

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Dynamika psychických stavů v tenisovém
utkání u hráčů ve věku 15 – 18 let**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Tomáš Kočib

Zpracovala:
Barbora Bachmanová

srpen 2013

Prohlášení

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

V Praze, dne

.....

Podpis

.....

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

Ráda bych poděkovala Mgr. Tomášovi Kočíbovi za jeho cenné rady a odborné vedení mé bakalářské práce.

Abstrakt

Název práce: **DYNAMIKA PSYCHICKÝCH STAVŮ V TENISOVÉM UTKÁNÍ U HRÁČŮ VE VĚKU 15-18 LET**

Cíle práce: Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké autoregulační techniky používají závodní hráči ve věku 15 až 18 let v „klíčových momentech“ utkání, jakým způsobem hráči pracují s vlastní psychikou a jak se dokážou ovládat v „klíčových momentech“ utkání, pokud se jim nedaří. Pro splnění cíle byly vytvořeny následující vědecké otázky:

- **Jaké mají hráči zkušenosti s intervencí sportovního psychologa?**
- **Jak hráči reagují na psychickou zátěž v utkání?**
- **Jak hráči v rámci hypotetického modelu přemýšlí o aktuálním negativním stavu utkání?**

Metoda: V bakalářské práci byla použita metoda dotazování, jejímž stěžejním prvkem byl anonymní dotazník složený z 15 otázek. Zkoumaný soubor tvořilo 27 hráčů do 18 let (junioři), umístěných na celostátním žebříčku do 100. místa v České republice. Dotazník byl vytvořen převážně na základě vlastních zkušeností získaných autorkou a na základě odborných konzultací.

Výsledky: Zájem o psychologickou přípravu v tenise je nedostatečný jak ze strany hráčů, tak ze strany trenérů. Pouze 30 % dotazovaných spolupracuje se sportovním psychologem, přemýšlí o důležitosti psychologické přípravy a uvědomuje si její význam pro jednotlivá utkání.

Klíčová slova: Psychika, příprava, klíčové momenty, autoregulační techniky

Title of thesis: **DYNAMICS OF MENTAL STATES IN A TENNIS MATCH WITHIN PLAYERS AGED 15-18 YEARS**

The goal of thesis: Aim of this work was to determine what self-regulating techniques are used by professional players aged 15 to 18 years in key moments of the tennis match, in which way the player is working with its own mentality, and how they can control the key moments of the match, when things go wrong.

To meet the objective there were some scientific questions created. These questions follow:

- **What are some player's experiences with the intervention of a sports psychologist?**
- **How players react to mental stress in the match?**
- **How the player in the hypothetical model is thinking about the current negative situation of the match?**

Method: In the thesis, method of questioning was applied. There was an anonymous questionnaire composed of 15 questions created. The sample was 27 players until 18 years (juniors), ranked up to 100th place of national ranking in the Czech Republic. The questionnaire was created largely based on a personal experience gained by the author and also based on professional expertise.

Results: Interest in the psychological preparation for tennis matches is insufficient both by the players and by the coaches. Only 30% of respondents is working with a sports psychologist and realize the importance of psychological preparation together with its importance for individual matches.

Keywords: Psychology, pre-game training, key moments, self-regulation techniques

1 Obsah

1	Obsah	7
2	Úvod	9
3	Teoretická východiska	11
3.1	Psychologické charakteristiky tenisového utkání	11
3.1.1	Modelovaný trénink	12
3.1.2	Regulace aktuálních psychických stavů	13
3.1.3	Psychologická příprava před utkáním	15
3.1.4	Psychologická příprava během utkání	18
3.1.5	Psychologická příprava po utkání	20
3.2	Stav utkání a „klíčové momenty“ utkání	21
3.3	Psychické faktory ovlivňující výkon hráče v utkání	23
3.3.1	Úzkost	23
3.3.2	Problémy s koncentrací v tenisovém utkání	25
3.3.3	Problémy s motivací v tenisovém utkání	26
3.3.4	Problémy se sebedůvěrou v tenisovém utkání	28
4	Cíl práce	30
5	Úkoly práce	30
6	Metodika práce	31
6.1	Výzkumný soubor	31
6.2	Použité metody	31
6.3	Sběr dat	32
6.4	Analýza dat	33
7	Výsledky a diskuze	34
7.1	Výsledky první části	34

7.2	Výsledky druhé části	36
7.3	Výsledky třetí části.....	41
8	Závěr	45
9	Použitá literatura	

Příloha č. 1

Příloha č. 2

Příloha č. 3

Úvod

Bakalářská práce „Dynamika psychických stavů v tenisovém utkání u hráčů ve věku 15 až 18 let“ se zabývá problematikou a důležitostí psychologické přípravy v tenise. Psychologická příprava je často zanedbávána z důvodu nedostatku informací, znalostí a dovedností. Samotní hráči se věnují převážně technice a taktice, na psychologickou přípravu podle nich není čas. Sportovci mají často mylné představy o tom, co vlastně psychologická příprava je.

Ve sportu jako takovém se vyskytuje problém s psychickou stránkou sportovce velmi často. Podle výzkumů hraje psychika hráče v tenise významnou roli, ovlivňuje až 70% celkového výsledku. Na vyšší herní úrovni ovládají všichni hráči techniku obdobně, na jejich celkovém výsledku se odráží především to, jak se hráči umí vypořádat v „klíčových momentech“ utkání s tlakem, který je na ně vyvíjen. Většina hráčů si často důležitost psychologické přípravy v tenise neuvědomuje. Velmi často se stává, že samotní hráči ani neví, o co v psychologii sportu jde, a proto nemají zájem o jakoukoli spolupráci.

Psychologická příprava slouží ke zvýšení efektivity tréninkového procesu. Pomáhá zvýšit účinnost ostatních složek tréninku a uchovat výkonnost hráče při soutěži na stejné úrovni jako v tréninku. Tenis je, díky složité struktuře herních činností a jejich značné variabilitě, psychicky velmi náročná hra. Hráč musí zvládnout velké množství složitých psychických situací, zátěží a vnitřních konfliktů. To se pak může významně projevit na jeho fyzickém stavu a následně také na celkovém výkonu. Aby se hráč s těmito negativy vyrovnal, musí prokázat vysokou míru motivace, vůli po vítězství, schopnost koncentrace, sebevědomí, sebeovládání a disciplínu (Janák, 2010).

Tenis je jeden z nejrozšířenějších sportů u nás i ve světě. Je velmi oblíbený a každoročně přibývá počet hráčů, kteří dříve nebo později podlehnou jeho kráse. V současné době tenis hraje více než 30 milionů hráčů. Tenis můžeme zařadit k míčovým sportovním hrám, pro které jsou typické rychlé rozehry a rychlé odehrávání míčů do pole soupeře. Tenis je psychicky velmi náročný sport, klade velké nároky jak na fyzickou přípravu, tak na psychologickou přípravu hráče.

Bakalářská práce vychází ze skutečnosti, že tenisté do stého místa na celostátním žebříčku jsou schopni rozeznat „klíčové momenty“ utkání a poznat, jak v těchto

okamžicích reaguje jejich vlastní psychika na daný stav utkání. „Klíčové momenty“ utkání chápeme jako situace, ve kterých je na náš organismus vyvinut určitý psychický tlak vzhledem ke stavu utkání. Může to být např. stav 5:4, 6:5 nebo stav ve hře 40:30, 40:15.

Pro výběr a zpracování tématu bakalářské práce jsem se rozhodla proto, že se o tenis zajímám od svých 10 let. Od začátku jsem se tenisu věnovala závodně a v 18 letech jsem se pokusila dostat na žebříček WTA. Bohužel neúspěšně, z důvodu selhání vlastní psychiky. Nyní se pátým rokem věnuji trénování dětí i dospělých a ráda bych se v této profesi dále zdokonalovala.

Cílem práce je zjistit, jaké autoregulační techniky používají závodní hráči ve věku 15 až 18 let v „klíčových momentech“ utkání, jakým způsobem hráči pracují s vlastní psychikou a jak se dokážou ovládat v „klíčových momentech“ utkání, pokud se jim nedaří.

Účelem této práce je upozornit na to, že se hráči musí zaměřit nejen na techniku a taktiku, ale hlavně na vlastní psychiku v utkání.

2 Teoretická východiska

2.1 Psychologické charakteristiky tenisového utkání

Psychika je obecně definována jako „souhrn duševních obsahů a duševních funkcí jedince, které mu umožňují reagovat na subjektivně vnímanou a pociťovanou skutečnost.“ Zahrnuje psychické procesy (vnímání, myšlení, představivost, fantazii, učení, city a vůle) založené na počítcích, vjemech a představách a na psychických vlastnostech např. schopnosti, dovednosti, charakteru“ (Jelínek, 2007).

V závodním tenise se hráč musí vypořádat s mnoha různými druhy psychické zátěže. Hráč hraje tenisové utkání proti soupeři, ale převážně hraje utkání sám se sebou. „Skutečností je, že tenis vyžaduje od hráče značnou mentální aktivitu, která hraje u špičkových hráčů rozhodující úlohu“ (Stojan, 1999, s. 20). Můžeme tedy konstatovat, že „mentální síla“ rozhoduje o skutečnosti, zda se z talentovaného tenisového juniora stane jednou vrcholový hráč.

Základní psychologické charakteristiky utkání jsou:

- jedná se o individuální sport, tudíž jsou kladeny větší nároky na hráče a dochází ke zvýšenému stresu
- v tenise hraje důležitou roli koordinace, z tohoto důvodu může docházet k frustraci
- hráč se musí rozhodnout, co zahraje ve velmi krátkých časových úsecích
- dochází k přestávkám mezi body, ve kterých má hráč čas přemýšlet
- počítání skóre udržuje hráče v napětí, do poslední chvíle se neví, kdo vyhraje
- hráč nemá během utkání nárok spolupracovat s trenérem, je odkázán sám na sebe
- na turnajích funguje vyřazovací systém, tudíž je na hráče neustále vyvíjen tlak
- sezóna trvá celý rok a dochází k častým přesunům, každý týden hráč absolvuje turnaj na jiném místě
- často se mění podmínky - počasí, míče, povrch
- hráč nezná délku utkání
- chování rodičů je často neadekvátní, nepřiměřené

Psychické a fyzické schopnosti hráče a pravidelný trénink patří k nejdůležitějším předpokladům úspěchu. Světoví hráči jsou mimořádně fyzicky zdatní sportovci, dokážou se psychicky vyrovnat s pozitivními i negativními okamžiky utkání (Applewhaite, 2005).

„Vrcholoví hráči a trenéři vycházejí z předpokladu, že psychika hraje v tenise mimořádnou roli, zvláště, jsou-li fyzické schopnosti soupeřů vyrovnané“ (Crespo, Miley, 2002, s. 108). Psychické schopnosti se lze naučit a dokonce je lze pravidelným trénováním zdokonalovat.

„Psychologická příprava znamená cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu“ (Dovalil, 2009, s. 199).

Cílem psychologické přípravy hráče je na základě vlastních poznatků a zkušeností zvýšit míru účinnosti ostatních složek sportovního tréninku. Hráč se snaží o to, aby byl schopen v soutěži stabilizovat výkonnost a dosáhnout stejného výkonu jako v tréninku. Většina hráčů podává mnohem lepší výkony v tréninku než v utkání. Je to zapříčiněno právě psychikou, která hráče brzdí při dosahování určitých výkonů. Existují hráči, kteří naopak podávají lepší výkony v utkání, než v tréninku. Hráči se snaží minimalizovat působení negativních vlivů a zároveň se snaží pozitivně ovlivňovat vlastní psychiku tak, aby dosáhli co nejlepší výkonnosti. Negativních vlivů přibývá převážně v situacích, kdy jsou na hráče kladeny enormní nároky během tréninku a utkání. Aby se hráči dostali na vysokou výkonnost, musí se vyrovnat s mnoha psychickými zátěžemi, jako je únava, nechuť, monotónnost. „Psychologická příprava se ve svých přístupech zabývá především modelovaným tréninkem, regulací aktuálních psychických stavů, regulací motivační struktury, regulací meziosobních vztahů a ovlivňováním osobnosti sportovců v obecnějším i specifickém smyslu“ (Dovalil, 2009, s. 200).

2.1.1 Modelovaný trénink

„Východiskem modelovaného tréninku jsou teoretické zákonitosti procesu adaptace z psychologického hlediska. Jde o proces postupného přizpůsobení se podnětu, který na počátku procesu vystupuje jako stresor“ (Dovalil, 2009, s. 200).

Podle Jánského (1979) se „adaptace obvykle definuje jako výhodné změny organismu směřující k udržení homeostázy v nových podmínkách.“

Dle Dovalila (1992) je „adaptace děj, který představuje soubor biochemických, funkčních, morfologických a psychologických změn v organismu jako celku v jednotlivých orgánech; změny jsou vyvolány dlouhodobými a opakovanými změnami vnějšího prostředí.“

Pokud budeme aplikovat specifické soutěžní psychické zátěže do tréninku, zvýšíme odolnost hráče vůči těmto zátěžím. Z toho vyplývá, že bychom měli do tréninku zařazovat modely soutěžních situací. Často se můžeme setkat s tím, že jsou tréninky vedeny v psychologicky příznivých podmínkách, tudíž hráč není schopen se adaptovat na obtížnější soutěžní podmínky. Hráč nezná psychologickou obtížnost soutěže, která vychází z pocitů odpovědnosti, z předstartovních stavů, z taktických zvrátů utkání a nadměrného psychického napětí, z nutnosti dohánět náskok soupeře, z nutnosti udržet vlastní náskok před soupeřem, z nutnosti vyrovnat se s nesprávným verdiktem rozhodčího, z nutnosti udržet vlastní výkon na určité úrovni a nezhoršit vlastní výkon kvůli zbytečným nevynuceným chybám. Všechny tyto záporné situace můžeme vytvořit během tréninku. Pokud je hráč schopen spolupracovat a trenér je vynalézavý, můžeme dosáhnout lepší přípravy na psychologické obtížnosti soutěže a tím snížit negativní předstartovní, startovní a posoutěžní stavy.

2.1.2 Regulace aktuálních psychických stavů

„Aktuální psychický stav je jeden ze základních psychologických pojmů, který zahrnuje nejen emoční složku, ale i další parametry psychiky, které lze v dané chvíli měřit a kvantifikovat“ (Stackeová, 2011).

Aktuální psychické stavy (APS) můžeme rozdělit na předstartovní, soutěžní a posoutěžní. „Jejich regulace je zdůvodněna subjektivní nepříjemností některých stavů a jejich negativním vlivem na průběh sportovní činnosti a sportovní výkon“ (Dovalil, 2009, s. 201). Regulační prostředky APS můžeme podle zmíněného autora rozdělit podle účelu na:

- snížení aktivity
- zvýšení aktivity
- snížení negativních prožitků neúspěchu
- odstranění psychologických důsledků únavy

Pokud chceme snížit aktivaci, je důležité odvést pozornost od podnětů, které způsobují zvýšený stres. Další možností, jak snížit aktivaci, je navození veselé atmosféry. Smích nám pomáhá zapomínat na negativně pociťované napětí a také odvádí pozornost od obtížného programu činnosti. Dobrou pomůckou jsou dechová cvičení, energetický a krátký vdech zkombinovaný s dlouhým a pomalým výdechem, teplá sprcha a vlažná koupel, různé druhy masáží, jóga, hudba, relaxační a autorelaxační cvičení (v tomto případě je důležité obrátit se na sportovního psychologa, zejména pokud používáme hypnózu).

Zvyšování aktivace je ve sportu méně časté. Většinou se nejedná o jakékoli zvýšení aktivace, ale o zvýšení pozitivního myšlení a mobilizační pohotovosti. Pro zvýšení aktivace můžeme použít ideomotorický trénink (sportovní činnost v představě), zpěv, pokřiky a rituály vykonávané těsně před utkáním, dechová cvičení prováděná dlouhým a hlubokým nádechem a následně krátkým, rychlým a energickým výdechem, dráždivé masáže, sugesci a hypnózu, při které musí být přítomen psychoterapeut.

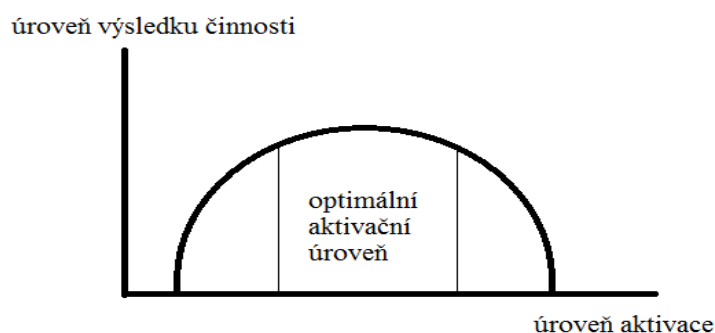
Snížení negativních důsledků neúspěchu je velmi častým a poměrně složitým psychologickým problémem. „Hlavním prostředkem může být odvedení pozornosti nějakou atraktivní a emocionálně podbarvenou činností, ale není to snadné, protože prožitek neúspěchu má často dominantní povahu a je velmi úporný“ (Dovalil, 2009, s. 204). Pokud u hráče dochází k nadměrnému podráždění, vznětlivosti, frustraci, můžeme použít výše uvedené techniky na snížení nadměrné aktivace. Nejlépe však na snížení negativních důsledků neúspěchu působí relaxace a spánek. Hráč má po utkání tendenci sdělovat ostatním příčiny neúspěchu, proto je vhodné využít zúčastněné vyslechnutí i v případě, že trenér s něčím nesouhlasí. Trenér by se měl snažit přivést hráče na jiné myšlenky, pozitivní myšlení a k motivaci na další trénink a utkání. I v těchto případech je vhodné použít sugesci a hypnózu v přítomnosti kvalifikované osoby.

Za psychohygienický problém považujeme odstranění psychologických důsledků únavy. „Pocit únavy je obranný mechanismus, který lze krátkodobě překonat volním úsilím, ale při kumulované únavě je třeba spíše hledat cesty jejího efektivního odstranění“ (Dovalil, 2009, s. 204).

Nejúčinněji můžeme únavu odstranit relaxací, spánkem a použitím fyziologických prostředků s vedlejšími psychologickými účinky (fyziologické procedury, využití

umělých dýchacích směsí atd.) Využít můžeme také všechny prostředky pro snižování aktivační úrovně.

Optimální aktivační úroveň můžeme znázornit pomocí hypotézy převrácené U-křivky. Příliš nízká, či příliš vysoká aktivita má negativní vliv na výkon, tudíž nejlepší výkon je při optimální míře nabuzení. Špatně nastavené nabuzení narušuje zaměření pozornosti, vyvolává nežádoucí myšlenky nebo zvyšuje napětí ve svalech. Tímto může dojít ke špatné koordinaci pohybů a následně k chybě.



Obr. 1: Znázornění hypotézy převrácené U – křivky

2.1.3 Psychologická příprava před utkáním

„Ze dvou hráčů, kteří mají zhruba stejné schopnosti, vyhraje ten, který si je vědom dynamiky a příležitostí před, v průběhu a po utkání a umí to využít“ (Gilbert, Jamison, 2013, s. XVII).

Každé utkání s sebou nese různé úkoly a problémy. Způsoby, jakými se snažíme tyto úkoly a problémy řešit, jsou úzce spojeny se sebedůvěrou. Jednou z nejdůležitějších věcí je rozvinutí vlastních zaběhnutých činností, jako je zajištění potřebných věcí pro utkání (trénink), kontrola vybavení. Také rituály hrají v psychologické přípravě hráče důležitou roli. „Zajišťují rytmus, zvyšují známost situace, zajišťují provedení důležitých součástí přípravy, vytvářejí a posilují konzistentnost myšlení, zvyšují soustředění, minimalizují rušivé vlivy a negativní myšlenky, zvyšují pocit kontroly a sebedůvěry,

omezují nejistotu, upevňují pocit, že příslušné utkání je jen jedním z mnoha, bez ohledu na jeho důležitost“ (Crespo, Miley, 2002, s. 122).

Pro většinu hráčů začíná psychologická příprava poté, co dorazí na dvorec. Neuvědomují si, o co vlastní leností můžou přijít. Tenisové utkání by mělo začít několik hodin předem správnou a hlavně včasnou psychologickou přípravou. Příprava by měla začínat cestou na utkání, v autě, v tramvaji, autobuse nebo dokonce i dříve. Dalším místem pro správnou přípravu by měla být šatna a na závěr tenisový dvorec. Nejdůležitější je, aby příprava začínala v „hráčově hlavě“. Hráči by měli být schopni hodnotit soupeře a přemýšlet o utkání dříve, než dorazí na dvorec. Ti nejlepší přemýšlí o následujícím utkání den předem. Přehrávají si jednotlivé výměny, vidí sami sebe, jak hrají údery a vyhrávají body. Představují si výměny, které hrály v minulosti, jaké údery byly nejúčinnější proti konkrétnímu soupeři (Gilbert, 2013).

Předstartovní stavy velmi významně ovlivňují emoce. Tenisové utkání je veřejným vystoupením a předchází mu napětí z očekávání. Jde především o trému, která je u každého hráče běžná. Podle důležitosti utkání nám stoupá i míra emočního průběhu. Pokud jde o sparing, který nehraje příliš velkou roli, hráč je před utkáním většinou klidný, psychicky vyrovnaný a emoční průběh je nízký. Pokud jde o utkání důležité (postup do vyšší ligy, finále významného turnaje, mistrovství ČR, Evropy, Světa), dochází u hráčů ke zvýšenému emočnímu průběhu. „Ve sportu je vyhraněných „trémistů“ relativně málo, přesto osoby emočně labilní prožívají předstartovní stavy dlouho předem a se značnou, stupňovanou intenzitou“ (Slepičková, Hošek, Hátlová, 2006, s. 52).

Předstartovní stav se projevuje v okamžiku, kdy hráč začne vnímat blízkost turnaje. Hlavním příznakem předstartovních stavů je strach z prohry, napětí z očekávání, předstartovní úzkost, snížená sebedůvěra. Tenisový hráč velmi často předem přemýšlí o následujících událostech, předem si vytváří alibi, kterými se následně vylouvá. Pokud zjistí, že je soupeř žebříčkově lepší nebo s ním v minulosti prohrál, začne přesvědčovat okolí o tom, že se jeho šance rapidně snižují a že nemá šanci vyhrát. Čím více se utkání přibližuje, tím se úzkostné myšlenky zintenzivňují. Postupně nastávají psychofyziologické příznaky (zadýchávání, žaludeční potíže, pocení bez příčiny, nechutenství, časté močení, pocení dlaní). Každý tenista své

psychofyzilogické příznaky zná. Ti slabí negativní reakce posilují slovy: „už je to zase tady, to zase dopadne“, jiní se snaží pomocí rituálů tyto stavy překonat.

Předstartovní stavy můžeme rozdělit do dvou skupin – předstartovní horečka a předstartovní apatie. Horečka se objevuje častěji, projevuje se neklidem, třesem, nervozitou a výbušností. Apatie se projevuje lhostejností, předčasnou rezignací, pasivitou a poraženectvím.

Na tyto stavy příznivě působí rozcvičení, odreagování pomocí hudby, rozhovor s trenérem, klid v šatně, představování si příjemných věcí, odvedení pozornosti.

Nezáleží na tom, jestli hráč minulé utkání vyhrál nebo prohrál, důležité je přemýšlet o důvodech, klást si otázky, které nám pomůžou k vítězství v následujícím utkání. Můžeme se sami sebe ptát otázkami: Co mi v minulém utkání pomohlo k vítězství? Je to útočník nebo obránář? Udělal jsem minulé utkání příliš mnoho nevynucených chyb? Proč? Měl nějaký úder nadprůměrný? Má soupeř slabiny? Hrál proti mně něco, co mi nevyhovovalo? Jak hraje v klíčových momentech utkání? Riskuje nebo naopak hraje opatrně? Hrály se dlouhé výměny? Důležité je, abychom si prošli vše, co souvisí se soupeřovou hrou. Měli bychom také zvážit chování hráče mezi body, v klíčových momentech utkání. Ovlivňuje hráč tempo utkání? Je mezi výměnami pomalý, rychlý? Je psychicky labilní? Hádá se? Jak často a kdy? Hráč se musí připravit na vše, čeho je soupeř schopen. Není možné, abychom se nechali rozhodit tím, co o soupeři už víme, například delší pauzy (20 s a více) mezi výměnami.

Pokud začneme s psychologickou přípravou včas, naše podvědomí si začne vybavovat informace z předchozích utkání. Mozek začne pracovat naplno, dokáže nás „nastavit“ tím správným směrem. „Je těžké tohle dělat, když už utkání začne, protože se toho děje příliš mnoho. Předtím, než utkání začne, si musíme vytvořit psychologický kompas, který nás v případě potřeby vrátí zpět na vítězný kurz“ (Gilbert, Jamison, 2013, s. 20).

Dalším problémem, který nás může svazovat, je nervozita před utkáním. Nervy jsou obavy z něčeho neznámého, něčeho, čeho se bojíme. Dochází ke strachu, což je obranný mechanismus, jakým se naše tělo připravuje na problémy. Každý hráč je před utkáním nervózní, hlavně v případě, pokud se jedná o důležité utkání. Dobrým hráčům nervozita pomáhá, dokážou využít to pozitivní a to negativní jsou schopni ovládat. Pozitivní stránkou myslíme například energii z nervozity, která nás nutí víc se snažit,

víc se soustředit. Negativní stránka může způsobovat velké problémy, které se projevují ztěžknutím nohou, ztrátou koncentrace, bezmyšlenkovitým myšlením a následnými chybami. Existují způsoby, kterými můžeme uvolnit nervové napětí před utkáním. Jedním z nejúčinnějších prostředků jsou dechová cvičení. Hráč se snaží o klidné, rytmické a hluboké dýchání, se kterým může začít ještě dřív, než vstoupí na dvorec. Dalším způsobem, jak snížit nervové napětí před utkáním je neustálé myšlení na práci nohou. Hráč by se měl snažit myslet na špičky, pohybovat se lehce, poskakovat. Nervozita dokáže svazovat tak, že hráč není schopen pohybu. Nohy se zastaví, tím se zpomalí celý proces a hráč začne kazit jeden úder za druhým. Proto je důležité neustále myslet na správnou práci nohou. Pokud je hráč nervózní během rozehrávky, je dobré odvézt pozornost, pokouší se přečíst nápis na míči. Snaha zahlédnout nápis pomáhá odvézt pozornost, ale také pomáhá lépe sledovat míč.

2.1.4 Psychologická příprava během utkání

Každý hráč reaguje odlišně na vývoj utkání. Existují čtyři možné způsoby reagování:

- „Vypouštění“
- Zlost
- Selhání
- Boj

V prvním případě se hráč přestává snažit, je odevzdaný, chce snížit celkové napětí. Aby vysvětlil nedostatečnou snahu, snaží se hledat výmluvy: „Na tomto dvorci skáčou míče stále jinam!“, „Ten dvorec je děsný!“.

Pro zlost je typické ztrácení kontroly. Hráč se snaží sdělit ostatním, že má „špatný den“. Opět používá výmluvy k tomu, aby svůj špatný výkon na něco mohl svést. Často se vymlouvá na špatné povětrnostní podmínky, na dvorec, na špatné míče atd.

Při selhání dochází k obavám o výsledek utkání. Hráč je natolik zaměřen na výsledek utkání, že není schopen podat optimální výkon. Je to zapříčiněno nervozitou, strachem z prohry nebo zoufalou touhou po vítězství.

V posledním případě hráč přijímá boj. Snaží se na 100%, má rád soutěžení, rád vyhrává, rád se snaží.

Co dělat mezi jednotlivými body? Každý hráč používá různé modely chování a rituály. Mezi samotnými body bychom si měli nechat minimálně 16-18 sekund a mezi prvním a druhým podáním bychom měli počkat minimálně 5-7 sekund. Hráč se během těchto pauz dokáže lépe zkoncentrovat, urovnat si v hlavě taktiku a plán, vydýchat se a připravit se na další bod. „Každý hráč by měl mezi jednotlivými body provádět vlastní rituál, který je přizpůsoben jeho individuálním charakteristikám a preferencím“ (Crespo, Miley, 2002, s. 123). Pokud jsou rituály hráčem opakovány, stanou se součástí jeho hry a stanou se přirozenými. Během vysokého fyzického a emočního vypětí by měl hráč těmto rituálům vymezit delší čas.

Pauzu mezi jednotlivými body můžeme rozdělit do fází:

- fyzická
- relaxační/aktivační
- přípravná
- rituál

Důležité je rozlišovat, co dělat z hlediska fyzického a psychického.

a) co dělat z fyzického hlediska

Při fyzické fázi usnadňujeme průchod pozitivních emocí nebo se snažíme omezit zlost. Fáze začíná, jakmile skončí předchozí bod, a měla by trvat 3-5 vteřin. Hráč by se měl dívat před sebe, jít s narovnanými zády, raketu drže ve druhé ruce, provést nějaký rychlý pohyb: např. poklepat dlaní o výplet rakety.

Během relaxační/aktivační fáze má hráč za úkol vzpamatovat se ze stresu a vrátit se na optimální úroveň „nabuzení“. Délka trvání relaxační fáze je 6-15 vteřin. Hráč by se měl během této fáze otřít do ručníku, poklepat si s míčem, zatočit si s raketou, vytřepat si ruce apod. Pokud je hráč ve stavu „nízkého“ nabuzení, měl by použít místo relaxačních technik použít aktivační techniky: např. poskoky, dřepy.

V přípravné fázi si hráč ověřuje stav utkání a přemýšlí nad strategií pro nadcházející bod. Přípravná fáze je kratší, trvá 3-5 vteřin. Hráč se přemísťuje k místu podání nebo příjmu, sleduje soupeře, ujistí se o správném skóre.

V poslední fázi se hráč snaží dosáhnout nejvyšší úrovně psychické a fyzické připravenosti na následující bod. Každý hráč má své vlastní rituály, někdo si poklepává míčem o zem, na příjmu točí s raketou, poskakuje, fouká si do dlaně apod.

b) co dělat z psychologického hlediska

Hráči mezi jednotlivými body nejčastěji používají vnitřní řeč. Po ztrátě bodu se snaží přesvědčit sami sebe o tom, že se nic neděje („Nic se nestalo, makej!“), pokud bod vyhrají, povzbuzují se jak nahlas, tak sami pro sebe („Dobře, pojd“).

Během relaxační fáze se hráči snaží vnitřně uklidnit, uvolnit se. Opět používají vnitřní řeč („Všechno je v pohodě!“, „Žádný strach!“). V následující fázi hráč zaznamenává skóre, rozhoduje se, co bude hrát v následujícím bodu. Buďto si hráč strategii promyslí nebo si ji představí pomocí vizualizace.

V poslední fázi, ve které hráč používá rituály, je důležité stoprocentní soustředění na danou činnost (příjem, podání). Můžeme se setkat s hráči, kteří si nanečisto přehrávají údery, představují si, kam následující míč zahrají. Ti nejlepší jsou schopni stoprocentní koncentrace i přes nepříznivé vnější vlivy z okolí (diváci, nepříjemný zvuk přistávacího letadla, zdržování soupeře apod.).

2.1.5 Psychologická příprava po utkání

Hráčova psychika závisí na výsledku odehraného utkání a na psychické odolnosti hráče. Těsně po utkání je hráč rozrušen, tudíž není schopen objektivně zhodnotit utkání. Často se stává, že hráč vnímá prohru jako neúspěch a výhru jako úspěch. „Nespojujte každou porážku s osobním fiaskem. I porážka může mít své klady a je třeba spojovat úspěšné pocity i s prohraným utkáním“ (Lekič, 1997, s. 103). Důležité je, aby se hráči snažili zaměřit na výkon a naučili se pozitivně analyzovat utkání. V každém utkání můžeme najít jak kladné, tak záporné momenty, avšak nejdůležitější je, odnést si jedno či dvě ponaučení do dalšího utkání. Každý hráč by měl mít deník, do kterého si vede záznamy a charakteristiky jednotlivých utkání.

„Posoutěžní stavy jsou zásadně ovlivněny výsledkem činnosti, souladem s předchozí aspirační úrovní, která určuje emoce úspěchu a neúspěchu, tj. radosti a smutku“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 55).

Po těžkém, vyhraném utkání se hráč může dostat do euforie, která dokáže překrýt všechno ostatní, jako např. vyčerpání z dlouhého a náročného utkání, únavu, bolest.

„Biologicky jsou tyto stavy důsledkem vylučování endogenních opiátů v mozku ve stavech silné únavy a napětí“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 55).

Po prohraném utkání dochází u hráče k frustraci, tj. stavu zmaru, který může mít řadu následků v chování. Nejvíce se u hráče projevuje vztek, který může vést k agresi a k vzestupu motivace pro danou činnost. Dalším projevem je rezignace, kterou považujeme za pasivní reakci. Příznaky této reakce jsou lhostejnost, netečnost, smutek, odevzdanost. Pokud se hráč dostane do této fáze, může dojít k přerušení herní činnosti nebo dokonce k ukončení tenisové kariéry. Určité skupiny hráčů velmi často reagují na frustraci tzv. kompenzací. Hráči se snaží nahradit neúspěch buďto fantazijním sněním, nebo výběrem jiné činnosti, ve které očekávají lepší výsledky. Tímto jsou schopní předchodit neúspěch, frustraci kompenzovat úspěchem a dostat se do vnitřní pohody.

Psychologické přípravy před, během a po utkání jsou mezi sebou úzce spojeny. Pokud by byla jakákoli z výše zmiňovaných příprav vynechána nebo zanedbána, může docházet k aktuálnímu zhoršení výkonu a k celkovému poklesu výkonnosti.

2.2 Stav utkání a „klíčové momenty“ utkání

Mnoho hráčů si neuvědomuje důležitost různých bodů a her v utkání. Stav 15:15 považují za podobný jako stav 30:30, stav 3:3 v prvním setu se výrazně neliší od stavu 4:4 ve druhém setu. Avšak rozdíl mezi jednotlivými body nebo hrami je obrovský. Každý bod nebo hra má určitý vliv na výsledek utkání. „V utkání jsou určité momenty, které jsou dynamické a prchavé. Mají jak psychologickou, tak strategickou váhu, která může pomoci nebo uškodit vaší hře“ (Gilbert, Jamison, 2013, s. 110).

Skóre v jedné hře můžeme rozdělit do 18 stavů, a to následovně 0:0, 15:0, 0:15, 30:0, 0:30, 40:0, 0:40, 15:15, 30:30, 40:40 (shoda), 15:30, 30:15, 15:40, 40:15, 30:40, 40:30, výhoda podání, výhoda příjem. Tyto stavy můžeme dále rozdělit do tří skupin:

- Začátek hry – 0:0, 15:0, 0:15, 15:15
- Stav 30:0, 0:30, 40:0, 0:40, 40:15, 15:40, 40:30, 30:40, 30:30
- Stav 40:40 (shoda)

a) Začátek hry – 0:0, 15:0, 0:15, 15:15

První bod ve hře je velmi důležitý, avšak pokud hráč tento bod prohraje, nejedná se o velký problém. Hráč musí na chybný míč co nejrychleji zapomenout a

koncentrovat se na další bod. Nejedná se o situace, ve kterých by docházelo ke značným psychickým ujmám.

b) Stav 30:0, 0:30, 40:0, 0:40, 40:15, 15:40, 40:30, 30:40

V těchto situacích hráč musí být stoprocentně koncentrován a musí být stále ve střehu. Pokud dojde k polevení koncentrace, dojde k chybě, ke ztrátě bodu, tudíž i ke ztrátě celé hry. Body hrané za stavu 30:30, 15:30, 30:15, 0:30, 30:0 jsou tzv. „přípravnými“ body. Tyto body předcházejí výhodě, tudíž je můžeme považovat za „klíčové momenty“ ve hře. Pokud se hráči podaří vyhrát bod za stavu 30:30, získává výhodu. Stačí mu pouze jeden bod k tomu, aby získal celou hru. Na rozdíl od soupeře, který nyní potřebuje body tři. Jestliže hráč získá bod za stavu 30:15 nebo dokonce 30:0, vytváří si obrovský náskok. Soupeř musí uhrát 4 až 5 míčů, aby vyhrál celou hru, na rozdíl od hráče ve vedení, kterému stačí pouze jeden bod. Tímto se hráč ve vedení dostává do psychicky silnější pozice, hlavně v případě, pokud je v roli přijímajícího. Během těchto stavů je nejdůležitější, abychom dostali míč na soupeřovu půlku. Hráč se musí vyvarovat nedbale odehraným míčům a neopatrnosti (Wright, 2013).

c) Stav 40:40 (shoda)

Za tohoto stavu se u hráčů začínají projevovat rozdíly v psychické odolnosti. Odolnější a adaptovanější hráči dokážou lépe ovládat vlastní psychiku a nejsou svázáni nervozitou a strachem z chyby. Dalším důležitým faktorem, který ovlivňuje psychiku hráče za tohoto stavu, je zkušenost. Hráči, kteří se do těchto situací dostávají častěji, dokážou stav 40:40 řešit lépe než hráči, kteří se v těchto situacích nevyskytují příliš často. Pro to, abychom zlepšili psychickou odolnost hráče, můžeme použít modelovaný trénink. Hráči budou v tréninku začínat hru od shody a takto odehrají celý set. Hráč se na tyto stavy dokáže lépe adaptovat, tudíž pro něj bude snadnější vyrovnat se s tlakem, který je na něj vyvíjen během utkání.

V utkání se rovněž setkáváme s „přípravnými“ hrami, které můžeme definovat slovy: „Jakákoli hra, která může dostat hráče na dosah poslední hry setu“ (Gilbert, Jamison, 2013, s. 114). Vyhraná hra za stavu 4:4 nebo 5:5 má obrovskou dynamickou hodnotu. Hráči se dostávají na vzdálenost jedné hry od vítězství setu nebo celého utkání. Dostávají se do větší psychické pohody než soupeř, který musí čelit ohromnému tlaku. Pokud neprolomí soupeřovo podání nebo neudrží vlastní podání, prohraje set nebo utkání. Za tohoto stavu si hráč musí uvědomit vážnost situace. Musí být

stoprocentně ve střehu, být maximálně koncentrovaný, pozitivně naladěný a i po nepodařeném úderu si stále věřit.

Dalším důležitým momentem utkání jsou první dvě hry druhého setu. Hráč se snaží pokračovat v převaze, kterou měl v prvním setu nebo se naopak snaží dostat zpět do utkání. Pokud hráč první set vyhrál, musí pokračovat v tom, co soupeři způsobovalo největší problémy. Nesmí nechat soupeře, který bude ve většině případů odhodlaný a připravený otočit utkání, sáhnout po šanci. Pokud hráč udrží první dvě hry druhého setu, má velmi dobře nakročeno k výhře celého utkání. Po prolomení podání má hráč tendenci polevit nebo začne být neopatrný. „Moment, kdy je nejpravděpodobnější, že ztratíte podání, nastává hned poté, co jste podání prolomili“ (Gilbert, Jamison, 2013, s. 118). Hráč po zisku prvního setu začíná mít pocit vítězství, uspokojí se falešným pocitem bezpečí. Za tohoto stavu dochází často ke ztrátě koncentrace, poklesu mentální připravenosti a dočasnému zhoršení soutěživosti.

2.3 Psychické faktory ovlivňující výkon hráče v utkání

2.3.1 Úzkost

Úzkost je úzce spjata s pocity a myšlenkami spojovanými s pochybami a obavami. Pokud si hráč určitou situaci vykládá negativně nebo má pocit obav, dochází u něho k úzkostnému stavu. Úzkost vzniká při nereálném ohrožení a jde pouze o nejasnou představu nebezpečí (strach z prohry apod.). Na každého hráče je během utkání vyvíjen tlak. Rozdíly mezi jednotlivými hráči spočívají v tom, jak jsou schopni na tento tlak reagovat. Úzkost je způsobena hráčovým vnímáním, tudíž je velmi důležité, aby hráč svůj způsob vnímání změnil. „Musí se snažit chápat situaci nikoli jako „hrozbu“, ale jako „výzvu“ (Crespo, Miley, 2002, s. 117).

Zdroje úzkosti dle D.Mileyho (2002) můžeme rozdělit do 4 skupin:

- Obava ze selhání: „Co když tenhle míč zkazím!“, „Co když prohrají s takovým „amatérem“!“.
- Pocit nepatřičnosti: „Připadá mi, že dnes jsem úplně bez síly a nemůžu tento utkání vyhrát!“
- Ztráta kontroly: „Rozhodčí neustále hlásí proti mně!“
- Tělesné potíže: „Dnes mě bolí hlava, nemůžu se ani hnout!“

Nadměrná úzkost se může projevovat dvěma způsoby, fyzicky nebo psychicky. Mezi fyzické projevy nadměrné úzkosti můžeme řadit napětí ve svalech, rychlou únavu, zrychlený tep, nepravidelné dýchání, pocit slabých nohou, nepravidelný rytmus hry a v neposlední řadě ztrátu koordinace. Mezi psychické projevy nadměrné úzkosti můžeme řadit sníženou koncentraci, zhoršené soustředění, pocit strachu a nedostatečné ovládní emocí, laxnost, sebekritizování a negativní myšlenky, pesimismus, nízké sebevědomí apod. Zvýšená úzkost má negativní vliv na schopnost soustředit se stoprocentně na výkon a být pozitivně naladěn během utkání (Peden, 2010).

„Výzkum úzkosti sportovců ukázal, že mezi špičkovými závodníky je problém anxiozity velmi aktuální. Manifestní (zjevná) anxiozita byla zjištěna u značné části výkonných sportovců“ (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006, s. 62). Podle výzkumu je dokonce vyšší, než u nesportující populace. Vysoká míra anxiozity byla zjištěna u sportů, ve kterých může být výsledek ovlivněn nepatrným zakolísáním (sportovní gymnastika).

Problém úzkosti se ve větší míře projevuje u starších hráčů, kteří se snaží udržet na vrcholové úrovni a v reprezentačním týmu. Hráči si uvědomují brzké ukončení tenisové kariéry. Další sledování ukázalo, že u hráčů s poklesem sportovní formy, po několika neúspěších, nadměrných požadavcích ze strany publika a realizačního teamu a pod vlivem velmi náročného trenéra výrazně stoupá míra anxiozity.

Tréma se nachází ve všech složkách úzkosti. Na rozdíl od úzkosti je závodní úzkost tréma pozitivní. Zkušenější hráči ji považují za úzkost povzbudivou. U méně zkušených sportovců se tréma projevuje těsně před a během výkonu, na rozdíl od zkušenějších hráčů, u kterých se tréma vyskytuje pouze přímo před utkáním a během utkání tréma klesá. Zvýšená hladina úzkosti může vést k problémům v technice. Někdy platí pravidlo, čím více hráč chce, tím je to horší. Hráč se začne soustředit na již zautomatizované dovednosti, které začnou být průměrné až podprůměrné. Hráč má tendenci kontrolovat každý pohyb, čímž zapříčiní narušení automatických stereotypů.

Úzkost může být eliminována různými technikami, jako např. soustředění se na vnější objekty, vybavování si předchozích, úspěšných situací, úderů, vyhraných utkání nebo tzv. thought stopping, což je jednoduchá behaviorální technika, která pomáhá eliminovat negativní myšlenky (Peden, 2007).

Mezi techniky používané vrcholovými tenisty můžeme zařadit časté povzbuzování, používání pozitivních myšlenek, koncentrace pouze na vlastní výkon, zúžení pozornosti, pozitivní vnitřní řeč, zaměření se na důvěru ve vlastní schopnosti, povzbuzení od trenéra a realizačního týmu. Vrcholoví hráči přemýšlí tak, že jeden zkažený úder neznamena, že by hráli špatný tenis, je to pro ně pouze jeden prohraný bod z mnoha (GlobalTennisCoaching, 2004-2011).

Vrcholoví hráči neustále věří ve své schopnosti i v případě, že se ocitnou ve stresové situaci. Přesně vědí, kdy mají zahrát vítězný úder a vědí, co je v jaký moment nejvhodnější. Hráči myslí pouze na vítězné údery, nikdy nemyslí na prohrané míče. Z toho důvodu velmi zřídka může dojít k úzkostným stavům (GlobalTennisCoaching, 2004-2011).

2.3.2 Problémy s koncentrací v tenisovém utkání

Koncentrace je schopnost soustředit se na to, co právě děláme (trénink, utkání, kondice) a toto soustředění udržet po celou dobu činnosti. Během hry je hráč schopen soustředit se na podněty z jeho vnitřního a vnějšího prostředí. „Dobrá koncentrace znamená soustředění se na ty prvky v poli pozornosti, které jsou důležité pro hru, zatímco špatná koncentrace znamená soustředění se na irelevantní aspekty hry“ (Crespo, Miley, 2002, s. 110). Hráč musí být schopen rozeznat, které podněty jsou pro něho důležité a které naopak odvádí jeho pozornost.

K největším problémům s koncentrací dochází v případech, kdy má hráč nedostatek zájmu o utkání. Často k těmto stavům dochází při vyhoření. Jde o psychofyziologickou odpověď organismu na extrémní úsilí, pomocí kterých se sportovec snaží splnit nadměrné požadavky. Dochází k emocionálnímu a fyzickému vyčerpání, ke ztrátě zájmu a energie.

Během utkání dochází k velkému množství „mrtvých časových úseků“. Hráči mají problémy s udržení koncentrace mezi jednotlivými body, hrami, sety. Vývoj utkání se může změnit kdykoli, dokonce i několikrát během krátké doby. Dalším problémem je zaměření pozornosti na příliš mnoho podnětů. Hráči jsou velmi často rozptýleni diváky, dlouhými pauzami soupeře, diskusemi s rozhodčím apod. Pozornost musí být zaměřena pouze na to, co je pro hráče v daný okamžiky nejdůležitější.

Při utkání dochází k mnoha chybám, které mohou hráče rozhodit, odvést jeho pozornost. Dobří hráči dokážou okamžitě zapomenout na předchozí chyby a koncentrovat se na přítomnost. Další chybou je zaměření pozornosti na budoucí události. Hráči jsou myšlenkami na konci utkání, ve vlastní hlavě už utkání vyhráli. I když zbývají pouze dva míče do konce utkání, hráč musí být myšlenkami stále v přítomnosti, „teď a tady“, jinak má soupeř velkou šanci otočit utkání ve svůj prospěch. Hráč může polevit v koncentraci také v případě, že se nechá vyvést ze hry vlastní úzkostí. Pomocí vnitřní řeči si dává instrukce, např. „Teď nesmím udělat chybu!“, „Teď nesmím dát dvojchybu!“. V těchto případech dochází ke stresu, hráč se začne bát vlastní chyby. Místo toho, aby používal pozitivní vnitřní řeč, dává si negativní příkazy, načež dojde okamžitě k chybě.

Hráči, kteří se dokážou povznést nad zbytečnou chybou, několika dvojchybami v řadě, nesporným chováním diváků, mají utkání z půlky vyhrané.

Aby se hráči mohli stoprocentně koncentrovat na výkon, je pro ně důležitý také dostatečný spánek. Pokud je hráč nevyspalý a unavený, nemůže podat stoprocentní výkon, dochází ke zhoršení reakce a k celkovému poklesu výkonu (GlobalTennisCoaching, 2004-2011).

2.3.3 Problémy s motivací v tenisovém utkání

Jak ve své publikaci uvádí Miley (2002), problémy s motivací můžeme rozdělit do 4 kategorií.

- Nedostatečná motivace
- Přílišná motivace
- Negativní motivace
- Falešná motivace

Nedostatek motivace může být zapříčiněn sériemi prohraných utkání, změnou trenéra, osobními problémy, zraněním apod. Problémy nastávají také v případě, kdy se hráč nedokáže dostatečně motivovat pro trénink během soutěžního období nebo dochází k velmi nízké až nulové motivaci na turnajích nižšího stupně.

Opakem nedostatečné motivace je přílišná motivace, která se projevuje při důležitých utkáních, kdy má hráč tendenci předvést nadlidský výkon. Na turnajích

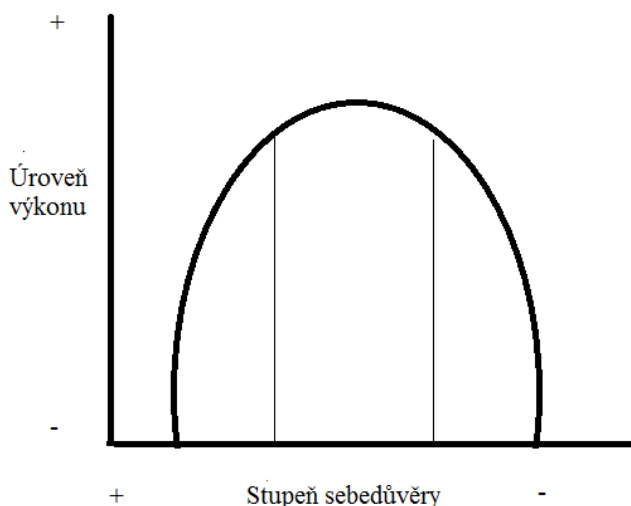
s vysokou finanční dotací opět dochází k přílišné motivaci. Hráči za svými výkony vidí peníze a zapomínají na to, že vnitřní motivace by měla být důležitější než motivace vnější.

U některých hráčů jsou častým problémem negativní motivace. Ty jsou způsobeny obavami z prohry, z prohraného míče, hry, setu. Obavy dokážou hráče svázat natolik, že není schopen zahrát jediný míč přes síť. Údery přestanou být razantní, nohy přestanou běhat tak, jak by měly, ruka se rapidně zpomalí a hlavou začnou probíhat negativní myšlenky. V tomto stavu nelze hrát, natož vyhrát. Hráč by se měl vyvarovat obav z určitých soupeřů a utkání. Vyrovnaná utkání se špatným koncem vyvolávají v hráči negativní vzpomínky, které si může vybavovat před novým utkáním. Hráč myslí na minulé utkání, zapomíná přemýšlet nad strategií a taktikou před dalším utkáním. Hráči, kteří měli během tenisové kariéry vážný úraz, mohou mít obavy ze zranění. Opět se jim vybavuje pohyb, při kterém ke zranění došlo a snaží se těmto pohybům vyhýbat. Jde hlavně o krajní polohy, kdy se hráč dostává do skluzu a snadno může dojít k vymknutí kotníku. Někteří hráči jsou svázáni obavami z reakcí ostatních. Nehrají pro sebe, ale pro trenéra, rodiče apod.

Posledním problémem je falešná motivace. Hráč se snaží motivovat řečmi, které ho svazují, např. „Tenis je můj život, bez něho nemůžu žít!“, „Pokud toto utkání prohraju, končím s tenisem.“. Hráč si musí uvědomit, proč hraje tenis. Důležité je, aby se k tenisu přistupovalo jako k zábavě a ne jako k povinnosti.

2.3.4 Problémy se sebedůvěrou v tenisovém utkání

Sebedůvěra je schopnost věřit ve své schopnosti, úspěch a v sebe sama. Dobří hráči se od slabších hráčů odlišují mírou sebedůvěry. „Sebedůvěra zvyšuje pozitivní emoce a myšlení, napomáhá koncentraci, nutí hráče stanovovat si náročnější cíle, povzbuzuje vytrvalost a usilovnost, ovlivňuje výběr úderů a psychickou odolnost, činí hráče optimističtějšími a realističtějšími“ (Crespo, Miley, 2002, s. 119).



Obr. 2: Vztah mezi sebedůvěrou a výkonem

Z obrázku vyplývá, že malá nebo příliš vysoká sebedůvěra má negativní vliv na výkon. Příliš vysoká sebedůvěra je větším problémem než nízká sebedůvěra. Sebedůvěra je vyšší než k čemu sportovce opravňuje úroveň jeho dovedností, myslí si, že nemusí vynaložit žádné úsilí (Weinberg, Gould, 2003).

Mezi události, které snižují sebedůvěru, řadíme příliš mnoho nevynucených chyb, zbytečnou chybu z lehkého míče, prohru se slabším soupeřem, celkový negativní vývoj utkání, ztrátu vlastního podání apod.

Nedostatek sebedůvěry nastává většinou v případě, kdy hráč ví o své slabé stránce. Může mít problém s vysokým forhendem, v tom případě není problém v psychice, ale spíše v technice a taktice. Dále k nedostatku sebedůvěry může docházet ve vyrovnaných utkáních, během důležitých bodů jako např. mečbol, setbol, při ztrátách vlastního podání, po několika po sobě jdoucích prohraných utkáních.

Přehnaná sebedůvěra se projevuje u hráčů, kteří si myslí, že jejich kvality jsou lepší, než jaké jsou ve skutečnosti. Hráč během utkání podceňuje soupeře a přeceňuje sám sebe. Následně dochází k riskantní hře s mnoha nevynucenými chybami a může dojít až k prohře v celém utkání.

Hráči s nízkou sebedůvěrou se vyhýbají tréninkům, hlavně těm, ve kterých se hrají soutěže a přípravná utkání, často se předčasně vzdávají, pokud se jim nedaří, hrají s nedostatečným úsilím a často se vymlouvají.

Všechny výše uvedené psychické faktory jsou pro hráče a jejich celkovou výkonnost velmi důležité. Stačí malé zaváhání, úzkost, ztráta sebedůvěry, koncentrace nebo motivace a hráč může snadno prohrát celé utkání. Zmíněné psychické faktory jsou navzájem propojeny, pokud selže jeden faktor, je velmi těžké se opět dostat do psychické pohody a pokračovat nadále v utkání. Za nejdůležitější považují motivaci, bez které nelze hrát tenis. Pokud hráč nechce hrát nebo neví, proč hraje, v tomto případě nemá cenu nadále pokračovat. Pro hráče je nejvhodnější pauza, popřípadě návštěva sportovního psychologa. Druhým nejdůležitějším faktorem je z mého pohledu koncentrace, bez které je velmi těžké vyhrát samotné utkání. Hráč se musí stoprocentně koncentrovat na každý míč, pokud dojde k nepatrné ztrátě koncentrace, může to hráče stát prohru v celém utkání. Jako třetí nejdůležitější faktor je z mého pohledu sebedůvěra, která je v některých hráčích od narození, a někdo ji musí speciálním tréninkem získat popřípadě zvyšovat nebo snižovat. Jako poslední bych zmínila úzkost, která se odvíjí od celkového výsledku utkání, od aktuální nálady, pocitů atd.

Cíl práce

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaké autoregulační techniky používají závodní hráči ve věku 15 až 18 let v „klíčových momentech“ utkání, jakým způsobem hráči pracují s vlastní psychikou a jak se dokážou ovládat v „klíčových momentech“ utkání, pokud se jim nedaří. Pro splnění cíle byly vytvořeny následující vědecké otázky:

- **Jaké mají hráči zkušenosti s intervencí sportovního psychologa?**
- **Jak hráči reagují na psychickou zátěž v „klíčových momentech“ utkání?**
- **Jak hráč v rámci hypotetického modelu přemýšlí o aktuálním negativním stavu utkání?**

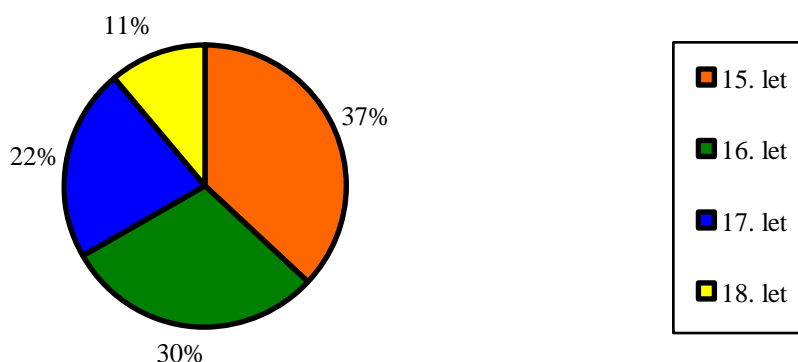
3 Úkoly práce

- Vytvoření dotazníku pro hráče do 100. místa na celostátním žebříčku v ČR.
- Výběr turnaje a kontaktování ředitele turnaje.
- Shromáždění dat pomocí sestaveného dotazníku.
- Zpracování dat.
- Zodpovězení vědeckých otázek a vyhodnocení získaných dat.

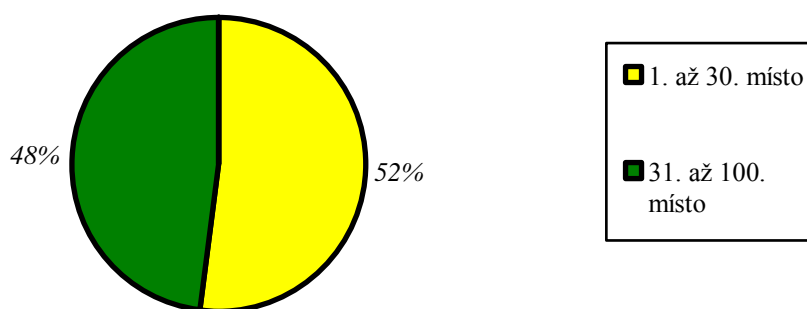
4 Metodika práce

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen 27 hráči ve věku 15 až 18 let, umístěnými do 100. místa na celostátním žebříčku v České republice. Výzkum byl prováděn na základě jejich dobrovolného a anonymního rozhodnutí. 27 respondentů je pro účel tohoto výzkumu považováno za 100,00 %.



Graf 1: Rozdělení respondentů podle věku



Graf 2: Rozdělení respondentů podle umístění na celostátním žebříčku

4.2 Použité metody

V bakalářské práci byla použita metoda dotazování, jejímž stěžejním prvkem bylo samostatné dotazníkové šetření. Dotazník obsahoval tři části. První část byla složena ze 4 otázek, které se týkaly zkušeností s intervencí psychologa, druhá část obsahovala 6

otázek a byla zaměřena na to, jak hráči reagují na psychickou zátěž v „klíčových momentech“ utkání. Ve třetí části, která obsahovala 5 otázek, byl vytvořen hypotetický model stavu utkání, s pomocí kterého se zjišťovalo, jak hráči za tohoto stavu přemýšlejí. Dotazník byl vytvořen převážně na základě vlastních zkušeností získaných autorkou a na základě odborných konzultací. V rámci dotazníku byly vytvořeny takové otázky a takové hypotetické stavy utkání, se kterými se autorka potýkala v období vlastní vrcholné sportovní aktivity.

Vědecké otázky a otázky v dotazníku byly vytvořeny na základě předchozích zkušeností s vrcholovým sportem. Snažila se vytvořit takové otázky, které umožnily zjišťovat, zda se vědomosti o sportovní psychologii u mladých hráčů prohlubují, jestli jsou možnosti dnešní doby lépe využívány a jestli se o tuto problematiku hráči více zajímají. První část byla složena z obecných otázek, které ukazovaly, jestli hráči mají zkušenosti se sportovním psychologem, zda si myslí, že je spolupráce s ním důležitá pro jejich hru a jestli někdy sportovního psychologa navštívili a kdo je k tomu přivedl. Ve druhé části bylo zjišťováno, jak hráči reagují na psychickou zátěž v „klíčových momentech“ utkání, tedy zda jsou nervózní a dělají za nepříznivého stavu příliš mnoho nevynucených chyb, zda jsou vulgární a hází raketou nebo zda myslí pozitivně i v případě, že utkání prohrávají. Druhá část dále ukázala, jaké autoregulační techniky a rituály hráči používají během utkání. Ve třetí části byl vytvořen hypotetický model stavu utkání a zjišťovalo se, jak hráči zvládají vlastní psychiku za nepříznivého stavu, jak se chovají po zkaženém úderu, který prakticky nelze zkazit, co nejvíce hráčům pomáhá v přestávkách mezi body a které momenty utkání považují za neklíčovější.

4.3 Sběr dat

Podle termínové listiny byl vybrán tenisový turnaj dorostenců kategorie “A“, který se konal v Praze, v klubu TK Sparta Praha. Výzkum byl prováděn mezi respondenty z celé České republiky ve věku 15 až 18 let. Před turnajem byl kontaktován ředitel turnaje, který byl informován o záměru bakalářské práce, postupu a cíli. Všichni respondenti byli osloveni jednotlivě a samostatně. 100% respondentů s vyplněním dotazníku souhlasilo. Respondenti byli poučeni, že dotazník bude použit ke zpracování bakalářské práce a jeho výsledky nebudou zveřejněny ani zneužity pro jiné účely. Poté byli požádáni o vyplnění dotazníku a byli ujištěni, že dotazníky jsou anonymní.

Čas na vyplnění dotazníku nebyl stanoven ani nijak omezen. Vyplnění jednoho dotazníku trvalo cca 10 minut.

4.4 Analýza dat

Výsledky z dotazníků byly přeneseny do grafů, podle kterých bylo odpovězeno na vědecké otázky a vyhodnocen závěr.

Ke stanovení charakteristiky sledovaných souborů bylo použito pouze základní popisné statistiky (aritmetický průměr).

5 Výsledky a diskuze

5.1 Výsledky první části

První část byla složena ze 4 otázek, které se týkaly zkušeností s intervencí psychologa.

Otázka č. 1

První otázkou se zjišťovalo, jestli hráči někdy navštívili sportovního psychologa. Pokud ano, tak proč ho navštívili, pokud ne, jestli o to mají zájem. 8 hráčů (30 %) z 27 dotazovaných respondentů navštívilo sportovního psychologa. Dvěma respondentům bylo 15 let, třem bylo 16 let, dvěma bylo 17 let a jednomu bylo 18 let. Na doplňující otázku, proč navštívili sportovního psychologa, odpovídali, že jsou nervózní, z důvodu špatné formy, že měli krizi v utkání, že je to důležité stejně jako trénink samotný a že po 3 vítězných turnajích přišla utkání, které prohrát neměli. 19 Respondentů (70 %) sportovního psychologa nikdy nenavštívilo. Převážná většina o spolupráci zájem nemá. 3 respondenti se vyjádřili tak, že momentálně spolupráci se sportovním psychologem nevyžadují, ale do budoucna by o ni měli zájem.

Otázka č. 2

Ve druhé otázce se zjišťoval názor respondentů, zda je sportovní psycholog v tenisové přípravě důležitý. Celkem 15 respondentů (56 %) uvedlo, sportovní psycholog je v tenisové přípravě důležitý. Žádný z respondentů si nemyslí, že sportovní psycholog není důležitý a 12 dotazovaných (44 %) neví, nikdy o tom nepřemýšlelo. Na doplňující otázku, proč si myslí, že je sportovní psycholog v tenisové přípravě důležitý, uváděli tyto důvody – psychika hraje velkou roli v utkání, psycholog musí být součástí týmu stejně, jako trenér, získá důležitých rad, uklidnění emocí a relaxace, dokáže pozvednout sebevědomí hráče, pomůže hráčům zvládat určité situace, jak se s čím vyrovnat, pomáhá se zvládáním psychiky v utkání, zvládání klíčových bodů utkání, zvyšování sebevědomí a dobré nálady a pomáhá při těžkých sportovních chvílích.

Otázka č. 3

Třetí otázka měla objasnit, jestli někdy respondenti mluvili s trenérem o možné návštěvě sportovního psychologa a jestli se o to zajímali sami hráči nebo trenér. Na třetí otázku odpovědělo 26 respondentů (100 %), jeden hráč se zdržel odpovědi. 8

dotazovaných (31 %) odpovědělo, že někdy mluvili s trenérem o možné návštěvě sportovního psychologa. Na doplňující otázku, jestli se o to zajímal trenér nebo samotný hráč, uváděli, že u pěti případů se o to zajímal trenér, u dvou případů oba a pouze u jednoho případu se o to zajímal sám hráč. Z toho vyplývá, že hráči nejsou dostatečně informováni o důležitosti psychologické přípravy v tenise. Mnozí hráči o důležitosti psychologické přípravy přemýšlí pouze na základě vlastních zkušeností získaných z utkání. Trenéři by měli informovat hráče o důležitosti psychologické přípravy a nečekat na to, až nastane problém a hráči budou muset pomoc vyhledat sami.

Otázka č. 4

Poslední otázka první části měla objasnit, kdo hráčům domluvil návštěvu u sportovního psychologa. 3 respondentům (11,50 %) domluvil návštěvu u sportovního psychologa trenér, 5 respondentům (18,50 %) rodiče a 19 respondentů (70 %) nikdy u sportovního psychologa nebylo. Podle výsledků je patrné, že zájem byl více ze strany rodičů než ze strany trenéra. Nelze jasně určit, jestli nebyli rodiče na tuto skutečnost upozorněni právě samotným trenérem a následně domluvili návštěvu u sportovního psychologa nebo jestli za nimi nepřišel samotný hráč a poprosil je o pomoc. Zde bohužel chybí doplňující otázka, která by nám tuto skutečnost objasnila.

Výsledek první části

Na vědeckou otázku, jaké mají hráči zkušenosti s intervencí psychologa, lze odpovědět, že relativně nízkou.

K první části je nutné uvést, že většina hráčů (70 %) nespolupracuje s žádným psychologem a bohužel o důležitosti psychologické přípravy i velmi málo přemýšlí. Dotazník byl rozdán nejlepším juniorům v České republice, tudíž se očekával větší zájem o tuto problematiku vzhledem k úrovni dotazovaných hráčů. Mezi 17. a 18. rokem se často projeví, zda je hráč dostatečně psychicky silný na to, aby nastartoval svoji kariéru v profesionálním tenise. Ze všech 27 respondentů je devíti hráčům 17 nebo 18 let a z toho pouze tři z nich navštívili sportovního psychologa.

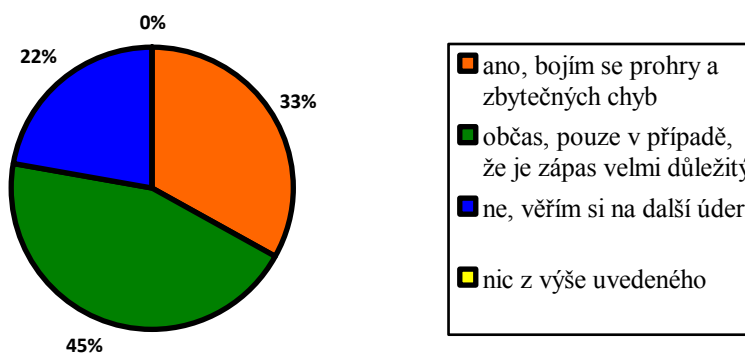
5.2 Výsledky druhé části

Druhá část obsahovala 6 otázek a byla zaměřena na to, jak hráči reagují na psychickou zátěž v „klíčových momentech“ utkání.

Otázka č. 1

První otázka nám měla objasnit, zda jsou hráči v „klíčových momentech“ utkání nervózní. Celkem 9 respondentů (33 %) odpovědělo, že je v „klíčových momentech“ utkání nervózní, že se bojí prohry a zbytečných chyb. 12 respondentů (45 %) je nervózních občas, pouze v případě, že jde o velmi důležité utkání. Posledních 6 respondentů (22 %) ze zkoumaného souboru není nervózních v „klíčových momentech“ utkání a věří si na další úder.

Pokud chce hráč vyhrát, musí si stále věřit. Není možné, aby na chvíli zaváhal a ztratil sebedůvěru. Dobří hráči se od slabších hráčů odlišují právě mírou sebedůvěry. Nedostatek sebedůvěry nastává většinou v případě, kdy hráč ví o své slabé stránce. Může mít problém s vysokým forhendem, v tom případě není problém v psychice, ale spíše v technice a taktice. Dále k nedostatku sebedůvěry může docházet ve vyrovnaných utkáních, během důležitých bodů jako např. mečbol, setbol, při ztrátách vlastního podání nebo po několika po sobě jdoucích prohraných utkání. Hráči s nižší sebedůvěrou se často bojí prohry, zbytečných chyb a jsou nervózní. Pro zlepšení sebevědomí v „klíčových momentech“ utkání je důležité modelování herních situací v tréninku (Čihák, 2010).

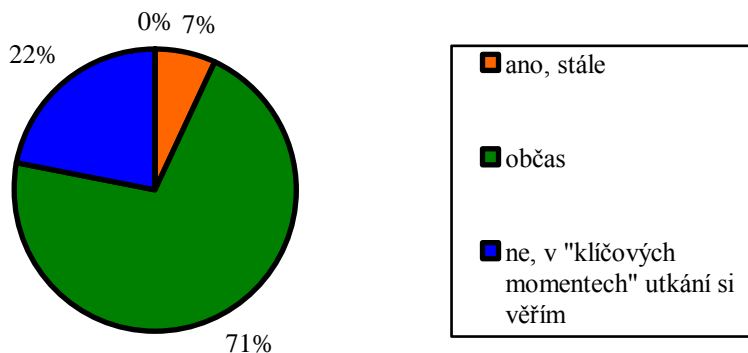


Graf 3: Míra nervozity v „klíčových momentech“ utkání

Otázka č. 2

Druhá otázka úzce souvisí s první otázkou a zjišťuje, jestli hráči dělají příliš mnoho zbytečných nevynucených chyb v „klíčových momentech“ utkání. Dva respondenti (7 %) dělají stále zbytečné nevynucené chyby, z nichž jeden respondent navštěvuje sportovního psychologa, kterého mu domluvil trenér a druhý respondent sportovního psychologa nenavštěvuje, ale s trenérem o problému diskutují a sám si myslí, že je sportovní psycholog velmi důležitý. 19 respondentů (71 %) dělá příliš mnoho zbytečných nevynucených chyb pouze občas a 6 respondentů (22 %) si v „klíčových momentech“ utkání věří a nedělá zbytečné nevynucené chyby.

Každý hráč dělá v „klíčových momentech“ utkání chyby, záleží pouze na tom, kdo jich udělá víc. Jak již bylo řečeno v první otázce, vše souvisí se sebedůvěrou. Hráč, který si věří na každý míč, udělá méně nevynucených chyb než hráč, který pochybuje o svých úderech, nevěří si a bojí se zahrát např. return tak, jak ho hraje při tréninku. Opět se dostáváme k problematice modelování „klíčových momentů“ utkání v tréninku. Čím častěji se hráč ocitá v těžkých situacích, tím má více zkušeností a tím se stává odolnější i v utkání.



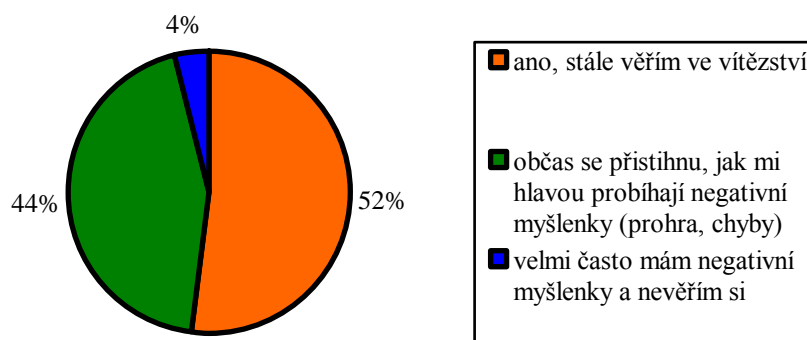
Graf 4: Množství nevynucených chyb v „klíčových momentech“ utkání

Otázka č. 3

Třetí otázkou se zjišťovalo, jestli se hráči snaží myslet pozitivně i v případě, že hrají špatně a utkání prohrávají. 14 dotazovaných (52 %) myslí pozitivně a stále věří ve vítězství. 12 dotazovaných (44 %) se občas přistihne, jak jim hlavou probíhají negativní myšlenky a 1 z dotazovaných (4 %) má velmi často negativní myšlenky a nevěří si.

Důležité je, aby si hráči uvědomili na co myslí a byli schopni negativní myšlenky přeměnit na myšlenky pozitivní nebo situaci vůbec nehodnotit.

Hráčům se říká, aby si přestali říkat, že jsou nešikovní, že jim to nejde, že jsou slabí apod. a místo toho by si měli říkat, že jsou šikovní, že jsou dobří, že jim to jde. Nahradit negativní hypnózu pozitivní hypnózou většinou přinese určitý krátkodobý účinek, ale nakonec dospějeme k závěru, že jde pouze o dočasnou pomoc. Víme, že pozitivní a negativní hodnocení jsou vůči sobě relativní. Není možné posuzovat jednu událost jako kladnou, aniž bychom jiné události hodnotili jako záporné. Nelze zastavit negativní stránku posuzovacího procesu. „K tomu, abychom viděli své údery takové, jaké skutečně jsou, není třeba jim přisuzovat, zda jsou dobré či špatné. Když přestaneme soudit, znamená to, že očividným faktům nic nepřidáváme ani neubíráme. Věci se jeví takové, jaké jsou – nezkreslené. Tímto způsobem se mysl zklidňuje“ (Gallwey, 1997).



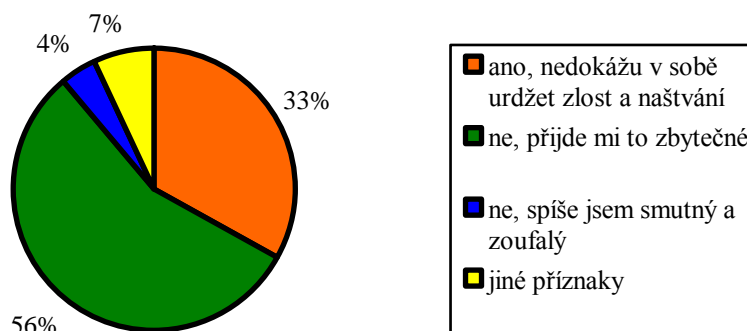
Graf 5: Stálost pozitivních myšlenek během negativního stavu utkání

Otázka č. 4

Ve čtvrté otázce se zjišťovalo, jestli jsou hráči v „klíčových momentech“ utkání za negativního stavu vulgární a hází raketou. 9 respondentů (33 %) odpovědělo ano, že v sobě nedokážou udržet zlost a naštvání. 15 respondentům (56 %) přijde zbytečné být vulgární a házet raketou, 1 respondent (4 %) je spíše smutný a zoufalý a 2 respondenti (7 %) mají jiné příznaky – nadávají sami sobě ale pouze v případě, že hrají velmi špatně.

Během samotného dotazování byli ostatní hráči na dvorci pozorováni. Hráči se ve většině případů chovali slušně, soustředili se na vlastní utkání, neházeli raketou a

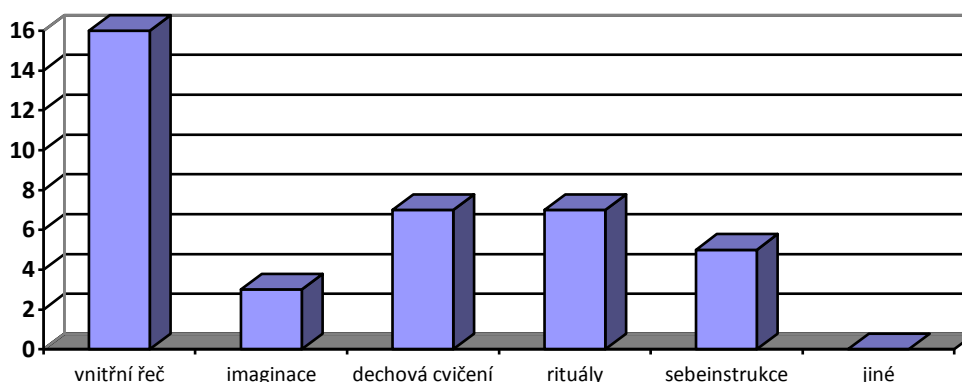
nemluví vulgárně. Z dotazování vyplývá, že více jak polovině hráčů přijde zbytečné házet raketou a být vulgární, což se prokázalo i ve skutečnosti.



Graf 6: Chování v „klíčových momentech“ utkání

Otázka č. 5

Pátá otázka nám ukázala, jaké autoregulační techniky používají hráči během utkání. Dotazovaní mohli zaškrtnout více odpovědí najednou. Výběr odpovědí byl následující – vnitřní řeč, imaginace, dechová cvičení, rituály, sebeinstrukce a jiné, kde byla možnost doplnění. Každá autoregulační technika byla v závorce vysvětlena, aby nedocházelo k nedorozumění a nepochopení odpovědi. Z výsledků jsme zjistili, že hráči nejvíce používají vnitřní řeč (16 respondentů). Druhou nejčastější odpovědí byly rituály a dechová cvičení, což zaškrtnulo shodně 7 respondentů. Sebeinstrukci používá 5 hráčů a nejméně je používaná imaginace (3 respondenti).



Graf 7: Autoregulační techniky používané během utkání

Otázka č. 6

Poslední otázka druhé části ukázala, jestli hráči používají rituály, popř. o které rituály se jedná. 14 dotazovaných (52 %) odpovědělo, že během utkání rituály používá. Na doplňující otázku, jaké rituály používají, odpovídali – nešlapu na čáry, 3x poklepu míčem o zem, točím s raketou, začnu poskakovat a snažím se rozhýbat nohy, před podáním si 3x poklepu s míčem o zem, zdržuji, беру si stejný míč, se kterým jsem vyhrál předchozí bod. Dalších 8 dotazovaných (30 %) používá rituály zřídka a 5 dotazovaných (18 %) rituály nepoužívá, protože jim to přijde zbytečné. Každý hráč někdy používá rituály, aniž by o tom věděl. Některým hráčům rituály pomáhají a vědomě je využívají, myslí si, že jim předchozí vyhraný míč přinese štěstí v následující výměně. Důležité je, aby hráči těmto rituálům nepodlehli a nespolehali pouze na ně.

Výsledek druhé části

Na vědeckou otázku, jak hráči reagují na psychickou zátěž v „klíčových momentech“ utkání, lze odpovědět, že přibližně 50 % hráčů je schopno ovládat vlastní emoce a psychiku během utkání, což nelze považovat za příliš vysoké procento. Dále 56 % hráčů přijde zbytečné házet raketou a být vulgární, což je naopak velmi pozitivní. Ve vypjatých situacích bývá s vulgarismem a špatným ovládním vlastních emocí častý problém.

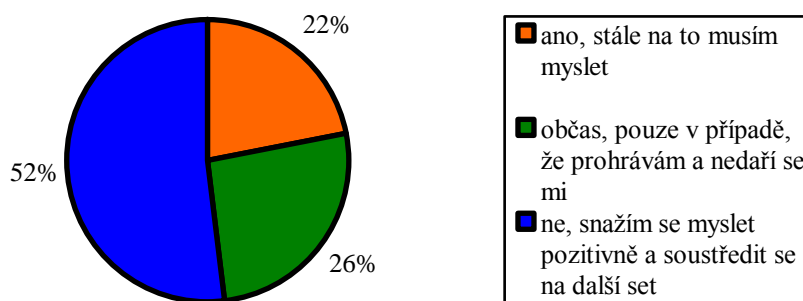
Během sledování několika utkání nebylo spatřeno výrazné negativní chování, hráči se soustředili převážně na vlastní výkon a po zkaženém úderu nedávali najevo zlost a naštvání. Jednalo se o první kola, tudíž pro některé hráče byly utkání jednoduché a k vypjatým situacím při utkání nedocházelo. Bylo by zajímavé sledovat, jak se mění chování jednotlivých hráčů v dalších kolech turnaje. Pokud hráč hraje vyrovnané utkání, dochází k jiné psychické zátěži, než když hráč hraje jednoduché utkání v prvním kole turnaje.

5.3 Výsledky třetí části

Ve třetí části, která obsahovala 5 otázek, byl vytvořen hypotetický model stavu utkání a zjišťovalo se, jak hráči za tohoto stavu přemýšlejí.

Otázka č. 1

První otázka ukázala, jak hráči zpětně přemýšlí o ztrátě „skoro vyhraného“ setu a jestli si ztrátu setu vyčítají. 6 dotazovaných (22 %) si ztrátu setu vyčítá a i během druhého popř. třetího setu na to musí myslet, 7 respondentů (26 %) o ztrátě setu přemýšlí občas, pouze v případě, že prohrává a nedaří se jim a 14 respondentů (52 %) nepřemýšlí nad ztrátou setu, snaží se myslet pozitivně a soustředit se na další set. Pokud hráč prohraje sadu, ve které vedl 5:2, musí se nadále soustředit pouze na přítomnost. Základní pravidlo zní – „Tady a teď“.

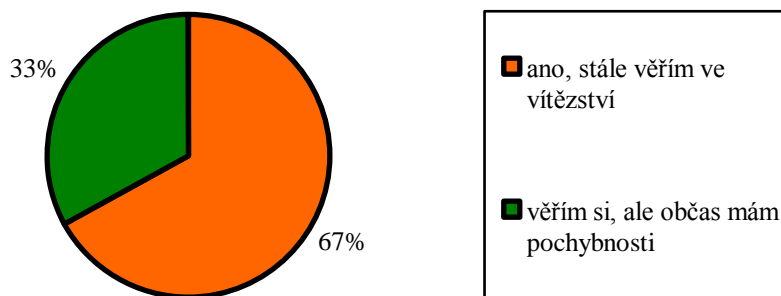


Graf 8: Míra zpětného myšlení o ztrátě setu

Otázka č. 2

Pomocí druhé otázky se zjišťovalo, jak hráči zpětně přemýšlí o ztrátě setu, ve kterém vedli, ale nakonec ho prohráli a jestli stále myslí pozitivně a věří si, že se jim začne opět dařit. 18 dotazovaných (67 %) stále myslí pozitivně a věří si, stále věří ve vítězství. 9 dotazovaných (33 %) si věří, ale občas má pochybnosti. Nikdo z dotazovaných na otázku č. 2 neodpověděl, že si nevěří a často se vymlouvá. Z výsledků vyplývá, že se většina hráčů snaží koncentrovat na další set, snaží se myslet pozitivně a stále věřit ve vítězství. Hráči se musí snažit myslet na to, jak se cítí, co by měli udělat pro to, aby začali hrát dobře a na co by se měli zaměřit, aby podali nejlepší výkon. Hráče můžeme rozdělit do dvou skupin: ti, co myslí pozitivně (winning mindset) a ti, co se zabývají minulostí a jsou mentálně slabší (losing mindset). Hráči

s „pozitivním myšlením“ neřeší ztracený set jako zklamání, definitivní ztrátu utkání, katastrofu, ale hledají na prohraném setu i pozitivní stránky, např. že jim šlo podání. Snaží se soustředit na to, co udělali dobře a co musí udělat, aby další set vyhráli. Hráči, kteří jsou „mentálně slabší“, přemýšlí zpětně nad ztrátou setu, vmlouvají se na vítr, na špatné míče, říkají si, co měli dělat, aby set vyhráli. Stále myslí na to, co bylo a nemyslí na to, co je „teď a tady“



Graf 9: Míra pozitivního myšlení po nevydařeném setu

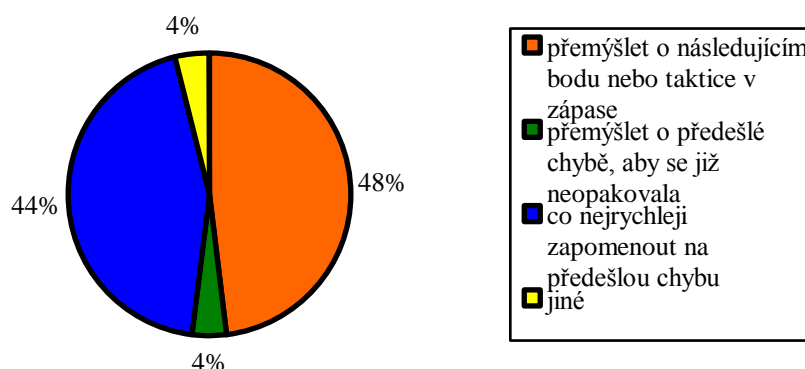
Otázka č. 3

Třetí otázka ukázala, jak se hráči dokážou psychicky vyrovnat s vlastní chybou, která prakticky nelze zkazit. Respondenti měli možnost zaškrtnout více možných odpovědí. Nejčastější odpověď zněla, že na chybu myslí občas, pouze v případě, že udělali další chyby a kvůli tomu prohrávají (10x). Druhou nejčastější odpovědí bylo, že na chybu nemyslí, ví, že by je to rozhodilo a proto se snaží myslet na další míč (9x). Třetí nejčastější odpověď byla ta, že po chybě si nadávají a vyčítají si chybu i nadále (6x). Nejméně častou odpovědí bylo, že si chybu vyčítají a říkají si, že se mohli dostat do vedení (5x). Ze získaných dat opět vyplývá, že by se hráči měli více soustředit na přítomnost, i když se stane cokoli (dvojchyba, zkažený nahraný míč, zkažený míč do pásky apod.)

Otázka č. 4

Čtvrtá otázka ukázala, co hráčům nejvíce pomáhá v přestávkách mezi body po předchozím neúspěšném úderu. 13 respondentů (48 %) odpovědělo, že se snaží přemýšlet o následujícím bodu nebo taktice v utkání, 1 respondent (4 %) odpověděl, že přemýšlí o předešlé chybě, aby se již neopakovala, 12 respondentů (44 %) se snaží co nejrychleji zapomenout na předešlou chybu a 1 respondent (4 %) odpověděl jinak a

doplnil, že se uvolňuje a povzbuzuje. Pokud se hráč začne zabývat předchozí chybou, může ztratit pozornost a prohrát následující bod, hru, set nebo dokonce celé utkání. Hráči se musí naučit chybu ignorovat, co nejrychleji na ni zapomenout a snažit se přemýšlet o následujícím bodu a taktice.



Graf 10: Aktuální myšlenky po prohraném bodu

Otázka č. 5

Pomocí poslední otázky bylo zjišťováno, které momenty utkání považují hráči za nejklíčovější. Otázka byla rozdělena do dvou částí. Nejdříve měli hráči určit dva stavy v setu a následně určit dva stavy ve hře.

a) stav v setu

Hráči si uvědomují vliv jednotlivých stavů skóre v utkání na vlastní psychiku. 8 hráčů napsalo, že nejklíčovější stav v setu je 5:4 a 4:4. Podávající hráč je většinou pod velkým tlakem, neboť právě on má „vše“ ve svých rukách. Jako další klíčový moment v setu byl označen stav 6:5, 5:5 a 6:6 (shodně po 5 hráčích). Ostatní stavy jsou již zastoupeny v malém procentu a hráči je nepovažují za nejklíčovější momenty utkání.

b) stav ve hře

Polovina hráčů (13) považuje za nejklíčovější situaci ve hře stav 30:30. Hráč, který vyhraje následující bod, je velmi blízko k výhře celé hry. Stačí mu pouze jeden bod, na rozdíl od soupeře, který musí vyhrát další tři body. Druhým nejdůležitějším stavem podle dotazovaných je stav 30:40. Podávající hráč je opět pod velkým tlakem, může jednoduše udělat chybu a zkomplikovat průběh hry.

Hráči si uvědomují vliv jednotlivých stavů v utkání na vlastní psychiku, proto je důležité, aby docházelo k modelování „klíčových momentů“ i v tréninku. Také trenéři si uvědomují význam jednotlivých stavů skóre utkání na psychiku svěřence a ve všech případech (42 dotazovaných) označují za nejnáročnější situaci stav 30:40 nebo výhoda – příjem. Jako další kritický stav je často označován stav 40:40 nebo shoda (Čihák, 2010).

Výsledek třetí části

Ve třetí části se zjišťovalo, jak hráči v rámci hypotetického modelu přemýšlí o aktuálním negativním stavu utkání. Přibližně 50 % dotazovaných se snaží myslet na další bod nebo taktiku v utkání, myslet pozitivně a soustředit se na další set a stále věřit ve vítězství. Občas se vyskytli hráči, kteří měli problém s vlastní psychikou za nepříznivého stavu skóre. Tito hráči si vyčítají prohraný set, který měli velmi dobře rozehraný a přemýšlí zpětně o chybách, které byly naprosto zbytečné. Převážná většina hráčů (67 %) po prohraném setu stále věří ve vítězství, pouze malá část dotazovaných (23 %) věří ve výhru, ale má pochybnosti.

Pokud se chce hráč probojovat do světového tenisu, jednou z mnoha kritérií je, umět ovládat vlastní psychiku, myslet stále pozitivně a bojovat do posledního míče v utkání. Hráči se nesmí „rozhodit“ jedním nepovedeným úderem, prohranou hrou nebo prohraným setem. Stále se musí koncentrovat na přítomnost, být „Teď a Tady“.

6 Závěr

Z výsledků zjištěných v této práci vyplývá, že by se hráči měli více zaměřit na psychologickou přípravu. Zájem o tuto problematiku není příliš velký, pouze 30 % hráčů spolupracuje se sportovním psychologem a o důležitosti psychologické přípravy přemýšlí a uvědomuje si její důležitost pro jednotlivá utkání.

Negativním zjištěním bylo, že pouze 8 hráčů (31 %) z dotazovaných mluvílo s trenérem o možné návštěvě sportovního psychologa a pouze v jednom případě se o to zajímal sám hráč. Hráči nejsou dostatečně informováni o důležitosti psychologické přípravy v tenise. Trenéři by měli hráče informovat o její důležitosti, vysvětlit hráčům, že psychologická příprava v tenise je běžný postup jak zlepšit hru a navrhnout jim, popř. domluvit spolupráci s odborníkem a nečekat na to, až nastane problém a hráči si nebudou vědět rady. Trenéři by neměli zapomínat na jeden z nejdůležitějších faktorů, kterým je tréninkové utkání. Během tréninkových utkání a modelových situací při tréninku je důležité, aby nedocházelo pouze k rozvoji fyzické zátěže, ale hlavně k rozvoji psychické zátěže. Trenéři by se měli snažit navodit během tréninku takovou zápasovou atmosféru, aby hráči pocítili určitý tlak a docházelo u nich k rozvoji psychické odolnosti. Důležité je, aby hráči hráli tréninková utkání se soupeři různých výkonnostních úrovní a nehráli výhradně se slabšími nebo silnějšími hráči.

Pomocí vytvořených otázek v dotazníku bylo zjištěno, jaké autoregulační techniky jsou nejčastěji využívány. Z výsledků vyplývá, že hráči používají nejvíce vnitřní řeč, druhou nejčastější odpovědí byly rituály a dechová cvičení, následně sebedůvěra a nejméně je používána imaginace. Hráči během utkání využívají spousty autoregulačních technik, ale často si toho nejsou vědomi. Proto je nutné se na různé techniky zaměřit a záměrně je využívat během tréninkových zápasů a následně tyto návyky přenést i do samotného utkání.

Ze získaných výsledků je jasné, že zájem o psychologickou přípravu je nedostatečný jak ze strany hráčů, tak ze strany trenérů. Pokud se chtějí hráči zlepšovat, eventuálně se dostat na světový žebříček, musí začít pracovat i na psychologické přípravě a nevěnovat se pouze technické, taktické a kondiční přípravě.

7 Použitá literatura

1. APPLEWHAITE, Charles. *Jak se zlepšit v tenise*. Překlad Jakub Zeman. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005.
2. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Překlad František Zlesák et al. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.
3. ČIHÁK, J. *Principy modelování v tenisové hře*. Praha, 2010. 70 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce Václav Hošek.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009.
5. DOVALIL, Josef et al. *Sportovní trénink (Lexikon základních pojmů)*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 1992.
6. GALLWEY, T. W. *Vnitřní hra tenisu (mentální stránka vrcholového výkonu)*. Překlad Pavel Novák. Praha: Management Press, 2012.
7. GILBERT, B., JAMISON, S. *Vyhraj (třeba i) hnusně, (Psychologické války v tenise)*. Překlad David Homola. 1. vydání. Bílina: Europrint a.s., 2013.
8. *Global Tennis Coaching*. [online]. c2011, [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.globaltenniscoaching.com/public/Tennis_Psychology__How_Does_Anxiety_Negatively_Impact_Your_Tennis_Performance.cfm>.
9. *Global Tennis Coaching*. [online]. c2011, [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.globaltenniscoaching.com/public/Tennis_Psychology__Establishing_Your_Winning_Mindset_for_Tennis_Success.cfm?sd=2>.

10. *Global Tennis Coaching*. [online]. c2011, [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.globaltenniscoaching.com/public/Your_Mind_and_Body_Connection_One_Without_the_Other_Will_Lead_to_Failure.cfm?sd=2>.
11. *Global Tennis Coaching*. [online]. c2011, [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <http://www.globaltenniscoaching.com/public/Playing_Tennis_and_a_Positive_Mindset_for_Winning.cfm?sd=2>.
12. JANÁK, O. *Komplexní tenisový trénink*. Brno, 2010. Bakalářská práce na Masarykově univerzitě. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Škoda Jan.
13. JELÍNEK, M., KUCHAR, J. *Úspěch a jeho spirituální dimenze (mýtus, fikce, skutečnost)*. Praha: Eminent, 2007.
14. LEKIČ, M. a kol. *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production, 1997.
15. PEDEN, A. How anxiety affects tennis performance. *Coaching & Sport Science Review*. 2010, roč. 52.
16. PEDEN, A. Cognitive Techniques to Manage Performance Anxiety in Tennis. *Coaching & Sport Science Review*. 2007, roč. 43.
17. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2006.
18. STACKEOVÁ, D. *Relaxační techniky ve sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011.
19. STOJAN, S., BRABENEC, J. *Tenis zdravým rozumem*. 1. vyd. Praha: T/Production, spol. s.r.o. 1999.

20. WEINBERG, R. S., GOULD, D. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. (third edition). Human Kinetics, 2003.

21. WRIGHT, V. A. *The Most Important Points of a Tennis Match*. [online]. c2011, [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: <<http://voices.yahoo.com/the-most-important-points-tennis-match-196387.html?cat=14>>.

Příloha č. 2

Informovaný souhlas

Žádám Vás tímto o souhlas k vyplnění dotazníku hráči, účastníci se na Vámi pořádaném tenisovém turnaji.

Jedná se o výzkumnou část mé bakalářské práce Dynamika psychických stavů v tenisovém utkání u hráčů ve věku 15-18 let, vedenou Mgr. Tomášem Kočibem na FTVS UK, kde zkoumám, jaké autoregulační techniky používají závodní hráči ve věku 15 až 18 let v „klíčových momentech“ utkání, jakým způsobem hráči pracují s vlastní psychikou a jak se dokážou ovládat v „klíčových momentech“ utkání, pokud se jim nedaří. Jedná se o dotazník, který je neinvazivní metodou sběru dat, obsahuje 5 stran s 15 otázkami. Doba vyplnění je cca 10 minut. Dotazník je anonymní a získaná data nebudou zneužita.

Příloha č. 3

Dotazník - Dynamika psychických stavů v tenisovém utkání

„Klíčové momenty“ utkání chápeme jako situace, ve kterých je na náš organismus vyvinut určitý psychický tlak vzhledem ke stavu utkání. Může to být např. stav 5:4, 6:5 nebo stav ve hře 40:30, 40:15

Pokyny k vyplnění dotazníku:

Není-li uvedeno jinak, zaškrtněte jen jednu z uvedených možností

1. část

1. Už si někdy navštívil sportovního psychologa?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud ano, tak proč? Pokud ne, máš o to zájem?

2. Myslíš si, že je sportovní psycholog v tenisové přípravě důležitý?

- a) Ano, určitě
- b) Ne, vůbec
- c) Nevím, nikdy jsem o tom nepřemýšlel

Pokud odpovíš a), tak proč?

3. Mluvil(a) si někdy s trenérem o možné návštěvě sportovního psychologa?

- a) ano
- b) ne

Pokud ano, zajímal ses o to ty nebo trenér?

4. Návštěvu sportovního psychologa ti domluvil:

- a) trenér
- b) rodiče
- c) někdo jiný
- d) já sám, sama
- d) nikdy jsem u sportovního psychologa nebyl

2. část:

1. Jsi v „klíčových bodech“ utkáni nervózní?

- a) ano, bojím se prohry a zbytečných chyb
- b) občas, pouze v případě, že je utkání velmi důležité
- c) ne, věřím si na další úder
- d) nic z výše uvedeného

Pokud odpovíš d), jak se cítíš?

2. Děláš příliš mnoho zbytečných nevynucených chyb v „klíčových bodech“ utkáni?

- a) ano, stále
- b) občas
- c) ne, v klíčových bodech utkáni si věřím

3. Snažíš se myslet pozitivně i v případě, že hraješ špatně a prohráváš utkání?

- a) ano, stále věřím ve vítězství
- b) občas se přistihnu, jak mi hlavou probíhají negativní myšlenky (prohra, chyby....)
- c) velmi často mám negativní myšlenky a nevěřím si

4. Jsi v „klíčových bodech“ utkání za negativního stavu vulgární a házíš raketou?

- a) ano, nedokážu v sobě udržet zlost a naštvaní
- b) ne, přijde mi to zbytečné
- c) ne, spíše jsem smutný a zoufalý
- d) jiné příznaky

Pokud odpovíš d), jaké příznaky?

5. Jaké autoregulační techniky používáš během utkání? (Více možných odpovědí).

- a) vnitřní řeč (povzbuzujete se sami pro sebe)
- b) imaginace (představování si vítězných úderů, dobrých podání, správné techniky...)
- c) dechová cvičení
- d) rituály
- e) sebeinstrukce (sami pro sebe si říkáte, co máte dělat)
- f) jiné (doplňte) _____

6. Používáš během utkání rituály? (např. poklepání míčem...)

- a) ano
- b) zřídka
- c) ne, přijde mi to zbytečné

Pokud ano, jaké?

3. část

1. Představ si, že vyhráváš v prvním setu 5:2, z ničeho nic je stav 5:7. Přemýšlíš zpětně o ztrátě setu a vyčítáš si to?

- a) ano, stále na to musím myslet
- b) občas, pouze v případě, že prohrávám a nedaří se mi
- c) ne, snažím se myslet pozitivně a soustředit se na další set

2. Představ si, že se ti vydařil začátek setu, náhle ale začneš hrát špatně a ztrácíš set. Myslíš stále pozitivně a věříš si, že se ti opět začne dařit?

- a) ano, stále věřím ve vítězství
- b) věřím si, ale občas mám pochybnosti
- c) nevěřím si, často se vymlouvám (nejde mi to, soupeř je lepší, nemám na to...)

3. Představ si, že uděláš chybu z nahaného míče, který prakticky nelze zkazit. Myslíš na chybu a vyčítáš si chybu i nadále? (Více možných odpovědí)

- a) ano, vyčítám si ji a říkám si, že jsem se mohl dostat do vedení
- b) ano, nadávám si
- c) občas, pouze v případě, že jsem udělal další chyby a kvůli tomu prohrávám
- d) ne, myslím na další míč, vím, že by mě to rozhodilo

4. Co ti nejvíce pomáhá v přestávkách mezi body, když předešlý bod prohraješ?

- a) přemýšlet o následujícím bodu nebo taktice v utkání
- b) přemýšlet o předešlé chybě, aby se již neopakovala
- c) co nejrychleji zapomenout na předešlou chybu
- d) jinak (*Doplňte*)

5. Které momenty utkání považuješ za nejkřičovější? Napiš 2 stavy v obou případech.

a) stav v setu (např. 5:4, 5:2...)

-
-

b) stav ve hře (např. 30:15, 40:30...)

-
-

Prosím, zaškrtněte následující identifikační údaj:

- Umístění na celostátním žebříčku
1. místo – 30. místo
31. místo – 100. místo

Věk _____