

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Mentální trénink mladých tenistů

Nicole Victoria Hrbková
Jihomoravský kraj

Brno 2019

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Mentální trénink tenistů

Mental training of young tennis players

Autor: Nicole Victoria Hrbková

Škola: Gymnázium Brno-Řečkovice, Terezy Novákové 2, 621 00
Brno

Kraj: Jihomoravský kraj

Konzultant: Mgr. Ľubica Novotníková, Mgr. Katarína Bradáč

Brno 2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne 20. 11. 2019

Nicole Victoria Hrbková

Poděkování

V této pasáži bych ráda poděkovala svým odborným konzultantkám, paní profesorce Mgr. Ľubici Novotníkové, paní psycholožce Mgr. Kataríně Bradáč a trenérce Veronice Dvořáčkové, za velmi profesionální přístup a cenné rady při tvorbě této práce.

Anotace

Ve své práci jsem zkoumala využití mentálního tréninku v praxi jako součásti přípravy mladých tenistů ve věku 13-19 let.

Na počátku jsem si stanovila několik hypotéz, které jsem promítla do jednotlivých bodů dotazníku.

Pomocí vstupního dotazníku (v příloze č. 12.5.2) jsem například zjistila míru využívání mentální přípravy u jednotlivých hráčů, úroveň jejich psychické odolnosti, schopnosti koncentrace či vypořádání se s neúspěchy a celkový přístup k tomuto sportu.

Podle získaných údajů o tom, zda sportovci využívají mentální trénink a pokud ne, zda mají zájem o měsíční experiment s jeho využitím, jsem získala skupinu 68 tenistů, kteří byli ochotni začlenit po dobu jednoho měsíce mentální trénink do své sportovní přípravy. Každý z nich absolvoval mentální cvičení (příloha č. 12.5.6) vhodná ke zdokonalení slabých stránek jeho/její psychiky.

Po čtyřtýdenním tréninku, jehož součástí byl mnou vypracovaný plán mentálních cvičení, vyplnila tato skupina respondentů sérii otázek (viz příloha č. 12.5.3 – výstupní test) totožných s těmi na začátku naší spolupráce. Hlavním cílem bylo zjistit, jestli po absolvování mentálních cvičení došlo ke zvýšení úrovně mentální odolnosti u respondentů a zda mají v plánu s mentálním tréninkem pokračovat i nadále (viz příloha č. 12.5.4 – stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení).

Výsledky dosažené jednotlivými tenisty před a po absolvování mnou navržených mentálních cvičení jsem zpracovala do přehledných tabulek, které jsou součástí této práce v kapitole č. 9 – „Seznam tabulek“.

Klíčová slova

tenis; mentální trénink; mládež; koncentrace; vizualizace; pozitivní myšlenky; herní plán; soubor mentálních cvičení

Annotation

This project is focused on incorporation of mental training into sports preparation of young tennis players aged 13-19.

In the beginning I stated a few hypotheses and then made a questionnaire survey based on them.

The main purpose of a preliminary questionnaire (See Annex 12.5.2) was to find out basic information about the respondents (for example how much experience with mental training

they have, what their level of mental toughness is, how well can they focus or deal with adversity and what their attitude towards tennis in general is).

Each respondent had a free choice to decide whether he/she wanted to answer all 70 questions in the preliminary questionnaire and then continue with incorporating a set of mental exercises (See Annex 12.5.6) into his/her tennis preparation for a period of one month. There were 68 tennis players trying out these mental exercises in order to enhance the level of their mental toughness.

After four weeks of testing the mental preparation recommended by me, these 68 respondents answered questions (See Annex 12.5.3 – final test) identical to questions 21-70 in the preliminary questionnaire. The main purpose was to find out if the mental training led to enhancement of the mental toughness of each respondent and if these young tennis players plan to continue with mental training (See Annex 12.5.4 – brief questionnaire designed for evaluating mental exercises).

Results accomplished by each tennis player before and after undertaking my mental preparation programme are listed in clear tables in chapter number 9 – “A list of tables“.

Keywords

tennis; mental training; juniors; focus; visualization; positive thoughts; game plan; set of mental exercises

OBSAH

1	Úvod.....	9
2	Seznam pojmů a osobností z oblasti sportovní psychologie a tenisu.....	12
	2.1 Pojmy	12
	2.2 Osobnosti.....	14
3	Cíle práce a hypotézy	15
	3.1 Cíle práce.....	15
	3.2 Hypotézy	15
	3.2.1. Vstupní hypotéza.....	15
	3.2.2. Pracovní hypotézy	15
4	Teoretická část.....	16
	Úvod do teoretické části	16
	4.1 Stanovení cílů	17
	4.2 Vizualizace	18
	4.2.1 Využití vizualizace v zápase	18
	4.2.2 Využití vizualizace v tréninku.....	19
	4.3 Simulace „bojových podmínek“	20
	4.4 Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti, když odpluje na nesprávné místo	21
	4.5 Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v neprospěch tenisty.....	24
	4.6 Změna myšlení z negativního na pozitivní	25
	4.7 Eliminace vlivu okolí	26
	4.8 Sestavení herního plánu – strategie	27
	4.9 Relaxace	27
	4.10 Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla	28
	Závěr teoretické části	29
5	Praktická část.....	29
	5.1 Metodologie práce	29
	5.1.1 Použité metody	29
	5.1.2 Popis zkoumaného objektu.....	30
	5.1.3 Postup práce	30
	5.2 Sada materiálů pro respondenta	30
	5.3 Mentální cvičení	31

6	Vyhodnocení	31
6.1	Ověření pravdivosti hypotéz	31
6.1.1	Vstupní hypotéza.....	32
6.1.2	Pracovní hypotézy	32
6.2	Vliv mentálních cvičení na úroveň mentální odolnosti sledované skupiny respondentů	33
6.3	Vliv mentálních cvičení na úroveň mentální odolnosti jednotlivých respondentů	34
7	Závěr.....	35
8	Použité zdroje.....	35
8.1	Knižní zdroje	35
8.2	Internetové zdroje	36
8.3	Zdroje definic	36
9	Seznam tabulek	37
9.1	Tabulka pro vyhodnocení vstupního dotazníku	37
9.2	Tabulka pro vyhodnocení výstupního testu	38
9.3	Tabulka pro vyhodnocení dotazníku ke stručnému zhodnocení mentálních cvičení.....	39
9.4	Tabulka pro vyhodnocení pravdivosti stanovených hypotéz	40
10	Sada materiálů pro respondenty	40
10.1	Úvodní pokyny	41
10.2	Vstupní dotazník	42
10.3	Výstupní test.....	43
10.4	Stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení	44
10.5	Klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu.....	45
10.6	Soubor mentálních cvičení	46
10.6.1	Stanovení cílů.....	46
10.6.2	Vizualizace	47
10.6.3	Simulace „bojových podmínek“.....	48
10.6.4	Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo)	49
10.6.5	Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v tvůj neprospěch	50
10.6.6	Změna myšlení z negativního na pozitivní	51
10.6.7	Eliminace vlivu okolí	52
10.6.8	Sestavení herního plánu – strategie	53
10.6.9	Relaxace	54

10.6.10 Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla	56
11 Ostatní přílohy.....	57
11.1 Konzultace s Dr. Alanem Goldbergem	57
11.2 Osobní zkušenosti úspěšných sportovců s mentálním tréninkem	58
11.2.1 Mgr. Katarína Bradáč - vicemistryně Evropy ve sportovní střelbě (Zürich, 1995)	58
11.2.2 Lucie Šafářová – bývalá světová jednička v tenise (čtyřhra žen)	59
11.3 Vyplněné dotazníky ve fyzické podobě	60
12 Tištěné přílohy.....	61
12.1 Tabulka pro vyhodnocení vstupního dotazníku	61
12.2 Tabulka pro vyhodnocení výstupního testu	61
12.3. Tabulka pro vyhodnocení dotazníku ke stručnému zhodnocení mentálních cvičení..	61
12.4 Tabulka pro vyhodnocení pravdivosti stanovených hypotéz	61
12.5 Sada materiálů pro respondenty	61
12.5.1 Úvodní pokyny	61
12.5.2 Vstupní dotazník	61
12.5.3 Výstupní test.....	61
12.5.4 Stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení	61
12.5.5 Klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu.....	61
12.5.6 Soubor mentálních cvičení	61
12.5.7 Vyplněné dotazníky ve fyzické podobě	61

1 ÚVOD

Mentální trénink. Co to vlastně je? Když jsem v roce 2012 začínala se závodním tenisem, neměla jsem sebemenší tušení, že něco takového existuje. Dříve jsem hrávala pouze rekreačně, takže jsem neměla žádné zkušenosti s tím, jak bych se měla chovat během zápasu a jakým způsobem pracovat se svojí psychikou.

V zimě roku 2012 jsem se zúčastnila svého prvního turnaje. Pouhá myšlenka na něj se pro mě bohužel stala noční můrou. Neuhrála jsem ani gem. Plakala jsem. Dělal jsem jednu chybu za druhou. Jediné, na co jsem se dokázala soustředit, byly pohledy rodičů, kteří stáli kolem kurtu. „Proč se na mě všichni dívají? Co si asi říkají? Musí si myslet, že jsem úplně neschopná. Jak je možné, že nedám úder do kurtu, když mi to na tréninku tak šlo? A co si pomyslí moji rodiče? Budou mi ten tenis ještě chtít platit, když vidí, jak příšerně hraju?“ ... desítky podobných myšlenek mi procházely hlavou během zápasu, který netrval ani hodinu. Po cestě domů jsem si vyslechla obávanou a ne příliš konstruktivní kritiku ze strany rodičů. Cítila jsem, že jsem je zklamala. Chtěla jsem okamžitě skončit s tenisem. Ale neudělala jsem to. A jsem tomu ráda.

V průběhu prvních dvou let své tenisové přípravy jsem sice nedosahovala nejlepších výsledků, zato jsem se postupně učila překonat sama sebe tím, že jsem jednoduše hrála turnaje. Hodně turnajů. Zpočátku jsem se účastnila akcí pouze v Brně a okolí, kam jsem si mohla sama dojet městskou hromadnou dopravou. Pro desetiletou holčičku to byla zkušenost k nezaplacení – ačkoliv jsem každou prohru náležitě oplakala, cítila jsem obrovskou mentální převahu nad ostatními soupeřkami, které po každé chybě házely raketou, přičemž se bezradně otáčely na své rodiče nervózně stojící za kurtem. Jelikož jsem tam totiž byla úplně sama, byla jsem zároveň jediným člověkem, na kterého jsem se v té chvíli mohla spolehnout, nebo jej zklamat. Ve chvíli, kdy jsem domů začala vozit poháry, zájem mých rodičů o můj tenis vzrostl. O prázdninách si kvůli mně brali volno z práce, aby mě mohli zavézt na turnaje pořádané po celé republice. Takto jsme procestovali téměř celou naši zemi od Mostu až po Ostravu a brzy jsem zjistila, že konkurence je opravdu obrovská. Rozdíl byl v myšlení, chování a přístupu jednotlivých hráček jsou ovšem ještě větší.

Na menších tuzemských turnajích bylo běžnou praxí, že holčičky plakaly, obracely se na své rodiče, kteří doslova „viseli“ na plotech a tvářili se stejně bezradně, jako jejich dcerky. Chlapci pro změnu vykřikovali sprostá slova, házeli raketou a nejednou nadávali rozhodčímu. Já jsem naopak využívala toho, že se soupeřky samy vyvedly z míry, tím pádem nebyly schopné podat svůj optimální výkon. Postupem času jsem nabývala cenných zkušeností, učila se ze svých chyb a snažila se vyvarovat stejného chování, jaké jsem pozorovala u ostatních hráčů, kteří nadále rozbíjeli jednu raketu za druhou a své prohry sváděli na neschopnost rozhodčích. Každým turnajem jsem se zlepšovala. V žebříčku jsem se posunula o více než 900 míst vzhůru a stala se jednou z 28 nejlepších dívek v kategorii do třinácti let v naší zemi. Na tréninku jsem pravidelně porážela svou kamarádku, která patřila mezi 7 nejlepších dívek v ČR. Přesto na turnajích často dosahovala lepších výsledků než já. Přemýšlela jsem o tom a snažila se přijít na to, proč tomu tak je. Pečlivě jsem sledovala její zápasy a brzy jsem vše pochopila. Dosud jsem se

domnívala, že proto, abych byla nejlepší, musím mít dokonalý forehand, backhand, servis – a čím rychleji míček poletí, tím lépe. Jakmile jsem ale pozorovala svou kamarádku, jejíž údery létaly mnohem pomaleji než ty moje, a přesto porážela jednu soupeřku za druhou, uvědomila jsem si, že vyhrává díky něčemu úplně jinému. Vynikala ve schopnosti koncentrovat se. Během zápasu byla ledově klidná a přesně věděla, co a jak zahrát. Tím ničila své soupeřky. Tenis jsou v podstatě šachy. Šach mat! Game set match! K tomu, abyste vyhráli, však potřebujete mnohem víc, než jen umět hýbat figurkami. Jde o to, dostat soupeře do úzkých a udržet jej tam až do posledního míčku. A přesně to má kamarádka uměla. A já se jí inspirovala.

Za účelem zdokonalení mentální stránky svého výkonu jsem navázala spolupráci se sportovní psychologkou Katarínou Bradáč¹. Probojovala jsem se na MČR v tenise do 15 let, kde jsem postoupila až do osmifinále, tedy mezi 16 nejlepších dívek v republice. Zúčastnila jsem se i několika mezinárodních turnajů, kde mě překvapilo nasazení, s jakým všechna děvčata bojovala. Stejně jako má kamarádka se každá z nich pekelně soustředila a neodevzdala jediný bod zadarmo. To byl největší rozdíl mezi nimi a hráčkami, které jsem dříve potkávala na menších tuzemských turnajích.

V té době jsem dosahovala svého herního maxima. Můj vzestup však, bohužel, zastavila série zranění, která trvala více než dva roky, během kterých jsem nejednou zvažovala myšlenku, že se závodním tenisem skončím. Touha po vítězství mi to však nedovolila a já jsem se po dvou letech plných rehabilitací vrátila zpět. Ale začínala jsem v podstatě od nuly. Přicházela jedna prohra za druhou. Já jsem však věřila, že se to jednoho dne zlomí a já budu znovu vyhrávat. A má vize se mi splnila – postupně jsem začala porážet i ty nejlepší. A víte proč? Nebylo to díky tomu, že bych měla natrénováno více než ony. Vždyť jsem téměř dva roky nehrála. Veškerá má síla spočívala v mentální přípravě.

Mou inspirací v této oblasti je i devatenáctiletá kanadská tenistka Bianca Andreescu² – vítězka US Open 2019, která ve finále porazila žijící legendu ženského tenisu Serenu Williams³. Přitom ji v letošním roce trápilo zranění zad, kvůli kterému několik měsíců nemohla trénovat. V interview⁴, které po zápase poskytla WTA, uvedla, že svůj den běžně začíná patnáctiminutovou meditací, během níž si vizualizuje události, které si přeje, aby nastaly. Meditaci a pozitivní vizualizaci do svého tréninku zařazuje i jedna z největších nadějí mužského tenisu, Stefanos Tsitsipas⁵, kterému se na konci roku 2019 podařilo vyhrát Turnaj mistrů⁶, kde zdolal i legendárního Rogera Federera⁷, přičemž přikládal velký podíl na svém úspěchu právě mentální přípravě. Důležitost tréninku psychické odolnosti vnímá i mnoho dalších profesionálních hráčů, součástí jejichž týmů běžně bývá

¹ Mgr. Katarína Bradáč (Slovensko) – psychologka, lektorka, psychoterapeutka, supervizor a mentální coach; vicemistryně Evropy ve sportovní střelbě (Zürich, 1995)

² Bianca Andreescu (Kanada) – profesionální tenistka, vítězka grandslamu US OPEN v roce 2019

³ Serena Williams (USA) – jedna z nejlepších profesionálních tenistek historie

⁴ Odkaz na interview: <https://www.wtatennis.com/news/1449622/-first-thing-i-do-meditate-bianca-andreescu-visualizes-indian-wells-success> [cit. 6. 1. 2020]

⁵ Stefanos Tsitsipas (Řecko) – profesionální tenista, který se ve svých jednadvaceti letech vyšplhal na 5. místo světového žebříčku ATP; aktuálně mu patří 6. pozice (leden 2020)

⁶ Turnaj mistrů - závěrečný tenisový turnaj mužské profesionální sezóny pro osm nejvýše postavených mužů ve dvouhře a osm nejlepších párů ve čtyřhře na žebříčku ATP

⁷ Roger Federer (Švýcarsko) – mnohými odborníky považován za nejlepšího tenistu všech dob, vítěz rekordních 20 grandslamů

sportovní psycholog či mentální coach. Například Novak Djoković⁸ uvedl⁹, že již od útlého věku na přání rodičů spolupracoval s mentorkou „tennis mom“, díky které se naučil ovládat své emoce, což mělo významný dopad na jeho tenisovou kariéru.

Z výše uvedených poznatků je zřejmé, že mentální trénink hraje významnou roli v přípravě tenistů na mnoha výkonnostních úrovních. Proto jsem se v této práci rozhodla o mnou nabyté vědomosti a zkušenosti s touto formou přípravy podělit s hráči, kteří ji dosud nevyužívají (pokud o ni projeví zájem), popřípadě s těmi, kteří se s ní již setkali a chtějí si v této oblasti rozšířit obzory, následně pak zjistit, nakolik pro ně bude užitečná.

⁸ Novak Djoković (Srbsko) – jeden z nejlepších profesionálních tenistů historie; druhý hráč světového žebříčku ATP (leden 2020)

⁹ Odkaz na rozhovor: <https://www.youtube.com/watch?v=5fioh5PMYTk> [cit. 7. 1. 2020]

2 SEZNAM POJMŮ A OSOBNOSTÍ Z OBLASTI SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE A TENISU

2.1 Pojmy

- **Arousal** neboli **Vzrušení** – „Vzrušení je směs fyziologické a psychologické aktivity u člověka. Váže se k intenzitě motivace v daný okamžik. Nemůžeme říct, jestli je negativní či pozitivní, můžeme pouze rozlišit intenzitu vzrušení od hlubokého spánku (nejnižší intenzita) až po zuřivý záchvat blízky šílenosti (nejvyšší intenzita mnohdy označována také jako „hyper arousal“)¹⁰
- **ATP**¹¹ – Asociace tenisových profesionálů je mezinárodní organizace sdružující mužské profesionální tenisty
- **Autogenní trénink**¹² – metoda „autohypnózy“ určená k relaxaci, která sestává ze série cvičení určených k vyvolání kýžených pocitů, jako například pocit tepla či tíhy
- **Flow**¹³ – „Stav, při kterém je člověk podává optimální výkon i za velmi těžkých podmínek.“
- **Game** neboli **Hra** – část tenisového zápasu; vyhraje-li hráč 4 výměny po sobě, získává 1 game; 6 vyhraných gamů po sobě tvoří jeden set; tenis se hraje na 2 vítězné sety
- **Koncentrace** – „Koncentrace je schopnost udržet soustředění na příslušný podnět v prostředí, kde se nacházíte, a to pouze v probíhajícím okamžiku. Začnete-li myslet na minulost či budoucnost, zvyšujete tím pravděpodobnost výskytu nežádoucích podnětů, což často iniciuje chyby v průběhu vašeho výkonu.“¹⁴
- **Koučování během zápasu** – „Za koučování se považuje jakákoliv komunikace s hráčem, tzn. zvuková nebo vizuální rada nebo pokyn jakéhokoliv druhu. V případě týmových utkání, kdy sedí kapitán družstva na dvorci, může kapitán družstva koučovat hráče během přestávky mezi sadami a v okamžiku, kdy si hráči mění strany na konci hry, ne však, když si hráči mění strany po první hře každé sady a v průběhu tie-breaku. U všech ostatních zápasů není koučování povoleno.“¹⁵
- **Lajna** – čára, která na tenisovém dvorci ohraničuje prostor, do kterého tenisté umisťují své údery
- **Mentální koučink** – „Sportovní koučink zkoumá osobnost sportovce, jeho výkonnost, cesty individuálního a týmového zlepšování a maximální využití jeho potenciálu; tedy

¹⁰ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 77-78.

¹¹ <https://www.atptour.com/en/corporate/about> [cit. 7. 1. 2020]

¹² WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 278.

¹³ <https://www.olympic.sk/clanok/jan-muhlfeit-neporazitelná-mysel> [cit. 3. 1. 2020]

¹⁴ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 365.

¹⁵ http://www.cztenis.cz/docs/pravidla_tenisu.pdf [cit. 7. 1. 2020]

souboru všech vloh, schopností a dovedností. Primárním úkolem je systematický rozvoj sportovce s přihlédnutím k jeho očekáváním a individuálním cílům. Kouč spolupracuje s trenéry, případně rodiči sportovce.¹⁶

- **Mentální odolnost** – „Schopnost, díky které je člověk schopen podávat optimální výkon i za velmi těžkých podmínek.“¹⁷ „Jednotlivé mentální dovednosti jsou významnými prvky mentální odolnosti. Přestože mentální odolnost je definována různými způsoby, vždy se k ní pojí mentální dovednosti jako atletova schopnost soustředit se, vypořádat se s neúspěchem, zvládnání situací pod tlakem, odhodlání vytrvat navzdory nepřízní osudu a houževnatost (Bull, Shambrook, James, & Brooks, 2005; Gucciardi, Gordon, & Dimmock, 2008; Jones, Hanton, & Connaughton, 2002; Thelwell, Weston, & Greenlees, 2005).“¹⁸ „Zlatí medailisté z olympijských her považují mentální odolnost za klíčový předpoklad k úspěchu atleta (Gould, Deiffenbach & Moffett, 2002).“¹⁹
- **Mentální trénink** (Psychological skills training - PST) – „Mentální trénink slouží systematickému a konzistentnímu procvičování mentálních či psychických dovedností za účelem zkvalitnění sportovního výkonu, zvýšení radosti či dosažení vyššího stupně uspokojení ze sportovní aktivity.“²⁰
- **Return** – úder, kterým se v tenise hráč na příjmu snaží vrátit soupeřův servis (podání)
- **SOČ** – středoškolská odborná činnost
- **Sportovní psychologie** – „Sportovní psychologie je odvětví aplikované psychologie, které se zabývá vědeckým zkoumáním chování člověka ve sportovním kontextu a aplikací těchto znalostí do praxe (Gill & Williams, 2008).“²¹
- **Tenis** – „Tenis je sport provozovaný venku či v hale. Hraje se raketami a lehkým elastickým míčkem. Je určen pro dva, nebo čtyři hráče, kteří stojí na kurtu rozděleném nízkou sítí.“²²
- **Tenisový kurt** – rozsáhlé obdélníkové hřiště, na kterém se hraje tenis²³
- **Turnaj mistrů** - závěrečný tenisový turnaj mužské profesionální sezóny pro osm nejvýše postavených mužů ve dvouhře a osm nejlepších párů ve čtyřhře na žebříčku ATP
- **US Navy SEALs** - „Námořní, vzdušné a pozemní týmy Námořnictva Spojených států amerických“²⁴
- **Vizualizace** – „Vizualizace je vlastně formou simulace. Je podobná skutečnému smyslovému vnímání (zrakem, sluchem, hmatem), ale celá zkušenost se odehrává

¹⁶ <http://mentnicoach.cz/> [cit. 30. 12. 2019]

¹⁷ <https://www.olympic.sk/clanok/jan-muhlfeit-neporazitelná-mysel> (1:15) [cit. 7. 12. 2019]

¹⁸ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 248.

¹⁹ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 248.

²⁰ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 248.

²¹ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 4.

²² <https://www.merriam-webster.com/dictionary/tennis> [cit. 3. 1. 2020]

²³ <https://www.merriam-webster.com/dictionary/tennis%20court> [cit. 3. 1. 2020]

²⁴ https://cs.wikipedia.org/wiki/Navy_SEALs [cit. 27. 12. 2019]

pouze v lidské mysli. Prostřednictvím vizualizace je možné znovu vyvolat pozitivní zážitky nebo se mentálně připravit na nadcházející události poskládáním drobnějších informací z předešlých zkušeností do ucelených obrazů. “²⁵

- **Wimbledon**²⁶ – mezinárodní tenisový turnaj každoročně pořádaný v anglickém předměstí zvaném Wimbledon; jeden ze čtyř největších turnajů na světě, tzv. grandslamů
- **WTA**²⁷ – ženská tenisová asociace; mezinárodní organizace sdružující profesionální tenistky

2.2 Osobnosti

- **Andre Agassi** (USA) – jeden z nejlepších profesionálních tenistů v historii, autor biografie *Open*
- **Bianca Andreescu** (Kanada) – profesionální tenistka, vítězka grandslamu US OPEN v roce 2019
- **Bjorn Borg** (Švédsko) – bývalá světová jednička v mužském tenise
- **Brad Gilbert** (USA) – špičkový trenér, jeden z nejlepších tenisových stratégů a bývalý 4. hráč na žebříčku profesionálních tenistů, autor knihy *Vyhrávej, třeba i hnusně*
- **Chris Evert** (USA) – jedna z nejlepších tenistek historie, světová tenisová jednička po dobu 260 týdnů v letech 1975 – 1985
- **Dr. Alan Goldberg** (USA) – sportovní psycholog, autor knihy *The sports mind*
- **Jan Mühlfeit** (ČR) – globální stratég, kouč a mentor, bývalý prezident společnosti Microsoft pro Evropu
- **Jimmy Connors** (USA) – legenda mužského tenisu, držitel několika světových rekordů a bývalá světová jednička ve dvouhře
- **Lucie Šafářová** – bývalá profesionální tenistka původem z Brna; světová jednička ve čtyřhře žen (srpen/září 2017); olympijská medailistka z letních olympijských her (Rio de Janeiro, 2016); pětinasobná grandslamová šampionka v ženské čtyřhře
- **Maria Sharapova** (Rusko) – profesionální tenistka, bývalá světová jednička a stříbrná medailistka z OH v Londýně (v roce 2012)²⁸
- **Mgr. Katarína Bradáč** (Slovensko) – psycholožka, lektorka, psychoterapeutka, supervizor a mentální coach; vicemistryně Evropy ve sportovní střelbě (Zürich, 1995)
- **Novak Djoković** (Srbsko) – jeden z nejlepších profesionálních tenistů historie; druhý hráč světového žebříčku ATP (leden 2020)
- **Rod Laver** (Austrálie) – žijící tenisová legenda; člen Řádu britského impéria
- **Roger Federer** (Švýcarsko) – mnohými odborníky považován za nejlepšího tenistu všech dob, vítěz rekordních 20 grandslamů

²⁵ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 294.

²⁶ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/wimbledon> [cit. 3. 1. 2020]

²⁷ <https://www.wtatennis.com/about> [cit. 5. 1. 2020]

²⁸ <https://www.mariasharapova.com/bio/> [cit. 7. 1. 2020]

- **Serena Williams** (USA) – jedna z nejlepších profesionálních tenistek historie
- **Stefanos Tsitsipas** (Řecko) – profesionální tenista, který se ve svých jednadvaceti letech vyšplhal na 5. místo světového žebříčku ATP; aktuálně mu patří 6. pozice (leden 2020)
- **Terry Orlick, PhD** (USA) – sportovní psycholog, autor knihy *Na cestě k vítězství*

3 CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY

3.1 Cíle práce

3.1.1 Zjistit aktuální míru využití mentálního tréninku jako součásti sportovní přípravy mladých tenistů ve věku 13-19 let

3.1.2 Sestavit dotazník s cílem konkrétněji určit, v jaké oblasti mentální přípravy mají sportovci rezervy

3.1.3 Navrhnout praktická cvičení, korespondující s otázkami vstupního testu, vhodná ke zdokonalení mentální odolnosti hráčů

3.1.4 Předat vybranému okruhu respondentů obálku s materiály k vyplnění, s cílem získání zpětné vazby o dosažených výsledcích souvisejících se zvýšením mentální odolnosti (po provádění mentálních cvičení po dobu jednoho měsíce)

3.1.5. Vyhodnotit výsledky aplikace mentálního tréninku do přípravy jednotlivých tenistů

3.2 Hypotézy

3.2.1. Vstupní hypotéza

H: Méně než 50 % mladých tenistů (ve věku 13-19 let) dotazovaných v rámci mého průzkumu zařazuje mentální trénink do své přípravy.

3.2.2. Pracovní hypotézy

H1: Více než 50 % respondentů, kteří se v budoucnu chtějí věnovat profesi spojené s tenisem, projeví zájem o mnou doporučená mentální cvičení.

H2: Alespoň 50 % respondentů, kteří budou po dobu jednoho měsíce provádět mnou doporučená mentální cvičení, vykáže zvýšení úrovně své mentální odolnosti.

H3: Více než 50 % tenistů, kteří se minimálně 2x do měsíce účastní turnajů, projeví zájem o mnou navržená mentální cvičení.

H4: Více než 50 % respondentů, kteří projeví zájem o mnou navržená cvičení pro zlepšení mentální odolnosti, pochází z rodin, ve kterých se alespoň jeden z rodičů v mládí závodně věnoval sportu.

H5: Hráči, kteří si nestanovují ve své tenisové přípravě krátkodobé a dlouhodobé cíle, mají v průměru horší žebříčkové postavení než ti, kteří si cíle stanovují.

4 TEORETICKÁ ČÁST

Úvod do teoretické části

„Tenis je z 80 % o hlavě.“ Věta, kterou pravděpodobně slyšel alespoň jednou v životě každý tenista.

„Většina trenérů tvrdí, že výkon, který sportovec podá proti soupeři podobných kvalit, je minimálně z 50 % ovlivněn psychikou. V individuálních sportech, jako například golf, tenis či krasobruslení, je výkon ovlivněn psychikou až z 80 – 90 %.“²⁹

Brad Gilbert³⁰ uvádí: *„Většina víkendových hráčů, většina klubových hráčů, většina rekreačních hráčů hrají na kurtu tenis bez mozku. Jdou do zápasu, pobíhají po kurtu bez plánu, myšlenek, čehokoliv. Věnují tomu tolik času a přemýšlení jako skákání přes švihadlo. A proto je lze porazit. Ze dvou hráčů, kteří mají zhruba stejné schopnosti, vyhraje ten, který si je vědom dynamiky a příležitosti před, v průběhu a po zápase a umí toho využít.“³¹*

Tyto skutečnosti potvrzuje i Alan Goldberg³²: *„Fyzická a technická příprava je nezbytnou součástí tréninku každého sportovce, avšak k maximálnímu využití těchto těžko nabytých dovedností je nezbytné zároveň systematicky zlepšovat psychickou složku osobnosti, a tím rozvíjet mentální odolnost.“³³*

Co přesně úvodní tvrzení znamená a jakým způsobem se dá na „hlavě“ pracovat, už ví jen málokdo, proto jsem se v následujících kapitolách rozhodla popsat jednotlivé složky mentální odolnosti a metody, kterými je možno pozitivně ovlivnit psychiku sportovce.

²⁹ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 248.

³⁰ Brad Gilbert (USA) – špičkový trenér, jeden z nejlepších tenisových stratégů a bývalý 4. hráč na žebříčku profesionálních tenistů, autor knihy Vyhrávej, třeba i hnusně

³¹ GILBERT, Brad a Steve JAMISON. Winning ugly: mental warfare in tennis--tales from the tour and lessons from a master. Secaucus, N.J.: Carol Pub. Group, 1993. ISBN 1559721693; s. 17.

³² Dr. Alan Goldberg (USA) – sportovní psycholog, autor knihy The sports mind

³³ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 5 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

4.1 Stanovení cílů

Pokud chce někdo vyniknout v jakékoliv oblasti lidské činnosti, je nezbytné, aby si na počátku stanovil, čeho chce dosáhnout. Každý tenista by měl mít jasnou vizi, která bude hnacím motorem v jeho každodenní tvrdé práci.

Alan Goldberg zdůrazňuje: „*Jinými slovy, musíte mít něco, čemu říkám „BIG ENOUGH WHY“, tedy osobní cíl, sen nebo poslání, jež zaměstná vaše srdce a mysl a poskytne vám dostatečný důvod k tomu, abyste se obětovali, tvrdě pracovali a udělali vše pro to, abyste byli úspěšní.*“³⁴

Cíle můžeme rozdělit na dlouhodobé a krátkodobé, a to podle času, za který jich lze dosáhnout. Dlouhodobé cíle zároveň bývají obsáhlejší, proto je výhodné rozčlenit si je na drobnější celky, tedy cíle krátkodobé, které lze plnit na každodenní bázi.

V první řadě bychom měli mít přehled o svých silných i slabých stránkách, o tom, co nás baví, co je pro nás skutečně důležité a čeho bychom chtěli dosáhnout. Základem celého procesu je sebepoznání. Terry Orlick uvádí „*Účelem tohoto sebehodnocení je objasnit si vytoužené oblasti zlepšení a zvolit si specifické způsoby, jak těchto zlepšení dosáhnout.*“³⁵

Dále musíme přesunout svou koncentraci na činy. Ideální je stanovit si plán, kterého se budeme držet, s cílem konstantně se zlepšovat každým dnem. K tomu nám dopomůže otázka, kterou Alan Goldberg považuje za velmi důležitou při snaze o přeměnění snů na realitu: „*Jakým způsobem mi to, co právě dělám, pomáhá dosáhnout mého cíle?*“³⁶

Ideálně by měla následovat tvorba efektivního plánu zaměřeného na každodenní zlepšování pomocí plnění menších úkolů. Tento postup je důležitou součástí přípravy vrcholových sportovců, kterým pravidelné plnění krátkodobých cílů přináší sebevědomí ve vypjatých situacích náročných závodů – mají totiž jistotu, že přípravě obětovali maximum, a v době soutěže se tak snáze uvolní.³⁷

³⁴ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 22 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

³⁵ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 71 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

³⁶ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 22 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

³⁷ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 39.

4.2 Vizualizace

„Vizualizace je formou simulace. V mnohém je podobná reálnému smyslovému vnímání (zrakem, sluchem, hmatem) s tím rozdílem, že při vizualizaci se celá tato zkušenost odehrává pouze v mysli.“³⁸

Vizualizace je velmi významnou složkou mentální přípravy většiny úspěšných lidí. *„Mistři různých oborů nezačínají své životy nebo životní cesty jako mistři. Pracují na tom, aby si zvykli vidět věci pozitivním způsobem a představili si sebe samé, jak podávají výkony a realizují technické dovednosti takovým způsobem, jakým si přejí. Ve skutečnosti má většina z těch nejlepších mistrů na světě vysoce vyvinutou schopnost vizualizace, protože ji denně používají k vytvoření pozitivního soustředění. Čerpají z pozitivních vzpomínek, vybavují si soustředění a pocity z minulých výborných výkonů a vytvářejí si pozitivní vize budoucnosti.“³⁹*

Pro tenisty, kteří chtějí naplno využívat svůj potenciál, je umění vizualizace klíčové. A to nejen během zápasu, ale i při tréninku.

„Když netrénujeme, studujeme psychologii tenisu. Máme hodiny duševní houževnatosti, pozitivního myšlení a vizualizace. Učí nás zavřít oči a představovat si sami sebe, jak vyhráváme Wimbledon a zvedáme nad hlavu tu zlatou trofej.“⁴⁰

4.2.1 Využití vizualizace v zápase

V soutěžních zápasech je cílem porazit tenistu na druhé straně kurtu. K tomu je zapotřebí mít jasnou vizi toho, kam umístit míček tak, aby jej protivník nedoběhl, popřípadě aby byl donucen jej odehrávat v nejtěžší možné pozici. Tenista bez plánu se stává loutkou, se kterou si soupeř pohrává, a jelikož pouze intuitivně reaguje na aktivní hru protihráče, postupně se dostává do čím dál horší situace. Je jen otázkou času, kdy oponent zcela převezme iniciativu a ukončí výměnu vítězným úderem. V případě, že se dva tenisté podobné úrovně střetávají pravidelně a jsou obeznámeni se stylem, jakým oba hrají a vyhrávají výměny, může předzápasová vizualizace znamenat propastný rozdíl v konečném výsledku.

„Tenisová hvězda Chris Evert vždy pečlivě procházela každý detail zápasu, a to včetně herního stylu, strategie a výběru úderů své soupeřky. Takto Evert popsala využití vizualizace k přípravě na tenisový zápas:

³⁸ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 294.

³⁹ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPRESS, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 25.

⁴⁰ AGASSI, Andre. Open: otevřená zpověď. Brno: Jota, 2010. ISBN 978-80-7217-800-1; s. 82.

„Před zápasem se snažím si pečlivě vizualizovat to, co se pravděpodobně bude dít na kurtu a jak budu reagovat v určitých situacích. Představuji si sama sebe, jak hraji typické výměny, které můžu očekávat od své soupeřky na základě toho, jaký je její herní styl. Vidím sama sebe, jak odehrávám tvrdé úder k zadní lajně a běžím na síť, v případě, že soupeřka zahraje slabý return. To mi pomáhá mentálně se připravit na zápas, protože se cítím, jako bych tento zápas odehrála ještě před tím, než vstoupím na kurt.“ (Tarshis, 1977)⁴¹

4.2.2 Využití vizualizace v tréninku

Trénink většinou bývá založen na tom, že sportovci mechanicky opakují danou činnost tak dlouho, než ji dokonale zvládnou. Vizualizace urychluje a zefektivňuje nácvik těchto činností tím, že do celého procesu zapojí mozek. Jejím cílem je „...vytvořit v mozku celistvou síť nervových buněk, která umožní vykonávat danou dovednost trvale na vysoké úrovni.“⁴²

„Jedním ze základních pravidel neurologie je, že nervové buňky, které vysílají své signály společně, se spolu také propojují. Uděláte-li něco jednou, skupina volných neuronů v reakci na to vytvoří určitou síť, pokud ale nebudete toto chování opakovat, tato dráha se „nevyryje“ do mozku. Když ovšem něco cvičíte znovu a znovu, tyto nervové buňky si vyvinou silnější vzájemné propojení a aktivovat tuto síť bude snazší a snazší (Arntz, Chasse, Vicente, 2005, 147).“⁴³

Vizualizaci je možné praktikovat různými způsoby. Důležité ovšem je, aby mentální cvičení probíhalo opakovaně a aby si sportovec dokázal představit sám sebe, jak vykonává jednotlivé pohyby. V případě, že je cílem tenisty zlepšit svou techniku, jednou z možností je sledování videozáznamů profesionálních hráčů, jejichž technika je na velmi dobré úrovni, následně pak vizualizování si sebe sama při odehrávání těchto úderů.

Pravdivost tohoto tvrzení dokazuje studie vizualizace jako součásti tréninku čínských stolních tenistů ve věku 7 – 10 let, na které se v roce 1992 podílel i Terry Orlick. Hráči byli rozděleni do tří tréninkových skupin. Všichni absolvovali stejný kondiční a technický trénink. Děti v první skupině dostaly za úkol pravidelně sledovat videozáznamy svých oblíbených hráčů a představovat si (popřípadě s raketou v ruce napodobovat), jak odehrávají ty stejné úder. Stolní tenisté v druhé skupině obdrželi podobné zadání, s výjimkou toho, že jim nebylo řečeno, aby si při sledování videa představovali sami sebe, jak provádí dané pohyby. Do přípravy třetí skupiny nebyl mentální trénink zařazen vůbec. První skupina dosáhla mnohonásobně lepších výsledků, než zbylé dvě, o čemž svědčí

⁴¹ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 294.

⁴² ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 104.

⁴³ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 104.

i fakt, že se dva její členové na konci roku umístili mezi třemi nejlepšími stolními tenisty v zemi.⁴⁴

„Jedním z důvodů, proč může být duševní imaginace tak hodnotná ve výkonnostních situacích je, že lidský mozek nedokáže rozlišit představovanou zkušenost od té opravdové. Pro váš mozek jsou obě stejně skutečné. Při představovaném výkonu nebo zkušenosti se rozzáří aktivitou tytéž oblasti mozku jako při skutečném prožitku či výkonu.“⁴⁵

Z tohoto důvodu může vizualizace sloužit zároveň jako částečná náhrada za trénink na dvorci v případě, že je hráč zraněný.⁴⁶

4.3 Simulace „bojových podmínek“

S vizualizací se úzce pojí simulace. *„Vizualizace je úžasná v tom, že ji můžete provádět kdekoliv a kdykoliv chcete. Ale stejně nakonec musíte jít na trénink a trénovat tyto situace v reálném životě tak, abyste se co nejvíce přiblížili zápasové zkušenosti.“⁴⁷*

„Být na místě a uspět tam dřív, než jej vůbec navštívíte – to je cílem simulace.“⁴⁸

Tímto mottem se řídí řada úspěšných olympioniků, astronautů či vojáků z řad US Navy SEALs.⁴⁹

„Astronauti byli mezi prvními, kteří rozsáhle využívali simulační trénink ke zvýšení kvality výkonu a celkové efektivity ve skutečných situacích. Během přípravy na každou vesmírnou misi si astronauti simulují každou možnou situaci, kterou by mohli ve vesmíru zakusit, včetně postupů při startu, aktivit během letu a na povrchu a také spoustu možných selhání, aby mohli nacvičit i vhodné odpovědi na každé z nich.“⁵⁰

„Když US Navy SEALs připravovali svůj květnový útok na Usamu Bin Ladina v roce 2011, postavili si v Nevadě přesnou repliku Bin Ládinova sídla a mnohokrát opakovali plánovanou operaci, přičemž prošli veškeré možné situace, kterým by mohli čelit.“⁵¹

⁴⁴ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 105.

⁴⁵ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 104.

⁴⁶ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 316.

⁴⁷ <https://theweek.com/articles/617474/4-techniques-navy-seals-olympians-use-mental-toughness> [cit. 3. 1. 2020]

⁴⁸ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 116.

⁴⁹ <https://theweek.com/articles/617474/4-techniques-navy-seals-olympians-use-mental-toughness> [cit. 3. 1. 2020]

⁵⁰ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 116.

⁵¹ <https://theweek.com/articles/617474/4-techniques-navy-seals-olympians-use-mental-toughness> [cit. 3. 1. 2020]

Ačkoliv by se na první pohled mohlo zdát, že sportovci, astronauti a vojáci toho nemají příliš společného, opak je pravdou. Tenista, který jde hrát svůj zápas, by měl stejně jako astronaut letící do vesmíru předvídat, co se bude během zápasu (letu) dít, a předem si připravit odpovědi na situace, které mohou nastat. Podobně jako voják může čelit soupeři, kterého nikdy předtím neviděl, ale pokud chce vyhrát (přežít), musí najít způsob, jakým jej porazí.

Tenista má ovšem oproti astronautovi či vojákovu obrovskou výhodu. Během tenisového zápasu nejde o život. Je to pouze sport, který má navíc jasně daná pravidla. Kurt mívá ve všech areálech stejné rozměry, síť bývá všude stejně vysoká a protivník je jen jeden. To je jen několik z mnoha faktorů, které umožňují tenistovi připravit se na zápas téměř dokonale, pakliže do tréninku zařadí vhodnou simulaci situací, které mu na předchozích turnajích činily problém.

Zároveň je vhodné při simulaci ztížit podmínky oproti skutečnému zápasu. O tom svědčí i fakt, že tenisové hvězdy, sestry Williamsovy, vyrůstaly na jednom z nejnebezpečnějších míst na světě, a sice v americkém Comptonu, který je známý především vysokou mírou kriminality. Tato zkušenost jim dala nesmírnou mentální převahu do zbytku života, díky které jsou dnes žijícími legendami ženského tenisu.⁵²

Účinnost simulace za ztížených podmínek potvrzuje i Terry Orlick, který pravidelně navštěvoval trénink indonéských badmintonistů v době, kdy byli světovými mistry. Uvádí, že jejich příprava zahrnovala trénink v extrémním horku (kolem 35 °C) a vlhku (až 90% vlhkost vzduchu) na stadionech plných diváků, kterým zdarma umožnili vstup na svá exhibiční utkání, aby co nejvěrohodněji simulovali podmínky, které panovaly na světovém šampionátu v Jakartě, odkud tito hráči pravidelně přiváželi tituly mistrů světa.⁵³

Ne nadarmo se říká: „*Těžko na bojišti, lehkó na cvičišti!*“.

4.4 Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti, když odpluje na nesprávné místo

*„Soustředění je stav mysli, v němž neexistuje nic kromě vašeho spojení s tím, čím se v tuto chvíli zabýváte nebo co právě prožíváte. Soustředění je nejdůležitější dovedností spojenou s neustálým učením a trvalým podáváním vysoce kvalitních výkonů.“*⁵⁴

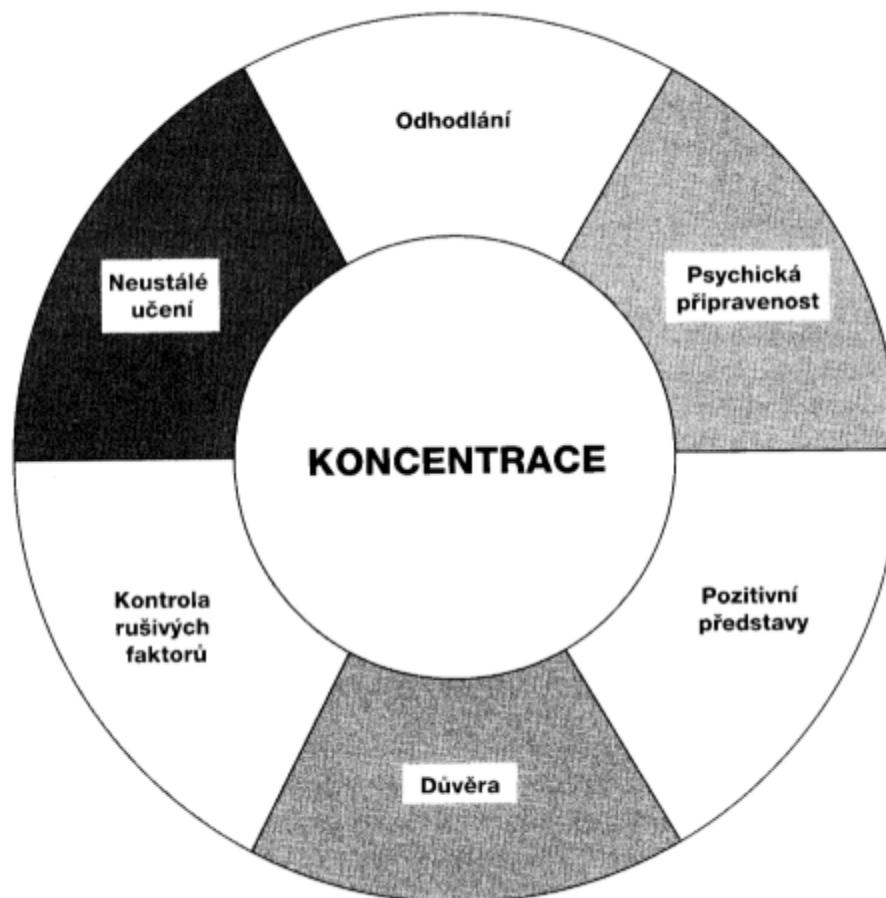
Podle Terryho Orlicka je koncentrace stěžejní složkou „kola dokonalosti“. Propojuje všechny jeho prvky, které dohromady tvoří motor pro podávání výkonů na hranici

⁵² Odkaz na článek popisující dětství sester Sereny a Venus Williamsových: <https://edition.cnn.com/2015/12/16/tennis/richard-williams-venus-serena-tennis/index.html> [cit. 30. 12. 2019]

⁵³ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 124.

⁵⁴ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 185.

lidského potenciálu. „Bez konzistentního soustředění vysoké kvality by nebylo možné podávat konzistentní výkony vysoké úrovně.“⁵⁵



Obr. 1: Kolo dokonalosti. Převzato z knihy: ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 20.

Fakt, že koncentrace je hlavní složkou mentální přípravy, protože ovlivňuje většinu složek mentální odolnosti, mi potvrdil i významný americký psycholog Alan Goldberg⁵⁶, se kterým jsem měla tu čest prostřednictvím emailu⁵⁷ tuto problematiku blíže konzultovat. Na otázku: „Jakým způsobem lze zvýšit sebevědomí tenisty?“ mi odpověděl: „Sebevědomí vychází z koncentrace. To, že si člověk nevěří, je spojeno s tím, že se soustředí na výsledek či jiné okolní vlivy. Řešením je koncentrovat se pouze na věci důležité pro výkon na kurtu, s čímž ruku v ruce přijdou i dobré výsledky a sebevědomí.“

„Tenisová legenda Rod Laver⁵⁸ tvrdí, že motto „practise makes perfect“ (které je mimochodem dnes spojováno především se současnou hvězdou mužského tenisu

⁵⁵ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 20.

⁵⁶ Dr. Alan Goldberg (USA) – sportovní psycholog, autor knihy *The sports mind*

⁵⁷ Viz příloha F v bodě 9.6

⁵⁸ Rod Laver (Austrálie) – žijící tenisová legenda; člen Řádu britského impéria

Rogerem Federerem⁵⁹) je výstižné především v souvislosti s rozvojem schopnosti koncentrovat se. „Pokud vaše mysl bude bloudit mimo kurt během tréninků, bude dělat tu stejnou věc i v průběhu zápasů. Když jsme vyrůstali v Austrálii, museli jsme na kurtu pracovat mentálně stejně tak tvrdě jako fyzicky. Pokud jsi nebyl ve střehu, mohl tě někdo trefit míčkem třeba do hlavy. Jakmile jsem na sobě začal pocítovat známky únavy, začal jsem se koncentrovat o to víc, protože tehdy většinou nastává ten moment, kdy vás koncentrace během zápasu opustí. Za těchto podmínek jsem se vždy po dobu deseti až patnácti minut nutil pracovat o mnoho tvrději, z čehož jsem vytěžil více než z celého tréninku.“ (Tarshis, 1977, str. 31)⁶⁰

Alan Goldberg zdůrazňuje, že „v jednom okamžiku se můžeme kvalitně soustředit pouze na jednu věc“. Jako příklad uvádí pokus,⁶¹ který běžně provádí se svými klienty. Požádá je, aby vyhodili do vzduchu 10 zvýrazňovačů a všechny se je pokusili chytit. Málókomu se podaří zachytit více než jeden nebo dva. Chyba není v tom, že by klienti neuměli chytat, ale člověk zkrátka není schopen efektivně vnímat 10 věcí současně.

Toto cvičení dokonale znázorňuje situaci, kdy hráč nastoupí na kurt s plnou hlavou myšlenek, obav a předpokladů toho, jak se bude zápas vyvíjet. Soustředí-li se tenista na minulost a budoucnost, není schopen pracovat v přítomnosti. Zůstane-li v tomto stavu příliš dlouho, zvyšuje se pravděpodobnost produkování zbytečných chyb a tenista svůj zápas pravděpodobně prohraje.⁶²

Důležité je, aby si hráč uvědomil, že u něj došlo k poklesu koncentrace na situaci, která se děje „tady a teď“ a aby opět zaměřil svou pozornost na přítomný okamžik. K tomu je dobré si před zápasem zvolit tzv. ohniskový bod, což je místo, na které plánovaně zaměří svou koncentraci ve chvíli, kdy jeho koncentrace uteče mimo kurt. Ideálním ohniskovým bodem pro tenistu je tenisový míček,⁶³ ale je možné si zvolit jakýkoliv jiný předmět, nebo dokonce sluchový vjem (například zvuk úderu).⁶⁴

Cílem tréninku koncentrace není naučit se soustředit nepřetržitě. To totiž není v lidských silách. Studie, které se zabývaly problematikou myšlenek, ukázaly, že lidé vygenerují v průměru každých pět vteřin novou myšlenku, celkem jich tak ve své mysli vystřídají během šestnáctihodinového dne přibližně 4 000.⁶⁵

⁵⁹ Roger Federer (Švýcarsko) – mnohými odborníky považován za nejlepšího tenistu všech dob, vítěz rekordních 20 grandslamů

⁶⁰ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 364.

⁶¹ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 56 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

⁶² WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 365.

⁶³ Viz mentální cvičení č. 4

⁶⁴ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 57 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

⁶⁵ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 365.

To může značně ovlivnit výkon sportovce v případě, že soutěž trvá déle než jeden den. Tenisové turnaje jsou tedy psychicky velmi vyčerpávající záležitostí, což potvrzuje i Bjorn Borg,⁶⁶ který v jednom z rozhovorů uvedl, že „...jelikož se maximálně soustředil na každou výměnu, býval po zápasech mnohem více vyčerpaný psychicky, než fyzicky...“.⁶⁷ Proto je důležité maximálně využít pauzy mezi výměnami k tomu, aby hráč rychle povolil ve své koncentraci, na chvíli si odpočinul a poté opět vytvořil v hlavě plán na další výměnu a znovu zaměřil koncentraci na dění na dvorci.

Chris Evert⁶⁸ nikdy nebyla fyzicky nejzdatnější hráčkou na okruhu. To, co z ní udělalo šampionku, byla její schopnost koncentrovat se pouze na věci, které pro ni v daný moment byly důležité, čímž se dokázala mentálně odpojit od méně podstatných jevů, jako jsou chybné výroky rozhodčích či hluk vycházející z přihlížejícího davu.⁶⁹

4.5 Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v neprospěch tenisty

Během tenisového zápasu může dojít ke spoustě nepříjemných událostí. Jednou z nich je náhlé zvýšení chybovosti úderů hráče, jehož koncentrace se najednou ocitne daleko za hranami tenisového areálu. Ve chvíli, kdy se tento tenista probere ze svého snění, může dojít k nepříjemnému zjištění, že najednou prohrává o několik gamů. Může se to stát každému, protože jak už předesílá předchozí kapitola, není v lidských silách se nepřetržitě soustředit, a tím pádem ani zcela vynechat ze svého života chyby. Co ovšem ovlivnit lze, je přístup, jakým člověk s chybami naloží.

Sportovní psycholožka Katarína Bradáč⁷⁰ tvrdí, že „...chyby jsou v mnohém prospěšné, protože slouží k tomu, abychom se z nich mohli poučit...“. Cílem zápasu není zkoumat chyby, ale porazit soupeře. Proto je důležité rychle na ně zapomenout a vrátit se zpět ke svému hernímu plánu⁷¹. V případě, že tenista nedokáže na chyby přestat myslet, může si představit, že je vkládá do pomyslného pytle na chyby, který rozbalí až po zápase, kdy nastává chvíle pro podrobnější prozkoumání toho, co se nedařilo.⁷²

Další nepříjemností může být například sporný výrok rozhodčího, proti kterému většinou nelze protestovat. Každý hráč s těmito situacemi nakládá po svém. „*Tenisté, kteří dávají najevo své rozčilení, jsou jako hráči pokeru, kteří nechávají soupeře nahlížet do svých*

⁶⁶ Bjorn Borg (Švédsko) – bývalá světová jednička v mužském tenise

⁶⁷ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 365.

⁶⁸ Chris Evert (USA) – jedna z nejlepších tenistek historie, světová tenisová jednička po dobu 260 týdnů v letech 1975 – 1985

⁶⁹ WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. Foundations of sport and exercise psychology. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.; s. 365.

⁷⁰ Mgr. Katarína Bradáč (Slovensko) – psycholožka, lektorka, psychoterapeutka, supervizor a mentální coach; vicemistryně Evropy ve sportovní střelbě (Zürich, 1995)

⁷¹ Viz kapitola 4.8

⁷² Viz mentální cvičení č. 5

*karet.*⁷³ Někteří se dokonce nebojí zahodit raketu nebo vášnivě diskutovat s rozhodčím. V mládežnických kategoriích, kde za porušení pravidel nehrozí tak vysoké peněžní pokuty, bývá tento způsob vypořádání se s nepřízní osudu velmi častý. Jelikož je ovšem tenis považován za sport gentlemanů, na profesionální úrovni je toto chování pokládáno za nepřijatelné. Z tohoto důvodu je pro každého tenistu důležité, aby uměl reagovat i v těchto nezáviděníhodných situacích.

4.6 Změna myšlení z negativního na pozitivní

V předchozí kapitole jsem nastínila možnosti vyrovnání se s nepřízní osudu prostřednictvím ignorování vnějších negativních vlivů. Co když jsou však tyto vnější okolnosti natolik silné, že je nelze jen tak obejít?

Novak Djoković musel během Wimbledonu v roce 2019 čelit podmínkám pro lidskou psychiku doslova extrémním. O titul se totiž ve finále utkal s Rogerem Federerem, který měl značnou podporu fanoušků. Po celou dobu zápasu, jenž trval 4 hodiny a 57 minut, skandoval dav: „Roger! Roger! Roger!“. Djoković je ovšem považován za jednoho z nejvíce mentálně odolných tenistů na světě, což potvrdil i v tomto utkání, které po strhující bitvě vyhrál a získal tak svůj sedmáctý grandslamový titul.

Po zápase se ho reportér ptal mimo jiné i na to, jak se vypořádal s tím, že dav po celou dobu vydatně projevoval podporu jeho soupeři. Djoković odpověděl, že se toto velmi hlasitě skandování nesnažil ignorovat, protože by to bylo pro něj velmi vyčerpávající. Místo toho si představil, že diváci volají: „Novak! Novak! Novak!“, čímž získal spoustu energie. Celou situaci okomentoval slovy: „*Nemůžu změnit situaci, ale můžu změnit to, co slyším.*“⁷⁴

Konkrétně využil metodu, kterou Alan Goldberg nazývá jako „reframing things“,⁷⁵ jež spočívá v tom, že tenista veškeré negativní vlivy obrátí na pozitivní a z nich poté čerpá energii. Tím, že hráč začne myslet pozitivně, tedy oddaluje psychické i fyzické vyčerpání. „*Plýtáme-li energii špatným směrem, snadněji se vyčerpáme.*“⁷⁶

Přestože mnoho lidí nezažije podobnou atmosféru jako Novak Djoković, každý si z jeho výroku může vzít ponaučení, protože tento způsob přemýšlení lze aplikovat nejen na tenisovém dvorci, ale i v mnoha dalších oblastech lidského života. Tuto myšlenku potvrzuje i Maria Sharapová, která věří, že velká část lidského života je o perspektivě a je jen na nás, jakým způsobem se postavíme ke každé situaci, které čelíme.⁷⁷ Podle

⁷³ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 85 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

⁷⁴ Odkaz na rozhovor: <https://www.tignum.com/tignum-thoughts/ultimate-reframe.html> [cit. 21. 12. 2019]

⁷⁵ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 44 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

⁷⁶ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 94.

⁷⁷ Odkaz na rozhovor: <https://www.youtube.com/watch?v=a30WL0xH04Q> [cit. 17. 12. 2019]

Sharapové praví šampioni vynikají především schopností přeměnit neúspěchy na příležitosti.⁷⁸

4.7 Eliminace vlivu okolí

Zejména na mládežnických turnajích nižších kategorií je běžná situace, kdy se rodiče snaží svým dětem pomoci tím, že k nim během zápasu hovoří, přičemž si mnozí neuvědomují, že svým potomkům paradoxně škodí, protože odpoutávají jejich pozornost od dění na kurtu.

Přestože k této situaci dochází velmi často, podle Pravidel tenisu⁷⁹ Českého tenisového svazu není koučování povoleno, a to včetně diskrétních neverbálních signálů. Z toho vyplývá, že hráč se na kurtu musí spoléhat pouze sám na sebe.

Jelikož se jedná o individuální sport, bývá na tenistu vyvinut obrovský tlak, který „přichází z celé škály zdrojů, jako jsou vítězství; prohry; vlastní očekávání a očekávání druhých lidí; spoluhráči; trenéři; soupeři; funkcionáři; média; management; sportovní organizace; sponzoři; finanční a vzdělávací oblasti; změny v úrovni vašeho výkonu; změny v tom, co je vám již známé a v myšlení před, během a po výkonu.“⁸⁰

Tento tlak může být pro mnohé hnacím motorem, například Jimmy Connors⁸¹ vnímal tlak jako generátor příležitostí. Čím více tlaku, tím více příležitostí.⁸² Tento přístup je správný, protože Jimmy využívá metody blíže popsané v kapitole č. 4. 6. Spousta hráčů ovšem s těmito vnějšími vlivy neumí pracovat a doslova se jimi nechají pohltit. V tomto případě je potřeba naučit se tato vyrušení z okolí nevnímat, k čemuž slouží například mentální cvičení č. 7.

Tenisoví profesionálové jsou mistry ve zvládnutí tlaku. Mají totiž extrémně vyvinutou schopnost tzv. tunelového vidění, kdy pro ně v danou chvíli neexistuje nic jiného, než dění na kurtu. Například Maria Sharapova uvádí, že ve chvíli, kdy vstupuje na kurt, se ocitá ve své kanceláři – tenis je její práce, do které chodí stoprocentně připravena jak fyzicky, tak psychicky, což zahrnuje především absolutní koncentraci na sebe samou a na svůj nadcházející výkon.⁸³

⁷⁸ Odkaz na rozhovor: <https://www.youtube.com/watch?v=IIKz8OIqrN0&t=4s> [cit. 21. 12. 2019]

⁷⁹ http://www.cztenis.cz/docs/pravidla_tenisu.pdf [cit. 7. 1. 2020]

⁸⁰ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 94.

⁸¹ Jimmy Connors (USA) – legenda mužského tenisu, držitel několika světových rekordů a bývalá světová jednička ve dvouhře

⁸² GILBERT, Brad a Steve JAMISON. Winning ugly: mental warfare in tennis--tales from the tour and lessons from a master. Secaucus, N.J.: Carol Pub. Group, 1993. ISBN 1559721693; s. 51.

⁸³ Odkaz na rozhovor: Odkaz na rozhovor: <https://www.youtube.com/watch?v=IIKz8OIqrN0&t=4s> [cit. 21. 12. 2019]

Tento stav, při kterém tenista podává optimální výkon i za velmi těžkých podmínek, se nazývá flow.⁸⁴

4.8 Sestavení herního plánu – strategie

Podle Brada Gilberta se jedná o stěžejní složku celé mentální přípravy. On sám totiž celý život využíval svou chytrost k tomu, aby porážel fyzicky i technicky vybavenější hráče nejvyšší světové úrovně.

Jeho cílem při vytváření strategie vždy bylo „...maximalizovat své silné stránky a minimalizovat své slabiny.“ Zároveň se snažil „...maximalizovat soupeřovy slabiny a minimalizovat jeho silné stránky.“⁸⁵ Za tímto účelem si vedl deník, kam si zapisoval poznámky ze svých zápasů, díky čemuž měl zpětně přehled o silných i slabých stránkách svých soupeřů. Do těchto záznamů poté nahlédl vždy, když si sestavoval herní plán pro nadcházející zápas.

Podobnou metodu volili i již dříve zmiňovaní indonéští badmintonisté, jejichž tréninkové kempy navštěvoval Terry Orlick. „Už dlouho před zápasem věděli nejlepší indonéští hráči všechno o svých soupeřích – znali jejich silné a slabé stránky, herní styl, zvláštnosti v technice. Studovali videonahrávky svých protivníků a využívali zkušenosti spoluhráčů, kteří proti nim již stáli. Předem si plánovali strategii a v duchu si přehrávali, co přesně budou dělat, když jejich protihráč udělá A, B nebo C.“⁸⁶

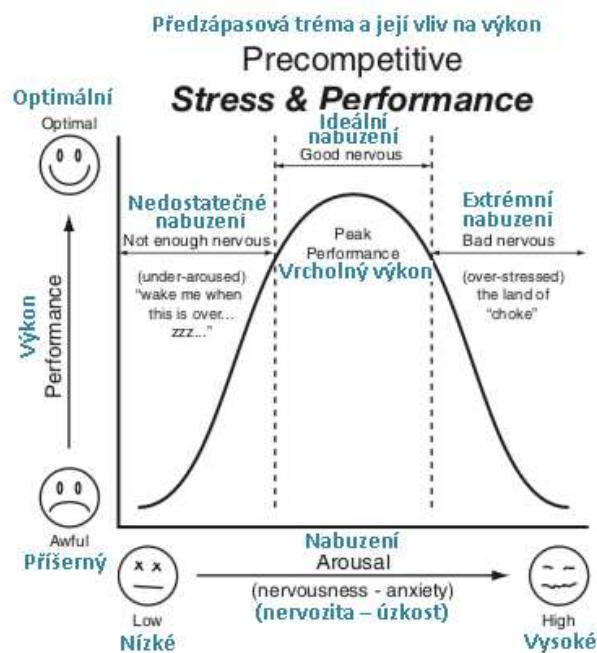
4.9 Relaxace

Předzápasová relaxace slouží tenistovi zejména ve chvíli, kdy potřebuje dosáhnout optimální hladiny nabuzení neboli „arousal“. K podání výkonu na hranici lidského potenciálu je totiž důležité, aby byl člověk v optimálním rozpoložení (viz část křivky označená jako „peak performance“, tedy vrcholný výkon).

⁸⁴ <https://www.olympic.sk/clanok/jan-muhlfeit-neporazitelna-mysel> (2:29) [cit. 7. 12. 2019]

⁸⁵ GILBERT, Brad a Steve JAMISON. Winning ugly: mental warfare in tennis--tales from the tour and lessons from a master. Secaucus, N.J.: Carol Pub. Group, 1993. ISBN 1559721693; s. 67.

⁸⁶ ORLICK, Terry. Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku. Brno: CPRESS, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6; s. 124.



Obr. 2: Graf závislosti kvality podaného výkonu na intenzitě předzápasové nervozity. *Převzato z knihy: GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 81 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>. Obrázek doplněn o popisky v českém jazyce (modrou barvou)*

Toho lze dosáhnout mnoha způsoby. Pro svou práci jsem si vybrala metodu zvanou autogenní trénink, která se mi jeví jako nejúčinnější.

4.10 Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla

Jedná se o další metodu vypořádání se se stresem. „*Pokud budete vystupovat tak, jak se chcete cítit, brzy se budete cítit tak, jak vystupujete. Jinými slovy, vaše řeč těla má zásadní vliv na vaše emoce.*“⁸⁷ Tenisté, zejména na turnajích nižší výkonnostní úrovně, mají tendenci po prohraném míči svést hlavu, či dokonce zahodit raketu, čímž dávají svému mozku pokyn k tomu, aby začal myslet negativně a svému soupeři signál toho, že se vzdávají.

„*Co udělá lev, když začne v souboji prohrávat? Napřímí se, zařve a zaútočí.*“⁸⁸

Profesoři univerzity Stanford provedli před jednou ze zkoušek zajímavý experiment. Rozdělili studenty na dvě skupiny. Studenti v první skupině dostali za úkol 10 minut sedět

⁸⁷ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 83 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

⁸⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=LP4A7Ne41sE&feature=youtu.be> (32. minuta) [cit. 9. 12. 2019]

sklíčeně v lavici, ti v druhé skupině naopak měli sedět vzpřímeně a sebevědomě. Druhá skupina dosáhla o 30 % lepších výsledků, než skupina první.⁸⁹

Tato metoda, která využívá sebevědomého vystupování na kurtu a pozitivní řeči těla, bývá označována například jako „act as if“⁹⁰ neboli „chovej se, jako bys...“, případně „fake it till you make it“⁹¹ čili „předstírej to tak dlouho, než to dokážeš“.

Závěr teoretické části

Těchto deset bodů tvoří základní kameny pro to, aby byl sportovec ve své činnosti úspěšný. Rozhodla jsem se ve své práci zabývat právě těmito prvky, protože mě zaujalo, že se na nich shodují nejen přední sportovní psychologové ve svých publikacích, ale i mnoho významných tenistů, kteří je považují za stěžejní pilíře úspěchu.

5 PRAKTICKÁ ČÁST

5.1 Metodologie práce

5.1.1 Použité metody

K získání dat pro svou práci jsem použila metodu kvantitativního výzkumu, jehož cílem je ověření platnosti hypotéz. Za tímto účelem probíhá sběr dat od mnoha jedinců, přičemž rozsah získaných informací od každého z nich je omezen. Dochází k silné redukci množství pozorovaných proměnných a počtu vztahů mezi těmito proměnnými, díky čemuž je možné získaná data snadno generalizovat na populaci.

Kvantitativní výzkum využívá metodu dedukce. Deduktivní metoda: vychází z obecně formulovaného problému, který je přeložen do jazyka hypotéz. Hypotézy navrhuji, jaké spojení mezi proměnnými bychom měli najít. Poté následuje sběr dat. Pokud závislost mezi sebranými daty odpovídá vzorci předpovězenému v hypotézách, přijmeme hypotézy jako platné.

Dedukce = Teorie → Hypotézy → Pozorování → Přijaté/zamítnuté hypotézy

Samotný sběr dat jsem provedla formou dotazníkového šetření. Dotazník je klasickým nástrojem sociologického výzkumu. Jeho výhodou je rychlý sběr mnoha údajů a možnost jeho využití jak v kvantitativním, tak v kvalitativním výzkumu.⁹²

⁸⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=LP4A7Ne41sE&feature=youtu.be> (32. minuta) [cit. 9. 12. 2019]

⁹⁰ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 83 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

⁹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=RVmMeMcGc0Y> [cit. 5. 12. 2019]

⁹² https://is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=31875 [cit. 16. 11. 2019]

5.1.2 Popis zkoumaného objektu

Zkoumaným objektem je skupina 278 tenistů ve věku 13-19 let (rok nar. 2000 – 2006). Respondenti jsou členy tenisových oddílů působících v různých částech České republiky, což bylo klíčové pro získání přehledu o aktuálním stavu využívání mentálního tréninku jako složky přípravy juniorských tenistů v rámci celé ČR.

5.1.3 Postup práce

Práci jsem prováděla v následujících krocích:

- 1) výběr tématu
- 2) kontaktování konzultantů
- 3) studium odborné literatury a internetových zdrojů
- 4) stanovení hypotéz
- 5) vyhotovení sad materiálů pro jednotlivé respondenty (zpracování mentálních cvičení, sestavení dotazníků a klíče k vyhodnocení, sepsání pokynů k práci s dotazníky)
- 6) předání materiálů respondentům (to probíhalo během účasti na víkendových celostátních turnajích)
- 7) zpracování teoretické části SOČ⁹³
- 8) vyhodnocení vyplněných podkladů, ověření pravdivosti hypotéz, závěrečné zhodnocení práce

5.2 Sada materiálů pro respondenta

Respondenti obdrželi obálku, která obsahovala: úvodní pokyny; vstupní dotazník; klíč k vyhodnocení vstupního a výstupního testu; soubor mentálních cvičení; výstupní test; stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení

- 1) úvodní pokyny – viz příloha č. 12.5.1
- 2) vstupní dotazník – viz příloha č. 12.5.2
 - část 1 (otázky 1-19) – slouží k bližšímu specifikování zkoumaného probandu a získání všeobecných informací o něm
 - otázka 20 – cílem této otázky je zjistit zájem respondenta o další spolupráci
 - část 2 – dále označovaná jako „vstupní test“ (otázky 21-70) – obsahuje již konkrétní dotazy vedoucí ke zjištění aktuálního stavu mentální úrovně respondenta; inspiraci jsem čerpala z knihy *The sports mind* sportovního psychologa Alana Goldberga; otázky jsou přepracovány z anglického originálu, test jsem upravila dle potřeb své práce – některé body jsem vynechala z důvodu

⁹³ SOČ – středoškolská odborná činnost

podobně znějících otázek a pro zestručnění dotazníku, další otázky jsem doplnila za účelem bližší identifikace mezer v psychické přípravě a doporučení konkrétních cvičení pro odstranění těchto nedostatků

- 3) klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu – viz příloha č. 12.5.5
- 4) soubor mentálních cvičení – viz příloha č. 12.5.6 - slouží k odstranění nedostatků v psychice respondenta na základě jím vyplněného vstupního dotazníku (části číslo 2); úkolem respondenta je s použitím klíče vyhodnotit vstupní test a po dobu jednoho měsíce provádět korespondující mentální cvičení vhodná pro zdokonalení dané oblasti psychiky
- 5) výstupní test – viz příloha č. 12.5.3 - je shodný s otázkami č. 21 - 70 vstupního dotazníku (z důvodu dodržení metodologické čistoty pro ověření účinnosti mentálních cvičení na reakce respondenta v jednotlivých zátěžových situacích popsaných v dotazníku)
- 6) stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení – viz příloha č. 12.5.4
- 7) obálka, do které byly všechny tyto materiály vloženy

5.3 Mentální cvičení

Tato cvičení jsou navržena tak, aby je mohl provádět každý tenista, který chce zdokonalit mentální stránku svého výkonu. Nejsou časově, prostorově ani finančně náročná, takže je jejich provádění pouze otázkou cílevědomosti a disciplíny konkrétního hráče.

Mentálních cvičení je celkem 10. Každé z nich koresponduje s hlavním sdělením jedné z deseti kapitol teoretické části této práce. Inspiraci pro zařazení jednotlivých kapitol do své práce a následné sestavení mentálních cvičení pro vylepšení jednotlivých mentálních dovedností jsem čerpala ze zdrojů uvedených v kapitole 8.

„Osvojení nového návyku obvykle trvá přibližně měsíc.“⁹⁴ Z tohoto důvodu jsem požádala respondenty, aby cvičení plnili po dobu 30 dnů.

Kompletní soubor mentálních cvičení je tištěnou přílohou této práce v kapitole 12.5.6.

6 VYHODNOCENÍ

6.1 Ověření pravdivosti hypotéz

Za účelem ověření pravdivosti hypotéz jsem si vytvořila přehlednou tabulku v programu Microsoft Excel. Do ní jsem zaznamenala potřebná data získaná dotazníkovým šetřením. Tabulka odpovědí pro vyhodnocení pravdivosti stanovených hypotéz je přílohou č. 12.4 této práce.

⁹⁴ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 43 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

6.1.1 Vstupní hypotéza

H: Méně než 50 % mladých tenistů (ve věku 13-19 let) dotazovaných v rámci mého průzkumu zařazuje mentální trénink do své přípravy.

Na otázku č. 19 vstupního dotazníku - „Zařazuješ do své přípravy mentální trénink?“ odpovědělo 78 % respondentů: „Ne.“ (odpověď d). Z toho vyplývá, že mentální trénink do své přípravy začleňuje pouze 22 % respondentů.

Výsledek: **Hypotéza potvrzena.**

6.1.2 Pracovní hypotézy

H1: Více než 50 % respondentů, kteří se v budoucnu chtějí věnovat profesi spojené s tenisem, projeví zájem o mnou doporučená mentální cvičení.

Z 62 respondentů, kteří uvedli, že mají v plánu věnovat se v budoucnu profesi spojené s tenisem (otázka č. 9 vstupního dotazníku), projevilo o mnou doporučená mentální cvičení zájem 60 % respondentů (otázka č. 20 vstupního dotazníku).

Výsledek: **Hypotéza potvrzena.**

H2: Alespoň 50 % respondentů, kteří budou po dobu jednoho měsíce provádět mnou doporučená mentální cvičení, vykáže zvýšení úrovně své mentální odolnosti.

Podle vyhodnocení výstupního dotazníku a dotazníku pro stručné zhodnocení mentálních cvičení (otázky č. 2 a 8) jsem zjistila, že ke zvýšení úrovně mentální odolnosti došlo u 100 % respondentů, kteří po dobu jednoho měsíce pravidelně prováděli mnou doporučená mentální cvičení.

Výsledek: **Hypotéza potvrzena.**

H3: Více než 50 % tenistů, kteří se minimálně 2x do měsíce účastní turnajů, projeví zájem o mnou navržená mentální cvičení.

Minimálně 2x do měsíce se účastní turnajů 106 respondentů (otázka č. 13 vstupního dotazníku), přičemž 60 z nich projevilo zájem o mnou navržená mentální cvičení (otázka č. 20 vstupního dotazníku), což je 57 %.

Výsledek: **Hypotéza potvrzena.**

H4: Více než 50 % respondentů, kteří projeví zájem o mnou navržená cvičení pro zlepšení mentální odolnosti, pochází z rodin, ve kterých se alespoň jeden z rodičů v mládí závodně věnoval sportu.

O mentální cvičení projevilo zájem 68 respondentů, přičemž **68 %** z nich tvořili tenisté, kteří pochází z rodin, kde se alespoň jeden z rodičů v mládí závodně věnoval sportu (otázka č. 6 vstupního dotazníku).

Výsledek: **Hypotéza potvrzena.**

H5: Hráči, kteří si nestanovují ve své tenisové přípravě krátkodobé a dlouhodobé cíle, mají v průměru horší žebříčkové postavení než ti, kteří si cíle stanovují.

U hráčů, kteří si nestanovují ve své přípravě krátkodobé a dlouhodobé cíle, je průměrné žebříčkové postavení o 74 míst horší, než u hráčů, kteří si tyto cíle stanovují (otázka č. 65 vstupního dotazníku).

Výsledek: **Hypotéza potvrzena.**

6.2 Vliv mentálních cvičení na úroveň mentální odolnosti sledované skupiny respondentů

Sledovanou skupinou respondentů rozumím ty tenisty, kteří odpověděli na všech 70 otázk vstupního dotazníku, po dobu 30 dní aplikovali mnou navržená mentální cvičení do své přípravy a po jejich absolvování vyplnili výstupní test. Na základě odpovědí ve vstupním dotazníku jsem u každého z těchto 68 tenistů vyhodnotila úroveň jeho mentální odolnosti (viz tabulka „VSTUPNÍ DOTAZNÍK - VYHODNOCENÍ OTÁZEK Č. 21 – 70“), a to následovně:

Za každou odpověď shodnou s klíčem k vyhodnocení mentálních cvičení získal respondent 1 bod. Všechny získané body jsem sečetla, převedla na procentuální hodnotu, která mi posloužila k určení stupně mentální odolnosti u každého ze sledované skupiny respondentů. Podle Dr. Alana Goldberga rozlišujeme 4 stupně mentální odolnosti⁹⁵:

1) excelentní mentální odolnost (50 - 45 bodů)

2) solidní mentální odolnost (44 – 40 bodů)

3) nízká mentální odolnost (39 – 35 bodů)

4) velmi nízká mentální odolnost (34 – 0 bodů)

Pozn.: Jak jsem již zmínila v kapitole 5.2, dotazník jsem mírně upravila, tudíž bylo potřeba přizpůsobit i původní klíč k vyhodnocení upraveného dotazníku. Zachovala jsem procentuelní rozhraní každé mentální úrovně, avšak počet bodů potřebných k dosažení

⁹⁵ GOLDBERG, Alan. The sports mind; s. 9 - 14 – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

jednotlivých mentálních úrovní jsem vzhledem k tomu, že maximální počet dosažených bodů klesl z 80 na 50, musela přepočítat.

Pro určení průměrné mentální odolnosti člena skupiny před absolvováním mentálních cvičení jsem sečetla body všech členů skupiny a toto číslo vydělila počtem členů. Tím jsem získala hodnotu 29 bodů, která odpovídá 4. stupni mentální odolnosti, tj. velmi nízká mentální odolnost.

Stejný postup jsem aplikovala při vyhodnocování výstupních testů, čímž jsem získala hodnotu 37 bodů, která odpovídá 3. stupni mentální odolnosti, tj. nízká mentální odolnost.

Výsledek: Po absolvování mentálních cvičení došlo u každého člena sledované skupiny ke zlepšení v průměru o 8 bodů, což odpovídá zvýšení úrovně mentální odolnosti o 1 stupeň.

6.3 Vliv mentálních cvičení na úroveň mentální odolnosti jednotlivých respondentů

Pro vyhodnocení vlivu mentálních cvičení na úroveň mentální odolnosti jednotlivých respondentů jsem zvolila obdobnou metodu jako v kapitole 6.2. Podle získaných bodů ve vstupním dotazníku jsem každého tenistu zařadila do jedné ze čtyř kategorií definovaných Dr. Alanem Goldbergem:

- 1) excelentní mentální odolnost – 2 tenisté
- 2) solidní mentální odolnost – 10 tenistů
- 3) nízká mentální odolnost – 11 tenistů
- 4) velmi nízká mentální odolnost – 42 tenistů

Po absolvování mentálních cvičení respondenti vyplnili výstupní test, díky kterému tenisté zjistili, ve kterých bodech mentální odolnosti se zlepšili. Součtem získaných bodů u každého tenisty jsem dospěla k těmto výsledkům:

- 1) excelentní mentální odolnost – 17 tenistů
- 2) solidní mentální odolnost – 11 tenistů
- 3) nízká mentální odolnost – 18 tenistů
- 4) velmi nízká mentální odolnost – 19 tenistů

Výsledek: Díky mnou doporučeným mentálními cvičením se počet tenistů s velmi nízkou mentální odolností snížil ze 42 na 19. Patnáct tenistů po absolvování mentálních cvičení dokonce dosáhlo nejvyššího stupně mentální odolnosti. Většina ostatních tenistů zlepšila svou mentální odolnost minimálně o jeden stupeň. U žádného z tenistů nedošlo ke zhoršení stupně mentální odolnosti.

7 ZÁVĚR

Ve své práci jsem se zabývala využitím mentálního tréninku jako součásti přípravy mladých tenistů ve věku 13 – 19 let.

Jelikož sama spadám do této cílové skupiny a mentální trénink mi v mnohém pomohl, zajímalo mě, jestli bude přínosným i pro ostatní tenisty. Z tohoto důvodu jsem zvolila právě toto téma.

Mým hlavním cílem bylo navrhnout soubor mentálních cvičení a následně otestovat jeho využitelnost v praxi. Z výsledků práce vyplývá, že cvičení byla přínosná pro drtivou většinu respondentů, což mě příjemně překvapilo. Mohu tedy říci, že hlavní cíl mé práce byl úspěšně splněn. Zároveň se mi bohužel potvrdil úvodní předpoklad, že v současné době není mentální přípravě tenistů v České republice věnována dostatečná pozornost (pouze 22 % respondentů uvedlo, že začleňuje mentální trénink do své přípravy). Při vyhodnocování dotazníků jsem navíc zjistila, že mnoho respondentů se nikdy s pojmem „mentální trénink“ nesešlo, přitom se jedná o velmi důležitou složku přípravy každého sportovce (viz kapitola č. 11.2 - Osobní zkušenosti úspěšných sportovců s mentálním tréninkem). Proto jsem velmi ráda, že se mi podařilo mezi sportující mládež rozšířit povědomí o existenci této metody tréninku.

Zároveň jsem se rozhodla nabídnout mnou vypracované materiály trenérům ve svém tenisovém oddílu. Díky tomu je pro ně v současné době snazší rozeznat slabiny v psychice svých svěřenců a následně tyto nežádoucí jevy úspěšně eliminovat.

Jelikož v budoucnu plánuji na tuto práci navázat podrobnější studií, která bude pravděpodobně mou bakalářskou prací v rámci studia sportovní psychologie na universitě v USA, velmi mě těší, že se mi při zpracovávání teoretické části této práce podařilo navázat kontakt (viz příloha č. 11.1) s americkým sportovním psychologem Dr. Alanem Goldbergem, se kterým bych ráda spolupracovala i v budoucnu.

8 POUŽITÉ ZDROJE

8.1 Knižní zdroje

AGASSI, Andre. Open: otevřená zpověď. Brno: Jota, 2010. ISBN 978-80-7217-800-1.

GILBERT, Brad a Steve JAMISON. *Winning ugly: mental warfare in tennis--tales from the tour and lessons from a master*. Secaucus, N.J.: Carol Pub. Group, 1993. ISBN 1559721693.

GOLDBERG, Alan. *The sports mind* – kniha zakoupena 29. 9. 2019 v elektronické verzi na stránce <https://www.competitivedge.com/sports-mind-workbook>.

ORLICK, Terry. *Na cestě k vítězství: jak vítězit ve sportu i v životě pomocí mentálního tréninku*. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0048-6.

ROBERTSON, Max. *The encyclopedia of tennis*. New York: Viking Press, [1974]. ISBN 067029408X.

WEINBERG, Robert S. a Daniel GOULD. *Foundations of sport and exercise psychology*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2011. ISBN 0736083235.

8.2 Internetové zdroje

<https://theweek.com/articles/617474/4-techniques-navy-seals-olympians-use-mental-toughness> [cit. 3. 1. 2020]

<https://www.olympic.sk/clanok/jan-muhlfeit-neporazitelna-mysel> [cit. 7. 12. 2019]

<https://www.wtatennis.com/news/1449622/-first-thing-i-do-meditate-bianca-andreescu-visualizes-indian-wells-success> [cit. 6. 1. 2020]

<https://www.tignum.com/tignum-thoughts/ultimate-reframe.html> [cit. 1. 1. 2020]

http://www.cztenis.cz/docs/pravidla_tenisu.pdf [cit. 7. 1. 2020]

https://is.mendelu.cz/eknihovna/opory/zobraz_cast.pl?cast=31875) [cit. 16. 11. 2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=RVmMeMcGc0Y> [cit. 5. 12. 2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=5fioh5PMYTk> [cit. 7. 1. 2020]

<https://edition.cnn.com/2015/12/16/tennis/richard-williams-venus-serena-tennis/index.html> [cit. 30. 12. 2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=a30WL0xH04Q> [cit. 17. 12. 2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=IIKz8OIqrN0&t=4s> [cit. 21. 12. 2019]

<https://www.youtube.com/watch?v=LP4A7Ne41sE&feature=youtu.be> (32. minuta) [cit. 9. 12. 2019]

8.3 Zdroje definic

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/tennis> [cit. 3. 1. 2020]

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/wimbledon> [cit. 3. 1. 2020]

<http://mentalnicoach.cz/> [cit. 30. 12. 2019]

<https://www.atptour.com/en/corporate/about> [cit. 7. 1. 2020]

https://cs.wikipedia.org/wiki/Navy_SEALs [cit. 27. 12. 2019]

9.3 Tabulka pro vyhodnocení dotazníku ke stručnému zhodnocení mentálních cvičení

ODPOVĚDI V DOTAZNÍKU KE STRUČNÉMU ZHODNOCENÍ MENTÁLNÍCH CVIČENÍ

Respondent č.	Otázka č.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2	1	1	4	1	1	0	0	18	1	1
3										
4										
5										
6	1	1	3	1	1	1	1	19	1	1
7										
8										
9	1	1	9	1	1	0	1	6	0	1
10										
11	1	1	2	1	1	0	0	4	1	1
12										
13										
14										
15	0	0		0	0	0	0	1	0	0
16										
17										
18	1	1	4	1	1	0	1	20	1	1
19										
20										
21	1	1	4	1	1	0	0	11	0	1
22										
23	1	1	7	1	1	0	1	16	1	1
24										
25	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1
26										
27										
28	0	0		0	0	0	0	-2	0	0
29	1	1	6	1	1	0	1	13	1	1
30										
31	1	1	4	1	1	0	0	18	1	1
32										
33	0	0		0	0	1	0	0	0	0
34										
35	1	1	2	1	1	0	0	13	1	1
36										
37	1	1	1	1	1	0	1	11	1	1
38	1	1	2	1	1	0	1	4	1	1

Obr. 5: Tabulka pro vyhodnocení dotazníku ke stručnému zhodnocení mentálních cvičení – náhled; zdroj: autorka

9.4 Tabulka pro vyhodnocení pravdivosti stanovených hypotéz

TABULKA ODPOVĚDÍ PRO VYHODNOCENÍ PRAVDIVOSTI STANOVENÝCH HYPOTÉZ

		Hypotéza č.														
		H	H1			H2			H3			H4		H5		
		Otázka č.														
Respond. č.	19 Ne=1	9 Ano=1	20 Ano=1	9 i 20=1	2 a=1	8 Zlepš.=1	2 i 8=1	13 a=1	20 Ano=1	13 i 20=1	6 Ne=0	20 Ano=1	6 i 20=1	5 žebříček když 65=Ano	5 žebříček když 65=Ne	
188	1	0	0	0			0	1	0	0	1	0	0			
189	1	0	0	0			0	0	0	0	1	0	0			
190	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	18		
191	1	1	0	0			0	1	0	0	1	0	0			
192	1	1	0	0			0	0	0	0	0	0	0			
193	1	0	0	0			0	1	0	0	1	0	0			
194	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12		
195	1	1	0	0			0	1	0	0	1	0	0			
196	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0		176	
197	1	0	0	0			0	0	0	0	1	0	0			
198	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0			
199	1	0	0	0			0	0	0	0	1	0	0			
200	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0		256	
201	1	0	0	0			0	0	0	0	1	0	0			
202	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	16		
203	1	0	0	0			0	0	0	0	0	0	0			
204	1	0	0	0			0	0	0	0	1	0	0			
Celkem	159	62			37	57		57	106		60		68	46	1054	4069
	78				60			100			57		68	53		127
	22															74

22 % mladých tenistů zařazuje do své přípravy mentální trénink	60 % respondentů kteří se chtějí tenisu věnovat profesně projevilo zájem o mentální trénink	100 % respondentů kteří prováděli ment. cvičení po dobu 1 měsíce dosáhlo zlepšení mentální připravenosti	57 % respondentů kteří se min. 2x do měsíce účastní turnajů projevilo zájem o mentální cvičení	68 % respondentů kteří projevili zájem o ment. cvičení pochází z rodin sportovců	74 míst horší než u hráčů, kteří si cíle stanovují
HYPOTÉZA POTVRZENA	HYPOTÉZA POTVRZENA	HYPOTÉZA POTVRZENA	HYPOTÉZA POTVRZENA	HYPOTÉZA POTVRZENA	HYPOTÉZA POTVRZENA

Obr. 6: Tabulka pro vyhodnocení pravdivosti stanovených hypotéz – náhled; zdroj: autorka

10 SADA MATERIÁLŮ PRO RESPONDENTY

Plná verze sady materiálů pro respondenty je součástí této práce v tištěné podobě (viz kapitola 11). Zde z důvodu většího rozsahu plné verze přikládám alespoň náhledy jednotlivých materiálů.

10.1 Úvodní pokyny

Milý tenisto,

rozhodla jsem se Tě oslovit za účelem spolupráce na tomto projektu, abych Ti pomohla zvýšit úroveň Tvých mentálních dovedností (koncentrace, schopnosti vizualizace stanovených cílů, pozitivního myšlení,...) a psychické odolnosti (zvládání tlaku, stresu, eliminace vlivu vnějšího okolí na Tvůj výkon nebo dovednosti vypořádat se s prohrami). Za tímto účelem jsem pro Tebe připravila sadu cvičení vhodných ke zdokonalení jednotlivých částí mentální stránky Tvého výkonu. Nejprve je ovšem potřeba zjistit, jak na tom jsi. K tomu slouží vstupní dotazník, který se skládá ze dvou částí:

- 1) Otázky č. 1-20 – poskytnou mi základní informace o respondentovi, který jinak zůstává v naprosté anonymitě – nemusíš se tedy obávat, že by Tvé odpovědi byly jakkoliv spojovány s Tvým jménem.
- 2) Otázky č. 21-70 – slouží k bližšímu poznání respondenta, tedy k bližšímu rozpoznání toho, v čem jsi dobrý, a na čem naopak potřebuješ zapracovat.

Pakliže nemáš zájem o mnou navržená mentální cvičení, vyplň, prosím, pouze prvních 20 otázek, vlož je do přiložené obálky s poštovní známkou a dopis pošli na mou adresu, která je předepsána na obálce.

V případě, že tě téma mentálního tréninku zajímá a chtěl by sis ve své přípravě vyzkoušet něco nového, postupuj následovně:

- 1) Vyplň celý vstupní dotazník – odpovídej podle toho, jak dané situace reálně probíhají, nikoliv tak, jak by sis přál, aby tomu bylo.
- 2) Porovnej své odpovědi na otázky č. 21-70 s odpověďmi uvedenými v „klíči k vyhodnocení vstupního a výstupního testu“ (dále jen „klíč“). Spočítej si, kolikrát se Tvá odpověď shodovala s klíčem, přesněji 1 shoda = 1 bod. Toto číslo orientačně slouží k vyhodnocení úrovně tvé mentální odolnosti, a to následujícím způsobem:

Maximální počet bodů (tj. odpovědí na otázky č. 21-70 shodných s „klíčem“) je 50.

Získáš-li...

...50-45 bodů, jsi extrémně mentálně odolný člověk.

...44-40 bodů, Tvá mentální odolnost je na solidní úrovni.

...39-35 bodů, Tvá mentální odolnost je nízká.

...34-0 bodů, vykazuješ známky velmi nízké mentální odolnosti.

V případě, že dosáhneš skóre 45 a více bodů, gratuluji. Pravděpodobně jsi velmi silná osobnost, která se umí vypořádat s většinou okolností, které mohou mít na její sportovní výkon negativní vliv.

Pakliže nespadáš do první kategorie, nezoufej – stejně jako fyzické dovednosti je možné trénovat i psychiku. Každý mistr svého oboru začínal poctivým tréninkem zaměřeným na eliminování slabín a posílení silných stránek. Proto si ještě jednou projdi otázky 21-70, podívej se, které z Tvých odpovědí jsou shodné s klíčem, a na čem je naopak potřeba zapracovat.

3) U každé otázky najdeš doporučená mentální cvičení k posílení dané oblasti v případě, že se Tvá odpověď neshoduje s klíčem.

4) Podívej se do „seznamu mentálních cvičení“, každé z nich si pečlivě přečti a na základě svých odpovědí se zaměř na 3 cvičení, která se nejčastěji vyskytovala v třetím sloupci „klíče“ obsahujícím návrhy pro zlepšení konkrétních dovedností.

5) Tato 3 cvičení zařaď po dobu jednoho měsíce do svého programu.

6) Po uplynutí jednoho měsíce si vyplň „výstupní test“, opět vyhodnoť své odpovědi pomocí „klíče“ a porovnej je se svými odpověďmi na otázky 21-70 vstupního dotazníku. Poznamenej si, v kolika z nich se tvá odpověď změnila k lepšímu.

7) Vyplň „stručný dotazník ke zhodnocení mentálního tréninku“.

8) Všechny materiály (vstupní dotazník, výstupní test a dotazník ke zhodnocení mentálního tréninku) vlož do přiložené obálky a odevzdej jedné z mých kamarádek, která Ti tyto materiály předala (případně je můžeš předat přímo mně, kdykoliv mě potkáš na kurtech ☺).

V případě jakýchkoliv dotazů mě neváhej kontaktovat přes email: nicolehrbkova@seznam.cz

Tebou vyplněné materiály použiji pro svoji SOČ (středoškolskou odbornou činnost), která se zabývá mentálním tréninkem mladých tenistů. Jak jsem již uvedla, všechna nasbíraná data jsou anonymní a slouží pouze k účelům této práce.

Moc Ti děkuji za spolupráci a doufám, že Ti tento projekt v něčem pomůže ☺.

Nicole V. Hrbková

Obr. 7: Sada materiálů pro respondenty – 1) Úvodní pokyny; zdroj: autorka

10.2 Vstupní dotazník

Mentální trénink tenistů - vstupní dotazník (Dotazník je anonymní)	
Pokyny k vyplnění: Vybranou odpověď označ <input checked="" type="checkbox"/> Textovou odpověď doplň do vyznačeného pole <input type="text"/>	
Otázka č.	Otázka
1	Kolik je ti let? <input type="checkbox"/> a) 13 <input type="checkbox"/> b) 14 <input checked="" type="checkbox"/> c) 15 <input type="checkbox"/> d) 16 <input type="checkbox"/> e) 17 <input type="checkbox"/> f) 18 <input type="checkbox"/> g) 19
2	Jsi chlapec, nebo dívka? <input type="checkbox"/> a) Chlapec <input checked="" type="checkbox"/> b) Dívka
3	Od kolika let se věnuješ tenisu? <input type="text" value="2"/> Uveď číslo
4	Kolik hodin týdně trénuješ? (tenis + kondice dohromady)? <input type="text" value="12"/> Uveď číslo
5	Jakého nejlepšího umístění na celostátním tenisovém žebříčku jsi dosáhl? <input type="text" value="15"/> Uveď číslo
6	Věnoval se některý z tvých rodičů v mládí závodně nějakému sportu? <input type="checkbox"/> a) Ano, matka <input checked="" type="checkbox"/> b) Ano, otec <input type="checkbox"/> c) Ano, matka i otec <input type="checkbox"/> d) Ne, nikdo
7	Navštívil jsi někdy sportovního psychologa? <input checked="" type="checkbox"/> a) Ano, pomohlo mi to (napíš v čem) <input type="checkbox"/> b) Ano, ale domnívám se, že mi to nepomohlo (napíš proč) <input type="checkbox"/> c) Ne (napíš proč) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> Navštívil jsem psychologa bez zájmu </div>

Obr. 8: Sada materiálů pro respondenty – 2) Vstupní dotazník – ukázka části vyplněného dotazníku; zdroj: autorka

10.3 Výstupní test

Mentální trénink tenistů - výstupní test	
(Test je anonymní)	
<p>Polky k vyplnění: Vybranou odpověď označ <input type="checkbox"/> X</p> <p>Textovou odpověď dopiš do <input type="text" value="Text"/></p> <p>vynáčeného pole</p>	
<p>U následujících otázek prosím označ buď ano, či ne, podle toho, jestli se s výroky ztotožňuješ, nebo ne</p>	
21	<p>Často se obávám výkonu ve vysoce soutěžním prostředí (např. na velkém turnaji).</p> <p><input type="checkbox"/> a) Ano</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b) Ne</p>
22	<p>Před zápasem často mívám strach ze soupeře na základě jeho výkonnosti, postavení v žebříčku či dosažených výsledků.</p> <p><input type="checkbox"/> a) Ano</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b) Ne</p>
23	<p>Mimosoutěžní události (jako např. počasí, místo nebo publikum) obvykle ovlivňují můj výkon negativně.</p> <p><input type="checkbox"/> a) Ano</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b) Ne</p>
24	<p>Čím pokročilejší fáze turnaje je a čím lepší je můj soupeř, tím šťastnější jsem.</p> <p><input type="checkbox"/> a) Ano</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b) Ne</p>
25	<p>Před svým zápasem jsem vnitřně vyrovnaný a uklidněný.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> a) Ano</p> <p><input type="checkbox"/> b) Ne</p>
26	<p>Předem se bojím toho, že mě ostatní porazí či dokonce ztrapní.</p> <p><input type="checkbox"/> a) Ano</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> b) Ne</p>

Obr. 9: Sada materiálů pro respondenty – 3) Výstupní test – ukázka části vyplněného testu; zdroj: autorka

10.4 Stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení

Stručné zhodnocení mentálních cvičení - DOTAZNÍK (Dotazník je anonymní)	
Pokyny k vyplnění: Vybranou odpověď označ <input checked="" type="checkbox"/> X Textovou odpověď doplň do vyznačeného pole <input type="text"/> Text	
Otázka č.	Otázka
1	Mentální cvičení splnila moje očekávání a vnímám je jako přínosná <input checked="" type="checkbox"/> a) Ano <input type="checkbox"/> b) Ne
2	Mentální cvičení jsem důsledně plnil po dobu jednoho měsíce <input checked="" type="checkbox"/> a) Ano <input type="checkbox"/> b) Ne
3	Nejpřínosnějším pro mě bylo cvičení <input type="text"/> Uveď číslou
4	Mentální cvičení plánuji i nadále začleňovat do svého tréninku <input checked="" type="checkbox"/> a) Ano <input type="checkbox"/> b) Ne - uveď důvod: <input type="text"/>
5	Mám ambici dozvědět se více o mentálním tréninku <input checked="" type="checkbox"/> a) Ano <input type="checkbox"/> b) Ne
6	V minulosti jsem se už setkal s podobnými cvičeními <input checked="" type="checkbox"/> a) Ano <input type="checkbox"/> b) Ne

Obr. 10: Sada materiálů pro respondenty – 4) Stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení – ukázka části vyplněného dotazníku; zdroj: autorka

10.5 Klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu

Mentální trénink tenistů - klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu		
Otázka č.	Správná odpověď	Doporučené řešení (v případě chybné odpovědi)
21	Ne	Mentální cvičení č. 1, 2, 4, 7, 10
22	Ne	Mentální cvičení č. 8, 10
23	Ne	Mentální cvičení č. 7
24	Ano	Mentální cvičení č. 8, 10
25	Ano	Mentální cvičení č. 2, 9
26	Ne	Mentální cvičení č. 4, 7, 8
27	Ne	Mentální cvičení č. 3, 4, 7, 8, 10
28	Ano	Mentální cvičení č. 6, 7, 8, 10
29	Ne	Mentální cvičení č. 7, 8, 9
30	Ne	Mentální cvičení č. 6
31	Ne	Mentální cvičení č. 2, 4, 10
32	Ano	Mentální cvičení č. 1
33	Ne	Mentální cvičení č. 4 - pozn.: "nervy" a obavy totiž pramení pouze z koncentrace na špatné věci
34	Ano	Mentální cvičení č. 2, 4, 10
35	Ne	Mentální cvičení č. 4
36	Ne	Mentální cvičení č. 7, 8, 10
37	Ne	Zamysli se nad důvody, které tě vedou k tomuto tvrzení. V případě, že se obáváš prohry, aplikuj do své přípravy cvičení č. 4.
38	Ano	Mentální cvičení č. 4, 7
39	Ne	Mentální cvičení č. 2, 4, 7, 8
40	Ne	Mentální cvičení č. 4, 7
41	Ne	Mentální cvičení č. 4, 7
42	Ne	Mentální cvičení č. 2, 4, 6, 7, 8, 10
43	Ne	Mentální cvičení č. 4

Obr. 11: Sada materiálů pro respondenty – 5) Klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu - náhled; zdroj: autorka

10.6 Soubor mentálních cvičení

10.6.1 Stanovení cílů

Mentální cvičení

1) Stanovení cílů

Délka trvání: cca 15 minut (velmi individuální)

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- stanovení krátkodobých cílů: nejlépe večer či ráno, když máš chvíli klidu sám pro sebe (ještě než se plně zapojíš do každodenního koloběhu), popřípadě před tréninkem (můžeš si rychle ujasnit, na čem bys v tréninku rád pracoval nebo na co se hodláš soustředit, následně je samozřejmě žádoucí s tímto plánem obeznámit svého trenéra)
- stanovení dlouhodobých cílů: nejlépe po skončení delšího spojitého období (např. po skončení tenisové sezóny, na konci každého měsíce nebo tréninkového týdne apod.)

Postup:

1) Vymezi si během dne několik minut sám pro sebe.

2) Zhodnot' uplynulý den, popřípadě časové období (pokládej si otázky typu: „Čeho chci během následujícího dne/týdne/měsíce/roku dosáhnout? Jaké dílčí kroky mě k tomu dovedou? Co jsem pro to dnes udělal? Posouvají mě činnosti, které dělám, blíže k vysněnému cíli? Co mohu zítra udělat pro to, abych byl o něco lepší, než jsem dnes? Jaké předměty k tomu potřebuji? Neměl bych si je nachystat už teď, abych později ušetřil čas? Jestliže je zapotřebí někam se dopravit, jakým způsobem to udělám? Nemohu po cestě vyřídít ještě nějakou další záležitost? V kolik hodin příjedu domů? Stihnu dostatečně zregenerovat na další den?“).

3) Odpověz si na otázky.

4) Větší cíle (například: „O víkendu chci vyhrát turnaj“) si rozděl na menší, snadněji splnitelné cíle (například: „Každý den půjdu trénovat“ nebo „V průběhu týdne si nechám přeplést výplety v raketách, abych měl o víkendu jistotu, že budu mít s čím hrát“ apod.), přičemž si pokládej otázky: „Cím konkrétně chci turnaj vyhrát?“ – viz cvičení „Sestavení herního plánu“, „Budu hrát útočně, nebo spíš bránit? Na jakém povrchu se bude turnaj hrát? Mám možnost na tomto povrchu trénovat? Zvládnu se v každém zápase plně koncentrovat?“ – viz cvičení „Koncentrace“.

5) Vytvoř si seznam konkrétních úkolů, v tomto případě týdenní plán, který bude obsahovat jak přípravu do školy, tak všechny tenisové a kondiční tréninky. Rozhodně je důležité konzultovat tvorbu tréninkového programu s trenérem nebo rodinou, protože s jejich pomocí bude vše snazší. Pozn.: Odpočinek je také velmi podstatnou součástí dne – opravdu se vyplatí každý den chvilku věnovat kompenzačním cvičením nebo se jen pořádně vyspat, když jsi unavený – ušetříš si tím třeba i půl roku návštěv doktorů a léčby zranění.

6) Vše si pro lepší přehlednost zapiš do telefonu, kalendáře či na papír.

7) Plň jednotlivé úkoly.

8) Zhodnot' kvalitu procesu plnění úkolů.

9) Nastav si nové cíle (ideálně poté, co vyhraješ turnaj ☺).

Poznámka č. 1: Vždy při splnění konkrétního cíle je dobré se odměnit a pochválit se za to, co jsi dokázal.

Poznámka č. 2: Alan Goldberg ve své knize „The sports mind“ uvádí dobrou radu – „*Nikdy své cíle nenos s sebou na kurt. Sepiš si je na papír, který vždy před odjezdem na turnaj zamkneš do šuplíku, a ten otevřeš až ve chvíli, kdy je turnaj u konce.*“

Dobré je uvědomit si, že tvým cílem není pouze dosažení vytyčeného snu. Hlavním cílem musí být i cesta, která tě k tomuto snu dovede (tzn., že každodenní proces zlepšování by tě v první řadě měl bavit).

Obr. 12: Soubor mentálních cvičení – 1) Stanovení cílů; zdroj: autorka

10.6.2 Vizualizace

2) Vizualizace

Délka trvání: cca 10 minut

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- nejlépe večer či ráno, když máš chvíli klidu sám pro sebe (ještě než se plně zapojíš do každodenního koloběhu nebo těsně před spaním), ideálně večer před zápasem

Postup:

1) Zavři oči.

2) Představ si svůj nejlepší výkon, kdy jsi předvedl své maximum; vybavuj si každý detail – od příchodu do areálu přes vnímání přítomných lidí, vstupu do šatny, zavazování bot, přes rozsvícení, rozehrání, až po samotné zahájení zápasu. Vybavuj si pocit, který jsi ten den měl, vnímej pozitivní reakce okolí na tvou hru, zvuk čistě odehraných úderů, odskok míčku, přesně umístěné vítězné údery, konkrétní herní situace – například to, jak podáváš soupeři do backhandu a nabíháš na síť, hraješ vítězný volej a přemýšlíš, kam umístíš své následující podání.

3) Vizualizuj si zápas proti soupeři, kterého bys rád porazil. Pokud jej znáš, zapřemýšlej nad tím, jaké jsou jeho silné stránky, v čem naopak zaostává, kam nejčastěji umísťuje své údery, jakým způsobem vyhrává výměny, jak se chová, když prohrává a jak bys toho mohl využít, jaký je jeho pohyb po kurtu apod. V případě, že se snažíš spomnět míče uhádat ve svůj prospěch, vyhodnoť jeho chování tak, že si uvědomuje tvé kvality a proto se snaží porazit tě jakýmkoliv způsobem – ovšem ty jsi na tuto situaci připraven a stoprocentně se koncentruješ jen sám na sebe. Snažíš se přemístit do konkrétních herních situací – Co uděláš v případě, že ti naběhne na síť? Kam umísťíš míček, když doběhneš k raketě? Zahraješ kontrakt raketou, nebo se spíše budeš snažit balón umístit hluboko do kurtu? Kam budeš podávat? Na jakou stranu budeš útočit? Konečně - představuješ si, jak odehráváš vítězný úder, míček padá hluboko do dvorce, zvedáš ruce nad hlavu a běžíš k síti podat soupeři ruku. Tím tvá vizualizace končí.

Poznámka č. 1: Trénink vizualizace je možné provádět například i při sledování tenisových zápasů, kdy cílem není pouze pasivně pozorovat dění na kurtu, ale snažit se vžít do hráče na kurtu a představit si na jeho místě sám sebe. Díky tomu pro tebe bude snazší obohatit svoji hru o nové prvky a herní situace.

Poznámka č. 2: Do představy je vždy vhodné zapojit více smyslů (můžeš se například soustředit na zvuk odskoku míčku, nebo si během vizualizace stínovat údery s raketou v ruce).

Obr. 13: Soubor mentálních cvičení – 2) Vizualizace; zdroj: autorka

10.6.3 Simulace „bojových podmínek“

3) Simulace „bojových podmínek“

Délka trvání: liší se podle situace, může probíhat od několika minut až po celou dobu tréninku

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- ideálně v tréninku po turnaji, nebo v době, kdy je v přípravě nejvíce prostoru pro zlepšení; ideální je zhodnotit s trenérem svůj výkon v soutěžním zápase, zaměřit se na to, co ti dělalo problémy, na čem je potřeba zapracovat a jakým způsobem to můžeš do příště natrénovat

Postup:

1) Analyzuj svůj soutěžní zápas.

2) Urči slabé stránky svého výkonu.

3) Porad' se s trenérem o neefektivnějším cvičení, které lze provádět pro zlepšení daného nedostatku. Ideální je nasimulovat celou situaci tak, aby co nejvíce odpovídala reálnému zápasu. V tréninku je zároveň možné podmínky oproti reálnému zápasu ztížit – však to všichni známe: „*Těžko na cvičišti, lehkou na bojišti*“.

4) Trénuj danou situaci.

5) Aplikuj novou dovednost do zápasu

Poznámka: Vyhýbání se neoblíbenému úderu nebo herní kombinaci není řešením, protože může dojít k vytvoření bloku v hlavě, kterého se potom těžko zbavuje; je dobré se často vystavovat situacím, které jsou mimo mou komfortní zónu, protože jedině tak se posuneš dál.

Obr. 14: Soubor mentálních cvičení – 3) Simulace „bojových podmínek“; zdroj: autorka

10.6.4 Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo)

4) Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo)

Délka trvání: cca 5 minut

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- kdykoliv v průběhu dne, kdy ucítíš, že tvoje pozornost klesla (odplula na nesprávné místo) a potřebuješ se soustředit, nebo chceš záměrně pracovat na tom, abys cíleně uměl znovu zaměřit pozornost v důležitých momentech zápasu (ideálně však během každé výměny, kterou odehraješ)

Postup:

- 1) Eliminuj všechny zdroje případného vyrušení (ztiš si vyzvánění na telefonu, vypni televizi či rádio, eventuelně požádej ostatní, aby se na pět minut obešli bez tebe a nevyrušovali tě).
- 2) Posad' se na jedno místo (na zem, na postel, na židli, ...).
- 3) Vyber si jeden předmět, na který se budeš koncentrovat – ideálně obyčejný tenisový míček.
- 4) Polož jej do vzdálenosti cca 1 metr před sebe.
- 5) Začni si stopovat čas 1 minutu.
- 6) Pozoruj předmět, přičemž všemhu svou koncentraci směruj na jediný bod (tenisový míček).
- 7) Zvol si klíčové slovo, např. „tenisák“, které opakuješ při soustředěném pozorování předmětu.
- 8) Jakmile si uvědomíš, že tvá pozornost klesla a do mysli ti vstoupila nová myšlenka, zvedni palec pravé ruky, který bude symbolizovat číslo 1 neboli první ztrátu pozornosti.
- 9) Rychle zaměř svou pozornost zpět – opět pozoruj tenisový míček, přičemž si opakuješ slovo „tenisák“ – ve chvíli, kdy vypozeruješ, že se začínáš soustředit na něco jiného, zvedni ukazováček pravé ruky, čímž si na konto svých ztrát pozornosti přičteš další číslo.
- 10) Jakmile uběhne doba jedné minuty (uslyšíš alarm časovače, který sis nastavil), podívej se na svou pravou ruku a zjisti, kolikrát ti pozornost během jedné minuty utekla (hlavním cílem není zjistit, kolikrát ti pozornost uteče jinam, ale vůbec to zaznamenat, aby ses rychle mohl vrátit zpět k soustředění na míček, což se ti bude v zápase velmi hodit).
- 11) Celý proces zopakuj zase další den, přičemž se snaž snížit počet ztrát pozornosti.

Poznámka č. 1: Chceš-li si ztížit podmínky, můžeš cvičení opakovat při zapnuté televizi nebo rádiu – cíl je pořád stejný – koncentrovat se pouze na mnou zvolený předmět a eliminovat vnímání okolí (bude se ti to hodit na kurtu, kde je okolních vlivů celá řada).

Poznámka č. 2: Jelikož s rostoucím časem klesá pozornost, člověk se nedokáže plně koncentrovat po opravdu dlouhý čas. Nemí tedy možné vydržet se nepřetržitě soustředit po celou dobu zápasu. Vlastně to ani není cílem. Důležité je naučit se dělat si pauzy v soustředění – ideální příležitost pro to nastává v pauze mezi výměnami, či mezi gamy. Přestávka v koncentraci znamená, že na chvíli začneš přemýšlet o věcech mimo kurt, čímž se tvá mysl na chvíli odresuje – plavci například za tímto účelem počítají v bazénu příklady z paměti). Na kurtu je však důležité umět bleskově znovu zaměřit svou pozornost na dění uvnitř dvorce a v řádu několika sekund se opět zkoncentrovat na další výměnu (a přesně k tomu slouží toto cvičení).

Poznámka č. 3: Koncentrace je klíčovou složkou tvé mentální přípravy. Propojuje všechny tvé dosavadní nabyté dovednosti a umožňuje ti naplno využít tvůj potenciál. Obavy a nízké sebevědomí pramení pouze z koncentrace na špatné věci. Jsi-li naplno přítomný v současném okamžiku, nemáš prostor cestovat v myšlenkách časem, a tudíž zmizí i tvé obavy z toho, jak zápas dopadne.

Poznámka č. 4: Cílem správného zaměření pozornosti je nemyslet. To uděláš tak, že se začneš soustředit pouze na míček a místo, kam jej chceš odehrát. Nemí potřeba kontrolovat pohyby svého těla, protože jestliže poctivě trénuješ, vykoná pohyb automaticky samo.

Zajímavost: Špičkový trenér a bývalý 4. hráč světového žebříčku Brad Gilbert ve své knize „Vyhraj (třeba i hnusně)“ uvádí, že se během hry koncentroval velmi pečlivě, dokonce byl schopen přečíst nápis na míčku, který k němu letěl. Můžeš to sám vyzkoušet! ☺

Obr. 15: Soubor mentálních cvičení – 4) Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo); zdroj: autorka

10.6.5 Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v tvůj neprospěch

5) Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v tvůj neprospěch

Délka trvání: v řádu sekund

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- ihned po odehrané výměně, kdy uděláš chybu, popřípadě nejsi spokojen s výrokem rozhodčího

Postup:

1) Pokud uděláš chybu, myšlenku na ni okamžitě zahod' do fiktivního odpadkového koše nebo „pytle na chyby a neštěstí“, kde chyba zůstane až do konce zápasu; v případě, že rozhodčí přisoudí bod soupeři, hod' do pytle i rozhodčího 😊.

2) Znovu zaměř pozornost na další výměnu pomocí cvičení č. 4 – „Koncentrace a opětovné zaměření pozornosti (když odpluje na nesprávné místo)“.

3) Po zápase, kdy už jsou emoce zklidněny, rozbal pytel s chybami a za pomoci trenéra/rodiče analyzuj, co ti při utkání dělalo potíže (snaž se z těchto chyb poučit pro další zápas) – „*V životě nikdy neprohráváš. Bud' vyhráváš, nebo se poučíš z chyb.*“ – Nelson Mandela

Pozn. č. 1: Dalším ze způsobů, jak zklidnit svou mysl, je zhluboka dýchat. V případě, že se chyby či sporné výroky rozhodčího hromadí, zpomal. Představ si, že při výdechu odchází z těla vše špatné, včetně tvých starostí a pochyb. Hlubokým nádechem naopak do těla proudí pozitivní energie a tvá mysl je znovu připravena vytvořit plán na nadcházející výměnu. Nádech by měl trvat přibližně 3 – 4 sekundy, poté na 3 – 4 sekundy zadrž dech a vše zakonči hlubokým výdechem (opět o délce tří až čtyř sekund).

Pozn. č. 2: Skutečně úspěšní hráči se ze svých chyb poučí a neúspěchy je donutí trénovat ještě tvrději, než před tím.

Obr. 16: Soubor mentálních cvičení – 5) Vypořádání se s chybami a rozhodnutím sporných míčů v tvůj neprospěch; zdroj: autorka

10.6.6 Změna myšlení z negativního na pozitivní

6) Změna myšlení z negativního na pozitivní

Délka trvání: cca 10 minut

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- před zápasem nebo v jeho průběhu, popřípadě na tréninku

Počáteční úvaha:

Představ si růžového slona. Jeho velké uši, mohutné nohy a dlouhý chobot. Na to, jak září v krajině, jak těžko se pohybuje a pyšně mává obrovskými ušima.

Na co jsi právě myslel? Měl jsi v hlavě představu modré žirafy? Že ne? Není divu, protože veškerá tvá pozornost byla zaměřena na růžového slona. Modrá žirafa reprezentuje pozitivní jevy jako například vítězné údery. Růžový slon symbolizuje chyby. Je ztělesněním všech jevů, které jsou pro tebe nežádoucí, a NECHCEŠ, aby se staly skutečností. Přesto k sobě často tenisté mluví právě tímto způsobem: „Co když PROHRAJU? Hlavně, ať nedám DVOJCHYBU! Nesmím KAZIT. Dělam moc CHYB. Nesmím se ZRANIT. Nesmím ZKLAMAT okolí. Nesmím být NERVÓZNÍ. Nesmím se VZTEKAT. Nenechat se ROZPTYLOVAT okolím.“

Co ti po přečtení těchto vět probíhá v hlavě? Pravděpodobně to budou slova: PROHRAJU, DVOJCHYBA, KAZIT, CHYBA, ZRANĚNÍ, ZKLAMÁNÍ, NERVOZITA, VZTEK, ROZPTÝLENÍ. Tvůj mozek je tedy perfektně nastaven k tomu začít přemýšlet o růžovém slonovi = vyplnit všechny tyto záporné pokyny, které jsi mu nechtěně sám přikázal.

Mysl řídí tělo. Na co myslíš, to se pravděpodobně i stane. Neustálý tok myšlenek je přirozený. Strach a obavy také. Mnohdy bývají příčinou našich nehorších výkonů. Tvým úkolem je včas rozpoznat (pomocí cvičení č. 4), kdy se růžový slon stává hlavním předmětem našich myšlenek, hodit jej do pytle na chyby (ve cvičení č. 5) a znovu zaměřit pozornost na věci, které chceš, aby se opravdu staly. Jejich ztělesněním je modrá žirafa. Představ si modrou žirafu s černými skvmami. Její dlouhý krk, dva růžky, dlouhé, štíhlé nohy a to, jak se snaží dosáhnout vysoko až ke korunám stromů. To je tvůj plán. Jsou to věci nebo děje, které chceš převést do reality. Je nutné na ně myslet, chceš-li podat svůj optimální výkon. K tomu slouží následující cvičení:

Postup:

1) V průběhu tréninku si zaznamenej (nejlépe na papír) negativní myšlenky, které probíhají tvou myslí.

2) Přetranformuj je na pozitivní pokyny.

- např.: jsou li na tvém papíru fráze jako: nesmím kazit, dělám moc chyb do sítě, jsem pomalý, dneska mi to nejde, přepiš je na konkrétní pokyny typu: přidej svým úderům více liftu; míř výš nad síť; sleduj míček od chvíle, kdy opouští soupeřovu raketu, abys k němu mohl vystartovat dříve; dnes je ideální den na to, naučit se změnit své myšlení k lepšímu i ve dnech, kdy mám špatnou náladu a jsem negativní.

3) Opakuj si klíčové výrazy: lift, metr nad sítí, míček, start, ideální den.

4) Plň pokyny, které si stanovíš v bodě 2.

Poznámka č. 1: Stejným způsobem můžeš z hlavy vytěsnit negativní myšlenky, například před nahráním úderem k zakončení, kdy se může stát, že se najednou začneš obávat chyby. Místo: „Hlavně ať neudělám chybu“ si řekni: „To dám!“ nebo: „Jdu si pro to!“.

Poznámka č. 2: Tenis je individuální sport, ve kterém bojuje každý sám za sebe. Není běžné, aby na dvorec chodil trenér, proto se musíš naučit být svým vlastním trenérem. K tomu musíš vědět, jakým způsobem se sebou komunikovat. Za tímto účelem si ještě jednou přečti toto cvičení a uvědom si, jak jsou formulovány jednotlivé pokyny. Všechny jsou stručné, pozitivně laděné a soustředí se pouze na jednu či dvě věci.

Není dobré se během zápasu soustředit na více věcí současně – Alan Goldberg ve své knize „The sports mind“ uvádí myšlenku, že když vyhodíš do vzduchu 10 zvyrazičů a snažíš se je chytit všechny zároveň, pravděpodobně skončíš s prázdnými rukama. Ale když se zaměříš pouze na jeden či dva z nich, které chceš opravdu chytit, pravděpodobně se ti to podaří. Stejně to funguje i s pokyny, které dáš svému tělu na kurtu. Měj v hlavě jeden cíl, například místo, kam chceš umístit míček. Zbytek nech plynout.

Poznámka č. 3: Když k sobě promlouváš během zápasu, buď si dobrým spoluhráčem, nikoliv protivníkem. Komunikuj sám se sebou pozitivně, tak, jako bys mluvil s osobou, která je ti nejbližší, a již se snažíš pomoci.

Obr. 17: Soubor mentálních cvičení – 6) Změna myšlení z negativního na pozitivní; zdroj: autorka

10.6.7 Eliminace vlivu okolí

7) Eliminace vlivu okolí

Délka trvání: uvědomění, že je tvá pozornost zaměstnána vnějšími vlivy, by mělo zafungovat během několika vteřin; pomyslná bublina, kterou si kolem sebe vytvoříš, aby ses od těchto vnějších vlivů izoloval, potom trvá po celý zápas

Kdy je vhodné cvičení provádět:

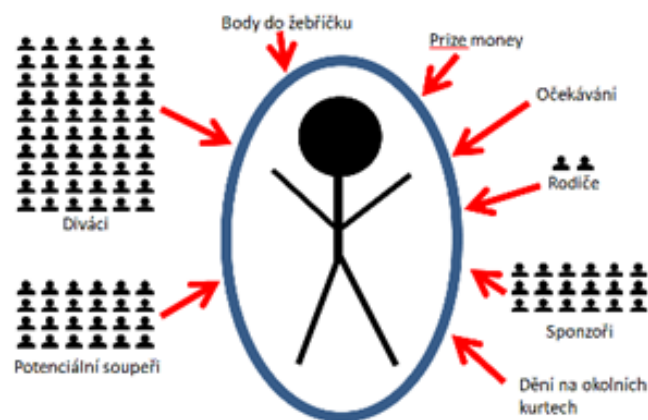
- kdykoliv zaznamenáš dění mimo kurt (přítomnost rodičů, trenérů, diváků,...)

Postup: Představ si, že jsi obklopen silnou bublinou, od níž se celé okolí a všechny negativní vlivy odráží jako od zrcadla. K tobě tedy nedojde ani jediný paprsek okolního světa a zůstáváš plně soustředěný na svůj cíl.

Zajímavost: Všimli jste si někdy tenistů, kteří sedí během pauzy s ručníkem na hlavě? Dělají to pro to, aby eliminovali okolní prostředí, a mohli se tak lépe soustředit na to, co chtějí realizovat v následující hře.

Poznámka č. 1: Ocítneš-li se na důležitějším turnaji, kde jsou na všechny hráče kladeny vysoké nároky, soustřeď se jen na sebe a svou přípravu. Nervozitu překonáš nejlépe tím, že se zaměříš na proces, nikoliv výsledek – vizualizuj si, co přesně chceš na kurtu tvořit a připomeň si důvody, proč tu jsi – přišel jsi bojovat, ne se strachovat o výsledek. Tvůj cíl je samotná cesta.

Poznámka č. 2: Mnohým sportovcům pomáhá poslouchat při rozcvičce hudbu, díky které eliminují okolí.



Obr. 18: Soubor mentálních cvičení – 7) Eliminace vlivu okolí; zdroj: autorka

10.6.8 Sestavení herního plánu – strategie

8) Sestavení herního plánu – strategie

Délka trvání: cca 10 minut

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- před každým soutěžním či tréninkovým zápasem

Postup:

- 1) Vezmi si papír a tužku.
- 2) Rozděl si papír na 4 sloupce.
- 3) Do prvního sloupce začni vypisovat své silné stránky, do druhého své slabé stránky – stejně tak se zamysli nad silnými a slabými stránkami svého soupeře a zapiš si je do třetího a čtvrtého sloupce.
- 4) Popřemýšlej nad tím, jak využít své silné stránky k zaútočení na soupeřovy nedostatky, a jak při tom co nejméně zapojit do hry své slabé stránky a soupeřovy kvality.
- 5) Naplánuj si konkrétní herní situace, kterými se pokusíš soupeře přehrát (např. dáš servis ven z kurtu do forehandu a hned další úder zahraješ na opačnou stranu kurtu do backhandu, protože tvůj soupeř se špatně pohybuje).
- 6) Sestav si plán A, kterým se pokusíš soupeře porazit – v případě, že tento plán nefunguje, je dobré mít v záloze plán B, ke kterému se můžeš uchýlit tehdy, když plán A na soupeře neplatí (plán A může být například útočná hra plná přímých úderů s minimem liftu, plán B může naopak být založen na změně rytmu hry); k výměně plánů může dojít například po prohraném setu či několika nevydařených gamech.

Poznámka: Buď připraven na celé spektrum situací, které mohou nastat, a připrav si svou reakci na ně – například pokud začne přšet, nebudeš se snažit výměnu ukončit hned prvním úderem, protože míček nasáklý vodou létá pomaleji a od navlhlého kurtu odskakuje níže, je tedy těžší z této pozice zaútočit, místo toho se pokusíš míček co nejdéle udržet ve hře a připravíš se na to, že si zápas budeš muset vybojovat v delších výměnách.

- 7) V průběhu zápasu se soustřeď pouze na jednu (maximálně dvě) věci: tenisový míček a místo, kam jej chceš umístit; všechno ostatní řeš až po zápase (viz cvičení č. 5 – „Vypořádání se s chybami a rozhodnutím spomých míčů v tvůj neprospěch“).

Poznámka: Je dobré mít přehled o svých zápasech, abys věděl, čím tě soupeř porazil, popřípadě na čem je dobré zapracovat. Proto je dobré si vést záznamy z každého soutěžního zápasu – budeš tak pro tebe snazší odhalit své silné a slabé stránky (a zároveň budeš mít přehled o těch soupeřových pro příští zápas), což ti zároveň výrazně pomůže při sestavování předzápasové strategie.

Obr. 19: Soubor mentálních cvičení – 8) Sestavení herního plánu - strategie; zdroj: autorka

10.6.9 Relaxace

9) Relaxace

Relaxačních cvičení existuje celá řada. Většinou mají jeden společný znak, a tím je uvědomělé uvolnění svalů. Pro příklad uvádím autogenní trénink z knihy „Na cestě k vítězství“ od pana Terryho Orlicka. Doporučuji si následující text přečíst, nahrát si jej na záznamník v telefonu (nebo požádat někoho s příjemným hlasem, aby ti cvičení namluvil), díky čemuž budeš mít k této technice přístup kdekoliv (doma, na túmaji,...).

Délka trvání: cca 10 minut

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- večer před usnutím, popřípadě k uvolnění napětí ve svalech a zklidnění mysli před zápasem

Pozn. 1: Pokud se rozhodneš cvičení provádět před zápasem, vol dostatečný časový předstih zohledňující prostor pro rozcvičení a uvedení těla do zápasového stavu.

Pozn. 2: S autogenním tréninkem je vhodné spojit i předzápasovou vizualizaci – cvičení č. 2 - (tu můžeme zařadit buď před samotné relaxační cvičení, do jeho průběhu, nebo samotného závěru); provádíš-li cvičení večer před spaním, je dobré začit stručnou rekapitulací celého dne, popřemýšlet nad tím, co se ti dneska povedlo, jmenovat konkrétní věci, za který jsi vděčný a stanovit si cíle na nadcházející den.

Postup (jde pouze o návrh na provedení, pořadí lze libovolně měnit):

- 1) Večer před spaním si vyčleň 10 minut sám pro sebe.
- 2) Stanov si cíle na další den (viz cvičení č. 1), sepiš si je na papír či do telefonu, abys neměl důvod neustále přemýšlet nad tím, co všechno musíš zítra udělat – lépe se ti bude usínat s „čistou hlavou“.
- 3) Lehni si a zavři oči.
- 4) Krátce si zrekapituluj uplynulý den, přičemž jmenuj alespoň tři věci, které se ti povedly, nebo jsi rád, že se dnes staly.
- 5) Čeká-li tě druhý den zápas, proved' vizualizaci svého výkonu – viz cvičení č. 2.
- 6) Začni s autogenním tréninkem:

Zaujmi nějakou příjemnou, pohodlnou polohu. Nech své tělo uvolnit. Cítíš, jak se uvolnění šíří tvým tělem. Dýchej klidně a pomalu. Zaměř svou pozornost na nohy. Lehce zahýbej prsty u nohou. Nech je uvolnit se. Teď myslí na dolní končetiny. Zcela uvolni lýtkové svaly. Přesuň pozornost na stehna a úplně je uvolni. Dovol celým dolním končetinám ponořit se do absolutního uvolnění. Uvolni hýždě.

(Pauza. - cca 20 sekund)

Obr. 20: Soubor mentálních cvičení – 9) Relaxace (1. část); zdroj: autorka

Zaměř se na svaly ve spodní části zad. Představuj si, jak do nich proniká uvolnění. Nech ho rozšířit se i do horní části zad. Cítíš, jak se celý tvůj trup noří do stavu hlubokého uvolnění. Teď se zaměř na prsty rukou. Nech je lehce se zachvět. Představuj si, jak do nich proniká teplo. Nech je zcela se uvolnit. Uvolni svoje předloktí, nadloktí a ramena. Úplně se uvolni. Uvolni svůj krk (odmlka) a spodní čelist. Cítíš, jak tvoje hlava zaujímá naprosto uvolněnou, pohodlnou polohu.

Teď projdi v duchu celé své tělo, vyhledej všechny možné oblasti napětí a uvolni je. Cítíš, jak celé tvoje tělo zalévá uklidňující teplo a relaxace. Vychutnej si tento úžasný stav naprostého uvolnění.

(Pauza. – cca 1 minuta)

Teď se zaměř na svůj dech. Dýchej uvolněně a pomalu (po dobu cca půl minuty).

Při nádechu nech zvednout a roztáhnout svoje břicho. Při výdechu nech uvolnit celé své tělo. Nádech – cítíš, jak se břicho zvedá. Výdech – uvolnit. Nádech – břicho se zvedá. Výdech – uvolnit. (Zopakuj třikrát.) Po dalších deset nádechů pokaždé pocítíš, jak se tvoje břicho zvedá. Při každém výdechu si říkejte: uvolni se... uvolni se... uvolni se.

(Pauza na deset nádechů.)

Cítíš, jak se noříš hlouběji do klidného, úžasného stavu naprostého uvolnění.

Teď se v duchu vydej na nějaké velmi zvláštní místo. Můžeš sem přijít kdykoliv chceš a najít tam klid a pokoj. Na tvém zvláštním místě svítí slunce. Nebe je modré. Jste naprosto uvolnění, užíváte si teplo a klid.

(Pauza. – cca 10 sekund)

Cítíš teplo. Užíváš si tu krásu.

(Pauza. – cca 20 sekund)

Můžeš tu být sám, nebo se o místo podělit s velmi dobrým přítelem. Je to tvoje místo. Záleží jen na tobě.

Na tvém zvláštním místě je tak dobře. Jsi klidný, uvolněný, sebejistý a šťastný, že žiješ. Máš vše pod kontrolou. Cítíš se báječně.

Cítíš, jak se celým tvým tělem i duší rozšiřuje naprostý klid, jak tu klidně ležíš a užíváš si klid a mír svého zvláštního místa. Cítíš se výborně a zcela uvolněně. Jsi v pohodlí; jsi v teple; jsi v bezpečí. Ovládáš své tělo i mysl. Vychutnáváš si tenhle nádherný, posilující stav.

Poznámka: Během zápasu můžeš relaxovat tak, že si při střídání stran sedneš na lavičku, přehodíš si přes hlavu ručník a hluboce se nadechneš (5 sekund), poté zadržíš dech (3 sekundy) a dlouze vydechneš (5 sekund), přičemž si představuješ, že společně se vzduchem odchází i všechno špatné – stres, únava a negativní myšlenky.

Obr. 21: Soubor mentálních cvičení – 9) Relaxace (2. část); zdroj: autorka

10.6.10 Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla

10) Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla

Délka trvání: ideálně po celou dobu tréninku či zápasu

Kdy je vhodné cvičení provádět:

- již při vstupu na kurt by z tebe mělo vyzařovat zdravé sebevědomí a tento stav bys měl zvládnout udržet po celou dobu utkání, zvláště v okamžicích, kdy pro tebe vývoj hry není příznivý (prohráváš); toto cvičení je ovšem možné provádět naprosto kdekoliv a kdykoliv

Postup:

1) Mezi jednotlivými výměnami se narovnej, stáhni ramena dozadu a dolů směrem od uší, hlavu drž zpříma a zhluboka dýchej.

2) V případě, že prohráváš, vzpomeň si na to, že máš být neustále na špičkách a poskoč si za základní čarou. Stejně postupuj, když se u tebe začíná projevovat únava – dáš tím soupeři najevo, že je tvůj fyzický fond prakticky nevyčerpatelný a jsi schopen na kurtu strávit ještě mnoho času.

3) Zdrž se hlasitého komentování svých neúspěšných úderů, nebo házení raketou (zkrátka nesportovního chování) – opět tím pouze plýtváš svou energii špatným směrem a pomáháš soupeři získat psychickou převahu.

4) V případě sporného míče na tvoji polovině kurtu označ stopu, nepouštěj se do dohadování se soupeřem a v případě potřeby přivolej rozhodčího, který danou situaci nestranně posoudí.

Poznámka č. 1: Tento postup je dobré uplatnit i v případě, že nastupuješ proti výkonnostně silnějšímu soupeři – tím, že na kurt nastoupíš sebevědomě (a ne se svěřenou hlavou), dáš soupeři najevo svou odhodlanost bojovat o každý bod. Každý tenista je jenom člověk, takže je porazitelný.

Poznámka č. 2: Před stresující situací (například před důležitým zápasem) zvedni na 2 minuty ruce nad hlavu, jako bys vyhrál zápas – pouhou změnou tělesného postoje můžeš přesvědčit svou mysl o tom, že jsi připraven vyhrát. Toto cvičení můžeš provádět například v autě při cestě na zápas nebo v šatně těsně před utkáním.

Zajímavost: Všimni si, jakým způsobem se na dvorci chová např. Serena Williams. Často nosí výrazné oblečení a drahé šperky, aby dala soupeřkám najevo svou přítomnost na dvorci a do jisté míry i nadřazenost nad svými soupeřkami. Hlasitě se povzbuzuje a vyzařuje z ní sebevědomí.

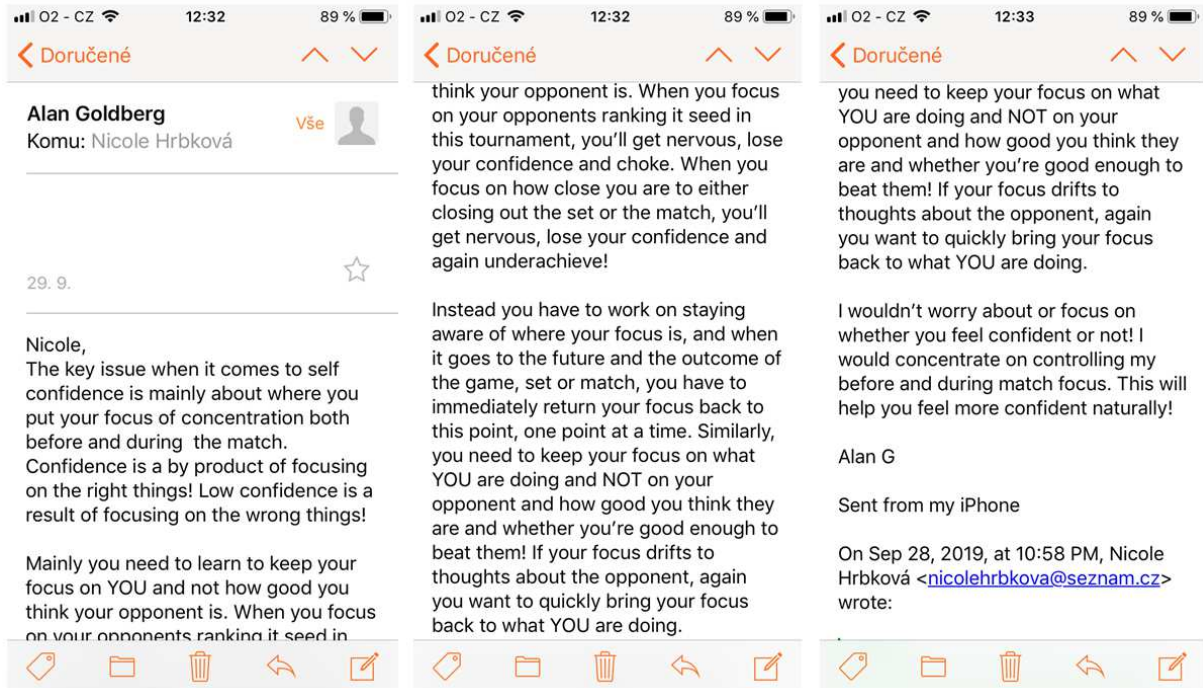
To neznamená, že by měl každý tenista vystupovat stejně – například Roger Federer své soupeře deptá tím, že zůstává ledově klidný i v nejvypjatějších momentech zápasu. Podobný přístup využíval i výborný český tenista Ivan Lendl nebo současná česká jednička Karolína Plíšková, které se přezdívá „Ledová královna“.

Způsobů, jak dát najevo svou mentální převahu je tedy více. Každý tenista by si měl najít své vlastní zásady vystupování a těch se držet po celý zápas. Rozhodně však mezi vzorce chování úspěšných tenistů nepatří projevy vzteku, zoufalství či beznaděje.

Obr. 22: Soubor mentálních cvičení – 10) Sebevědomé vystupování na kurtu a řeč těla; zdroj: autorka

11 OSTATNÍ PŘÍLOHY

11.1 Konzultace s Dr. Alanem Goldbergem



Obr. 23: Konzultace s Dr. Alanem Goldbergem - náhled; zdroj: autorka

11.2 Osobní zkušenosti úspěšných sportovců s mentálním tréninkem

11.2.1 Mgr. Katarína Bradáč - vicemistryně Evropy ve sportovní střelbě (Zürich, 1995)

Když jsem se mého otce, zasloužilého mistra sportu, vicemistra světa, 69 násobného mistra republiky, dvounásobného olympionika ve sportovní střelbě ptala, co bylo pro něj nejdůležitější, aby uměl podat perfektní výkon, řekl mi, že věřil své práci. Věřil svému tréninku. Nedostal se tak do své vlastní mentální pasti, do jaké se běžně výkonoví sportovci dostávají, když začnou o sobě pochybovat. Byl na sebe tvrdý, uměl se koncentrovat, byl houževnatý, zaměřený doslovně na cíl, uměl vytrvat, uměl se vypořádat s neúspěchem i nepřízní vnějších okolností i lidí, zvládal výborně situace pod tlakem, byl neústupný a trénoval navzdory jakýmkoliv diskomfortům, v mysli se věnoval jenom tomu, co a jak právě dělá a zda to, co dělá, vede k jeho cíli. Je vnímavý, bystrý, všímavý, pořád vylepšoval vše, co přispívá k výkonu. Měl touhu být nejlepší. Protože kromě příjemné seberealizace mu sport přinášel naplnění životního cíle: cestovat po světě. Tohle vše se stalo jeho životní náplní, snem, životním stylem, uspokojením i štěstím. Je to tak dodnes, v jeho téměř 74 letech.

Co ale dělat, když sportovec nemá tohle nastavení tak přirozené? Když dře a výsledky se na soutěžích nedostávají?

Určitou část svého života jsem taky naplnila reprezentací své země, v tomtéž sportu, pro který mám velký talent a kromě několika titulů mistryně republiky jsem dosáhla titul vicemistryně Evropy. V spolupráci se svým otcem. Byla jsem dokonce sportovcem, který dokáže na vrcholných soutěžích podat nejen výkon odpovídající aktuální výkonnosti, ale navíc svůj nejlepší výkon kariéry, takzvaný osobní rekord. Talent ovšem nestačí a taky nestačí vynikající technický trénink. Samozřejmě, že kvalitní výzbroj a výstroj, technický trénink a obecní i specifická kondiční příprava, strategie i často opomíjená regenerace jsou nezbytným základem. Ale hlava, která sportovci na závodech víc překáží, než pomáhá, je faktor, který převládá i tu sebelepší technickou a fyzickou kondici. Naopak sportovec, který umí pracovat se svojí psychikou, podává výjimečné a taky stabilní výkony, pokud adekvátně trénuje. Zřejmě každý, kdo se pohybuje ve výkonovém či vrcholovém sportu, slyšel o čteném jevu, kdy sportovec podává vynikající výkon na tréninzích a mizerný výkon v soutěži. Jak to? Ztratí najednou veškerou kondici a technickou přípravu? Zvětší se tří násobně kurt? Hraje najednou tenis s pingpongovou raketou? Samozřejmě, že ne. Potíž nastane v netrénované hlavě. Mnohý sportovec dokonce vůbec neví, že je mentální trénink nezbytně potřeba a taky neví, že mentální odolnost lze trénovat stejně, jako třeba kondici. Že se to lze naučit. A taky jak se to lze učit. Být ve „flow“ a umět hlavu zaměřit z vnitřního fokusu, od všech těch myšlenek, „co se stane, když nevyhráji“, na vnější fokus, na věci, které vidím, čtu je a reaguji na ně a umět „nechat“ tělo, ať udělá, co je potřeba, schopnost vizualizovat, to vede k výkonové excelenci. Naopak, zasekání se ve vlastních myšlenkách, zda to nezkažím, co bude, až skončí zápas, kde mám právě nohu a kde ruku, vede k „čoukingu“. A to je stav, který je přímo neslučitelný s optimálním výkonem, ne tak s rekordem. Tělo je zmatené, svaly tuhnou, vše je nějak špatně. Jako když se mravenec ptal stonožky, jak že to dělá, že se jí nezapletou nohy. A ona se (vnitřně) zamyslela, a když si přišel druhý den po odpověď, ležela na zádech a všechny nohy měla zauzlované. Hlava i tělo mají každý svou roli a ty se nemají míchat, mají být v souhře. Tyhle „myslící“ potíže mívají zejména citliví a inteligentní, přemýšliví sportovci. Myšlení je fajn, jenom je potřeba ho využít pro sebe, ne proti sobě. Rovněž je potřeba umět číst a zklidnit aktivaci svého nervového systému. Příliš nabuzený nebo nervózní sportovec ztrácí jak schopnost se soustředit, tak schopnost podat výkon. Je potřeba umět se optimálně „nabudit“ a umět to udělat pod tlakem. Taky je potřeba umět se sebou rituálně pracovat mezi údery a před servisem či returnem. Umět konstruktivně pracovat s chybami, programovat svůj vlastní mozek, prohlubovat a ukotvovat své nabyté dovednosti a mnohé další.

Svým tenisovým sportovcům, se kterými spolupracuji říkám, že tenis je velmi snadná hra. Je potřeba pouze tu malou žlutou věc neustále sledovat, pokaždé ji zachytit raketou a zpracovat tak, aby dopadla do kurtu soupeře ponad síť takovým způsobem, aby ji on neuměl či nestihl vrátit do mého kurtu předtím, než u něj dopadne na zem nebo poté, co se u něj země dotkne jednou. A pak to zopakovat. A znovu. Vítězství v Grandslamových turnajích je pouze bočním efektem perfektní práce v reálném čase tady a teď. Nic víc, není to tak? © Samozřejmě, se vši úctou k veškeré dřině, kterou to obnáší. Ta dřina je však na druhou stranu standardní samozřejmostí a já se sportovci, kteří nejsou ochotni plnohodnotně zabrat a propotit dresy, k tréninkům přistupovat se stejnou odpovědností jako k závodům, důstojně unést nějaký ten pád, vstát, opráší se a pokračovat, nechtějí se věnovat regeneraci, nevedou si tréninkové a soutěžní záznamy pro analýzu růstu a neumí odpovědět na otázku, proč to vše vůbec dělají, i když se jim právě nedaří vítězit, prostě nespolupracují. Protože ti ani spolupráci se sportovním psychologem nebo koučem nevyhledají © Nejsou proto špatní, prostě mají jinou vnitřní motivaci, jinou představu o tom, co je pro ně dobré a co chtějí dosáhnout. A najdou se i sportovci, kteří doufají, že bez (komplexní) práce koláče jsou. Třeba dočasně jo, u těch talentovaných, no jenom do určité míry a po určité úrovni výkonu. Pak je převládají ti, kteří nejsou tak talentově obdařeni, ale umí zabrat a mají vůli k růstu. Chtějí se navíc naučit se sebou mentálně pracovat, „mít hlavu na povel“, chtějí se umět ovládnout, pracovat pod tlakem, soustředit se, překonat nesnáze, učit se z chyb a tříbit excelenci. A nehodí se tyto excelentní schopnosti každému z nás i do běžného života?

Obr. 24: Osobní zkušenost Mgr. Kataríny Bradáč s mentálním tréninkem; zdroj: Mgr. Katarína Bradáč

11.2.2 Lucie Šafářová⁹⁶ – bývalá světová jednička v tenise (čtyřhra žen)

Lucie Šafářová – rozhovor

Brno, 2020

Otázka č. 1: „Jakým způsobem a v kolika letech jste se dostala k mentálnímu tréninku?“

Odpověď: „S mentálním tréninkem jsem se poprvé setkala přibližně v 17 letech. Po dohodě se svým trenérem jsem začala do svého programu kromě tenisové a kondiční přípravy zařazovat i tu mentální. Na jeho doporučení jsem později začala spolupracovat i se sportovním psychologem. Tehdy se mentální příprava tolik neřešila, proto jsem se s ní setkala relativně pozdě. To mě trochu mrzí, protože čím dříve s ní člověk začne, tím lépe.“

Otázka č. 2: „V čem konkrétně Vám mentální příprava pomohla nejvíce? (koncentrace, zvládání tlaku, vypořádání se s neúspěchy,...)“

Odpověď: „Rozhodně ve zvládání stresových situací na kurtě. Tenista je na kurtu sám, a jelikož se v průběhu zápasu nemůže spoléhat na nikoho jiného, je důležité, aby si dokázal pomoci. Nejdůležitější je uvědomění toho, že nastává krizová situace a je potřeba ji řešit. Je-li člověk v ohrožení, mívá tendenci zrychlovat. Na kurtu to ale většinou bývá na škodu – pro tenistu je klíčové, aby se naopak naučil zpomalit, v klidu analyzoval danou situaci a s chladnou hlavou ji vyřešil. Někdy bohatě stačí podívat se na to z jiného úhlu a vidět věci pozitivně.“

Otázka č. 3: „Máte/měla jste nějaké rituály? (pravidelná meditace, vizualizace, rovnání výpletu mezi výměnami jako to dělá například Maria Sharapova, poslouchání hudby před zápasem apod.)“

Odpověď: „Během své kariéry jsem jich vyzkoušela hodně, ale nakonec jsem stejně dospěla k závěru, že neexistuje jeden univerzální vzorec pro všechny. Každý si většinou najde svůj rituál – nějakou věc/činnost, která mu pomůže zvládat krizové situace na kurtu. Pro mě byla na začátku kariéry nejpřínosnější předzápasová meditace – mívala jsem tendenci být v průběhu zápasu hektická a právě meditace mi pomáhala zklidnit se a nastoupit na kurt s čistou hlavou. Tenisté mívají i rituální rozcvičky nebo předměty na kurtu, které jim pomáhají zůstat myšlenkami v přítomnosti a vnitřně se uklidnit.“

Otázka č. 4: Jakým způsobem se mentální příprava profesionálního sportovce promítá do Vašeho běžného života? (disciplinovanost, pozitivní myšlení, umění relaxace,...)“

Odpověď: „Mentální příprava se prolíná všemi oblastmi mého života. V současné době mi nejvíce pomáhá se zvládnutím těhotenství, snažím se vše řešit v klidu a s nadhledem – objeví-li se nějaká nepříjemná situace, nikdy v ní nezůstanu dlouho, spíše se snažím hledat cesty, kudy z ní ven.“

Rozhovor zpracován s osobním souhlasem Lucie Šafářové.

Obr. 25: Osobní zkušenost Lucie Šafářové s mentálním tréninkem; zdroj: autorka

⁹⁶ Lucie Šafářová – bývalá profesionální tenistka původem z Brna; světová jednička ve čtyřhře žen (srpen/září 2017); olympijská medailistka z letních olympijských her (Rio de Janeiro, 2016); pětinasobná grandslamová šampionka v ženské čtyřhře

11.3 Vyplněné dotazníky ve fyzické podobě



Obr. 26: Vyplněné dotazníky ve fyzické podobě; zdroj: autorka

12 TIŠTĚNÉ PŘÍLOHY

12.1 Tabulka pro vyhodnocení vstupního dotazníku

12.2 Tabulka pro vyhodnocení výstupního testu

12.3. Tabulka pro vyhodnocení dotazníku ke stručnému zhodnocení mentálních cvičení

12.4 Tabulka pro vyhodnocení pravdivosti stanovených hypotéz

12.5 Sada materiálů pro respondenty

12.5.1 Úvodní pokyny

12.5.2 Vstupní dotazník

12.5.3 Výstupní test

12.5.4 Stručný dotazník ke zhodnocení mentálních cvičení

12.5.5 Klíč k vyhodnocení vstupního dotazníku a výstupního testu

12.5.6 Soubor mentálních cvičení

12.5.7 Vyplněné dotazníky ve fyzické podobě