

# **Pražská vysoká škola psychosociálních studií**

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



## **Psychologická příprava vrcholových tenistů**

Bc. Vendula Žovincová

**Diplomová práce**

Studijní program: Jednooborová psychologie

Vedoucí práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská Ph.D.

Praha 2023

# Prague College of Psychosocial Studies

Hekrova 805, 149 00 Praha 4



## Psychological Training of Professional Tennis Players

Bc. Vendula Žovincová

**Diploma Thesis**

Study Programme: Psychology

Diploma Thesis Supervisor: Mgr. Ing. Eva Dubovská Ph.D.

Prague 2023

## **Čestné prohlášení**

1. Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne .....

.....  
Bc. Vendula Žovincová

## **Poděkování**

V první řadě děkuji paní Mgr. Ing. Evě Dubovské Ph.D. za podporu, cenné připomínky a odborné vedení této diplomové práce. Dále bych ráda poděkovala všem participantům, kteří se zúčastnili mého výzkumného šetření a poskytli mi potřebná data k jeho realizaci. Ráda bych poděkovala také své rodině, příteli, kteří mi byli v tomto čase velkou oporou.

## **ANOTACE**

Cílem této kvalitativně zaměřené diplomové práce bylo hlubší prozkoumání zkušeností vrcholových tenistů s psychologickou přípravou. Hlavním cílem bylo získat odpověď na otázku, jaká je charakteristika a úskalí psychologické přípravy vrcholových tenistů. Dílčím cílem bylo prozkoumat, co prožívají tenisté v souvislosti s výkonem, jaké jsou jejich nejtěžší a vrcholné momenty v jejich tenisové kariéře. Výzkumné šetření vycházelo z rozhovorů osmi vrcholových tenistů. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru a zpracována tematickou analýzou.

### **Klíčová slova**

Sportovní psychologie, psychologická příprava, vrcholový tenis, emoční prožívání, nejtěžší momenty, vrcholné zážitky

## **ABSTRACT**

The goal of this qualitative Diploma Thesis was deeper exploration of professional tennis players' experience with psychological training. The main goal was to discover what are the characteristics and difficulties of professional tennis players' psychological training. A sub-objective was to explore the players' emotional experience linked to their performance, as well as career peak and challenging moments. The research survey was based on interviews of eight professional tennis players. The data was collected by semi-structured interviews and processed by thematic analysis.

### **Key words**

Sport psychology, psychological training, professional tennis, emotional experience, most challenging moments, peak experiences

# OBSAH

ÚVOD .....	9
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1 Sportovní psychologie .....</b>	<b>10</b>
1.1 Sportovní psychologie a její současné pojetí .....	10
1.2 Osobnost sportovce, sebepojetí sportovců a seberegulace .....	12
1.3 Psychické procesy ve sportu .....	18
1.4 Motivace ve sportu .....	21
1.5 Psychologické momentum .....	23
<b>2 Psychologická příprava ve sportu .....</b>	<b>24</b>
2.1 Charakteristika psychologické přípravy ve sportu .....	24
2.2 Proces psychologické přípravy ve sportu .....	26
2.3 Strategie a techniky psychologické přípravy ve sportu .....	27
2.3.1. Techniky působící na kognici .....	28
2.3.2. Vizualizační techniky .....	29
2.3.3. Techniky založené na fyzickém aspektu .....	30
<b>3 Specifika psychologické přípravy ve vrcholovém tenise .....</b>	<b>32</b>
3.1 Charakteristika vrcholového tenisu .....	32
3.2 Náročnosti tenisu z hlediska psychologie .....	33
3.3 Motivace v tenise .....	35
3.4 Psychologické intervence v tenise .....	36
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>40</b>
<b>4 Metodika výzkumu .....</b>	<b>40</b>
4.1 Kvalitativní výzkum .....	40
4.2 Vlastní předporozumění zkoumaného tématu .....	40

4.3	Výzkumný problém a cíl výzkumu.....	41
4.4	Výběr výzkumného souboru.....	41
4.5	Etické aspekty výzkumu.....	42
4.6	Sběr dat.....	43
4.7	Analýza dat.....	44
<b>5</b>	<b>Výsledky .....</b>	<b>46</b>
5.1	Psychologická příprava – důležitá a přesto podceňovaná.....	46
5.2	Bez vnitřní motivace to nepůjde .....	50
5.3	Jet na vítězné vlně je jedna z nejlepších věcí .....	51
5.4	Co zažívám v souvislosti s výkonem? .....	53
5.5	Zpětné hodnocení výkonu jako možnost se zlepšovat.....	57
5.6	Když už je toho moc .....	58
5.7	Vrcholné zážitky, kvůli kterým ten tenis hraji .....	59
5.8	Odpovědi na výzkumné otázky .....	60
<b>6</b>	<b>Diskuse.....</b>	<b>62</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>65</b>
	<b>POUŽITÁ LITERATURA .....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>78</b>
	Příloha č.1: Informovaný souhlas.....	78
	Příloha č.2: Scénář rozhovoru.....	78



## ÚVOD

Tenis je z hlediska psychologického faktoru velmi náročným sportem. Psychologická příprava je tedy pro tenisové hráče vedle technického, taktického a kondičního faktoru důležitou součástí komplexní sportovní přípravy. Přesto však můžeme v praxi sledovat, že se jí tolik pozornosti nevěnuje. Přitom oproti jiným faktorům lze skrze práci s psychikou během vteřiny změnit naladění a nastavení tenisového hráče. Ne nadarmo se říká, že tenisový zápas vyhrává psychika tenisty.

Cílem této diplomové práce bylo prozkoumat charakteristiku a úskalí psychologické přípravy vrcholových tenistů, tedy roli psychologické přípravy v komplexní sportovní přípravě, přístup k ní a její vnímání, dále zkušenosti s odborníkem a také co tenistům brání spolupráci s odborníkem vyhledat. Dalším cílem bylo prozkoumat prožívání tenisových hráčů před zápasem, při zápase a po skončeném utkání. V neposlední řadě jsem se tenistů doptávala na nejtěžší a vrcholné momenty v tenisové kariéře. Výzkumné šetření vycházelo z rozhovorů s osmi vrcholovými tenisty umístěnými do 719. místa na světovém žebříčku ATP či WTA.

Téma je mi osobně blízké, protože jsem se v minulosti sama věnovala vrcholovému tenisu a měla jsem zkušenost s vyhledáním odborníka na psychologickou přípravu. Získané poznatky bych dále využívala ve své budoucí praxi. V současné době spolupracuji se sportovci individuálně či ve skupině, věnuji se se svým týmem edukaci sportovců, trenérů a rodičů sportujících dětí.

Tato diplomová práce je rozdělena na dvě části: teoretickou a praktickou. Teoretickou část jsem rozdělila do tří kapitol. V první kapitole jsem se věnovala sportovní psychologii obecně. Ve druhé kapitole jsem popisovala charakteristické znaky psychologické přípravy sportovců. Třetí kapitolu jsem zaměřila na specifika psychologické přípravy ve vrcholovém tenise. V této části se také podrobněji věnuji charakteristice přípravy vrcholového tenisty. Praktickou část jsem rozdělila na tři kapitoly. Ve čtvrté kapitole se věnuji metodologii výzkumu, a to sběru dat, participantům, analýze dat a také etice výzkumu. V následující, páté kapitole shrnuji výsledky a odpovídám na výzkumnou otázku: Jaké jsou charakteristiky a úskalí psychologické přípravy vrcholových tenistů? V šesté kapitole jsou podněty k diskusi.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Sportovní psychologie

V první kapitole teoretické části své diplomové práce se věnuji oboru sportovní psychologie, osobnosti sportovce a psychickým procesům, které se při výkonech objevují. Dalšími tématy této kapitoly je motivace sportovce a psychologické momentum. Cílem je podat současný pohled na psychologii sportu.

### 1.1 Sportovní psychologie a její současné pojetí

#### Sportovní psychologie a její definice

Dle definice Slepíčky et al. (2009, s. 19) je „psychologie sportu zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportovní činností a psychikou člověka“. Nejčastěji sportovní psychologii rozumíme jako velmi širokému oboru, který se věnuje zkoumání jakékoliv sportovní činnosti a jejího vztahu k psychice člověka. V současné době však existují přístupy, které mají tendence sport zúžit pouze na vrcholovou úroveň a zkoumat do hloubky využití psychologických poznatků k vyšší výkonnosti sportovců (Slepíčka et al., 2009). Vzhledem k tomu, že jsem se ve své diplomové práci zabývala vrcholovými sportovci, uvádím zde ještě definici Hartla a Hartlové (2015, s. 484), kde je psychologie sportu vymezena jako „obor zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti a osobnosti trenéra“.

#### Historie a současné pojetí sportovní psychologie

Sportovní psychologie má za sebou poměrně krátkou historii (Cole, 2013), která by se dala rozdělit do několik etap:

Zhruba v druhé polovině 19. století byla sportovní psychologie konstituována jako experimentální, vědecký obor. Aby k tomu mohlo dojít, musel i sport nabýt současné moderní podoby. V této době byly nahodile a nesystematicky zveřejňovány vědecké práce a výzkumy. Mezi jedny z prvních vědeckých prací a výzkumů nepochybně patří výzkum Tripleta, který studoval sociální facilitaci u cyklistů. Hlavní výzkumnou metodou bylo zúčastněné pozorování (Slepíčka et al., 2009).

Na počátku 20. let 20. století se zakládají první vysoké školy se zaměřením na sport a tělovýchovu. Působí zde řada odborníků, kteří mají za úkol provádět výzkumy v oblasti sportovní psychologie. Zakládají se tak první laboratoře sportovní psychologie ve státech Německa, Sovětského svazu a USA (Slepíčka et al., 2009). V USA ve státě Illinois

se sportovní psychologii věnuje Griffith, který byl mimo jiné jako první najatý profesionálním klubem (Cole, 2013). U nás se považují za zakladatele Chudoba a Pechlát (Slepička et al., 2009).

Největší rozmach sportovní psychologie je spojen se zvýšenou pozorností k olympijským sportům po druhé světové válce, kdy je prezentování sportovních úspěchů významnou součástí politických strategií. Sportovní psychologii, jejímu výzkumu a psychologické stránce výkonu se tak začíná věnovat celý svět (Slepička et al., 2009). Psychologie sportu se stává široce akceptovanou a vlivnou disciplínou (Jarvis, 2006). V roce 1965 vzniká International Society of Sport Psychology (ISSP) a o tři roky později se zakládá FEPSAC (z francouzského Fédération Européene de Psychologie des Sport et des Activités Corporelles) (Slepička et al., 2009).

V současnosti se sportovní psychologie věnuje nejvíce osobnosti sportovce a prožívání při sportu (Slepička et al., 2009). Cole (2013) ve svém článku zmiňuje několik bodů, s kterými sportovní psychologie sportovcům pomáhá: k sebepoznání, kvalitnější spolupráci s lidmi ze sportovcova okolí, s nastavením mysli, s koncentrací a vstupem do optimální „zóny“ fungování, s efektivním zvládnutím neúspěchů, s motivací, se zvládnutím nepříjemných stavů a tlaku s přicházejícími úspěchy. Jedná se teprve o počátek možného využití potenciálu sportovní psychologie (Tod et al., 2012).

### **Sportovní psycholog a mentální trenér**

Odborníci, kteří u nás pomáhají sportovcům s psychologickou přípravou jsou sportovní psychologové nebo mentální trenéři. Je nutné si mezi nimi vymezit rozdíly.

Sportovním psychologem se může stát absolvent pětiletého studia jednooborové psychologie, současně by měl mít rozšířené povědomí o sportovní disciplíně. Je povinen se řídit Etickým kodexem pro práci s klientem, práci s informacemi, které od klientů získá a také psychodiagnostickými metodami. Doporučuje se také absolvování psychoterapeutického výcviku a pravidelná supervize. Aby se mohl psycholog nazývat specialistou na sport, doporučuje se být členem Asociace psychologů sportu (APS), termín sportovní psycholog však není nikde legislativně chráněn.

Mentálním trenérem (koučem) oproti tomu může být každý. Legislativně není upravena žádná potřeba absolvovat kurz koučování. To může být důvodem odlišné kvality jejich práce, a proto se také nedoporučuje pracovat s klienty na hlubokých

tématech. Mentální trenér pomáhá klientům rozvinout vnitřní zdroje, psychické vlastnosti a dovednosti zajišťující lepší výkon (Vičar, 2018).

Sportovní psychologové se věnují třem oblastem: provádějí výzkum, edukují trenéry a jiné zainteresované strany a pracují na zlepšení výkonu přímo se sportovci (Jarvis, 2006). Sportovní psycholog poskytuje své služby na různých místech (v týmovém autobusu, v šatně, na hřišti) a někdy má k dispozici pouze pár minut na psychologickou intervenci (Keegan, 2020).

## **1.2 Osobnost sportovce, sebepojetí sportovců a seberegulace**

Poslední desítky let je v rámci výzkumů sportovní psychologie nejvíce zkoumána osobnost sportovce. Obor, který se zabývá osobností sportovce (sportovní personologie) už je v současné době samostatně vydělen z obecné sportovní psychologie. Zkoumá se, jak sport ovlivňuje osobnost sportovce a naopak, jak lidské vlastnosti a dovednosti ovlivňují potenciál sportovního výkonu. Zajímat se o osobnost sportovce je pro nás důležité hned ze dvou hlavních důvodů:

- 1 být na vrcholové sportovní úrovni je již nemožné dosáhnout bez seberegulačních dovedností,
- 2 je třeba respektovat individualitu sportovce, kterou musíme brát v potaz jak ve výzkumné oblasti, tak později při aplikování psychologických prostředků na sportovní přípravu sportovce (Slepička et al., 2009).

### **Osobnost sportovce a její definice**

Osobnost má řadu definicí, každá si však klade za úkol definovat pouze podstatné znaky osobnosti (Balcar, 1983). Pro definování osobnosti jsem vybrala definici Pervina (1996, in Blatný et al., 2010, s. 12), který vnímá osobnost jako „ty charakteristiky člověka, které jsou podkladem konzistentních vzorců chování, přičemž těmito charakteristikami rozumí myšlenky, city a pozorovatelné (navenek vyjádřené) chování“. Osobnost se v čase vyvíjí a silně utváří kariéru sportovce (Slepička et al., 2009).

V současné době jsou dva rozlišné pohledy na koncept osobnosti sportovce. První pohled teoretiků je založený na předpokladu, že každá osobnost má obrovský potenciál, který může být ve sportu využit. Na druhé straně teoretici předpokládají, že některé osobnosti jsou pro sport svými typickými rysy vhodnější. Mezi takové

vlastnosti a rysy mohou patřit například stabilita, soutěživost, ambice, agresivita nebo svědomitost (Tod et al., 2012).

### **Temperament**

Derryberry a Rothbart (1981, in Rothbart, 2011, s. 10) definují temperament jsou „konstituční individuální rozdíly v reaktivitě a seberegulaci“. Reaktivitou je zde myšleno, jak člověk reaguje na situace okolo sebe. Seberegulací jsou myšleny procesy, díky kterým regulujeme a směřujeme své chování (Rothbart, 2011). Temperament, tedy neměnní se individuální charakteristiky osobnosti, mají do značné míry biologický základ a týkají se charakteristiky vztahující se ke způsobu chování a prožívání, nikoli jeho obsahu. Nejčastěji je uváděno Eysenckovo rozdělení typu temperamentu dle úrovně neuroticismu (emoční labilita či stabilita) a míry introverze/extraverze na melancholika, cholera, flegmatika a sangvinika (Blatný et al., 2010).

### **Rysy osobnosti**

Pervin (1996, in Blatný et al., 2010, s. 14) definuje rysy osobnosti jako „široké dispozice chovat se určitým způsobem, které jsou hierarchicky organizovány od specifických odpovědí až k obecným stylům psychologického fungování“. Perry (2016) ve své knize hovoří o pětifaktorovém modelu rysů a využití tohoto modelu při zkoumání osobnosti sportovce. Hovoří o výhodách různých výsledků na škále, které uvádím níže.

- Otevřenost vůči novým zkušenostem: sportovní psychologové raději spolupracují se sportovci, kteří mají tento skóre vysoký, protože jsou otevřeni novým strategiím. Otevřenost vůči novým zkušenostem má blízko ke kreativitě a vynalézavosti, což jsou nepochybně vlastnosti sportem vyžadující. Je třeba být obezřetným, protože s takovým nastavením je zde riziko vyšší tendence podlehnout dopingů nebo například rekreačním drogám.
- Svědomitost: ve sportovním prostředí je vnímána jako pozitivní rys. Sportovci potřebují disciplínu a tento rys je zde do jisté míry výhodou. Sportovci s vysokým skóre svědomitosti jsou schopni vzít zodpovědnost na sebe a pracovat na svých dovednostech. Ve velké míře je svědomitost považována na perfekcionismus, který není vnímán zdravě, ve sportu je však jistá dávka potřeba. Drobnou nevýhodou však může být postrádání spontaneity, která je ve sportovním prostředí

důležitá. Bez spontaneity začne být sportovec předvídatelným, a to napomáhá soupeři.

- Extraverze: neexistuje obecná shoda, zda je ve sportu výhodou být spíše extrovertním typem nebo typem introvertním. Lidé, kteří jsou orientováni extrovertně mohou snáze najít energii, kterou sport vyžaduje. V týmech jsou extroverti potřeba, do kabiny přináší nadšení a elán. Většinou jsou to lidé v kapitánských rolích, kteří nemají problém být středem pozornosti a dobře komunikují s ostatními. Oproti tomu introvertně založení lidé jsou odměření ve svém myšlení, pečlivě zvažují každý krok a plánují. Méně se zajímají o to být středem pozornosti a více se zajímají o svůj optimální výkon.
- Přívětivost: sportovci s vysokým skóre v přívětivosti si cení pomoci ostatních, díky tomu mohou mít lepší vztahy s lidmi z realizačního týmu. Naopak lidé s nižším skóre přívětivosti se tolik nezajímají o to, co si o nich ostatní myslí, což může být ve sportu výhodou, protože se daný jedinec soustředí pouze na svůj výkon.
- Neurotismus: ve sportu je určitá míra neurotismu více viditelná než v běžném životě. Sportovci potřebují pro provedení toho nejlepšího možného výkonu emoční stabilitu, jistotu a kontrolu nad svým chováním, proto je pro sportovce výhodnější mít v této oblasti nižší skór. Pokud má sportovec v této oblasti vyšší skór, přichází na řadu sportovní psycholog, který na tom se sportovcem pracuje.

### **Charakter**

„Charakter se v psychologii považuje za jádro osobnosti, jakousi její kostru, pro kterou jsou typické markantní znaky (rasy) naučeného chování“ (Slepička et al., 2009, s. 104). Charakter vzniká sociálním učením, není tedy vrozený a dá se kultivovat. Je spojen hodnotami a s jistotou stálého chování. Dle Slepičky et al. (2009) je v současném sportovním světě, kde se diskutuje o častějším výskytu amorálnosti, právě otázka charakteru sportovce důležitým tématem. Silné stránky „dobrého charakteru“ jsou zkoumány především v pozitivní psychologii (Peterson & Seligman, 2004).

### **Stav flow a autotelická osobnost**

Stav flow, se kterým poprvé přišel autor Csikszentmihalyi, popisují autoři Jackson a Eklund (2002, s.133) jako „optimální psychický stav, který představuje okamžiky, kdy se vrcholovému sportovci všechno sejde: často je spojen s vysokou úrovní výkonu a velmi

pozitivním zážitkem“. Je to stav, ve kterém se člověk cítí být zcela v přítomném okamžiku a je pohlcen danou činností, doprovází jej subjektivně příjemně prožívané pocity, které osobu vnitřně uspokojují. V souvislosti se sportem zažívá stav flow až 80 % lidí (Jackson & Eklund, 2002). Tento stav vzniká, pokud osoba dosáhne rovnováhy mezi výzvou daného úkolu a úrovní svých schopností (Csikszentmihalyi, 1990). Sportovci mají ve flow vysokou úroveň soustředěnosti, společně s výkonem se zdá být koncentrace bez námahy a přirozená. Výkon nenarušují žádné negativní myšlenky, proto je flow považován za vysoce funkční stav, který je základem vynikajícího výkonu ve sportu (Jackson & Roberts, 1992).

Swann et al. (2012) zmiňuje ve vrcholovém sportu deset faktorů, které souvisejí s výskytem flow ve sportu a tím ho usnadňují. Jsou to oblasti soustředění, přípravy, motivace, nabuzení, myšlenek a emocí, sebedůvěry, environmentálních a situačních podmínek, zpětné vazby, výkonu, týmové hry a interakce. Tyto oblasti mohou stav flow usnadnit, znemožnit nebo narušit. Častější prožívání flow je pozitivně úzce spojeno se svědomitostí, vytrvalostí a seberegulací, negativně naopak s neuroticismem a sklonem k úzkosti (Ross & Keiser, 2014).

Lidé, kteří se do tohoto stavu dostávají často a mají také schopnost si stav flow udržet se nazývají autotelické osobnosti. Jedinec dělá věci spíše na základě vnitřní motivace, tedy chce danou aktivitu provádět kvůli sobě, a ne na základě vnějších odměn (Csikszentmihalyi, 1997).

### **Psychická odolnost**

Mezi další fenomény ve sportu související s osobností je psychická odolnost sportovce. Nejen proto se mu dnes věnuje mnoho výzkumů sportovní psychologie. Podle Jonese et al. (2002, s. 213) znamená psychická odolnost „mít přirozenou nebo rozvinutou psychologickou výhodu, která vám umožní obecně lépe než vaši soupeři zvládnout mnoho požadavků, které jsou na sportovce kladeny a konkrétně být důslednější a lepší než soupeř v tom, abyste zůstali odhodlaní, soustředění, sebevědomí a ovládali se pod tlakem“.

Práce na psychické odolnosti je součástí psychologické přípravy na soutěžní utkání (Gucciardi et al., 2015). Je považována za důležitý předpoklad pro sportovní úspěch (Cowden et al., 2014), někteří odborníci jej vnímají dokonce jako hlavní faktor

k dosahování sportovních úspěchů (Crust & Keegan, 2010). Vysoká úroveň psychické odolnosti jednoznačně napomáhá k lepšímu výkonu (Gucciardi et al., 2015).

### **Sebepojetí sportovce**

Blatný et al. (2010, s. 107) definují sebepojetí jako „souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová“. Kromě toho je také sebepojetí „uvědomováním si svých osobnostních charakteristik, často zkráceně nebo stylizovaně se záměrem vyvolat o sobě v druhých určitý dojem“ (Smékal, 2002, s. 368). Ten také do struktury sebepojetí přidává i schopnost sebemonitorování a sebeprezentace.

Sebepojetí úzce souvisí se sebehodnocením. To Blatný et al. (2010, s.125) definují jako „mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě“. Ve sportu se můžeme často setkat s obavou ze pozitivního sebehodnocení. K výslednému sebehodnocení může vést více cest. Někdo se cítí smysluplně a cenným, pokud usiluje o svůj seberozvoj, zatímco jiný si zakládá na tom, jak o něm smýšlí ostatní a někdy to může vypadat tak, že mu jde hlavně o to vypadat schopně nežli schopným opravdu být. Nezdá se potom může být příčinou rezignace na nějakou aktivitu (Vičar, 2018).

### **Sebevědomí a sebedůvěra**

Ve sportovním prostředí se často můžeme setkat se záměnou pojmů sebevědomí a sebedůvěry. Petráš (2022) oba tyto pojmy vymezuje. Sebevědomí je (dle svého významu v češtině) vědomí svých schopností a dovedností, silných a slabých stránek a standardního výkonu. Toto vědomí se vztahuje k minulosti. Oproti tomu sebedůvěra je, jak tyto vědomé dovednosti ve vztahu k sobě jedinec hodnotí a jak v ně věří. Vztahuje se tedy k budoucnosti. Pokud o sobě člověk přemýšlí kladně, můžeme to nazvat sebedůvěrou. Sebedůvěra je komplexním fenoménem, obsahuje kognitivní, emoční, aktivační i motivační psychické procesy. Ideální úroveň sebedůvěry pro podávání kvalitních výkonů je přiměřená. Na takové úrovni sportovec zná svou úroveň schopností a dovedností a věří v podání co nejlepšího výkonu (Šafář & Hřebíčková, 2014). Sebedůvěra je založena na subjektivním přesvědčení, ne na objektivních faktech (Perry, 2016).

### **Self-efficacy**

Teorie self-efficacy (česky přesvědčení o vlastním vlivu) pojednává o přesvědčení a víře ve vlastní schopnosti. Je to přesvědčení člověka, že pokud bude o něco usilovat,



může toho svou aktivitou dosáhnout. Proto se dá říct, že self-efficacy reguluje lidské chování na více úrovních chování, například kognitivní, motivační nebo afektivní (Bandura, 2000). Pro sportovce je to důležitý koncept. Pokud očekávají nějaký výsledek (např. zda je možné porazit soupeře), ovlivní to jejich rozhodování. Sportovci, kteří nevěří, že mohou daného soupeře porazit, budou mít nízkou motivaci a budou volit jiné aktivity, které mohou zvládnout. Pokud výsledku porazit soupeře sportovec věří, bude podnikat patřičné kroky pro uskutečnění tohoto výsledku (například provedou kvalitní přípravou) (Vičar, 2018).

### **Implicitní teorie o povaze vlastních schopností**

Ve sportu se často setkáváme s jevem, kdy mladí sportovci končí se sportem, protože jsou přesvědčeni o tom, že na vrcholový sport nemají (Vičar, 2018). S vysvětlením přichází Elliot a Dweck (2013) s jejich implicitní teorií o povaze vlastních schopností. U lidí záleží na tom, jak o svých schopnostech přemýšlí. Mohou mít fixní nastavení mysli a nad svými vlastnostmi přemýšlet tak, že dosáhli nejvyšší úrovně a ta se již nedá zlepšit. Pokud jedinci s fixním myšlením v nějaké úloze selžou, připisují neúspěch tomu, že danou aktivitu nemohli zvládnout kvůli limitu svých schopností a rezignují na řešení. Oproti tomu jedinci s růstovým nastavením mysli jsou přesvědčeni o tom, že každá schopnost se dá ještě zlepšovat. Ti připisují neúspěch nedostatečné připravenosti nebo obtížnosti dané úlohy, věří však, že svým úsilím jsou schopni v budoucnu tuto úlohu zvládnout. Na základě této teorie lze stanovit, jak budou sportovci přistupovat k řešení jednotlivých úkolů a překážek.

### **Seberegulace sportovce**

Seberegulace je „pozorování vlastního chování jedince a používání různých technik, které vedou k usměrňování či žádoucí změně chování“ (Hartl & Hartlová, 2015, s. 524). Sportovci s vysokou mírou seberegulace jsou schopni účelně hodnotit svůj výkon, dokážou ovládnout své vnitřní prožívání žádoucím způsobem, chtějí se dále rozvíjet, fungují i bez přítomnosti trenérského dohledu. Naopak sportovci s nízkou úrovní seberegulace mají potíže být zodpovědnými za svůj vývoj (Vičar, 2018). Mezi seberegulační psychické vlastnosti a dovednosti, které umožňují rozvoj sportovce jsou dle Vičara (2018): vysoká self-efficacy, odhodlání, imaginace, práce s koncentrací, zvládnání stresu, realistické sebeuvědomování, stanovení cílů, nezdolnost a resilience.

V experimentu v 60. letech minulého století se zkoumala seberegulace předškolních dětí a jejich následná životní dráha. Došlo zde ke zjištění, že děti, které měly určitou míru seberegulace a odolaly chvilkové slasti, měly v budoucnu lepší výsledky a byly v pracovní, tak sociální sféře úspěšnějšími (Mischel & Ayduk, 2002).

### **Orientace na cíle sportovce**

Definování cílů je jednoznačně jednou ze seberegulačních strategií. Cíle dávají sportovci směr, kterým se bude udávat a také stanovují kroky, které je třeba udělat. Každý sportovec je zaměřen na jiné cíle (Vičar, 2018), a proto v následujícím odstavci uvádím nejjednodušší rozdělení orientace zaměřenou na úkol nebo orientaci zaměřenou na ego.

Tato teorie se zabývá posuzováním orientace sportovce ve třech oblastech: porozumění úspěchu, zdroj úspěchu a způsob zpracování neúspěchu. Egem orientovaný sportovec má motivaci založenou na srovnávání se s ostatními sportovci. Jako zdroj úspěchu vnímá náhodu a talent. Na neúspěch má tendence reagovat podváděním. Úkolově orientovaný sportovec je oproti tomu motivován vlastním progresem. Zdrojem úspěchu jsou pro něj vlastní dovednosti a úsilí. Když se nedaří, reaguje vytrváním. Úkolově orientovaní sportovci při provádění aktivity vykazují více zábavy a také mají tendence u sportu déle vydržet. Někteří sportovci vykazují známky úkolové orientace více. Jsou to například atleti. Ti mají oproti jiným sportům (například tenis nebo fotbal) výhodu v možnosti zažívat úspěch překonáním nových osobních rekordů, tedy více vědomě. Většinou se však jedná o kombinaci obou orientací, bylo by krátkozraké předpokládat, že je sportovec orientován pouze jedním směrem (Blažej & Kostolanská, 2020).

## **1.3 Psychické procesy ve sportu**

V souvislosti s pohybem člověka se zajímáme o procesy poznávací, procesy emočně motivační a volní procesy.

### **Poznávací procesy ve sportu**

Díky poznávacím procesům, které pocházejí z kognitivní psychologie, získáváme informace o okolí. Informace dostáváme tzv. exterorecepční (zrak, sluch a kožní receptory) a interoreceptory (počítky z vnitřního organismu sportovce). Ve sportovní psychologii je pro nás důležitá senzitivita sportovce, díky které se může rychleji a efektivně adaptovat

na stále měnící se podmínky. V této kapitole se budu věnovat zraku, sluchu a procesu vnímání.

Zrak hraje ve sportu velkou roli. Zaprvé jsme díky němu schopni vnímat okolí a časoprostor (Blahutková & Sližík, 2014), zadruhé nám poskytuje hodnotící aspekt pro provedení technických aspektů sportovní činnosti. Je pro nás nejdůležitějším smyslem a jeho vyloučení způsobí velkou dezorientaci. Naopak sport slabozrakých a nevidomých dokazuje možnou kompenzovatelnost jinými smysly. Vyloučení zraku se využívá také při tréninku techniky nebo navození obtížných tréninkových situacích. Důležitým fenoménem ve sportu je také periferní vidění, které nám umožňuje mít dostatek informací o sportovišti a sportovní hře (Slepička et al., 2009).

Stejně tak sluch a rozpoznávání akustických signálů je pro sportovce důležité. Často napomáhají k cítění rytmu, který je ve sportu podstatný, v některých sportech jsou používány jako startovní signály intenzivní sluchové počitky, např. výstřely. Bylo dokázáno, že čím je podnět intenzivnější, tím rychlejší je reakce sportovce (Slepička et al., 2009).

Díky procesu vnímání vyhodnocujeme a interpretujeme přijaté informace z okolí. Vnímání sportovce je selektivní (vybíráme si pro nás vhodné podněty) a subjektivní (na základě zkušeností sportovce). Díky těmto dvou znakům jsme pak schopni rozpoznat, jaké skutečnosti mohou zásadně ovlivnit jeho výkon. Protože jsou sportovci trénováni specificky podle orientace jejich sportu, některé rozlišení vjemů je na základě jejich zkušeností a potřeb daného sportu schopni přesněji vyhodnotit. Jedná se například o pocit vody, pocit času, pocit míče, pocit sněhu, pocit ledu a pocit jízdy (Blahutková & Sližík, 2014).

### **Představy ve sportu**

Představivost je popisována jako zkušenost, která napodobuje skutečnost, kombinuje různé smyslové modalitty, chybí však proces skutečného vnímání (Cumming & Ramsey, 2008). Představa pohybu je klíčovou dovedností pro pohyb i motorické učení (Blahutková & Sližík, 2014). Představujeme si plán provedení pohybu a také výsledek pohybové činnosti (Slepička et al., 2009). V souvislosti s představami je nutné uvést také hojně využívaný pojem ve sportu a tím je ideomotorika. Jedná se o nácvik provedení pohybu v našich představách. Tato dovednost umožňuje zlepšování technických aspektů daného sportu (Blahutková & Sližík, 2014).

## **Myšlení ve sportu**

Myšlení je „poznávací proces probíhající mezi člověkem a okolím; proces analýzy, syntézy a odvozených operací, který je sociálně podmíněn a významně svázan s řečí“ (Hartl & Hartlová, 2015, s. 332). Předpokladem pro myšlení ve sportu je jeho rychlost. Sportovec mnohdy nemá čas na dlouhé úvahy a rozhodovat se musí okamžitě. Ve sportu sportovec nejčastěji používá tyto typy myšlení:

- operativní myšlení: sportovec řeší dané úkoly,
- taktické myšlení,
- autistické myšlení: situace ve sportu si interpretujeme na základě vlastního úhlu pohledu,
- kolektivní myšlení: klíč pro budoucí vysokou úroveň sešnanosti (Slepička et al., 2009).

## **Pozornost**

Pozornost je chápána jako „zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt, situaci je samozřejmým předpokladem sportovní činnosti“ (Slepička et al., 2009, s. 56). Má tři úrovně:

- posturální: kdy jsme připraveni na akci a neuvědomujeme si svou zaměřenost,
- bezděčnou: neúmyslnou, naši pozornost upoutá podnět, který se výrazně liší od ostatních,
- záměrnou: úmyslnou, aktivně ovládáme, směřujeme pozornost tam, kde nás to zajímá a svou pozornost zde udržujeme.

Základní vlastnosti pozornosti klíčové pro sportovní činnost jsou: intenzita (schopnost udržet déle pozornost směřovanou na jeden konkrétní objekt), distribuce (schopnost zaměřit pozornost na více objektů najednou), tenacita (stálost pozornosti ve vytrvalostních činnostech), kapacita (kolik je sportovec schopen vnímat podnětů současně) a vigilance, která přichází na řadu při změně v dlouhotrvající stejné situaci (Slepička et al., 2009).

## **Emoce**

Sport vyvolává mnoho emocí, je emociogenní, prožíváme emoce aktivizující (např. vztek) nebo tlumící (smutek) (Slepička et al., 2009). Ekman a Friesen v roce 1972 stanovili šest základních emocí (vztek, překvapení, smutek, strach, štěstí a znechucení).

Každá jednotlivá emoce má své tři základní složky – subjektivní citové prožitky (např. štěstí), motorické projevy (např. výraz tváře) a doprovodné fyziologické změny (např. tlak, tep). Dle Slepíčky et al. (2009) se emoce ve sportovním prostředí dají rozdělit do tří základních oblastí:

- a) **Předstartovní stavy:** emoce přicházející s myšlenkami ohledně nadcházejícího výkonu. Zde se mohou objevovat nepříjemné emoce a strach, jak výkon dopadne, napětí a předsoutěžní úzkost. Součástí jsou psychofyziologické symptomy.
- b) **Soutěžní stavy:** emoce, které vnímáme od počátku do konce soutěžního výkonu. Velmi záleží na tom, jak daný výkon probíhá. Sportovní výkon se vždy střetává s výkonem standardním nebo subjektivní představou sportovce o výkonu, proto emoce, které patří do této oblasti, mohou být příjemné či nepříjemné, setkáváme se zde také s pojmem flow, který již byl v této teoretické části zmíněn.
- c) **Pozávodní stavy:** záleží na tom, jak dopadl výkon. Doprovází je tedy pocity smutku či radosti. Vítězství a s ním spojené příjemné emoce výrazně napomáhají regeneraci po únavném výkonu.

V současné době se výzkum zaměřuje spíše na vliv negativních emocí než těch pozitivních. Je však dokázáno, že i pozitivní emoce mají velký vliv na výkon (McCarthy, 2011). Lewis et al. (2017) uvádí, že v souvislosti s příznivým vývojem zápasu prožívají sportovci výhradně pozitivní emoce. To se neslučuje s výzkumem Nichollse et al. (2010), kteří zjistili, že ačkoli se u vrcholových sportovců příjemné emoce vyskytovaly častěji, v příznivých situacích byly současně prožívány i nepříjemné emoce.

Při práci s emocemi musíme ve sportovní psychologii myslet na důležitý pojem, jímž je regulace emocí, díky které je sportovec schopen vědomě kontrolovat a ovládat své emoce (Ivan, 2011). Schopnost emoční regulace napomáhá k podání dobrého sportovního výkonu.

#### **1.4 Motivace ve sportu**

Hartl a Hartlová (2015, s. 328) definují motivaci jako „intrapyschický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu“. Motivace je klíčovým tématem sportovní psychologie. Motivace souvisí se vším, co ovlivňuje výkon sportovce: kondici, technickou a taktickou oblast, psychologickou přípravu a celkový životní styl, který sportovec musí dodržovat vzhledem k vrcholovému sportu (spánek, strava, osobní život). Často se také říká, že pokud se setkají dva sportovci na stejné úrovni, vyhraje ten,

kdo je více motivovaný vyhrát (Taylor, 2009). Sportovce může motivovat mnoho faktorů, například potřeba pravidelné socializace a setrvání v určité skupině lidí nebo touha po slávě a zisku trofejí (Tod et al., 2012). Veškerá motivace by měla vycházet ze sportovce samotného, ideální tedy je, aby byl sportovec motivovaný láskou k pohybu a danému sportu, a ne z hlediska výsledků. Motivující faktory jako sláva, peníze nebo trofeje by měly být pouze příjemným doprovodným bonusem v kariéře sportovce (Schönborn, 2008).

Motivace se v současném pojetí dá rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřní motivace je založena na seberealizaci a radosti z vykonávané aktivity. Oproti tomu vnější motivace je založena na dosažení cílů, které nesouvisí přímo s činností (finance, sláva, výsledky). Vnitřní motivace je u každého jedince hnacím motorem. Pro sportovce je motivace vnitřní důležitější nežli motivace vnější (Deci & Ryan, 2000).

Komplexní problematiku vnitřní a vnější motivace popisuje teorie sebedeterminace. Deci a Ryan (2000) v této teorii rozdělují tři základní psychologické potřeby:

- **Potřeba kompetence:** jedinec si je vědom svých schopností a talentu, vnímá dopad svého chování na okolí.
- **Potřeba autonomie:** týká se dobrovolnosti ve vztahu k vlastnímu chování, je to potřeba samostatného rozhodování o svých volbách a chování.
- **Potřeba vztahovosti:** potřeba cítit se s druhými spojený a prožívat pocit sounáležitosti.

Deci a Ryan (2000) následně rozlišují druhy motivace:

**1 Amotivace** – jedinec nemá o aktivitu zájem a neshledává v ní smysl.

**2 Extrinsická (vnější) motivace** – naše chování motivuje okolí a vnější nabídky.

Rozlišují čtyři druhy této motivace:

- a. Externí regulace – danou aktivitu jedinec dělá, protože se snaží vyhovět a nechce být potrestán.
- b. Introjekce – danou aktivitu jedinec provede, aby se vyhnul nepříjemným pocitům spojeným se svým sebepojetím.
- c. Identifikace – daná aktivita má pro nás osobní význam, a proto ji provádíme.
- d. Integrace – aktivitu děláme, protože jsme ji přijali jako součástí našeho self.

### **3 Zvnitřněná, intrinsická motivace** – danou aktivitu jedinec provádí pro samotné potěšení z činnosti.

Ve sportovním prostředí je velmi zkoumán výkonový motiv (Tod et al., 2012). Výkonová motivace je touha jedince zvládat výkonové situace a dosáhnout úspěchu. Jedná se o vytrvalost v těžkých situacích a zvládnutí dané aktivity. Osoba s vysokou výkonovou motivací má osobnostní predispozice k vytrvání a snahy o dosažení úspěchu (Pavlas, 2011). Vytyčený cíl by měl být úměrný schopnostem sportovce. V případě zvolení příliš lehkého úkolu nebude muset sportovec vyvinout tolik úsilí, naopak v případě volby příliš obtížného úkolu může pro sportovce znamenat nemožnost úspěchu dosáhnout (Goetz & Hall, 2013). Teorie výkonové motivace se odvíjí od dvou základních tendencí, a to tendence dosáhnout úspěchu a tendence vyhnout se neúspěchu či selhání. Tyto tendence se ale spíše objevují současně (Blatný et al., 2010). Hošek (1979) uvádí, že jakákoliv výkonově zaměřená situace vzbuzuje v jedinci nejen šanci na úspěch, ale také obavu z neúspěchu. Sportovci, u kterých tendence dosáhnout úspěchu převažuje nad tendencí vyhnout se neúspěchu, mají vysokou výkonovou motivaci (Slepička et al., 2009) ti pak mají dle trenérů vyšší pravděpodobnost úspěchu. V dnešní době je totiž potřeba usilovného tréninku jedna z klíčových potřeb (Vičar, 2018).

#### **1.5 Psychologické momentum**

V rámci této diplomové práce je třeba zmínit i v dnešní době velmi diskutovaný pojem, a to psychologické momentum (Higham, 2000). Taylor a Demick (1994, in Gernigon et al., 2010, s. 378) definují psychologické momentum jako "pozitivní nebo negativní změnu v kognitivních, afektivních, motivačních, fyziologických a behaviorálních oblastech způsobenou určitou událostí nebo sérií událostí, které vyústí ve změnu ve výkonu". Jedná se o jakousi sílu, energii, která ve sportovní sféře rozhoduje a zvyšuje výkonnost v zápase (Vallerand et al., 1988). Všichni lidé úzce spojení se sportovním prostředím (sportovci, realizační tým, diváci) o tomto jevu nejen mluví, ale takého během soutěžního výkonu pocítují (Iso-Ahola & Dotson, 2014). Psychologické momentum evidentně ovlivňuje výkony všech zúčastněných stran při soutěžním výkonu, vliv má i na diváky. Ovlivňuje všechna sportovní utkání, objevuje se tedy při každém soutěžním výkonu (Vallerand et al., 1988).

## **2 Psychologická příprava ve sportu**

V této kapitole se věnuji psychologické přípravě ve sportu. Postupně uvedu charakteristiku psychologické přípravy ve sportu, proces psychologické přípravy a její strategie a jednotlivé techniky.

### **2.1 Charakteristika psychologické přípravy ve sportu**

Hlavním nástrojem pro zdokonalení sportovního výkonu je pravidelný a kvalitní trénink. Rozdíly na vrcholové úrovni všech sportů jsou minimální, a proto už v dnešní době nelze pracovat pouze na oblastech týkající se kondice, techniky a taktiky. Stejně důležitá je také systematická a konzistentní práce na psychice sportovce (Vičar, 2018). Kromě pozitivního vlivu na sportovní výkon, má psychika vliv také na další oblasti, jako je jeho prožívání, psychické zdraví a životní spokojenost (Hřebíčková, 2013).

Psychologická příprava integruje kondiční, technické a taktické oblasti přípravy v jeden celek. Cílem je rozvinutí a prohloubení psychických vlastností a dovedností, tedy i plné využití výkonnostního potenciálu sportovce. Rozvíjí a prohlubuje psychické vlastnosti a dovednosti. Pro plné využití psychologické přípravy je důležitá účast na soutěžích a závodech, kde sportovci získávají cenné zkušenosti (Hřebíčková, 2013). Jde o upravování a kontrolování vlastního chování a naučení se způsobů, jak zlepšit svůj psychický stav (Turgut & Yasar, 2020). Kromě posilování psychických vlastností má také za cíl omezení působení negativních psychogenních vlivů. Jedná se především o zvládání psychické zátěže, která je důsledkem enormního tlaku vrcholového sportovního prostředí intenzivní. Dalším z nepochybně stejně důležitých cílů je také harmonický a zdravý rozvoj osobnosti (Hřebíčková, 2013).

V minulosti byla psychologická příprava podceňována (Fernandez-Fernandez et al., 2011). Nyní se však zdá být dobře přijímána, nicméně sportovci ji používají jen zřídka (Keilani et al., 2016) a oproti jiným oblastem sportovní přípravy nesystematicky (Hřebíčková, 2013). Díky psychologické přípravě může sportovec podat to, co má „natrénováno“ (Vičar, 2018) Rozdíl mezi úspěšnými a méně úspěšnými sportovci může být právě odlišný přístup k psychologické přípravě (Bernard, 1985).

Psychologický trénink (také mentální trénink) je velmi podobný tréninku jiných oblastí. Techniky a strategie s ním spojené, výcvik dovedností a vlastností se nejprve trénuje v tréninkovém prostředí a poté se využívá v soutěžním. Rozvoj může být však



i spontánní díky zažitým zkušenostem. Psychologický trénink se pak může projevit i v běžném životě (Vičar, 2018). Představa o psychologickém tréninku je spojena s vrcholovým sportem, užitečnost však má na různých výkonnostních úrovních (Hřebíčková, 2013). Bylo provedeno mnoho studií týkajících se vlivu psychologické přípravy na výkon a i přesto, že bylo zjištěno, že má pozitivní vliv (Hřebíčková, 2013), trenéři a sportovci psychologické přípravě nevěnují tolik pozornosti a jsou přesvědčeni o tom, že se psychické dovednosti naučit nedají (Hřebíčková & Šafář, 2014). Možná i z tohoto důvodu vzniká mnoho zdrojů, které doporučují psychologickou přípravu včetně nácviku psychických dovedností. Tyto zdroje poukazují na efektivitu jednotlivých psychologických technik (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Aby byl psychologický trénink účelný, musí být prováděn systematicky a individualizovaně (Šafář & Hřebíčková, 2014). Pro úspěšný a kvalitní psychologický trénink je třeba jej přizpůsobit požadavkům dané sportovní disciplíny (Birrer & Morgan, 2010). Podstatné je také brát ohled na věk a dosaženou výkonnostní úroveň daného sportovce (McCarthy et al., 2010). Aby byl psychologický trénink efektivní, shrnuje Vičar (2018) efektivitu do následujících bodů:

- psychologický trénink je přirozenou součástí sportovní přípravy,
- úzce a aktivně se spolupracuje s hráči i trenéry, protože trenér je součástí psychologické přípravy a důležitou rolí v procesu,
- do tréninku se zahrnují situace, které sportovec bude pravděpodobně zažívat při soutěžním výkonu,
- naučené dovednosti sportovec převede do soutěžního výkonu snadno.

Pro následující přímou práci je důležité zohlednit dle Hřebíčkové (2013) následující.

- V první fázi psychologické přípravy provést diagnostiku silných a slabých stránek sportovce, vyhodnotit jeho potřeby.
- Psychologická intervence nácviku by měla probíhat skupinově edukativní formou, tak i individuální práci s konkrétním sportovcem.
- Ve fázi před závody neopomenout podrobnou systematickou přípravu na situace, které mohou při závodech nastat.
- Součástí spolupráce by měla být pravidelná komunikace.
- Nutnost spolupráce všech osob zúčastněných na procesu (sportovec, trenér, psycholog).

- Zamezit nereálným očekáváním všech zúčastněných stran, dále si pak se všemi stanovit, jak bude spolupráce probíhat.
- Doporučuje se systematicčnost, nepřetržitost a dlouhodobost.

## 2.2 Proces psychologické přípravy ve sportu

Psychologickou přípravu si můžeme z časového hlediska rozdělit na dlouhodobou (komplexní rozvoj sportovce) a krátkodobou (psychologický trénink na následující soutěžní období, práce na aktuální psychické dovednosti a aktuálním stavu). Zahájení programu psychologického tréninku je vhodné mimo soutěžní období, kdy je více prostoru pro nácvik nových dovedností a není zde tlak konkurence. Psychologický trénink je systematický proces, který je třeba vhodně zakomponovat do ročního cyklu sportovce. Pro podání kvalitního výkonu je hlavním cílem psychologické přípravy naučit sportovce psychologické dovednosti používat samostatně. V ideálním případě by při zahájení práce se sportovcem měla proběhnout kvalitní psychodiagnostika, následná edukace a nácvik pod vedením odborníka, samostatný nácvik v klidovém režimu sportovce, následně naučené dovednosti aplikovat v tréninku a poté je využít v soutěžním výkonu (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Šafář a Hřebíčková (2014) dále rozdělují psychologickou přípravu a trénink psychických dovedností do tří fází:

- 1 Edukační:** Seznámení s psychologickými dovednostmi, podání informací, jak se tyto dovednosti naučit. Zde je dobré sportovce informovat i o tom, jak ovlivňují tyto psychické dovednosti sportovní výkon.
- 2 Nácviková:** Zde se již odborník na psychologickou přípravu zaměřuje na praktický trénink jednotlivých psychických dovedností.
- 3 Praktická:** Cílem této fáze je automatizace psychických dovedností sportovce, naučit sportovce, jak je správně aplikovat a modelovat situace, ve kterých je vhodné dovednosti aplikovat.

Keegan (2020) rozděluje službu odborníka na psychologickou přípravu, a tedy psychologickou intervenci do 6 fází, které mohou být vyřčeny explicitně či prováděny implicitně a nemusí jít za sebou nutně v tomto pořadí:

- 1 zahájení práce: budování vztahu, sdílení očekávání, definování cíle,
- 2 analýza potřeb: získávání informací o silných, slabých stránkách a ambicích,

- 3 formulování zakázky: spojení potřeb do „pracovního modelu“ pro stanovení dalších kroků,
- 4 výběr intervence: použití vytvořeného pracovního modelu, odborné posouzení pro rozhodnutí komplexní strategie,
- 5 plánování intervence: podrobný plán a struktura, jak postupovat s ohledem na cíle sportovce,
- 6 stanovení strategie a její sledování: pozorování intervence, hodnocení a v případě potřeby její změna či vylepšení.

### **Posuzování procesu psychologického tréninku**

Efekt psychologické intervence se dá nepřímo měřit pomocí standardizovaných dotazníků. Nejznámějším je pravděpodobně TOPS (Test of Performance Strategies). Dotazník obsahuje šedesát čtyři položek a soustředí se na devět psychických vlastností a technik psychologické přípravy, jmenovitě na vnitřní řeč, emoční regulaci, stanovování cílů, imaginace, relaxace, aktivace, negativní myšlení, automaticnost, kontrola pozornosti. Z dalších dotazníků je využíván například Dotazník sportovního zaměření (SOQ – Sport Orientation Questionnaire), který obsahuje dvacet pět položek posuzujících tři oblasti a to: soutěživost, touhu porážet soupeře a touhu dosahovat osobních cílů (Vičar, 2018). Na celém světě se používá Ottawský dotazník mentálních dovedností ve sportu (OMSAT-3 – Ottawa Mental Skills Assessment Tool). Osmačtyřiceti položkový dotazník zahrnuje testování dvanáct mentálních dovedností, rozdělených do tří skupin: základních dovedností, psychosomatických dovedností a kognitivních dovedností (Durand-Bush et al., 2001). Do češtiny jej přeložili Vičar a Hřebíčková (2017).

### **2.3 Strategie a techniky psychologické přípravy ve sportu**

Jednotlivé techniky psychologického tréninku zkvalitňují sebepoznání sportovce a napomáhají mu rozpoznávat, hodnotit a řídit své psychické procesy a děje (Šafář & Hřebíčková, 2014). Jedná se o naučené způsoby chování, které sportovci slouží k regulaci svého chování pro sportovní výkony (Duda, 1998). Psychologickým tréninkem působíme na pět oblastí lidské psychiky: kognici (pozornost, myšlení a vnitřní řeč), emoce, aktivaci (práce s fyzickým aspektem sportovce), motivaci a sebedůvěru (Šafář & Hřebíčková, 2014). Psychické dovednosti bývají spojovány se zlepšením v širokém rozptylu motorických činností a sportovních výkonů (Hardy, 2006; Šafář & Hřebíčková, 2014).

Pro sportovce, kteří ovládají techniky psychologické přípravy vnímají překážky při sportovním výkonu jako příležitosti a ne hrozby (Mischel & Shoda, 1995).

Jasně, hranicemi vymezené, rozdělení se mi zdá z důvodu překrývání využití jednotlivých technik nemožné, přesto se pokusím o následující rozdělení do tří hlavních oblastí:

### **2.3.1. Techniky působící na kognici**

#### **Vnitřní řeč**

Definic vnitřní řeči je mnoho, vzhledem k tématu své diplomové práci jsem vybrala vymezení pojmu Hackforta a Schwenkmezgera (1993), kteří vnitřní řeč považují za dialog, pomocí kterého je jedinec schopen interpretace a regulace hodnocení svého prožívání a vnímání, skrze vnitřní dialog se motivuje a podporuje k činnostem. Toto vymezení pojmu vnitřní řeči zároveň popisuje i její využití ve sportovním prostředí, plní totiž minimálně dvě funkce: instruktivní a motivační (Hardy, 2006). K tomu Hardy doplňuje, že se jedná o výroky adresované nám samým, je v určité míře dynamická a dá se rozdělit na pozitivně či negativně vedenou vnitřní řeč. Bunker et al. (1993) považují vnitřní řeč jako jakýsi klíč ke kognitivní kontrole. Během sportovního výkonu ovlivňují mysl sportovce nechtěné myšlenky, které narušují optimální nastavení, pozitivně vedená vnitřní řeč je jednou ze základních technik psychologické přípravy (Jelínek, 2019). Úspěšní sportovci používají pozitivní vnitřní řeč ve srovnání s méně úspěšnými sportovci častěji. Pozitivně vedená vnitřní řeč je obvykle považována za nedílnou součást komplexního psychologického tréninku (Kahrović et al., 2014).

#### **Kontrola pozornosti**

Kontrola pozornosti je téma, se kterým přichází k odborníkovi mnoho sportovců. Výhodou je, že se dá pozornost velmi dobře trénovat (Petráš, 2022). Při práci s pozorností je třeba mít na paměti, že je pro sportovce důležité jednak umět svou pozornost na něco zaměřit a následně pak danou pozornost tím směrem udržet. Pokud se sportovec soustředí, je v přítomném okamžiku „tady a teď“. To je pro podání optimálního výkonu podstatné. Každý sportovec se do takového stavu dostává jinak a každý potřebuje jiné podmínky, liší se i specifické požadavky daného sportu. V některých sportech je důležitá úzce zaměřená pozornost, v jiných sportech je třeba trénovat široce zaměřenou pozornost a některé sporty vyžadují kombinaci obojího.

V případě, že jsou sportovci ve stresové situaci, schopnosti pozornosti se snižují (Pavel & Pavlová, 2017).

### **Stanovování cílů**

Jak jsem zmiňovala dříve, stanovování cílů je pro sportovce nezanedbatelnou oblastí. Sportovci by si měli stanovovat krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle, které budou postupně plnit. Ty by měly být stanoveny s pomocí celého realizačního týmu, především trenéra. Měly by se orientovat dle minulých dosažených výsledků, měly by být orientovány spíše na proces než na výsledky, zároveň na kontrolovatelné a měřitelné aspekty výkonu (Štěrbová et al., 2022).

Níže uvádím SMART techniku pro efektivní stanovení cílů ve sportu, kdy by cíle měly být:

- S (specific) – tedy specifické, součástí cíle by měly být konkrétní aspekty, které je třeba zlepšit, vyvíjet,
- M (measurable) – měřitelné, jakkoliv možným způsobem,
- A (attainable) – dosažitelné, tedy sportovec by měl být schopen daný cíl při vynaloženém úsilí zvládnout,
- R (realistic) – realistické, tedy balancovat mezi náročností cíle a danými schopnostmi, aby nebyl daný úkol příliš lehký, a naopak ani příliš obtížný,
- T (time-based) – časově limitované, tedy stanovit si, do kdy je třeba cíl naplnit (Štěrbová et al., 2022).

### **2.3.2. Vizualizační techniky**

#### **Vizualizace**

Vizualizace je technikou, kde jde o co nejživější představu pohybu či události a poté její replikování ve skutečnosti. Jedná se o formu simulace, která napodobuje skutečnou realitu pomocí mysli sportovce. Sportovec si může představovat sám sebe jako aktéra nebo jako jinou osobu, na kterou se při vykonávání pohybů dívá. Vizualizace má ve sportu využití v řadě podob. Nejčastěji ji sportovci využívají v rámci přípravy na soutěžní výkon, pro učení či zlepšení technických aspektů svého sportu, vizualizují si pohyby po zranění, napravují nepříjemné zkušenosti z minulých výkonů nebo se díky vizualizaci drží svých cílů (Šafář & Hřebíčková, 2014).

Přestože ve své práci pracuji s pojmem vizualizace, je třeba myslet na to, že kromě smyslu vizuálního, je klíčové zapojit i ostatní smysly (kinestetický, auditivní, taktilní a olfaktorní). Důležité je také zapojit emocionální stavy, které odpovídají skutečnému výkonu (Šafář & Hřebíčková, 2014). Mezi sportovci a trenéry je vizualizace oblíbenou a dobře přijímanou strategií pro zlepšení různých aspektů výkonu. (Cumming & Ramsey, 2008)

### **PETTLEP model**

Autoři Holmes a Collins (2001) přichází s modelem vizualizace PETTLEP, složený z prvních písmen sedmi aspektů, které je dle nich potřeba při nácviku techniky zapojit. Ve své studii vychází z neurovědeckých poznatků. Stanovili sedm položek, na které je třeba se při nácviku vizualizace zaměřit. Model zahrnuje:

- a) Fyzický faktor (anglicky Physical) – vizualizace by měla zahrnovat odraz skutečné fyzické stránky (pozice těla, oblečení).
- b) Faktor prostředí (angl. Environment) – vizualizace by se měla odehrávat ve stejném prostředí.
- c) Charakter úkolu (angl. Task) – vizualizovaná činnost by měla co nejvíce odpovídat skutečnosti a být na stejné úrovni.
- d) Doba trvání (angl. Time) – doba činnosti ve vizualizaci by měla být v souladu se skutečnou dobou.
- e) Učení (angl. Learning) – ve vizualizaci bychom měli zaměřit svou pozornost na to, jak se daná činnost zlepšuje a vyvíjí.
- f) Emoce (angl. Emotion) – vizualizovaná činnost by měla zahrnovat podobné emoce a stupeň vzrušení jako ve skutečnosti.
- g) Úhel pohledu (angl. Perspective) – úhel pohledu vizualizace by měl být zaměřen na nezbytnou část pohybové činnosti.

### **2.3.3. Techniky založené na fyzickém aspektu**

#### **Relaxační techniky**

Díky relaxaci dochází u sportovce k fyzickému uvolnění těla a psychického napětí. Tento stav doprovází fyziologické změny, jako například svalové uvolnění či zklidnění tepové frekvence. Pro organismus je to stav, kdy může regenerovat. V současné době se vymezuje více typů relaxace, mezi nejčastější patří autogenní trénink, Jacobsonova progresivní relaxace, relaxace v józe (Stackeová, 2011).

### **Dechová cvičení**

Pocity a stavy, které sportovec zažívá před a během sportovního výkonu mají vliv na dechový rytmus a jeho formu. Například během stresové situace dýchá sportovec po povrchu a mělce, jeho organismus tuhne, prohlubují se nepříjemné pocity. Dechová cvičení jsou ve sportovní přípravě důležitá z hlediska jejich efektivity při práci s organismem v rovině psychické i fyzické (Stackeová, 2011). Díky dechovým technikám může sportovec cíleně pracovat se svým aktuálním stavem a naladěním, dosáhnout zklidnění organismu a odvedení pozornosti od nepříjemných myšlenek a pocitů (Jelínek, 2019).

### **Zóna optimálního naladění**

K efektivnímu zvládnutí konkrétní činnosti, potřebuje být sportovec speciálně naladěn (Jelínek, 2019). Hanin (2000) přišel na přelomu milénia s dnes hojně využívaným modelem zóny optimálního naladění sportovce, podle kterého je pro dobrý výkon sportovce klíčové regulovat emocionalitu sportovce v motivačních procesech, v procesech fyziologického vzrušení a pozornosti v průběhu soutěžního výkonu. K regulaci tohoto optimálního naladění stránky slouží právě psychické dovednosti. K dosažení optimální zóny naladění je potřeba se znát a hledat svůj ideální stav pro podání efektivního výkonu (Jelínek, 2019).

### **3 Specifika psychologické přípravy ve vrcholovém tenise**

V této kapitole se věnuji specifickým psychologické přípravy ve vrcholovém tenise. V první podkapitole uvádím charakteristiku vrcholového tenisu, kterou je nutné zmínit pro plné pochopení výsledků mé diplomové práce. V navazujících kapitolách se věnuji psychologickým náročnostem tenisu a psychologické intervenci ve vrcholovém tenise.

#### **3.1 Charakteristika vrcholového tenisu**

Sportovní výkon se skládá ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických faktorů (Dovalil, 2009). Psychický faktor se v tenise považuje za jeden z nejdůležitějších, protože ve značné míře ovlivňuje tenisový zápas. Přesto mu není věnováno tolik pozornosti jako jiným oblastem. Nejvíce se psychická připravenost pozná ve vyrovnaných zápasech, kde mají tenisoví hráči technické a kondiční schopnosti na velmi podobné úrovni. K protivníkovi na druhé straně se přidává další soupeř, a to je dle slov tenistů mnohdy vlastní mysl tenisového hráče. (Crespo & Miley, 2001).

Tenis je zařazován do kategorie anticipačních (též heuristických) sportů. Mezi důležité předpoklady tohoto sportu patří dle Slepíčky et al. (2009) včasné předvídání situací, soupeře a kreativní a taktické řešení problémů. Schönborn (2012) se ve své knize věnuje vlastnostem vrcholových tenistů. Elitní tenisté se vyznačují bojovností, zarputilostí, odhodlaností překonávat překážky a také dobrou schopností předvídat. Ti nejlepší tenisté světa se dokáží díky své vysoké míře psychické odolnosti srovnávat se stresem a krizovými situacemi na dvorci lépe než ostatní. „Moderní špičkový tenis vyžaduje koncentraci automobilového závodníka, který vjíždí do zatáčky, ale i vytrvalost maratónského běžce, který po čtyřicetikilometrovém běhu nasazuje k závěrečnému sprintu“ (Jankovský, 2002, s. 9).

Častou komplikací v tenise bývá, že hráči nepodávají takový výkon, jaký podávají v tréninku. Je obecně známo, že technické ani kondiční faktory bezprostředně před zápasem ani během výkonu nezlepšíme, svou psychikou jsme však schopni během chvíle změnit nastavení na zápas a je tedy možné dělat psychickou připraveností velký kus práce. (Crespo & Miley, 2002).

#### **Komplexní sportovní příprava ve vrcholovém tenise**

Sportovní příprava, sestavena z různých tréninkových jednotek, je složitý, systematický proces s účelem rozvíjet výkonnost sportovce. Nejčastěji používanou



jednotkou v komplexní sportovní přípravě je jeden roční cyklus, který se dělí na čtyři hlavní období. Jedná se o přípravné období, předzávodní období, hlavní (závodní období) a přechodné období. Podoba jednotlivého období vychází ze specifických potřeb daného sportu (Perič & Dovalil, 2010).

Příprava na hlavní (závodní) období v tenise zahrnuje mnoho faktorů. Do komplexní přípravy vrcholového tenisového hráče patří technická, taktická a kondiční příprava, výživa a psychologická příprava (Ferrauti et al., 2016). Plán sportovní přípravy vrcholových tenistů obvykle sestavuje realizační tým okolo sportovce, tedy odborníci na danou oblast. Nejčastěji se tak v týmu vrcholového tenisty setkáváme s hlavním trenérem, který má na starosti technickou, taktickou a strategickou přípravu a kondičním trenérem. Ti nejlepší, elitní tenisté si pak do svého týmu najímají také sparing partnery pro kvalitní trénink, odborníka na psychologickou přípravu (mentální trenér, sportovní psycholog) (Mathers, 2017), výživového specialistu a manažera či agenta, který má na starosti koordinaci, organizaci tenisových a marketingových záležitostí. V některých realizačních týmech je taky součástí bývalý úspěšný tenista či tenistka, kteří předávají své zkušenosti a postřehy.

### **Tenisové organizace u nás a ve světě**

V České republice se u nás věnuje rozvoji tenisu Český tenisový svaz (ČTS). Ten poté organizuje soutěže jednotlivců a družstev. Hráči, kteří se soutěží účastní a získají na nich bodové ohodnocení jsou pak součástí celorepublikového žebříčku, který je dělen do věkových kategorií od žactva až po dospělé (Český tenisový svaz, 2011). Ve světě se rozvoji tenisu a zastřešení mezinárodních soutěží věnuje mezinárodní federace International Tennis Federation (ITF). Pro vrcholové tenisty vznikla Asociace tenisových profesionálů (ATP) a pro vrcholové tenistky vznikla ženská tenisová asociace (WTA). Tyto organizace mají také na starosti zveřejňování světových žebříčků ATP a WTA a organizují a řídí některé důležité turnaje (Táborský, 2005).

### **3.2 Náročnosti tenisu z hlediska psychologie**

Jak již bylo zmíněno výše, psychický aspekt v tenise obvykle zastíní aspekty technické a kondiční. Většina tenistů se pravděpodobně někdy dostala do situací, kdy byla právě jejich mysl překážkou k podání optimálního výkonu. Oproti tomu se někdy hráči dostanou do stavu, ve kterém se vše zdá být jednoduché a snadné. Cílem psychologické přípravy v tenise je pracovat na tom, aby se do tohoto stavu uměl

tenista dostávat sám a co nejčastěji. Je to stav, kdy je možné podat dobrý konzistentní výkon bez výpadků. Vítěz psychologické hry obvykle vyhraje i celý tenisový zápas (Weinberg, 2006). V následující kapitole popisují, proč může být tenis tak psychicky náročným sportem.

1. Individuální sport. Pokud se tenisový hráč ocitne v krizové situaci, musí se s ní vypořádat sám. Zároveň jsou přirozené projevy a emoce hráčů na očích každému sledujícímu, což může ještě prohloubit nepříjemné stavy (Weinberg, 2006).
2. Nemožnost se přesně připravit na zahájení a délku zápasu. Tenisový hráč nikdy neví, jak dlouhý zápas ho bude čekat. Zápasy také většinou nemají jasné zahájení, mohou začínat kdykoliv během dne, na některých turnajích poté i v noci (Taylor, 1995). Dlouhotrvající zápasy navíc zvyšují únavu a zhoršují fyziologické funkce, proto musí profesionální tenisté s narůstající únavou měnit své taktické a technické strategie (Reid & Duffield, 2014).
3. Zápas začíná dlouho před zahájení utkání. Dlouho před utkáním přemýšlí tenisoví hráči o svých možnostech, o podmínkách. Tenisté musí věnovat mnoho času stanovení taktiky na konkrétního soupeře (Höhm, 1982).
4. Současně vytváří na tenistu tlak i nutnost činit rychlá rozhodnutí. Bylo zjištěno, že tenisté mohou v zápase učinit až 1 200 rozhodnutí, což je nepochybně na psychiku tenisty velmi náročné (Weinberg, 2006).
5. Prodlevy ve hře. Během zápasu je pouze čtvrtina celkového času strávena samotnou hrou, mezi pauzami mají tenisté mnoho času na přemýšlení a snadněji se mohou rozhodit rušivými vlivy a myšlenkami nesouvisejícími s výkonem. To může v některých případech vést ke zhoršení výkonu (Weinberg, 2006). Toto mezičasi však může být využito pro rozvoj pozitivního myšlení a jsou to právě tyto chvíle, které rozhodují zápasy (Loehr, 1993).
6. Přesnost, rychlost a dokonalou koordinaci tenis vyžadující. Tenis je velmi náročný sport, ve kterém rozhoduje každá maličkost a detail. Tenisté musí být přesní, drobné rozdíly a nepatrné chyby tak mohou výrazně měnit stav utkání a vyvolat pocity frustrace (Weinberg, 2006).
7. Bodovací systém. Tenisoví hráči musí každý zápas dohrát do posledního míče. Tenista může otočit i stav 0:6, 1:5, na rozdíl od některých jiných sportů, kde by stačilo stav ubránit a čekat na chybu soupeře či jen vyčkat do vypršení

stanoveného času. Tenis tedy nemá časový limit hry (Higham, 2000). Vnímání skóre a zlomových bodů v utkání je subjektivní, každý tenista je vnímá odlišně (Soares & Harwood, 2017).

8. „Laboratoř“ frustrujících podmínek. Tenisté musí snášet řadu individuálních neúspěchů, ale také se musí umět srovnat s nepříznivými a často se měnícími podmínkami. Častou frustraci vyvolává rozpor mezi očekáváním a poté reálnou situací (Höhm, 1982).

### **3.3 Motivace v tenise**

Motivace má pro setrvání v tréninkovém procesu vrcholového tenisu nepochybně klíčovou roli. Motivace a s ní spojené příjemné pocity jako je radost, vášně a láska ke hře, jsou dle trenérů a tenisových hráčů vnímány jako velmi podstatné pro optimální tenisový výkon. Sláva, trofeje a jiné vnější odměny jsou méně důležité motivy, zatímco atmosféra v klubu a dobrý vztah s trenérem ovlivňovaly tenisové hráče pozitivně (Crespo & Reid, 2007). Tenista by měl být vnitřně motivován ke dřině, která ho jistě pro podání kvalitního výkonu čeká (Taylor, 2009).

Komplikací může být v této oblasti přemotivovanost. Ta se může objevovat při velmi důležitých zápasech či na prestižních turnajích s vysokou dotací. Přemotivovanost způsobuje tlak a pocity nepříjemného napětí, které negativně ovlivňují výkon. Proto je vhodné posilovat vnitřní motivace, ve které jde o radost z činnosti (Crespo & Miley, 2001).

Dále se Crespo a Miley (2001) věnovali problematice snížené motivace a amotivace. Jedním z důvodů ztráty motivace může být například na nižších turnajích monotónnost sportovního procesu. Pro motivaci sportovce je nutné, aby i tréninky nespady do stereotypu a nevyznačovaly se monotónností. Dalším důvodem amotivace mohou být zkušenosti s dlouhodobou sérií proher, zraněními či problémy v osobním životě. Motivaci může ztratit mnoho mladých sportovců a nadějných talentů z toho důvodu, že je v tenise velmi náročné dostat se na vrchol a tenisem se žít. V současné době se může tenisem uživit přibližně prvních dvě stě tenistů v ATP či WTA žebříku.

### 3.4 Psychologické intervence v tenise

#### Psychologický trénink ve vrcholovém tenise

Po skončení tenisového utkání mnoho hráčů své prohry připisují psychickým faktorům, v tréninkovém procesu se však nadále věnují technickému, taktickému nebo kondičnímu faktoru. Například hráč, který zahrál v zápase mnoho dvojchyb se následně bude v tréninku pravděpodobně soustředit na nápravu techniky. Je však pravděpodobné, že takto podával z důvodu psychiky (subjektivně vnímaný tlak, vyrovnané skóre a strach z chyby či nátlak aktivního soupeře). Proto by se jako výhodnější jevila práce na psychice, a to například trénink relaxačních dovedností před podáním (Weinberg, 2006). Cílem psychologické přípravy vrcholových tenistů je dostat se do optimální zóny fungování, ve kterém jsou kognitivně i emocionálně nastavení pro podání maximálního výkonu. Kognitivní a emocionální nastavení související se stavem optimální zóny fungování je dle Loehra (1993) balanc mezi výzvou a dovedností, propojení myslí a pohybu, pocit sebedůvěry, koncentrace na přítomný okamžik, jasné cíle a ztráta sebeuvědomění, kdy tenistovi nezáleží na tom, jak vypadá před okolím.

Správně využívaná psychologická příprava v tenise napomáhá kromě zlepšení celkové tenisové výkonnosti i ke zlepšení technických aspektů tenisových úderů (Hegazy et al., 2015), snižuje u tenistů předsoutěžní úzkost (Ong & Chua, 2021) a může být pro hráče i silnou podporou (Daw & Burton, 1994). Nejčastějšími technikami, které profesionální tenisté používají jsou imaginace s použitím přípravné rutiny před podáním, relaxace, stanovování cílů a vnitřní dialog (De Francesco & Burke, 1997). Suin (1997) zmiňuje doporučení pro praxi a to: výuku dovedností imaginace, včetně relaxace, zvýšení počtu opakování, přesné definování obsahu, trénování podnětů a možných reakcí na ně a střídání fyzického a duševního tréninku. Každý tenista se může těmto mentálním dovednostem naučit, pokud provede psychologický trénink správně (Sheard, 2010).

Přestože vznikají studie, které potvrzují, že užívání psychických technik a dovedností pozitivně ovlivňuje výkon tenisových hráčů (Davis, 1991; Mamassis & Doganis, 2004), bylo by vhodné provést ještě více studií zaměřených na vliv psychologické přípravy (Mathers, 2017). Psychologická příprava a její intervence je tedy nepochybně klíčovou součástí sportovní přípravy tenisových hráčů, kde vedle techniky, taktiky a kondice hraje důležitou roli. Tyto čtyři faktory tvoří celkovou kvalitu tenisového hráče (Gallwey, 2014).

## **Důležité oblasti psychologického tréninku ve vrcholovém tenise**

### **Oblast sebedůvěry**

Problémů v oblasti sebedůvěry vidí Crespo a Miley (2001) vícero. Za události, které snižují sebedůvěru, můžeme považovat jakýkoliv negativní vývoj zápasu či chyby při provádění sportovního výkonu. K poklesu a výkyvům ve výkonnosti dochází v tenise poměrně často, vzhledem k několikahodinovým zápasům (Weinberg, 2006). Problémy se sebedůvěrou se ukáží především v kritických momentech zápasu nebo při vyrovnaných utkáních. Ztráta sebedůvěry během špatného výkonu může vyvolat začarovaný kruh nízké sebedůvěry a stále horšícího se výkonu. Naproti tomu, pokud se podaří udržet sebedůvěru i přes špatný výkon, lze tomuto začarovanému kruhu zabránit, a tím usnadnit návrat k optimálnímu výkonu (Taylor, 1995). Vliv na sebedůvěru mají i série prohraných utkání.

Cowden et al. (2014) popisují, že čím vyšší má tenisový hráč sebedůvěru, tím lepší sportovní výkon předvede. Zdá se však, že by sebedůvěra měla být u tenisty ve zdravé míře. Problémem může být totiž přehnaná míra sebedůvěry, je však méně objevující se fenomén. Projevit se může podceněním soupeře. Tenista má v takovou situaci subjektivní pocit, že jeho kvality jsou vyšší, než tomu ve skutečnosti je (Weinberg, 2006).

Budování a udržování sebedůvěry je hlavním cílem intervence v tenise. Mezi užitečné techniky, které mohou hráči využít, patří zastavení negativních myšlenek, pozitivní klíčová slova (Taylor, 1995), pozitivní řeč těla (Loehr, 1993; Taylor, 1995) a objektivní hodnocení výkonu (Weinberg, 2006). Důležitou součástí tohoto procesu je rozvoj zdravého myšlení, které popisují v následující kapitole.

### **Kontrola myšlení**

Prvním krokem k získání kontroly nad svým myšlením je naučit hráče uvědomovat si své myšlenky a kontrolovat je v kritických momentech (Taylor, 1995). Jak již bylo zmíněno výše, pro práci s myšlenkami jsou pro tenistu vhodné právě mezidobí hry (Loehr, 1993). Tento čas se dá využít k pozitivnímu a konstruktivnímu myšlení, nikoli k negativnímu a destruktivnímu. Většina tenistů si během zápasu hodně povídá sama se sebou, tento vnitřní dialog souvisí s emocemi (Fritsch et al., 2022).

## **Kontrola pozornosti**

V tenisu se dle Crespa a Mileyho (2002) jedná o schopnost zaměřit pozornost pouze na utkání nebo trénink a udržet ji po celou dobu. V případě, že tenista vypadne z koncentrace na hru, zápas může nečekaně prohrát i proti výrazně slabšímu soupeři (Bryant, 2012). Pro závodní tenisty je schopnost koncentrace pro úspěch nejdůležitější. Během zápasu působí na hráče vnější i vnitřní podněty, které vymezují hráčovo pole pozornosti. Hráč, který je schopný se dobře koncentrovat se pak soustředí jen na ty prvky v poli pozornosti, které jsou podstatné pro hru. Ostatní prvky je schopen ignorovat (Crespo & Miley, 2001). V utkání se musí hráč koncentrovat na přicházející výměnu a také na správné odehrání míče. Není možné, aby se tenista vydržel soustředit po celou dobu utkání. Potřebuje proto i oddechové fáze, ve kterých se může uvolnit, a to nejen při výměně stran ale i mezi jednotlivými rozehranými body (Höhm, 1987).

Koncentraci je potřeba kontrolovat jak z hlediska rozsahu, tak i z hlediska zaměření pozornosti. Většina situací totiž v tenisu vyžaduje přeskokování z jednoho typu koncentrace na druhý. Pokud má hráč při zápase problémy s koncentrací nejspíš používá v danou situaci jiný typ koncentrace, než by měl (Crespo & Miley, 2001).

Vrcholoví tenisté využívají v rámci své psychologické přípravy mnoho psychologických technik, například techniku imaginace. Ta zlepšuje koncentraci a vede k uvolnění hráče, pokud zažívá stresové situace. V současné době je na vliv imaginace na tenisový výkon prováděno mnoho studií, které potvrzují její vysokou efektivitu (Cherappurath et al., 2020; Fortes et al., 2020; Simonsmeier et al., 2020). Vrcholoví tenisté využívají také pozitivně vedený vnitřní dialog, který napomáhá k vytrvání v pozitivním naladění, což pomáhá k lepšímu výkonu (Burke & Defrancesco, 1997). Kombinace výše uvedených technik je v tenise velmi užitečná (Robin et al., 2022). Další využívanou technikou pro tenisty jsou rituály a rutinní chování. To využívají tenisté pro udržení svého optimálního naladění. Tenisté využívají také relaxační techniky, jako například dechová cvičení, která slouží k uvolnění psychické tenze, zvládnání nervozity a strachu, ke zlepšení koncentrace.

## **Zavádění programu tréninku psychických dovedností ve vrcholovém tenise**

V rámci tenisové sportovní přípravy není stanovena vhodná doba pro zavedení psychologického tréninku. Ideální by bylo s tréninkem psychických dovedností začínat mimo sezónu. V tomto období je více času učít se novým psychologickým dovednostem,

když tenisté nepocítují tlak ze soutěží. Úplné pochopení nových psychologických dovedností a jejich integrace do zápasů může trvat několik měsíců. Psychologický trénink je v podstatě nepřetržitý proces, který je třeba časem integrovat s fyzickou praxí (Weinberg, 2006). Aby mohl tenisový hráč využít svůj plný (nejen sportovní) potenciál je vhodné zavádět program psychologické intervence již v rané fázi vývoje tenisového hráče (Dohme et al., 2019).

Weinberg (2006) dále zmiňuje principy, které je při zavádění psychologického tréninku třeba dodržet:

- a) počáteční program výcviku psychických dovedností by měl pravděpodobně trvat tři až šest měsíců, a začínat mimo sezónu nebo před sezónou,
- b) sportovní psycholog by měl zavést tréninkový program psychických dovedností, ale trenér by měl spolupracovat se sportovním psychologem na implementaci programu,
- c) psychické dovednosti by měly být systematicky praktikovány po dobu asi 15 minut tři až pět dní v týdnu,
- d) hodnocení by mělo zahrnovat techniky dotazníku i rozhovoru (včetně hodnocení výkonu),
- e) při určování by měla být zvažena specifická povaha tenisové sezóny, průběh a periodizace psychologického tréninku pro jednotlivého hráče.
- f) měly by být zahrnuty předsoutěžní a soutěžní plány,
- g) při navrhování programu by měla být zvažena obtížnost tenisu z psychologického hlediska a psychické dovednosti špičkových hráčů,
- h) psychické dovednosti by měly být nejprve vyučovány opakováním, poté je využívat v obtížnějších tréninkových situacích, a nakonec je začlenit do zápasových situací.

Každý sportovec je individuální a neopakovatelnou osobností, proto je třeba pracovat individuálně (Blahutková & Sližík, 2014). Nejdůležitější je tedy ujistit se, že tréninkový program psychických dovedností je individuální pro každého tenistu (Weinberg, 2006).

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 Metodika výzkumu

V této kapitole popisuji, proč jsem pro svou práci volila kvalitativní výzkum, sdílím vlastní předporozumění zkoumaného tématu a prezentuji výzkumný problém a své výzkumné cíle. Dále v kapitole popisuji výběr participantů, etické aspekty výzkumu, sběr dat a následnou tematickou analýzu.

### 4.1 Kvalitativní výzkum

Pro praktickou část své diplomové práce jsem zvolila kvalitativní výzkum, který se mi vzhledem k mé výzkumné otázce jevil jako nejlepší možnou variantou. V rámci kvalitativního výzkumu je možné hlouběji porozumět danému tématu, nahlédnout komplexněji do dané problematiky a prozkoumat vnitřní logiku a vztahy mezi jednotlivými ukazujícími se jevy (Ferjenčík, 2010).

### 4.2 Vlastní předporozumění zkoumaného tématu

Téma své diplomové práce jsem volila na základě dlouholeté osobní zkušenosti s vrcholovým tenisem, kde byla za mé aktivní kariéry psychologická příprava spíše podceňována a chodit v této oblasti za odborníkem bylo tabu. Technická a kondiční příprava měla jednoznačně navrch. Sama jsem však odbornou pomoc vyhledala a mám tak se spoluprací s odborníkem vlastní zkušenost. Pro mě byla role psychologické přípravy ve sportovní přípravě zásadní faktor, který pozitivně ovlivnil vnímání mé vrcholové kariéry.

Toto téma jsem si ale nevybrala pouze z důvodu, že mám s psychologickou přípravou v tenisovém prostředí vlastní zkušenost. Je to také téma, které mě velmi zajímá a baví. Vnímám, že kvalitní psychologická příprava může pomoci rozvinout potenciál všech sportovců a ovlivnit vnímání daného sportu, které může přispět k vytvoření emoční vazby k pohybu i do budoucna. Techniky a strategie psychologické přípravy se dle mého hodí i mimo sportovní svět a v tom spatřuji také velkou výhodu.

Mým cílem bylo do hloubky prozkoumat, jak vrcholoví tenisté vnímají psychologickou přípravu v současnosti, s čím mají zkušenost a jaké techniky a strategie před, během a po výkonu využívají. V současnosti pracuji na psychologické přípravě s některými sportovci individuálně, také spolupracuji s kluby, kde o psychologické



přípravě vzdělávám mladé sportovce. Vnímám tuto osvětu jako velmi důležitou, je to práce, která mi momentálně dává smysl. Informace, které získám tímto výzkumem, bych ráda aplikovala v praxi. Mou vizí je, aby do budoucna byla psychologická příprava běžnou součástí sportovní přípravy sportovců a nebyla vyhledávána jen v případě problému.

Překážkou ve výzkumu mohla být má pozitivní zkušenost s psychologickou přípravou a obecné benefity, která tato příprava přináší a toto vědomí mohlo ovlivnit interpretaci některých informací od participantů a tvorbu závěrečných témat. Tomu jsem však předešla zodpovězením na otázky z mého scénáře, abych do výzkumné části nevsunovala svá zjištění a své názory.

Jako silné pozitivum vnímám své přátelské vztahy s participanty, kteří tak při rozhovoru neměli problém se otevřít a otevřeně hovořit o vnímání psychologické přípravy bez cenzury.

#### **4.3 Výzkumný problém a cíl výzkumu**

Zatímco v zahraničí je psychologická příprava sportovců celkem rozšířená, v České republice je to oblast sportovní přípravy, která je teprve ve své počáteční fázi. Cílem mé práce bylo proto zmapovat roli psychologické přípravy ve sportovní přípravě vrcholových tenistů, jak psychologickou přípravu vnímají a jaké techniky a strategie z této oblasti využívají. Zajímalo mě, co může tenistům bránit ve vyhledání spolupráce s odborníkem. Získané znalosti mohou posloužit k bližšímu porozumění, jak sportovci psychologickou přípravu vnímají a co jim může bránit ve vyhledání odborné pomoci.

Hlavním cílem mého výzkumu bylo:

*Jaké jsou charakteristiky a úskalí psychologické přípravy vrcholových tenistů?*

Ve svém výzkumu jsem se však mimo vnímání a zkušenosti s psychologickou přípravou zaměřila i na emoční prožívání sportovců a stavy před, během a po zápase. Zajímaly mě také těžké momenty zažité v rámci tenisové kariéry nebo naopak skvělé (vrcholné) zážitky, na které tenisté rádi vzpomínají.

#### **4.4 Výběr výzkumného souboru**

Výzkumu se účastnilo celkem 8 participantů, z toho 4 muži a 4 ženy. Participantů výzkumu byli vybráni pomocí nepravděpodobnostního výběru, a to metodou záměrného

výběru. V rámci tohoto výběru se cíleně vyhledávají lidé dle určitých vlastností či kritérií (Miovský, 2006). Výzkumný soubor byl tvořen na základě těchto dvou kritérií:

- a) Muži a ženy, kteří jsou ještě stále aktivní na okruhu ITF,
- b) mají žebříček maximálně do 1000. místa na ITF.

Participanty jsem oslovovala prostřednictvím sociálních sítí, na základě kritérií a přátelských vztahů. Aktuální umístění v době natáčení rozhovorů se u participantů pohybovalo v rozmezí 145. – 719. na světovém žebříčku. Následující tabulka obsahuje jméno, pohlaví, věk a od jaké doby hrají profesionální světové soutěže. Jména jsou pro zachování anonymity kompletně vymyšlené.

**Tabulka č.1: Základní údaje o participantech**

Kód	Pohlaví	Věk	Počet let	Alias
T01	Žena	17	4	Lenka
T02	Muž	24	8	Pavel
T03	Žena	24	8	Jana
T04	Žena	25	9	Markéta
T05	Muž	20	5	Michal
T06	Muž	25	8	Vojtěch
T07	Muž	18	2	Lukáš
T08	Žena	22	8	Adéla

#### 4.5 Etické aspekty výzkumu

Všichni participanté byli před zahájením rozhovoru obeznámeni s cíli, průběhem a okolnostmi výzkumu. Bylo jim sděleno, jak bude naloženo s daty, které mi v rámci rozhovoru poskytnou. Etika výzkumu byla následně písemně ošetřena zasláním informovaného souhlasu o dobrovolné účasti participantů, podle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů a zákona č. 89/2012 Sb., o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR). Všichni participanté mi udělili verbální souhlas na diktafon a souhlasili tak s rozhovorem, pořízením audio nahrávky, s podrobným přepisem a dovolili mi v kapitole výsledků zveřejnit úryvky z jejich rozhovorů pro tuto diplomovou práci a případně i pro jiné

výzkumné studie. Po celou dobu výzkumu měli možnost z něj bez udání důvodu odejít. Celý rozhovor byl podrobně přepsán. Současně byly všechny informace, které by mohli participanta identifikovat, označeny a nahrazeny obecným pojmem. Po podrobném přepsání rozhovoru a následné anonymizaci byly přepisy zaslány participantům ke schválení a autorizaci. Všichni participanté souhlasili s formátem a obsahem přepisu a s jejich následnou analýzou. Každý participant měl při práci s daty svůj přidělený kód a pro zpracování výsledků do této práce jsem použila smyšlená jména. Pro citlivost nasbíraných údajů a možné rozpoznání participantů i přes provedenou anonymizaci dat nejsou součástí této práce přepisy rozhovorů a budou pouze k nahlédnutí v neveřejném režimu.

#### **4.6 Sběr dat**

Pro svůj výzkum jsem volila polo-strukturovaný rozhovor, který výzkumníkovi dovoluje doptávat se více do hloubky a umožňuje participantovi volně hovořit o zkušenostech a vnímání dané problematiky (Hendl, 2016). Zároveň jsem měla dopředu přichystaný scénář a kategorie, které jsem chtěla se všemi participanty v průběhu rozhovoru oslovit.

Rozhovory byly realizovány na základě polo-strukturovaného scénáře rozhovoru, kde hlavními výzkumnými oblastmi byly: a) míra psychologické přípravy ve sportovní přípravě, b) zkušenosti s odborníkem, c) prožívání před zápasem a příprava na něj, d) prožívání a stavy během zápasu, e) prožívání a stavy po zápase, f) emoce a emoční regulace, g) pozornost při zápase, h) sebevědomí a sebedůvěra, ch) motivace, i) další techniky, které tenisté využívají a j) nejtěžší momenty a skvělé zážitky v tenisové kariéře.

Na začátku každého rozhovoru jsem se doptala participantů, zda je jim vše v rámci výzkumu srozumitelné a případně jsme si dovysvětlili podrobnosti. Po zapnutí diktafonu jsem od nich dostala verbální souhlas s výzkumem, pořízením audio nahrávky a s podrobným přepisem a zveřejněním dat (viz etika výzkumu). Rozhovory byly realizovány od listopadu 2022 do února 2023, prostřednictvím online formátu na různých platformách. Jeden rozhovor byl nahráván osobně v kavárně v Praze. Nejkratší rozhovor trval 1 hodinu 8 minut a nejdelší rozhovor trval 1 hodinu 51 minut.

Po ukončení nahrávky jsem si zapsala důležité informace z rozhovoru a pustila se do podrobného přepisu na počítači. Přepsaný rozhovor jsem si opět pročetla, opravila chyby a zaměřila se na anonymizování údajů, které by mohly participanty prozradit.

Po podrobném přepsání dat a následné anonymizaci jsem přepis zaslala k autorizaci participantům. Po schválení participanty byl přepis připraven pro analýzu.

## 4.7 Analýza dat

### Tematická analýza

Data z rozhovorů jsem analyzovala prostřednictvím tematické analýzy. Její výhodou je nalézt podobnosti a odlišnosti, které se v rozhovorech v jednotlivých tématech nacházejí (King, 2004). Výzkumník zde hraje důležitou roli v přemýšlení o získaných datech, hledání souvislosti a ve vlastním interpretování. Je však třeba být připraven dělat ve svém vyhodnocování změny a být pružný ke změnám (Hendl, 2016). Braun a Clarke (2012) rozdělily postup tematické analýzy do šesti fází.

1. **Seznámení se s daty:** dle jejich rozdělení jsem se v prvním kroku věnovala seznamování s daty, posloucháním nahrávky, jejím následným důkladným přepisem a opakovaným pročitáním. Současně jsem si zapisovala myšlenky a nápady, které mi u pročitání textu vyvstaly.
2. **Generování počátečních kódů:** následně jsem hledala opakující se nebo podobné zajímavé fráze, které bych eventuálně mohla seskupit do témat. Výsledkem tohoto kroku jsem získala počáteční kódy, díky kterým jsem si mohla seskupit významové podobné informace.
3. **Hledání témat:** v této fázi jsem si počáteční kódy pročetla, třídila a hledala podobnosti, dle kterých bych je mohla zařadit do potencionálních témat. Pro tuto část jsem volila elektronickou mentální mapu a následně mnou vytvořené tabulky.
4. **Kontrola témat:** opět jsem si prošla jednotlivé rozhovory, abych se ujistila, že jsem žádnou důležitou informaci neopomenula. Stanovila jsem si pevné hranice mezi jednotlivými tématy.
5. **Definování a pojmenování témat:** v tomto kroku jsem si stanovila, zda je každé mé zvolené téma opravdu důležité, kde jsou tedy hranice mezi jednotlivými tématy a hledala podobnosti a naopak rozdíly. Stanovila jsem si, která témata jsou pro mě hlavní a která vnímám jako subtémata. Pro každé téma jsem se snažila najít výstižný název, který bude dané téma vhodně definovat.
6. **Podání zprávy:** v této finální fázi jsem své výsledky shrnula, vypsala si finálně jednotlivá témata a začala pracovat na sepsání těchto výsledků. Stále zde byl prostor pro poslední analýzu. Vytvořila jsem tabulku témat (viz v následující

kapitole). Mým cílem bylo podat výsledky stručně a věcně, tak abych budoucí čtenáře s danou problematikou seznámila co nejkonkrétněji a mohla tak nabídnout prostor pro diskusi, zároveň shrnout mé odpovědi na výzkumné otázky. Následně jsem vybírala vhodné ukázky, které výsledky mé práce podtrhnou.

## 5 Výsledky

V následující kapitole zveřejňuji výsledky praktické části své diplomové práce. Výsledky jsem rozdělila do sedmi hlavních témat, z nichž některé z nich mají svá subtémata. Pro větší přehlednost níže přidávám tabulku s jejich rozdělením.

**Tabulka č. 2:** Témata a subtémata rozhovorů s participanty

<b>Téma</b>	<b>Subtéma</b>
<b>Psychologická příprava – důležitá a přesto podceňovaná</b>	Celou dobu jsem na to sám
	Nejdůležitější oblast v přípravě
	Cizímu člověku se neotevřu
	Je potřeba hledat, co mi sedí
<b>Bez vnitřní motivace to nepůjde</b>	Člověk musí chtít sám
	Proces je to, co mě baví
<b>Jet na vítězné vlně je jedna z nejlepších věcí</b>	Sebedůvěra jako klíč k dobrému nastavení
	Mít alespoň nějakou kontrolu
<b>Co zažívám v souvislosti s výkonem?</b>	Optimálně se naladit a nastavit svou mysl
	Zdravá nervozita po pár hrách odejde
	Neustálá práce se svým prožíváním na kurtě
	Slabiny v koncentraci se ukážou s lepším hráčem
<b>Zpětné hodnocení jako možnost se zlepšovat</b>	
<b>Když už je toho moc</b>	
<b>Vrcholné zážitky, kvůli kterým ten tenis hraji</b>	

### 5.1 Psychologická příprava – důležitá a přesto podceňovaná

V této kapitole se věnuji specifickým psychologickým požadavkům ve vrcholovém tenise, jak tenisté oblast psychologické přípravy vnímají, zkušenostem se spoluprací s odborníkem a úskalí jeho vyhledání a také důležitosti hledání si, co tenistům sedí.

Podstatné bylo si s participanty definovat psychologickou přípravu, protože pro některé participanty to byla pouze spolupráce s odborníkem, někteří jiní zase psychologickou přípravu vnímali jako komplexní psychickou přípravu na výkon včetně strategické přípravy na jednotlivé soupeře a utkání s nimi. Přesto se všichni participanti shodovali, že je psychologická příprava v jakémkoliv smyslu nejméně zařazená oblast v tréninku. Ani ve vrcholových klubech není dle slov participantů psychologická příprava řešena. Vojtěch (ř. 82) hovořil o možném důvodu, proč je psychologická příprava lehkou zanedbatelná: *„Myslím, že těch mentálních trenérů, co by se soustředili na tu psychickou přípravu tady moc není a když si to má někdo udělat sám doma, tak se to jednodušeji zanedbá, protože se může udělat cokoli jiného. Kdyby to bylo na kurtu, že je na to daný rozvrh, máš na to 10 minut nebo půl hodiny, každé, ať si udělá, co chce, tak by to bylo určitě lepší pro všechny. Bylo by zajímavé, kdyby hodinu psychologické přípravy zahrnovaly tenisové kluby automaticky“.*

### **Celou dobu jsem na to sám**

Většina participantů v rozhovorech uvedla, že je tenis z hlediska psychiky velmi náročný. Je to individuální sport, při kterém se člověk v kritických momentech zápasu musí spolehnout pouze sám na sebe. Tenisté se musí naučit hrát zápas s daným rozpoštěním a aktuálními schopnostmi, protože v případě špatného výkonu je nikdo nevystřídá a musí tak být připravení na všechny možné scénáře, které mohou nastat. Lenka hovořila o tom, že je někdy náročné se sama připravovat na konkrétní soupeřky, které nemá v oblíbě. V tenisovém zápase se často objevují „vlny nahoru-dolů“, stav zápasu se kdykoliv může otočit, což je pro tenisty náročné na udržení koncentrace a nastavená mysl, pro Adélu byl však právě tento aspekt tenisové hry vnímán i pozitivně. Na tyto rychlé změny stavu je dle Michala a Lukáše třeba být připraven a včas reagovat. Zároveň je tenis plný neúspěchů, se kterými je potřeba se naučit vyrovnávat. *„Tenis je vlastně plnej neúspěchů. Nemůžeš vyhrávat všechny zápasy, většinou jich vyhraješ třeba víc než polovinu, ale furt je to hodně porážek, takže nenechat se tím strhnout a prostě pokračovat a věřit, že ty úspěchy přijdou“* (Adéla, ř. 81). Ke specifickým požadavkům tenisu na psychiku lze přidat i subjektivně vnímaný tlak na výkon vrcholových tenistů, především tlak financí a sponzorů, tlak z okolí tenisty nebo nemožnost si v případě potřeby dát pauzu, protože to tenisové prostředí příliš nedovoluje. Markéta popisuje, jak ji vstup do dospělého tenisu a nutnost žít se sama ovlivnil vnímání tenisových zápasů: *„Tím stárím to je horší a horší, protože si uvědomuješ, že jsi závislá sama*

na sobě ... Já si říkala, co se stane, když mi ty peníze dojdou, co budu dělat. Já jsem furt řešila: "Do prdele, co bude?" Jak jsem prohrávala, tak jdou ty finance furt dolu a nevíš, jak dlouho to ještě vydržíš, jak dlouho budeš ještě prohrávat. Já za sebou nemám žádný sponzory, já jedu sama na sebe. Takže to byl trošku větší zlom, protože jsem věděla, že mi 25, nějak se sama žít musím" (Markéta, ř. 74).

Pro lepší zvládnání těchto aspektů tenisu pomáhají určité psychické dovednosti a vlastnosti. Participanti se shodovali na tom, že tenisový hráč by měl mít vysokou úroveň psychické odolnosti, neměl by si některé věci brát osobně a měl by umět rychle zapomínat na nepříjemné, kritické momenty. „Ten jedinec musí být totálně psychicky odolnej, musíš zvládat totální psychický napětí, který se v tom zápase mění v podstatě vteřinu na vteřinu. Musíš umět dobře reagovat na ty situace, který se ti zrovna naskytnou a musíš je s chladnou hlavou vyřešit, což někdy není sranda. Lidi si říkají: "Je to jen tenis. Hraješ sport, kterej tě baví, když je to zábava." Jo, mě baví tenis, ale když hraju zápas, tak to v tu chvíli nevnímám jako zábavu, když jde o peníze a o body a když vím, že když prohraju, tak jedu domů a jsem v mínusu" (Jana, ř. 243).

### **Nejdůležitější oblast v přípravě**

Jak již bylo zmíněno, přestože byla role psychologické přípravy vrcholových tenistů v tréninku oproti jiným oblastem minimální, většina participantů ji považovala za klíčovou a velmi důležitou část v komplexní sportovní přípravě: „ve vrcholovém sportu je hlava podle mě nejdůležitější složka výkonu“ (Pavel, ř. 182). Jana by doporučovala navštěvovat odborníka na psychologickou přípravu od útlého věku, stejně jako kondiční a jiné specialisty. Někteří participanti zmiňovali, že se jejich názor na psychologickou přípravu časem vyvíjel. Někteří měli dříve na psychologickou přípravu negativní názor, s přibývajícím věkem a zkušenostmi však nyní považují psychologický trénink za klíčovou oblast k dobrému výkonu. Někteří jiní participanti byli přesvědčeni o tom, že psychologický trénink nepotřebují, ale věří, že někdo tento typ tréninku potřebuje a pomáhá mu. Pro efektivní psychologickou přípravu je důležité ji věřit. Někteří participanti prováděli psychologickou přípravu zcela vědomě, další participanti uváděli, že psychologickou přípravu nepraktikují, následně v rozhovorech jsme se dostali k tomu, že psychologické techniky využívají spontánně a nevědomě. Část participantů s žádnou psychologickou přípravou zkušenosti nemají: „nikdy to nebyla profesionální pomoc. Většinu tady té rádobý psychologické stránky u mě řešili tenisoví



*trenéři, protože náplní tenisového trenéra je podle mě i připravovat hráče na důležité situace na kurtě a on tě ten stres potom prakticky učí sám o sobě“ (Lukáš, ř. 25).*

### **Cizímu člověku se neotevřu**

V rámci mého výzkumu mě zajímaly zkušenosti vrcholových tenistů se spoluprací s odborníkem. Zajímalo mě, zda a proč odbornou spoluprací vyhledali a co jim ve vyhledání pomoci může bránit. Vyhledání odborné spolupráce často komplikovala obava, zda budou tenisté schopni se cizímu člověku otevřít: *„já jsem celkově docela uzavřenéj člověk, necejtím se komfortně svěřovat se lidem s blížkýma záležitostma, když k nim nemám vztah. Myslím, že tohle byla věc, která mě vždycky brzdila v tom, k někomu jít. To samozřejmě nedává logiku, protože vždycky musíš někam chodit, aby si s tím člověkem navázala kontakt a nějakou důvěru, ale já jsem tomu nebyla úplně otevřená“* (Jana, ř. 27). Následně Jana odbornou pomoc vyhledala, ale nebyla připravena mluvit o věcech, které zažívala v osobním životě, nyní to hodnotí jinak a do budoucna by o spolupráci měla opět zájem. Když tento strach někteří tenisté překonali a spoluprací vyhledali, sdíleli v rozhovorech své různorodé zkušenosti. Žádný z participantů nenarazil hned na první pokus na ideální spoluprací. Někteří už další odbornou pomoc nevyhledali, další jiní tenisté tak spoluprací vyhledali opětovaně. Negativní zkušenosti s prací odborníka odůvodňovali participanti různě. Například vyhledali odbornou pomoc moc brzy, nesedl jim přístup odborníka nebo jednotlivé techniky. Participant se ale shodovali, že i negativní zkušenost byla zkušeností a něco si z této spolupráce odnesli. Někteří participant sdíleli, že se o psychologickou přípravu zajímají i skrze sociální sítě, média, přednášky apod. Čerpat, jak na sobě pracovat se dá také pozorováním jiných vrcholových hráčů. Důležitou roli hraje v psychologické přípravě také trenér. Právě trenér byl pro pár vrcholových tenistů jakýmsi psychologem, který pomáhal tenistům zvládat krizové situace. Pavel zmiňoval, že tak, jako se otevřel svému trenérovi, se dost pravděpodobně neotevře už nikomu jinému. V současné době by někteří participant rádi do budoucna odbornou pomoc vyhledali.

### **Je potřeba hledat, co mi sedí**

V rozhovorech se opakovaně objevilo, že je pro sportovce důležité hledat, co mu sedí, ať už se to týká technik psychologické či individuální přípravy například na utkání. Většina tenistů si totiž uvědomovala, že každý sportovec je jiný. *„Každý člověk je svým způsobem v něčem originální a měl by si to sám najít“* (Markéta, ř. 261). V rámci

spolupráce s odborníky je také dobré umět s odborníkem komunikovat a nebát se sdílet, že je nějaká technika nefunkční, či techniky přizpůsobovat sobě a svým potřebám. Obecně se participanti shodovali na tom, že funguje pravidelná komunikace a hodně kontaktu, hledání společných možností, jak s danými potížemi pracovat, dostávat od odborníka pravidelné úkoly. Naopak někteří participanti sdíleli, co jim nepomáhalo. To mohl být například u Michala (ř. 28) narušení řádu, když ho psycholog informoval o mnoho technikách a on se kvůli tomu nemohl soustředit na hru: *„měl jsem hodně věcí, co jsem měl dělat před tou výměnou, mezi tím. Bylo tam hodně věcí, že jsem pak myslel na to, abych dělal ty věci a pomalu jsem se přestával soustředit na to hraní“*. Někteří měli negativní zkušenost s tím, když odborník mluvil o mnoho více než oni. Jiní participanti měli dokonce zkušenost, kdy jim odborník na psychologickou přípravu mluvil do tenisové techniky.

## 5.2 Bez vnitřní motivace to nepůjde

### Člověk musí chtít sám

Někteří participanti vnímali, že s psychologickou přípravou musí chtít sportovec začít sám a nejde ho do této oblasti nutit. Takto uvažují na základě osobních zkušeností, kdy pomoc vyhledali spíše kvůli okolí a ne sobě, a nedávali tomu maximum svého úsilí a pozornosti. Důvodem mohla být někdy popisovaná nezralost sportovců: *„vlivem může být, že jsem na to byla ještě malá a nemohla jsem na to mít nějaký pozitivní názor. Nemohla jsem chápat, co se tam po mně chce, poslali mě tam moc brzo, já jsem byla ještě dost tele... Člověk si k tomu musí dojít“* (Lenka, ř. 78). To doplňuje i Pavel (ř. 116): *„Když se nad tím zamyslím, že jsem ho vlastně neposlouchal, nebyl jsem na to připravený, to přijmout tyhle věci. Nezajímalo mě to ještě, myslel jsem si, že to není tak důležitý, z velké části to určitě bylo mým nastavením, že jsem si to sám nevyhledal, nešlo to ze mě ten impuls, abych šel k psychologovi, ale původně to asi šlo trochu od rodičů, od toho (jméno trenéra), že viděli, že to není úplně ono v té hlavě a já jsem souhlasil“*.

Nejen ke spolupráci s odborníkem a vyhledání této pomoci, ale i k samotným technikám si musí dojít sportovec sám: *„na jednom sezení jsem jen ležela a bylo to formou nějaký meditace. Teď zpětně mi to přijde hrozně fajn, ale v tom věku 13 let jsem si vůbec nedokázala uvědomit, čeho tím můžu dosáhnout, když tam jen ležím a medituju. Teď na to pohlížím jinak, ale tenkrát jsem to tak nevnímala“* (Jana, ř. 32). V současné době

došli někteří tenisté k závěru, že jim určitá forma psychologické přípravy pomáhá a pokud najdou odborníka, se kterým si sednou, jsou rádi v kontaktu.

### **Proces je to, co mě baví**

K celému procesu komplexní přípravy sportovce patří nepochybně neustálé překonávání překážek, tvrdá dřina, nutnost se přemlouvat. V rozhovorech někteří tenisté sdíleli, že je to ale právě proces a s ním spojená vnitřní motivace, která jim pomáhá tento režim vydržet. *„Baví mě, že člověk může hrát lepší turnaje, poznává lidi, cestuje. Nejdůležitější je, aby ten proces toho člověka bavil. Pokud někdo chodí na tréninky a je mu to jedno, tak pak už je ten zápas jen výsledek. Blbý je, když člověk kašle na vše, a pak jde na ten zápas a najednou se snaží, stejně se to vše udělá kolem“* (Michal, ř. 317). Většina participantů hovořila o tom, že je baví tenis jako hra samotná. K tomu přidávali, že je baví cestování, mají rádi tenisové prostředí, tenis k nim přirostl a je to součástí jejich života. Někteří k tomu dodávali, že je baví právě onen proces zlepšování a zkoušení limitů, které jsou schopni překonávat a bez této motivace nejde tenis vrcholově dělat. *„Mě baví ten progres. Řeknu moji situaci, neuměl jsem backhand, pak jsem hrál jen čop, z čopu jsme vymysleli, že budu hrát občas backhand, šlo mi to jen po lajně a teď jsem z backhandu vyhrávat normálně výměny, umím všechno. Furt sám sobě dokazuji, že mám navíc, a to mě baví, ten závod sám se sebou. Ještě není konec, ještě to není všechno. To mě na tom baví. Jak se říká, že cesta je cíl, tak to je přesně ono“* (Lukáš, ř. 358).

### **5.3 Jet na vítězné vlně je jedna z nejlepších věcí**

Následující kapitola pojednává o vítězné vlně (angl. *winning streak*) a důležitosti důvěry ve vlastní schopnosti. Většina tenistů popisovala, že je pro jejich optimální naladění vhodné být díky jejich minulým výkonům „na vítězné vlně“. Jinými slovy, díky více vyhraným zápasům v řadě si tenista více věří, má „nahráno“ a nezažívá tolik nepříjemné předsoutěžní stavy. S krizovými situacemi se dokáže lépe vyrovnat, při zápase je koncentrovaný a dělá správná rozhodnutí. Dle slov některých participantů je to nejlepší pocit, kdy je člověk více uvolněný a tolik na něj nedoléhá stres. Jana (ř. 266) sdílela, že když byla na vítězné vlně, měla pocit, že nepotřebuje jíst a spát: *„když jsem byla na vlně, vyhrála jsem turnaj, tak mi přišlo, že nemusím spát a jíst. Byla jsem i ve fázi, kdy jsem vyhrála 13 zápasů v řadě, šla jsem na kurt a věděla, že když udělám vše, co mám, tak prostě neprohráju“*. Lukáš (ř. 169) své zkušenosti s vítěznou vlnou doplňoval o následnou fyzickou regeneraci po zápase: *„ten winning streak je jedna*

*z nejlepších věcí. To je podle mě to nejhustější na psychice, co jsem poznal. Kdykoliv jsem vyhrál zápas a šel jsem regenerovat, tak bylo jedno, jestli jsem hrál 6, 8 nebo 3 nebo hodinu, ale cítil jsem se úplně v pohodě“.* Stejně tak Adéla (ř. 116) popisuje skvělé zkušenosti s vítěznou vlnou, podotýká však, že na člověka může být vnitřně veden o trochu vyšší tlak: *„když člověk vyhrává a je na vítězný vlně, tak má samozřejmě lepší pocit, ale možná na sebe zase naopak vyvíjí vyšší tlak a o to větší pak může být třeba i to zklamání z nějaký tý prohry“.*

### **Sebedůvěra jako klíč k dobrému nastavení**

Základním kamenem skvělého pocitu vítězné vlny je bezpochyby pozitivní sebepojetí sportovce a vnímaná důvěra ve své schopnosti. Participanti popisovali, jak u sebe důvěru v sebe vnímají a jak se dá na sebedůvěře pracovat. Někteří sdíleli, že mají velké tendence se podceňovat. Jiní u sebe vnímali, že aby si v některých fázích tenisové kariéry začali věřit, je třeba si nové situace nejdříve vyzkoušet. Popisovali, že opakem takové potřeby vyzkoušet si a ujistit se, je jakýsi „instinkt zabijáka“ (angl. *„killer`s instinct“*), kdy ti nejúspěšnější hráči v rozhodujících momentech umí zařadit na jinou úroveň a hrají svůj nejlepší tenis a dělají správná rozhodnutí. Takového stavu by rádo pár participantů umělo dosáhnout. V rozhovorech se párkrát objevil pojem „zdravé sebedůvěry“. Někteří participanti totiž sdíleli, že ona zdravá sebedůvěra je důležitá, je pro ně však podstatné, aby tento pocit nepřešel v aroganci. Většina participantů spojovala pocit důvěry v sebe s kvalitní přípravou a tréninkem a pocitem, že pro svůj tenis dělají maximum: *„snažím se vyhrávat zápasy. (smích) Snažím se k tomu dopracovat tou bojovností, abych upracoval nějaké vítězství a potom vždycky přijde ta zdravější sebedůvěra“* (Vojtěch, ř. 161). Někteří participanti si v krizi připomínají důležité momenty, které úspěšně zvládli: *„vlastně jsem dokázala otočit hrozně moc těch nepříznivých stavů za ten jeden turnaj a do teď vlastně, když prohrávám, tak se k tomu vracím a připomínám si, že to umím otočit, a to i několik zápasů za sebou“* (Lenka, ř. 551). Stejně tak Adéla (ř. 282) vnímala to, že i když se nedaří, nikdy není pozdě ukázat, co umí a stav zápasu otočit: *„v zápase si věřím, i když mi to nejde. V tom se asi projevuje ten realismus, že vím, co umím a že nikdy není pozdě to v tom zápase ještě předvést“.* Sebedůvěra se dá na oko dle Lukáše (ř. 340) přehrávat: *„jde to strašně fejkovat. To si myslím, že funguje. Ty oblaťneš i svou vlastní osobu tím svým chováním“.* Dle slov participantů ovlivňuje důvěru ve vlastní schopnosti i rodinné zázemí a domácí pohoda. V neposlední řadě participantům pomáhalo vědomí, že tenis není jejich jediná životní

cesta a mají i jiné možnosti, jak se svou budoucností naložit. V kritických momentech zápasu tak mají i tento pohled na věc na mysli a lépe dané situace vyhodnocují.

#### 5.4 Co zažívám v souvislosti s výkonem?

V této kapitole popisují výsledky, které se týkají prožíváním a chováním při tenisovém zápase. Vrcholoví tenisté popisovali zkušenosti s přípravou na zápas, pocíťování nervozity a jiných stavů před zápasem, jak při zápase pracují se svým aktuálním rozpoložením a prožíváním a jak na tom jsou během zápasu s koncentrací.

##### Mít alespoň nějakou kontrolu

Jak již bylo zmíněno v teoretické části této práce, tenis je sport, u kterého často hráči neví, kdy přesně bude jejich utkání zahájeno, protože turnajová utkání se hrají v návaznosti po sobě a není nikde stanoven přesný harmonogram. Jinými slovy, tenisový hráč jde hrát zápas po jiném zápase, který však může trvat hodinu či tři hodiny. K tomu se nemůže s jistotou připravit na to, jak dlouhý zápas ho čeká, jaké budou konkrétní podmínky zápasu. Ti nejúspěšnější tenisté jsou schopni rychle reagovat na změny a přizpůsobit se dané situaci. Pro většinu tenistů, se kterými jsem dělala rozhovory bylo důležité mít před zápasem nachystány všechny potřebné věci. Z toho usuzuji, že pro ně bylo důležité mít alespoň nad něčím kontrolu. Řada tenistů také sdílela, že před zápasem mají jisté rituály jako například omotávání raket, přípravu pití, stejné rozcvičení, stejné jídlo před utkáním, poslouchání hudby před zápasem či specifické rituály vykonávané během zápasu (překračování čar, ťukání míčkem před podáním či opakování osobních rituálů při střídání stran). „*Mám věci a rituály který dělám a ty mě uklidňují. Furt mám stejnou rozcvičku, vždycky poslouchám stejný písničky. Většinou před tím zápasem, když jdu na tu rozcvičku, tak si sedám, abych byla sama. Nechci být v houfu lidí, chci chvilku před tím zápasem si sednout a mít pocit, že jsem sama a chci mít klid*“ (Jana, ř. 357). Pro některé tenisty znamenají rituály potřebnou jistotu a klid před utkáním, naopak někteří jiní participanti rituály nemají a například pro Lukáše (ř. 125) rituály nejsou nijak podstatné: „*myslím si, že rituály jsou důležité, že někteří lidi se tím strašně zklidní a mají v tom jistotu, že ten rituál je uvede do toho, že se začnou soustředit, ale neřekl bych, že to je zas tak zásadní. Já nejsem přesvědčený, že tohle rozhoduje*“. Stejně jako Jana, i někteří ostatní participanti hovořili o tom, že před zápasem potřebují mít klid a být sami, k tomu si Vojtěch před zápasem dopomáhá vypnutím telefonu. Pro tenisty je tedy důležité si v prostředí, kde se dá velmi těžko podrobně nachystat,

nachystat dopředu co nejvíce věcí, které mohou ovlivnit. V rámci přípravy na zápas se někteří tenisté věnují strategii, načítáním soupeře a vizualizují si optimální výkon a možné scénáře průběhu: *„jak se dostanu do té zóny (pozn. dechovým cvičením), že se soustředím, tak se snažím buď něco vizualizovat anebo si pro sebe říkat, co chci udělat nebo jak chci, aby ten trénink nebo zápas vypadal, už ty konkrétní momenty. Hlavně v tom zápase si projedu ten zápas, jak chci hrát, jak hraje soupeř, ať to tam nějak vidím v tom“* (Vojtěch, ř. 172). Dále Vojtěch dodává, že jeho psychologická příprava nevypadá nikdy stejně, záleží totiž, kolik má před zápasem času. Je proto připravený svou přípravu dle možností regulovat. V tenisovém prostředí je třeba být flexibilním.

### **Optimálně se naladit a nastavit mysl**

Pro podání kvalitního výkonu bylo pro tenisty podstatné se před zápasem uvést do optimálního naladění a nastavit mysl na výkon. To je důležité především proto, že před tenisovým zápasem existuje mnoho faktorů, které mohou tenisty ovlivnit a je třeba se myšlenkami vracet zpět k utkání. Tenisté sdíleli, že výkon velmi ovlivňují věci a situace, které se dějí okolo nich a jejich osobní život. Nejčastěji se jedná o aktuální mezilidské vztahy, vnitřní naladění, dosavadní formu nebo fyzickou připravenost tenisty: *„když se vzbudím s blbou náladou, většinou podle toho ten zápas vypadá a jsem pak i víc taková netrpělivá nebo že je větší pravděpodobnost, že na tom kurtě budu nadávat a nebudu se soustředit“* (Lenka, ř. 114). To, co může tenisové hráče rozhodit před zápasem, mohou být také podmínky prostředí či vnější vlivy, soupeř a jiné faktory, které se nedají ovlivnit: *„jsou zápasy, kdy to není ideální. Většinou to má vnější vliv, že se třeba něco stane před zápasem nebo něco na tom místě, že mi trochu vadí. Já nevím, vítr a nedokážu přestat myslet, že mi to vadí a teď se od toho nedokážu úplně oprostit a najednou upadá celej ten můj výkon“* (Pavel, ř. 283). Ke správnému nastavení mysli pomáhá tenistům zaměření pozornosti na okolnosti, které mohou ovlivnit a nastavení, že chtějí pro daný zápas udělat vše, aby vyhráli. K tomu, aby se na zápas optimálně naladili, pomáhá tenistům například vnitřní představa pocitu vítězství, práce s fyzickým aspektem (narovnání těla, aktivace), techniky jako dechová cvičení, vizualizace optimálního výkonu a pozitivně vedený vnitřní dialog. Ideální optimální zóna naladění je jedna linie, jakási „zlatá střední cesta“, na které se shodovala více než polovina participantů. Pavel vnímal, že se již zná a dokáže před utkáním vycítit, jak a jakým směrem je potřeba své naladění seřídít (v případě vysokého stupně vzrušení pomocí dechových cvičení, naopak v případě zpomaleného tempa například studenou sprchou). Lenka (ř. 324) sdílela svou zkušenost s optimálním

naladěním na výkon: „*je to v moment, kdy hraju, že to tak přijde jako přirozeně samo, nemusím nad tím přemýšlet, ani neřeším že tady jsem zkasila jeden míč, jo dobrý zkasila jsem, ale hraju ten míč potom, že vlastně neřeším v hlavě žádný věci a vlastně jenom hraju a tak nějak to jde*“.

### **Zdravá nervozita po pár hrách odejde**

V rozhovorech jsem se tenistů ptala, zda pociťují před zápasem nervozitu. Míra nervozity závisí na tom, o jaký zápas se jedná, a i přesto může být pokaždé jinak vnímána. Pociťují ji však všichni participanté, kromě Lenky, která sdílela, že vnímá nervozitu, pokud jde o důležitější zápas. V průběhu turnaje je dle některých tenistů pociťování nervozity silnější. Lenka a Markéta u sebe dříve nervozitu nevnímaly, poslední dobou ji však pociťují více. Zdá se tedy, že se může její vnímání měnit v čase. Většina participantů zmiňovala pojem „zdravá nervozita“. Tu definovali jako potřebnou pro naladění se na zápas. Je to to napětí, které dle některých tenistů po chvíli samotné hry odezní. Stejně tak Pavel (ř. 392) potřebuje nervozitu pro určitý stupeň naladění: „*samozřejmě potřebuju bejt trochu nervózní, chci bejt nervózní. Potřebuju cejtít takovej ten adrenalin, to napětí, ty motýly? v břiše. To se mi furt děje, to mám skoro před každým zápasem, to je super. Zas to nesmí bejt moc*“. Více než polovina participantů u sebe umí nervozitu rozpoznat a ví, jaké fyzické projevy s ní souvisí. U participantů se projevuje nepříjemnými pocity v těle, zrychlením tepové frekvence, mírným třesem těla, mezi psychické projevy patří například zvýšený výskyt obav nebo uzavření do sebe. Participanté popisovali různé osvědčené strategie, jak s předsoutěžní nervozitou pracovat:

- kognitivní práce s nervozitou (přijmutí, racionalizace, schopnost ji oddálit),
- sdílení s ostatními lidmi (trenér, rodina, přátelé),
- práce s fyzickým aspektem (řeč těla, dechová cvičení, pohyb),
- jiné techniky: rituály, příprava, mentální plán...

Jak již bylo zmíněno výše, se zpracováním nervozity souvisí také sebedůvěra a současné rozpoložení tenisového hráče či hráčky. Pokud se objeví nervozita opět v kritických momentech během zápasu, pomáhá participantům pozitivně vedená vnitřní řeč či změna rytmu. Michal (ř. 199) má u sebe vyzpozorováno, že když pociťuje nervozitu, bodové situace urychluje, a tak se cíleně snaží zpomalit: „*spíš zpomalit je pro mě lepší, než to urychlit. To se mi stává, že to člověk chce mít rychle za sebou nebo když se toho bojí, tak to chce uspěchat*“.

## Neustálá práce se svým prožíváním na kurtě

Tenisté během rozhovoru sdíleli, jaké pocity prožívají během zápasu. Se špatným výkonem jsou spojovány pocity vzteku, smutku, frustrace, bezmoci, lítosti a zklamání. Takové výkony většinou doprovází i opakované výčitky sobě samému. Jana u sebe pozoruje, že když se jí nedaří, utápí se ve stavu frustrace více a více a je pro ni komplikované své prožívání změnit. V momentech, kdy výkon není ze strany tenistů optimální se setkávají s netrpělivostí a nepochopením, proč se to děje a chtějí situaci ihned změnit. Adéla zažívá pocity, kdy neví, co udělat, aby se výkon zlepšil. V takových momentech je dle tenistů důležité věřit, že se stav otočí. Dále je třeba regulovat své fyzické tempo, uvědomit si, kde je chyba a zaměřit se více na soupeře: „*dost pomáhá hledat plán, jak a co změnit. Neřeším, že to nejde, ale řeším to, co jde udělat pro to, aby to udělat šlo*“ (Lukáš, ř. 265). Dále pomáhají techniky jako dechová cvičení, pozitivní vnitřní dialog a uvědomění momentu „tady a teď“. Když tenisté vedli a podávali dobrý výkon, více než polovina participantů sdílela, že se sebou i v takové situaci musí neustále pracovat, jinými slovy bylo důležité dle nich nepolevit. Ve stavech, kdy se jim daří mají totiž tendence polevit nebo se naopak začnou obávat o výsledek. „*Nevím, jestli to vydrží celé dva sety. ... Pořád čekám na nějaký moment slabší chvílky, jestli přijde nebo nepřijde. Samozřejmě, když se daří, tak je to určitě i ta hra lepší, ale někdy ty myšlenky mám zbytečně negativní*“ (Vojtěch, ř. 287). Někteří tenisté takový stav považují za normální. Klid a pozitivní myšlení za takových stavů zmiňovala jen Markéta a Pavel. „*To je ten nejhezčí čas na tom tenise. Takovej pocit, že to, co dělám celou dobu, má nějaký smysl*“ (Adéla, ř. 267).

Dle dalších participantů je důležitá regulace emocí. Názory na to, jak s nimi zacházet, se lišily. Jana a Pavel sdíleli, že jim vyhovuje jet v jedné linii a snažit se emoce tolik neventilovat, zatímco většina tenistů věřila, že vyventilování emocí jejich výkonu pomůže, i za cenu obdržení napomenutí od rozhodčích. Tím se shodoval i názor Markéty (ř. 430): „*většinou jsem pak na sebe nasraná, takže ty emoce vyventiluju. Zanádvám si nebo si řeknu, ať se soustředím, ať nepřestávám hrát*“. Oproti tomu Michal sdílel, že je důležité ve ventilaci emocí najít zdravou míru, jednou zakřičet mu pomáhá, ale dávat své emoce neustále najevo je pro něj kontraproduktivní. Pomáhá mu uklidnit se a zamyslet nad situací. Jana vnímala, že ji přílišné ventilování emocí spíše rozhodí. Lenka hovořila o tom, že díky spolupráci s psychologem dokáže své emoce lépe regulovat a snaží se na kurt si své emoce z osobního života nebrat. Adéla sdílela, že ji pomáhá emoce přijmout.



*„To uvědomění tý emoce, to je nejdůležitější. Co se se mnou v tu chvíli děje, pak už s tím můžu pracovat. První reakci nemůžu úplně ovlivnit, ale jakmile si to uvědomím, tu reakci na to už dokážu ovlivnit. V tom se snažím zlepšovat, aby ta reakce vedla k tomu, že ten zápas pak vyhraju“ (Pavel, ř. 555).*

### **Slabiny v koncentraci se ukážou s lepším hráčem**

Dalším tématem v rozhovorech byla koncentrace a možnosti, jak s ní pracovat. Pavel (ř. 234) popisuje různé úrovně pozornosti: *„zjistil jsem, že není pozornost jako pozornost. Soustředit se při tom zápase fakt plně, to je úplně něco jiného. Najednou vidíš mnohem víc, vnímáš to jinak“ (Pavel, ř. 234).* Většina tenistů popisovala zkušenosti s výpadky pozornosti během zápasu. Michal sdílel, že slabiny v pozornosti se ukážou s lepšími hráči, kteří jsou při svých výkonech psychicky konzistentnějšími. Naopak Lenka u sebe problémy s koncentrací vnímala při zápasech, kde je favoritkou a jedná se o „lehčí“ zápasy. Polovina participantů však popisovala, že se cítí být na tom v současnosti s koncentrací dobře, jsou schopni vnímat přítomný okamžik nebo se v případě výpadku zvládnou do hry rychle vrátit. Vojtěch si v rámci předzápasové přípravy dělá cvičení na všímavost, aby svou schopnost koncentrace zvýšil. Když mají při zápase s koncentrací potíže, pomáhá jim uvědomit si, kde je chyba. Dalším pomáhají dechová cvičení a tím navrácení do optimálního fungování, návrat ke své stanovené strategii, určení plánu a rituály. Michalovi a Adéle pomáhá soustředit se na to, co mohou ovlivnit.

### **5.5 Zpětné hodnocení výkonu jako možnost se zlepšovat**

Tenistů jsem se ptala na to, co pro ně znamená prohra a výhra. Někteří participanté popisovali, že je u nich prohra spojená s velkým naštváním a lítostí. Většina participantů sdílela, že každou prohru hodnotí jinak. Jsou zápasy, se kterými se nedá nic dělat, protože byl soupeř jednoduše lepší. Nejvíce mrzí vyrovnané těsné prohry, ve kterých udělali tenisté pár chybných rozhodnutí, které je stály celé utkání. Přesto však hovořili o tom, že prohra k tenisu patří a je třeba ji tímto způsobem vnímat. *„Každý sportovec ví, že prohrát se musí, aby se vyhrávalo. To nejde vyhrávat celý život, jestli jo, tak klobouček, seš dobřej“ (Lukáš, ř. 201).* Pokud vyvine tenista pro daný zápas maximální úsilí, pracuje se dle slov některých participantů s následnými pocity mnohem lépe. Někteří participanté vnímali, že dříve prohru prožívali mnohem více. To může být tím, že s přibývajícím věkem a zlepšením výkonnostní úrovně se tenisté účastní vyšších turnajů, kde je větší konkurence. Na takové úrovni prohry přibývají a člověk se s nimi naučí lépe srovnávat.

Z každé prohry je důležité si odnést to, co je možné do budoucna zlepšit. Proto je důležité nezavrhnout odehraný zápas hned, musí se provést zpětná reflexe, aby se mohl sportovec posunout dál. Prohrané zápasy by se však neměly řešit hned v emocích: „*myslím, že zápas by se neměl rozebírat hned. Já mu (partnerovi) volala, brečela a za hodinu po zápase už bych to takhle neřekla. Řekla bych, že nám to nasedlo, že to bylo šílený, ale ne, že bych končila s tenisem*“ (Markéta, ř. 464).

Co se týče pocitů spojených s výhrou, i výhru někteří tenisté rozdělují a neprožívají pokaždé stejné pocity. Dá se rozdělit na výhry, kdy bylo třeba vynaložit mnoho úsilí nebo například výhry, které byly pro nízkou úroveň soupeře snadné. I po vyhraném zápase je potřeba dle slov Adély se k zápasu vrátit a snažit se hledat, co by se dalo zlepšit. Většina tenistů popisovala, že po vyhraném zápase zažívají radostné, pozitivní pocity. Jana a Lukáš pocítují po vyhraném zápase úlevu. Pokud se vyhrává, lépe se dle Michala (ř. 300) trénuje: „*když člověk vyhrává, lépe se trénuje, celej ten proces je příjemnější*“.

## **5.6 Když už je toho moc**

Někteří participantů sdíleli těžké a náročné momenty související s tenisovým životem a jejich kariérou. Někteří zařazovali mezi nejtěžší momenty chvíle, kdy jejich kariéru doprovázelo nějaké zranění a nebylo příliš jasné, jak jej léčit nebo bylo dlouhodobého charakteru. To doprovázelo pocity smutku, bezmoci a strachu, co bude následovat. Další participantů hovořili o „low pointech“, kdy se jim dlouhodobě nedařilo, cítili se zoufale a nevěděli, jak se z takového stavu dostat. To mělo vliv na sebedůvěru a motivaci do tréninkového procesu. Tenisovou kariéru ovlivňuje osobní život a události, které narušují každodenní fungování (rozchody s partnerem, úmrtí blízké osoby apod.). Jiní hovořili o stavech, kdy pro ně byl tenis nepřítelem a potřebovali v nějakém období pauzu. To tenisové prostředí příliš nedovoluje, je nutné hrát turnaje a sbírat bodové ohodnocení po celý rok. Je to velmi konkurující prostředí, kde může tenista po krátké pauze ztratit aktuální pozici. Vnímání tenisu jako nepřítele mohlo být zapříčiněno dlouhou sérií proher nebo kombinací mnoha turnajů po sobě. S nemožností odpočinout si a setrvat v tomto prostředí souvisely varovné signály jako problémy se sebedůvěrou a emoční regulací, únava, nadměrný stres nebo somatické potíže před sportovním výkonem. Pokud tenisté tyto signály přecházely, projevíly se u nich mnohem komplikovanější stavy. Markéta měla období, kdy před zápasem dokonce zvracela.

*„Dostala jsem se do takovejch psychickejch prostě, když to řeknu, hoven, když to řeknu. Nebyla jsem schopná, měla jsem to jen v singlu, v deblu ne. Měla jsem stavy, že jsem šla na kurt, klepaly se mi ruce, zvracela jsem, bylo to nepříjemný. Trvalo to vlastně skoro půl roku, trápila jsem se, plácala jsem se v tom, bylo to hrozný“ (Markéta, ř. 25).*

V některých případech se může v souvislosti s výkonem objevit i stavy, o kterých se ve sportovním prostředí moc nehovoří. Lenka a Jana zažily ve spojitosti se zápasem panickou ataku: *„nemohla jsem dechat, brečela jsem a nemohla to zastavit, celá jsem se třepala. Vůbec jsem nevěděla, co mám dělat“ (Lenka, ř. 504).* S takovými stavy se velmi těžko pracuje samostatně. Lence s tímto stavem zpětně pomohla psycholožka, Janě rada kamarádky, která si občas prochází podobnými projevy. Jana (ř. 226) dále sdílela, jak vnímá tenisové prostředí: *„na mě to prostředí působí extrémně toxicky. To nejde líp říct. Je to i částečnej důvod, proč přemýšlím nad tím, jestli to má cenu, jestli chci žít v prostředí mezi lidma, kde si každěj závidí, jsou tam falešná přátelství“.*

## **5.7 Vrcholné zážitky, kvůli kterým ten tenis hraji**

V rozhovorech hovořili tenisté také o skvělých, vrcholných zážitcích. Většina tenistů jako svůj vrcholný zážitek spojený s tenisovou kariérou označovala výhru důležitého turnaje: *„letos, jak jsem vyhrál (město), to bylo neskutečný. Byli tady všichni, celá rodina, hrozně známých, třeba 20 lidí, co se na mě přišlo podívat. To bylo nepopsatelný ty vítězné pocity. Za odměnu. To bych přál každému“ (Vojtěch, ř. 366).* V rozhovorech popisovali, jaké emoce jsou s takovou výhrou spojené. Lence se po výhře důležitého turnaje hrnuly do očí slzy, na což u sebe není zvyklá. Jana a Vojtěch zmiňovali konkrétní výhry, na které už člověk nikdy nezapomene. Někteří další hráči popisovali jako nejlepší zážitky hraní čtyřher s někým blízkým a následný společný úspěch. Na to navazovaly zmínky některých tenistů o tom, že si nejvíce užívají týmové soutěže, kterých je v tenise pomálu. Pro pár tenistů byly skvělé pocity spojené s tím, když se vrátili zpět do hry po vážnějším zranění. Michal a Lukáš sdíleli, že je pro ně vrcholným zážitkem hrát před naplněnou tribunou na nějakém větším turnaji a předvádět dobrý tenis. *„To je proč to hraju. To je to, co mě baví. Kdykoliv přijdu na velkej kurt a je tam hodně lidí, tak to jsem žral a vždycky budu“ (Lukáš, ř. 357).* Jana (ř. 434) dále přirovnala vrcholné zážitky v tenise prožitku stavu flow: *„Na každý noze jsem měla asi 5 puchejřů, ale v boji toho zápasu jsem měla pocit, jako kdybych nenašlapovala. Vůbec to nebolelo, ten dotyk s tím kurtem byl úplně minimální až žádný. ... Mně přišlo, že míč, který na mě letěl, letěl hrozně dlouho, přitom*

*jsem ho odehrávala hrozně rychle, ale já měla pocit, že tam jsem, že všechno mám, že všechno chytím, ale i když jsem ten míč prohrála, tak jsem měla hrozně dobrý pocit a úplně jsem se těšila, až budu hrát ten další míč.“*

## **5.8 Odpovědi na výzkumné otázky**

Data z rozhovorů jsem s ohledem na výzkumnou otázku a pomocí tematické analýzy rozdělila do sedmi hlavních témat a dvanácti subtémat. Mou hlavní výzkumnou otázkou bylo: *Jaké jsou charakteristiky a úskalí psychologické přípravy vrcholových tenistů?* Dále mě zajímalo emoční prožívání sportovců a stavy předsoutěžní, soutěžní a pozápasové, náročné a vrcholné zážitky v jejich tenisové kariéře.

Zjistila jsem, že přestože považují tenisté v mém výzkumu psychologickou přípravu jako důležitou oblast komplexní sportovní přípravy, je to nejméně zařazená oblast v tréninku. Psychologický trénink je klíčový vzhledem ke specifickým psychologickým nárokům tenisu, především toho, že jsou na kurtě tenisté sami a musí se spoléhat sami na sebe. Komplikací, proč nevyhledávají spolupráci s odborníkem může být především to, že se bojí otevřít se cizímu člověku. Důležitým aspektem v psychologické přípravě tenistů je hledat, co každému sedí individuálně, protože každý člověk je jiný, originální. Dalším klíčovým tématem bylo téma motivace. Z rozhovorů vyplynulo, že bez vnitřní motivace nelze na psychologické přípravě pracovat. Složitý zdlouhavý proces, který komplexní příprava vrcholového tenisty obnáší, musí tenistu bavit, svou pozornost je třeba směřovat ke svému vlastnímu progresu a vnímat cestu jako cíl. Tenisté popisovali fenomén „vítězné vlny“. Je to stav, kdy tenista díky více výhrám v řadě věří ve své schopnosti a má pocit, že pokud udělá veškerou potřebnou přípravu, zvládne vyhrát jakýkoliv zápas. Sebedůvěra je pro tenisty naprosto klíčová pro optimální výkon a úspěchy na turnajích. Tenisté sdíleli, co zažívají v souvislosti s výkonem. Pro tenisty je podstatné mít před zápasem kontrolu nad věcmi, které mohou ovlivnit, potřebují mít kvalitní přípravu. Může to být z důvodu, že je v tenisovém prostředí velmi náročné se na výkon ze specifických důvodů tenisu pořádně nachystat. Popisovali, jak u nich před zápasem probíhá naladění do optimální zóny fungování a také nastavení mysli před utkáním. Dle slov tenistů je klíčové pracovat s nervozitou, popisují strategie její zvládnutí a zároveň se zde objevuje pojem „zdravé nervozity“, která se dá vnímat jako optimální úroveň nervozity k naladění na zápas. Zdravá nervozita je tedy před výkonem potřeba. Z rozhovorů vyplynulo, že na sobě musí tenisté pracovat za jakéhokoliv stavu,

at' prohrávají, či vyhrávají. Dalším subtématem bylo téma koncentrace, jejíž úroveň a schopnost se projeví v zápasech s lepšími hráči, kteří jsou v koncentraci konzistentní. Ať zápas dopadne jakkoliv, je klíčové provést zpětné hodnocení a hledat možnosti ke zlepšení. Zápas by se však neměl hodnotit bezprostředně po skončení, v emocích, taková reflexe ničemu nepomůže. Na závěr, tenisté sdíleli své těžké momenty v tenisové kariéře, které by se daly shrnout do oblastí zranění, dlouhých sérií proher, únavou z procesu a nemožnosti si dát pauzu a také somatické potíže s ní spojenou. Tenisovou kariéru ovlivňuje osobní život a životní události, které naruší fungování a prožívání sportovce (rozchody s partnerem, úmrtí blízkého apod.). Naopak v rámci vrcholných zážitků sdíleli tenisté nejčastěji okamžiky výher prestižních turnajů, týmové soutěže, radost z návratu po zranění, zápasy odehrané před velkým počtem diváků. Padla také zmínka o stavu flow.

## 6 Diskuse

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat roli psychologické přípravy ve sportovní přípravě vrcholových tenistů, konkrétně jak psychologickou přípravu vnímají, jak k ní přistupují a jaké techniky a strategie z této oblasti využívají. Zajímalo mě, co může tenistům bránit ve vyhledání spolupráce s odborníkem. Dále mě zajímalo emoční prožívání před zápasem, při zápasu a po zápase a těžké a vrcholné momenty v kariéře vrcholových tenistů.

Výsledky své práce jsem shrnula do sedmi hlavních témat, z nichž některé téma mělo subtémata. V rozhovorech se objevovaly informace ohledně vnímání důležitosti psychologické přípravy, avšak že je nejméně zařazenou oblastí. Dále se objevovaly témata spojená s nutností vnitřní motivace, klíčový faktor dobrého výkonu sebedůvěry a navazující vítězné vlny, co sportovci zažívají v souvislosti s výkonem, jak důležité je zpětné hodnocení po zápase a těžké a vrcholné momenty v tenisové kariéře.

Výsledky mé diplomové práce mohou nabídnout bližší náhled do psychologické přípravy vrcholových tenistů, její role a přístupu k ní. Tenisté zde zmiňují své vlastní zkušenosti. Z některých výsledků se dají odvodit bariéry k vyhledání odborné pomoci. Přínosná je i část zaměřující se na prožívání v souvislosti s výkonem, kdy se čtenáři přiblíží osobní zkušenosti tenistů s různými stavy. Výsledky této práce shrnují, jaké to pro tenisty může být v tenisovém prostředí, když se přesáhnou limity a hranice jedince, důležité je také zjištění, co je pro tenisty klíčové, co je to, proč tenis vrcholově dělají.

V tématu zaměřené na psychologickou přípravu a její roli ve sportovní přípravě se objevilo, že ačkoliv ji tenisté vnímají jako důležitý aspekt výkonu, v praxi se jí pak věnuje nejméně času. V rozhovorech se objevovalo, že to může být tím, že není tato oblast v rámci tréninku nijak řízená a mohlo by pomoci stanovit v klubech pravidelný časový rámec, kdy se budou sportovci věnovat psychologickému tréninku. Zde by stálo za to provést výzkum v klubech a s trenéry, proč tomu tak je.

Stejně tak jako bylo uvedeno v teoretické části, tenisté vnímali tenis jako náročný sport z hlediska psychiky a popisovali řadu důvodů, proč tomu tak je. Tenis je individuální sport, tenisté tak na to jsou celou dobu sami je to prostředí, ve kterém je třeba zpracovat mnoho neúspěchů (Höhm, 1982). Tenisté vnímali tenis jako velmi náročný sport, vzhledem k jeho individuálním aspektům, to se shoduje s poznatky Weinberga (2006). Stejně jako Höhm (1982) uváděli v mém výzkumu, že je to sport plný neúspěchů.

K tomu, aby se s tím tenisté lépe vypořádali napomáhají osobnostní charakteristiky jako vysoká míra psychické odolnosti nebo bojovnost. To ve své knize zmiňuje i Schönborn (2012).

Tenisté sdíleli, že se obávali vyhledat odborníka z důvodu, že by se neotevřeli cizímu člověku se svými problémy. Když tento strach překonali, stále neměli vyhráno, protože ne každá spolupráce s odborníkem končila pozitivní zkušeností. To vyžadovalo u tenistů vysokou míru odvahy a překonávání se, aby vyhledávali pomoc opakovaně a hledali si, co jim sedí, aby mohli na psychologické přípravě pracovat nejlepším možným způsobem. Participantů vnímali důležitost vnitřní motivace v procesu sportovní přípravy, to souhlasí s výzkumem Deci a Ryana (2000), kde je v jejich teorii vnitřní motivace klíčová. Tenisté se opakovaně zmiňovali o fenoménu vítězné vlny. Je to stav, ve kterém se na utkání připravuje nejlépe a tenisté mají pocit, že pokud přípravu provedou s maximálním úsilím, nelze prohrát. To, že je sebedůvěra důležitým aspektem pro dobrý výkon se shoduje i se studií Cowdena et al. (2014).

Participantů hovořili o tom, že v každém stavu zápasu se sebou musí soustavně pracovat. V momentech, kdy prohrávají je to emoční regulace a snaha danou situaci změnit. V momentech, kdy podávají dobrý výkon a stav zápasu je příznivý, potřebují udržovat svou koncentraci a nepolevit, zároveň přicházejí u některých participantů obavy a strach o výsledek, je zde mnohem vyšší tlak. Většina tenistů tedy ani za příznivých stavů neprožívá pozitivní, klidné momenty. Tyto výsledky se neshodují se studií Lewis et al. (2017), v jejichž studii přišli autoři na to, že mladí tenisté prožívají výhradně pozitivní emoce, pokud se zápas vyvíjí příznivě. Mé výsledky podporují výsledky Nicholse (2010), který sdílí, že i v příznivých situacích zažívají sportovci negativní emoce. Lewis et al. (2017) dále popisují, že za nepříznivého stavu prožívají tenisté negativní emoce. To souhlasí i s výsledky této práce.

Pouze jedna participantka hovořila o stavu flow explicitně, další participant podobný stav popisoval. Na otázku, co zažívají, když vedou a podávají optimální výkon však žádný z tenistů neodpověděl, že prožívá stav flow. To nás s vedoucí této diplomové práce překvapilo. Zajímalo by mě, zda to může pramenit z nedostatečně informovanosti o stavu flow nebo jestli se v takových situacích opravdu tento stav nevyskytuje.

Tenisté sdíleli zkušenosti se situacemi, kdy už toho na ně bylo moc a jak náročné je někdy působit ve sportovním prostředí, ve kterém je vysoká konkurence a je to prostředí,

ve kterém není možné si dát pauzu. Takové stavy doprovázely somatické potíže. Někteří tenisté také popisovali zkušenosti s panickými atakami či jinými vážnými potížemi před utkáním. To naznačuje, jak náročné prostředí tenisové prostředí je a jak důležitá je psychologická příprava i pro péči o duševní zdraví. Nedohledala jsem žádné studie zaměřené na psychohygienu tenistů, zde určitě vidím možnost výzkumu do budoucna.

Limitem tohoto výzkumu je nemožnost zobecnit závěry dosažené kvalitativním výzkumem. Dalším limitem může být nízký počet participantů, který ovšem pro účely diplomové práce spatřuji jako dostatečný. Přesto však práce nabízí ucelený přehled zkušeností participantů s psychologickou přípravou a může ostatním nabídnout bližší náhled do osobních, jedinečných zkušeností tenistů.

Nabízí se možnost dalšího výzkumu, a to provést kvantitativní studii, jak jsou na tom s psychologickou přípravou vrcholoví tenisté u nás a získat obecnější data. Dalším možným výzkumem by mohla být kvalitativní studie, zaměřená více na překážky znemožňující vyhledat spolupráci s odborníkem na psychologickou přípravu a snažit se tyto bariéry odstranit a tím napomoci rozšíření psychologické přípravy mezi vrcholové tenisty.

Výsledky této práce mohou alespoň v malé míře nabídnout vysvětlení, proč někteří vrcholoví tenisté nevyhledávají odbornou spolupráci založenou na psychologické přípravě. Přináší poznatky o tom, že je v tenise psychologická příprava důležitá. Poznatky z této práce mohou být přínosné pro trenéry, sportovní psychology a zároveň manažery či koordinátory programu vrcholových středisek.



## ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo zmapovat roli psychologické přípravy ve sportovní přípravě vrcholových tenistů. Bylo provedeno osm kvalitativních rozhovorů s vrcholovými tenisty do 719. místa ve světovém žebříčku ATP či WTA.

Diplomová práce byla rozdělena do dvou částí: teoretické a praktické. Teoretická část byla rozdělena do tří kapitol, kdy první kapitola pojednává o sportovní psychologii, druhá o psychologické přípravě sportovců a třetí kapitola se věnuje specifickým psychologické přípravy vrcholových tenistů, kde byla také kapitola zaměřená na charakteristiku vrcholového tenisu. Praktická část byla rozdělena do tří kapitol. Ve čtvrté kapitole jsem se věnovala metodologii výzkumu. V páté kapitole byly shrnuty výsledky odpovídající na výzkumnou otázku: *Jaké jsou charakteristiky a úskalí psychologické přípravy vrcholových tenistů?* V šesté kapitole jsou podněty pro diskusi. Data z rozhovorů jsem pomocí tematické analýzy rozdělila do sedmi hlavních témat a dvanácti subtémat.

Přestože považují tenisté psychologickou přípravu jako důležitou oblast sportovní přípravy, je to nejméně zařazená oblast v tréninku. Psychologický trénink je klíčový vzhledem ke specifickým psychologickým nárokům tenisu jako individuálního sportu. Komplikací, proč nevyhledávají spolupráci s odborníkem, mohou být především obavy z otevření se cizímu člověku. Důležitým aspektem v psychologické přípravě tenistů je hledat, co každému sedí individuálně. Z rozhovorů vyplynulo, že bez vnitřní motivace nelze na psychologické přípravě pracovat. Složitý, zdoluhavý proces, který komplexní příprava vrcholového tenisty obnáší, musí tenistu bavit, svou pozornost je třeba směřovat ke svému vlastnímu vývoji. Tenisté popisovali fenomén „vítězné vlny“, stav, kdy tenista díky více výhrám v řadě věří ve své schopnosti a zvládnutí zápasu vítězně. Sebedůvěra je pro tenisty naprosto klíčová pro optimální výkon a úspěchy. Pro tenisty je podstatné mít před zápasem kontrolu nad věcmi, které mohou ovlivnit, potřebují mít kvalitní přípravu. Může to být z důvodu, že je v tenisovém prostředí velmi náročné se na výkon ze specifických důvodů tenisu pořádně nachystat. Popisovali, jak u nich před zápasem probíhá naladění do optimální zóny fungování a také nastavení mysli před utkáním. Objevil se pojem „zdravé nervozity“, která se dá vnímat jako optimální úroveň naladění k zápasu, zdravá nervozita je před výkonem potřeba. Z rozhovorů vyplynulo, že na sobě musí tenisté pracovat za jakéhokoliv stavu. Ve výsledcích zmiňují, jaké strategie

a techniky tenisté v souvislosti s výkonem (v oblastech předzápasové přípravy, emocemi během zápasu a práci s koncentrací) využívají. Ať zápas dopadne jakkoliv, je klíčové provést zpětné hodnocení a hledat možnosti ke zlepšení. Na závěr tenisté sdíleli své těžké momenty v tenisové kariéře, které by se daly shrnout do oblastí zranění, dlouhých sérií proher, únavou z procesu a nemožnosti si dát pauzu a také somatické potíže s ní spojenou. Naopak v rámci vrcholných zážitků sdíleli tenisté nejčastěji okamžiky výher prestižních turnajů, týmové soutěže, radost z návratu po zranění, zápasy odehrané před velkým počtem diváků.

Získané poznatky mohou posloužit jako bližší pohled na psychologickou přípravu vrcholových tenistů. Studie poskytuje zkušenosti s psychologickou přípravou vrcholových tenistů, její vnímání a přístup k ní. Dále přináší poznatky, co zažívají vrcholoví tenisté v souvislosti s výkonem, jaké jsou jejich nejtěžší momenty a vrcholné zážitky v kariéře. Výsledky této práce mohou alespoň v malé míře nabídnout vysvětlení, proč někteří vrcholoví tenisté nevyhledávají odbornou spolupráci založenou na psychologické přípravě. Přináší poznatky o tom, že je v tenise psychologická příprava důležitá. Poznatky z této práce mohou být přínosné pro trenéry, sportovní psychology a zároveň manažery či koordinátory programu vrcholových středisek.

## POUŽITÁ LITERATURA

Balcar, K. (1983). *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Státní pedagogické nakladatelství.

Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. *Control of human behavior, mental processes, and consciousness*, 25-39. <https://doi.org/10.4324/9781410605412-8>

Bernard, M. E. (1985). A Rational-Emotive Mental Training Program for Professional Athletes. *Springer Nature*, 277–309. [https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2485-0\\_12](https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2485-0_12)

Birrer, D., & Morgan, G. J. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>

Blahutková, M., & Sližik, M. (2014). *Vybrané kapitoly z psychologie sportu*. Masarykova univerzita.

Blatný, M., Hřebíčková, M., Millová, K., Plháková, A., Řičan, P., Slezáčková, A., & Stuchlíková, I. (2010). *Psychologie osobnosti – Hlavní témata, současné přístupy*. Grada.

Blažej, A., & Kostolanská, K. (2020). *Flow ve sportu: O budování pozitivní motivace ve sportu i v životě*. Grada Publishing, as.

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. *In American Psychological Association*, 57–71. American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/13620-004>

Bryant, J. E. (2012). *Game-Set-Match: A Tennis Guide*. Cengage Learning.

Bunker, L., Williams, J. M., & Zinsser, N. (1993). Cognitive techniques for improving performance and building confidence. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 2(1), 225-242.

Cherappurath, N., Elayaraja, M., Kabeer, D. A., Anjum, A., Vogazianos, P., & Antoniadis, A. (2020). PETTLEP imagery and tennis service performance: an applied investigation. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 0(0). <https://doi.org/10.1515/jirspa-2019-0013>

Cole, B. (2013). Sport psychology: A short history and overview of a field whose time has come, and how it can help you in your sport. <https://www.mentalgamecoach.com/articles/SportPsychology.html>

Cowden, R. G., Fuller, D. K., & Anshel, M. H. (2014). Psychological Predictors of Mental Toughness in Elite Tennis: An Exploratory Study in Learned Resourcefulness and Competitive Trait Anxiety. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 661–678. <https://doi.org/10.2466/30.pms.119c27z0>

Crespo, M., & Miley, D. (2002). *Tenisový manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. Univerzita Palackého, 2002.

Crespo, M., & Reid, M. (2007). Motivation in tennis. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.036285>

Crust, L., & Keegan, R. (2010). Mental toughness and attitudes to risk-taking. *Personality and Individual Differences*, 49(3), 164–168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.026>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow. The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.

Cumming, J., & Ramsey, R. (2008). Imagery interventions in sport. In Mellalieu, S. & Hanton, S. (2008). *Advances in applied sport psychology* (pp. 15-46). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203887073-7/imagery-interventions-sport-jennifer-cumming-richard-ramsey>

Český tenisový svaz (2007, 1.října). *Soutěžní řád*. [https://www.cztenis.cz/soutezni\\_rad](https://www.cztenis.cz/soutezni_rad)

Davis, K. (1991). Performance enhancement program for a college tennis player. *International Journal of Sport Psychology*.

<https://psycnet.apa.org/record/1992-11054-001>

Daw, J., & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, 8(1), 37-57.

<https://doi.org/10.1123/tsp.8.1.37>.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

[https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1104_01)

DeFrancesco, C., & Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28(2), 185–

195. <https://psycnet.apa.org/record/1997-04986-006>

De Sousa Fortes, L., De Sousa Almeida, S., Nascimento, J. R. a. D., Junior, Fiorese, L., Lima-Júnior, D. R. a. A., & Ferreira, M. E. C. (2019). Effect of motor imagery training on tennis service performance in young tennis athletes. *Revista De Psicologia Del Deporte*, 28(1), 157–168.

[https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2019v28n1/revpsidep\\_a2019v28n1p157.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2019v28n1/revpsidep_a2019v28n1p157.pdf)

Dohme, L., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. H. (2020). Development, Implementation, and Evaluation of an Athlete-Informed Mental Skills Training Program for Elite Youth Tennis Players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429–449.

<https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1573204>

Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vyd.). Olympia.

Duda, J. L. (1998). *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Fitness Information Technology.

Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3\*). *Sport Psychologist*, 15(1), 1–19. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.1.1>

Ekman, P., Friesen, W. V., & Ellsworth, P. C. (1972). *Emotion in the Human Face: Guidelines for Research and an Integration of Findings*.

Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2013). *Handbook of Competence and Motivation*.

Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši* (2. vyd.). Portál.

Fernandez-Fernandez, J., Sanz-Rivas, D., & Mendez-Villanueva, A. (2009). A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 15–26. <https://doi.org/10.1519/ssc.0b013e3181ada1cb>

Ferrauti, A., Maier, P., Weber, K. (2016). *Tenisový trénink – Příručka pro trenéry. Výkon-kondice-zdraví*. Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

Fritsch, J., Jekauc, D., Elsborg, P., Latinjak, A. T., Reichert, M., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Self-talk and emotions in tennis players during competitive matches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(3), 518–538. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1821406>

Gallwey, W. T. (2014). *The Inner Game of Tennis: The Ultimate Guide to the Mental Side of Peak Performance*. Pan Macmillan.

Gernigon, C., Briki, W., & Eykens, K. (2010). The dynamics of psychological momentum in sport: the role of ongoing history of performance patterns. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(3), 377–400. <https://doi.org/10.1123/jsep.32.3.377>

- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Hanton, S., & Reid, M. (2015). Motivational correlates of mentally tough behaviours in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 67–71. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2013.11.009>
- Hackfort, D., & Schwenkmezger, P. (1993). Anxiety In RN Singer, M. Murphey, & LK Tennant,(Eds.). *Handbook of research on sport psychology*. 328–364.
- Hall, N. C., & Goetz, T. (2013). *Emotion, motivation, and self-regulation: A handbook for teachers*. Emerald Group Publishing.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Human Kinetics.
- Hardy, J. D. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Hartl, P., & Hartlová H. (2015). *Velký psychologický slovník* (3. vyd.). Portál.
- Hegazy, K., Sherif, A. M., & Houta, S. S. (2015). The Effect of Mental Training on Motor Performance of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players. *Advances in Physical Education*, 05(02), 77–83. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.52010>
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Portál.
- Higham, A. (2000). *Momentum: The Hidden Force in Tennis*. Coachwise 1st4sport.
- Höhm, J. (1982). *Tenis: technika, taktika, trénink*. Olympia.
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP Approach to Motor Imagery: A Functional Equivalence Model for Sport Psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83. <https://doi.org/10.1080/10413200109339004>

Hošek, V. (1979). *Psychologie sportovní střelby*. ÚV Svazarmu.

Hřebíčková, H. (2013). *Mentální trénink v přípravě alpských lyžařů juniorů* [disertační práce, Univerzita Palackého]. Repozitář UPOL.

[https://theses.cz/id/aiwcb3/DP\\_HH\\_2013.pdf](https://theses.cz/id/aiwcb3/DP_HH_2013.pdf)

Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2014). Psychological Momentum: Why Success Breeds Success. *Review of General Psychology*, 18(1), 19–33.

<https://doi.org/10.1037/a0036406>

Ivan, S. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Grada Publishing as.

Jackson, S. E., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale–2 and Dispositional Flow Scale–2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 133–150. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.133>

Jackson, S. E., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *Sport Psychologist*, 6(2), 156–171.

<https://doi.org/10.1123/tsp.6.2.156>

Jankovský, J. (2002). *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Grada.

Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.

Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů: Čím se nejlepší liší od průměrných*. Grada.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What Is This Thing Called Mental Toughness? An Investigation of Elite Sport Performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218. <https://doi.org/10.1080/10413200290103509>

Kahrović, I., Radenković, O., Mavrić, F., & Murić, B. (2014). Effects of self-talk strategy in mental training of athletes. *Facta Universitatis. Series Physical Education and Sport*, 12(1), 51–58.



<http://casopisi.junis.ni.ac.rs/index.php/FUPhysEdSport/article/download/246/95>

Keegan, R. (2020). *Being a sport psychologist*. Bloomsbury Publishing.

Keilani, M., Hasenöhrl, T., Gartner, I., Krall, C., Fürnhammer, J., Cenik, F., & Crevenna, R. (2016). Use of mental techniques for competition and recovery in professional athletes. *Wiener Klinische Wochenschrift*, *128*(9), 315-319. <https://doi.org/10.1007/s00508-016-0969-x>.

King, N. (2014). Using Templates in the Thematic Analysis of Text. In *SAGE Publications Ltd eBooks* (pp. 256–270). SAGE Publishing.  
<https://doi.org/10.4135/9781446280119.n21>

Lewis, F. R., Knight, C. J., & Mellalieu, S. D. (2017). Emotional experiences in youth tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, *29*, 69–83.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.003>

Loehr, J. E. (1993). Development of a cognitive-behavioral between points intervention. In *Proceedings VIII World Congress of Sport Psychology*. 104-115.

Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(2), 118–137. <https://doi.org/10.1080/10413200490437903>

Mathers, J. C. (2017). Professional Tennis on the ATP Tour: A Case Study of Mental Skills Support. *Sport Psychologist*, *31*(2), 187–198. <https://doi.org/10.1123/tsp.2016-0012>

McCarthy, P. (2011). Positive emotion in sport performance: current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *4*(1), 50–69.  
<https://doi.org/10.1080/1750984x.2011.560955>

McCarthy, P., Jones, M. V., Harwood, C. G., & Olivier, S. (2010). What Do Young Athletes Implicitly Understand About Psychological Skills? *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(2), 158–172. <https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.158>

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.

Mischel, W., & Ayduk, O. (2002). Self-Regulation in a Cognitive--Affective Personality System: Attentional Control in the Service of the Self. *Self and Identity*, 1(2), 113–120. <https://doi.org/10.1080/152988602317319285>

Mischel, W., & Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.102.2.246>

Nicholls, A. R., Hemmings, B. A., & Clough, P. J. (2009). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 346–355. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00894.x>

Ong, N. C. H., & Chua, J. Y. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>

Pavel, J., Pavlová, A. (2019). *Mentální trénink v individuálních sportech*. Grada Publishing, as.

Pavlas, I. (2011). *Výkonová motivace a interpersonální potřeby*. Pedagogická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě.

Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink. Fitness, síla, kondice*. Grada.

Perry, J. (2016). *Sport Psychology: A Complete Introduction*. Hachette UK.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.

Petráš, V. (2022). *Psychologie vítězství: a 111 cvičení pro rozvoj psychiky*. Portál.

Reid, M., & Duffield, R. (2014). The development of fatigue during match-play tennis. *British Journal of Sports Medicine*, 48(Suppl 1), i7–i11. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093196>

Robin, N., Dominique, L., Guillet-Descas, E., & Hue, O. (2022). Beneficial Effects of Motor Imagery and Self-Talk on Service Performance in Skilled Tennis Players. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.778468>

Ross, S. E., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3–8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029>

Rothbart, M. K. (2011). Becoming who we are: temperament and personality in development. *Choice Reviews Online*, 49(04), 49–2373. <https://doi.org/10.5860/choice.49-2373>

Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink*. Univerzita Palackého.

Schönborn, R. (2012). *Strategie + taktika v tenisu*. Wagner Verlag.

Sheard, M. A. (2009). Mental Toughness: The Mindset Behind Sporting Achievement. *Sport & Exercise Psychology Review*, 9(2), 103–104. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2013.9.2.103>

Soares, A., & Harwood, C. (2017). The psychology of turning points in tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review*, 25(71), 29-31. <https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v25i71.226>

Simonsmeier, B. A., Andronie, M., Buecker, S., & Frank, C. (2021). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 186–207. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2020.1780627>

Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Karolinum.

Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Barrister & Principal.

Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Grada.

Suinn, R. M. (1997). Mental practice in sport psychology: Where have we been, where do we go? *Clinical Psychology-science and Practice*, 4(3), 189–207. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1997.tb00109.x>

Swann, C., Keegan, R., Piggott, D., Crust, L., & Smith, M. A. (2012). Exploring flow occurrence in elite golf. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 4(2), 171–186. <https://eprints.lincoln.ac.uk/4787/>

Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané kapitoly z mentálního tréninku*. Univerzita Palackého v Olomouci. <https://publi.cz/books/121/01.html>

Štěrbová, D., Pernicová, H., Šafář, M. & Petr, K. (2022). *Sportovní psychologie- Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry*. Grada Publishing as.

Táborský, F. (2005). *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Grada.

Taylor, J. (1995). A Conceptual Model for Integrating Athletes' Needs and Sport Demands in the Development of Competitive Mental Preparation Strategies. *Sport Psychologist*, 9(3), 339–357. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.3.339>

Taylor, J. (2009, 30. října). Sports: What Motivates Athletes? How can athletes maximize their motivation? *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-power-prime/200910/sports-what-motivates-athletes>

Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Grada.

Turgut, M., & Yaşar, O. M. (2019). Mental Training of College Student Elite Athletes. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 51. <https://doi.org/10.5539/jel.v9n1p51>

Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pelletier, L. G. (1988). Psychological Momentum and Performance Inferences: A Preliminary Test of the Antecedents-Consequences Psychological Momentum Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(1), 92–108. <https://doi.org/10.1123/jsep.10.1.92>

Vičar, M. (2018). *Sportovní talent: komplexní přístup*. Grada.

Vičar, M., & Hřebíčková, H. (2017). Mentální dovednosti českých sportovců: validační studie české verze dotazníku OMSAT-3\*. *Studia Sportiva*. <https://doi.org/10.5817/sts2017-1-34>

Weinberg, R. (2006). Sport psychology and tennis. In Dosil, J. (2006). *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement* (p. 285-301). John Wiley & Sons.

<https://doi.org/10.1002/9780470713174.ch13>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č.1: Informovaný souhlas**

**Příloha č.2: Scénář rozhovoru**

## **Příloha č.1: Informovaný souhlas**

Já, níže podepsaný/á:

.....  
podle zákona č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů, zákona č. 89/2012 Sb., občanského zákoníku, ve znění pozdějších předpisů, a v souladu s nařízením (EU) 2016/679 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů (GDPR), tímto uděluji svůj výslovný a svobodný souhlas se zpracováním veškerých svých osobních údajů, které jsem poskytl/a během rozhovorů pořizovaných ve zvukové či audio-vizuální podobě v rámci výzkumného projektu k diplomové práci studentky:

***Bc. Venduly Žovincové***  
***Psychologická příprava vrcholových tenistů***

Beru na vědomí, že veškeré údaje poskytnuté pro účely výzkumu zůstanou anonymní, budou použity pouze pro vypracování diplomové práce, dalších výzkumných studií či článků studentky. Byl/a jsem informován/a o tom, že mohu:

- z výzkumu kdykoli odstoupit bez udání důvodu;
- nahrávka bude použita pouze pro přepis a následnou analýzu rozhovoru,
  - o záznam bude ihned po dokončení projektu smazán a studentka jej neposkytne žádné další osobě;
- kdykoliv odvolat udělený souhlas o zpracování údajů;
- vyžádat si informaci o tom, jaké osobní údaje jsou o mně zpracovávány;
- vyžádat si opravu nebo doplnění svých osobních údajů;

Pro kontaktování správce ve věci zpracování osobních údajů lze využít následující kontakt na studentku: +420 xxx xxx xxx

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Účastník výzkumu

\_\_\_\_\_  
Výzkumník

## **Příloha č.2: Scénář rozhovoru**

### **Co je URČITĚ probrat?**

- sportovní příprava a míra psychologické přípravy (PP) v ní
- zkušenost se sportovním psychologem/mentálním koučem
- názor na PP, postoj klubu/týmu k PP
- prožívání před zápasem, příprava na zápas
- prožívání a stavy při zápase (emoce, pozornost...)
- zpracování neúspěchu/prožívání úspěchu
- sebevědomí a sebedůvěra
- motivace
- nejtěžší a nejlepší momenty v kariéře
- další techniky: zóna optimálního fungování, naladění, stanovování cílů, vnitřní dialog, vizualizace...

### **JAK ZAČÍT**

*Tento rozhovor bude o psychologické přípravě, pověz mi, prosím:*

- Jak probíhá tvá sportovní příprava?
- Jaké zkušenosti máš s psychologickou přípravou/Jakou roli v tvé sportovní přípravě hraje psychologická příprava?
- Máš zkušenost se sportovním psychologem, mentálním koučem či někým jiným? Jak probíhá/probíhala vaše spolupráce?
- Jaký máš názor na psychologickou přípravu? A proč?
- Jak se v tvém klubu staví k psychologické přípravě? Jak se k psychologické přípravě staví tvůj realizační tým (trenéři, kondiční trenéři, fyziolog, rodina/rodiče, sponzoři...)
- Jsou nějaké faktory ovlivňující tvůj výkon?
- Jaké psychické vlastnosti a psychické dovednosti by měl mít tenisový hráč? Jaké jsou tvé silné a slabé stránky psychických dovedností?
- Jaké znáš techniky či strategie mentální přípravy?

*Ještě bych se zeptala z jiné strany...*

- Co je pro tebe psychickou pohodu na turnajích nejdůležitější?
- Jak se cítíš před zápasem? Co před zápasem děláš? Jak probíhá tvá příprava? (rituály)
- Jak se cítíš, když hraješ zápas, co s tím děláš? Jak se cítíš, když se nedaří? ... když se daří?
- Co prožíváš, když vyhraješ? ... když prohraješ?
- Jak jsi na tom se sebedůvěrou v těžkých momentech, jak s ní dokážeš pracovat? Co ji podporuje?
- Když se tě zeptám na tvou psychiku, vzpomeneš si na nějaké těžké chvíle při zápase a co ti pomohlo to překonat?
- Vzpomeneš si na nějaký skvělý zážitek, který souvisel s psychologickou přípravou? Naopak něco co se nepovedlo?
- Co tě baví na tenise, proč hraješ tenis?
- Co bys doporučil ostatním, co začínají? A co bys naopak nedoporučil, co není dobré, co škodí?
- Je ještě něco, k čemu by ses chtěla vrátit? doplnit? uvést na pravou míru?



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Bc. Vendula Žovincová

**Studijní program:** Psychologie (NMgr.)

**Název práce:** Psychologická příprava vrcholových tenistů

**Vedoucí práce:** Mgr. Ing. Eva Dubovská, PhD.

**Rok dokončení práce:** 2023

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 12 679

**Ostatní text:** 132 845

**Celkový počet znaků:** 145 524

**Počet titulů literatury a pramenů**

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 33

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 71

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Vendula Žovincová  
Obor studia: Psychologie  
Název práce: Psychologická příprava vrcholových tenistů  
Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 77  
Počet stránek příloh: 2  
Počet titulů v seznamu literatury: 104

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Co je podle Vás pro psychologickou přípravu tenistu nejdůležitější?

Je něco, co Vás při výzkumu překvapilo?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

První dvě kapitoly teoretické části práce se věnují problematice sportové psychologie a psychologické přípravy ve sportu. Kapitola 3 je věnována speciálně psychologické přípravě ve vrcholovém tenisu, a představuje zajímavé čtení i pro lidi, kteří tenis nesledují. Celkově je teorie podaná kultivovaným stylem, za použití vysokého objemu domácí i zahraniční literatury.

Praktická část práce se zabývá otázkou psychologické přípravy vrcholových tenistů, k čemuž analyzuje hloubkové rozhovory s osmi tenisty, kteří jsou v současnosti aktivní ve vrcholovém tenisu, tedy v tenisovém žebříčku ITF celosvětově do 1000. místa. Oceňuji exkluzivitu vzorku, který se podařilo sehnat díky autorčině předchozí vlastní zkušenosti ve vrcholovém tenisu.

Rozhovory působí velmi přirozeným dojmem, je vidět, že autorce se povedlo s participanty navázat důvěrný vztah, který umožnil skutečně hloubkové rozhovory. Analýza je provedena pečlivě a metodicky správně dle doporučení pro tematickou analýzu, prezentovaná témata jsou zajímavá a čtenář si z výsledkové části opravdu udělá obrázek o tom, jaké to je být vrcholovým tenistou a jaká jsou úskalí psychologické přípravy. Diskuse je přiměřená.

Oceňuji samostatný a iniciativní přístup autorky i její zaujetí pro téma, práce by mohla být po úpravách vhodná i k publikaci v domácím anebo zahraničním odborném tisku.

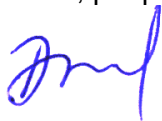
Tuto práci bych ráda navrhla i do soutěže o nejlepší diplomovou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace:

**Výborný**

Datum, podpis:



\* nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. Vendula Žovincová

Obor studia: Psychologie

Název práce: **Psychologická příprava vrcholových tenistů**

oponent práce: doc. PhDr. Jaroslav Kořa

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 68

Počet stránek příloh: 2

Počet titulů v seznamu literatury: dostatečný na s. 67 - 77

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

		2		
--	--	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

*Soutěž<sup>1</sup> ano?*

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

<sup>1</sup> Soutěž o nejlepší diplomovou práci. Zaškrtněte, pokud práci doporučujete na základě kvalit v dané oblasti hodnocení.

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak motivovat sportovce ve vrcholné fázi, aby přijali podporu a pomoc psychologa sportu? Má být tímto psychologem někdo, koho znají nebo tuto funkci může naplnit i profesionál bez osobních vazeb na sportovce?

Celkové hodnocení práce (*klady, nedostatky; v případě doporučení do soutěže o nejlepší DP uveďte nadprůměrné charakteristiky práce v souladu s Vámi výše označeným kritériem formální úrovně, obsahové reprezentativnosti, metodologie a přínosnosti práce pro teorii či praxi*):

Zvolené téma diplomové práce je z oblasti sportu – tenisových hráčů. Teoretická část je v první kapitole věnována sportovní psychologii jako takové, ve druhé se diplomantka soustředila na psychologickou přípravu sportovců a třetí se zabývá touto přípravou ve vrcholovém tenise. Autorka vychází z předpokladu, že psychologická příprava je stejně významná ne-li možná významnější než v technice sportu. V první, dobře koncipované kapitole, je popsána řada důležitých parametrů v psychice jedince (rysy, charakter, flow stavy a pojetí autotelické osobnosti, odolnost, sebepojetí, sebevědomí a sebedůvěra jedince, self-efficacy, vlastní teorie o sobě samém, seberegulace, cílové orientace a další osobnostní charakteristiky včetně motivace). Druhá kapitola jde in medias res: zabývá se psychologickou přípravou ve sportu, jejími strategiemi a testováním, technikami a jejich kontrolou. Ve třetí kapitole je uvedena komplexní příprava sportovců na vrcholné výkony, která má interdisciplinární ráz; jde o spolupráci odborníků z řady oblastí: mentální trénink, výživoví poradci, manažeři apod. Empirický výzkum (spíše výzkumnou sondou) zvolila diplomantka jako kvalitativní, pomocí polo-strukturovaného rozhovoru a tematické analýzy dat. Tematická analýza dat postupně poukazuje na celou řadu problémů v přípravě a prožívání zápasů u sportovců a umožňuje dobrý vhled do dané problematiky.

**Připomínky:** k dobře zpracované práci mám jedinou věcnou připomínku: kapitola diskuse je spíše souhrnem zjištění než metodologickým zamyšlením nad mezemi, problémy a možnými dalšími metodickými perspektivami při zkoumání uvedeného téma; teprve poslední čtyři odstavce této kapitoly odpovídají diskusi. Tím se tzv. diskuse částečně překrývá s kapitolou se závěry práce, která představuje dobrá východiska pro práci psychologa ve špičkovém tenise.

**Celkové hodnocení:** téma je zvoleno z oblasti aplikované psychologie a má v psychologii sportu své místo. Text je přehledný, čtivý a umožňuje dobrý vhled do zvolené problematiky. Výzkumná část dokresluje řadu teoretických analýz a spolu se závěry práce ukazuje, že bez posílení psychologické složky přípravy bude velice obtížné ne-li v současném sportu nemožné dospět až k vrcholovým výkonům. Předložený text splňuje požadavky na diplomové práce a lze jej doporučit k obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji\*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 17.5.2023

doc. PhDr. Jaroslav Koča