček

**Cíle:** Cílem diplomové práce je zjistit jaké anticipační zdroje a vodítka vnímají a berou v úvahu elitní tenisové hráčky při příjmu, podání a následně porovnat s výsledky výzkumu u elitních hráčů.

**Metody:** V této diplomové práci byl využit kvalitativní výzkum, konkrétně případová studie. K výzkumu bylo vybráno bývalých či současných 8 elitních tenisových hráček, které se nejvýše umístily od 5. do 169. místa na žebříčku WTA ve věku od 18 do 39 let. Sedm z osmi těchto hráček je stále aktivních jedna je aktivní jako trenérka a ukončila aktivní karieru před jedním rokem. K výzkumu byla využita metoda rozhovoru s návodem o sedmi otázkách, v případě trénující probandky o osmi otázkách. Rozhovor byl konstruován na 20-50 minut v závislosti na detailnosti odpovědí. Hráči v rozhovorech detailně uvažovali o anticipaci při tenisovém podání a její využití k riternu. Druhá část výzkumu zahrnovala transkripci rozhovorů, kódování, analýzu a porovnání s výzkumy Reischlová (2020) a Vernon et al. (2018), které byly provedeny dle stejné metodiky.

**Výsledky:** V diplomové práci byla probrána jednotlivá témata, která byla převzata z výzkumů Reischlová (2020) a Vernon et al. (2018), ve kterých byly popsány a rozebrány anticipační vodítka a následně byly výsledky témat porovnány se zmíněnými výzkumy. Tenisové hráčky obdobně jako muži s určitými rozdíly pracují s kontextuálními (např. skóre) a kinematickými informacemi (např. nadhoz). Významnou roli v přípravě na utkání u žen hraje videopříprava, ale trénink anticipace jako takové do tréninku obdobně jako muži nezařazují. Tato práce může sloužit tenisovým trenérům ke zvýšení přehledu o anticipačním vnímání tenisových hráček a jeho využití v praxi.

**Klíčová slova:** ritern, podání, trénink, rozhovor, kontextuální a kinematické informační zdroje

# Abstract

**Title:** Anticipation and cues for anticipation from the perspective of female tennis players

**Objectives:** The objective of this thesis is to determine what anticipatory sources and cues elite female tennis players perceive and consider when receiving serves, and subsequently compare these findings with the research results among elite male tennis players.

**Methods:** In this thesis, qualitative research was utilized, specifically a case study. The research involved eight former or current elite female tennis players who ranked between 5th and 169th place on the WTA ranking, aged 18 to 39. Seven out of eight of these players are still active, with one serving as a coach who ended her active career one year ago. The research employed a guided interview method with seven questions for active players and eight questions for the coaching subject. The interviews were structured to last between 20 to 50 minutes depending on the depth of responses. Players extensively discussed anticipation in tennis serving and its application to returning. The second part of the research involved transcribing the interviews, coding, analysis, and comparison with the studies by Reischlová (2020) and Vernon et al. (2018).

**Results:** In the thesis, the individual themes were discussed and taken from the research of Reischl (2020) and Vernon et al. (2018), in which anticipatory clues were described and discussed, and then the results of the themes were compared with the aforementioned research. Female tennis players, similarly to males with some differences, work with contextual (e.g., score) and kinematic information (e.g., pitch). Video preparation plays a significant role in match preparation for women, but they do not incorporate anticipation training per se into their training in a similar way to men. This work can serve tennis coaches to increase their understanding of anticipatory perception in female tennis players and its use in practice.

**Key words:** return, serve, training, interview, contextual and kinematic information sources

# Obsah

**1 Úvod ..... 9**

**2 Teoretická část ..... 11**

*2.1 Historie tenisu ..... 11*

*2.2 Tenisový dvorec ..... 12*

2.2.1 Povrchy tenisového dvorce ..... 12

2.3.1 Tvrdé dvorce ..... 16

2.3.2 Antukové dvorce ..... 16

2.3.3 Travnaté dvorce ..... 17

*2.4 Podání a příjem ..... 18*

2.4.1 Tenisové podání ..... 18

2.4.2 Příjem podání ..... 22

*2.5 Vizuální vnímání a anticipace ..... 24*

2.5.1 Vizuální vnímání ..... 24

2.5.2 Vizuální vyhledávání ..... 25

2.5.3. Vizuální trénink ..... 26

2.5.4 Percepčně kognitivní trénink ..... 27

2.5.5 Anticipace ..... 28

**3 Výzkumná část ..... 34**

*3.1 Cíl práce ..... 34*

3.1.2 Výzkumné otázky ..... 34

3.1.3 Úkoly práce ..... 34

**4 Metodika práce ..... 35**

*4.1 Metodologie ..... 35*

4.1.1 Výzkumný soubor ..... 35

4.1.2 Použité metody ..... 35

4.1.3 Průběh výzkumu ..... 35

*4.2 Vyhodnocování dat ..... 36*

4.2.1 Doslovná transkripce ..... 36

4.2.3 Metody kódování, analýzy, vyhodnocování a intepretace ..... 36

**5 Výsledky ..... 37**

*5.1 Vyhodnocení odpovědí na otázky 1-7 ..... 37*

5.1.1 Otázka č.1 ..... 37

5.1.2 Otázka č. 2 ..... 38

5.1.3 Otázka č. 3 ..... 39

5.1.5 Otázka č. 5 ..... 42

5.1.6 Otázka č. 6 ..... 43

5.1.7 Otázka č.7 ..... 44

*5.2 Vyhodnocení odpovědí dle témat ..... 46*

5.2.1 Vědomí ..... 46

5.2.2 Taktická vnímavost ..... 48

5.2.3 Kontextuální informační zdroje ..... 48

5.2.4 Kinematické informační zdroje ..... 50

5.2.5 Psychika/sebedůvěra ..... 51

5.2.6 Technika a strategie ..... 52

5.2.7 Vytvoření tlaku ..... 53

5.2.8 Charakteristika riternu ..... 54

5.2.9 Trénink riternu ..... 54

*5.3 Porovnání výsledků ..... 55*

**6 Diskuze ..... 69**

**7 Závěr ..... 76**

**Citovaná literatura ..... 77**

# 1 Úvod

Ženský tenis je velmi populární sport a jako jeden z mála sportů se těší podobné oblíbenosti jako v mužské kategorii. V Česku je jeho popularita umocněna výraznými úspěchy českých tenisových hráče. Právě tyto hráčky poskytly k tomuto výzkumu potřebná data. Ve své bakalářské práci jsem se věnoval také právě tenisu, akorát v geografickém měřítku, studoval jsem rozšíření tenisových dvorců v Česku a vliv vyspělosti regionu na počet tenisových dvorců a úspěšnost hráčů z daného regionu, z toho důvodu bylo mým cílem rozvíjet svůj přehled o tenise v Česku jako takovém a zajít více do hloubky tohoto sportu spíše ve sportovním pojetí, což mé studium oborů geografie a tělesné výchovy umožňuje.

Každý jednotlivý sport se neustále vyvíjí a v cestě k úspěchu je třeba sledovat aktuální trendy, které je třeba využívat a pracovat s nimi. V tenise toto platí obzvlášť, jelikož se jedná o velmi rychlý sport a konkrétně anticipace je v tenise velmi důležitá a se vzrůstající rychlostí tenisu je třeba ji využívat čím dál více. Z toho důvodu byla napsána tato diplomová práce, aby došlo k rozšíření povědomí o anticipačním vnímání při hře. Zároveň tato práce klade důraz na rozdílnosti a podobnosti ženského a mužského tenisu, jelikož je při trénovaní jednotlivých kategoriích brát v potaz v rozdílnosti pojetí tenisu. Rozdílnosti přitom nelze hledat pouze v pohlaví, ale i v různých podmínkách ve kterých se tenis hraje a hráči se jim musí při hře přizpůsobovat a na základě jejich změny aktualizovat svou hru. Může se jednat například o povrch tenisového dvorce, na kterém se hraje, kdy je třeba brát zřetel na odlišné vlastnosti různých druhů tenisových dvorců. Nebo povětrnostní podmínky, pozice slunce, teplota či déšť mohou zcela změnit průběh hry a tato práce zkoumá jakým způsobem hráči a hráčky na takové faktory reagují. Tenis je specifický v tom, že se jedná o sport, kde na některých turnajích může docházet ke změnám těchto kontextuálních informací, ale zároveň se hrají turnaje v zastřešeném prostoru, kde je vliv těchto podmínek eliminován. Tenis je také specifický sport v tom, že se hráči a hráčky musí soustředit na značné množství všech možných informací, které ovlivňují hru a musí se spolehnout jen samy na sebe narozdíl od týmových sportů, kde v případě chyby může dojít k napravení spoluhráčem. Zároveň se jedná o sport, ve kterém jsou hráči a hráčky nuceni reagovat na soupeře a na vývoj situací. V tomto se liší od sportů, kde se sportovci soustředí například pouze sami na sebe a na svůj výkon jako například lukostřelba.

Anticipační zdroje mi byli představeny vedoucím této práce PhDr. Janem Carbochem PhD. O tomto tématu jsem před psaním této diplomové práce neměl příliš mnoho informací i přes svou dlouholetou aktivní amatérskou hráčskou kariéru. Hlavním důvodem, v rozhodnutí k psaní této práce bylo právě mé rozšíření obzorů v tomto tématu a zároveň poskytnutí informací akademické obci a případné umožnění využití této práce k dalším výzkumům anticipačního vnímání.

# 2 Teoretická část

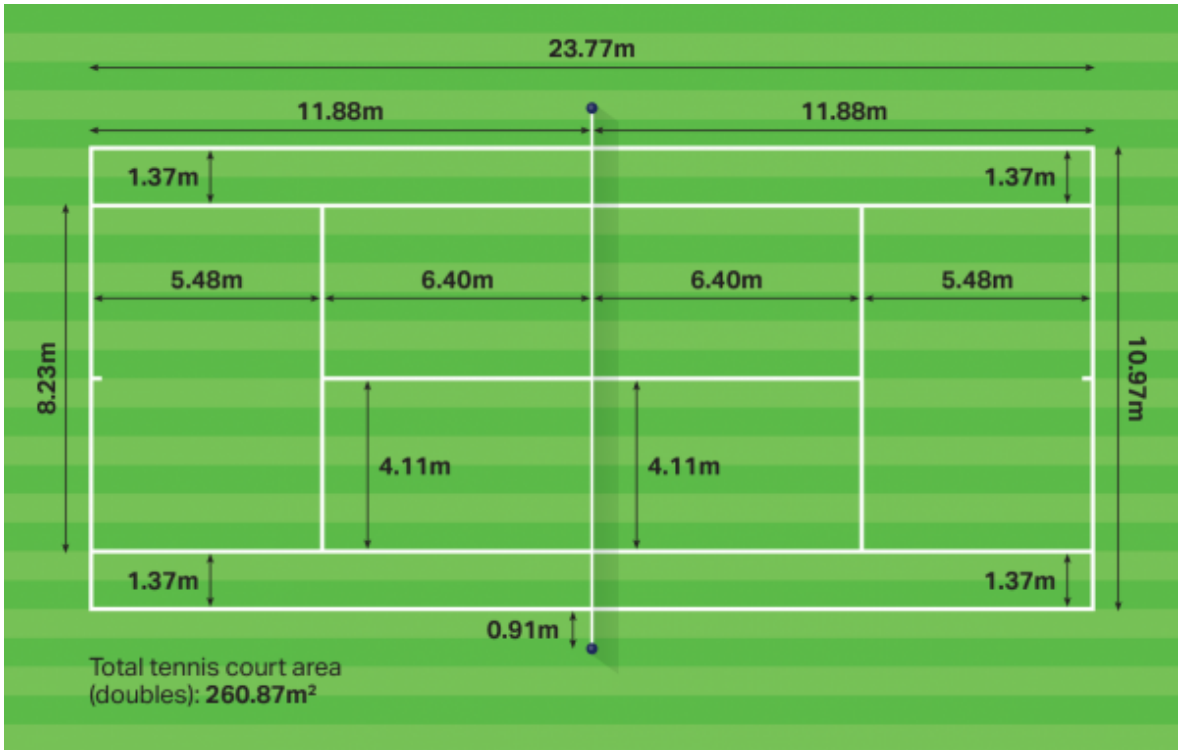
## 2.1 Historie tenisu

Historie tenisu sahá až do 11. století, kdy francouzští mniši, tehdy ještě bez pomocí raket, ale pouze dlaněmi odehrávali míčky. Hru nazývali „jeu de paume“ v překladu „hra dlaní“. Již zmínění mniši používali francouzské slovo „tenez“, aby upozornili protihráče na lokaci míčku, z čehož vznikl dnešní název tenis. Původ tenisu není zcela jasný, některé verze tvrdí, že hra byla vynalezena už ve starověkém Egyptě. Zásadní podíl na vzniku dnešního tenisu měla kniha z roku 1873 The Book of the Game od majora Waltera Cloptona Wingfielda, kde jsou sepsána tehdejší pravidla tenisu. Jeho hra byla později pojmenována „lawn tennis“. Wingfield také vytvořil tenisový set obsahující sloupky, síť, rakety a gumové míčky. Tento patentovaný set, zvaný „Sphairistike“, měl zásadní vliv na rozvoj tenisu ve Velké Británii a jinde na světě. Rozvoj tenisu následně podpořil i vznik světových tenisové organizací, které jsou v dnešním profesionálním tenise 3:

1) ITF – Mezinárodní tenisová federace (ITF) sdružuje národní tenisové organizace. Založena byla v Paříži roku 1913 a k roku 2024 má přes 200 členských států. ITF pořádá všechny Grand Slamy a týmové soutěže Davis Cup a Billie Jean King Cup (ITF, 2024)
2) ATP – Asociace tenisových profesionálů (ATP) sdružuje muže na profesionální úrovni. Založena byla na popud hráčů roku 1972, kteří usilovali o změny v profesionálním tenise, mezi které patřila změna bodovacího systému, který je zásadní pro kvalifikaci na turnaji. (ATP Tour, 2020; Kobr, 2022)
3) WTA – Ženská tenisová asociace (WTA) založena roku 1973 s cílem srovnat podmínky v ženském a mužském tenisu, což se díky zakladatelce Billie Jean King a více než dalších 60 členek podařilo a tenis tak jako jeden z mála odměňuje ženy stejně jako muže a princip asociace je velmi podobný ATP. (WTA Tour, 2024)

## 2.2 Tenisový dvorec

Tenisový dvorec je obdélník o rozměrech 23,77 metru na délku a 8,23 metru na šířku. Uprostřed je rozdělen na dvě stejné poloviny zavěšenou na lanku, jehož konce jsou upevněny na horní části sloupků. Síť musí být zcela napnutá, aby vyplňovala celou plochu mezi oběma sloupky. Čáry ohraničující kratší koncové strany dvorce se nazývají základní čáry, zatím co čáry ohraničující boční strany dvorce se nazývají podélné čáry. Ve vzdálenosti 6,4 metru od sítě a rovnoběžně s ní je mezi podélnými čárami čára pro podání, což vytváří prostor, který je rozdělen na dvě stejné poloviny střední čarou pro podání rovnoběžnou s podélnými čarami. Pro čtyřhru je dvorec širší o 1,37 metru než dvorec na dvouhru. Ve výsledku je dvorec široký 10,97 metru, nicméně délka zůstává stejná jako na dvouhru (Parsons & Wancke, 2018; Koromházová & Linhartová, 2008). Čáry a rozdílná výška sítě mezi středem a krajem mohou pomoci hráčům předvídat hru soupeře, zároveň se vzhledem k širšímu hřišti při čtyřhře musí hráči pohybovat v jiných prostorech a zahrávat údery do odlišných prostor, což také umožňuje kvalitnější anticipaci.




*Obrázek 1: Rozměry tenisového dvorce (Harrod Sport, 2020)*

### 2.2.1 Povrchy tenisového dvorce

Rozměry tenisového dvorce musí být na všech tenisových akcích stejné, nicméně se může měnit jejich povrch. Mezi základní druhy povrchů u dvorců patří antukový, travnatý,

betonový, z umělé trávy nebo různé druhy umělých povrchů určených pro halový tenis (Koromházová & Linhartová, 2008). Nejčastěji se ale povrchy člení na tvrdý, antukový a travnatý. Zásadní rozdíl je především v jejich rozdílné rychlosti odrazu míče, která je dána rozdílným třením mezi míčem a povrchem. Se zvyšujícím se třením se rychlost odrazu snižuje. Na celkový průběh hry má rychlost povrchu dvorce naprosto zřejmý vliv, který potvrzují statistiky o celkovém počtu úderů na turnajích hraných na rozdílných površích. Na pomalých površích je hráno větší množství výměn než na rychlých površích. Zajímavou analýzu rozdílnosti povrchů provedl Doğan et al. (2021) kde analyzoval 252 profesionálních ženských utkání na tvrdém povrchu, 122 na antukovém dvorci a 126 na travnatém povrchu. Z tohoto výzkumu bylo zjištěno, že se v proměnných u žen nejvíce liší v počtu es, vyhraných míčích po prvním servisu, počtu nevynucených chyb a rychlosti podání. Na tvrdém povrchu dochází k výrazně vyššímu počtu es než na antukovém povrchu, znatelně se liší i procentuální úspěšnost po prvním podání, nicméně i přesto jsou podání a ritern na nejpomalejším antukovém dvorci stále nejpodstatnějšími údery, jelikož na antukových dvorcích dochází k nejvyšší úspěšnosti při brejk pointech (Doğan, Revan, & Arikan, 2021). K tomuto dochází právě z důvodu pomalejšího dvorce, jelikož hráč na příjmu dokáže lépe reagovat na nastolenou herní situaci a v kombinaci s kvalitní anticipací dochází k častějšímu úspěšnému řešení herní situace. Zatímco na rychlejších kurtech se hráč musí více spolehnout na anticipaci vzhledem ke kratšímu časovému úseku mezi podáním a příjmem, což poukazuje na důležitost kvalitní anticipace.

| Proměnné | Povrch | Počet utkání | Průměrné hodnoty |
|---|---|---|---|
| Esa | Tvrdý | 252 | 4,273 |
| | Antuka | 122 | 2,762 |
| | Tráva | 126 | 3,595 |
| Dvojchyby | Tvrdý | 252 | 2,853 |
| | Antuka | 122 | 2,754 |
| | Tráva | 126 | 2,658 |
| Procento vyhraných míčů po 1. podání | Tvrdý | 252 | 72,555 |
| | Antuka | 122 | 67,819 |
| | Tráva | 126 | 70,611 |
| Procento vyhraných míčů po 2. podání | Tvrdý | 252 | 52,333 |
| | Antuka | 122 | 50,409 |
| | Tráva | 126 | 53,023 |
| Vyhrané break pointy (%) | Tvrdý | 252 | 52,067 |
| | Antuka | 122 | 55,147 |
| | Tráva | 126 | 53,182 |
| Nevynucené chyby | Tvrdý | 252 | 24,785 |
| | Antuka | 122 | 24,221 |
| | Tráva | 126 | 21,119 |
| Vítězné míče | Tvrdý | 252 | 25,734 |
| | Antuka | 122 | 25,426 |
| | Tráva | 126 | 24,325 |
| Nejrychlejší podání (km/h) | Tvrdý | 252 | 178,187 |
| | Antuka | 122 | 173,682 |
| | Tráva | 126 | 176,246 |
| Délka zápasu (min) | Tvrdý | 252 | 95,313 |
| | Antuka | 122 | 94,311 |
| | Tráva | 126 | 92,944 |

*Tabulka 1: Rozdílnost mezi povrchy dvorců u žen (Doğan et al., 2021) (Cui et al., 2017)*

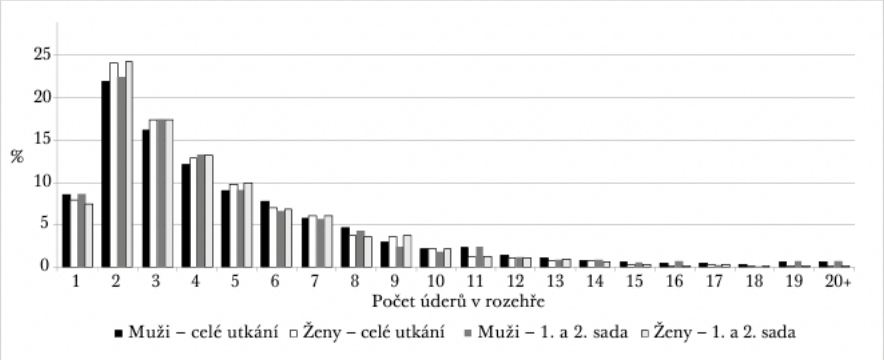
Povrch dvorce nemá vliv pouze na odskok míče, ale i na celkový pohyb hráče. Hráči na tvrdších površích mají vlivem většího tření i větší počet a intenzitu akceleračních a deceleračních pohybů a dosahují při běhu vyšších rychlostí a lepšího zrychlení, čímž pokrývají větší plochu tenisové dvorce. Hráčům sice tvrdý povrch umožňuje rychlejší pohyb, ale ke kompletní kompenzaci rychlejšího míče zde nedochází. (Galé-Ansodi et al., 2016; Carboch, 2022). Carboch (2022) tvrdí, že na moderní tenis jsou dva základní pohledy. Jeden pohled spočívá právě na rozdílnosti taktik a strategií na základě povrchu a druhý pohled spočívá v tom, že tenis se stává jednotnější a v herním projevu je rozdíl mezi povrchy menší než v minulosti, protože v současné době je trendem agresivní strategie, která je

praktikována na všech površích (Carboch, Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace, 2022; Crespo & Miley, 2003; Cui, Liu, Ruano, & Gonçalves, 2017). Carboch (2022) porovnává 3 ze 4 Grand Slamů, které mají odlišné povrchy a zkoumá v nich základní herní charakteristiky a tempo hry. V tabulce 2 je zřejmá rozdílnost mezi každým povrchem, ačkoliv herní styl a strategie může být podobný, tak rozdílnosti ve statistice jsou zcela jasné, jelikož se znatelně liší ve všech uvedených předmětech zkoumání.

| | **Australian Open (tvrdý povrch)** | **French Open (antuka)** | **Wimbledon (tráva)** |
|---|---|---|---|
| | M ± SD | M ± SD | M ± SD |
| **Tempo hry (s)** | **##1,22 ± 0,03** | **##1,34 ± 0,04** | **1,27 ± 0,09** |
| Počet úderů v rozehře | 4,85 ± 0,48 | *5,18 ± 0,83 | *4,07 ± 0,71 |
| Čas rozehry (s) | 5,93 ± 0,67 | *6,93 ± 1,19 | *5,30 ± 1,10 |
| Pauza (s) | 21,46 ± 2,88 | **22,39 ± 1,90 | **18,82 ± 1,49 |
| Zatížení/pauza | 1:3,63 ± 0,38 | 1:3,29 ± 0,46 | 1:3,69 ± 0,87 |

*Tabulka 2: Porovnání herních charakteristik mezi Grand Slamy s odlišnými povrchy (Carboch, 2022), M=průměr; SD=směrodatná odchylka; *statisticky významný rozdíl mezi FO a a W ($p < 0,05$); **statisticky významný rozdíl mezi FO a W ($p < 0,01$);##statisticky významný rozdíl mezi AO a FO ($p < 0,01$) (Carboch, 2022)*

Carboch (2022) zkoumá četnost úderů do konce výměny na různých površích viz. Obrázek 2. Tento ukazatel zobrazuje způsob hry a na rozdílných površích. Z jeho zkoumání vyplývá, že po prvním úderu, tedy po podání, končí nejvíce úderu na travnatém a tvrdém povrchu, naopak nejméně na antuce. Během prvních třech úderů bylo ukončeno nejvíce úderů na travnatém povrchu, což jasně ukazuje na podstatu kvality podání a obtížnost schopnosti kvalitně riternovat právě kvůli specifickým vlastnostem tohoto povrchu. Naopak nejméně je do třetího úderu rozehra ukončována právě na nejpomalejší povrchu a to antuce. Dále se již hodnoty začínají vyrovnávat, což opět ukazuje na důležitost kvality podání a riternu (Carboch, Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace, 2022).




*Obrázek 2: Četnost úderů do konce rozehry na rozdílných površích (Carboch, 2022)*

### 2.3.1 Tvrdé dvorce

Tvrdé povrchy jsou nejrychlejší ze všech zmiňovaných v tabulce 1 z čehož profitují především kvalitně podávající hráčky. Rychlejší jsou už jen dvorce z umělé trávy, kde je odskok ještě nižší a rychlejší. Povrch ale neovlivňuje pouze rychlost a odskok míče, ale i pohyb hráče, který díky větší přilnavosti dokáže rychleji měnit směr pohybu a pokrýt větší plochu dvorce, nicméně je zde méně času na úder vlivem rychlejšího odskoku. Tento druh je nejběžnější v Severní Americe a Austrálii, kde se také hrají dva ze čtyř Grand Slamů, a to US Open a Australian Open. Jejich nespornou výhodu je poměrně snadná údržba, celoroční využití a snadnému odvodu vody po dešti, jelikož se nejčastěji dělá z betonu nebo asfaltu a jeho horní vrstvu tvoří akrylát. Nevýhodu je především vyšší pravděpodobnost zranění kvůli jejich tuhosti a vysokému tření při skluzech (Kobr, 2022; Hruška, 2021).

### 2.3.2 Antukové dvorce

Antukové dvorce tvořené ze směsi cihel, břidlice, střešník tašek a případných příměsí minerálních agregátů. Jedná se o nejpomalejší druh povrchu dvorce, kde je odskok pomalejší a vyšší než u ostatních druhů. Zároveň je antuka mnohem méně adhezivní povrch než beton pokrytý akrylátem, což zapříčiňuje mnohem náročnější pohyb po dvorci s pomalejší změnou směru. N a druhou stranu vysoký odskok a pomalý míč hráči poskytuje více času na přípravu úderu. Podle Carbocha (2022) je na tomto druhu i nejpomalejší tempo hry, a to právě kvůli zpomalení míče při jeho odrazu, zároveň hráči mohou stát dále za základní čárou a odehrávat míče výše nad zemí než u ostatních povrchů, což prodlužuje délku letu míče a dobu trvání jeho letu (Carboch, Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace, 2022). Charakteristickým jevem hry na antukových dvorcích jsou také klouzavé pohyby hráčů, které umožňují výhodnější postavení k míči při dobíhaných míčích (Hruška,

2021). Výhodou antukových tenisových kurtů v běžném životě je především nízká pořizovací a komfortní herní výkony zejména pro amatérské hráče. Nevýhodou je bezpochyby náročnější údržba, která je způsobena nestálým stavem tohoto povrchu, vlivem počasí či opotřebování při hře samotné (Kobr, 2022).

### 2.3.3 Travnaté dvorce

Na travném povrchu hraje dominantní roli právě kvalita podání a riternu, kvůli časté taktice „podání-volley“. Tato taktika je často využívána kvůli velice nízkému a rychlému odskoku míče, což snižuje jeho dobu letu a zároveň je na něm kvůli nízké přilnavosti fyzicky i časově náročné měnit směr a ideálně se dostat do správné pozice vůči míči při úderu, ačkoliv výhodu je podobně jako u antuky možnost většího využívání skluzných pohybů (Carboch, Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace, 2022). Tyto atributy právě zapříčiňují časté využívání taktiky taktiky „podání-volley“, jelikož hráč znemožní odraz míče od povrchu dvorce na jeho polovině, zároveň vlivem nízkého odrazu, je riternující hráč nucen odehrávat míč pod úrovní sítě, čímž je donucen vytahovat míč vyšším, rotovaným a pomalejším úderem, z čehož podávající může v blízkosti sítě profitovat. Travnatý povrch je zároveň nejstarším využívaným povrchem a nejpoužívanějším povrchem na světě i přes jeho negativa v podobě náročné údržbě, rychlé opotřebovanosti a nepříznivým herním vlastnostem při deštivém počasí (Kobr, 2022).

## 2.4 Podání a příjem

### 2.4.1 Tenisové podání

Tenisové podání nebo také servis je úder, kterým hráč uvádí míč do hry, jedná se o koordinačně nejsložitější úder. K úspěšnému uvedení do míče do vymezeného prostoru dvorce má hráč vždy dva pokusy. Servis je zahráván diagonálně od základní čáry, kterou hráč nesmí překročit do momentu, než míč opustí raketu. Míč následně musí spadnout bez dotyku sítě do vymezeného prostoru (Maška, 1995). Tento prostor je na tenisovém kurtu vyobrazen čarou vzdálenou od sítě 640 cm s délkou 823 cm, tedy přes celou šířku hřiště na dvouhru. Tento prostor je také uprostřed rozdělen další čarou na dvě stejné poloviny, právě z důvodu diagonálního zahrávání podání (Koreš, 2021).

Zahrávání podání do této obdélníkové části hřiště má za účel především regulaci zvýhodnění podávajícího hráče, jelikož při provádění tenisového podání má hráč značnou výhodu. Přednost servisu tkví v tom, že je to jediný úder, při kterém si sám hráč nadhazuje míč, tím není nucen reagovat na hru soupeře. Následně určuje, kde bude míč odehrávat a jakým způsobem bude podání provádět (Havel, 2012).

Jak již bylo zmíněno výše, hráč má na úspěšné provedení tenisového servisu dva pokusy. Tím se tedy tenisové podání rozděluje do dvou typů, a to první podání a druhé podání. Mezi těmito typy jsou značné rozdíly.

První podání v tenisu je klíčovým okamžikem, který může rozhodnout o průběhu celého gemu. Záměrem první podání je především dostat protihráče pod tlak do defenzivy a tím získat výhodu v probíhající výměně či uhrát přímý pod z podání. Podávající hráč má možnost ovlivnit průběh hry tím, jakým způsobem a kam míč umístí. Může se rozhodnout pro rychlé a agresivní podání, nebo naopak pro technicky náročnější varianty s rotací. Správné provedení podání vyžaduje precizní techniku. Hráč musí správně nadhodit míč a poté jej účinně udeřit raketou. Důležité je, aby byl nadhoz konzistentní a aby hráč dokázal udržet rovnováhu a sílu v celém těle. (Havel, 2012) Přitom technika servisu se mění při různých variantách jako flat, slice, kick nebo body servis (Carboch, Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace, 2022) Úspěšné první podání může soupeře demoralizovat a získat pro hráče důležitý psychologický náskok. V závodním tenise by měl hráč zahrát alespoň 70 % úspěšných prvních podání, o znamená, že více než dvě třetiny prvních podání by měly být úspěšné (Havel, 2012).

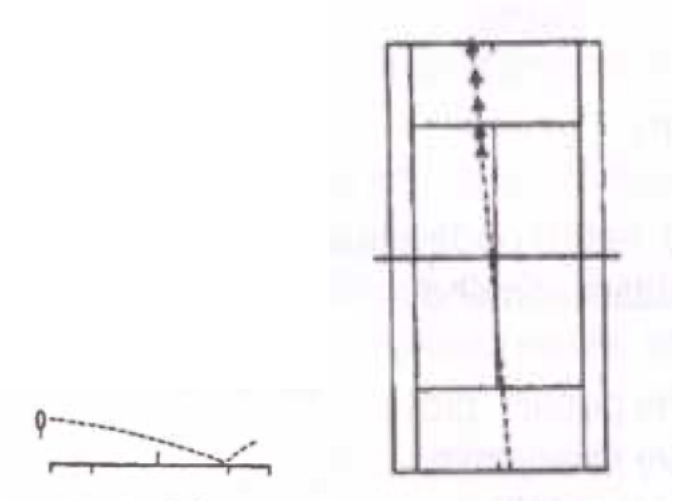
Pokud hráč zahraje první podání do outu nebo do sítě, tak je nucen zahrávat druhý servis. Hlavním cílem tenisového hráče při provedení druhého podání je precizní umístění míče do oblasti pro podání ve 100 % případů. Z tohoto důvodu je nezbytné snížit riziko chyb a přizpůsobit rychlost a směr letu míče. V důsledku toho často dochází k situacím, kde přijímající hráč má výhodu, protože může využít méně efektivní druhé podání ve svůj prospěch. Podávající hráč by měl proto směřovat druhé podání co nejblíže čáře pro podání a do slabšího úderu soupeře. Tím snižuje efektivitu soupeřova útoku. Existuje také speciální varianta podání zespoda, kterou používají zkušení hráči. Tato varianta spočívá v tom, že hráč provede forhendový úder na pomalý a krátký míč při klasickém postavení pro podání. Tato taktika je však hrána jen zřídka a slouží především k překvapení soupeře (Havel, 2012).

#### 2.4.1.1 Přímé podání

Přímé podání či flat servis se primárně využívá při prvním podání. Jeho síla spočívá především v jeho rychlosti. Jeho pomalé zahrání umožňuje soupeři snazší a tím pádem nebezpečnější ritern (první úder přijímajícího hráče) útočného charakteru. Flat servis je vhodný především při pokusu o přímý bod z podání, jelikož vlivem vysoké rychlosti snižuje možnost včasné reakce soupeře ať už se jedná o umístění směrem ven z kurtu, body servis, nebo takzvaně na „téčko“, což znamená rovné podání směřující k lajně oddělující pravou a levou stranu prostoru vymezeného na umístění podání viz. Obr. 1. Slabou stránkou tohoto podání je nízká kontrola přesnosti a menší úspěšnost podání (Olejár, 2007). Podle Scholla (2008) se přímé podání člení do 3 fází:

1) Nápřah
2) Úderová fáze
3) Protažení úderu

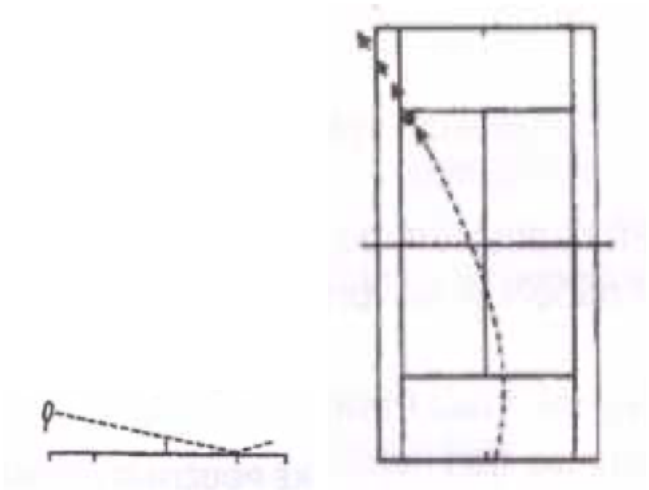
Postavení hráče by mělo být do jednoho metru od středu základní čáry. Levé rameno a raketa je ve směru podání. Umístění nohou je na šíři ramen, kdy zadní chodidlo je rovnoběžně se základní čarou a přední noha u praváků směřuje k pravému sloupku a u leváků k levému sloupku (Scholl, 2008; Hrychová, 2022).



*Obrázek 3: Dráha letu a odskok míče při přímém podání (Crespo & Miley, 2003)*

#### 2.4.1.2 Podání s boční rotací

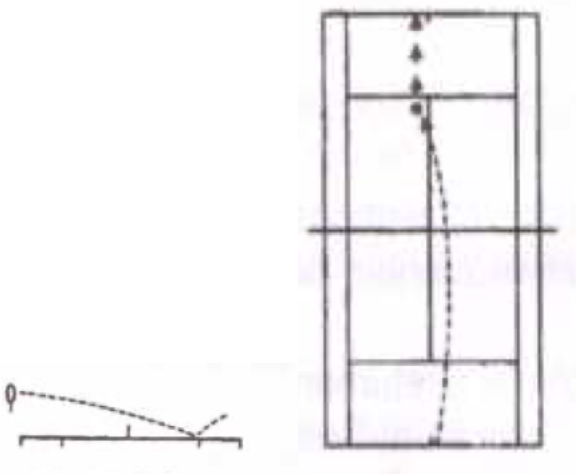
Podání s boční rotací nebo také slice servis se na pomalejších tenisových kurtech, především antukových se primárně využívá na druhé podání. Nicméně na rychlejších površích jako je třeba beton se boční rotaci vlivem výraznějšího odskoku používá i jako první podání (Olejár, 2007). Crespo a Miley (2003) uvádí, že z technického hlediska se boční podání příliš neliší od přímého. Rozdíly vnímá ve směru nadhozu, který je směřován více doprava a dopředu nebo ve větším natočení zadního ramene ještě více dozadu a následné rotace těla zezadu dopředu. Strana zasažení míče se liší v závislosti na dominantní úderové ruce, praváci míč v momentu kontaktu odehrávají z pravé strany míče a leváci z levé strany. Výhodou slice servisu je nízký odskok se zatočením a umožnění ještě většího usměrnění podání ven z kurtu právě vlivem boční rotace, což zapříčiňuje odkrytí větší části kurtu a výhodu pro podávajícího viz. Obr. 2 (Crespo & Miley, 2003).



*Obrázek 4: Dráha letu a odskok míče při podání s boční rotací (Crespo & Miley, 2003)*

#### 2.4.1.3 Podání s horní rotací

Podání s horní rotací nebo také kick servis, je podání topspinem. To znamená že míč letí vysoko nad sítí a je výrazně narotované. Nejčastěji se využívá jako druhé podání, především díky snadné kontrole umístění a výraznému odskoku, který díky své výšce nutí hráče odehrávat ritern příliš vysoko a daleko od sítě defenzivním úderem (Olejár, 2007). Na rozdíl od přímého a bočního podání je míč odehráván u praváků nad levou částí těla a u leváků nad prvou částí těla. Raketa při úderu směřuje vždy zespoda a ze směru dle dominantní ruky, praváci zleva a leváci zprava. Úspěšné zahrání tohoto úderu závisí především na rychlosti hlavy rakety při švihu, její trajektorií a úhlem její hlavy (Crespo & Miley, 2003). Hrychová uvádí, že tento druh podání se sice v literatuře uvádí jako podání s horní rotací, nicméně v praxi je odehráváno i s boční rotací, čímž hráč získává podání s kombinovanou rotací, které umožňuje jak vysoký odskok, tak umístění podání s odskokem ven z kurtu (Hrychová, 2022).



*Obrázek 5: Dráha letu a odskok míče při podání s horní rotací (Crespo & Miley, 2003)*

### 2.4.2 Příjem podání

Příjem podání nebo také ritern je druhým nejčastěji zahrávaným úderem hned po podání. Jeho účelem je v reakci na soupeřovo podání úspěšně rozehrát svou výměnu. Oproti podávajícímu je přijímající hráč v profesionálním tenise v nevýhodě. Vzhledem k rychlosti letícího podání, jeho rotaci a umístění má přijímající hráč omezený čas na reakci a správný pohyb k míči. Ke zdárnému odehrání riternu je proto důležité správné načasování úderu a včasná reakce (Reischlová, 2020). Kvalita returnu je zároveň zcela klíčová pro získání breaku a tím pádem i pro vítezství v zápase. Zvyšující se kvalita podání vyžaduje i zvýšení kvality riternu, jelikož se přes pasivně či neutrálně zahraný ritern body získávají těžce. Dle Schönborna (2008) se dá ritern zdokonalit jedině cíleným a intenzivním tréninkem, zatímco Crespo a Miley (2003) tvrdí, že při zdokonalení riternu je zcela zásadní dobrá schopnost anticipace (Crespo & Miley, 2003) (Schönborn, 2008). Nejčastější chyby se u riternu projevují v případě špatného postavení, kdy hráč stojí příliš blízko, tedy před, či v těsné blízkosti základní čáry a neúměrně tím riskuje. Nebo, když se naopak hráč postaví do příliš defenzivního postavení daleko za základní čáru. Technické chyby v riternu spočívají především v čelním postavení hráče, dlouhý nápřah s volným zápěstím a minimální vytočení ramen. (Linhartová & Koromházová, 2008) Na rozdíl od Crespa a Mileyho (2003), kteří ritern rozdělují pouze na útočný a obranný ho Mečíř a Nakládal (1995) rozdělují na 3 základní druhy riternu a to nouzový, rozehrávací a útočný (Mečíř & Nakládal, 1995).

#### 2.4.2.1 Obranný příjem

Obranný nebo také nouzový ritern je zahráván s rizikem a je zahráván v reakci na zdařilé podání soupeře, které přijímajícího hráče donutí k zahrání příjmu velice pasivně a defenzivně. Hlavním cílem je jakýmkoliv způsobem dostat míč na soupeřovu polovinu do dvorce, aby výměna mohla pokračovat. Vlivem zdařilého podání soupeře je ideální zahrání riternu velice náročné, čímž dochází k snížení přesnosti i razance.

#### 2.4.2.2 Rozehrávací příjem

Hlavním cílem rozehrávacího riternu je neumožnit podávajícímu hráči snadný přechod do ofenzivy a vyvinutí tlaku. Tím hráč docílí zahráním relativně razantním, umístěným a dostatečně dlouhým riternem. Tento způsob příjmu slouží k uvedení míče do hry, tak aby se hráč na příjmu postupně mohl dostávat do tlaku a přinutit soupeře vytvořit chybu, ze které následně přijímající hráč může profitovat. Rozehrávací způsob riternu je zahráván tak, aby měl vysokou přesnost a nízkou rizikovost v případě dobře přečteného, či ne tak silného podání jako v případě nouzového riternu.

#### 2.4.2.3 Útočný příjem

Při útočném příjmu chce hráč vyvinout co největší tlak do soupeře. Úder tedy zahrává s vysokou razancí, tak aby co nejvíce znesnadnil podávajícímu na ritern reagovat. Při zahrávání útočného riternu dochází k využití vysoké rychlosti podání a pomocí pevného zápěstí, krátkého nápřahu a rychlé rotace ramen v mírném předklonu vzniká neméně prudký útočný úder, který je ale zahráván s vysokým rizikem utvoření chyby, kvůli obtížné kontrole úderu. Často se tento způsob příjmu také využívá naopak při velmi nezdařilém prvním servisu soupeře nebo při druhém servisu, který je znatelně pomalejší a přijímající má více času na reakci, přípravu a následně snazší odehrání razantního a přesného úderu.

## 2.5 Vizuální vnímání a anticipace

### 2.5.1 Vizuální vnímání

Tato práce rozebírá především anticipaci, pro kterou je vizuální vnímání zcela zásadní. Sportovec skrz percepci vnímá časoprostorovou a prostorovou realitu a přijímá informace, které jsou nutné pro úspěšné vykonávání činnosti. Vizuální vnímání je také možné chápat jako proces, při kterém dochází k zachycování informací z okolního prostředí. K tomuto zachycování trojrozměrných informací (předměty, osoby, pohyb) dochází, jelikož jsou zachyceny geometrické obrazce, které se promítají na sítnici. Lidský zrakový systém je v tomto kontextu hlavní analytický nástroj, který slouží k mapování vnějších podnětů (Williams, Davids, & Williams, 1999). Tyto vnější podněty jsou zapotřebí k řízení a orientaci herních činností, jelikož díky nim hráč dokáže vnímat dráhu míče, pohyb, jak soupeře, tak i svůj či ohraničení hřiště. Tyto podněty jsou následně rozhodující v chování hráče, který na jejich základě programuje, reguluje a kontroluje motorické provedení činnosti (Dobrý & Bohdan, 1988).

Ve vizuálním vnímání neboli vidění jsou rozlišovány jeho dva druhy, a to vidění centrální (fokální) a periferní (okolní). Při centrálním vidění člověk vnímá objekty ve středu zorného pole. Toto vidění vyžaduje značnou pozornost vzhledem k jeho přístupu k vědomí a následné identifikaci objektů a jeho malému rozsahu pouze 2 až 3 stupně zorného pole. Negativní vliv na kvalitu fokálního vidění mají především špatné světelné podmínky (Vater, 2019) (Williams, Davids, & Williams, 1999). Periferní vidění funguje nevědomě, ale mnohem rychleji než vidění centrální, zároveň přispívá ke kontrole různých pohybů bez uvědomění, funguje především na vnímání okolí a vztahu vlastního pohybu hráče k onomu okolí. Zatímco centrální vidění odpovídá na otázku: Co to je? Tak periferní vidění člověku odpovídá na otázku: Kde to je? Čímž člověku dopomáhá k rovnováze a kompenzaci v již naučených pohybových činnostech bez našeho vědomí a velice rychle (Schmidt & Timothy, 2014; Carboch, 2022).

Vizuální vnímání může výrazně ovlivňovat psychická situace hráče. Vlivem psychického napětí může podle Vaňka a dalších (1984) dojít k snížení kvality periferního vidění a v důsledku této změny může docházet ke zvýšenému počtu nepřesností a zhoršení orientace na dvorci. (Vaněk et al., 1984) Špatný psychický stav se v kvalitě vizuálního vnímání podepisuje i v umístění a trvání pohledů. Při zvýšené úzkosti může dojít ke kratším

fixacím na větší množství míč, což je charakteristické pro amatérské hráče, tím se snižuje kvalitu přípravy na úder (Mann et al., 2019).

### 2.5.2 Vizuální vyhledávání

Při herní činnosti, kde hráč využívá vizuální vnímání je pro úspěšnou anticipaci třeba, aby hráč měl schopnost úspěšně vizuálně vyhledávat, vybírat a vyhodnocovat správné informace. V tomto aspektu je znatelný rozdíl mezi amatérskými a profesionálními hráči (Mann et al., 2007; Mrázová, 2023). Takové informace hráč sbírá a vyhodnocuje ještě před zahájením svého vlastního pohybu, mezi zdroje těchto informací patří například pohyb míče nebo pohyb jednotlivých částí těla (Carboch, 2022). Mrázová (2023) ve své práci uvádí studii Murray a Hunfalvay (2017), kteří pozorují strategii vizuálního vyhledávání právě v tenise. V této studii bylo zjištěno, že zkušenější profesionální hráči se ještě před zahájením úderu zaměřují na odlišné zdroje informací, na které se déle fixují a je jich znatelně méně než u amatérských hráčů, kteří vnímají více zdrojů a jejich fixace na jednotlivé z nich je výrazně kratší. Profesionálové v praxi při podání soupeře sledují svého protihráče přes 2,1 sekundy, což je oproti amatérským hráčům, kteří protihráče sleduji cca 1,5 sekundy výrazně méně. (Murray & Melissa, 2016). Toto tvrzení ve své knize potvrzuje i Carboch (2022), jenž uvádí výzkum Lebeau et al. (2016), ve kterém také došlo k závěru delší fixace na menší počet zdrojů u profesionálních hráčů než u amatérských hráčů. (Lebeau et al., 2016; Carboch, 2022) Profesionální hráči se soustředí na klíčové zdroje informací delší dobu z důvodu dostatku času na zpracování co největšího množství informací, které potřebují k úspěšné anticipaci (Mcpherson & Vickers, 2004). Termín, který vystihuje toto efektivní a soustředěný pohled se nazývá „klidné oko“. U příjmu je právě dovednost tzv. „klidného oka“ zcela klíčová z důvodu výpočtu dráhy letu míče, která je zásadní pro usměrnění pohybu hráče směrem k míči do ideálního postavení. Klidné oko tedy musí být zahájeno včas a trvat dostatečně dlouhou dobu, aby hráč měl dostatek času na vyhodnocení a následný zdařilý ritern. (Sáenz-Moncaleano et al., 2018; Carboch, 2022) Co se týče umístění pohledu na jednotlivé zdroje informací, tak Mrázová (2023) ve své práci uvádí, že podle Gouleta a dalších (1989) se amatéři soustředí především na pohyb tenisového míče, ale kvalitnější profesionální hráči se více koncentrují na pohyb paže a rakety (Goulet et al.,1989). Profesionálové se podle Murrayho a Hunfalvayové (2017) zaměřují na paže a ramena dokonce o 0,5 sekundy déle než amatérští hráči. Míč ti nejlepší profesionální hráči sledují dokonce pouze 0,3 sekundy, zde je rozdíl i mezi profesionály, kde hůře umístění hráči na

žebříčku sledují míč téměř dvakrát déle (0,5 sekundy) než ti nejlepší z nich (Murray & Melissa, 2016).

### 2.5.3. Vizuální trénink

Vzhledem k důležitosti včasné, rychlé, a především přesné reakce nejen v tenise, ale ve většině sportovních disciplín je vizuální trénink nezbytnou součástí přípravy hráčů a hráček na nejvyšších úrovních. Sportovní vizuální trénink je inovativní přístup, který spojuje tradiční optometrické tréninkové programy s cílem zlepšit zrakové funkce sportovců. Tyto funkce zahrnují statickou a dynamickou zrakovou ostrost, citlivost na kontrast a další. Sportovní vizuální trénink se zaměřuje na funkčnost oka i oblastí mozku zodpovědných za zpracování vizuálních podnětů. Výsledkem je zlepšení vnímání hloubky, periferního vidění a schopnosti sledovat pohybující se objekty, což může být klíčové pro sportovní výkon, a to i při sledování letícího tenisového míče (Hadlow et al., 2018; Mrázová, 2023) K tréninku vizuálně-motorických dovedností se nejčastěji využívají panely, které na sobě mají rozsvěcející se tlačítka a jedinec je na ně nucen dotykem reagovat v co nejrychlejším možném čase. (Appelbaum & Erickson, 2016; Hoffmannová, 2020)

Zlepšení reakčního času pomocí vizuálního trénink prokázal Balkó (2017) při trénování skupiny závodních šermířů. V této studii se 14 šermířů účastnilo tréninku reakcí pomocí LED terčů po dobu devíti týdnů. Všech 14 šermířů dosáhlo zlepšení reakcí a odpovědí oproti kontrolní skupině 5 šermířů, kteří byli vynecháni z reakčního vizuálního tréninku. (Balkó, 2017; Hoffmannová, 2020) Nicméně výsledky studií vizuálního tréninku v tenise jsou rozporuplné.

Mrázová (2023) ve své práci uvádí výzkum od Abernethy et al., (2001), kde byly testovány 2 skupiny tenistů. Jedna skupina se věnovala fyzickému vizuálnímu tréninku a druhá skupina pouze čtení. Vstupní data byla získána týden před zahájením výzkumu a výstupní data již 3 týdny po zahájení. Zlepšení ve výstupních datech oproti vstupním ale nekorespondovalo s odlišnými druhy vizuálního tréninku a proběhlo nezávisle na druhu skupiny, čímž došlo k vyvrácení teorie (Abernethy & Wood, 2001; Mrázová, 2023). Na druhou stranu Mrázová (2023) uvádí i další studii od Bonata a dalších (2019) trvající dvanáct týdnů, kde došlo ke zlepšení trénované skupiny ve všech sledovaných aspektech, mezi které byl zařazen sweet spot (ideální místo kontaktu míče s raketou) a čas mezi split stepem (poskok před úderem) a rotací ramen před různými údery (Bonato et al., 2019; Mrázová, 2023). Vizuální trénink tedy není stoprocentně hodnocen jako prospěšný, ačkoliv v uvedených studiích je uvedena rozdílná délka tréninkového cyklu, který mohl ovlivnit

výsledky výzkumu, Jelikož studie, kde výsledky nevyšly příznivě byla o celých 9 týdnů kratší a vliv sportovního vizuálního tréninku se nemusel dostatečně projevit oproti dvanácti týdnové studie od Bonata a dalších (2019).

### 2.5.4 Percepčně kognitivní trénink

Percepčně kognitivní trénink slouží k efektivnějšímu využívání vizuálních informací k anticipaci a následnému správnému rozhodnutí při hře. Tento způsob tréninku je ideální při situaci, kdy hráč nemůže provádět fyzicky náročnou aktivitu, nicméně může být zařazen i při běžném tréninkovém procesu. (Broadbent, Causer, Williams, & Ford, 2015; Mrázová, 2023)

Tento způsob tréninku je zaměřen právě na anticipaci a následné rozhodování, kterému může nápomoci rozvinutí právě percepčně kognitivních schopností, mezi které patří rozpoznávání pohybových vzorů, zaznamenávání kontextových a situačních pravděpodobnostních informací, modifikace vizuálního vyhledávání a práce se záměrnou pozorností. V tomto způsobu tréninku jde především o neustálé nastolování percepčních situací vyskytujících se v soutěžních zápasech. Při percepčně kognitivním tréninku také může dojít k úpravě podmínek například zpomalením videa, zvýraznění a poukázání na určitou oblast nebo k prostorové, či temporální okluzi. Při pozorování bývá požadováno odhadnutí následujícího vývoje hry po poskytnutý zásadních informací z videa, čímž dochází k rozvíjení interpretace a reakce na dané podněty a umění ignorace nepodstatných informací. (Hadlow et al., , 2018; Broadbent et al.,, 2015; Goldstone, 1998; Mrázová, 2023)

Zatgraf (2017) ve svém článku uvádí, že ze 14 studií, které studovali účinnost percepčně kognitivního tréninku prokázalo významné zlepšení 8 z nich. Mezi úspěšné se řadili právě raketové sporty. Haggemannovi a Memmertovi (2006) se podařilo získat pozitivní výsledky u skupiny badmintonových amatérů již po šesti týdnech (Hagemann & Memmert, 2006). V tenise se podobný úspěch zdařil Farrowovi a kol. (1998), který zpozoroval snížení doby reakčního času u testované skupiny. Tato skupina byla trénována pomocí videonahrávek po dobu 4 týdnů, dvakrát týdně o trvání zhruba 15 minut. Kromě videonahrávek probíhala i tréninková sekce, ve které hráči odehrávali 25 riternů jednou týdně. Kontrolní skupina absolvovala pouze 25 riternů týdně bez pozorování videonahrávek. I přes pozitivní výsledky, ale u testované skupiny došlo k mírnému statisticky nevýznamnému zhoršení přesnosti směru pohybu, což může u začátečníků způsobit problém, ale vzhledem k intenzitě tréninků výzkumu a statistické nevýznamnosti není

tomuto poznatku přikládána vysoká váha. Přesto se percepčně kognitivní trénink doporučuje především jako doplněk k základnímu fyzickému tréninku. (Zentgraf et al., 2017; Farrow et al., 1998)

### 2.5.5 Anticipace

Anticipace je schopnost reagovat na podněty s předstihem a na základě získaných informací předvídat budoucí sled událostí (Dovalil et al., 2008)

Schmidt (1991) uvádí, že v tenise jsou zásadní smyslově percepční faktory. Hráč musí kombinovat prostorové i časové cíle, které jsou složité na provedení, jelikož zasažení míče letícího od soupeře vyžaduje přesnost hned ve třech úkonech, a to umístění švihu, což je dle Shmidta prostorová přesnost, načasování, tedy časová přesnost a posledním úkonem je doba trvání švihu. Carboch (2011) ve své práci uvádí, že úloha pro hráče, který chce odehrát letící míč od soupeře zahrnuje 3 základní procesy. Prvním základním procesem je právě anticipace a načasování, který je v tak rychlém sportu jako je tenis zcela zásadní. Dalším krokem v přípravě na úder je predikce dráhy letu míče, která vede ke správnému pohybu směrem k míči a ideálnímu postavení k úderu. Posledním procesem je odhadnutí okamžiku, kdy dojde ke kontaktu míče s raketou (Carboch, 2011) (Schmidt, 1991). Tenis je typický svou proměnlivostí a rychlými změnami situací vlivem často se měnících podmínek a přímou konfrontací se soupeřem. Proto se právě rychlé a přesné předvídání stává v moderním tenise zcela nezbytnou schopností. Kvalita výkonu tedy není určována pouze fyzickými a technickými aspekty prováděnými nervosvalovým systémem, ale z významné části také vnímacími, rozhodovacími a interpretačními procesy, které hráči umožňují pracovat s informacemi, které při hře nasbírá a ideálně se jim přizpůsobit. Pisaturo et al. (2021) uvádí, že anticipace je psychický proces založený na smyslových vjemech a jejich významových souvislostech, jenž určuje předvídání herních situací, ke kterým v daný moment ještě nedošlo. Kvalita anticipace je určena mírou kooperace systému vnímání a taktického zpracování a vyhodnocení situací. V tomto kontextu spolu tedy musí úspěšně spolupracovat tyto následující 3 faktory:

1) Efektivita smyslových analyzátorů: ideální příjímání a zpracování vnějších informací za pomoci zraku, hmatu či sluchu a vnitřních informací z vlastního těla.
2) Kognitivní schopnosti: znalost a využití strategických aspektů v kombinaci s analyzováním hry soupeře a vhodné využití poznaných aspektů k odhadnutí možné herní situace

3) Pozornost: schopnost filtrování podstatných informací pro herní výkon

Při vysoké úrovni těchto 3 schopností může hráč správně předvídat herní situace a dokáže vhodně pracovat s pravděpodobností (Pisaturo et al., 2021).

Anticipace je ve sportovních hrách zcela nutnou schopností, která je naprosto nezbytná pro kvalitní výkon. Někteří autoři uvádí, že se spíše jedná o dovednost, jelikož se jedná o získanou dovednost, kterou si hráč může pěstovat během celé své kariéry, zatím co schopnosti jsou primárně vrozené a pevné. K myšlence, že se jedná spíše o dovednost, než schopnost se přiklání také Gredin et al. (2023) tvrdící že zkušení sportovci, kteří s anticipací pracují jsou mnohem lepší ve čtení kinematických zdrojů (informace vycházející z pohybů soupeře), což zvyšuje přesnost a rychlost předvídání. Tento rozdíl mezi více a méně zkušenými hráči je přisuzován akumulování znalostí pro danou oblast a jejich následným vhodným využitím a přizpůsobením pro daný úder. Stále větší pozornost je věnována i nekinematickým zdrojům a kontextovým informacím jako umístění protihráče na ploše, chování protihráče, stav utkání, počasí či povrch. U těchto zdrojů informací se stejně jako u kinematických zdrojů při jejich vývoji jedná především o sbírání zkušeností s určitými situacemi, tedy akumulování znalostí a jejich následné efektivní využití. Hráči využívají kontextové informace k získání informací o chování protihráčů ve specifických situacích, které následně mohou vytvářet různé herní vzorce a jejich následnému využití k odhadnutí chování protihráče a využití situace pro svůj prospěch (Gredin et al., 2023)

Nicméně, ačkoliv je anticipace ve hře velice důležitá, tak u ní lze pozorovat i určité nevýhody, a to především při špatné anticipaci vlivem své vlastní chyby, či klamavému pohybu soupeře. Jelikož anticipace umožňuje předvídání soupeřova pohybu tak hráč dokáže očekávat jakým směrem, intenzitou či rotací se hra bude odehrávat a dle toho určuje svůj vlastní pohyb. Tato předpověď, ale nemusí nutně znamenat správnou předpověď, jelikož hráč může anticipovat špatně, zahájí pohyb ještě před podnětem a v reakci na hru musí svůj pohyb změnit, ale často vlivem rychlé hry anticipující hráč již nemá čas na úspěšnou změnu pohybu (Schmidt & Timothy, 2014). Například když hráč na riternu očekává podání směrem ven z kurtu, provede tímto směrem pohyb ještě před udeřením míče podávajícím a podání nakonec letí na druhou než očekávanou stranu a hráč již nemá čas na tuto neočekávanou situaci zareagovat a ztratí bod. Taková situace může tedy vzniknout, jak svou vlastní chybou při anticipaci anebo chybou ovlivněnou soupeřovou dovedností klamat svým pohybem. Při této činnosti se dle Jacksona a Cañal-Brulanda (2019) rozlišují na maskování a klamání (Jackson & Cañal-Bruland, 2019).

Klamání soupeře spočívá v naznačení pohybu, který hráč na poslední moment změní, aby došlo k překvapení a překonání soupeře. Vlivem zkušenosti a kvalit soupeře nemusí být klamání vždy úspěšné. Podle Schmidta & Lee by interval mezi klamavým a reálným pohybem neměl být kratší než 60 ms, jelikož v tom případě soupeř tyto pohyby může vnímat jak jeden celek a nezareaguje na klamavý pohyb. Zároveň by interval neměl být delší než 100 ms, v tomto případě dochází k úspěšnému odhalení soupeře při klamání (Schmidt & Timothy, 2014).

Maskování spočívá především v nepředvídatelnosti pohybů hráče. Princip maskování spočívá v provádění podobných pohybových vzorů s různými výsledky, tak aby soupeř nebyl schopen kvalitně anticipovat, jelikož při podobném pohybu může dojít k jakékoliv překvapivé situaci a soupeř je nucen na danou situaci pouze reagovat (Schmidt & Timothy, 2014; Carboch, 2022). V případě pouhé reakce je časový úsek na zahrání úderu zkrácen, jelikož přípravná fáze začíná později což negativně ovlivňuje kvalitu úderu.

Takové nežádoucí účinky anticipace se projevují, když hráči chybí spolehlivé kinematické informace od protihráče nebo je pod herním či časovým tlakem (Gredin et al., 2023). Hráč se v takových situacích může vlivem těchto okolností rozhodnout pro špatnou variantu a následně je vystaven momentu překvapení, které znesnadňuje další postup ve hře. Podle Gredina et al. (2023) jsou zkušenější hráči schopni lépe aktualizovat informace o herní situaci s rozporuplnými kinematickými signály čímž dochází ke stabilnější výkonnosti v momentech provedení neočekávané herní situace soupeřem. Ačkoliv výkyvy ve výkonnosti byly zaznamenány i u zkušenějších hráčů, tak toto zjištění zdůrazňuje důležitost trénování herních situací a nastolování specifických kinematických informací v kombinaci s kontextovými informacemi. (Gredin et al., 2023)

Negativní účinky anticipace na hru se také mohou objevit při zpracovávání přílišného množství informací, jelikož během utkání se kromě anticipace musí hráč soustředí na další informativní zdroje jako například na pohyb míče či pohyb soupeře po odehrání míče. Určité množství informací hráč dokáže bez problémů plnit, ale v případě soustředění na dodatečný úkol jako například instrukce trenéra či přemýšlení nad body a vyhodnocování potenciálních situací může dojít k oslabení schopnosti reagovat. K tomuto oslabení dochází vlivem snížení kapacity k věnování se podstatnějším prvkům a tato zátěž narušuje integrační proces a dochází k negativnímu ovlivnění výkonu (Gredin et al., 2023).

Při anticipaci je důležité pracovat se značným množství informací, které se v čase neustále mění. Vyjma informací získaných od soupeře je při vyhodnocování výhodnosti rozhodnutí také třeba brát v úvahu informace o vlastním těle a jeho aktuálním fyzickém

stavu. Pro úspěšný herní výkon je třeba pracovat s pravděpodobností situace a propočítáním a následným vyhodnocením výhodnosti rizika, které hráč při anticipaci absolvuje na přijatelné minimum. (Gredin et al., 2023)

Nejdůležitějšími výzkumy anticipace jsou pro tuto práci diplomová práce od Reischlové (2022) a práce Vernon et al. (2018), které se zabývají vnímáním vodítek pro anticipaci a anticipací během riternu v mužském elitním tenise. Reischlové práce je inspirací pro vznik této práce, která se zabývá zcela totožným tématem pouze se změnou pohlaví. Výzkumu od Reischlové (2020) se účastnilo 9 mužů mezi 26. a 163. místem na ATP. Reischlová (2020) využívá kvalitativní formu výzkumu, při které využívá semistrukturovaný rozhovor o 7 otázkách převzatých z Vernon et al. (2018) a následně i využit v této práci. Reischlová (2020) svou práci rozčlenila do 9 témat – vědomí, taktická vnímavost, kontextuální informační zdroje, kinematické informační zdroje, psychika/sebedůvěra, technika riternu a strategie riternu, vybudování tlaku na podání, charakteristiky riternu a trénink riternu. Všechna tato témata byla detailně rozebrána a v této práci budou porovnána s vlastními výsledky této práce. Výsledky, které uvádí Reischlová (2020):

1) Vědomí

   Vědomí hráče je klíčové pro úspěšný ritern. Vědomí znamená uvědomění si zdroje informací a jejich následné využití k přečtení soupeřova podání díky. Všichni probandi se shodli, že si musí být vědomi různých informačních zdrojů nutných k anticipaci a rozpoznání typu podání a následnému úspěšnému riternu. Dalším faktorem, na které se většina probandů shodla je vědomí o tom, jakou rukou podávající hráč hraje. Hráči také musí mít povědomí o faktoru jako je počasí. Všichni probandi uvedli jako podstatný faktor vítr. Dále je podstatné vědomí o povrchu kurtu, na kterém se utkání hraje. Důležité je také vědomí hráče o tom, že si utkání předem kvalitně rozebrali pomocí videí či osobních návštěv soupeřových utkání, kde zjišťovali kam a jak hráč podává při vypjatých situacích. Podání je náročné anticipovat kvůli jeho vysoké variabilitě (Reischlová, 2020).

2) Taktická vnímavost

   Taktická vnímavost v tenise zahrnuje analýzu kontextuálních a kinematických informací k lepšímu předvídání servisu. Podle výzkumu hráči často odhalují servisní preference soupeřů v klíčových momentech. Důležité je neustále aktualizovat informace o soupeřově hře a přizpůsobit se jeho dominantní ruce. Leváci mohou předvídat servisy s boční rotací do bekhendu a přizpůsobit své postavení na kurtu.

Avšak někdy nedojde k těmto situacím, což omezuje získání důležitých informací (Reischlová, 2020).

3) Kontextuální informační zdroje

Z kontextuálních informací ve výzkumu od Reischlové (2020) hráči přisuzují důležitost dominantní ruce, skóre, počasí, straně kurtu a povrchu kurtu. V práci již výše v bodě vědomí byla uvedena příčina důležitosti vnímání a vědomí těchto faktorů (Reischlová, 2020).

4) Kinematické informační zdroje

Z kinematických informací výzkumu vyplývá důležitost sledování nadhozu, postavení hráče na čáře a pohybů paže, rotace míče, trupu a hlavy. Nadhoz ovlivňuje směr servisu – odlišné rotace a výšky míče mohou klamat soupeře. Pohyby podávajícího minimálně ovlivňují anticipaci. Výška zásahu míče a postavení podávajícího také naznačují, kam míč směřuje. Někteří hráči čtou servis podle pohledu podávajícího. Jen jeden proband preferuje soustředit se jen na vlastní hru (Reischlová, 2020).

5) Psychika

V psychicky náročných situacích jako jsou důležité body se většina probandů shodla na závěru, že je důležité se soustředit především na svůj vlastní výkon kvůli omezenému času na ritern a nutnosti rychlé reakce. Někteří hráči se do psychické pohody dostávají pomocí rituálů či oproštění se od skóre. Zároveň je v práci uvedeno, že hráč nad skóre přemýšlí ať už úmyslně nebo neúmyslně (Reischlová, 2020).

6) Technika a strategie riternu

Reischlová (2020) zdůrazňuje důležitost načasování pohybu, zásahu míče a odhadu dráhy. Splitstep představuje klíčovou aktivaci nohou před úderem, následovanou krátkým nápřahem a rychlým zahráním míče. Každý hráč má individuální strategii riternu. Od defenzivního přístupu s důrazem na kontrolu a rozehrávání až po agresivní taktiku s častým střídáním pozic. Adaptace na formu podávajícího umožňuje hráčům efektivněji reagovat na situaci na kurtu – zvyšují tlak, když se soupeři nedaří, a ustupují, když podávající dominuje (Reischlová, 2020).

7) Vytvoření tlaku na podávajícího

Část hráčů má snahu ihned dostat do tlaku na soupeře svým agresivním přístupem ke hře co nejdříve po dopadu a naskakování do riternu. Do tlaku se hráč podle probandů může dostat ještě před podáním, tím že mění své pozice dle předchozích zkušeností. Tímto chováním riternující nutí o servisu více přemýšlet, což může vést k chybě. U hráčů byla zjištěna snaha k vytvoření tlaku, vyjma změn postavení a herních prvků hráče, o rozhození podávajícího nějakým narušením rutiny soupeře chováním mezi výměnami či krátkým zdržováním v rámci pravidel (Reischlová, 2020).

8) Charakteristika riternu

Ve své práci Reischlová (2020) uvedla několik charakteristik riternu. Někteří hráči jsou agresivní a zahrávají míč brzy po dopady s krátkým nápřahem v pohybu proti míči. Další charakteristický ritern mají hráči, kteří nemají vyloženě silný servis a musí se snažit rozehrávat více výměn od základní čáry. Někteří hráči si jsou vědomi své nekvality na riternu, čímž se dostávají pod tlak a dochází k nízké úspěšnosti riternů. Hráči také využívají své fyzické proporce, které jim například umožňují větší rozsah paží, čímž zabírají větší plochu kurtu a nejsou tedy nuceni provádět tolik pohybů (Reischlová, 2020).

9) Trénink riternu

Většina probandů neupřednostňuje trénink anticipace při riternu kvůli velké variabilitě podání a podávajících. Avšak jeden z nich se snaží vizualizovat a plánovat úder před každým zápisem do tréninku. Přestože ritern je považován za klíčový úder spolu s podáním, věnuje se mu méně času než podání. Ritern je obtížnější trénovat kvůli většímu množství proměnných. Trénink riternu závisí na stylu hry soupeře a provádí se často ve sparingu, kde hráči simulují různé situace a modely podání (Reischlová, 2020).

# 3 Výzkumná část

## 3.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je zjistit, jaké anticipační zdroje a vodítka vnímají a berou v úvahu elitní tenisové hráčky při příjmu podání a následně porovnat s výsledky výzkumu u elitních hráčů.

### 3.1.2 Výzkumné otázky

1) Využívají hráčky anticipační informace a jsou si jich vědomy?
2) O jakých kontextuálních informačních zdrojích uvažují elitní tenisové hráčky v případě, že o nich uvažují?
3) O jakých kinematických informačních zdrojích uvažují elitní tenisové hráčky v případě, že o nich uvažují?
4) K jakému tréninku anticipace při příjmu u elitních hráček dochází v případě, že k němu dochází?

### 3.1.3 Úkoly práce

Zásadním úkolem pro tuto diplomovou práci je akumulace kvalitativních dat o anticipačních procesech elitních tenisových hráček a následná analýza datového souboru. Mezi jednotlivé úkoly patří:

1) Studium odborné literatury zabývající se zkoumanou tématikou a sepsání teoretické části práce
2) Sestavení souboru otázek inspirovaných předchozími výzkumy
3) Oslovení elitních tenisových hráček s žádostí o rozhovor
4) Uskutečnění semistrukturovaného rozhovoru s 8 elitními tenisovými hráčkami
5) Analýza získaného datového souboru
6) Sepsání výsledku analýzy do výzkumné části práce

# 4 Metodika práce

## 4.1 Metodologie

### 4.1.1 Výzkumný soubor

Výzkumná část této práce se zabývá 8 elitními hráčkami světové úrovně. Všechny tyto hráčky byly osloveny s žádostí o spolupráci na této práce a s jejich účastí na výzkumu dobrovolně souhlasily. Jediným kritériem při oslovování právě těchto elitních tenisových hráček bylo jejich nejvyšší kariérní postavení na světovém žebříčku WTA ve dvouhře do 200. místa. Nejvyšší umístění hráček, které jsou součástí tohoto výzkumného souboru bylo od 5. místa do 169. místa na světě ve dvouhře ($M_{rank}$ = 52,3 SD = 61,4). Sedm z osmi spolupracujících hráček je stále aktivní a hrající v profesionálním tenise a jedna se zabývá trénováním a kariéru ukončila před jedním rokem. Jejich věk se pohybuje od 18 do 39 let ($M_{age}$ = 27,4; SD = 7,6). Výzkum byl schválen etickou komisí a všechny hráčky poskytli informovaný souhlas o účasti na výzkumném projektu.

### 4.1.2 Použité metody

V rámci této diplomové práce byl proveden kvalitativní výzkum formou případové studie. Tento typ výzkumu se zaměřuje na detailní zkoumání více případů s cílem získat poznatky, které mohou být aplikovány k porozumění podobným situacím. Konkrétně v této práci byla použita kolektivní případová studie, která analyzuje více případů současně. Inspirací metodického přístupu této práce je diplomová práce Reischlové (2020), která byla převzata z práce Vernon et al. (2018). Pro tuto práci je podstatná snaha zjištění rozdílností v anticipačním vnímání mezi elitními ženami a muži a snaha o zjištění nových cenných informací k tématu anticipace v ženském tenise.

### 4.1.3 Průběh výzkumu

V úvodu případové studie proběhlo oslovení tenistek, které splnili nastavené kritérium nejvyššího kariérního umístění na žebříčku WTA do 200. místa. Po potvrzení a souhlasu se setkáním a provedení rozhovoru byly uskutečněny semistrukturované rozhovory v klidném prostředí. Při setkání bylo hráčkám představeno téma diplomové práce a bylo poskytnuto seznámení s cílem práce. Následně byl předložen dokument o souhlasu

s poskytnutím rozhovoru k akademickým účelům. Následně byl zahájen rozhovor k příslušnému tématu o sedmi otevřených předem připravených otázkách s případným doptáváním se k jednotlivým výrokům hráček k upřesnění a prohloubení jejich myšlenek. Rozhovory byly rozdílně dlouhé od 20 do 50 minut dle podrobnosti výsledných odpovědí. U některých rozhovorů byl přítomen vedoucí této práce Jan Carboch, který mi byl nápomocen při doptávání se na detailní informace ohledně specifických anticipačních aspektů hráček. Všechny rozhovory byly nahrávány na diktafon iPhonu 11 uzamčeným heslem. Po absolvování všech 8 rozhovorů byly všechny v soukromí přepsány a anonymizovány do aplikace MS Word. Rozhovory byly pouze přepsány do spisovné podoby bez jakékoliv cenzury. Následně byl text kódován a analyzován k získání výsledných dat a jejich vyhodnocení.

## 4.2 Vyhodnocování dat

### 4.2.1 Doslovná transkripce

Jedná se o proces doslovného přepisu mluveného slova do písemné podoby. Tento přepis je doslovný a zaznamenává všechny výrazy, které byly v nahrávce rozhovoru obsaženy. Transkripce v této práci umožňuje analýzu obsahu a identifikaci podstatných vzorů odpovědí a jejich interpretaci do výsledků výzkumu.

### 4.2.3 Metody kódování, analýzy, vyhodnocování a intepretace

Před samotným kódováním došlo k redukci textu prvního řádu, kdy byly eliminovány nepodstatné výrazy narušující srozumitelnost a plynulost textu. Kódování v této práci probíhalo na základě obsahu odpovědí z individuálního semistrukturovaného rozhovoru a jejich příslušnosti k jednotlivým tématům, která byly použity v práci od Reischlové (2020), do kterých byly výroky následně roztříděny. Při kódování bylo třeba identifikovat a přeložit tenisový slang, který by mohl být překážkou k porozumění pro širokou veřejnost a jeho překlad byl vyhodnocen experty, kteří jsou s tenisovým slangem obeznámeni. V rozhovorech byly identifikovány vzájemně související sekvence komunikace. Ke kódování byly využity samostatná slova, sousloví, věty či celá souvětí. Následně byla k obsahové analýze využita metoda vytváření trsů, pomocí které byly kódované informace uspořádány do skupin na základě jejich podobnosti v prostoru, čase či tématu (Univerzita Karlova, 2024)

# 5 Výsledky

## 5.1 Vyhodnocení odpovědí na otázky 1-7

### 5.1.1 Otázka č.1

První otázka se zabývá pohledem zodpovídajících hráček na nejlepší hráče na riternu a příčinami, proč jsou zmínění hráči a hráčky na příjmu tak dominantní. Nejčastěji byl respondenty zmíněn Novak Djokovic a to celkem u šesti z nich. Důvodem, proč je Djokovic na riternu tak dobrý je dle respondentů kvalitní poziční postavení, velice kvalitní a dlouhá oční fixace na míč či dovednost kvalitního umístění riternu do kurtu a rozehrání výměny. Jeden respondent uvádí, že Djokovic je dokonce nejlepší na příjmu v celé historii tenisu což ukazuje jeho kvalita riternu proti hráčům s nejlepším podáním a dovednost eliminovat servis jako největší zbraň těchto hráčů. Příčinou této kvality je dle respondentů velice dlouhý oční kontakt a koncentrace při podání soupeře, kdy Djokovic pozoruje míč ještě před kontaktem s raketou už v momentě nadhozu a dokáže mnohem lépe reagovat než ostatní hráči, což se projevuje i ve větší úspěšnosti v příjmu výborných podání s potenciálem na eso. Djokovicova úspěšnost na příjmu spočívá i ve velice krátkém nápřahu při riternu, což eliminuje chyby a a dokáže podávajícímu ritern znepříjemnit i po velmi kvalitním podání. Další rozdílovou dovedností Novaka Djokovice je dle jednoho z repsondentů jeho mentální kvalita při důležitých stavech a následný velmi silný ritern. Ze současných hráčů byl dále zmíněn Andy Murray a to dvakrát, který vyniká svým postavením za základní čarou a následným přechodem dopředu a trefením míče v momentě jeho stoupání. Z hráčů, kteří již ukončili aktivní kariéru byli zmíněni Roger Federer a Andre Agassi, kteří byli zmíněno každý u jednoho z respondentů. Federer vynikal svým jedinečným viděním míče a čistým trefováním riternu. Byl schopen vyprodukovat velmi kvalitní ritern i proti nejlepším podávajícím jako Isner či Karlovič, kdy si dokázal poodstoupit a následně jít aktivně dopředu do kurtu a hrát míč brzy po odskoku s velmi dobrým načasováním. Agassi byl zase výrazný svou dovedností dobře rozehrát výměnu z riternu.

Z aktivních hráček byla jednou zmíněna Iga Swiatek a dvakrát Aryna Sabalenka. Jedna respondentka uvedla, že Swiatek dokázala ze všech hráček, se kterými kdy hrála nejlépe reagovat na její podání což přisuzuje především kvalitní trenérské analýze a pečlivé přípravě, což následně vede k jejímu úspěšnému čtení servisů a dobrému umístění riternu s dobrou délkou, tedy co nejblíže k základní čáře. Úspěšnost Swiatek na příjmu také spočívá

v jejím vyhodnocování rizika a eliminaci chyb. Naopak Sabalenka vyčnívá svou hrou na riternu přes riziko, jelikož se opírá o velmi silné podání a může si dovolit udělat na riternu více chyb. Zároveň jedna z respondentek uvádí, že Sabalenka je momentálně nejlepší hráčkou na riternu na světě i z důvodu jejího nadstandartního sebevědomí, což může souviset i právě s tím vědomím svého kvalitního podání. Z hráček po skončení aktivní kariéry byla jednou zmíněna Agnieszka Radwanska vyniká a jednou Justine Henin. Radwanska vynikala právě ve čtení a předvídání hry soupeřky a rychlému odehrávání riternu brzy po odskoku. Hlavní přednost Henin byla v dovednosti donutit soupeřku okamžitě hrát. Její hra nebyla založená na riziku, naopak jejím cílem bylo připravit si hru a z toho následně těžit.

Dle respondentů kvalitní příjem spočívá v jeho dobré délce, jelikož se tím podávající dostane pod tlak i přesto, že je na podání. Dále v minimálním počtu chyb, kvalitním rozehráním, dobré oční fixace na míč, krátkém nápřahu, dobrým načasováním a odehráním brzy po odskoku. Zajímavým poznatkem jedné z respondentek je že bránící hráčky jsou na příjmu lepší než útočně laděné typy hráček.

### 5.1.2 Otázka č. 2

Druhá otázka se zabývá kontextuálními informačními zdroji, které hráčky na příjmu vnímají. Mezi nejčastěji vnímané kontextuální zdroje u elitních tenisových hráček patří skóre, dominantní ruka podávajícího, vítr nebo i postavení slunce. Všech osm hráček v rozhovorech zmínilo jako zásadní kontextuální informaci o dominantní ruce. Tato informace je pro hráčky důležitá kvůli odlišným rotacím a umístěním míčů. Čtyři hráčky uvedly, že v případě levé dominantní ruky u podávající hráčky je výrazným činitelem levácké podání z levé strany umístěné ven z kurtu s boční rotací. Tato informace u hráček slouží ke správnému postavení na příjem. Jedna z hráček uvádí, že z pohledu pravačky je při hře s levačkou servis zleva do bekhendu s boční rotací silná zbraň, jelikož se tím otevře celá druhá strana kurtu, kam podávající obvykle směřuje svůj další úder a je velmi těžké na to z pohledu přijímajícího reagovat. Z toho důvodu na tuto situaci respondentka reaguje předčasným postavením více do strany, aby podávající dala najevo, že o této situaci ví a případně se v průběhu nadhozu posune zpět na neutrální pozici, aby zcela neotevírala druhou stranu kurtu a nedostala eso. Celkem čtyři hráčky uvádějí, že reagují na informaci o dominantní ruce odlišným postavením na kurtu. Ve vývoji hry je pro hráčky velmi důležitá informace o skóre, které uvedlo pět hráček, jelikož dle něho často přizpůsobují jejich hru. Tři hráčky uvedly, že se při brejkbolech či shodách podávající hráčky často uchylují k jejich

oblíbeným variantám podání, se kterými jsou hráčky na přijmu obeznámeny a je třeba s nimi počítat. Jedna respondentka zmiňuje, že skóre je pro ni nejdůležitější informace, protože je definující hru i z toho důvodu, že v případě jednoznačného zápasu si přijímající hráčka může dovolit zariskovat a zkusit si nové herní prvky. Nicméně když se jedná o vyrovnané utkání, tak i když se jedná o agresivní hráčku, tak raději příjem rozehraje s dostatečnou délkou. To z toho důvodu, jelikož v ten moment je každý míč značně důležitý. Další hráčka uvádějící, že skóre je důležité zmiňuje právě rozdílný psychický stav například při stavu 40:0, kdy je v psychické pohodě a hra je uvolněná, jelikož je prostor na chyby a při stavech jako je shoda nebo brejkbol, kdy se hráčka dostává pod tlak a více přemýšlí i nad celkovým stavem v utkání, kdy je rozdíl mezi začátkem setu, kdy je tlak menší a koncem setu, kdy je tlak vyšší. Celkem tři hráčky uvádějí, že při jednoznačných stavech zvyšují svou agresivitu a riziko a při vyrovnaných stavech se zaměřují na rozehrávku výměny. A jedna hráčka také uvádí, že se při takových stavech především snaží vyvinout tlak na soupeřku, aby zamezila její kreativitě.

Dalším sledovaným jevem, na kterém se shodly čtyři hráčky je vítr. Jedna z respondentek uvádí, že při vysoké rychlosti větru je situace náročná i pro podávající hráčku a nadhozy nejsou tak vysoké kvůli riziku posunu míče mimo ideální bod kontaktu, což ale souvisí s velmi náročným čtením podání, jelikož nadhoz patří k nejdůležitějším anticipačním zdrojům a jeho snížením dochází ke ztížení procesu anticipace. Zároveň uvádí, že při silném větru je podání často směřováno na tělo a je přerotovaný, jelikož je vyšší šance na sfouknutí míče do strany těsně před riternujícím hráčem. Čtyři hráčky zmiňují, že v případě, kdy podání letí po větru, tak reagují poodstoupením dál za základní čáru, protože podání bude rychlejší a složitější na příjem. V opačné situaci, kdy vítr fouká proti směru podání, tak pět hráček uvádí, že je jejich hra více agresivní, jelikož podání je pomalejší a mají více času na přípravu. Dále dvě hráčky zmiňují, že je odlišné postavení mezi prvním a druhým podáním, kdy při druhém podání se hráčky staví více dovnitř kurtu. Na druhou stranu jedna respondentka uvádí, že v případě, že rozpozná kick u druhého podání, tak se posouvá více dozadu za základní čáru kvůli vysokému odskoku.

### 5.1.3 Otázka č. 3

Třetí otázka se zabývá kinematickými informačními zdroji a jejich vnímání elitními tenisovými hráčkami. Všech 8 hráček se shodlo, že základní kinematický zdroj informací je nadhoz na podání, který všechny hráčky podrobně vysvětlily viz. str. 42. Dále byly zmíněny

další faktory jako signifikantní pohyb hlavy, rotace trupu, vytáčení v základním postavení na podání či směr pohybu ruky. Pět hráček zmínilo, že dokáží předvídat boční rotaci a umístění podání na základě nadhozu praváků více do pravé strany z pohledu podávajících, což znamená že pokud pravák při tomto nadhozu podává zprava, tak je zvýšená možnost podání ven z kurtu a naopak, pokud pravák podává zleva a nadhoz jde mírně doprava, tak je zvýšená možnost podání na téčko. Dvě hráčky zmínily i opačný případ, kdy u praváků jde nadhoz více přímo nad hlavu, tak je zvýšená pravděpodobnost přímého podání bez rotace a umístění zprava na téčko a zleva ven z kurtu a jedna hráčka zdůrazňuje, že je třeba si dát pozor na leváky, jelikož tato zmíněná pravidla platí přesně naopak, na což je třeba reagovat. Dalším ukazatelem u nadhozu je dle jedné hráčky směr nadhozu za tělo, kdy často dochází ke kicku, což přijímající může rozpoznat i větším prohnutím v zádech při podání, což ale dle jedné hráčky používají spíše praváci, jelikož leváci kick moc neumí z důvodu spoléhání na své podání s boční rotací. Na druhou stranu pět hráček zmiňuje že ty nejlepší hráčky dokáží nadhoz maskovat tak, že z něj nejdou vyčíst žádné informace na což může mít dle jedné hráčky i vliv dostatečného sebevědomí a čím jsou hráčky lepší tím menší odchylky v nadhozech mají, což potvrzuje i tvrzení další respondentky, která tvrdí, že nadhoz není zcela jasný ukazatel a další hráčka uvádí, že čím je podávající pod větším tlakem, tak tím je nadhoz lépe čitelný. Jedna hráčka uvádí, že je to spíše taková hra pravděpodobností, než že by se na tyto informace dalo zcela spoléhat. Jedna z dotázaných hráček také zmiňuje fakt, že pokud podávající odhalí, že riternující dokáže jeho podání přečíst a dobře na něj reagovat, tak provede změnu a pro přijímajícího hráče začíná pozorovací hra znovu. Jednou respondentkou bylo také zmíněno, že v případě, že pozná stranu umístění podání, tak její pohyb tím směrem začíná dřív než obvykle, ale zase ne moc brzy, aby na to podávající nemohl reagovat, ale zároveň počítá s opačnou situací a je na ní připravena, aby nedocházelo k překvapení. Jedním ze sledovaných jevů je také vytočení při postavení na podání, kde dle jedné z hráček dochází při větším vytočení k pomalejšímu podání s boční rotací a při menším vytočení se dá očekávat podání bez rotace o vysoké rychlosti. Umístění podání se dle další hráčky dá posoudit i podle vzdálenosti postavení od středu kurtu, kdy tvrdí, že čím je hráč blíže středu, tím je menší pravděpodobnost podání ven z kurtu. Pro jednu z hráček je také velmi důležitá předešlá zkušenost s protihráčkou, díky které dokáže lépe aktualizovat svou hru a reagovat na ni.

### 5.1.4 Otázka č. 4

Čtvrtá otázka se zaměřuje na aktualizování kontextových informací. Zároveň je kladen důraz na zjištění momentu zavedení určitého trendu při big pointech neboli důležitých bodech v průběhu utkání. Odpovědi na tuto otázku byly jedny z nejrozmanitějších. Nejvýznamnější shodou bylo nabití vědomí nějakého trendu jako například oblíbené varianty podání za určitých stavů již po prvních třech podáních, na čemž se shodlo pět hráček. Zbytek hráček uvádí, že nabíjí vědomí trendu po jedné hře na riternu, třech riternujících hrách nebo po prohraném setu. Na druhou stranu dvě hráčky zmiňují, že se nedá spoléhat na rozpoznaný trend, ale že se jedná spíše o mentální hru a o vnitřním pocitu při různých situacích, které nejdou racionálně vysvětlit a jedna trend dokonce označila za nerelevantní. Hráčka, která zmiňuje, že vypozorování trendu může trvat i celý prohraný set zároveň tvrdí, že je schopna trend rozpoznat i dřív například do 3 riternujících her, ale záleží na soupeřce, jakým způsobem soupeřka mění svou hru a opravdu ji to může stát celý prohraný set, než se dostaví uvědomění onoho trendu a následná aktualizace hry. Hráčky vnímají změny ve hře například i při dlouhém utkání, kdy už dochází ke snížení kvality podání z toho důvodu, že je to koordinačně nejnáročnější úder. Ke snížení kvality dle jedné hráčky může dojít i při psychickém tlaku na podávající. Další změnou, kterou hráčky vnímají je snížení kvality podání při vysokém větru nebo v místech se silným sluncem, kde je rozdíl mezi praváky a leváky vlivem odlišného postavení na servis. V případě, kdy tedy svítí do očí pravákovi, tak nebude svítit do očí levákovi. Silné slunce může dokonce dle jedné hráčky být důvodem ke zdržování. Jedna hráčka tvrdí, že aktualizace informací závisí na navnímání oblíbené varianty umístění podání, ale zároveň může dojít k překvapení do druhé strany, když podávající cítí tlak a má pocit, že následující bod nevyhraje, takže se dle ní jedná o spíše o intuitivní pocity. Další hráčka zmiňuje, že je třeba si dávat pozor a aktualizovat hru, když onen trend začíná nastávat z důvodu vysoké chybovosti riternu na určitém místě.

Dvě hráčky se snaží při důležitých míčích především vyvinout tlak na podávající a jedna z nich v těchto situacích mění několik způsobů hry, jednou zatlačí protihráče tím, že se postaví metr do kurtu, aby působila větší a aby podávající musela hrát na riziko, jelikož, kdyby bylo podání příliš pomalé, tak je vyšší šance přímého bodu z riternu. Podruhé si stoupne více dozadu, aby opticky zmenšila prostor, kam lze dát eso a následně jde v průběhu nadhozu dopředu a jedna hráčka se snaží dostat do hlavy podávající tím, že nechává volný prostor tam, kde dostala v předchozí výměně přímý bod z podání, jelikož podle její teorie začne podávající hráčka přemýšlet nad tím proč si ten prostor nehlídá a zvyšuje se tím šance

na chybu. Další hráčka se snaží dostat do tlaku rychlým rozehráním do rohů i přes určité riziko. Dále také jedna z hráček zmiňuje, že některé hráčky vůbec ritern neřeší, jelikož záleží na stylu, který má někdo postavený vyloženě na podání a čeká až do tiebreaku, kde v případě, že zvládnout vyhrát všechny body z podání, tak stačí zahrát jen jeden bod na riternu, nebo tuto situaci může začít řešit až po ztraceném podání. Jedna z respondentek dokonce uvádí, že naprosto umí zjistit kam podávající hráčka bude podávat, jelikož v důležitých bodech většinou hráčky podávají do jejího slabšího bekhendu, čehož využívá a jde proti míči, ale problém dle ní nastává v momentě, když její předvídání selže, tak začne neúspěšně hádat strany, což se negativně podepisuje na psychice přijímající.

### 5.1.5 Otázka č. 5

Pátá otázka směřuje do tématu přípravy na utkání, konkrétně speciální přípravy na jednotlivé hráčky v případech, kdy hráčky vědí, s kým budou hrát. Šest hráček se shodlo na tom, že se připravují skrz video, na kterém hraje právě soupeřka, se kterou budou hrát utkání. Tři z těchto hráček je toho názoru, že pokud se v rámci přípravy dozví více informací o herním stylu, tak to zvyšuje jejich šanci na úspěšně zvládnuté utkání. Tři hráčky v rozhovorech tvrdí, že primární předmět zkoumání při přípravě na soupeřku je vypozorování jejích oblíbených variant při důležitých bodech. A jedna z dotázaných dokonce vypozorovává i druhé podání, kde je podle ní důležité vypozorovat rychlost a rotaci, protože druhé podání je velmi specifické a značné množství hráček dokáže narotovat druhé podání více způsoby a je třeba vypozorovat její oblíbené varianty v různých situacích. I přesto, že se většina hráček shodlo, že pro anticipaci podání je jedním z nejdůležitějších faktorů vypozorování nadhozu, tak pouze v jednom rozhovoru bylo zmíněno, že se hráčka při přípravě soustředí právě na způsob nadhozu, který jí může usnadnit anticipaci. Dvě hráčky se shodli na tom, že příprava je důležitá především u dominantních žebříčkově nejlepších hráček ačkoliv jejich příprava se liší, jelikož jedna z těchto hráček je toho názoru, že vypozorování těchto informací je především na trenérovi, který ji následně seznamuje se všemi podstatnými informacemi, protože sama hráčka se nerada dívá na videopřípravu kvůli tomu, že se může zrovna dívat na video, kdy soupeřka není v ideální formě, což ovlivní její psychické nastavení na utkání a při daném utkání může být soupeřka v nejlepší formě a dochází k překvapení a stresové situaci. Nebo naopak může dojít k tomu, že kouká na utkání, kde je soupeřka v nejlepší formě, což zase přispěje k takovému psychickému nastavení na utkání, že je hráčka vyděšená, což ovlivňuje její hru, tudíž tuto práci kompletně přenechává

trenérovi. Druhá hráčka naopak nasledovává dominantní soupeřky sama a zkoumá jaké postavení na kurtu v jaký moment použít, nicméně trenér ji spíše nutí do vyhodnocování těchto situací až při utkání podle aktuálního trendu. Na tomto názoru se shodne polovina hráček, které tvrdí, že i přes přípravu je nejdůležitější navnímání momentálního stavu hry a rozpoložení soupeřky, také je třeba si uvědomit, že při hře reaguje i podávající na riternujícího, takže v případě, že je riternující úspěšný například i díky přípravě a podávající to zaregistruje, tak provede nějakou změnu. Jedna hráčka zmiňuje, že i přes přípravu může následně používat zcela odlišné varianty, jelikož záleží na stylu hry, kterému se soupeřka přizpůsobuje a následně ani nemusí nutně používat její nejsilnější herní zbraně.

Co se týče statistik, tak pro dvě z dotázaných hráček je důležité vědomí herních statistik soupeřky, kterou jim předloží trenérský tým a udělá výtah nejdůležitějších herních prvků, ale i přesto se jimi hráčky dogmaticky neřídí, jelikož hra se dynamicky mění anebo soupeřka přijde na utkání se zcela odlišnou taktikou. Ostatní hráčky statistiku příliš nesledují, ačkoliv vědí, že ji mají k dispozici, jelikož jsou toho názoru, že je to práce trenéra anebo jsou natolik zkušené, že většinu hráček z okruhu již znají a vědí s čím počítat případně se na soupeřku optají jiné hráčky z okruhu. Jedna hráčka dokonce uvádí, že znalost statistiky na ni vyloženě vyvíjí tlak, jelikož s něčím následně v utkání počítá a v případě, že realita je jiná, tak to má negativní dopad na její psychický stav a hru.

### 5.1.6 Otázka č. 6

Šestá otázka se zabývá tréninkem anticipace a způsoby přístupu jednotlivých hráček k němu. Většina hráček se shodla, že anticipaci cíleně netrénují, jedná se spíše necílený trénink anticipace, kdy polovina z dotázaných trénuje anticipaci skrz tréninkové utkání. Jedna hráčka zmiňuje, že se věnuje spíše trénování riternu jako takového většinou v závěrečné části. Tato část probíhá tím způsobem, že ví, kam sparing partner bude podávat, což zmiňuje ještě jedna další hráčka a následně zhruba 25 % času podávající podává kam chce a riternující musí reagovat. Tento způsob, kdy hráčky neví způsob ani směr podání, využívají další tři hráčky. Jedna hráčka zmiňuje, že nejlepší způsob, jak lze trénovat anticipace je právě přes sparing partnera, kdy neví kam a jak bude podávat a zároveň se hraje na body, jelikož se jedná o simulaci utkání, kde hráčka trénuje vše, co při utkání chce použít a snaží se navnímávat jak se dostat do stejného herního módu jako při utkání. Do tohoto módu se jedna hráčka dostává tím způsobem, že trenér nastolí herní situaci i se skóre anebo i když v tréninkovém utkání uhraje výhodu, tak trenér zasáhne do hry, otočí situaci na

nevýhodu a hráčka musí reagovat na situaci. V rozhovorech bylo dvakrát zmíněno, že je se v tréninku dějí i přesné modelové situace, kdy se hráčka učí reagovat na přesně stanovené situace, jako například podání ven z kurtu, podání na téčko, podání do bekhendu a mají reagovat dle přání trenéra. Například při agresivní strategii má hráčka zahrávat ritern po čáře nebo agresivně přes střed kurtu do kříže. Při konzervativnější variantě, kdy je snaha především rozehrát výměnu má hráčka zahrávat delší do kříže nebo čop (úder se spodní rotací). Podle jedné z těchto hráček je důležité především rozehrát výměnu s co nejdelším riternem a je třeba si dopředu říct v jaké situaci, jak bude reagovat, například když bude podání směřovat do forhendu, tak že chce hrát do kříže.

Celkem u tří hráček bylo zmíněno že anticipaci vůbec cíleně netrénují, ale pokaždé z jiného důvodu. Jedním z důvodů je potřeba pracovat spíše na jiných herních prvcích, které mají přednost před tréninkem anticipace, dalším důvodem, který byl uveden je odlišné mentální nastavení v tréninku a v utkání a tím pádem postrádání smyslu tréninku anticipace i z toho důvodu, že hráčka, která toto v rozhovoru zmínila ráda improvizuje. Posledním uvedeným důvodem je to, že tenis je velice různorodý, takže anticipace je v tréninku téměř nemožná, protože se v utkání liší spoustu faktorů jako soupeř, počasí nebo povrch, které mají obrovský vliv na hru. Například na antuce skáčou míče vysoko a v případě, že je mokrá, tak jsou míče pomalejší a povrch víc klouže, naopak když je sucho tak míče více létají. Právě tyto různorodé podmínky dle jedné hráčky trénink anticipace utváří téměř nemožným.

### 5.1.7 Otázka č.7

Poslední otázka je velmi otevřené a nijak necílí na žádné téma, jedná se vytažení jakýkoliv informací od respondetnů týkajících se riternu, o kterých se chtějí zmínit. První hráčka uvádí, že v jejím případě se zabývá spíše pracováním na celém pohybovém řetězci riternu a jeho technice. Kompletně rozebírá pohyb, to znamená, že řeší, co má vytáčet první hned po split stepu, jakou rotaci kyčlí má zvolit, jakou rotovat rameny a kdy začít nápřah, a především sledovat přenesení váhy. Spíše trénuje konkrétní situace a jakým způsobem je technicky zahrávat, který má za úkol korigovat její trenér.

Druhá hráčka pokládá za nejdůležitější oční kontakt s míčem ještě před bodem zásahu při podání. To znamená, že ho sleduje už při nadhozu, aby její reakce byla co nejlepší a také se zaměřuje na krátký nápřah. Další velmi důležitý prvek její hry je právě nalezení herního trendu, to znamená, že se snaží co nejdříve zjistit kam soupeřka nejčastěji podává. Z toho důvodu je podle ní třeba mít zhotovený plán ještě před utkáním a případně ho co

nejrychleji přizpůsobit momentální herní situaci. Jako poslední věc tato hráčka klade důraz na správnou pozici nohou na riternu, nedělat moc malých krůčků, než dojde k úderu na riternu, ale spíš mít tu situaci dobře načasovanou a mít to na 2-3 kroky vždycky v podstatě být ve stejné pozici, protože přece jenom ritern může být jenom výpad doprava na forhend nebo výpad doleva na bekhend a nebo v podstatě na tělo a kroky by měly být naučené z každodenního tréninku a hráč by je měl mít v té hlavě už natrénované aby tam nebylo cupitání před tím podáním.

Třetí hráčka se zaměřuje na obtížnost návratu k ideální formě na riternu v situaci po zranění, jelikož se jedná o koordinačně velmi náročný pohyb, kde se hráčka dostává do extrémní pozice, ve které se musí ideálně natáhnout k míči a zasáhnout ho ve správný čas na správném místě. Zároveň při riternu hraje významnou roli nervozita, jelikož ruka musí být klidná a zpevněná v době trefení míče a v momentu, kdy je hráč ve stresu a je ztuhlý, tak se může stát, že úder ideálně neprotáhne nebo ruka ztuhne úplně a míč od rakety neodletí. Závěrem zmiňuje, že v tenise člověk nikdy nemůže nic s jistotou určit, a to ani statisticky, a proto je důležité reagovat na změny vývoje utkání.

Čtvrtá hráčka je na riternu velmi sebevědomá a agresivní, takže ikdyž prohrává, tak se snaží podávající hráčku zastrašit, protože nemá co ztratit a klidně si stoupne do ¾ kurtu či metr před základní čáru a snaží se míč hrát co nejdříve po odskoku. Tento způsob ale příliš nepraktikuje v situacích, kdy je soupeřka vysoká a podává velmi rychle. V tomto případě si čtvrtá hráčka stoupá daleko za základní čáru, protože v případě agresivní strategie je podle ní šance, že ritern v takové situaci zvládne pouze 50 %. Naopak v případech, že hraje s hráčkou s pomalejším servisem, tak se snaží být co nejagresivnější a stoupat si co nejčastěji před základní čáru, aby vytvořila tlak na soupeřku.

Pátá hráčka kromě této otázky ještě odpovídala na otázku, jak vnímá anticipaci z pohledu trenérky, jelikož jako jediná z dotázaných hráček aktivně působí jako kapitánka tenisového týmu. Na toto téma hráčka odpovídá tím, že je to zcela odlišná role a figuruje spíše jako mentální podpora a strategická poradkyně. Jako největší výhodu v této pozici vnímá právě své nabrané zkušenosti ze značného množství utkání na nejvyšší úrovni a ví v jakých momentech může nastat zlomový okamžik, kdy jsou hráčky často psychicky deprimované a snaží se v přípravě na utkání svých svěřenců těmto situacím předejít. Co se týče riternu, tak z pozice kapitánky nijak do hry nezasahuje, jelikož ze své pozice špatně vidí nadhoz i ostatní faktory, ale zároveň uvádí, že apeluje na své svěřence, aby se právě na nadhoz zaměřili.

V poslední otevřené otázce pátá hráčka přisuzuje významnost různých rituálů, které ji pomáhají nastavit mysl, což jí následně pomáhá anticipovat. Také uvádí, že je pro ni přemýšlení nad stavem spíše nežádoucí, jelikož v ten moment přemýšlí nad velkým množství informací, což jí brzdí v rychlém rozhodování, ale přesto to stále dělá.
Šestá hráčka nechtěla v otázce odpovídat, jelikož bylo v rozhovoru zmíněno všechno podstatné.

Sedmá hráčka se v poslední otázce zabývá důležitostí trénování herních prvků, které se mu daří, jelikož v utkání je hráč pod tlakem a potřebuje mít své nejsilnější zbraně zcela intuitivní. Toto se snaží simulovat skrz tréninkové mini utkání na body. Zároveň sedmá hráčka pokládá za nejdůležitější zdroj informací nadhoz a rotaci a k úspěšnému riternu je dle ní zapotřebí správné postavení na kurtu. V případech silnějšího podání začíná ritern déle za základní čárou a následně jde proti míči a při slabších utkání se obdobně jako čtvrtá hráčka snaží dostat soupeřku pod tlak tím, že si stoupne více do kurtu před základní čáru.
Osmá hráčka podobně jako sedmá hráčka vnímá jako velmi důležitý zdroj nadhoz, ale u lepších soupeřek je mnohem složitější správně nadhoz přečíst, jelikož dochází k maskování a spíš rozhoduje její pohyb na riternu, kterým se snaží podávající rozhodit. Zároveň uvádí, že nad procesem riternu vůbec nepřemýšlí, jelikož se jedná o zautomatizované herní procesy.

## 5.2 Vyhodnocení odpovědí dle témat

### 5.2.1 Vědomí

Vědomí spočívá v uvědomování si herních prvků a situací, které hráčkám pomáhají k lepší herní situaci a potenciálně k lepšímu předvídání. Všechny hráčky nabývají vědomí trendu hry (umístění, rotace) soupeřky ve vypjatých situacích. Nejvíce se hráčky shodují, že dokáží nabýt vědomí o herním trendu podávajícího již po třech podáních v důležitých momentech, což ale neznamená, že se stoprocentně spoléhají na vědomí tohoto trendu, ale jsou připraveny i na změnu trendu. V praxi to znamená, že v případě, že se daná situace opakuje, tak ji hráčky berou v potaz a dávají si větší pozor, ale zároveň nikdy zcela nevypouští druhou stranu kurtu. Dvě hráčky uvádí, že se nelze spoléhat na to, že když soupeřka třikrát zapodává na stejné místo stejným způsobem, tak to udělá i počtvrté a dvě hráčky zmiňují, že je pro ně důležité vědomí pravděpodobnosti daného podání, ale nechtějí se na toto vědomí spoléhat. Dále se tři hráčky shodují na tom, že vědomí o herním stylu soupeřky zvyšuje jejich šanci na úspěch, jelikož se na hráčku dokáží lépe připravit a vědí

jakým způsobem může soupeřka zareagovat na vývoj situace. K tomuto může sloužit herní statistika, kterou v povědomí před utkáním chtějí mít z dotazovaných hráček, jiné hráčky nabývají vědomí o herním stylu soupeřky z videopřípravy, kterou provádí celkem šest z osmi probandek nebo z minulých zkušeností s danou hráčkou. Nicméně vědomí statistiky nemusí být vždy nutně výhodou, jak uvádí hráčka č.7, která má se znalostí statistiky negativní zkušenost, konkrétně říká: „*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 vykolejilo.*“ Tento faktor je možné zařadit i do taktické vnímavosti, ačkoliv se jedná o nabývání vědomí skrz statistiky. I další hráčky uvádějí příklady, kdy znalost soupeře není zcela jasným přínosem pro vlastní hru, hráčka č.5 konkrétně uvádí: „*U důležitých bodů nebo stresových situací se většinou podávající uchylují ke svým oblíbeným variantám podání, ale pro mě je to to byla informace navíc, kterou jsem si zasekávala hlavu a bránilo mi to ve volném toku myšlenek.*“ nebo opět hráčka č.7 tvrdí: „*Pak je naopak problém, když člověk začne hádat strany a nevychází to, tak se to může dostat do hlavy.*“ z čehož plyne, že ne vždy je vědomí o herním stylu ve vypjatých situacích pro hráčky přínosem. Faktorem, na kterém se shodují všechny hráčky je také podstata důležitosti vědomí o dominantní ruce soupeřky, jelikož se od toho odvíjí postavení riternující hráčky na kurtu. Hráčka č. 7 konkrétně uvádí: „*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.*“ Jiná hráčka č.8 uvádí, jakým způsobem lze reagovat na levoruko hráčku a proč je důležité vědomí o její dominantní ruce, když poukazuje na důležitost agresivnějšího chování z důvodu upozornění soupeřky na její vědomí dané situace. Další faktor, který je důležité mít v povědomí je vítr, který v určitém kontextu zmínilo pět hráček. S vědomím o směru větru souvisí i postavení na kurtu, jak konkrétně uvádí hráčka č.2: „*Když je podání po větru, tak si třeba poodstoupím trošičku dál, protože vím, že jí to víc poletí a bude pro mě těžší riternovat, nebo naopak, když jde podání proti větru, tak budu mít větší šanci, protože to podání poletí pomaleji*“. Na tuto situaci reaguje pět dotázaných hráček, které jdou v případě podání proti větru více do kurtu a volí agresivnější strategii. A naopak v případech podání po větru 4 hráčky zmiňují, že se staví dál za základní čáru, aby byly schopné lépe na podání reagovat i přesto, že jejich ritern poletí pomaleji, jelikož poletí proti větru, čímž se teoreticky mohou dostat pod tlak.

### 5.2.2 Taktická vnímavost

Taktická vnímavost se zabývá především získávání informací ze všech dostupných zdrojů při utkání i před ním, které mohou být užitečné k úspěšnému zvládnutí utkání. Polovina dotázaných hráček uvádí, že sleduje především aktuální stav hry a rozpoložení soupeřky. Hráčka č.3 konkrétně uvádí „*Je to stejně taky na tom, jak se to odvíjí v daný zápas v daný den a proti kterému hráči*“. Hráčky reagují na svůj vlastní pocit ze soupeřky, a postupně zjišťují co soupeřce vyhovuje a co jí naopak vadí a neustále musí reagovat na změny vývoje utkání. Hráčky také zmiňují, že pracují s pravděpodobností, že se jedná hodně o mentální hru, ale snaží se vyvarovat pocitu 100 % přesvědčení o jakékoliv variantě, aby nedošlo k překvapivé situaci. Zároveň se hráčky snaží nevnímávat silné stránky soupeřky, které jsou často využívány ve stresových situacích a hráčky se k nim rády uchylují i při důležitých bodech. Hráčky si ale jsou vědomy toho, že i přes jejich snahu taktické vnímavosti a dobrému čtení hry není situace zcela jasná. Hráčka č.8 například říká, že pokud si podávající hráčka všimne, že soupeřka dobře nevnímala její podání, tak kompletně změní její herní projev a mentální hra pokračuje, nebo se může stát, že podávající hráčka vycítí, že její šance na uhrání bodu je nižší, než by chtěla a z toho důvodu se rozhodne podávat zcela opačně, než by podávala v případě psychické pohody. Dále bylo v rozhovorech zmíněno, že náročnost navnímávání soupeřky se stupňuje s její kvalitou, jelikož čím je hráčka kvalitnější, tím hůře se její hra navnímává kvůli maskování a změnám dostupných informací. Hráčky také vnímají situace, kdy dělají chyby a vědí, že soupeřky se snaží právě této situace využít a v ten moment je důležité reagovat a zaměřit se na ten herní model, který se hráčkám nedaří.

### 5.2.3 Kontextuální informační zdroje

Kontextuální informační zdroje mohou být i takové zdroje, které je hráčka teoreticky schopna získat ještě před tím, než soupeřka začne zahrávat úder. Mezi nejčastěji zmiňované kontextuální informační zdroje hráčky řadí dominantní ruku, skóre, vítr, slunce. Nicméně to mohou být i informace, které hráč navnímá především v průběhu utkání, než soupeřka zahraje úder. Všechny hráčky se shodují na tom, že sledují, jaká ruka je pro soupeřku dominantní, jelikož se liší podle dominantní ruky mění umístění podání, úhly podání a jeho rotace. Většina hráček uvádí, že z pohledu praváka je složitější riternovat proti levákovi, jelikož leváci rádi využívají tzv. „zatáčku“ ven z kurtu, kdy využívají své boční rotace z levé

strany kurtu a zahrávají pravákům velice účinné podání ven z kurtu do bekhendu, čímž dochází k otevření druhé strany kurtu. K tomuto hráčka č. 7 konkrétně uvádí: „*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.*“ Více než polovina hráček také zmiňuje důležitost vnímání směru a rychlosti větru, na který musí reagovat svým postavením na kurtu. V případech, kdy riternují proti větru, tak si stoupají dál za základní čáru z důvodu vyšší rychlosti podání a v opačné situaci si naopak stoupají blíže a volí agresivnější strategii, ze které mohou těžit tím, že dostanou podávajícího hráče pod tlak, jelikož podání proti větru bude pomalejší. Jedna hráčka také zmiňuje, že hru může ovlivňovat i vítr ze strany, jelikož v těchto případech se podávající uchylují k přerotovanému podání na tělo, jelikož může dojít ke změně směru podání těsně před riternující hráčkou a je velmi těžké na to reagovat, zároveň však hráčka uvádí, že situace je složitější i pro podávající, která je nucena si nadhazovat míč níž, aby ji vítr neodfoukl míč do nežádoucí pozice, čímž ale opět dochází k nevýhodě pro riternujícího, jelikož se tím eliminuje možnost předvídání podání podle nadhozu. Hráčka č. 3 dokonce větru přisuzuje takovou váhu, že říká: „*Značný vliv mají povětrnostní podmínky, protože těžko se asi dají dávat perfektní esa, když strašně fouká a na řadě turnajů fouká opravdu velmi. To je další věc, která je v tenise diskutabilní. Jestli vlastně mít pravidlo na vítr, protože jsem zažila podmínky, kdy lítaly židle a kdy to nebylo o tenise*“, z čehož jasně plyne, že vítr má v tenise obrovskou roli a v momentě, kdy je příliš silný, tak je situace pro oba hráče mnohem náročnější. Další kontextuální informací, které čtyři hráčky přisuzují význam je postavení slunce, jelikož když je slunce příliš ostré pod nepříjemným úhlem, tak může oslepit hráče především na podání, čímž snižuje jeho kvalitu o čemž jasně hovoří tvrzení hráčky č.3, která tvrdí, že slunce může mít až takový vliv, že když je v momentu podání v nepříjemném úhlu a oslepuje, tak může docházet i ke zdržování hry.

Mezi zdroje, které hráč navnímává především v průběhu utkání a hráčky ho v rozhovorech často zmiňují, konkrétně v 5 případech je skóre. Hráčky jsou se snaží vypozorovat trendy, tedy oblíbené varianty podávající hráčky především ve vyrovnaných stavech jako je shoda nebo výhody. Jedna hráčka je toho názoru, že pokud se jedná o big pointy tak podávající využívá svou silnou zbraň, ze které málokdy sejde. Stav má také velký vliv na herní projev, tři hráčky například uvádí, že v případě jednoznačného stavu v gemu se nebojí riskovat a zkoušet nové věci a být agresivnější, naopak pokud je stav v gemu vyrovnaný uchylují se ke konzervativnější strategii, kdy se snaží především rozehrát balón. O čemž vypovídá tvrzení hráčky č.5: *„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 důležitý stavy, tak tam člověk už přemýšlí víc nad tím skoré celkově v zápase, ale i v gamu, je rozdíl mezi začátkem setu a koncem.“*

### 5.2.4 Kinematické informační zdroje

Kinematické informační zdroje jsou zdroje informací, které hráčky mohu získat z pohybů svých soupeřek. Všech 8 hráček zmiňuje nadhoz, ze kterého čerpají informace všechny dotázané probandky. Dvě probandky dokonce zmiňují, že oční perfektní fixace na míč už od začátku nadhozu může být jednou z příčin dominantního příjmu Novaka Djokovice. Dvě hráčky považují nadhoz za nejdůležitější informaci v anticipaci tenisového podání viz. tvrzení hráčky č.2: „*Na co se soustředím nejvíc k otázce číslo 3 je nadhoz míčku.*“

Na druhou stranu pět probandek upozorňuje na dovednost maskování nadhozu u nejlepších tenisových hráček a minimální odchylky v něm, kvůli čemuž je anticipace téměř nemožná nebo velmi náročná, jak uvádí hráčka č.8: „*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.*“ Přesto směr nadhozu je zcela zásadní informací, ačkoliv některé hráčky uvádí, že ani na to se nedá stoprocentně spolehát, jelikož některé hráčky umí z vyloženého nadhozu například na boční rotaci ven z kurtu vytvořit přímé podání na téčko. Nicméně základní pravidla pro sledování nadhozu, která zmiňuje pět probandek jsou taková, že když jde u praváků nadhoz více doprava z pohledu podávající hráčky, bude se často jednat o boční rotaci, pokud takové podání přichází z pravé strany, tak bude umístěno ven z kurtu a v opačném případě bude umístěno na téčko. V případě leváků je situace zcela opačná, tedy u nadhozu více doleva nastává boční rotace a zprava je umístěna na téčko a zleva ven z kurtu. V případě nadhozu přímo nad hlavu se často jedná a přímou ránu bez rotace zprava na téčko a zleva ven z kurtu a v případě leváků zprava ven z kurtu a zleva na téčko. Hráčka č.3 uvádí, že při stresových situacích pro podávajícího může docházet k jednoznačnějším nadhozům, které jsou snáze čitelné pro přijímající hráčku, jelikož je hráčka pod tlakem, což může ovlivnit i její motoriku. Z nadhozu se dá také poznat tzv. kick, který má tendenci vyskočit velmi vysoko, v takových případech dochází k nadhozu více za tělo a prohnutí podávající hráčky. Pouze jedna hráčka tvrdí, že nadhoz není jasný ukazatel pro anticipaci podání. Hráčky si také všímají postavení při nadhozu, v případech, kdy je hráčka více vytočená bude se s větší pravděpodobností jednat o boční rotaci, která je charakteristická tím, že míč je pomalejší a má nižší odskok.

Naopak menší vytočení může znamenat přímé podání bez rotace s vysokou rychlostí. Pouze dvě hráčky sledují i různé signifikantní pohyby hlavy. Například je takový pohyb spojený s pohledem na místo, kam chce podávající podávat, ačkoliv si jsou vědomy, že může jít pouze o klamání. Hráčka č.8 k tomuto uvádí: „Co mi hodně pomáhá, tak je to, že se člověk podívá na to místo, kam servíruje, zase na druhou stranu je spousta hráček, které se někam podívají a najednou to jde na druhou stranu.“

### 5.2.5 Psychika/sebedůvěra

Psychika a sebedůvěra je v tenise extrémně důležitá, což je způsobeno tím, že se jedná o individuální sport, který je založen na detailech a nastává v něm velké množství důležitých momentů, které mohou změnit celý průběh hry. Pro uklidnění a podporu koncentrace mohou z psychického hlediska sloužit různé rituály, které v rozhovoru zmiňuje hráčka č.5, která tvrdí: „Zároveň jsem si dodávala sebevědomí a uklidňovala jsem se pomocí různých rituálů.“ Většina hráček se shoduje, že se při riternu musí soustředit na svou hru, jelikož nastává značné množství situací, kdy jsou hráčky ve stresu, což dle jedné z probandek může snížit kvalitu riternu, jelikož při riternu je důležité, aby ruka byla uvolněná a nebyla v křečovitém stavu a pod stresem může dojít ke ztuhnutí ruky, kdy nastává nedotažení úderu nebo úplné ztuhnutí a míč od rakety neodletí tak jak by měl. Dále 4 hráčky zmiňují důležitost trénování stylem tréninkových utkání právě z toho důvodu, aby se dostaly do herního módu a byly následně v utkání správně mentálně nastaveny. Sebedůvěra ale hraje roli i u podávajících hráček a v případě, že má podávající vysoké sebevědomí a věří si, tak je pro riternující velmi náročné dobře podání zriternovat. Hráčka č.3 dokonce tvrdí „*Samozřejmě je to pouze a jenom o hlavě toho hráče na servisu.*“, což naznačuje že v případě, že když je podávající v psychické pohodě, tak je velmi náročné jí sebrat hru. Zároveň další hráčka tvrdí, že podávající může využít i podání, na které si výrazně věří a umí velmi dobře podávat například podání ven z kurtu, tak se k němu může uchýlit i ve vypjatých situacích, což je ale na druhou stranu značná výhoda pro přijímající, jelikož tuto situaci může využít k úspěšné anticipaci, ale i přes to se může jednat o tak kvalitní podání, že i přes dobrou anticipaci je minimální šance, že přijímající zahraje vítězný ritern. Dvě hráčky tvrdí, že mají na příjmu značnou sebedůvěru, jedna z důvodu, že si myslí, že umí zjistit kam podávající bude podávat a těžit z toho a druhá si myslí, že má dokonce lepší ritern než podání, takže je velice agresivní oproti hráčkám, které nemají takovou sebedůvěru na riternu a snaží se hlavně rozehrát

výměnu. Typickým příkladem agresivní hráčky, která si věří na riternu je podle probandek Sabalenka, které k tomu dopomáhá vědomí výborného podání a možnost risku na příjmu.

### 5.2.6 Technika a strategie

Všechny hráčky v rozhovorech zmiňují své riternující techniky a strategie a většina hráček hovoří o technikách a strategiích převážně nejlepších mužů, a to zejména Novaka Djokovicem, u kterého vyzdvihují jeho techniku riternu s odehráním co nejdříve po odskoku míče s krátkým nápřahem. Z žen byla, které zaujaly svou technikou riternu, kdy odehrávají míč co nejdříve po odskoku byla zmíněna pouze Agniszka Radwanska. Jedna hráčka zmiňuje současnou světovou jedničku Igu Swiatek, která dokáže výborně vyhodnotit riziko

Co se týče techniky riternu a zásadních bodů při odehrávání přijmu, tak tři hráčky považují za nejdůležitější konkrétní bod zásahu míče, na který se koncentrují. S čímž souvisí zmínka jedné hráčky, o co nejkratším nápřahu při riternu, aby došlo k co největší eliminaci chyb a odehrání míče co nejdříve po odskoku. Hráčka č.1 dokonce trénuje techniku na základě toho jak riternují nejlepší muži na světě, u kterých sleduje koordinace vytočení kyčle a ramen. Zároveň hráčky zmiňují důležitost správné techniky práce nohou, která výrazně ovlivňuje celkový pohybový řetězec vedoucí k úderu, kdy je podle hráčky č.8 zásadní být připravený a mít nohy zaktivované a následně dobře rozdrobit kroky, aby došlo ke správnému postavení a následnému čistému trefení úderu. Druhá hráčka č.2 naopak tvrdí, že preferuje 2-3 kroky oproti více rozdrobeným krůčkům v podobě výpadů na jednu nebo na druhou stranu.

Strategie se u hráček poměrně výrazně polarizují. Dvě hráčky upřednostňují konzervativnější strategii, kdy je cílem riternu především odehrát míč do kurtu a příliš neriskovat, obzvlášť v případech, kdy má podávající vysokou kvalitu podání. V ten moment si hráčky poodstupují dál za základní čáru, aby zvýšily svou šanci na úspěšně vrácený ritern. Strategie hráčky č.5 je takový hybrid mezi konzervativní a agresivní strategií, kdy konkrétně tvrdí: „*Přemýšlela jsem na zónu, kam to zahrát abych si tu rozehrávku připravila na příležitost na další strategii v té hře.“,* což znamená že její cíl není pouze dostat míč do kurtu, ale už cíleně přemýšlí nad vývojem hry a stanovuje si destinaci přistání míče z riternu. Některé hráčky využívají agresivní strategii zejména při důležitých bodech, hráčka č.7 hovoří o důležitosti kvalitního riternu právě při důležitých bodech i přes riziko nepovedeného úderu, konkrétně tvrdí: „*Myslím, že v důležitých stavech je to hlavně o tom,*

*jak dobře ten ritern rozehraji, protože v ženském tenise je důležité míč rozehrát co nejrychleji, aby soupeřka neměla čas, teoreticky jít i trochu do rizika a hrát do rohů a teoreticky ten míč i pokazit.“*

### 5.2.7 Vytvoření tlaku

Vytvoření tlaku je v tenise velmi důležité a většina hráček zmiňuje že se nějakým způsobem v utkání snaží vytvořit tlak na soupeřku. Nejvíce se hráčky snaží dostat soupeřku pod tlak v důležitých momentech, kdy se snaží rozhodit podávající hráčku svým pohybem na příjmu. Hráčka č.5 konkrétně popisuje způsoby vytvoření tlaku na soupeřku, když říká: „P*rávě při těchto důležitých situacích se snažím soupeřku dostat pod tlak, snažím se chodit třeba metr do kurtu, abych působila větší, nebo si stoupám daleko, aby mě viděla a pak hned jdu blíž. Nebo trochu do strany, aby viděla, že je tam málo místa, když tam před chvilkou dala eso atd. Když si stoupám blíž, tak ji dostávám pod tlak i tak, že musí hrát na riziko, protože, když zahraje pomalejší, tak jí to přiletí zpátky rychle a bude mít problém.“*

Do tlaku se hráčky snaží dostat v situacích, kdy jsou samy pod tlakem, například když se několikrát opakuje situaci, kdy se přijímající hráčce nedaří ritern rozehrát a musí na to nějakým způsobem reagovat. Hráčka č.8 uvádí, že na to takovou situace reaguje následujícím způsobem: „*Když se nalepím dopředu a ukážu, že si věřím, tak se podvědomě dostanu servírujícímu do hlavy, že si jako řekne, co tam dělá, když jsem ji dala teď 2 esa*.“ Tímto způsobem hráčka samozřejmě velmi riskuje a jedná se o agresivní strategii, ale je to způsob, jak dostat podávající hráčku pod tlak i v případech, že je zrovna v ideální formě a daří se jí. Vyvinutí tlaku na podávající je také podle jedné z hráček výhodné v tom, že tím omezují kreativitu hráčky na podání. Jedna hráčka také uvádí, že některé hráčky využívají taktiku rychlého dlouhého riternu i přes riziko, aby podávající donutily okamžitě hrát a co nejvíce ji zatlačili do defenzivy, nebo aby dokonce reagovala chybou.

Dvě hráčky si jsou také vědomy toho, že na podávající hráčku může vytvořit znatelný tlak sám o sobě vývoj utkání, jelikož v případech, kdy je utkání dlouhé, tak podání je první úder, kterému se vlivem koordinační složitosti snižuje kvalita. Nebo na sebe hráčky mohou vyvíjet tlak po návratu ze zranění, kdy je velmi náročné se navrátit do ideální formy a v případě, že se věci nedaří, tak jak si hráčky představují, tak na sebe mohou vyvinout tlak a krize se může ještě prohloubit.

### 5.2.8 Charakteristika riternu

Hráčky v rozhovorech zmiňují několik různých charakteristik riternu, které využívají různé hráčky. Probandky zmiňují že jsou hráči, kteří svou hru na riternu velmi propracovávají. Nebo jsou naopak hráči, kteří svůj ritern příliš neřeší a nesnaží se na něm nijak výrazně pracovat, jelikož spoléhají na své nebezpečné podání a často v jejich utkáních dochází ke stavům jako 7:6 či 6:7, protože čekají právě na tiebreak, kde v případě, že se jim daří podání stačí získat minimální počet bodů na riternu. Ačkoliv hráčky zmiňují i Sabalenku, která má podle nich výborné podání a právě díky němu si dovolí zahrávat ritern mnohem víc přes riziko a agresivn z čehož velmi těží, jelikož pro ni není takový problém když příjem ztratí. Jedna hráčka zmiňuje, že hráčky, které jsou známé svou obranářskou strategií jsou na riternu často velmi dobré.

Dvě hráčky také charakterizují riternu podle jejich umístění, kdy se podle jedné z nich jedná o agresivní ritern v případě, že je umístěn po lajně a v případě konzervativnější varienty volí ritern do kříže, který je spíše obranářský, jelikož letí delší dobu, čímž riternující získává čas na přesun doprostřed kurtu a zároveň je menší šance na chybu, jelikož síť je ve středu nižší a je menší riziko zahrání míče do autu z důvodu „delšího kurtu“. Tato varianta zahrání míče do kříže se častěji zahrává při podání ven z kurtu. Většina hráček se také shoduje na tom, že nejúčinnější ritern je dlouhý pod nohy z důvodu vytvoření tlaku na podávající.

### 5.2.9 Trénink riternu

V rozhovorech všechny probandky uvádějí, že cílený trénink anticipace tenisového podání nevnímají jako potřebný. Čtyři hráčky tvrdí, že anticipaci trénují skrz tréninková utkání, kde předem nevědí, kam soupeř bude podávat. Žádná z hráček neuvádí, že by anticipaci měly trénovat víc, protože se na ni nedá stoprocentně spoléhat a situace na příjmu je velmi intuitivní. Hráčky se zaměřují spíše na tréninková utkání, aby se dostaly do „zápasového módu“. Trénink se sparingem simuluje ostré utkání, přičemž trenér může zasahovat, například měnit skóre nebo upravit pravidla. O částečném tréninku anticipace se zmiňují pouze dvě hráčky, které tento aspekt trénují každý den, ale pouze skrz cvičení, kdy podává trenér a ony nevědí, kam bude podávat, a následně musí ritern umístit do určitého

prostoru. Jedna hráčka tvrdí, že je téměř nemožné trénovat anticipaci kvůli různorodosti tenisu. Další hráčka uvádí, že lze natrénovat různé modelové situace, ale anticipaci ne, jelikož se herní podmínky často mění: „Podmínky jako míče mají obrovský vliv. Na antuce to skáče vysoko, může být mokrá, takže klouže a je pomalejší. Může být zase sucho a míče létají rychleji. Když jsou těžké míče a kurt po dešti, situace se znatelně liší od suchého prostředí s lehkými míči, i když je soupeř stejný. Hráčka č. 7 upozorňuje, že trénink riternu je náročnější než podání: „*Mám své 3-4 dobré varianty, které stále trénuji, ale se servisem se to trénuje lépe. Při podání si řeknu, že zaservíruju ven z kurtu a pokračuji ve hře, ale při riternu musím reagovat a je těžší držet se plánu.“* Tři hráčky anticipaci netrénují, protože se zaměřují na důležitější aspekty techniky riternu a sebepoznání. Jedna hráčka netrénuje herní model a spoléhá na improvizaci, další se zaměřuje na délku riternu, což považuje za velkou zbraň, ale zároveň náročnou kvůli rotaci a rychlosti podání. Většina hráček se zaměřuje na videopřípravu; šest z nich zdůrazňuje její důležitost, zejména když vědí, že budou hrát s dominantní nebo elitní hráčkou. Dvě hráčky videopřípravu vynechávají, pokud mají se soupeřkou dostatek zkušeností. Pro jednu hráčku je videopříprava kontraproduktivní: „*Nerada se dívám na videa, protože se podívám, jak soupeřce něco nejde, a pak přijde na kurt a hraje úplně v pohodě, nebo naopak, uvidím, že všechno zabíjí a můžu být vyděšená, a pak to tak nemusí být*.“ Další hráčka upozorňuje, že videa mohou být zavádějící, protože na nich soupeřku nehraje ona, ale jiná hráčka. Nicméně, ve videopřípravě hráčky sledují oblíbené varianty soupeřek v důležitých situacích a dvě hráčky spoléhají na analýzu trenérem, který jim předloží nejdůležitější informace.

## 5.3 Porovnání výsledků

V následující tabulce je zobrazeno srovnání výsledků mezi třemi studiemi, v prvním sloupci jsou vyobrazeny výsledky z této studie, v druhém jsou vyobrazeny výsledky od Reischlové (2020) a ve třetím od Vernon et al. (2018). Výsledky jsou rozděleny podle výše uvedených témat.

*Tabulka 3: Srovnávací tabulka (Reischlová, 2020; Vernon et al., 2018)*

| | **Naše studie** | **Reischlová (2020)** | **Venon et al. (2018)** |
|---|---|---|---|
| **Hlavní téma** | **Vedlejší témata** | **Vedlejší témata** | **Vedlejší témata** |
| **Vědomí** | **Anticipace:** *Sledovat míč ještě dříve, než opustí raketu. Hledat informační zdroje o typu podání* | **Anticipace:** *Sledovat míč ještě dříve, než opustí raketu. Hledat informační zdroje o typu podání.* | **Anticipace:** *Sledovat míč ještě dříve, než opustí raketu. Hledat informační zdroje o typu podání.* |
| | **Povědomí o kontextuálních a kinematických informačních zdrojích** | **Povědomí o kontextuálních a kinematických informačních zdrojích** | **Povědomí o kontextuálních a kinematických informačních zdrojích** |
| | **Vyptávání se jiných hráček ohledně informací o soupeřce, sledování soupeřky před utkáním, videopříprava, nastudování silných a slabých stránek, nastudování statistik, získání informací od trénéra, zjištění informačních zdrojů a jejich aktualizování** | **Vyptávání se jiných hráčů a trenérů ohledně informace o soupeři, sledování soupeře před utkáním, v rozehrávce a během utkání a jeho silných a slabých stránek, zjistit informační zdroje a aktualizovat je.** | **Sledování soupeře před utkáním, v rozehrávce a během utkání a jeho silných a slabých stránek, zjistit informační zdroje a aktualizovat je.** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Rozpoznání vzorce:** *Od první hry až po prohraný set, zpravidla 3-4 podání po důležitých bodech (big points, nespoléhání se na správnost rozpoznání* | **Rozpoznání vzorce:** *2 hry při soupeřově podání až sada, ale zpravidla 3 hry při soupeřově podání k rozpoznání vzorců, závisí individuálně na technice podávajícího – někdy ne za celé utkání.* | **Rozpoznání vzorce:** *3 hry při soupeřově podání/do poloviny prvního setu k rozpoznání vzorců.* |
| | **Limitace podávající:** *Hrající ruka. Slabé stránky Rozdíl mezi 1. a 2. podáním Aktuální forma* | **Limitace podávajícího**: *Hrající ruka Slabé stránky Rozdílnost 1. a 2. podání* | **Limitace podávajícího:** *Hrající ruka Slabé stránky* |
| | | | **Interakce vědomého a nevědomého riternování** |
| | | | **Několik dobrých riternů v utkání (na začátku).** |
| | **Kvalita soupeřky** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Taktická vnímavost** | **Povědomí o kontextuálních a kinematických informačních zdrojích.** | **Povědomí o kontextuálních a kinematických informačních zdrojích.** | **Povědomí o kontextuálních a kinematických informačních zdrojích.** |
| | **Kalkulace o tom, jaké podání přijde.** | **Kalkulace o tom, jaké podání přijde.** | **Kalkulace o tom, jaké podání přijde.** |
| | **Neustálé aktualizování možností.** | **Neustálé aktualizování možností.** | **Neustálé aktualizování možností.** |
| | **Hrající ruka:** *Například leváci preferují podání ven z kurtu z levé strany* | **Hrající ruka:** *Například leváci preferují podání ven z kurtu z levé strany* | **Hrající ruka:** *Například leváci preferují podání ven z kurtu z levé strany* |
| | **Hraní na procenta** | | **Hraní na procenta** |
| | **Zvýšená vnímavost po prohrané hře** | | |
| | **Vypozorování herní plánu** | | |
| | **Subjektivní pocit** | | |

| **Kontextuální informační zdroje** | **Preference podávajícího:**<br>*Za specifického stavu*<br>*Podání zleva, zprava*<br>*S rotací, bez rotace* | **Preference podávajícího:**<br>*Za specifického stavu*<br>*Podání zleva, zprava* | **Preference podávajícího:** *Za specifického stavu (break point, 30–30)*<br>*Podání zleva, zprava* |
|---|---|---|---|
| | **Počasí:**<br>Povětrnostní podmínky<br>boční vítr/po/proti<br>Déšť<br>Pozice slunce | **Počasí:**<br>*Povětrnostní podmínky po/proti větru*<br>*Déšť*<br>*Teplota* | **Počasí:**<br>*Povětrnostní podmínky boční vítr/po/proti větru* |
| | **Povrchy:**<br>*Antuka* | **Povrchy:**<br>*Tvrdý povrch*<br>*Antuka* | **Povrchy:**<br>*Tvrdý povrch*<br>*Antuka*<br>*Tráva* |
| | **Leváci vs. praváci** | **Leváci vs. praváci** | **Leváci vs. praváci** |
| | **Únava** | | |
| | **Míče** | | |
| | **Aktuální psychický stav soupeře** | | |
| | **Preference přijímajícího:**<br>**Za nepříznivého stavu**<br>**Za vyrovnaného stavu.**<br>**Za jednoznačného stavu** | | |

| Kinematické informační zdroje | Postavení podávajícího hráče na základní čáře | Postavení podávajícího hráče na základní čáře | Postavení podávajícího hráče na základní čáře |
|---|---|---|---|
| | Nadhoz | Nadhoz | Nadhoz |
| | | Rotace těla | Rotace těla |
| | | | Akce podávajícího: rameno přes rameno Vývrtka (z angl. corkscrew) – specifická rotace těla při pohybu nahoru. |
| | | | Pozice těla, když jde vzhůru – servis a volej. |
| | Pozice zadní nohy před podáním | Pozice zadní nohy před podáním | |
| | Rotace míče | Rotace míče | |
| | Výška zásahu míče (nadhozu) | Výška zásahu míče (nadhozu) | |
| | Pohled podávajícího hráče před podáním | Pohled podávajícího hráče před podáním | |
| | Signifikantní pohyb hlavy | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Psychika/sebedůvěra** | | | **Vrácení riternů na začátku utkání** |
| | **Jasnost riternu: sebedůvěra k provedení riternů** | **Jasnost riternu: sebedůvěra k provedení riternů (být uvolněný)** | **Jasnost riternu: sebedůvěra k provedení riternů** |
| | | | **Kritický k sobě jako dobrému přijímajícímu hráči** |
| | **Klamání** | | **Klamání** |
| | **Připravenost/ soustředěnost** | **Připravenost/ soustředěnost** | **Připravenost/ soustředěnost** |
| | **Rituál** | **Rituál** | |
| | **Skóre (větší tlak na hráče)** | **Skóre (větší tlak na hráče)** | |
| | **Pocit v danou chvíli** | **Pocit v danou chvíli** | |
| | **Sebedůvěra podávajícího** | | |
| | **Hádání stran (negativní na psychiku)** | | |

| **Technika a strategie riternu** | **Ritern směřovat do specifických míst (útočit)** | **Ritern směřovat do specifických míst (útočit)** | **Ritern směřovat na větší cíle/místa na dvorci** |
|---|---|---|---|
| | **Přizpůsobený švih:** *Krátký nápřah* | **Přizpůsobený švih:** *Krátký nápřah* | **Přizpůsobený švih:** *Kompaktní švih Změna držení Obouruč držení u bekhendu lepší než jednoruč bekhend pro ritern.* |
| | | | **Chránit slabé stránky přijímajícího hráče** |
| | | | **Sebedůvěra v riternující dovednosti (podporovat se)** |
| | **Sledování/rozpoznání míče (trajektorie)** | | **Sledování/rozpoznání míče (trajektorie)** |
| | | | **Udeřit ritern přes tělo** |
| | **Timing** | **Timing** | |
| | **Odhad na míč** | **Odhad na míč** | |
| | **Koordinace pohybu** | **Koordinace pohybu** | |
| | | **Vrozené schopnosti** | |
| | **Aktivace nohou, splitstep** | **Aktivace nohou, splitstep** | |
| | **Postavení hráčky vzhledem k základní čáře** | **Postavení hráče vzhledem k základní čáře** | |
| | | **Technika vizualizace** | |
| | **Procentuální hra** | **Procentuální hra** | |
| | | **Počasí: slunce – hrát podávajícímu hráči rychle pod nohy** | |
| | **Rychlé zahrávání pod nohy** | | |

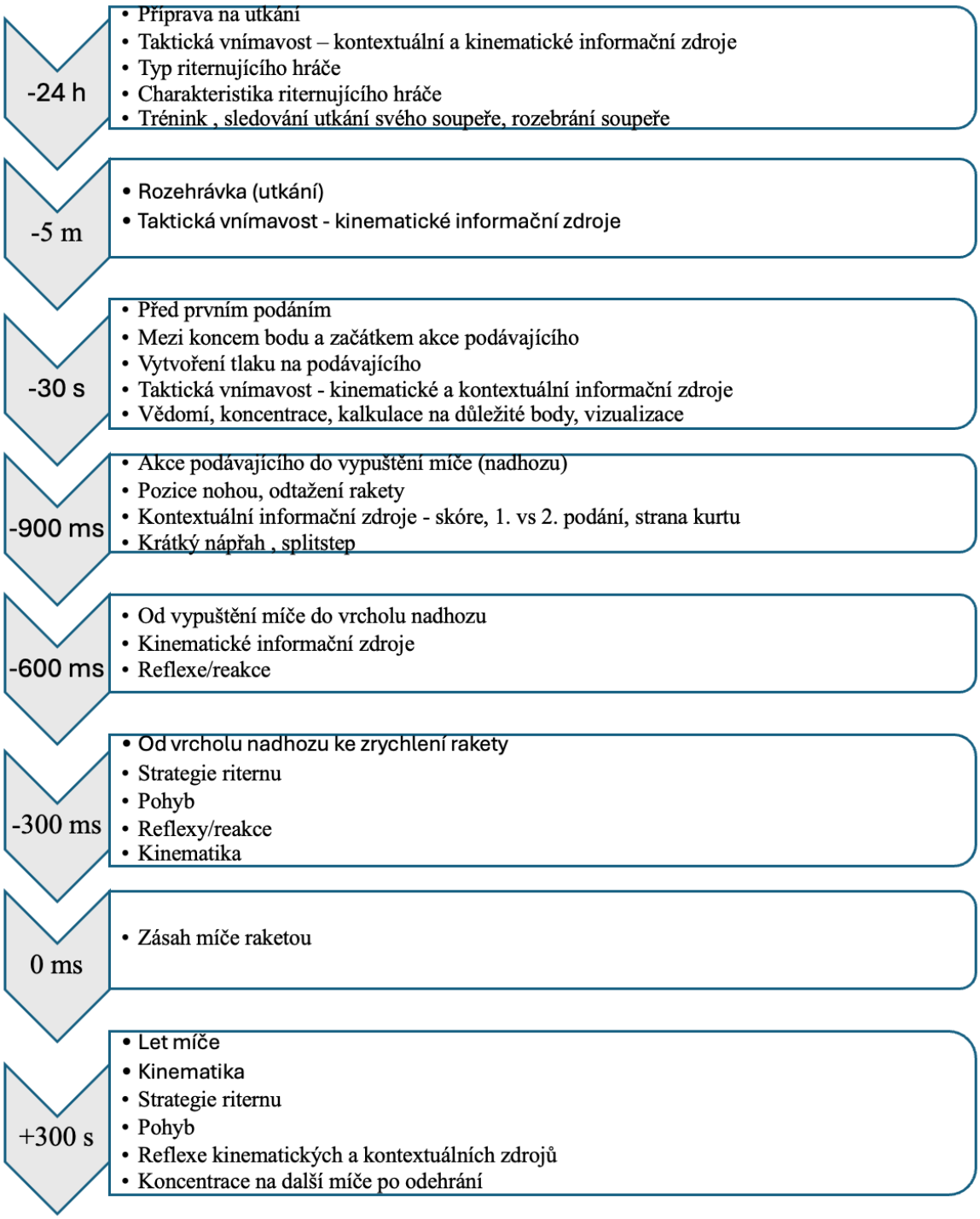
| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Pohyb proti míči** | | |
| | **Klamání protihráče** | | |
| | **Ritern směřovat do kurtu (rozehrání výměny)** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Vytvoření tlaku na podávajícího** | | **Provedení mnoha riternů k zatlačení podávajícího hráče a k přetížení (únavě) hráče na podání** | **Provedení mnoha riternů k zatlačení podávajícího hráče a k přetížení (únavě) hráče na podání** |
| | **Cítit přítomnost riternujícího hráče** | **Cítit přítomnost riternujícího hráče** | **Cítit přítomnost riternujícího hráče** |
| | **Klamání:** *Riternující zaujímá postavení blíže či dále od sítě, více do jedné či do druhé strany, aby se dostal do hlavy podávajícího hráče. Ukázat, že ví, kam bude směřovat podání.* | **Klamání:** *Riternující zaujímá postavení blíže či dále od sítě, aby se dostal do hlavy podávajícího hráče. Ukázat, že ví, kam bude směřovat podání.* | **Klamání:** *Riternující hráč se pohybuje do strany/dopředu/dozadu před podáním, aby se dostal do hlavy podávajícího hráče. Ukázat, že ví, kam bude směřovat podání***.** |
| | **Zamezení kreativity** | | |

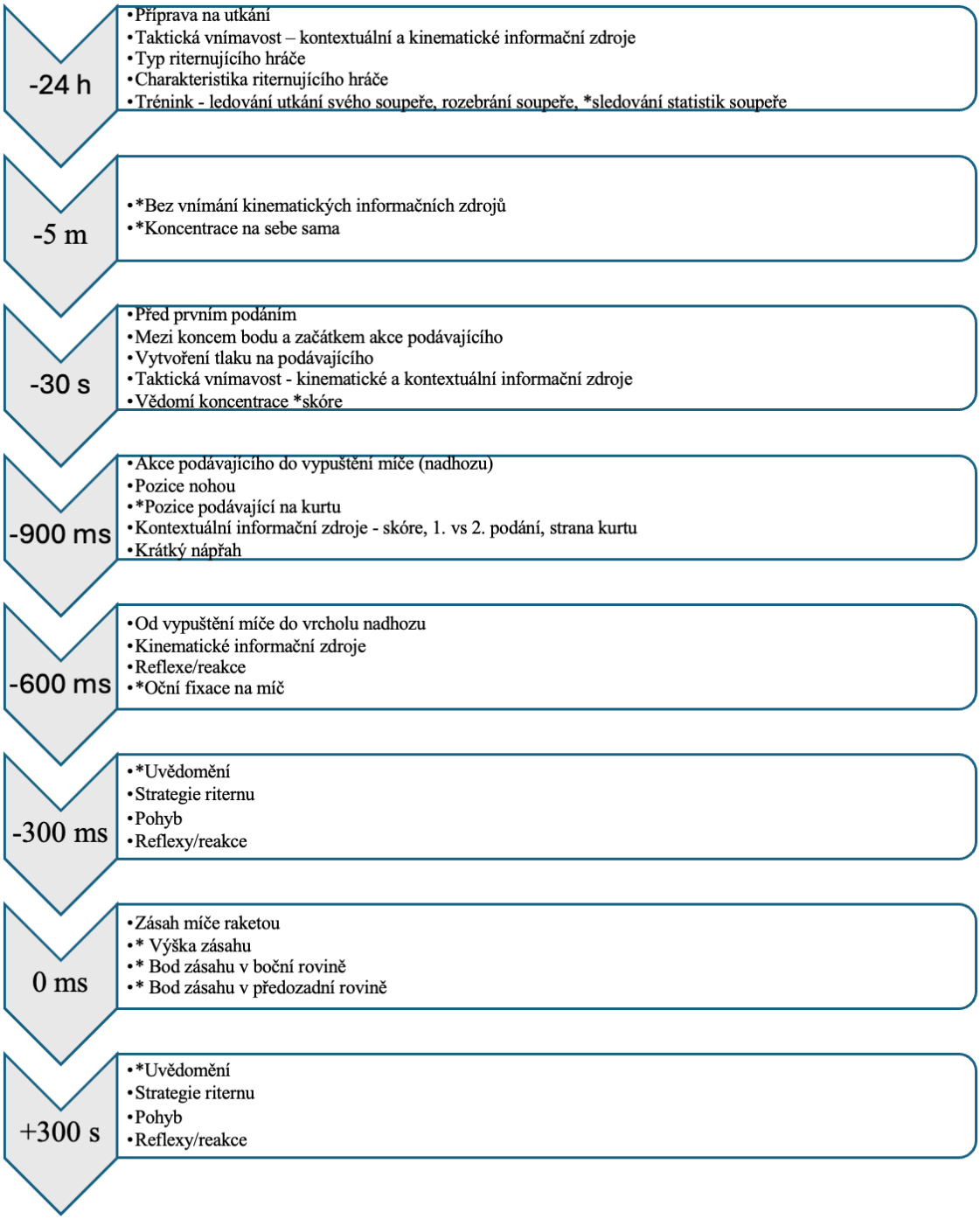
| | | | |
|---|---|---|---|
| **Charakteristika riternu** | **Agresivní riternující hráči:**<br>*Postavení ve dvorci.*<br>*Zahájení hry po čáře či přes střed kurtu křížem* | **Agresivní riternující hráči:**<br>*Postavení ve dvorci.*<br>*Zahájení hry* | **Agresivně riternující hráči:**<br>*Postavení ve dvorci.*<br>*Riternují dobře na velké body.*<br>*Zahájení hry na začátku utkání***.** |
| | **Neutrálně riternující hráči:**<br>*Cíl rozehrát ritern do předem stanoveného místa*<br>*Hra založena od základní čáry* | **Neutrálně riternující hráči:**<br>*Riternují podáním za podáním.*<br>*Klade si za cíl jen vrátit míč do*<br>*dvorce.*<br>*Hra založena od základní čáry* | **Neutrálně riternující hráči:**<br>*Riternují podání za podáním.*<br>*Klade si za cíl jen vrátit míč do*<br>*dvorce* |
| | | | **„Kontra hráči“ (z angl. counter-purcher):**<br>*Provádějí vysoce procentuální*<br>*hru riternu ke zvýšení tlaku na*<br>*podávajícího.*<br>*Malé množství es* |
| | | **Konzistentnost** | **Konzistentnost** |
| | | | **Rychlé nohy** |
| | | | **Postřehne dříve informační zdroje/znaky/míč** |
| | | | **Rychlé ruce k rozpoznání**<br>**podání a přizpůsobení držení/pozice rakety k odehrání kvalitního riternu** |
| | | | **Hbitost: výbušné, rychlé**<br>**nohy** |
| | | | **Odehrát míč dříve** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | **Dopředné momentum (pohyb vpřed)** |
| | | | **Systém: Přizpůsobit pozici riternujícího hráče na dvorci vůči podávajícímu hráči** |
| | | **Vrozené schopnosti anticipovat** | |
| | | **Vysoký hráč dosáhl daleko** | |
| | **Defenzivní hráči:** *Cíl rozehrát ritern kamkoliv do kurtu či křížem* | | |
| | **Podání ven z kurtu - ritern křížem** | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Trénink riternu** | | **Nedostatečně trénováno** | **Nedostatečně trénováno** |
| | | **Nedostatek specifičnosti** | **Nedostatek specifičnosti** |
| | | **Nejlepší praxe pomocí vystavení odlišným podávajícím hráčům, podáním, nadhozům, pravorukým/. levorukýmm hráčům** | **Nejlepší praxe pomocí vystavení odlišným podávajícím hráčům, podáním, nadhozům, pravorukým/ levorukým hráčům** |
| | | | **Čtyřhry užitečné pro získání taktických zkušeností** |
| | **Ritern trénují více v tréninkových utkáních** | **Ritern trénují více v tréninkových utkáních** | |
| | **Trénink do určitých míst ve dvorci** | **Trénink do určitých míst ve dvorci** | |
| | **Videopříprava** | | |
| | **Trénink techniky riternu** | | |
| | **Trénink oblíbených variant** | | |
| | **Bez tréninku anticipace** | | |
| | **Trénink modelových situací** | | |
| | **Trénink načasování** | | |
| | **Trénink nedostatků z proběhlého utkání** | | |




*Obrázek 6: Časový model zobrazující použití anticipačních zdrojů u mužů (Reischlová, 2020; Vernon et al., 2018, str. 9, upraveno)*




*Navíc zjištěno v našem výzkumu oproti mužům

*Obrázek 7: Časový model zobrazující použití anticipačních zdrojů u žen*

# 6 Diskuze

Cílem této diplomové práce je zjistit jaké anticipační zdroje a vodítka vnímají a berou v úvahu elitní tenisové hráčky při příjmu podání a následně porovnat s výsledky výzkumů, které se zabývají stejnou problematikou u elitních hráčů. Ukázalo se, že ženy vnímají a berou v potaz anticipační zdroje a vodítka jako např. nadhoz, skóre a podobně viz. níže. Zároveň ale nekladou přílišný důraz na trénink riternu a anticipační vnímání při něm.

Ačkoliv nebyl zmíněn žádný časový úsek, kdy se se hráčky snaží zjistit co největší množství informací, tak lze předpokládat, že se většina hráček právě dvacet čtyři hodin před utkáním zabývá získáváním informací v případě, že vědí, s kým budou následující utkání hrát. Reischlová (2020) ve svém výzkumu uvádí, že elitní tenisoví hráči mají za cíl zjistit oblíbená umístění podání a z toho důvodu je pro ně důležité získat informace ještě před vlastním utkáním. K získání těchto informací hráčům slouží videopříprava a trenéři. Zároveň zmiňuje, že s rostoucí kvalitou hráčů roste i kvalita trenérů, kteří hráčům poskytují podklady k přípravě. Hráči dle výzkumu od Reischlové (2020) a Vernon et al. (2018) také již před utkáním nevnímávají z videí kontextuální a kinematické zdroje a celkovou charakteristiku soupeře. Tato zjištění se shodují s výzkumem k této diplomové práci, kdy hráčky zmiňují velmi podobný přístup k přípravě na utkání jako muži. Některé ženy, ale tvrdí, že součástí jejich příprav je i studium statistik soupeřky a více zaměřují svou pozornost na video některé z nich považují videopřípravu za nebezpečnou, jelikož může negativně ovlivnit jejich mentální nastavení ve hře nebo z důvodu, že na videu nehrají se soupeřkou ony, ale zcela jiná hráčka a soupeřka může využívat jiné silné stránky. Z těchto poznatků vyplývá, že pro ženy je videopříprava a taktická příprava důležitá podobně jako u mužů, ačkoliv jsou v přístupu k ní opatrnější a snaží se jí nepřikládat tak významnou váhu a muži jsou variabilnější ve sledování hráčů na živo a doptávání se jiných hráčů.

Na rozdíl od výzkumu Reischlové (2020), která uvádí, že těsně před prvním příjmem hráči navnímávají hru soupeře už při rozehrávce na utkání, což žádná z probandek v této práci neuvádí. Hráčky naopak uvádějí, že se soustředí samy na sebe, což je dle mého názoru důležité především pro jejich mentální nastavení na utkání. I vzhledem k ostatním odpovědím, kde některé hráčky tvrdí, že se sledováním hráček mohou dostat pod tlak, jelikož může dojít k podcenění i přecenění se spíše tomuto vnímání snaží vyhýbat.

V úseku, kdy se podávající hráčka se z anticipačních zdrojů hráčky soustředí především na kontextuální a kinematické informace, které jim pomáhají aktualizovat svou hru a přizpůsobovat ji aktuálním informacím. V této fázi se hráčky často rozhodují, jakou

strategii zvolí podobně jako muži. Hráčky často hovoří o větru, který je pro ně zásadní ve volbě strategie, nebo o oblíbených variantách při důležitých bodech, zároveň se hráčky snaží v tento úsek dostat podávající pod tlak různým postavením na kurtu, například větší poodstoupení, kdy se snaží zvětšit svůj dosah na kurtu a donutit podávajícího k podání na větší riziko nebo naopak postavením před základní čárou, aby daly najevo své sebevědomí a donutily podávající zahrát co nejrychlejší podání na riziko, jelikož v případě pomalého podání má riternující vzhledem k tomuto postavení výhodu. Dalším příkladem je změna postavení těsně před zasažením míče podávající, aby nestihla reagovat. Také podobně jako muži zmiňují, že pro úspěšný ritern je velmi důležité fixovat svůj pohled na míč ještě před zásahem míče. Na rozdíl od mužů, ale ženy zmiňují vliv postavení podávající hráčky vzhledem k prostředku základní čáry, jelikož z toho dokáží anticipovat například podání ven z kurtu v případě postavení dál od prostředku nebo na T (střed dvorce) případě postavení blíže prostředku.

Největším anticipačním zdrojem před odehráním míče je pro hráčky nepochybně nadhoz, který zmiňují všechny probandky. U nadhozu se hráčky zaměřují především na směr a výšku nadhozu, ze kterého jsou schopny vyčíst směr a rotaci podání, ačkoliv zmiňují, že nejlepší hráčky dokáží nadhoz maskovat a odchylky v něm jsou zcela minimální a je téměř nemožné jejich podání anticipovat. Ženy sledují hlavně nadhoz oproti mužům, kteří sledují i jednotlivé segmenty jako pohyb ramene, lokte a rakety během podání (Reischlová, 2020), což může být způsobeno rozdílnou kvalitou nadhozu u žen a mužů nebo i menší rychlostí podání oproti mužům díky čemuž nemusí sledovat takové množství anticipačních vodítek.

Vzhledem k důležitosti anticipace podání právě z nadhozu by mohlo docházet k trénování této dovednosti, což ale žádná z probandek ve výzkumu neuvedla a tento způsob tréninku nepraktikují, Zároveň by se hráčky mohly zaměřit na trénink nadhozu jako takového, aby jejich podání nebylo snadno anticipovatelné.

V momentě odehrání riternu se muži na příjmu soustředí i na další údery ve výměně a obzvlášť se na ně připravují, protože se může stát, že sledují, kam jejich ritern letí, a následně nestíhají připravit na další úder, což vede k chybě nebo vítěznému míči soupeře (Reischlová, 2020). Tento jev v mém výzkumu žádná z probandek nezmiňuje. Nejvíce se soustředí právě na bod zásahu míče a přípravu na konkrétní ritern. Hráčky čerpají informace z toho, v jaké rovině podávající míč zasáhne, protože z toho lze vyčíst umístění či rotaci míče. Některé zmiňují, že se snaží zahrát takový ritern, aby soupeřka dostala pod tlak a připravily si výměnu. Důvodem, proč se nesoustředí na další údery, může být, že jejich údery létají pomaleji a mají více času na přemístění do ideální polohy a na reakci na úder soupeřky.

Po zásahu míče u hráček často dochází k uvědomění strategie podávajícího, protože většina hráček zmiňuje, že se na anticipační zdroje nemohou stoprocentně spoléhat. Následně dochází k pohybu a práci nohou k ideálnímu postavení k míči a uskutečnění strategie. Většina hráček se shodla, že zásadní je odehrát míč co nejdelší, aby dostaly podávající hráčku pod tlak. Některé si snaží připravit výměnu tím, že zahrají ritern do kurtu, což je jejich hlavní cíl, a následně reagují v rámci celé výměny. Některé si mohou na riternu dovolit zariskovat a jednat agresivně díky vědomí svého kvalitního podání, jelikož se na své podání v případě ztráty riternu mohou spolehnout a v další hře na riternu mohou opět zkusit riskovat. V těchto fázích také dochází k nabývání vědomí určitého trendu, který hráčky začínají vnímat v různé momenty. Jsou hráčky, které jsou schopny nabýt vědomí trendu a oblíbených variant podávají už v první hře nebo po třech důležitých momentech, což je rychlejší nabytí vědomí než u mužů, kteří nejčastěji uvádějí cca 3 hry. Toto může být způsobeno například menší zásobou různých variant a častějším opakováním oblíbených variant podání u žen. Další otázkou je, co se dá považovat za důležitý moment, protože pro někoho to může být už první hra, nebo to může být za stavu 5:5. Další hráčka uvádí, že vědomí o trendu nabývá po 3 hrách na riternu, a jedna hráčka dokonce uvádí, že nabytí trendu může nastat až po prohraném setu. Otázkou je, jak kvalitní anticipace nastává u hráček, které si myslí, že na trend přicházejí relativně brzy nebo jestli nabytí trendu až po prohraném setu není příliš pozdě. Většina hráček se shodne na tom, že trend může být zavádějící a irelevantní. V tomto ohledu je situace velmi podobná jako v mužském tenise.

V následujících kapitolách tato práce porovná výsledky výzkumu s výsledky výzkumů Reischlová (2020) a Vernon et al. (2018), které se zabývají výhradně mužským elitním tenisem.

Prvním stanoveným tématem bylo vědomí, kde se muži i ženy shodují na důležitosti uvědomování anticipačních zdrojů informací ke zvýšení úspěšnosti riternu, ačkoliv ženy upozorňují na nespolehlivost těchto informací a významnost připravenosti na jiné než předpokládané varianty podání, i když znají oblíbené varianty své soupeřky. Ženy stejně jako muži získávají informace o soupeři za pomoci především videopřípravy a dotazováním se jiných hráčů na okruhu či od trenéra. Oproti mužům některé ženy navíc získávají informace z podrobných statistik, ačkoliv některé tvrdí, že se jedná o informace navíc, které jim zbytečně zaplňují hlavu a omezují jejich soustředění na hru. Na rozdíl od mužů ženy nezmiňují pozorování soupeřky při rozehrávce, což může být způsobeno tím, že se soustředí na své mentální nastavení a na svou hru a vstup do utkání. Ženy také přemýšlí nad aktuální formou své soupeřky, čemuž muži nepřisuzují takovou váhu. Toto uvažování je zajímavé,

protože většina ženských odpovědí tvrdí, že se chce co nejvíce odpojit od těchto informací, aby to negativně neovlivnilo jejich hru, a přesto formu soupeřky berou v úvahu. Nicméně videopříprava je zdrojem velmi cenných informací, které ale podle žen může být i zavádějící, protože na videu nehrají ony, ale jiná hráčka.

Dalším tématem je taktická vnímavost, kde se muži a ženy opět shodují na vnímání kontextuálních a kinematických informací. Ženy stejně jako muži sledují směr a rotaci podání a neustále tyto informace aktualizují. Ženy také více vnímají dominantní ruku podávající, protože rotace a umístění jsou rozdílné než u praváků a pro pravoruké hráčky je velmi náročné toto podání přijímat. Ženy stejně jako muži hrají hru pravděpodobností. Na rozdíl od mužů ženy zdůrazňují navnímávání herního plánu soupeřky, díky čemuž se v případě jeho prolomení soupeřka dostane pod tlak a musí svůj plán aktualizovat, což je stresová situace a se stresem se snižuje kvalita podání. Ženy také tvrdí, že se jejich vnímavost zvyšuje po prohraném setu. Nicméně některým hráčkám může trvat další set, než získají relevantní informace. Často bylo v rozhovorech zmiňováno, že u žen velmi záleží na subjektivním pocitu z hráčky a nedokáží popsat příčinu určitého pocitu, což je odlišný přístup od mužů. Ženy více řeší tyto subjektivní aspekty a ty mohou mít určitý vliv ne jejich herní výkon. Zde se nabízí možnost většího začlenění například psychické přípravy, aby nedocházelo ke snižování sebevědomí v případech chybného subjektivního pocitu ze hry a nakupení chyb.

Dalším tématem jsou kontextuální informační zdroje. Obě pohlaví sledují kontextuální informační zdroje, i když mírně liší. Obě pohlaví sledují vítr, oblíbené varianty podávajícího za specifických stavů a způsob podávání zprava či zleva, ale ženy navíc sledují rotace podání, protože mají pomalejší podání a jsou nuceny více rotovat. Muži věnují pozornost teplotě, zatímco ženy sledují postavení slunce, které může mít negativní vliv na podání. Ženy také uvádí, že jejich herní preference na příjmu se mění podle stavu, což vypovídá o tom, že skóre je pro jejich hru zásadní. Často také zaznívá, že v případě jasného stavu hráčky více riskují, což ale teoreticky může vést ke ztracenému momentum a nakupení chyb a možná i k prohranému utkání. Obě pohlaví, také čerpají informace z určitých trendů při „big points“, jelikož se při důležitých bodech podávající často uchylují ke svým oblíbeným variantám.

Čtvrtým hlavním tématem jsou kinematické informační zdroje, kde se ženy i muži shodují na důležitosti nadhozu k rozpoznání druhu podání, ale nadhoz je s vzrůstající úrovní protihráče méně validní, protože se ho hráči snaží maskovat. Ženy sledují směr a výšku nadhozu, zatímco muži se také zaměřují na nadhoz, ale ještě se navíc koncentrují např. na

pohyb paže či ramen. Což může být způsobeno menší kvalitou nadhozu u žen než u mužů a snazšího načtení právě z této informace než z pohybů těla. Ženy nezmiňují rotaci těla ani signifikantní pohyby ramen, ale jedna hráčka sleduje pohyb hlavy. Ženy sledují rotaci, ale nepomáhají si sledováním rotací ramen. Muži i ženy sledují výšku nadhozu, protože nižší nadhoz ztěžuje anticipaci. Obě pohlaví zmínili jedno z vodítek, a to pohled podávajícího, který může dopomoci ke zjištění směru podání, ale podávající se může pokusit oklamat soupeře pohledem. Z tohoto pohledu by možná bylo zajímavé zařadit do tréninku více cvičení s důrazem na kvalitu a maskování nadhozu.

Pátým tématem je psychika a sebedůvěra. Muži si sebedůvěru snaží získat při prvních riternech, které hrají na jistotu, aby si vypěstovali odvahu k odvážnějším riternům. Ženy tuto metodu nevyužívají, protože v případě nepodařených riternech na jistotu by to mohlo narušit jejich mentální nastavení. Pro obě pohlaví je důležitá připravenost a koncentrace na další úder, což může odvést myšlenky od negativních myšlenek. Obě pohlaví mají různé rituály k dobrému mentálnímu nastavení. U žen může k negativnímu rozpoložení přispět situace, kdy dochází k hádání stran umístění podání. Ženy také přikládají vysokou váhu psychickému stavu soupeřky na podání, protože v ideálním rozpoložení soupeřka diktuje hru. Tento přístup je zvláštní v porovnání s muži, protože muži mají vyšší úspěšnost na podání a v případě ideálního trefení je šance na ritern minimální, zatímco u žen je tato šance vyšší.

Šestým tématem je technika a strategie riternu. Obě pohlaví se shodují na snaze zahrávat ritern s co nejkratším nápřahem brzy po odskoku, k čemuž je třeba zapojení splitstepu a pohybu proti míči. Muži toto nezmiňují, ale prokazatelně k tomu dochází. Ženy se snaží dostat míč hlavně do kurtu, o čemž muži nehovoří, ale nepochybně k tomu dochází i v mužském tenise. Obě pohlaví se shodují na důležitosti načasování úderu a ideálním trefení ve sweet spotu, což souvisí se sledováním trajektorie podání a odhadem na míč. Ženy neuvádí, že je pro ně důležité chránit si své slabé stránky na příjmu jako muži např. specifickým postavením na příjmu, což může být rozhodující faktor utkání.

Sedmým tématem je vytvoření tlaku na podávajícího. Obě pohlaví se shodují, že tlak lze vyvinout skrz postavení riternujícího. Obě pohlaví aktualizují své postavení podle situace. U obou pohlaví dochází k agresivnímu postavení před základní čárou, pokud chtějí vytvořit tlak na podávajícího, který musí zahrát rychlejší podání, aby zamezil útoku riternujícího. Další způsob vytvoření tlaku je postavení dále od základní čáry, čímž nutí podávajícího k chybě, protože musí mířit blíže k čárám a riskuje aut. Obě pohlaví se také snaží dát najevo, že ví, kam podávající bude podávat, aby protihráče donutili změnit plán a

udělat chybu, nebo se snaží natáhnout čas mezi jednotlivými body. Ženy upozorňují, že pokud se dostanou podávající do hlavy, tak její myšlení zaměstnává riternující hráčka a podávající hráčce nezbývá kapacita na kreativní řešení. Muži zmiňují, že se snaží zahrát co nejvíce riterů, aby soupeře unavili a snížili kvalitu podání. Ženy toto přímo nezmiňují, ale uvádí, že si jsou vědomy, že s délkou zápasu dochází k únavě a snížení kvality podání. Jedna žena také tvrdí, že na riternu si lze vytvořit tlak i sama na sebe v případě, že se nedaří například vinou předchozího zranění. Takové rozhození může mít negativní vliv i na vyvíjení tlaku na podávajícího, protože hráčka se soustředí především na sebe, a ne na vytváření tlaku v utkání. Zároveň je možné že únava hraje větší roli u mužů kvůli hře na 3 vítězné sety na Grand Slamech.

Charakteristika riternu je předposledním hlavním tématem. Ženy stejně jako muži rozlišují agresivní a neutrální hráče. Agresivní hráči se snaží stavět více do kurtu před základní čáru a dostat míč do hry. Ženy specifikují, že při takové strategii upřednostňují ritern po čáře nebo křížem přes střed. U neutrálně hrajících hráčů je hra postavena na hře od základní čáry, muži se snaží riternovat co nejvíce podání do kurtu kamkoliv, zatímco neutrální hráčky si stanovují předem určený sektor kurtu, zatímco defenzivní typ se snaží především zahrát míč do kurtu. U žen je členění hráček na agresivní, neutrální a defenzivní a na rozdíl od mužů považují ženy za kvalitní právě defenzivní hráčky.

Posledním tématem je trénink riternu. Muži tvrdí, že ritern nedostatečně trénují a chybí jim specifický trénink, protože nejlepším tréninkem je specifický trénink s různými soupeři. Ženy nezmiňují, že trénink riternu nepraktikují tak často jak by měly, a to i přesto, že ho nijak specificky netrénují. Tudíž lze říci, že ženy nepovažují trénink riternu za nedostatečný oproti mužům. Stejně jako muži trénují ritern především skrz tréninkové utkání, což je skvělá metoda k simulování podmínek utkání. Zároveň při něm hráči nevědomky trénují anticipaci. Otázkou je, zda takový trénink anticipace je dostatečný, protože většina hráčů a hráček žádným jiným způsobem anticipaci netrénuje. Ženy oproti mužům zmiňují trénink oblíbených variant, modelových situací a načasování. Zaměřují se spíše na techniku riternu než na anticipaci, ale sledování videí z utkání soupeřů může tento nedostatek nahradit.

Vývoj výzkumu anticipace bude zajímavé sledovat, protože v současné době není anticipaci přisuzován takový význam, jaký by mohla mít, a to zvláště v tréninku tenisu. Anticipace je v tenise všudypřítomná a pokud by si ji hráči a hráčky více uvědomovali a pracovali s ní efektivněji, mohlo by to zvýšit jejich výkonnost. Nicméně je třeba zmínit, že tato studie byla realizována pouze na českých elitních tenistkách a je možné, že v jiných

zemích přistupují k anticipaci v tenisu zcela odlišně. Bylo by tedy zajímavé porovnat výsledky této práce s prací stejného zaměření, ale s respondetkami z jiného státu. Zároveň by mohl být přínosný výzkum například mládežnických kategorií a sledování rozdílností oproti dospělým.

# 7 Závěr

Ženy v elitním tenise využívají anticipační zdroje. Z kontextuálních zdrojů ženy vnímají podobné aspekty jako muži, tedy dominantní ruku podávající, skóre, déšť nebo povětrnostní podmínky. Nejzásadnějším rozdílem oproti mužům je důraz na zcela odlišné herní preference přijímající hráčky za nepříznivých, vyrovnaných nebo jednoznačných stavů. U kinematických informací také došlo k určité shodě, a to především na důležitosti vnímání nadhozu a postavení podávajícího na základní čáře, okrajově panuje shoda i na pozorování vytočení při zaujmutí pozice na podání a následné výšce zásahu míče a rotace míče. Obě pohlaví zároveň považují za cenný zdroj pohled podávajícího na místo umístění podání, ačkoliv se může jednat o klamání. Pro ženy je velmi důležitá sebedůvěra při riternu a jejich subjektivní pocit, který často nedokáží racionálně vysvětlit. Do psychické pohody se obdobně jako muži dostávají za pomoci různých rituálů a koncentrací na úder. Výrazná rozdílnost ve vybudování správného mentálního nastavení mezi muži a ženy je v tom, že muži se v úvodních riternech snaží získat sebedůvěru skrz jednodušší riterny do kurtu. Naopak do nepříznivého psychického stavu se hráčky dostávají v momentech, kdy příliš přemýšlí nad velkým množství informací anebo v momentech kdy neúspěšně anticipují a hádají strany podání. V této práce byly ženy podle odpovědí rozděleny do třech kategorií a to agresivní, neutrální a defenzivní, oproti jiným výzkumům, kde byly utvořeny pouze agresivní a neutrální. Právě tato neutrální kategorie byla v této práci rozdělena na defenzivní a neutrální. Ženy na rozdíl od mužů nepovažují svůj trénink riternu za nedostatečný a neupozorňují na potřebu větší specifikace a různorodosti tréninkových jednotek. Obdobně jako u mužů u žen dochází k trénování anticipace pouze skrz tréninkové utkání, ale ženy se více soustředí na techniku, modelové situace, oblíbené varianty a videopřípravu. Tato diplomová práce může sloužit k poskytnutí informací o ženském přístupu k anticipaci v elitním tenisu a otevřít možnosti zdokonalení trénování žen a jejich využívání anticipačních zdrojů.

# Citovaná literatura


1. Carboch, J. (2011). Anticipační načasování riternu na základě odhadu dráhy letu míče. Praha.
2. Carboch, J. (2022). *Vybrané indikátory heního výkonu v tenise, vizuální vnímání a anticipace.* Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.
3. Carboch, J. (2022). *Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipac, str. 17.* Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.
4. Carboch, J. (2022). *Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace, str. 23.* Praha: Univerzita Karlova, Karolinum.
5. Crespo, M., & Miley, D. (2003). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry).* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
6. Cui, Y., Liu, H., Ruano, M. Á., & Gonçalves, B. (2017). Effects of experience and relative quality in tennis match performance during four Grand Slams. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 17*(49), 1-19.
7. Abernethy, B., & Wood, J. (2001). Do generalized visual training programs for sport really work? An experimental investigation. *Journal of Sports Sciences , 19*(3), 203-222.
8. Appelbaum, L. G., & Erickson, G. (2016). Sports vision training: A review of the state-of-the-art in digital training techniques. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 11*(1), 1-30.
9. ATP Tour. (2020). *The Tour Born In a Parking Lot*. (ATP Tour) Získáno 5. 6 2022, z ATP Tour: https://www.atptour.com/en/corporate/history
10. Balkó, Š. (2017). Influence of a 9-week training intervention on the reaction time of fencers aged 15 to 18 years. *Physical Activity Review, 5, 146-154*.
11. Bonato, M., Gato, C., Rossi, C., & Merati, G. (2019). Effects of visual training in tennis performance in male junior tennis players. A randomized controlled trial. *The Journal of sports medicine and physical fitness, 60*(3), 493:499.
12. Broadbent, D., Causer, J., Williams, M. A., & Ford, R. P. (2015). Perceptual-cognitive skill training and its transfer to expert performance in the field: Future research directions. *European Journal of Sport Science, 15*(4), 1-10.
13. Doğan, I., Revan, S., & Arikan, Ş. (2021). Analysis of Tennis Competitions on Different Court. *23*(1), 60-66.

14. Dobrý, L., & Bohdan, S. (1988). *Sportovní hry: výkon a trénink.* Praha: Olympia.
15. Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychecký, A., Havlíčková, L., Perič, T., & Suchý, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku.* Praha: Karolinum.
16. Farrow, D., Chivers, P., Hardingham, C., & Sachse, S. (1998). The effect of video-based perceptual training on the tennis return of serve. *International Journal of Sport Psychology, 29(3), 231-243*.
17. Galé-Ansodi, C., Castellano, J., & Usubiaga, O. (2016). Effects of defferent surfaces in time-motion characteristics in youth elite tennis players. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 16*(3), 860-870.
18. Goldstone, L. R. (1998). Perceptual Learning. *Annual Review of Psychology, 49*(1), 585-612.
19. Goulet, C., Bard, C., & Fleury, M. (1989). Expertise differences in preparing to return a tennis serve: A visual information processing approach. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 11*(4), 382-398.
20. Gredin, V., Broadbent, D., Thomas, J., & Williams, A. M. (02 2023). The role of action tendencies in expert anticipation. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1-7*.
21. Hadlow, S., Panchuk, D., Mann, L. D., & Portus, M. (2018). Modified perceptual training in sport: A new classification framework. *Journal of Science and Medicine in Sport, 21*(9).
22. Hagemann, N., & Memmert, D. (2006). Coaching Anticipatory Skill in Badminton: Laboratory versus Field-Based Perceptual Training. *Journal of Human Movement Studies, 50*(6), 382-395.
23. Harrod Sport. (27. 3 2020). *Tennis Court Dimensions & Size*. (Harrod Sport) Získáno 4. 3 2024, z Harrod Sport: https://www.harrodsport.com/advice-and-guides/tennis-court-dimensions
24. Havel, M. (2012). Kinematická analýza tenisového podání. Praha.
25. Hoffmannová, B. (2020). Neurovizuální trénink sportovců. Praha.
26. Hruška, M. (10. 12 2021). *Tenisové povrchy a jejich vlastnosti*. (GTO Solutions) Získáno 4. 3 2024, z Tenis Živě: https://www.tenis-zive.cz/rubriky/tenis/tenisove-povrchy-a-jejich-vlastnosti_1431.html
27. Hrychová, D. (2022). Vztah nadhozu k úspěšnosti prvního podání v tenise. Praha.

28. International Tennis Federation. (16. 11 2021). *History of tennis*. (International Tennis Federation) Získáno 3. 3 2024, z International Tennis Federation: https://www.itftennis.com/en/news-and-media/articles/history-of-tennis/
29. International Tennis Hall of Fame. (1997). *Major Walter Clopton Wingfield*. (International Tennis Hall of Fame) Získáno 4. 6 2022, z International Tennis Hall of Fame: https://www.tennisfame.com/hall-of-famers/inductees/major-walter-clopton-wingfield
30. ITF. (2024). *History of the ITF*. (Internatinal Tennis Federation) Získáno 3. 3 2024, z ITF Tennis: https://www.itftennis.com/en/about-us/organisation/history-of-the-itf/
31. Jackson, R. C., & Cañal-Bruland, R. (2019). Anticipation and decision making in sport. *Deception in sport. In A.M. Williams & R.C. Jackson*. Routledge/Taylor & Francis Group.
32. Joska, M. (2023). Anticipační zdroje a jejich interakce při softballovém pálkařském startu. Praha.
33. Kobr, A. (2022). Komparace dostupnosti a úspěšnosti tenisu v jednotlivých obcích s rozšířenou působností. Praha.
34. Koreš, J. (23. 12 2021). *Rozměry tenisového kurtu - délka a šířka.* Získáno 27. 2 2024, z Tenis Živě: https://www.tenis-zive.cz/rubriky/tenis/rozmery-tenisoveho-kurtu-delka-a-sirka_1394.html
35. Koromházová, V., & Linhartová, D. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis.* Praha: Grada Publishing.
36. Lebeau, J. C., Liu, S., Saénz-Moncaleano, Sanduvete-Chaves, S., Chacón-Moscoso, S., Becker, B. J., & Tanenbaum, G. (2016). Quiet Eye and Performance in Sport: A Meta-Analysis. *38(5)*.
37. Linhartová, D., & Koromházová, V. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis.* Praha: Grada.
38. Mcpherson, S., & Vickers, J. N. (2004). Cognitive control in motor expertise. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(3), 274-300.
39. Mann, L. D., Causer, J., Nakamoto, H., & Runswick, R. O. (2019). Visual search behaviours in expert perceptual judgements. *Anticipation and Decision Making in Sport*. Londýn: Taylor&Francis.
40. Mann, T., Williams, A. M., Ward, P., & Janelle, C. (2007). Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 29*(4), 457-478.

41. Maška, O. (1995). *Tenis pro každého.* Liberec: Dialog.
42. Mečíř, M., & Nakládal, R. (1995). *Tenis.* Bratislava.
43. Mrázová, K. (2023). Percepční trénink v tenisu. Praha.
44. Murray, P., & Melissa, H. (2016). A comparison of visual search strategies of elite and non-elite tennis players through cluster analysis. *Journal of Sport Sciences, 35*(3), 1-5.
45. Olejár, M. (2007). Rozbor faktorů ovlivňujících první podání v tenise. Brno.
46. Parsons, J., & Wancke, H. (2018). *Velká encyklopedie tenisu.* Dubaj: Carlton Books.
47. Pisaturo, M., Rossi, C., & Bottazzi, L. (1 2021). Functional systems and anticipation: analysis and intervention in the sport of tennis. Milan, Italy: Italian Tennis Research Association.
48. Reischlová, E. (2020). Anticipační zdroje a jejich interakce při příjmu podání v tenise. Praha.
49. Schmidt, A. S., & Timothy, D. L. (2014). *Motor learning and performance: from principles to application (5th Edition).* Champaign: Human Kinetics.
50. Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance: From principles to practice.* Champaign: Human Kinetics.
51. Scholl, P. (2008). *Tenis.* České Budějovice: Kopp.
52. Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink.* Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
53. Sáenz-Moncaleano, C., Basevitch, I., & Tanenbaum, G. (2018). Gaze Behaviors During Serve Returns in Tennis: A Comparison Between Intermediate- and High-Skill Players. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 40*(2), 1-11.
54. Stanley, A. (23. 11 2023). *Tennis: History, Background & Development*. (Study.com) Získáno 3. 3 2024, z Study.com: https://study.com/academy/lesson/the-history-evolution-of-tennis.html
55. Univerzita Karlova. (17. 04 2024). Metody sběru a zpracování dat v kvalitativním výzkumu. Praha, Praha, Česká republika.
56. Vaněk, M., Hošek, V., & Rychtecký, A. (1984). *Psychologie sportu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
57. Vater, C. (2019). How selective attention affects the detection of motion changes with peripheral vision in MOT. *Heliyon, 5*(8).

58. Vernon, G., Farrow, D., & Reid, M. (2018). Returning Serve in Tennis: A Qualitative Examination of the Interaction of Anticipatory Information Sources Used by Professional Tennis Players. *Frontiers in Psychology*, 1-9.
59. Williams, A., Davids, K., & Williams, J. (1999). *Visual Perception and Action in Sport.* New York: Taylor & Francis Group.
60. WTA Tour. (2024). *About the WTA*. (WTA Tour) Získáno 3. 3 2024, z WTA Tour: https://www.wtatennis.com/about
61. Zentgraf, K., Heppe, H., & Fleddermann, M.-T. (2017). Training in interactive sports: A systematic review of practice and transfer effects of perceptual–cognitive training. *German journal of exercise and sport research, 47*(1).

# Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdílnost mezi povrchy dvorců u žen (Doğan, Revan, & Arikan, 2021) (Cui, Liu, Ruano, & Gonçalves, 2017) ..... 14
Tabulka 2: Porovnání herních charakteristik mezi Grand Slamy s odlišnými povrchy (Carboch, 2022) ..... 15
Tabulka 3: Srovnávací tabulka (Reischlová, 2020; Vernon et al., 2018) ..... 56

Obrázek 1: Rozměry tenisového dvorce (Harrod Sport, 2020) ..... 12
Obrázek 2: Četnost úderů do konce rozehry na rozdílných površích (Carboch, 2022)..... 16
Obrázek 3: Dráha letu a odskok míče při přímém podání (Crespo & Miley, 2003) ..... 20
Obrázek 4: Dráha letu a odskok míče při podání s boční rotací (Crespo & Miley, 2003) .. 21
Obrázek 5: Dráha letu a odskok míče při podání s horní rotací (Crespo & Miley, 2003)... 22
Obrázek 6: Časový model zobrazující použití anticipačních zdrojů u mužů (Reischlová, 2020; Vernon et al., 2018, str. 9, upraveno) ..... 67
Obrázek 7: Časový model zobrazující použití anticipačních zdrojů u žen..... 68

# Seznam příloh

**Příloha č.1** - Informovaný souhlas
**Příloha č.2** - Rozhovory s tenisovými hráčkami

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

# 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 biomedicíně 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
José Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

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 beru 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 čárou 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 důležitý 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 vykoukat 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 krať oučká 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 soupeřce. 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 důležitý 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 lepšíma 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, záleží, 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 nápřah jak a kam se přenese 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 jakým 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 řadu. 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 hráčema, 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 nápřah 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 nápřah 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 beru 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 vypozorovat, 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 zajetý 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 vypozorovat tak nějak dění, takový herní plán, kam zrovna ten den se snaží servírovat a vypozorovat 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 míčků 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 vypozorovat. 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 vypozorovat brzy klidně i třeba do tří returnovacích gamů. Někdy třeba mi přijde, že soupeřka to opravdu mění a není to tak jednoduchý vypozorovat, 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 přečíst 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 schopen 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 trošku 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 profíků, 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 lítaly 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 snížená 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 j 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 trošku 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 trošku 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 odmalička 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 zatáčku zleva to víš všichni, takže je to asi určitě těžší proti nim returnovat mají jako dobrý spiny a vlastně celkově ty zatáčky, 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 zatáčku, 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 zatáčku 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 poněkolikáté, 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 zápasy, 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 ¾ 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 důležitý stavy, tak tam člověk už přemýšlí víc nad tím skoré 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 pohybuji 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 nespoléhala, 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 zahrané 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 znatelně 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 pomoct 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 nepřímo 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 míček 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 chvilkách, 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 vykolejilo.

**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 zaservíruji 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 trošku 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 spoustu 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 nedívám, 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 zatáčku 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 přečíst 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 nepřemýslím, že je to naprosto zažité a zautomatizované. 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.