

PSYCHIKA OK A K.O.

ANEB CO V ZÁPASE NEJVÍCE ROZHODUJE

Zápas, na který se oba hráči připravovali, začíná a neviditelné se brzy stává viditelným; kdo se na střet psychotaktik připravil lépe a kdo hůř? Projeví se to hned v prvních dvaceti minutách, což obvykle bývají čtyři či pět gamů. Kvalita se ukáže ve vyšší produktivitě a menším počtu chyb při rozhodování. Nebo také v tom, jestli se hráč snaží aktivně body ukončovat a přitom ví, že to je lepší varianta, nebo si spíše počká na chyby soupeře.

Čas a skóre zápasu plynou, dvacet minut je pryč a znovu se »rozdávají karty«. Od začátku zápasu sice uběhlo dvacet minut, ale reálně se hrálo utkání jen zhruba 2,5 minuty. O vývoji hry v bodech rozhodlo oněch 17,5 minuty, tedy čas strávený přestávkami. Kdo je uměl lépe využívat, ten nasbíral víc energie a projevilo se to v kvalitě jeho výkonu. Tento čas přestávek se většinou týká bodů a gamů ve střední části setů. Ten, kdo se je naučí hrát, bude dříve či později zápas lépe zvládat psychicky.

Blíží se závěr setu a emoce ve vypjaté koncovce ukazují psychickou odolnost hráčů. Jejich výkonnost se může rapidně měnit. Nikdo nechce prohrát. Mentálně silný tenista obvykle mění v tento moment dosavadní taktiku.



Čas mezi body rozhoduje (Dudi Sela)

Soupeř by se na to měl předem připravit a ze změny hry protivníka nepanikařit.

Set skončil a pro obě strany začíná nová hra. Prohra v setu může znamenat i mentální výhru; hráč se dokázal poučit, přečetl slabiny soupeře, uvědomil si, co má dělat jinak. Změnil se jeho psychotaktika hry.

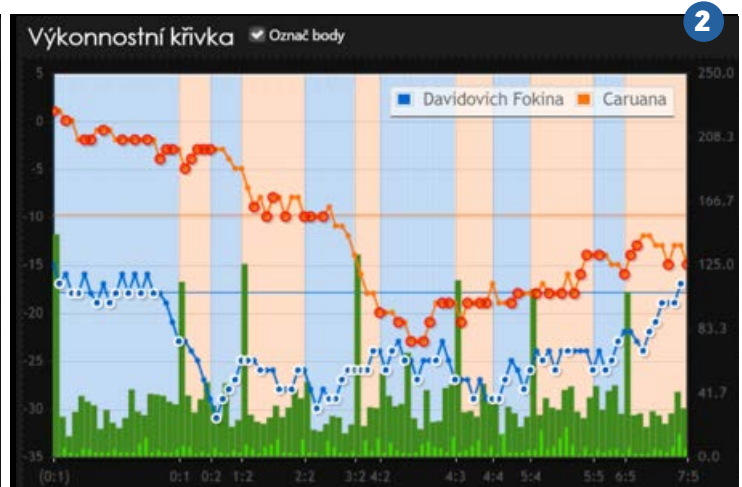
Pokud se hráč snaží stůj co stůj »přeprat sou-

peře« v momentu, kdy je velmi silný, stojí ho to velké množství sil. Nevidí, že je lepší si chvíli počkat, až se soupeř »vyplytvá« a výkonnostně spadne dolů. Kdo umí lépe hospodařit s energií v průběhu zápasu, ten vyhrává!

Umění seřadit body v gamy, gamy v sety a ty ve vítězný zápas je alfa a omega hry. Jak na to? Hráč se má pokaždé snažit uhrát tolik bodů ze série, na které aktuálně má a přitom mu to



1 Obrázek zápasu Davidovichová vs. Caruanaová ukazuje na tři výše popsané části 1. setu, kde lze vidět i délku bodů (světle zelená barva) a přestávek (tmavě zelená). Označené body na křivce ukazují, kdy hráčky ukončovaly body a jak z nich stavěly gamy. Současně jsou na ní vidět i výkonnostní vzestupy a pády Davidovichové. U ní je patrná dobrá příprava na zápas, ale špatné využívání přestávek mezi body. **2** Stejný zápas, 2. set. Graf ukazuje výrazně větší počet odehraných bodů a výkonnostní pád Caruanaové ve střední části setu a tím i její prohru.



nesebere veškerou energii, ani psychickou, ani fyzickou. Tenista má hrát na cca 85 % energie, kterou hospodář, aby mohl ještě přidat. Hraje zkrátka s mentální rezervou. Kvitová tak například skvěle odehrála finále Wimbledonu 2011, podobně Murray finále Wimbledonu 2013 proti Djokovičovi a naopak obráceně se předvedl od 2. setu Djokovič proti Murraymu na Roland Garros 2016. Plíšková dokázala letos s Halepovou ve Fed Cupu to samé.

Přestávky mezi body, gamy a sety, to je 53 minut z jedné hodiny zápasu. energii v nich spalujeme, nebo naopak získáváme. V tom případě jí máme dostatek na 7 minut času hry (bodů), nebo nám chybí a body kvůli ní prohráváme. Jak to dělají světoví hráči? Postupně se to učili. Nejsou na délce přestávky závislí, ale jsou schopni z jejího rytmu »vypadnout« a výrazně zhoršit produktivitu hry. Obvykle ji začnou zkracovat a tím přeskakovat přípravné činnosti, které standardně dělají, a tím mění jejich přípravný algoritmus ve svůj neprospěch.

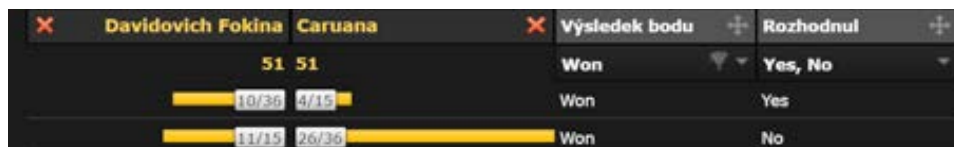
Psychika je propojená i s taktikou hry. Mentálně silní hráči dokáží kvalitně hrát a využívat po celou dobu zápasu různé zóny dvorce. Jakmile se jim přestává dařit, omezují herní projev – především rozhodování – na ty zóny, ve kterých jsou si více jisti, že se jejich výkon nezhorší. Jakmile ale zpětně ucítí jistotu svého projevu, začnou k ukončování výměny využívat všechny zóny dvorce.

Změny v technice úderů souvisí s tzv. mentální pyramidou pohybů, se všemi činnostmi úderu – před, při i po. Psychická tenze se obvykle projevuje jako první u podání a forhendů hraných z forhendové strany dvorce podél. Je

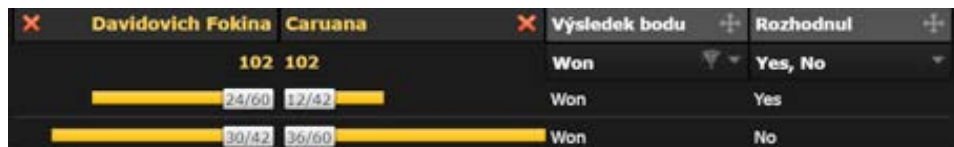
tam podobnost. Jsou to úder z hlediska času i pohybu nejdělní. Motorika je ve zvýšené zátěži především náchylná na časoprostorové vztahy = vnímání času a prostoru, odhad délek a úhlů a senzomotorickou koordinaci – jemnou motoriku = práci zápěstím. Jakmile zátěž přesáhne kapacitní možnosti hráče, téměř okamžitě se to projeví v úderové technice; vrací se stará, chybová. Nebo se vrací na nižší stupně svého vývoje, hráč omezuje rozdílnost směrů, rotací, rychlostí apod. a stává se tak brzo čitelným.

Shrneme-li vliv psychiky na výkonnost hráče během zápasu, můžeme začít přemýšlet o příčinách jeho úspěchů či neúspěchů. Důsledky psychiky jsou viditelné v herním pojetí, zvládnuté či nezvládnuté technice (úderech) či v pokrývání různých zón dvorce (taktice). Rozdíl se projevuje v mentálním systému OK a K.O., tedy výkyvech v psychickém rozpoložení hráče, jak ukazují obrázky 1 a 2.

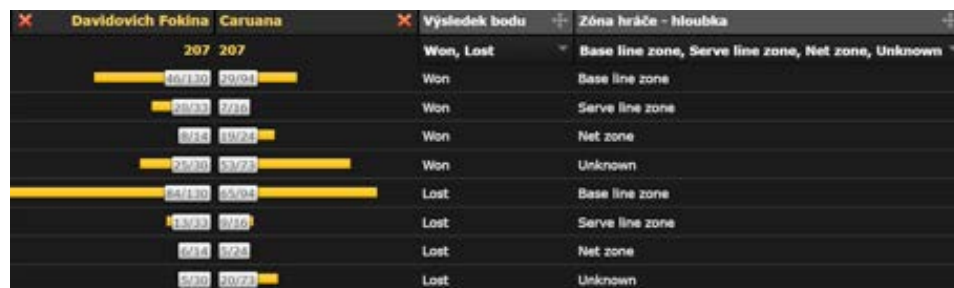
Break2win všechny tyto parametry zápasu umožňuje sledovat a dává tak hráčům šanci zjistit, jak je jejich psychika úspěšně či neúspěšně propojena s proměnlivými podmínkami zápasu. Stačí dvakrát ročně analýza čtyř zápasů a hráč i trenér mohou objektivně zjistit, jaké mentální funkce posilovat, s čím jsou spojené, jakým způsobem a v jakých podmínkách se manifestují. Hledat příčiny úspěchů a neúspěchů rozvoje hráčské výkonnosti je jednou z hlavních podmínek jeho úspěšného vývoje. Pomáhá mu pochopit sebe sama, učí sebereflexi, sebezpoznání, sebehodnocení. Hráč (trenér) by měl mít vždy možnost pracovat s informacemi, které mu umožňují pochopit parametry jeho herního projevu a následně se s nimi učit pracovat.



V 1. setu se odehrálo 51 bodů, výsledek 3:6 z pohledu Davidovichové. Pouze čtvrtinu bodů obě hráčky rozhodovaly správně. Caruanaová rozhodla jen 1/3 všech bodů a vyhrála set.



Ve 2. setu se odehrálo 102 bodů, výsledek 7:5 z pohledu Davidovichové. Ta výrazně změnila produktivitu při rozhodování, ale rozhodovala výrazně méně než v prvním setu.



Ukončování bodů z hlediska hloubky dvorce. Obě hráčky ukončovaly body úspěšně z jiných zón. Davidovichová u čáry pro podání, Caruanaová u sítě. Hrály celodvorcový tenis. V průběhu celého zápasu se tento parametr ukončování v zónách měnil. V 1. a 3. setu u sítě nehrály vůbec, v 2. setu hodně, ale velmi neúspěšně. Unknown znamená bod ukončený podáním a returnem.