

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Strategie zvládnání zátěžových situací v tenise
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Barbora Jakešová, rekreologie, prezenční studium
Vedoucí práce: Mgr. Hana Hřebíčková
Olomouc 2013

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora:	Barbora Jakešová
Název bakalářské práce:	Strategie zvládání zátěžových situací v tenise
Pracoviště:	Katedra společenských věd v kinantropologii
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Hana Hřebíčková
Rok obhajoby bakalářské práce:	2013

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zaměřuje na zvládání (coping) zátěžových situací a používané strategie, které přispívají k lepšímu výkonu tenistů. Pojednává o historii a charakteristice tenisu a rozebírá jeho výkonnostní složky. Poslední část je psychologická, zaměřená na coping, aktivní copingové strategie. Na závěr popisuje vlastní poznatky získané dlouhodobým tréninkem a nastiňuje užitečná doporučení pro trenéry i hráče.

Klíčová slova: Coping, copingové strategie, stres

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Barbora Jakešová

Title of the bachelor thesis: Coping and coping strategies in tennis

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Hřebíčková

The year of presentation: 2013

Abstract: This bachelor thesis deals with coping and using coping strategies which help to improve the performance of tennis players. Thesis describes history of tennis and its characteristics, covers the performance issues and last part is psychological focused on coping, coping strategies and disadvantageous strategies using by tennis players. At the end thesis covers my own pieces of knowledge which were reached by the long-term training and outlines useful recommendations for coaches and players.

Keywords: Coping, coping strategies, stress

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením Mgr. Hany Hřebíčkové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26.4.2013

Barbora Jakešová

Děkuji Mgr. Haně Hřebíčkové za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD.....	7
2 CÍLE.....	8
3 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
3.1 Historie tenisu	9
3.2 Charakteristika tenisu	10
3.3 Výkonnostní složka tenisu.....	13
3.4 Psychická složka.....	15
3.4.1 Psychologická charakteristika tenisu	16
3.5 Faktory ovlivňující výkon utkání	16
3.5.1 Stres	17
3.5.2 Úzkost.....	19
3.5.3 Motivace	19
3.5.4 Koncentrace.....	20
3.6 Coping	21
3.6.1 Typy zátěžových situací.....	23
3.7 Copingové strategie	25
3.7.1 Strategie podle SVF 78.....	29
3.8 Strategická doporučení pro ovlivnění výkonu v tenise	35
3.9 Osobní poznatky získané vlastní hráčskou zkušeností.....	38
4 ZÁVĚRY.....	42
5 SHRUTÍ	43
6 SUMMARY	44
7 REFERENČNÍ SEZNAM.....	45

ÚVOD

Tenis, často označován jako bílý sport, mnohými obdivován pro svou krásu, představuje pro mnohé hráče zdroj psychické zátěže. V dnešní době, kdy jsou kurty zaplněny tenisty, jsou důležité malé drobnosti, které odlišují opravdu vynikajícího tenistu od obyčejného hráče. Již celková připravenost hráče není jen o kondiční, technické a taktické přípravě, ale právě ta psychická se dostává do popředí a zaslouženě je jí přikládán velký význam. Mnozí zvládají psychické napětí v tréninku, ne však v zápase a naopak. Jaké psychické faktory ovlivňují celý výkon utkání a které strategie zvládnutí zátěžových situací používat, je téma, kterým se tato práce zabývá.

2 CÍLE

Cílem této bakalářské práce je popsání psychologických faktorů, které ovlivňují výkon tenistů a následné popsání copingových strategií, které pomáhají tenistům zvládat zátěžové situace.

2.1 Dílčí cíle

- Analyzovat dostupnou literaturu, které se zabývá problematikou copingu
- Popsat hlavní copingové strategie a jejich rozdělení
- Vytvořit soubor copingových strategií využitelný pro zvládání zátěžových situací v tenise

3 PŘEHLED POZNATKŮ

3.1 Historie tenisu

Historie tenisu sahá až do 11. století. Po celém světě jsou dochovány knižní i obrazové důkazy o prvních verzích této hry, která měla tenkrát jen velmi málo podobného s hrou, kterou známe dnes. Postupem času, řadou vylepšení, obnovení a celkovým vývojem, který trval několik století, se dosáhlo uceleného systému, který můžeme vidět dnes na tenisových dvorcích.

Když se vrátíme na úplný začátek hry, která již měla s tenisem dost společného, vrátíme se do Anglie a roku 1592 a konkrétně se bavíme o hře „Jeu de Paume“. Přestože doslovný název je „hra rukou“, tak se právě v této hře již objevují pátky, vyznačený kurt a síť. Tenkrát se hrávalo vevnitř, protože míčky vyrobené z různých typů materiálů jako je kámen, kůže a korek by na venkovním hřišti od země neodskakovaly. Později, až byl vyroben kaučuk a míče začaly odskakovat, se celá hra přenesla do venkovního prostředí. I samotný název tenis prošel velkým vývojem. Od názvů Tennez, který přišel z Florencie přes Tynnez dokonce i Tennys až po Lawn tennis neboli tenis hraný na trávníku. „Velké datum zrození světového tenisu je devátého července 1877, kdy byl ve Wimbledonu uspořádán první velký tenisový turnaj s názvem I. Mezinárodní mistrovství Anglie v lawn tenisu“(Chvátal & Kreuz, 1993,14). Turnaje se zúčastnilo 22 hráčů a každý musel mít odpovídající oděv, svou raketu a boty bez podpatků. Dodnes zůstal Wimbledon nejslavnějším a nejstarším turnajem na světě, hrající se na travnatém povrchu (Chvátal & Kreuz, 1993).

Zaměříme-li se na počátky a vývoj tenisu v Čechách dozvíme se, že má bohatou historii. Dochované záznamy o úspěších českých sportovců jsou tomu důkazem. První český Lawn-tenisový klub byl založen v Praze roku 1893. Po Praze se začaly vytvářet kluby i v menších městech jako Olomouc, Plzeň atd. „V roce 1895 se hrálo první mistrovství zemí Koruny české. Soutěž se hrála pravidelně do r. 1914 a přispěla k velkému rozmachu tenisu v

Čechách. O dobré úrovni českého tenisu svědčí i to, že čeští hráči byli nominováni do rakouských reprezentačních týmů k mezistátním a meziměstským utkáním“ (Swierczeková, 2007). V průběhu války došlo k velkému útlumu nejenom tenisu, ale všech sportů. V podstatě došlo ke stagnaci veškerého kulturního a společenského dění. Tento stav byl přerušen až vznikem Československa a první Československou lawn-tenisovou asociací roku 1919. Dva roky na to se českoslovenští tenisté poprvé účastnili Davisova poháru. Až do roku 1955 byl u nás tenis považován za „pánský sport“ a byl zcela oddělen od mezinárodního dění. Poté se znovu začaly zlepšovat mezinárodní styky a tenisté se konečně objevovali na kurtech po celém světě. Po rozpadu Československa vznikly hlavní dva organizační orgány: Český tenisový svaz a Slovenský tenisový svaz. Oba svazy mají vrcholnou funkci a fungují nezávisle na sobě (Chváta & Kreuz, 1993).

Tak, jako každý sport i tenis prošel řadou změn a velkým vývojem. Rozdílný byl tenis před léty a jiný je dnes. Díky technické vyspělosti, vývojem člověka a většími znalostmi v kinantropologii se hra i celková výbava tenisty posunula dopředu. Hraje se agresivněji, rychleji a silněji. Dnes již víme, že nynější mladí tenisté až vyrostou a stanou se prvotřídními hráči, budou hrát úplně jiný tenis než hráči dnešní elitní třídy. Zprv se změnila celková postava tenisty. Hráči dosahují vyšší tělesné výšky a také nabrali svalovou hmotu. Dále se změnil statut vnímání hry. Hráči již nečekají na soupeřovu chybu, ale naopak jsou tvořiví, dravější a snaží se vybojovat každý míček ve svůj prospěch. Díky rychlosti, změnila se i technika provedení úderů, tak aby vyhovovala náročnosti hry a aby byl využit celý prostor tenisového kurtu. V neposlední řadě díky zlepšení techniky úderů se již každý úder považuje za potenciálně vítězný (Schönborn, 2008).

3.2 Charakteristika tenisu

Tenis je individuální raketový sport, který začíná být v dnešní době velice populární. Dokonce se už vytratila myšlenka výsadního sportu bohatých a hrají jej téměř všichni, od malých dětí až po starší sportovce. Ne malou mírou odpovědnosti za popularitu nesou naši čeští, velmi úspěšní hráči, kteří dosahují vynikajících výsledků na poli mezinárodním.

Tenisová hra začíná podáním „servisem“ do přesně vyznačeného čtverce v soupeřově kurtu. Každý tenista se útočnými údery snaží zatlačit protihráče do defenzivy tak, aby provedl chybný úder do sítě popř. do autu, nebo aby protihráč již nebyl schopen fyzicky zvládnout odehrát další úder. Tenis je hra několika rychlých kroků, které se odrážejí od základní čáry. Každý hráč se vrací na stejnou pozici do středu tak, aby si uchoval nejkratší cestu dostat se do všech míst na kurtu. „Tenista je schopný za jeden zápas naběhat až 2,4-4 kilometry“ (Grosser & Schönborn, 2008). Tenisová hra může trvat od několika minut, řádově asi třicet, po mnoho hodin. Záleží na kondiční přípravě a psychické odolnosti hráče.

Tak jako každý sport i tenis má své pravidla, která je nutno dodržovat. Podle typu turnaje se tenis hraje buď na dva, nebo na tři vítězné sety. Sety se dělí na jednotlivé hry „gamy“. K výhře setu je potřeba šest gamů. K dosažení jednoho gamu je zapotřebí vyhrát několik bodů tzv. „fiftyňů“. Po jednom výherním míči, hráč dosáhne patnácti bodů. Dalšími vítěznými údery se posouvá na třicet a čtyřicet bodů. S následným vyhraným míčkem stvrzuje získaný game. Pokud dojde k situaci, kdy oba hráči mají po čtyřiceti bodech, nastává tzv. „shoda“ a pokud chce hráč vyhrát daný game, musí jej stvrdit ještě dvěma vítězně zahranými míčky. Na konci setu může dojít ke stavu 6:6 na gamy. Tím dochází k tzv. prodloužené hře, známé anglicky pod pojmem „tie break“. K výhře je potřeba získat sedm bodů. Hráči si střídají podání po jednotlivých gamech. Mají pauzu vždy, když je součet gamů lichý. Tyto pauzy jsou velice krátké a slouží k doplnění tekutin popř. energie. Také můžou požádat o pomoc doktora, jestliže mají zdravotní problém nebo si vyměnit tenisovou výzbroj. Až po dohrání setu jsou svoleni k využití delší přestávky, která však nesmí přesáhnout 20 minut. V této přestávce mohou opustit kurt a odejít do šaten. Vždy však pod dohledem dozorčí osoby (Linhartová, 2009).

Tenis se hraje v několika podobách. U všech platí stejná pravidla, jenom se mění rozměry kurtu a strategie celé hry. Typy se dají rozdělit do třech kategorií: mužská a ženská dvouhra, mužská a ženská čtyřhra a mixovaná čtyřhra.

- Dvouhra

Dvouhry se účastní pouze dva hráči. Dvouhra je rychlá, silově, vytrvalostně a hlavně psychicky velice náročná. Doba trvání je od 30 minut až po několik hodin. Hra se především odehrává od základní čáry plus je doplněna o hru na síti. Úspěch ve dvouhře je považován za vrchol, kterého tenista může dosáhnout, a proto je oproti čtyřhře i lépe dotována.

- Čtyřhra

Čtyřhry se účastní čtyři hráči. Nemusí být stejné národnosti. Kourt je rozšířen do šířky o 2,7 metru. Čtyřhry jsou především taktickou záležitostí, právě proto zde vyniknout hráči, kterým se nemusí dařit jako jednotlivcům. Čtyřhra je hojně oblíbená u rekreačních tenistů a také u starších generací. Tenista musí vynikat, jak ve hře od základní čáry, tak ve hře na síti. Zkracování úderů, využití volejů, lobů a smečů jsou hlavními předpoklady hráčů čtyřhry. Důležitý je vztah obou hráčů. Neplatí, že dva vynikající hráči dvouhry budou skvělými partnery na hraní čtyřhry. Většinou jeden z hráčů má technicky vynikající údery a druhý je ten agresivní, který zakončuje celou hru přímými body (Linhartová, 2009).

- Mixovaná čtyřhra

Třetí typ herní disciplíny je mixovaná čtyřhra tedy čtyřhra, kdy v páru je zastoupení obou pohlaví. Oproti již zmíněným disciplínám je tato nejméně respektována, ale považována za velice zábavnou. Důležité je využít potenciál partnera mužského i ženského a vzájemně si vyjít vstříc.

Tenisová sezóna začíná 1. října a končí 30. září následujícího roku. Data narození jsou důležité pro rozdělení sportovce do správně věkové kategorie. Pro rozřazení je důležitý věk, který dosáhne v kalendářním roce na konci sezóny. Každý hráč může startovat ve vyšší věkové kategorii, nikdy však v nižší.

Rozdělení dle Linhartové (2009, 96) je následující:

- Minitenis 6-7 let,
- Babytennis 8-9 let,
- Mladší žáci 10-12 let,
- Starší žáci 13-14 let,
- Dorost 15-18 let,
- Dospělí 19 a více let.

Minitenis Je nejmladší kategorie celého tenisu. Zahrnuje všechny děti, které mají do sedmi let věku. Hřiště je uzpůsobeno jejich hráčským dovednostem, tedy je zmenšeno a síť je podstatně nižší. Malí tenisté používají odlehčené a kratší rakety, uzpůsobené jejich výšce. Na hru se využívá míč, který je vyplněn pěnovou hmotou.

Kategorie označována jako „babytennis“ je předstupněm mladších žáků, hraje se již na dvorci o klasických rozměrech, avšak mohou být použity lehčí míče, aby přechod od minitenisu nebyl tak markantní. Zásadní rozdíl je ve zkrácení zápasu pouze na jeden set tj. doba trvání se odhaduje mezi 30-45 minutami a odpovídá času, kdy děti udrží pozornost (Linhartová, 2009).

Kategorie mladší žáci zahrnuje hráče ve věkovém rozmezí 10-12 let. Díky „babytennisu“ je pro mladší žáky přechod na velký kurt snadnější. Žáci jsou vyzbrojeni raketami, které jsou adekvátní jejich výšce a schopnostem. V plném rozsahu využívají všechny herní údery a celou šířku kurtu.

Od této kategorie herní podmínky zůstávají stejné až do dospělosti. Mění se pouze fyzická, psychická a technická vyspělost hráče, která je získávána zkušenostmi a intenzivním tréninkem.

3.3 Výkonnostní složka tenisu

Výkonnostní složka tenisu se dělí na technickou, taktickou, kondiční a psychickou. Každá ze složek se podílí na výsledném sportovním výkonu. Jedna složka pomáhá rozvíjet druhou a naopak při nedostatečném rozvoji jedné nelze uplatnit druhou. Při absenci jakékoliv základní složky trénink není

kompletní a ztrácí na účinnosti a efektivnosti, což se odráží na výkonu při zápase.

- Technická složka

„Technika je specifický sled pohybů nebo dílčích pohybů při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích“ (Rothig, 1983). Technika se odvíjí od nejnovějších poznatků z oblasti antropomotoriky a biomechaniky. Každý sportovec si přivlastní svoji techniku úderů, vzhledem k jeho individualitě, motorickému nadání, četnosti tréninku a vůbec celkovým propozicím tenisty. V tréninku se technika musí cvičit ze všech pozic na kurtu, vyzkoušet všechny úhly úderů a srovnat se s různými typy hráčů. Jenom díky několikanásobnému opakování dojde u tenisty k ucelení technických dovedností.

- Taktická složka

Tréninku taktiky nebývá v některých případech věnována dostatečná pozornost. Často se zanedbává její význam, přitom vždy je ku prospěchu věci. Je to i tím, že trenéři se v tomto oboru moc nevyznají a raději se přiklání k technické a kondiční přípravě. Trenéři i široké okolí posuzují výkon tenisty, avšak v názorech a radách se rozcházejí. Každý posuzuje styl hry hráče podle sebe, a tudíž nastává problém, kdy na jednu tenisovou akci je tisíc rozdílných názorů. V neposlední řadě dochází k tomu, že taktika bývá zaměňována se strategií, přitom jsou to dvě odlišné věci. Taktika je posuzována ve smyslu: jak něco musíme udělat, abychom vyhráli, kdežto strategie se odkazuje na: co musíme udělat, abychom vyhráli (Schönborn, 2012).

- Kondiční složka

Třetí složkou výkonu je kondiční složka resp. pojednáváme o fyzické vybavenosti hráče. U hráčů tenisu je rozvoj kondice důležitý pro zvládnutí výkonu na kurtu, který je často dlouhý, únavný až vyčerpávající, proto je nutné na to hráče fyzicky vybavit. Ze začátku se u dětí snažíme o všeobecný tělesný rozvoj, kterému pomáhají různé sportovní hry. Později se zaměříme na speciální tělesný rozvoj, který vychází z pohybu a činností na kurtu. Dobrá

kondice snižuje počet a závažnost zranění, zvyšuje sebedůvěru hráče a podporuje celkový tenisový růst. V kondiční přípravě je nezbytný rozvoj základních motorických schopností. Silové, vytrvalostní, koordinační, rychlostní schopnosti a flexibilita (Crespo & Miley, 2001).

3.4 Psychická složka

Pokud zmíníme tenis jako sport kondičně, takticky i technicky náročný, nesmíme zapomínat právě na psychickou stránku hry tenisty. Každý tenista ví, jak složité situace musí na kurtu řešit. Snad proto, že je to individuální sport, nebo že je na hráče v některých případech kladen tlak ze strany médií, trenéra, rodičů nebo sponzorů. Stává se, že je hráč schopen prohrát celý zápas i přesto, že ho dělí jen jeden míček od zisku titulu. Tenista na kurtu sehrává utkání se soupeřem, ale někdy i se sebou samotným. Vzhledem k vývoji utkání můžeme pozorovat jak se na dvorci, střídají emoce negativní s těmi pozitivními v několika málo minutách. Právě psychika je rozhodujícím faktorem, rozdělujícím tenisty na kvalitní a nejlepší. Tak jako technika, kondice a taktika se dá i psychika trénovat. Je nutné začít již v raném věku a nezapomínat na její význam.

Hošek (2009) rozděluje sporty z hlediska psychologické typologie do čtyř základních skupin:

- senzomotorické,
- funkčně-mobilizační,
- anticipační,
- technické, rizikové.

Tenis je zařazen do skupiny anticipačních sportů. Jedná se o sporty, které jsou taktéž nazývány sporty heuristickými. Pro tuto skupinu sportů je typické předvídání dějů, které nastanou a následné tvořivé řešení problémů, pokud se zrovna vše neodvíjí podle plánu. Tenis je individuálním sportem a vždy je každé rozhodnutí pouze v rukou samotného hráče (Hošek, 2009).

3.4.1 Psychologická charakteristika tenisu

Crespo & Miley (2001) charakterizovali hlavní psychologické faktory tenisu takto:

- tenis patří do skupiny individuálních sportů, která vyvolává větší stres než sporty kolektivní,
- tenis jako takový vyžaduje vysoký stupeň koordinace, kdy hráč v krátkých časových úsecích musí rychle reagovat a umět se rozhodovat,
- při zápase není možnost hráče vystřídat, tudíž celý zápas si musí zvládnout sám,
- celkový systém počítání udržuje hráče v napětí a v obavách o výsledek utkání, kdy do posledního bodu je jeho zisk nejistý,
- při většině tenisových utkání není povoleno spolupracovat s trenérem, ten může být pouze na tribuně a figurovat jako určitá sociální podpora,
- vyřazovací systém turnajů, buď vyhraje a postupuje nebo prohraje a jede zpátky domů, neexistuje systém útěchy,
- časté cestování, přemístění z jednoho kontinentu na druhý, celoroční sezóna pro profesionály,
- různé časové rozpětí zápasu, vyčerpávající i několikahodinové utkání,
- čas, kdy hráč nastoupí na kurt, se mění v závislosti na předchozím odehraném zápase
- měnící se podmínky turnajů: rozdílné povrchy kurtů, různé míče, počasí,
- profesionální hráč musí obětovat značnou část svého života tenisu: tréninku, zápasům, cestování

3.5 Faktory ovlivňující výkon utkání

Každé tenisové utkání má rozdílný průběh. Některé situace působí intenzivně na psychiku hráče. Tenisové utkání je provázeno emocemi. Mezi hlavní faktory, které ovlivňují výkon utkání, patří: stres, úzkost, motivace a koncentrace.

3.5.1 Stres

Stres můžeme definovat jako fyziologickou reakci na určité podněty zvenčí. K vyvolání dochází z mnoha důvodů. Může být vyvolán důležitostí utkání, tlaku ze strany trenéra, neznalosti nového prostředí, nátlak ze strany rodiny atd. „Stres je nepochybně ‘reakcí celého těla’. A ačkoli se projevuje na všech úrovních organismu, dominantní roli v řízení vlastní stresové reakce (která je již vlastním ‘produktem organismu’, nikoli vnějšího vlivu) má nepochybně systém nervový a hormonální“(Orel, 2009, 15).

Stres je všeobecně považován za negativní reakci, která hráčům ubírá na výkonu podle Schönborna (2008, 137) „ Pod vlivem stresu podávají špatné výkony i ti nejlepší tenisté světa.“ Tenista může do určité míry ovlivnit průběh stresové reakce. Stres u tenisty je obvykle provázen zvýšenou vzrušivostí nebo utlumeností, poruchami koncentrace, zhoršenou koordinací všech funkcí, často chybnými úkony, neschopností se uvolnit apod. Projevy stresu v oblasti psychiky se projevují v několika bodech a to úrovní emočního prožívání, úrovní vnitřního vzrušení, napětí, desorganizovaného jednání a činnosti při vysoké intenzitě stresu. Ač se to nezdá, pozitivní myšlení potlačuje stres a díky tomu se lépe zvládají složité situace na dvorci. Když vstupujeme na kurt s cílem vyhrát, nebo alespoň pro to udělat maximum, hned ze začátku je to ve hře znát. Vidí to i soupeř, což je nejdůležitější (Schönborn, 2008).

Ačkoliv Schönborn (2008) popisuje stres jako silně negativní jev, Orel (2009) se zmiňuje i o pozitivním důsledku stresu a rozděluje stres na dva typy:

- eustres – chápe jako pozitivní jev, který stimuluje jedince k podávání lepšího výkonu. V podstatě hráč pod tíhou tlaku je schopen předvést výkonnostně kvalitnější výkon, než když není stresem stimulován,
- distres – zcela negativní jev, který nepříjemně ovlivňuje jedince. Jedinec není schopen zvládnout základní úkol. Pokud se člověk nedokáže vyrovnat s nadměrným množstvím stresu, má to za následek různá onemocnění dokonce i smrt.

Jiní autoři rozlišují stres podle odlišných měřítek. Cartonová-Caronová (2004) rozlišuje stres podle působící povahy na tři hlavní typy:

- akutní stres – významné emoční vypětí trávající většinou krátký časový úsek
- chronický stres – postupně se kumulující stresový stav vznikající vlivem drobných událostí
- posttraumatický stres – dlouhodobější stresový stav se specifickými příznaky (jako neodbytné úzkostné vzpomínky na událost, vyhýbání se podnětům připomínajícím událost, pocity odcizení, podrážděnost, pocity viny aj.), který může následovat po působení akutního stresu.

S přítomnosti stresu souvisí i fyziologické reakce, které nastanou při jeho působení. Fyziologické reakce na stres jsou rozdílné u každého jedince. Orel (2009) je rozdělil do 3 základních vyvolaných reakcí v organismu:

- Fáze poplachová (alarmová): V této fázi dochází k narušení organismu. Homeostáza člověka zaznamenává stresovou situaci. Tělo na to reaguje zrychlením srdeční a dechové frekvence a redistribucí krve z útrobních orgánů do svalů, což je způsobeno aktivací sympatiku v centrální nervové soustavě (Orel & Falcová, 2007).
- Fáze resistance (adaptace) – tělo se začíná adaptovat na stresovou situaci. Dochází k zapojení adaptačních mechanismů, aby bylo ustáleno vnitřní prostředí organismu (homeostáza). Jeho ustálení je nutné pro provedení pohybového úkonu nebo pokračování pohybových úkonů.

Podmínky adaptace jsou pravidelné vystavování těla stresovým situacím. Dále intenzita zátěže by měla dosahovat středních hodnot. Přílišná intenzita (hyperstres), by mohla mít vyčerpávající účinek na celkový organismus sportovce. Naopak intenzita s nízkou úrovní je nedostačující k zapojení adaptačních mechanismů, tím pádem nezpůsobuje ani adaptaci organismu. Intenzita by se měla postupně zvyšovat, avšak v rámci lidských možností. Při adaptaci hraje velkou roli také doba trvání adaptace. Tělo jedince by mělo být vystaveno adaptaci po určitou dobu, ne však příliš po dlouhou dobu a ne nárazově. (Orel, 2009).

- Fáze vyčerpání: v této fázi dochází k zhroucení organismu, není již schopen zvládat stresovou situaci a to má za následek neudržení stálosti vnitřního prostředí (Orel, 2009).

3.5.2 Úzkost

Anxiozita je dalším faktorem, který silně ovlivňuje chování hráče na kurtu. Pokud hráč pociťuje úzkost, projevuje se to tak, že má obavy z neúspěchu, pochybuje o svém nadání, o své kondici, nevěří, že by mohl vyhrát. I přesto, že trénuje poctivě každý den, dává do tréninku maximum, stane se, že přijde na kurt k zápasu a začne pochybovat, jestli je schopen odehrát míček. Celkové myšlení hráče se převrátí v jediném okamžiku. Hlavními příčinami úzkosti jsou podle Crespo & Miley (2001,117):

- obava ze selhání,
- pocit nepatřičnosti,
- ztráta kontroly,
- tělesné potíže.

Pokud hráč pociťuje nadměru úzkosti, začne se to negativně projevovat na jeho psychické i fyzické kondici. Zaměříme-li se na fyzickou kondici, projevuje se úzkost především v podobě ztráty koordinace, zvýšeného svalového napětí, hráč se rychleji unaví. Dále se zrychluje tep, tím se zhoršuje dýchání, je nedostatečné a nepravidelné. U psychiky se úzkost podílí na snížení koncentrace, hráč neovládá své emoce, tím pádem se mu zhoršuje zdravý úsudek a jedná nepřiměřeně. Takticky i strategicky se nedokáže rozhodovat. Převládá u něj negativní myšlení, budoucnost vidí černě a nedokáže se zbavit neustálého pesimismu (Crespo & Miley, 2001).

3.5.3 Motivace

Motivace je důležitým faktorem ovlivňující výkon hráče. Právě motivace je tím tažným zařízením, které dohání hráče k předvedení nejlepších výkonů na hřišti. Důležité je stanovení výkonnostního cíle. Pokud hráč ztratí motivaci, nenachází důvod, proč by měl hrát, nemá žádné sny o získaných trofejích,

nikdy se nehne z místa a navždy zůstane na spodních příčkách tabulky. Důležitou roli v motivaci hráče sehrává trenér. Měl by vědět, jak správně svého svěřence nabudit, aby dosáhl ideálního výkonu, který mu získá několik bodů do žebříčku (Crespo & Miley, 2001).

Martens (1978) rozděluje motivaci na dva typy: vnitřní a vnější

Vnitřní motivace je charakterizována zaujetím pro aktivitu samotnou, nikoliv pro její výsledek. Projevuje se tak, že sám hráč chce zvládat tenisovou hru. Chce se naučit všechny údery správně hrát, aby pak na dvorci mohl předvádět kvalitní výkony. Tenis ho baví, vždy když nastupuje na kurt, jde s cílem si hru užít, překonávat vlastní limity a zlepšovat své tenisové nadání. Nečeká obdiv, ví, že jen on sám sebe ocení.

Vnější motivace zahrnuje všechny odměny, které dostane hráč po vítězství. Motivuje jej výhra poháru, množství peněz, které získá. Nebo dále touží po všeobecném uznání ze strany okolních hráčů, médií, fanoušků. I pochvala od trenéra je pro něj jedna z cenných trofejí, která žene hráčův výkon kupředu.

Pokud chce hráč dosáhnout optimální motivace, musí být motivován z vnitřního i vnějšího hlediska. Oba typy spolu úzce souvisí. Když jeden je vynechán, celková motivace je nesprávná a nikdy se nedocílí ideálního výsledku.

3.5.4 Koncentrace

Srovnat si myšlenky, nevnímat okolí, vstoupit na kurt plně ovládnán svou myslí a nenechat se vykolet z mentální rovnováhy. I to je umění koncentrace. Najednou se celý svět odehrává na 9x5 délkových metrech. Před sebou máte soupeře, síť, v ruce raketu a míček, který může zaručit vytoužený úspěch. Vždy se kolem hráče pohybuje několik rozptylujících elementů. Proto hráči používají rituály před hrou, aby se zkoncentrovali na následující zápas. Tyto rituály jsou neměnné. K některým rituálům patří např. kontrola vlastní výzbroje, správně zavázané tenisky nebo šátek, poslech oblíbené hudby, drobný tanec nebo pár

kliků. Rituály zajišťují hráči pocit sebevědomí, které je potřebné k plnému soustředění se na hru (Crespo & Miley, 2001).

Rozdělení koncentrace dle Niedeffera (1994):

- široká vnější pozornost – umožňuje sportovci sledovat několik podnětů v jeho okolí,
- úzká vnější pozornost – sportovec ji využívá, když se zaměřuje na jeden objekt, např. letící tenisový míček,
- široká vnitřní pozornost – je využívána v případě, kdy sportovec zpracovává větší množství informací, podnětů, pocitů. Při vytváření strategických rozhodnutí, při řešení problémů atd.,
- úzká vnitřní pozornost – je používána při mentálním tréninku (in Crespo & Miley, 2001).

3.6 Coping

Pojem „zvládnání“ je ekvivalentem anglického výrazu „coping“, jehož kořeny lze najít v řeckém slově „colaphos“, označujícím v zápasnické terminologii přímý úder na ucho (Bratská, 2001). V souladu s tímto významem někteří autoři (např. Křivohlavý, Bratská) pojmají zvládnání jako přímý boj s mimořádně těžkou zátěžovou situací. Maslow (1954) zavedl pojem „coping behavior“ (chování, které slouží ke zvládnutí požadavků prostředí). Snaha řídit boj s požadavky zátěžové situace, za účelem nejen zvládnout obtíže, ale i udržet pod kontrolou emoce, zachovat kladné sebehodnocení a pozitivní výhled.

Copingové strategie lze vymezit jako reakce, jimiž se jedinci snaží snižovat úroveň nežádoucí zátěže. Přistupují ke copingu jako k vyššímu stupni adaptace, která představuje vyrovnávání se s běžnou zátěží skrze aplikaci víceméně obvyklých či zkušenostem odpovídajících vzorců chování. Oproti tomu u zvládnání, které nastupuje při konfrontaci jedince se zátěží přesahující jeho zdroje, musí být potřebné vzorce chování nejprve vytvořeny a osvojeny (Bratská, 2001). Schuller například pojmá zvládnání jako „projev osobnosti během zátěže a stresu“ (Schuller, 1994, 28).

Novější definice P. M. Kohna (1996; cit in Mareš, 2001) vymezuje zvládání jako vědomé adaptování se na stresor. Tím se liší od obranné (stresové) reakce, která bývá neuvědomovaná. Zvládání zahrnuje buď reakci na bezprostředně přicházející či už působící stresor (copingová strategie), nebo konzistentní způsob, jímž se jedinec vyrovnává se stresory působícími v různé době a v různých situacích (copingový styl).

Autorem nejčastěji citovaného a obecně respektovaného vymezení zvládání zůstává Richard S. Lazarus se svými kolegy, podle nichž zvládání představuje „úsilí, zaměřené směrem ven i dovnitř, vypořádat se s vnějšími i vnitřními požadavky (a konflikty mezi nimi), které vyčerpávají osobní zdroje“ (Rutter, 1988, 17).

Lazarus (1966, 313-318) definuje výraz „coping“ jako: „preferované strategie pro vypořádání se s hrozbou“. Mezi základní copingové vzorce řadí:

- přímé reakce zaměřené na posílení obranyschopnosti vůči hrozbě,
 - přímý útok se zlostnou reakcí
 - zlostná reakce bez útoku
- vyhnutí se hrozbě,
 - přímo vyjádřené vyhnutí s pocity strachu
 - vyhnutí se, přičemž pocity strachu jsou potlačeny
 - vyhnutí se beze strachu
- úzkostné reakce.

Problémové situace a překážky nutí tenistu k aktivnímu řešení nově vzniklých problémů či podmínek realizace činnosti. Klade se důraz na schopnost orientace v novém problému a adekvátním vyrovnání se s nově vzniklými okolnostmi skrze restrukturalizaci psychiky. Dále vytvoření nových přístupů, jak se se zátěží vyrovnat a přijetí nových aktivit v situacích, kdy se tenisti zaměřují na dosažení určitého cíle, ale v činnosti jim brání různé

překážky, jsou kladeny nároky na frustrační toleranci a schopnost aktivně se vyrovnat s frustrujícími a deprivujícími okolnostmi.

3.6.1 Typy zátěžových situací

V každém zápase nebo tréninku se hráč setká s již výše zmiňovanými čtyřmi faktory, které silně ovlivňují samotnou hru. Tyto faktory i jiné zátěžové situace je potřeba umět dobře zvládat. Každý hráč si musí projít několika úskalími, aby opravdu poznal, kdy se ocitl na samotném dnu svých sil. Psychických i fyzických. Teprve poté podle svých reakcí si vytváří určité plány, jak se zátěže na dvorci zbavit.

Z mnoha publikovaných typologií zátěžových situací se pro výzkum zvládnání zdají být nejpřínosnější ty, které jako kritéria třídění používají psychologické aspekty povahy zátěže. Autorem jedné z takových typologií je Mikšík (1983), který rozlišil:

- problémové situace (maladjustogenní),
- překážky (frustraciogenní situace),
- konfliktové situace (konfliktogenní),
- stresové situace (stresogenní).

Pro nepřiměřené úkoly a stresové situace je podle Mikšíka (1983), charakteristický tlak na rezistenci subjektu vůči působení situačních vlivů a na jeho schopnost pokračovat v osvojených aktivitách.

Nepřiměřené úkoly svým rozsahem a setrvalými nároky na výkon převyšují momentální fyzické i psychické síly jedince, který je tak nucen prokázat schopnost rezistence vůči únavě a vyčerpání.

U stresových situací je průběh aktivity, kterou jedinec vykonává, narušován interferujícími psychickými prožitky vyvolávanými těmito situacemi. Jedná se zejména o prožitky úzkosti a nejistoty v nejrůznějších podobách (tréma, obavy, anticipační úzkost, pocit vlastní nedostatečnosti aj.), jež se váží na různé aspekty zátěžových situací (např. atypické prostředí, časový deficit, tlak ohrožení, tlak vědomí odpovědnosti). V těchto situacích je tedy

aktualizována rezistence vzhledem k uvědomění si a prožívání závažnosti okolností a případných důsledků chyb.

Problémové situace a překážky nutí jedince k aktivnímu řešení nově vzniklých okolností či podmínek realizace činnosti. Kladou nároky na schopnost orientace v novém problému a adekvátního vyrovnání se s nově vzniklými okolnostmi skrze restrukturalizaci psychiky, vytvoření nových přístupů, přijetí nových aktivit.

V situacích, kde jedinci v činnosti zaměřené k dosažení určitého cíle brání překážky a volní úsilí nepostačuje k jejich překonání, jsou kladeny nároky na jejich adaptační schopnosti a schopnost aktivně se vyrovnat s frustrujícími a deprimujícími okolnostmi.

Situace konfliktové se týkají procesu volby mezi různými alternativami směru jednání (rozhodovacích procesů) (Mikšík, 1983).

Jinou typologii zohledňující psychologické aspekty povahy zátěže zavedl R. R. McCrae (1983). Podle něj lidé reagují na zátěžové situace podle toho, jak danou situaci vnímají ve vztahu k sobě samým. Rozlišil tak tři hlavní typy stresových situací:

- výzva – např. nástup do zaměstnání, uzavření manželství, narození dítěte,
- ohrožení – onemocnění, nezaměstnanost, atp.,
- ztráta – úmrtí blízkého člověka, rozvod, odchod dítěte z domu, krádež apod.

Výzva více než ostatní situace mobilizuje člověka k aktivnímu a adaptivnímu chování. Vyvolává častěji racionální chování, potlačení jiných aktivit a humor. Oproti tomu situace ohrožení a ztráty navozují spíše chování pasivní, jako například fatalismus, snění nebo třeba hledání opory ve víře. Všechny tři typy situací jsou si rovny co do vyvolávání únikových strategií, jako jsou popírání a vyhýbání se (Baumgartner, 2001).

3.7 Copingové strategie

Existuje celá řada strategií jak zvládat zátěžových situace. Jak se vyrovnat se stresem v každodenním životě, v budoucnu nebo jak se vyrovnat se stresem z minulosti. Hovoříme-li o copingových strategiích, je třeba dle Křivohlavého (1994) rozlišovat mezi copingem a adaptací. Platí, že v případě zvládnutí zátěže (stresu) jako takové hovoříme o adaptaci. O copingu se zmiňujeme tehdy, jedná-li se o případy, kdy je zátěž nadlimitní či podlimitní vzhledem ke schopnosti jedince jí čelit a je třeba vyvinout značné úsilí k jejímu zvládnutí (náročná životní situace).

O copingových strategiích se zmiňují různí autoři a každý z autorů je klasifikuje jinak. Rozdílné klasifikování využívá různých kritérií, podle kterých se rozděluje zvládací strategie. Hazanovová-Boskovitzová (2003) v této souvislosti upozorňuje na nutnost rozlišovat zejména:

- orientaci zvládacích snah (např. přiblížení nebo vyhnutí),
- funkci zvládací strategie (zaměření na problém nebo na emoce),
- povahu vyvinutého úsilí (kognitivní nebo behaviorální).

Jiný úhel pohledu na kategorizaci zvládacích strategií zprostředkovali Beehr a McGrath (1996), kteří podle časového kontextu zvládnutí rozlišili následujících pět druhů zvládnutí:

- reziduální – dlouho po prožité situaci (např. ovládnutí vtíravých myšlenek po traumatické události),
- reaktivní – po prožité situaci (např. po amputaci končetiny),
- dynamické – zvládnutí aktuálního stresu (např. rozptýlení pozornosti při pocíťování bolesti),
- anticipační – je-li stresová událost očekávaná v brzké době (např. přípravy před zkouškou),
- preventivní – dlouho předtím, než se může objevit stresová událost (např. odvykání kouření ze strachu z rakoviny).

Rozdílní autoři rozdělují typy strategií podle toho, co považují za stěžejní bod celkového psychického pro jedince. Hošek (1997) rozděluje strategie na aktivní a pasivní. „Aktivní jsou charakterizovány odvahou osoby pustit se do boje se stresorem“ (Hošek, 1997, 57). Hošek (1997) a tím rozdělil zvládání stresu na jednotlivé aktivní fáze zvládání:

- diagnóza situace – začínáme s analýzou stresové situace a vlastního stavu organismu,
- mobilizace rezerv – dochází k mobilizaci všech prostředků k hlavnímu úkolu: ochraně organismu,
- plánování boje – vymyšlení plánu, který vyřeší stresovou situaci,
- realizace – uskutečnění plánu, který byl připraven (protiútok, obrana, iniciativa),
- persistence – nenechat se ovlivnit a pokračovat ve znění plánu a jeho postupu.

„Pasivní postupy jsou charakterizované vnějším klidem, pasivitou“ (Hošek 1997, 57). Hošek (1997) rozdělil zvládání stresu v rámci pasivní strategie na tyto fáze:

- vyčkávání – ignorace celé situace, ústup a přihlížení z povzdálí,
- lhostejnost – žádný zájem o řešení situace,
- rezignace – vědomé odstoupení od řešení problému, jedinec považuje situaci za neřešitelnou,
- odepsanost – naprostý pocit bezmoci, člověk neví jak dál.

Další kategorizace copingových strategií je podle Lazaruse a Folkmanové (1984): Je zaměření na problém (problem-focused coping): úsilí působit na prostředí, měnit ho. Zahrnuje takové projevy chování jako analýza problému, sestavení plánu postupu, aktivní samostatné jednání. Dále zaměření na emoce (emotion-focused coping): úsilí vyplývající z vlastní emocionální reakce, mění se ve směru přiměřeného přijetí situace. Obsahuje expresivní vyjadřování emocí, reinterpretaci jevů, přijetí situace, ale i popření. Jako poslední zmiňuje orientace na únik: zahrnuje denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog (dle Baumgartner, 2001).

Někde na pomezí mezi orientací na problém a emoce bývá řazena strategie hledání opory (podpory), protože při vzájemné interakci může jedinec při emocionálním posilování získat i informace potřebné k řešení problémové situace.

Stone a Neale (1984) zavedli osm kategorií každodenní zvládnání zátěže a ty označili jako:

- odvracení pozornosti (distraction),
- redefinice situace (situation redefinition),
- přímá akce (direct action),
- katarze (catharsis),
- přijetí (acceptance),
- sociální podpora (social support),
- relaxace (relaxation),
- náboženství (religion) (dle Schwarzer, 1996).

Kdežto Paulhanová (1994) popisuje tři formy reakce na zátěžovou situaci:

- modifikace pozornosti. Tato strategie má dvě podoby: strategii odmítnutí (vyhnutí) a soustředění se na zdroj stresu,
- změna subjektivního významu událostí. Patří sem především generování pozitivního přístupu a snižování tenze,
- modifikace směru aktuálního vztahu člověka – prostředí (dle Baumgartner, 2001).

Carver a Scheier (1989, 1994 in Baumgartner, 2001) rozeznávají 15 strategií zvládnání, a to: aktivní coping, plánování, překonávání konkurujících aktivit, sebeovládání, hledání instrumentální sociální opory, hledání emoční sociální opory, pozitivní reinterpetace a růst, popření, akceptace, náboženství, zaměření na emoce a jejich projevy, behaviorální vypnutí, mentální vypnutí, užívání alkoholu nebo drog a humor.

Cameron (1996) rozlišuje dva typy strategií: aktivní a pasivní, a řadí pod ně následující postupy:

- aktivní:
 - snaha zdolat překážky,
 - otevřená agrese,
 - kompenzace,
 - únik do horlivé činnosti.

- pasivní:
 - rezignace,
 - únik do fantazie,
 - únik k alkoholu a drogám,
 - únik do choroby,
 - sociální izolace (in Bratská, 2001).

Marshall a Dunkel-Schetter (1987) faktorovou analýzou dat získaných pomocí dotazníku WCI dospěli k vymezení šesti typů zvládacích strategií:

- zvládání zaměřené na problém,
- hledání podpory,
- zaměření na pozitivní význam – přeznačkování situace do pozitivního významu,
- distancování se – psychické stažení ze situace,
- fantazírování – pohybování se ve fantaziích o úniku ze situace nebo vyhnutí se jí,
- sebeobviňování (in Bolger, 1990).

Bohužel najde se i řada sportovců, kteří se uchylují k pasivním tzv. nevhodným strategiím. Neunesou tíhu stresu, nedokážou se srovnat se situací sami a tak se přiklání k alternativám, které nejsou řešením, pouze odsunutím problému na druhou kolej. Orel 2009 zmiňuje tři pasivní strategie, které jsou nejvíce využívány.

Prvním z problémů jsou drogy. Začíná se u lehkých drog tj. alkoholu, tabákových výrobků. Nezmiřují bolest, ale potlačují vzpomínky a uklidňují. Vzhledem k návykům, mohou působit jako placebo než jako rychlá pomoc.

Pokud stres sílí, sílí i pocit po vyzkoušení účinnějších látek. Jakmile člověk vyzkouší tzv. „tvrdší drogy“ většinou není cesty zpět a dochází k závislosti. Další z pasivních strategií je užívání medikamentů je jednoduchý způsob, jak uklidnit svoje vnitřní pocity. V dnešní době není problém si určité léky obstarat, většinou je doporučí i lékař. Mezi hlavní medikamenty, které jsou užívány na zlepšení psychických funkcí a zmírnění efektu mozkových poruch jsou „psychofarmaka“. Záleží na síle problému, od toho se odvíjí dávkování i intenzita léku. Jako třetí zmiňuje užívání zakázaných látek jako jednu z možností, jak se vyrovnávat s psychickým tlakem. Pokud se hráči nedaří, nezvládá hru, kterou ostatní ano, tíží to především jeho mysl. Proto se uchyluje k užívání podpůrných látek, které zlepšují jeho výkonnost a tím stimulují vyvolaný stres. Přestože touha po vítězství je často nejsilnější, morální kázeň se dostaví posléze (Orel, 2009).

Další z technik používaných v psychologii je technika stanovování cílů. Správně stanovované cíle a hodnocení jejich plnění můžou přispívat k redukci úzkosti a zvládnání zátěžových nebo soutěžních situací.

Smith (1994) rozlišuje strategii stanovování cílů a popisuje jejich šest typů cílů, které zefektivňují psychologickou přípravu hráče:

- specifický - měl by přesně určovat, čeho se snažíme dosáhnout,
- měřitelný - měl by být kvantitativně změřitelný,
- orientovaný na akci - měl by vyjadřovat něco, co potřebuje být zvládnuto,
- reálný- měly by být dané jasné hranice dosažitelnosti,
- dobře načasované - měly by být načasované tak, aby byly dosaženy v rozumném čase,
- samostatně stanovené - měly by vycházet z rozhodnutí samotného účastníka.

3.7.1 Strategie podle SVF 78

V této části se budu podrobněji zabývat rozdělením strategií podle Janke a Erdmannové, kdy strategie jsou velmi hezky popsány a rozděleny a považují je za velmi dobře zpracované a dobře využitelné.

Podle Janke a Erdmannové (2003) jsou copingové strategie rozděleny na pozitivní, do kterých spadá těchto sedm strategií-podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakce a pozitivní sebeinstrukce. Dále pak dvě neutrální, do kterých spadá strategie potřeba sociální opory a vyhýbání se. Na závěr zmiňují čtyři negativní, do kterých řadí únikovou tendenci, perseveraci, rezignaci a sebeobviňování. Tyto negativní strategie pomáhají vyrovnat se se stresem pouze krátkodobě a nejsou doporučovány na dlouhodobější užívání, neboť jejich efektivita s časem značně klesá.

V následujících podkapitolách jednotlivé strategie rozebírám podrobněji.

3.7.1.1 Pozitivní strategie

Pozitivní strategie podhodnocení a odmítání viny patří do oblasti strategie přehodnocení a strategie devalvace. Při obou strategiích se projevuje společná snaha snižování, přehodnocení závažnosti stresoru a stresové situace. Dochází k tendencím podhodnocování vlastních reakcí vůči ostatním hráčům a chápat je příznivěji. Typická reakce při podhodnocování: takovou prohru jsem vzal statečně, jiní by se z toho zhroutili nebo jsem rád, že nejsem tak přecitlivělý a neprožívám dané situace tak dramaticky. U strategie odmítání viny se projevují hlavně defenzivní projevy hráče. Kdy hráč odmítá svoji odpovědnost za zátěž, kterou prožil. Má tendence nevyčítat si, nepřipouštět si vlastní vinu za odvedenou práci.

Strategie odklonu a strategie náhradního uspokojení řadí pod strategie odklonu. První zmíněná strategie má „tendence jednání orientovaného na odklon od stresující události, a/nebo příklon k alternativním situacím/stavům nebo aktivitám“ (Janke&Erdmanová,2008, 13). Úplně vypustit v hlavě vše a soustředit své myšlenky na něco pozitivního. Odpoutat se od tíživé situace a začít dělat jinou činnost, která odvede přítomnost stresu. U strategie náhradního uspokojení působí vnější faktory, kterými uspokojujeme vlastní citové potřeby a dochází k vnitřnímu sebeposílení. Patří sem např. nakupování věcí, po kterých hráč dlouho prahl nebo výborná večeře, která nabudí chuťové pohárky a dodá pocit spokojenosti nebo i splnění vytouženého přání.

Do kategorie strategie kontroly spadá kontrola situace, kontrola reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Strategie patří do skupiny pozitivních a jsou považovány za nejvíce účinné strategie zvládnání zátěžových situací, protože se zaměřují na řešení situace, proto se o nich zmiňují podrobněji. Jedná se o konstruktivní plány-snahy po zvládnání a kompetenci. Utříděné plány, které ovlivňují pozitivně psychiku a snaží se připravit hráče k ideálnímu výkonu.

U kontroly situace se jedná se o analýzu aktuální situace, zjistit příčinu vzniku zátěže a plánování opatření ke zlepšení stavu. S tímto souvisí i management vnějších faktorů, který napomáhá kontrolovat celou situaci. K vnějším faktorům ovlivňující výkon, které lze kontrolovat je příprava hráče, výživa, trénink, rozcvičení a cestování. Jsou to aspekty, které lze ovlivnit tak, aby působily dobře na hráče. Při přípravě hráče se snažíme o to, aby byl připraven na nadcházející zátěž, aby byl v dobré formě a měl v pořádku tenisovou výstroj i výzbroj. Dále je nutné mít určité znalosti o protihráči, s tím souvisí i herní podmínky a vliv počasí.

Výživa je nutnou součástí každého hráče. Množství energie, které se spotřebuje během tenisu, závisí na pohlaví, věku, intenzity tréninku, doby tréninku a rozpisu zápasů. Vzhledem k tomu, že je tenis vytrvalostní sport s několika krátkými výměnami, které mnohdy netrvají déle než 10 sekund, je nutné mít dostatek tekutin a energie. Profesionálové mnohdy spálí 30-60 kJ za minutu hry, proto potřebuje tenista denně na každý svůj kilogram tělesné váhy přijmout nejméně 6 gramů sacharidů, 1,2-1,7 bílkovin a nejméně 1 gram tuku. Konzumace sacharidů zvýší kvalitu úderů hlavně při konečných fázích dlouhého zápasu. Vhodnými zdroji sacharidů jsou cereálie, müsli tyčinky, banány a ovocné šťávy. Nutné je hlavně dodržovat pitný režim, který zvyšuje výkonnost během tréninku a zápasů. Požívání energetických nápojů, které mají dostatečné množství sodíku a hořčíku předchází vystavení těla křečím. Vhodné je střídat energetické nápoje s vodou. Doplnková strava jako užívání creatinu, zlepšuje zotavení z tréninku a pomáhá zvýšit tréninkové dávky. Není však vhodný k užívání u mládeže do 18 let. Při určování tréninku, musíme brát v potaz určitou periodizaci, kdy rozdělujeme roční trénink na 4 období a to přípravné, předsoutěžní, soutěžní a přechodné. V návaznosti na rozdělení

ročního tréninku, dochází k střednědobému a krátkodobému tréninku k tzv. mezocyklům a mikrocyklům. Mezocykl je zhruba měsíční plán a mikrocykl se dá považovat za týdenní plán. Tyto cykly by měly nastavit tréninkovou přípravu na nadcházející zápas tak, aby byl hráč schopen podat největší výkon. Nutné je stanovit si dlouhodobý cíl tréninku a jeho specifický cíl. Rozcvičení je bráno jako jistý rituál, který pomáhá hráči zkoncentrovat se na zápas. Měly by být rozcvičeny všechny tělesné partie. Pokud se hráč soustředí na jednotlivé pohyby, procitňuje tak i všechny fáze rozcvičení a zaktivuje tím nejen svalstvo a klouby ale také mozek na nadcházející hru. Proto vhodně volíme rozcvičení s dostatečným předstihem před zápasem, aby svaly byly rozehráté a připraveny k výkonu. Cestování je plnou součástí každého tenisty na vrcholové úrovni. Tím, že v tenise probíhá herní sezóna po celý rok, cestování zabere značnou část tenistova života. S nadcházejícím turnajem se střídá jak zeměpisná šířka, tak i podnebí. Proto přelety mezi časovými pásy ubírají tenistům síly. Je nutno, aby se hráč adaptoval na místní prostředí a to včasným příletem do místa dějiště turnaje. Přípravný trénink v místním prostředí zajistí hráči kontrolu a důvěru.

U strategie kontroly reakcí jde především o kontrolu vlastní reakce při zátěži, popř. nedovolení, aby nám zátěž oslabila mysl, nebo aby se zátěž jakýmkoliv způsobem projevila na psychice hráče. Pokud se hráč dostane do zátěžové situace, snaží se přimět vlastní já, aby bojovalo dál, aby stále mělo kontrolu nad vyvolanými emocemi tak, aby nesnížily kvalitu hry. Úzce souvisí kontrola reakcí s pozitivní sebeinstrukcí, kdy v obou případech přesvědčujeme vlastní já k zachování klidu a k potlačení stresové situace. Hráč se snaží zachovat postoje i chování, které panovalo doposud i přesto, že se mu zrovna v zápase nedaří. Jde o tzv. management vnitřních faktorů. V tomto případě zařazujeme i tzv. modelový trénink, kdy vystavujeme hráče zátěži, aby bylo docíleno zlepšení koncentrace a strategie nácviku zaměření pozornosti na podněty důležité pro zvládnutí situace. Patří sem i relaxační techniky, které pozitivně naladí mysl. Tímto se snažíme o adaptaci hráče na zátěž, kterou v budoucnu uplatní při zápase.

Pozitivní sebeinstrukce je strategie, která je v mnohých publikacích označována jako „vnitřní řeč“. V obecné psychologii se takto označuje specifický kognitivní útvar, chápaný obvykle jako verbální forma myšlení, tedy nezvukná řeč, jež probíhá tehdy, když člověk o něčem přemýšlí, řeší potichu nějaký problém a vytváří si v duchu nějaké plány. Vnitřní řeč umožňuje hráči promlouvat sám k sobě, což mu dává možnost utvářet postoj k sobě samému a k různým situacím. Vnitřní sebeinstrukce by měly být pozitivně laděné na dosažení cíle. Sebeinstrukce vychází z krátkých vět, které dodávají hráči odvalu a určitou míru sebevědomí. Vyvolávají v hráči pocity, kvůli kterým se nechce vzdát naopak se snaží ještě bojovat. Mezi tyto věty patří např.: „Jdu do toho!“, „Hlavně agresivně!“, „ Já ti ještě ukážu!“, „Zasloužím si vyhrát!“, „ Já se tě nebojím“, „Jen tak se nevzdám!“, „ Dej ten loket níž příště!“, „Ted!“, „Pojd!“, „Máš na to!“ atd. každého tenistu povzbuzují jinak zvolená slova podle toho, které při svém hraní používá.

3.7.1.2 Neutrální strategie

Strategie potřeby sociální opory je založena na faktu, že hráč při zátěžových situacích si přeje navázat kontakt s druhými, aby získal podporu při zpracování nebo řešení problému. Tato podpora může být formou rozhovoru, rady nebo konkrétní pomoci při řešení. Hráč se snaží získat radu, popř. náhled často od nezúčastněné osoby, tak aby jeho názor byl objektivní. Je to určitá potřeba prodiskutovat problémy s cizími lidmi, neboť hráč dosáhne úlevy, pokud své problémy neudrží v tajnosti, ale dokáže se o nich pobavit. Pro každého hráče má roli sociální podpory rozdílné sociokulturní statuty lidí. Může to být přítomnost trenéra, díky kterému se hráč cítí dobře nebo člen rodiny, který sice nemusí mít tak velké znalosti jako odborníci, ale vhodnými slovy dokáže hráče stimulovat k lepšímu výkonu. Mnohdy stačí pouze přítomnost preferované osoby u zápasu a to dodává tenistovi sebedůvěru. Tuto strategii využívají hlavně ženy.

Strategie vyhýbání se zachycuje tendence vyhnout se zátěži a zahrnuje záměr a snahu zamezit další konfrontaci s podobnou situací. Podle druhu zátěžové situace a v závislosti na jiných způsobech zpracování může tendence vyhnout se vést ke kladným i záporným důsledkům stresu. V podstatě se snaží

hráč nedostat do obdobné situace, která u něj vyvolala míru stresu a není přesvědčený o tom, že by situaci příště zvládl, proto se jí raději vyhýbá. S tím souvisí i uvažování a zvažování konkrétních činů, které by zapříčinily, aby se s podobnou situací hráč již nesetkal.

3.7.3.3 Negativní strategie

Mezi tyto strategie spadá úniková tendence, perseverace, rezignace a sebeobviňování. Strategie je vhodné používat pouze určitou dobu. Nečelí problému, pouze jej odsouvají a nelze je využívat dlouhodobě, protože s jejich dlouhodobým využitím klesá i efektivita výkonu. Při těchto strategiích se projevují tendence k nasazení nepříznivých způsobů zpracování, které stres více méně ještě posilují. Zachycuje se také chybějící kompetence zvládnání s únikovými tendencemi, s reakcemi rezignace a neschopnost uvolnit se.

Úniková tendence je postup vyváznout ze zátěžové situace, kdy se projevují rezignační znaky. Tímto schopnost čelit zátěžovým situacím značně klesá, což zvyšuje hladinu stresu. Hráč se snaží uniknout a vyváznout ze stresové situace co nejrychleji. K hráči se dostávají myšlenky na útěk na odpoutání od této situace, nechce být nadále přítomen, chce opustit místo na kterém se nachází.

Perseverace je strategie neschopnosti se myšlenkově odpoutat od prožívaných zátěží. Negativní představy a myšlenky o zátěžové situaci se neustále vnučují a zabírají kapacitu myšlení jedince ve značné míře po dlouhou dobu. Tím se prodlužuje zátěžová situace a s ní spojené rozrušení a ztěžuje se obnovení výchozího stavu. Je to tzv. myšlenkové ulpívání na již proběhnuté situaci, která se nezdařila a hráč se k ní neustále vrací a nemůže ji vymazat z hlavy. S negativními myšlenkami klesá výkon tenisty spolu se sebedůvěrou a sebezapřením.

Rezignační tendence zahrnují subjektivní nedostatek možností zvládat zátěžové situace. Projevují se pocity bezmocnosti a beznaděje ve vztahu k zátěžové situaci a k vlastním možnostem ji zvládnout, což vede ke vzdávání dalšího snažení o zdoání situace. Hráč se cítí bezmocný v dané situaci a neví

jak se zátěží naložit, beznadějně vyhlíží do budoucnosti. Zároveň jej nenapadá, jak by mohl zátěžové situaci čelit a proto rezignuje.

„Sebeobviňování vyjadřuje sklon ke sklíčenosti a přisuzování chyb vlastnímu jednání v souvislosti se zátěží“ (Janke&Erdmannová, 2003,15). Hráč nepřiměřeně obviňuje sebe ze všeho, co se mu nepodařilo a ani se nesnaží najít východisko ze situace. Tohle jednání vede k negativnímu přístupu k vlastní osobě. Navozuje se pocit špatného svědomí a s ním vyvstává otázka: „co jsem zase udělal špatně?“ I přesto, že často to nemusí být hráčova chyba, on považuje sebe za faktor, který zklamal a který chyboval.

3.8 Strategická doporučení pro ovlivnění výkonu v tenise

Každý sportovní psycholog zabývající se psychikou sportovců, zvládním stresu a zátěžových situací se snaží docílit toho, aby mohl předat ucelené rady hráčům, co dělat ve vypjatých situacích, tak aby mohli efektivně bojovat a hrát svou hru bez známek vykojení. Jak již bylo zmíněno, na každého hráče působí jiná psychická taktika. Thompson (2008) popsal základní strategické rady, které by měly zlepšovat výkon na:

- zaměřit se na základní prvky, které jsou hlavním klíčem pro optimální výkon, bez toho aniž by se hráč rozptyloval malými drobnostmi ze hry nebo tím, co dělají ostatní,
- zvládnout emoce,
- udržovat si hladinu důvěry ve své schopnosti, tak aby byl udržen i výkon,
- nastavit si cíle: roční cíle, měsíční cíle, cíle pro další herní kolo, dále cíle, které chceme dosáhnout v tréninku,
- zaměřit veškeré úsilí na to, aby bylo zlepšení dosaženo co nejrychleji,
- znovu si připomenout to, proč hráč tenis hraje, co jej motivuje a nastavit si trénink tak, aby zvyšoval hráčovu motivaci,
- rozebrání faktů, které hráče drží zpátky, které mu snižují výkon kvůli tomu, aby byl znova schopen se dostat do formy,
- zvládnout špatný výkon tak, ať nezapříčiní herní nebo dlouhodobý hráčův propad,

- zvládnout předstartovní napětí a obavy tím, že hráč přijede na turnaj svěží a včas.

Thompson (2008) rozdělil tři hlavní cíle, které by si hráč tenisu měl stanovit.

Cíl orientovaný na výsledek vztahující se k dosaženému výsledku, k dosažené pozici v žebříčku (vyhrát, kvalifikovat se, porazit někoho). Cíle orientované na výsledek mohou být motivující, ale jejich dosažení je častokrát determinováno faktory, které nespádají pod hráčovu kontrolu a tím můžou vést často ke zklamání.

Cíle orientované na výkon bývají více užitečné, protože jsou založeny na hráčově úsilí-jeho výkonu a nejsou ovlivnitelné jiným zapříčiněním popř. jinými lidmi.

Cíle orientované na celkový proces se týkají toho, co právě hráč dělá v daný moment. Zahrnují fyzické aspekty (úroveň napětí), chování (stupeň úsilí), myšlenky (pozitivní, zaměřené na určité faktory) a emoce (radost, vzrušení)

3.8.1 Strategie psychické přípravy na utkání

Vědět co dělat před utkáním, mít určité postupy, které jsou dodržovány před zápasem, během zápasu i po něm eliminují stres a dodávají hráči sebevědomí.

- Co dělat před utkáním

Každé utkání s sebou přináší řadu problémů a stresových situací, způsoby, kterými se snažíme tento stres překonávat, ovlivňují naši sebedůvěru. Hlavním důležitým předzápasovým aspektem, je vytvoření si vlastních rituálů, které provádíme před každým zápasem a tím uklidňujeme vlastní mysl. Patří sem kontrola vybavení a včasné zajištění všeho, co hráč potřebuje. Z rituálů se postupně stávají zvyky, jakmile se je hráč naučí, už se pak nemění. „Každý hráč by si měl sepsat, co k začátku utkání potřebuje a vypracovat si vlastní

předzápasový rituál, který bude dodržovat“ (Crespo&Miley, 2001,122). Tyto rituály zajišťují hráči rytmus, zvyšují známost situace, zajišťují provedení důležitých součástí přípravy, vytvářejí a posilují konzistenci myšlení, zvyšují soustředění, minimalizují rušivé vlivy a negativní myšlenky, zvyšují pocit kontroly a sebedůvěry a upevňují pocit, že nastávající utkání je jen jedním z mnoha, bez ohledu na jeho důležitost (Crespo&Miley, 2001).

Při přípravě rituálu je nutné brát v potaz všeobecné aspekty, které se v den zápasu odehrávají.

Den jako takový začíná probuzením, pokud si hráč zopakuje několik pozitivních myšlenek hned po probuzení, je velice dobře naladěný na celý den. S tím souvisí i protažení všech svalových skupin a radostný vhled do života aneb se smíchem jde všechno lépe. Pust'te si svoji oblíbenou hudbu, hýbejte se lehce do rytmu, navodí to pocity pohody a vnitřního klidu. K přípravě rituálu dále patří cestování, rozvrh utkání a prezentace, čas jídla a pití, kontrola vybavení, příprava strategie pro utkání, relaxace a psychická příprava, zaměření pozornosti během poslední půlhodiny před utkáním.

- Co dělat během utkání

U každého hráče se projevují rozdílné povahy chování, které aplikuje na dvorci, buď se snaží za každou cenu vyhrát, nebo boj vzdává, nebo také selhává při ulpívavém strachu o výsledek. Tenis je sport trvající mnohdy i několik hodin a svou charakteristikou je velmi členitý s krátkými přestávkami během střídání stran nebo před podáním. Mezi jednotlivými body si hráči většinou nechávají minimálně 16-18 sekund klidu a mezi druhým a prvním podáním 5-7 sekund. Pomáhá to hráči soustředit se na nový míček na novou hru a zapomenout na nezdařené, zároveň nabírá síly. Během setu a mezi jednotlivými body si každý hráč provádí svůj rituál, může to být dřep, lehké rozskákání, upravení si vlasů, jít k pomocníkovi pro ručník, lehké vydechnutí, fouknutí si do rakety nebo upřímné zahledění se do soupeřova obličeje (Crespo&Miley, 2001).

Během střídání stran by si měl především hráč odpočinout, vydechnout nabrat energii. V první řadě si sednout, otřít se ručníkem, napít se energetického nápoje, vody, popř. dát si kousek energetické tyčinky. Zkontrolovat své vybavení, použít novou raketu, využít čas k úpravě vybavení, srovnat si myšlenky a naplánovat si, co chce teď přesně hrát, jakou taktiku použije.

Během zápasu může dojít ke konfliktním situacím, které hráč pociťuje jinak než soupeř a rozhodčí. Pokud dojde k podvodu, je nutné zachovat klid a se vší úctou sdělit rozhodčímu svůj názor. Vyvarujte se slovním konfliktům a hádkám s trenérem nebo soupeřem. Brát v potaz, že jde pouze o rozhodnutí rozhodčího, který má hlavní slovo, tudíž počítat s tím, že ne vždy nám může být vyhověno.

- Co dělat po utkání

Hráč po utkání odchází do šaten. Vysprchujte se, nepřemýšlejte nad odehraným zápasem, nechte tomu čas. „Hráč je obvykle ještě nejméně hodinu po utkání příliš rozrušen, než aby byl schopen utkání zhodnotit“ (Crespo&Miley,2001, 124). Neuvažujte tak, že vítězství je úspěch a prohra neúspěch, zhodnoťte celý výkon v utkání, zaměřte se na odehrané výměny, na to co vám šlo a co ne, co je potřeba dopilovat. Naučit se analyzovat utkání pozitivním způsobem. Z každého utkání je potřeba si odnést něco přínosného, s čím se dá do budoucna pracovat. Analyzujte celý zápas bez ohledu na výsledek. Využijte zaznamenání zápasu na kameru, její následnou vizualizaci k podrobnému popsání celého zápasu (Crespo&Miley, 2001).

3.9 Poznatky získané vlastní hráčskou zkušeností

Tato kapitola se zaměřuje na osobní poznatky získané hraním a působením v tenisovém týmu. Jak je zřejmé, psychika tenistů je často nestabilní, i to byl důvod, kvůli kterému jsem přestala tenis hrát já, proto jsem si vybrala zpracování bakalářské práce právě na tohle téma. Každý tenista se dostane postupem času pod tlak, této fázi se nevyhne nikdo. Záleží na lidech, kterými je sportovec obklopen, kteří by mu měli pomoci se zátěžovými situacemi vyrovnat, ale také na úrovni psychofyzické odolnosti hráče, také na

jeho osobnostních charakteristikách, úrovni frustrační tolerance a v neposlední řadě talentu. Speciálně někteří hráči končí, když se dostanou do období puberty-adolescence. Tito hráči jsou nevyrovnaní, nestabilní s nestabilním sebepojetím.

Během tréninkového procesu se někteří hráči v průběhu kariéry dostávají do stadia, kdy tenis přestává být jejich prioritou, přemýšlejí nad tím, proč vlastně musí na trénink chodit každý den, když by raději mohli být s kamarády venku. Uvažují nad otázkou, jestli všechno nedělají jen proto, aby uspokojili radost rodičů. Bouří se, nechťejí poslouchat trenéra, myslí si, že vše již umí a proto nepotřebují, aby jim trenér něco vysvětloval. Ano ovšem, ne všichni hráči jsou stejní, každý jedinec prožívá své pubertální období odlišně. Ale pokud se zaměříme na hlavní problém, je to především disciplína, kterou je nezbytné udržovat po celou dobu trénování.

Zaměříme-li se na část herní, kdy hráči absolvují turnaje, především se v jejich hlavě při hře objevují pocity vyčítavé typu: proč jsem tenkrát trenéra neposlechl, proč mi všechno trenér nevysvětlil lépe, tyto pocity se střídají s pocity úzkosti a následnými otázkami typu: proč se to děje zrovna mě, proč se mi nedaří hrát tak dobře jako v tréninku, proč soupeř hraje lépe než já. Dalšími pocity, které provází hráče, jsou pocity agrese. Hráč je našťvaný, rozrušený na celý svět, na sebe, na trenéra, na rodiče i na soupeře. Nedokáže ovládat své emoce, dostat se do psychické pohody, protože je jeho mysl zahlcená negativními myšlenkami. Mezi další jednání, které pozorujeme na kurtu, jsou výmluvy, které hráči používají, protože si nedokážou připustit, že většinu chyb, dělají vlastním přičiněním. Snaží se vymlouvat na nerovnosti herního povrchu, špatně vypletenou raketu, na počasí atd.

Zvládání těchto pocitů, které hráči prožívají, může být také ovlivněno přístupem a komunikací trenérů vůči hráčům. Důležité je, aby hráči svoje problémy zpracovávali ať už v rozhovoru s trenérem, rodiči či sportovním psychologem, pokud je přítomen v tenisovém týmu.

Martens (2006, 111) rozlišuje osm typů trenérů:

- nedůvěryhodný trenér,
- trenér-negativista,
- trenér-soudce,
- nevypočitatelná trenérka,
- výmluvný trenér,
- trenérka-kamenná tvář,
- trenér profesor,
- povrchní trenér.

Pozice, kterou si trenér vytvoří vzhledem ke svému svěřenci, nutně vytváří celkový profil tenisty. Hráč by měl ke svému trenérovi vzhlížet, respektovat ho, naslouchat mu pozorně, když něco vysvětluje a nepociťovat z něj žádné obavy.

Především by měl být dobrým rádcem a nepovažovat své hráče za figurky, které mu vykompenzují jeho neúspěch. Hráči očekávají pomoc, když se dostanou do stresové situace, očekávají, že trenér bude schopen pomoci i s psychickou stránkou výkonu.

Zaměříme-li se podrobněji na jednu z copingových strategií, kterou popsali Stone a Neale (1984) tak jako první bod zmiňují odvrácení pozornosti. Ideálně pomoci hráči přestat přemýšlet nad zmařeným zápasem, tím, že o dané situaci již dále nemluví a spíše se snažit navrhnout jiné téma konverzace. K prohranému zápasu se dá vrátit vždycky a nemusí to být nezbytně po zápase, protože každý hráč si uvědomuje svoji prohru. Dalším bodem popisují redefinici situace, neboli se snažit přesně popsat, co se na kurtu děje, popsat co dělat, abychom se vyhnuli chybám, které jsme doteď způsobili. Definice pomáhají hráči zaměřit se na důležité kroky, které by měl následně provádět. Kromě těchto dvou bodů se zmiňují autoři také o způsobu přijetí nezdaru hráčem. Hráč by si měl uvědomovat, co provedl špatně, ale také co udělal správně. Pokud se hráč opravdu snažil a akorát nestačil na soupeře, neměl by být negativně hodnocen. Trenér i hráč by měli přijímat prohru jako určitý „dar“, který jim pomůže poukázat na to, na čem je ještě třeba pracovat. Přesto, že je

tenis individuální sport, v každém týmu působí několik hráčů. Tito hráči by navzájem měli kooperovat, povzbuzovat se, napomáhat si atd. V tenise je velká rivalita již od raného dětství. Vzhledem k tomu, že každý hraje sám za sebe, není zde vybudován takový vztah mezi hráči, jako v ostatních sportech. Vybudováním pozitivního vztahu mezi hráči téhož klubu a vzájemný obdiv velmi pozitivně působí na jejich psychiku.

Na závěr autoři zmiňují nutnou relaxaci, jak fyzickou tak psychickou. Relaxační techniky uvolňují nejenom unavené svalstvo, ale také pomáhají zapomenout na nezdary, uvolnit tíživé myšlenky a pozitivně přeladit psychiku.

4 ZÁVĚRY

Výkon v tenise se skládá se ze čtyř výkonnostních složek: technické, taktické, kondiční a psychické. Právě psychická složka je velmi důležitá pro rozvoj kvalitního hráče, protože tenisové utkání není jen o fyzické síle. Tenisté se často dostávají do složitých zátěžových situací, se kterými se musí vypořádávat. Proto jsem rozhodla ve své bakalářské práci za svůj cíl popsat hlavní faktory, které ovlivňují výkon tenistů a používané strategie, které přispívají k efektivnímu zvládnání zátěžových situací. Cíle práce byly splněny prostřednictvím komparace bibliografických titulů a analýzou poznatků, kterou jsem prováděla.

Z vlastní zkušenosti dokážu posoudit, jak velký tlak je na tenistu vyvíjen. V některých případech sami tenisoví trenéři netuší, co se v hlavě jejich svěřenců odehrává a nedokážou jim tak pomoci, jelikož nejsou dostatečně vzdělání v oblasti psychické přípravy a koučování. Dokonce se setkáváme s trenéry, kteří nepovažují psychickou složku za důležitou a odklánějí se od jejího tréninku. Proto je vhodná spolupráce trenérů a případně hráčů se sportovními psychology již od mladého věku. Na konec práce zařazuji vlastní doporučení pro trenéry i hráče.

Došla jsem k závěru, že psychická rovnováha je velmi důležitá pro úspěšné sportovní výkony. Použitím pozitivních copingových strategií lze mírnit negativní vliv psychického tlaku při výkonu v tenise.

5 SOUHRN

Bakalářská práce „Strategie zvládnání zátěžových situací v tenise“ se zabývá vysvětlením pojmů vztahujících se k tenisu, s větším zaměřením na psychickou složku tenisu a to konkrétně na zvládnání zátěžových situací a používané efektivní strategie, které přispívají k vypořádání se se stresem.

Bakalářská práce je přehledovou studií. Teoretická část pojednává v první části o historii tenisu, jeho vývoji v Českých zemích i na světě. Dále jak vypadá tenisová hra dnes, v 21. století. Druhá část je zaměřena na charakteristiku samotné tenisové hry, rozdělení věkových kategorií v tenise, herní typy tenisu a také se zmiňují o tenisových soutěžích a nejvýznamnějších tenisových turnajích. Třetí část popisuje výkonnostní složku tenisu, kdy na konci je zmíněna hlavně psychická složka, kterou se zabývám více v dalších částech práce. Další kapitola začíná popsáním základní faktorů, které ovlivňují výkon utkáni tj. stres, koncentrace, motivace a úzkost. Na ni navazuje část, která se zabývá copingem neboli zvládnáním zátěžových situací a strategiemi zvládnání, které se používají. Na konci popisují vlastní zkušenosti získané v průběhu hráčské kariéry a přístup trenérů k hráčům, kdy se snažím upozornit na hlavní chyby a předat užitečné rady pro budoucí tenisty i trenéry.

Existuje několik typů strategií, jak pracovat se stresem a stresovými situacemi. V návaznosti na poznatky je zřejmé, že trénink psychické stránky a učení se efektivním strategiím zvládnání zátěže hraje důležitou roli ve formování tenisty a jeho výkonu.

6 SUMMARY

This bachelor thesis called „Coping and coping strategies in tennis“ covers the explanation of terms associated with tennis, more focused on psychology issue of tennis, and concretely deals with coping and coping strategies, and using effective strategies, which help to handle the problems with stress.

Thesis includes theoretical part, based on analysis and comparison of the books and is divided into five chapters. First chapter describes history of tennis, its progress in the world and in the Czech Republic and how tennis game looks now, in the 21st century. The second part outlines characteristics of tennis game itself, how tennis is divided into age categories, what types of tennis games are, and what kind of tournaments are and at the end what are the most appreciated ones. The third part covers performance tennis issues. At the end of this part is described psychological issue, which I cover more in the next chapters. The next chapter continues with the theme of coping and coping strategies, which are used by players. At the end I describe my own personal experience reached by my own tennis career, behavior of tennis coaches, where I would like to prevent the biggest mistakes doing by coaches, and outline some useful advices for future coaches and players.

Thanks to analysis found out that exist a lot of coping strategies, how to deal with stress and stressful situations. In continuity of reached knowledge is obvious, that the training psychological issue and learn to effective coping strategies has a big effect on tennis player as well on his performance.

7 REFERENČNÍ SEZNAM

Baumgartner, F. (2001). Zvládanie stresu – Coping. In J. Výrost, & I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada Publishing.

Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.

Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava: Práca.

Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Trenérský tenisový manuál 2. stupně*. Olomouc: Český tenisový svaz.

Ficková, E. & Ruiselová, Z. (1994). *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií I*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV

Gallwey, T. (2010). *Vnitřní hra tenisu*. Praha: Management Press.

Greenwald, J. (2011). *Nejlepší tenis vašeho života*. Prostějov: Sport a věda, o.s.

Hošek, V. (1997). *Psychologie odolnosti*. Praha: Univerzita Karlova.

Chvátal, S. & Kreuz, F. (1993). *Zlatá kniha tenisu*. Praha: LTC Agency Group & Český tenisový svaz.

Janke, W. & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu*. Praha: Testcentrum.

Jankovský, J. (2002). *Tenis*. Praha: Grada.

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.

Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Praha: Grada.

Lyonová, B. & L. (2000). *Handbook of stress, coping and health*. Thousand Oaks: Sage Publication.

- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Mareš, J. (2001) *Zvládání zátěže pomocí strategie sebeznevýhodňování*. Československá psychologie.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing.
- Merkunová, A. & Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie člověka pro humanitní obory*. Praha: Grada.
- Mikšík, O. (1983). *Dynamika psychických funkcí v modelových zátěžových situacích*. Praha: Výzkumný ústav psychiatrický.
- Orel, M. & Facová, V. (2007). *Základy stavby a funkce nervového systému*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Orel, M. (2009). *Stres, zátěž a jeho zvládání*. Valašské Meziříčí: Obchodní akademie a VOŠ Masarykova 101.
- Weinberg, R. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Courier Printing.
- Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: UP Olomouc.
- Schönborn, R. (2012). *Strategie+taktika v tenisu*. Prostějov: Sport a věda, o.s.
- Schwarzer, R. & Schwarzer, Ch. (1996). A Critical Survey of Coping Instruments. In M. Zeidner, & N.S. Endler (Eds.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*. New York: John Wiley & Sons.
- Slepička, P., Hošek, V. & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova.

Internetové zdroje:

Oficiální stránky Top tennis. <http://www.toptennis.sk>

Oficiální stránky Sports Psychologist.
<http://www.sportpsychologist.com/tennis.html>

Oficiální stránky Sports psychology of tennis.
<http://www.pponline.co.uk/encyc/the-sports-psychology-of-tennis-36312>

.