Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

# METODIKA NÁCVIKU ZÁKLADNÍCH ÚDERŮ V TENISE

Bakalářská práce

Autor: Petr Smolka
Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.
Olomouc 2018

**Jméno a příjmení autora:** Petr Smolka

**Název bakalářské práce:** Metodika nácviku základních úderů v tenise

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2018

**Abstrakt:** Hlavním cílem mé bakalářské práce je sestavit zásobník cvičení na nácvik a zdokonalování forhendu pro věkovou kategorii 6 – 10 let. Výsledkem je soubor 22 cvičení, mezi nimiž jsou zařazena základní cvičení, náročnější drily i herní cvičení pro nácvik základních herních situací. Tento zásobník cvičení může být dále používán trenéry jako inspirace pro jejich vlastní tréninky.

**Klíčová slova:** tenis, tenisový trénink, sportovní trénink, metodika tenisu, herní cvičení, průpravné cvičení, základní údery

**Author's first name and surname:** Petr Smolka

**Title of the master thesis:** Methods of practicing basic hits in tennis

**Workplace:** Department of sport

**Supervisor:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

**The year of presentation:** 2018

**Abstract:** The main aim of my bachelor thesis is to build a set of exercises for training and improving forehand for the age group of 6 to 10 years. The result is a set of 22 exercises, including basic exercises, more sophisticated drills and game exercises to practice basic game situations. This exercise set can be further used by coaches as inspiration for their own workouts.

**Key words:** tennis, tennis training, sport training, tennis methodology, preparatory exercices, game playing exercices, basic shots

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa, Ph.D., uvedl všechny literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci, dne ……

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D. za odborné vedení a cenné připomínky při mé závěrečné práci.

**OBSAH**

1 ÚVOD ..... 8
2 PŘEHLED POZNATKŮ ..... 9
2.1 Sportovní trénink ..... 9
2.1.1 Kondiční příprava ..... 10
2.1.2 Technická příprava ..... 11
2.1.3 Taktická příprava ..... 12
2.1.4 Psychická příprava ..... 13
2.2 Sportovní výkon ..... 13
2.3 Sportovní trénink dětí a mládeže ..... 14
2.3.1 Senzitivní období ..... 14
2.3.2 Specifika tréninku dětí ..... 15
2.3.3 Periodizace lidského věku ..... 16
2.3.4 6 – 10 let – mladší školní věk ..... 17
2.3.5 11 – 15 let – starší školní věk ..... 17
2.3.6 16 – 18 let – dorostenecký věk ..... 18
2.4 Tenis ..... 18
2.4.1 Historie ..... 18
2.4.2 Dvorec ..... 19
2.4.3 Jednotlivci ..... 20
2.4.4 Družstva ..... 21
2.4.5 Základní údery ..... 21
2.4.5.1 Základní postavení ..... 22
2.4.5.2 Forhend ..... 23
2.4.5.3 Další základní údery ..... 27
2.4.6 Věkové kategorie v tenise, systém soutěží ..... 29
2.4.7 Sportovní trénink v tenise ..... 30
2.4.8 Metody výuky v tenise ..... 32
2.4.9 Aspekty tréninku hráčů v 6 – 10 letech ..... 34
2.4.9.1 Kondice ..... 34
2.4.9.2 Technika ..... 35
2.4.9.3 Taktika ..... 36
2.4.9.4 Psychika ..... 36

3 CÍL PRÁCE ..... 37
3.1 Hlavní cíl ..... 37
3.2 Úkoly práce ..... 37
4 METODIKA ..... 38
5 VÝSLEDKY ..... 39
6 ZÁVĚRY ..... 51
7 SOUHRN ..... 52
8 SUMMARY ..... 53
9 REFERENČNÍ SEZNAM ..... 54

# 1 ÚVOD

Tenis je populární hra, která se hraje po celém světě, ať už na profesionální úrovni nebo na té rekreační. Tenis se od svých počátků neustále vyvíjí a to i v dnešní době. Mění se styl hry, povrchy na kterých se hraje i vybavení. Závodní hráči jsou ti, kteří se tomuto sportu věnují už od svých mladých let, trénují několik dní v týdnu a chtějí dosáhnout co nejlepších výsledků, vyhrávat zápasy, turnaje a postupovat čím dál výš. Naopak rekreační hráči jej hrají hlavně pro zábavu, aby měli pohyb a příjemně trávili volný čas. Já se ještě řadím k hráčům závodním, ale už jenom okrajově, k tomu se také věnuji trénování dětí a dospělých a mé zkušenosti získané ať už z mého závodního působení, ale také trénování bych rád převedl do této práce.

Jak už jsem zmínil, trénuji také děti a právě na ně, především na věkovou skupinu od 6 do 10 let bude zaměřený soubor tréninkových cvičení. Ten se zaměří hlavně na forhend, což je nejzákladnější úder a učí je jako první. Zásobník cviků obsahuje cvičení na nácvik a zdokonalování forhendu, které pomůžou v určitých herních situacích a připraví hráče na soutěžní utkání.

# 2 PŘEHLED POZNATKŮ

## 2.1 Sportovní trénink

Termínem trénink se všeobecně rozumí cvičení ve smyslu opakování určité činnosti, jehož cílem je buď prosté zatěžování organismu, nebo zvládnutí dané činnosti. V oblasti sportu rozumíme pod pojmem tréninku přípravu sportovců zaměřenou na získání vyšší, až nejvyšší výkonnosti. Trénink musí zároveň respektovat celkový rozvoj jedince tzn. že nesmí být v rozporu s obecně platnými normami, např. zdravotními (Choutka & Dovalil, 1991).

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně (Perič & Dovalil, 2010).

Jeho cílem je dosahování individuálně co možná maximální sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě celkového rozvoje sportovce (Lehnert, Novosad & Neuls).

Úkolem sportovního tréninku je ovlivňovat tělesné, psychické a sociální předpoklady podporující přímo nebo nepřímo zvyšování sportovní výkonnosti a připravit je na jejich využívání v soutěžích. Jde především o osvojování sportovních dovedností, rozvoj kondice a formování osobnosti sportovce ve smyslu specifického sportovního odvětví, ale i ve smyslu občanském (Perič & Dovalil, 2010).

Současný stav vývoje sportovního tréninku představuje rozsáhlý soubor problémů, na které je nutno reagovat změnami koncepcí a forem, které tady jsou už delší dobu. Z nových poznatků o společenských funkcích sportu vyplývají cíle a úkoly sportu na různých úrovních (sport dětí a mládeže, výkonnostní a vrcholový sport apod.). Není možné omezovat se jen na vnitřní podmínky sportu nebo sportovního tréninku (Choutka & Dovalil, 1991).

Sportovní trénink lze rozdělit na dvě relativně samostatné oblasti. První charakterizuje sportovní trénink jako systém, v němž jsou jednotlivé části (prvky) uspořádány v příslušných vzájemných proporcích a vztazích. Druhá charakterizuje sportovní trénink jako proces, v němž interakce trenér – sportovec představuje dynamickou soustavu podnětů, zaměřených k cílevědomému vytváření výkonnostních předpokladů sportovce nebo sportovních kolektivů.

Společenská podmíněnost sportu a její vliv na tréninkovou praxi vyžaduje, aby teorie sportovního tréninku se více přiblížila sportovnímu životu. Z tohoto hlediska se pak dělí teorie sportovního tréninku do dvou úrovní. Obecná teorie se zabývá obecnými zákonitostmi biologického, psychologického a sociálního rozvoje sportovce. Sportovní trénink chápe jako celoživotní proces, zahrnující období dětství, adolescence a dospělosti sportovců, tedy jako proces, který odděluje trénink mládeže a dospělých. Speciální teorie sportovního tréninku uplatňuje všechny uvedené obecné zákonitosti přípravy sportovců v konkrétních odvětvích a disciplínách. Dohromady spolu tyto dvě teorie tvoří celek (Choutka & Dovalil, 1991).

Mezi obsahové složky sportovního tréninku patří technická, taktická, kondiční a psychologická příprava.

### 2.1.1 Kondiční příprava

Jedna ze složek tréninku, která se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Tyto schopnosti patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů. Kondiční schopnosti dělíme na silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační. Podle využití konkrétních cvičení, která mohou být více či méně specifická, má také kondiční příprava v praxi odlišnou podobu (Choutka & Dovalil, 1991).

Změnu pohybových schopností lze dosáhnout dlouhým tréninkem, nelze ji dosáhnout ze dne na den (Perič & Dovalil, 2010).

Nejdůležitější je kondiční příprava v tréninku dětí a mládeže, kde má dvě základní funkce: první zajišťuje všestranný rozvoj sportovce (obecná kondice), druhá se pak vztahuje ke specifickým požadavkům daného sportu (speciální kondice).

Kondiční příprava obecná komplexně působí na všechny pohybové schopnosti pomocí mnoha různorodých cvičení a jejím cílem je dosáhnout všestranného pohybového rozvoje.

Speciální kondiční příprava se odvozuje od specifiky sportu a obtížnost spočívá v maximálním uplatnění pohybových schopností ve sportovních dovednostech, ve speciálně vytvářené struktuře pohybu (Choutka & Dovalil, 1991).

V dětském věku převažuje hlavně obecná příprava, s věkem a s růstem výkonnosti se poměr mezi obecnou a speciální přípravou vyrovnává a v etapě vrcholového tréninku pak speciální kondice představuje jen menší podíl (kolem 20%), (Perič, 2012).

V rámci kondiční přípravy se řeší:

1. zdokonalování všestranného pohybového základu

a) Rozšiřování počtu osvojených dovedností a návyků
b) Rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jejich projevů

2. rozvoj silových, vytrvalostních, rychlostních a obratnostních schopností na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů

3. rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení (Choutka & Dovalil, 1991).

### 2.1.2 Technická příprava

Je to složka sportovního tréninku, která je zaměřena na osvojování pohybových a sportovních dovedností, jejich zdokonalování a stabilizaci.

Při realizaci technické přípravy je nezbytné vycházet ze znalostí požadavků trénované disciplíny (Lehnert, Novosad & Neuls, 2001).

Podle Periče a Dovalila (2010) můžeme rozdělit pohybové dovednosti do tří základních skupin:

a) primární dovednosti – jedná se o základní pohyby každého člověka (chůze, běh, skoky, atd.) a jejich učení je dáno přirozeným vývojem člověka.
b) pohybové dovednosti – tyto pohyby nejsou součástí přirozeného vývoje člověka, ale nesouvisí s danou sportovní specializací. Tvoří všestrannou a všeobecnou přípravu.
c) sportovní dovednosti – jedná se o dovednosti, které jsou používány v daném sportovním odvětví nebo specializaci.

Dále technické dovednosti můžeme rozdělit na uzavřené a otevřené. Uzavřené se považují za sportovní dovednosti realizované ve stálém, neměnném prostředí bez větších zásahů vnějších vlivů. Jejich technika je ve svém průběhu vysoce standartní. Při jejich nácviku a zdokonalování se zdůrazňuje co nejvyšší přesnost, plynulost, stabilita. Jako otevřené se charakterizují sportovní dovednosti realizované v proměnlivém prostředí (aktivní činnost soupeřů), (Choutka & Dovalil, 1991).

Podle Lehnerta, Novosada & Neulse (2001) patří k hlavním úkolům technické přípravy:

a) osvojení a zdokonalení pohybových dovedností
b) osvojení sportovní techniky
c) vytvoření optimálního stylu sportovce

d) vytvoření předpokladů pro realizaci sportovních dovedností v podmínkách soutěže

Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly příslušného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce označujeme pojmem technika. Z toho plynou i kritéria techniky, dominantní přitom není jen samotný průběh pohybu, ale jeho úspěšnost (vstřelení branky, eso v tenise, atd.). S ohledem na individuální zvláštnosti sportovců se osobité provedení pohybu označuje jako styl (Choutka & Dovalil, 1991).

Technická příprava má několik fází – za první fázi považujeme nácvik. Z hlediska věku se týká především dětí do puberty. Řeší se zde dva hlavní úkoly, seznámení s požadavky zvoleného sportovního odvětví (prostředím daného sportu, jeho obsahem, pravidly) a získávají tak první zkušenosti a nácvik základů techniky příslušných sportovních dovedností.

Další fáze je zdokonalovací. Tady zařazujeme zpevňování, zdokonalování a s tím spojené přizpůsobování techniky v příslušných specializacích a postupné propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu sportovce.

Poslední fází je stabilizace, která završuje proces technické přípravy. Hlavním úkolem této fáze je zpevnit a stabilizovat techniku tak, aby umožňovala sportovci využívat v nejvyšší míře všechny ostatní faktory sportovního výkonu k dosažení jeho maximální úrovně v soutěžích (Choutka & Dovalil, 1991).

### 2.1.3 Taktická příprava

Je chápána jako proces osvojování a zdokonalování dovedností, vědomostí, schopností a postupů, které umožní sportovci vybírat v každé sportovní situaci optimální řešení a toto řešení úspěšně prakticky realizovat. Každá sportovní disciplína má určitá hlediska, která ovlivňuje podobu taktiky a podíl na sportovním výkonu. Taktika v dané sportovní disciplíně je v zásadě dána typem soupeření, možnosti kontaktu se soupeřem, délkou sportovního boje (Choutka & Dovalil, 1991).

Podle počtu zúčastněných osob rozlišujeme taktiku jednotlivce, skupiny nebo týmu. Pod pojmem taktika jednotlivce chápeme situace, ve kterých je jednotlivec relativně sám, tedy bez přímé podpory ostatních členů družstva. V individuálních sportech se tento druh taktiky vyskytuje nejčastěji. V kolektivních sportech se jedná o situace 1:1, přihrávání atd. Skupinová taktika obsahuje součinnost nejméně dvou sportovců, kteří jsou v dané situaci přímo zapojeni. Taktika týmu obsahuje spolupráci

všech členů družstva při řešení situace. Dále taktiku můžeme třídit na útočnou a obranou (Choutka & Dovalil, 1991).

### 2.1.4 Psychická příprava

Je to souhrn principů, úkolů, metod a prostředků nedílně spojených se systémem sportovního tréninku a přípravou tělesnou, technickou i taktickou.

Úkolem psychické přípravy je zdokonalovat, tj. urychlovat a zkvalitňovat proces adaptace na podmínky sportovní činnosti, připravovat sportovce k vysoké sportovní výkonnosti. Psychická příprava tedy doplňuje složky sportovního tréninku v tom smyslu, že rozvíjí psychickou odolnost sportovce, je základem výchovy i sebevýchovy sportovce, čímž formuje jeho osobnost, v níž rozvíjí především ty vlastnosti, které podmiňují růst specializované výkonnosti. Psychická příprava se dělí na dlouhodobou a krátkodobou.

Dlouhodobá příprava má všeobecnější charakter a je zaměřena převážně na rozvoj osobnosti sportovce, a to v individuálním i sociálním smyslu. Krátkodobá příprava má specifické zaměření, spočívající v bezprostřední snaze dosáhnout optimální formy k určitému období, tj. dosažení a udržení maximální sportovní výkonnosti i regulace aktuálních psychických stavů v době soutěže. Dlouhodobá i krátkodobá příprava spolu souvisí, jsou na sobě závislé a vzájemně se ovlivňují a doplňují (Choutka & Dovalil, 1991).

## 2.2 Sportovní výkon

Sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií (základních pojmů) sportu a sportovního tréninku. K němu se soustřeďuje pozornost sportovců, trenérů a dalších odborníků. Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů (Dovalil, 2002).

Sportovní výkonnost se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku.

Vývoj člověka zčásti určují vrozené dispozice. Vrozené dispozice se člení na morfologické (tělesná výška, hmotnost, složení a stavba těla), fyziologické (typu transportní kapacita pro kyslík) a psychologické (osobnostní charakteristiky, intelektové schopnosti, temperament aj.). Projevují se v motorice i psychice člověka. Vrozené

dispozice se zčásti přizpůsobují vlivům prostředí, v němž jedinec vyrůstá (Dovalil, 2002).

Prostředí i vrozené dispozice se ve vzájemné vazbě podílejí na tělesném, duševním a sociálním rozvoji jedince. Přírodní a sociální podmínky, v nichž člověk žije, určují předpoklady pozdějších výkonů, jako je zdravotní stav, celková odolnost a zdatnost, motivace, motorické, psychické i sociální schopnosti (Dovalil, 2002).

Organizovaný sportovní trénink znamená řízené ovlivňování výkonnostního růstu jedince s cílem dosáhnout takový změn, aby se zvyšovala úroveň trénovanosti jedince. Ta se stává základem aktuálního sportovního výkonu (Dovalil, 2002).

## 2.3 Sportovní trénink dětí a mládeže

Trénink dětí a mládeže spočívá zejména v rozvoji pohybových schopností a dovedností, kterým se věnujeme v senzitivním období dané schopnosti. Měli by, jsme se řídit tím, aby trénování bylo pro děti zábavou. Příliš fyzicky i psychicky náročný trénink může děti od sportu a tréninku odradit. Velmi proto záleží na přístupu a vědomostech trenéra těchto kategorií. Ve sportovní přípravě dětí se vyskytuje řada úskalí, které je potřeba si uvědomit. Trenér by měl respektovat specifika vývoje, odlišovat kalendářní a biologický věk. Stanovit poměr speciální a všeobecné přípravy a vyhnout se rané specializaci.

### 2.3.1 Senzitivní období

Senzitivním obdobím se nazývají vývojové časové etapy, které jsou vhodnější pro trénink určitých sportovních aktivit. Existují tedy optimální věkové období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností. U dětí se v těchto vývojových etapách dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti. Nevyužití těchto období může vést k jejich pomalému či nekvalitnímu projevování (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

Toto období není příliš vhodné svazovat s kalendářním věkem dětí. Měly by být spíše orientované na reálný stupeň vývoje, na biologický věk. Vývoj je pohlavně diferencovaný, to znamená, že dívky biologicky dozrávají dříve než chlapci. Týká se to také začátku a konce senzibilních fází, které u dívek začínají zpravidla i končí o něco dříve než u chlapců (výrazně se to projevuje např. u silových schopností), (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

### 2.3.2 Specifika tréninku dětí a mládeže

Trénink mládeže zahrnuje trénink začátečníků i pokročilých. Začíná pokud možno v raném věku a je samostatným výcvikovým úsekem. V jeho průběhu se posunuje důraz kladený na výcvik, a to z hlediska tréninku začátečníků při zahájení a z hlediska tréninku pokročilých v dalším jeho průběhu.

U začátečníků se klade důraz především na vytvoření širokých a pevných základů pro rozvoj sportovní výkonnosti, k čemuž využíváme rozmanitých všeobecných i speciálních tréninkových prostředků. U pokročilých je trénink více zaměřen na specifické znaky sportovního odvětví. Trvání tréninku obou skupin je u jednotlivých sportů rozdílné a závisí kromě jiného i na individuálních zvláštnostech. U sportů, u nichž je doba dorosteneckého tréninku obzvláště dlouhá, se doporučuje další dělení podle cíle, úkolů a obsahu (např. sportovní hry).

Cílem tréninku mládeže je obsáhlá a systematická příprava mladého sportovce na dosažení vrcholných výkonů ve vrcholovém věku. Zákonitost vývoje sportovního výkonu je do jisté míry ovlivňována biologickým vývojem člověka. Tato skutečnost působí na přizpůsobivost, zatížitelnost, motorickou učenlivost a psychický vývoj dětí a dorostu (Perič, 2012).

Fyzická příprava - v tréninku začátečníků záleží především na vytvoření široké a všeobecné výkonnostní připravenosti. Proto se musí všeobecně rozvíjející cvičení v mnoha sportovních odvětvích významně podílet na celkovém objemu tréninku. V dalším průběhu tréninku mládeže se klade větší důraz na fyzické schopnosti zaměřené na speciální požadavky sportovního odvětví (Perič, 2012).

Sportovně technická příprava – v první fázi tréninku začátečníků si sportovci osvojí určitý základ technických dovedností. Objem výcviku ve sportovní technice se podstatně zvětšuje. Ve sportovně technické přípravě jsou mezi sportovními odvětvími určité rozdíly. Například v technických sportech je nácvik techniky bezesporu prvním úkolem a zaujímá proto i časově největší podíl na tréninku. U sportovních odvětví, u nichž je výkon určen převážně silou nebo vytrvalostí, zaujímá sportovně technická příprava podstatně kratší časový úsek, a to tím kratší, než je doba, kterou musíme především věnovat rozvoji fyzických schopností (Perič, 2012).

Taktická příprava – nejdříve se sportovec naučí základním taktickým situacím, v kterých uplatňuje již získané fyzické vlastnosti a získanou sportovní techniku. Pokročilý jedinec dál zdokonaluje své taktické schopnosti. Naučí se v rámci pravidel bojovému chování a snaží se, aby při závodech pomocí taktiky plně uplatnil získané

fyzické a technické schopnosti. Přitom se snaží řešit dané situace samostatně a tvůrčím způsobem (Choutka & Dovalil, 1991).

Taktická výchova má téměř ve všech odvětvích rozhodující význam. Musí být proto zařazována už od prvních tréninkových hodin. Její objem je ovšem různý v jednotlivých sportovních odvětvích. Musí být např. u sportovních her vzhledem k jejich taktickým potřebám mnohem větší než např. u běžeckých disciplín, obzvlášť u běhů na krátkou vzdálenost (Choutka & Dovalil, 1991).

Rozumová příprava – úroveň intelektuálních požadavků ve výkonnostním sportu stále stoupá, proto i intelektuální schopnosti sportovce stále větší měrou spolurozhodují o sportovním výkonu. Z této skutečnosti vyvozujeme požadavek, aby rozvoj intelektuálních schopností sportovce byl považován za neoddělitelnou součást tréninku. Intelektuální schopnosti sportovce ovlivňují jednak trénink (obzvláště jeho učební dobu), a závod. To se projevuje v taktice, v rychlém rozhodování, v pozornosti, v přijímání a zpracování informací atd. (Perič, 2012).

### 2.3.3 Periodizace lidského věku

Lidský věk lze z hlediska vývoje rozdělit na několik skupin a fází. Riegerová, Přídalová a Ulbrichová (2006) rozdělují lidský věk takto:

1. první dětství (Infans I) – končí v 7 letech
   - novorozenec – do 28 dní
   - kojenec – do 12 měsíců
   - batole – od 1 roku do 3 let
   - předškolní věk – od 4 do 6 – 7 let

2. druhé dětství (Infans II) – končí ve 14 – 15 letech
   - mladší školní věk – od 6 – 7 let do 11 let
   - starší školní věk – od 11 – 15 let

3. dospělost (Juvenius)
   - dorostenecký věk – od 15 – 18 let
   - plná dospělost (Adultus) – do 30 let
   - zralost (Maturus I) – do 45 let
   - střední věk (Maturus II) – do 60 let
   - stárnutí (Presenilis) – do 75 let

- stáří (Senilis) – do 90 let
- kmetský věk – nad 90 let

Vzhledem k zaměření mé práce na věkovou kategorii 6 – 10 let a celkově k věkovým kategoriím mládeže v tenise se podrobněji zaměřují pouze na kategorie mladšího a staršího školního věku a na dorostenecký věk.

### 2.3.4 6 – 10 let – mladší školní věk

V tomto věku si dítě vytváří vztah ke sportu a zvyká si na pravidelnou činnost s ním spojenou. Osvojuje si širokou škálu základních dovedností. Tyto dovednosti se často opakují, jen se mění obsah, aby byly cvičení pořád zábavná. To je důležité, protože v tomto věku převažuje zábava nad vítězstvím (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

Nejdůležitější je rozvíjet koordinaci a rychlost, a to hlavně reakční.

Na koordinaci je vhodné zařazovat cvičení v každém tréninku. Můžeme k tomu použít různé překážkové dráhy, cvičení na orientaci v prostoru atd.

V rámci rychlosti nejdříve rozvíjíme rychlost reakce a cyklické rychlosti, poté acyklické rychlosti. Na tento rozvoj využíváme různé štafetové závody, překážkové dráhy, starty z různých poloh. Tyto cvičení by se měly zařazovat minimálně 1x týdně.

Pohyblivosti věnujeme prostor a čas na začátku a konci tréninkové jednotky. Preferuje se aktivní protahování (dosažení krajní polohy vlastním úsilím).

Síla má v tomto věku podpůrný význam a není ji třeba věnovat zvlášť pozornost. Rozvíjí se sama při koordinačních cvičeních.

Vytrvalost se rozvíjí v průběhu her. Nezaměřujeme pozornost na její rozvoj (Dovalil, 2002).

### 2.3.5 11 – 15 let – starší školní věk

Toto období je charakteristické nerovnoměrnými biologickými změnami, čili pubertou. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst. Nastává větší rozdíl mezi výkonností chlapců a dívek. Stále není ukončena osifikace kostí, která limituje výkonnost.

Utvářejí se zde správné návyky ať už tréninkové, stravovací, nebo fair – play. V druhé polovině období si děti začínají uvědomovat nezbytnost plného nasazení.

Senzitivní období pro rychlost, ke konci období stagnace rozvoje koordinace. Trénování aerobní vytrvalosti a začátek cvičení síly, hlavně s váhou vlastního těla (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

### 2.3.6 16 – 18 let – dorostenecký věk

Koncem období se pozvolna dovršuje rozvoj všech orgánů v těle. Je zde plná schopnost logického uvažování a využívání abstraktního myšlení. Zvyšuje se význam taktické a teoretické přípravy.

Od 16 let je možné výrazněji zvyšovat tréninkové nároky jedince, zvyšuje se důraz na kondici.

Základem trénování je síla – maximální a výbušná a rychlost – akcelerační a frekvenční (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

## 2.4 Tenis

Tenis můžeme zařadit mezi sportovní hry, konkrétně mezi sportovní hry neinvazivní síťové. To znamená, že hráči jsou od sebe odděleni sítí a každý hraje na své polovině kurtu. Sportovní hru charakterizujeme jako současnou činnost dvou soutěžících družstev nebo jednotlivců proti sobě, s cílem zvítězit nebo dosáhnout nějakého cíle. Cílem v tenise je zasáhnout míč raketou přes síť tak, aby na něj soupeř nedosáhl, nebo případně pokazil svůj úder.

Hráč musí vyhrát určitý počet setů, ve většině případů dva sety, aby vyhrál zápas. Výjimku tvoří Grad slamy, kde muži hrají na tři vítězné sety a Davis Cup. Set se hraje do šesti vítězných gemů, kdy rozdíl gemů musí být minimálně o dva, takže např. 6:4, set může dopadnout i 7:5. Za stavu 6:6 se hraje tie-break, tedy zkrácená hra, která je do sedmi bodů. Potom set končí 7:6. Set tvoří gemy, které se počítají 15:0, 30:0, 40:0, za stavu 40:40 je shoda, hráč za tohoto stavu musí vyhrát ještě 2 míče, aby vyhrál gem.

Tenis se může hrát na dvorcích s různými povrchy jako je antuka, beton, umělý povrch nebo tráva. Antuka a některé umělé povrchy patří mezi pomalé povrchy, naopak tráva a betony jsou rychlé. Je to celoroční sport, hraje se buď venku, nebo také v krytých halách.

### 2.4.1 Historie

Tenis jak ho známe teď, si prošel dlouhým vývojem. Vyvinul se z míčových a síťových her velmi dávného původu. Jedním z nejstarších předchůdců je hra zvaná

Trigon, která se objevila v Římě. Používali při ní dřevěné pálky a kožené míčky, které byly vyplněné trávou nebo žíněmi. Postupem času se objevovali další hry podobné tenisu např. ve Španělsku nebo Itálii (Jankovský, 2002).

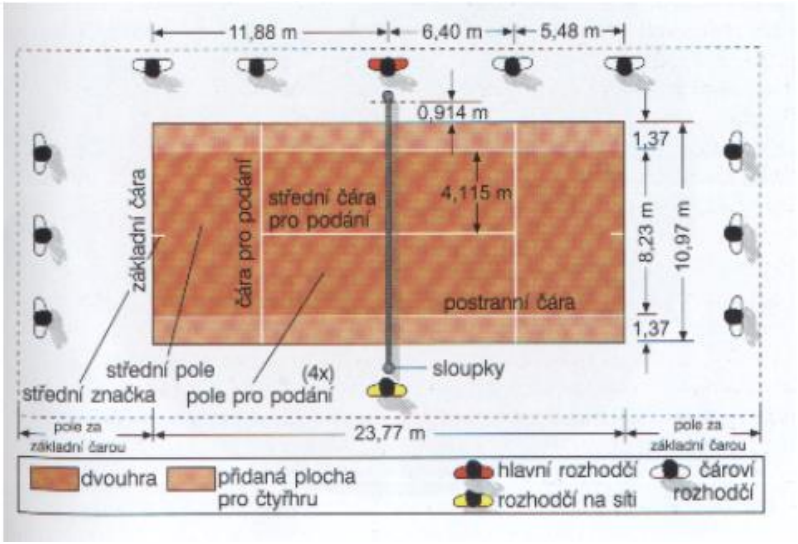
Největší význam pro vývoj tenisu však měla hra pocházející z Francie s názvem Jeu de paume. Ta začínala tak, že hráči měli na rukou chrániče z kůže a míček pinkali přes síť dlaní. Postupem času se začalo přecházet na dřevěné rakety. Tuto hru hrála především šlechta. V roce 1530 byl v Louveru postaven první tenisový dvorec (Scholl, 2008).

V Anglii trvalo dlouho, než se tenis prosadil. Hlavní zvrat nastal v 19. století v roce 1875 kdy vznikl Lawn-tennis. V roce 1877 se konal první Wimbledon (Jankovský, 2002).

K nám se tenis dostal z Německa. Již dva roky po prvním Wimbledonu se u nás konal první turnaj v Chocni. V roce 1890 u nás již bylo kolem pěti set hřišť. V roce 1892 byl založen 1. český lawn-tenisový klub v Praze. Česká tenisová asociace byla založena v roce 1906. Během první světové války se tenis nehrál, po ní byla založena Československá tenisová asociace. V roce 1970 vznikl Československý tenisový svaz, který se v roce 1993 přejmenoval na Český tenisový svaz (Scholl, 2008).

### 2.4.2 Dvorec

Tenisový dvorec je obdélníkového tvaru o celkové délce 23,77 m a je široký 8,23 m pro dvouhru a 10,97 m pro čtyřhru. Uprostřed obdélníku je natažená síť ukotvená ke sloupkům, která je vprostřed stažena tzv. wimbledonem, který ji drží ve výšce 0,914 m. na dvorci se nachází několik druhů lajn (čár). Kratší strany obdélníku jsou základní čáry, delší čáry jsou postranní (Obrázek 1). Dále jsou na kurtu čáry pro podání (Scholl, 2008).




*Obrázek 1.* Tenisový dvorec (Scholl, 2008)

### 2.4.3 Jednotlivci

Světové žebříčky jednotlivců mají název ATP (Association of Tennis Professionals) pro muže a WTA (Women´s Tennis Association) pro ženy. Body, které hráči získávají z turnajů se započítávají do těchto žebříčků a podle toho se posouvají žebříčkem vzhůru, nebo naopak, když body na turnaji neobhájí, se propadají dolů.

Mezi nejprestižnější turnaje se řadí Grand Slamy. Mezi ty patří Australian Open, French Open, Wimbledon a US Open. Tyto turnaje mají největší tradici, nejvíce náročné, tím, že se hrají 2 týdny a muži hrají na tři vítězné sety a jsou také nejlépe finančně ohodnoceny. Snem každého tenisty je vyhrát Wimbledon, který má největší tradici a je specifický tím, že se hraje na trávě. Další nejslavnější turnaje jsou Masters, jejichž finále se hraje vždy na konci sezóny a týká se jen těch nejlepších hráčů a je nazýváno Turnajem Mistrů.

Mezi světové hráče současnosti se řadí Roger Federer, který je nejúspěšnější tenista historie. Dále Rafael Nadal, Novak Djokovič, z našich hráčů Tomáš Berdych a do nedávna i Radek Štěpánek, který ukončil minulý rok kariéru. V minulosti mezi nejlepší patřili Pete Sampras, Andre Aggasi, Boris Becker, Bjorn Borg, Ivan Lendl a další.

Mezi ženami máme v současnosti ve světové špičce několik hráček. Petru Kvitovou, mezi jejíž největší úspěchy patří dvakrát vítězství ve Wimbledonu, dále Karolína Plíšková, která byla světovou jedničkou a další jako Barbora Strýcová, Kristýna Plíšková, Lucie Šafářová. Dříve naší nejslavnější tenistkou a považována za jednu z nejlepších tenistek všech dob byla Martina Navrátilová, která ale emigrovala do USA. Vyhrála přes 50 Grand Slamu a byla několik let světovou jedničkou.

### 2.4.4 Družstva

Davis cup – mužská mezinárodní soutěž, která byla založena v roce 1900 v USA. Soutěž byla pojmenována po americkém tenistovi Dwightu F. Davisovi a prvního ročníku se zúčastnily Spojené státy a Velká Británie. Soutěž je rozdělena do několika skupin, nejvyšší je světová skupina. Mezi nejúspěšnější se řadí právě USA, které mají nejvíc vítězství. Česká republika zvítězila v letech 2012 a 2013 a to hlavně díky Tomáši Berdychovi a Radku Štěpánkovi. Zápas začínají dvě dvouhry, další den následuje čtyrhra a poté opět dvě dvouhry, pokud ještě není zápas rozhodnutý.

Fed Cup – ženská mezinárodní soutěž, která se hraje od roku 1963. Nejvíc vítězství opět mají Spojené státy, ale několikrát pohár vyhrálo i Československo a hlavně v posledních letech díky hodně hráčkám, které má Česká republika ve světové špičce jsme od roku 2011 vyhráli pětkrát tuto soutěž a letos nás čeká opět finále, právě proti USA.

Hopman Cup – tenisová soutěž smíšených reprezentačních týmů. Koná se od roku 1989 v Perthu v Austrálii. Premiérový ročník vyhrálo Československo ve složení Miloslav Mečíř, Helena Suková. Hraje se systémem, že každý hráč hraje dvouhru a pokud je po nich zápas vyrovnaný 1:1, následuje smíšená čtyrhra.

Laver Cup – tenisová soutěž dvou šestičlenných mužských týmů. Vznikl jako obdoba golfového Ryder Cupu a soutěží proti sobě družstva Evropy a zbytku světa. První ročník se konal v roce 2017 v Praze. S myšlenkou této soutěže přišel Roger Federer. Je pojmenována po Rodu Laverovi, bývalém australském tenistovi, který je považován za jednoho z nejlepších všech dob.

### 2.4.5 Základní údery

Crespo (2001) uvádí, že tradiční způsob výuky tenisu spočíval v tom, že se trenér soustředil na techniku respektive provedení úderu. Měl ve své představě pro každý úder přesný model, který využíval k tomu, aby hráči „předvedl“ jak má hrát. Jakmile hráč zvládl „modelovou“ techniku, zaměřil se trenér na taktiku (tj. na použití v herní situaci).

Současná trenérská praxe pohlíží na tenis jako na sport otevřených dovedností, v němž je každý úder jiný. Hráč nikdy nezahraje dva zcela identické údery. Musí při každém úderu podstoupit následující proces. Percepce → rozhodnutí → provedení → zpětná vazba (Crespo, 2001).

V současném tenisu by se na techniku (provedení) mělo pohlížet jako na funkci biomechanických principů a jako na prostředek pro efektivnější realizaci taktických

záměrů. Technika úderu je odvislá od taktického záměru hráče. Forma (technika) by měla odpovídat funkci (taktice), (Crespo, 2001).

Tenis je sada motorických dovedností specifické formy a obsahu, skládající se z odehrání míče raketou, pohybu po dvorci a specifických pohybů charakteristických jen pro tenis. Tenisová technika znamená přenést všechny tyto poznatky z tréninku do zápasu s maximální efektivitou, k tomu je potřeba ovládat tenisové údery (Teuşdea, 2017). Mezi základní tenisové údery se řadí forhend, bekhend, podání neboli servis, voleje a smeč.

#### 2.4.5.1 Základní postavení

Před každým úderem hraným ze hry, takže nebereme servis, se hráč musí postavit do základního (výchozího) postavení, ze kterého je schopen provést jakýkoli úder. Z této pozice je také nejjednodušší start na každý balón. Rozlišujeme základní postavení, což je postavení pro hru od základní čáry a výchozí postavení, které se zaujímá při returnu. Před každým odehráním úderu v těchto postaveních se provádí split-step. To je mírné poskočení si, které dostane hráče na špičky a do pohybu. Split-step hráč dělá, jakmile soupeř trefuje míč.

Pří základním postavení jsou kolena lehce pokrčená, horní polovina těla mírně nakloněna dopředu, váha těla je spíš na bříškách a prstech nohou, díky čemuž jde nejlépe zareagovat a vystartovat na balón. Paže jsou taktéž lehce pokrčené, pravá ruka drží raketu a levá ji přidržuje, u leváků je to obráceně. Hlava rakety směřuje směrem k soupeři (Obrázek 2). Do tohoto základního postavení se hráč snaží dostat po každém odehraném úderu co nejrychleji zpět (Scholl, 2008).

Výchozí postavení slouží k tomu, abychom mohli co nejrychleji a nejlépe zareagovat na soupeřův servis ať už forhendem nebo bekhendem. Poloha těla je stejná jako při základním postavení. Při returnu hráč může stát za základní čárou nebo i klidně před ní. Každý hráč má vlastní styl a záleží také na tom, jaké podání má soupeř a podle toho své postavení měnit, např. když má soupeř kratší a slabší druhé podání si hráč nakročí třeba metr do kurtu, odkud je schopný hned z returnu zaútočit.

*Obrázek 2.* Základní postavení (Scholl, 2008)

Mezi časté chyby u obou těchto postavení patří, že hráči mají nohy blízko u sebe, díky čemuž nejsou schopni rychle vystartovat na míč, zároveň nemají ani takovou stabilitu. Dále je častou chybou, že hráči nemají postoj pokrčený v kolenou, z kterého se nejde pořádně odrazit (Obrázek 3).

*Obrázek 3.* Chyby při základním postavení (Scholl, 2008)

#### 2.4.5.2 Forhend

Forhend je jedním z nejdůležitějších tenisových úderů. Při výměnách od základní čáry je u vyspělých hráčů nejpoužívanějším úderem. Tento úder je často používán, chce-li hráč dostat soupeře pod tlak či dosáhnout přímého bodu. Forhend je první úder, kterým začátečníci začínají svůj trénink, protože z celkového hlediska je nejlehčí. Bývá také nejčastěji hraným úderem u těchto začátečníků a mírně pokročilých hráčů (Chalakov, 2014). Při tomto úderu hráč zasahuje míč po odrazu od země na své dominantní straně těla. Podle formy zásahu míče lze rozlišovat forhend s horní a dolní

rotací a forhend přímý (Obrázek 5). Dále můžeme rozlišovat držení rakety (Obrázek 4) kontinentální, východní, západní nebo polozápadní (Reid, Elliott, & Crespo, 2017).

*Obrázek 4.* Správné uchopení rakety na forhend (Scholl, 2008)

Nápřah je charakterizován klasickou smyčkou, kterou opisuje hlava rakety (Obrázek 8). Tím se raketa dostane pod balón a je možné hrát úder ze spodu nahoru.

Úder je hrán většinou před tělem a protažení rakety jde přes rameno (Obrázek 9). Důležité je provést správně švih a nezastavit protažení rakety ještě před ramenem.

Východní držení je původním klasickým forhendovým držením (Obrázek 6). Lze je použít při úderu v polozavřeném až plně otevřeném postavením. Bod zásahu míče se nalézá níže a dále od těla než při polozápadním či západním držení. Toto držení je zvláště vhodné pro přímé údery a údery s mírnou horní rotací (Jankovský, 2002).

Polozápadní držení se vyznačuje dvěma důležitými znaky (Obrázek 7). Hlava rakety se nachází za zápěstím a zavřená plocha rakety při nápřahu a švihu. Forhend s tímto držením je obvykle hrán z polootevřeného až po plně otevřené postavení (Crespo, 2001).

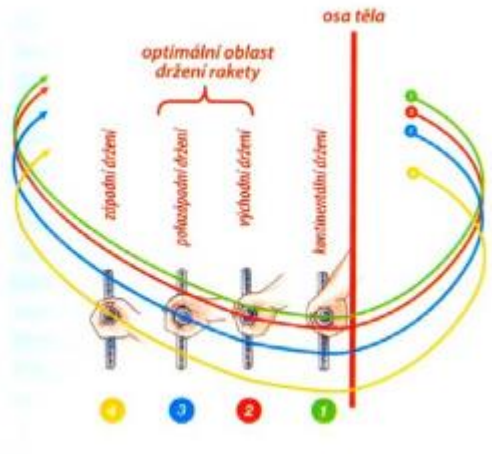
Západní držení umožňuje hraní se silnou horní rotací. Je velmi výhodné pro údery hrané ve výši ramen, avšak hráči, kteří jej používají, obvykle mívají potíže s hraním nízkých míčů. Toto držení je vhodnější pro hru na pomalejších površích.

Kontinentální držení se nejčastěji používá pro podání, smeč a voleje, neboť není nutné měnit držení pro voleje forhendem a bekhendem. Umožňuje maximální flexi zápěstí a umožňuje udělit míči snadno spodní rotaci. Při forhendu od základní čáry není kontinentální držení vhodné, protože se s ním hrají obtížně vysoké míče. S tímto držením dochází k pozdějšímu zásahu míče, což má za následek menší razanci úderu (Crespo, 2001).

Ať již hráč používá pro forhend kterékoli z možných držení rakety, je v současném tenise stále důležitější, aby byl schopen oběhnout svůj bekhend a zahrát útočný forhend, jímž si buď „otevře“ kurt, nebo zahraje vítězný míč. S tím, jak se hráč bude zlepšovat, si bude sám schopen stanovit útočnou zónu (tj. prostor na dvorci,

v němž je schopen oběhnout svůj bekhend a zahrát útočný forhend). Hráč bude muset rovněž zvládnout specifickou práci nohou, která mu umožní tuto variantu použít (Crespo, 2001).

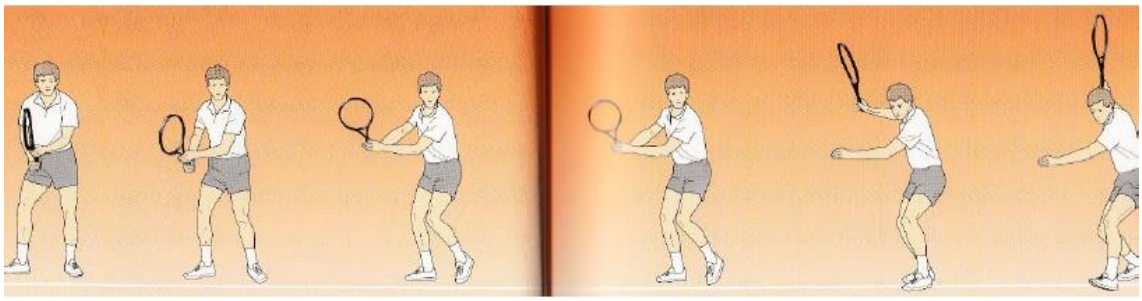
Trenéři by měli tuto variantu nacvičovat s hráčem již od 10 či 11 let věku.



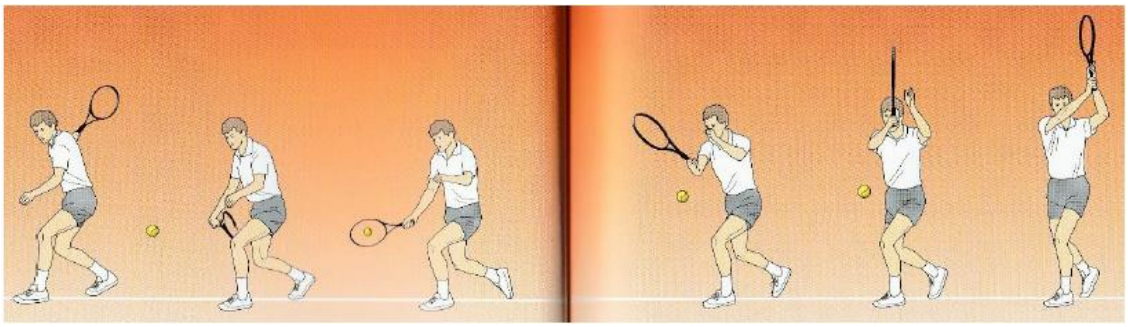

*Obrázek 5.* Držení rakety a bod zásahu míče (Schönborn, 2008)

*Obrázek 6.* Východní forhendové držení (Schönborn, 2008)

*Obrázek 7.* Polozápadní forhendové držení (Schönborn, 2008)



*Obrázek 8*. Nápřahová fáze forhendu (Scholl, 2008)



*Obrázek 9*. Úderová fáze a fáze protažení forhendu (Scholl, 2008)

Mezi nejčastější chyby při forhendu patří špatné postavení k úderu, hráči nechodí do kolen, tím pádem se nedostanou pod míč. Hra z napnutých nohou, díky které hráči hrají úder ze shora dolů. Časté záklony, které vznikají, protože hráč je u úderu pozdě a už se k němu nestihne dobře postavit. Díky tomu může hrát balón také pozdě, až za tělem, čímž míč většinou končí v síti nebo v autu (Obrázek 11).

Naopak když je vše provedeno správně, tzn., že hráč jde do kolen, přenese správně váhu těla na levou nohu, nehrozí, že bude hrát míč v záklonu a bude mít větší kontrolu nad míčem (Obrázek 10).

*Obrázek 10.* Správné provedení forhendu (Scholl, 2008)

*Obrázek 11.* Špatné provedení forhendu (Scholl, 2008)

#### 2.4.5.3 Další základní údery

Bekhend je druhý úder, který se odehrává po dopadu míče o zem. Hraje se na opačné straně těla než forhend. Tento úder je také složitější na naučení a to hlavně kvůli koordinaci pohybů, během jeho interpretace (Genevois, Reid, Rogowski, & Crespo, 2015). Bekhend může být hraný obouruč nebo jednoruč. V dnešní době je stále méně hráčů, kteří hrají bekhend jednoruč (Alexandros, Christina, Nikolaos, & Konstantinos, 2013).

Bekhend obouruč – k přednostem bekhendu obouruč patří snadná změna z forhendového držení. Dominantní ruka je v tomto provedení úderu levá (u praváka). Z hraní tohoto bekhendu nevyplývají žádné nevýhody, které se týkají dosahu na kurtu. Jak pří bekhendu jednoruč či obouruč se v případě obraných míčů, nebo míčů, které jsou dál od těla, používá bekhend se spodní rotací (čop).

Bekhend jednoruč – k hlavním výhodám bekhendu jednoruč patří horní rotace, která lze udělit míči. Ta způsobí, že míč na druhé straně dvorce odskočí výš a rychleji. Obecně je známo, že bekhend jednoruč je těžší na provedení a odehrání úderu než bekhend obouruč.

Podání nebo také servis je další ze základních úderů a zároveň nejtěžším z nich. Tímto úderem hráč uvádí míč do hry a tím ji zahajuje. Podání rozlišujeme na první a druhé, s tím, že první podání je hráno s větší razancí a rizikem, aby zajistilo podávajícímu přímý bod. Pokud hráč první podání pokazí, nastává druhé podání, které je hráno s větší jistotou, menší razancí, ale zato je v něm více rotace (Paula Xavier, Fernandes Ivo, Braga Neto, & Fernandes Ervilha, 2017). Jak už bylo řečeno, podání je technicky velmi náročné a jeho provedení se dělí do čtyř fází. První fáze je nápřahový oblouk, druhá smyčka za zády poté následuje samotný úder a zakončení úderu (Baiget, Corbi, Fuentes, & Fernández-Fernández, 2016).

Má-li se hráč naučit kvalitní podání, je třeba v počátečních stádiích výuky sledovat následuící důležitá hlediska: jednoduchost provedení, plynulost provedení, dobrá rovnováha a umístění podání, správné držení.

Nepochybně důležitým prvkem zajišťujícím plynulost provedení je rytmus podání. V počátečním stádiu nácviku podání by se žák měl učit správnému držení, postoji a rytmickému provedení švihu, které obvykle vychází z instrukce „obě společně dolů, obě společně nahoru“. Tento pokyn znamená, že obě paže (hrající paže s raketou i nehrající s míčem) se pohybují synchronně. Dalším důležitým pokynem zdůrazňovaným žákovi je nutnost kontroly umístění míče a rovněž účinné přenesení hmotnosti těla vpřed do směru odehrání míče. S tím jak se hráč zdokonaluje, obvykle se k podání přidávají další prvky: postupná změna držení rakety směrem ke kontinentálnímu, využití zápěstí ke kontrole umístění podání, přidává se boční a horní rotace (Crespo, 2001).

Dalším základním úderem je volej. Tento úder opět může být forhendový nebo bekhendový. Na rozdíl od základních úderů, které jsou hrány od základní čáry, se voleje hrají v přední polovině dvorce, většinou na síti a jsou hrány bez dopadu míče na zem před odehráním. Dle studie Jui-hung, Yaw-feng a Shu-chen (2010) vyžaduje hraní volejů především rychlou reakci.

Hráči obvykle užívají pro oba voleje kontinentální držení. Nicméně existují i hráči, kteří, mají-li dost času se na úder připravit, používají rozdílné držení na volej forhendem a volej bekhendem. Volej může být zahrán v několika variantách.

Nízký volej patří k nejobtížnějším úderům hraných v blízkosti sítě. Hráč musí míč zasáhnout nízko nad zemí a blízko sítě. Jedná se o obraný úder, ale může se změnit v útočný, bude-li nízký a hraný až k základní čáře.

Mezi náročnější údery společně se servisem můžeme řadit half-volej. Tento úder je něco mezi volejem a základním úderem jako je forhend nebo bekhend. Většinou se hrává v přední polovině dvorce a hráč jej odehrává hned po odrazu míče, těsně nad zemí. Je považován většinou za obraný úder, ale v určitých situacích může posloužit k útočnému náběhu na síť a stává se silnou zbraní (Evert, 2013).

Liftovaný volej e kombinací vysokého úderu od základní čáry a voleje, obvykle forhendového. Je to vole výrazně útočného charakteru a obvykle se hraje s horní rotací. Tímto úderem se hrají pomalé, vysoko letící míče, obvykle ze středu dvorce. Hráč by měl použít stejného držení jako při úderech od základní čáry.

Posledním ze základních úderů je smeč. Tento úder je zasahován raketou nad hlavou. Avery (2010) uvádí, že je zde důležitá práce nohou, správné postavení při úderů a také zkoordinování celého těla.

Mezi základní rysy vyspělé techniky smeče patří odhad dráhy míče, najít si správné postavení, umístění a prudkost úderu.

Pohyb při smeči se velmi podobá pohybu při podání. Nicméně některé charakteristiky se zásadně liší. Při smeči hráč nemá kontrolu nad dráhou míče, a proto se musí snažit najít si co nelepší postavení. Načasování úderu je velmi důležité. Z tohoto důvodu se při smeči užívá jen poloviny rozsahu pohybu charakteristického pro podání.

Pro smeč by hráči měli používat kontinentální nebo východní forhendové držení.

### 2.4.6 Věkové kategorie v tenise, systém soutěží

V České republice jsou tenisové soutěže rozdělené na soutěže jednotlivců a soutěže družstev. Oba typy jsou rozděleny podle věkových kategorií.

Mini tenis – 6-7 let

Baby tenis – 8-9 let

Mladší žáci – 10-12 let

Starší žáci – 13-14 let

Dorost – 15-18 let

Dospělí – nad 18 let

Minitenis je „zmenšený tenis“ umožňující dětem hrát dětem tenis podobný tomu jako hrají dospělí na normálním kurtu. Minikurt je menší a má nižší síť. Hráči hrají s menšími a lehčími raketami a míče jsou lehčí a měkčí. V tomto věku se věnuje největší pozornost především pohybovým a koordinačním dovednostem.

V babytenise už hrají děti na celý tenisový kurt. Během tréninku se prochází postupně všechny základní údery, postupně se přidává práce zápěstí a horní rotace míče.

Mladší žáci jsou první věkovou kategorií, kde se hráči zúčastní turnajů nebo soutěže družstev a jejich výsledky jsou po sezóně zaznamenány do celostátního žebříčku. Aby se hráč mohl zúčastnit oficiálních tenisových soutěžích, potřebuje tzv. registrační průkaz, který ho opravňuje se těchto soutěží zúčastnit. Hráč, který má registrační průkaz se může zúčastnit i soutěží spadajících pod vyšší věkovou kategorii.

V následujících věkových kategoriích platí stejná pravidla jako u mladších žáků.

Tenisová sezóna se dělí na letní a zimní. V těchto obdobích se hrají turnaje. Všechny informace ohledně turnajů se nachází na oficiálních webových stránkách ČTS, kde se také hráči na turnaje přihlašují. Turnaje jsou označovány A, B, C, D s tím, že A turnaje mají největší úroveň a D turnaje tu nejnižší. Mimo tyto turnaje se hrají i okresní a krajské přebory a vyvrcholením je letní i zimní mistrovství České republiky, kde se utkávají ti nejlepší, kteří zde postoupili z krajských přeborů. Hráči na turnajích získávají za výhry, ať už ve dvouhře nebo ve čtyřhře malé body, které se potom sčítají v body velké, podle kterých má potom hráč umístění na žebříčku a je podle nich nasazován na turnajích. Od kategorie mladších žáků se hrají zápasy na 2 vítězné sety. Dříve se hrával třetí rozhodující set jako ty předchozí, v posledních letech se na některých turnajích hraje místo třetího setu super tie-break do 10 bodů. Toto pravidlo se zavedlo hlavně kvůli urychlení zápasů a tím celkového průběhu turnaje. Pravidlo přijde vhod zejména na zimních turnajích kdy se hravá třeba jen na dvou nebo třech dvorcích. Nejdříve se toto pravidlo začalo uplatňovat ve čtyřhrách, později přešlo i do dvouhry. Na turnajích se hrávají dvouhry i čtyřhry. Vždy se první den začíná dvouhrami a po odehrání jednoho až dvou kol, přijdou na řadu i čtyřhry. Do čtyřher se hráči přihlašují v průběhu turnaje, kdy se mezi sebou domluví a utvoří dvojice.

Turnaje se odehrávají každý týden po dobu sezóny, kromě části, kde se hraje soutěž družstev. Odehrává se několik turnajů zároveň v různých městech v republice a je jen na hráči kam se přihlásí, ať už kvůli blízkosti turnaje, nebo vzhledem ke svému oblíbenému povrchu, protože v zimě se hrají jak turnaje na antuce v nafukovacích halách, tak i na pevných površích.

Soutěž družstev je opět rozdělena podle věkových kategorií. Zároveň je rozdělena podle krajů a okresů, v kterých se nachází několik klubů, za které hráči hrají. Tato soutěž se odehrává v květnu a červnu kdy družstva hrají proti sobě. Každé družstvo tvoří 4 chlapci a 2 dívky a pár náhradníků.

### 2.4.7 Sportovní trénink v tenise

Tenis je hra, která se vyznačuje opakovanými, krátkodobými intenzivními akcemi, které jsou přerušovány krátkými intervaly pro odpočinek mezi údery a delšími pauzami mezi výměnami a při výměně stran. Tenis je primárně anaerobní alaktátová aktivita: hráči využívají tohoto systému asi 70% času, kdy je míč ve hře. Anaerobní laktátová aktivita zabírá asi 20% výkonu, zbytek tvoří aerobní základ tj. 10% (Crespo, 2001).

Kondiční připravenost je pro tenis velmi důležitá, protože čím má hráč lepší kondici, tím vyšší je jeho výkonnost. Je třeba připomenout, že pouhé hraní tenisových utkání nedostane hráče do vrcholné formy. Z tohoto důvodu má program rozvoje kondice (Tabulka 1), sestavený podle specifických nároků tenisu, nezastupitelnou úlohu a je základní součástí přípravy u všech pokročilých tenisových hráčů a může být rozhodujícím faktorem vedoucím k vítězství či naopak k porážce (Crespo, 2001).

Koordinace, obratnost, rychlost a výbušná síla jsou považovány většinou trenérů za nejdůležitější komponenty, na které by hráči tenisu zaměřit své tréninkové úsilí. Tyto složky jsou vzájemně propojeny, takže trénink jedné z nich bude také rozvíjet i některé další.

Veškerý trénink na dvorci i mimo něj by měl začít na takové úrovni, kterou může každý jednotlivec bez problému udržet. Změny v intenzitě tréninku by měly být postupné.

Trenér musí plánovat dlouhodobý vývoj hráče, aby správně využíval tréninkové principy vedoucí k maximálnímu účinku.

Tabulka 1

*Dlouhodobý rozvoj kondice* (Crespo, 2001)

| | 5-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 | 20+ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Maximální síla | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | → |
| Výbušná síla | | | 1 | 2 | 2 | 3 | - | → |
| Silová vytrvalost | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | → |
| Aerobní vytrvalost | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | - | → |
| Anaerobní vytrvalost | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | → |
| Rychlost reakce | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | → | → |
| Flexibilita | 2 | 2 | 2 | 3 | → | → | → | → |
| Koordinace | 1 | 2 | 3 | 3 | → | → | → | → |

*Poznámka.* 1 = začátek tréninku (1x nebo 2x týdně)

2 = zvýšení tréninku (2x nebo 4x týdně)

3 = vysoce výkonnostní trénink (4x a víc)

→ = progresivní udržování tréninku

Vedle kondiční připravenosti je pro tenis velice důležitá technická příprava. U tréninku techniky by neměly existovat podstatné rozdíly mezi začátečníky, pokročilými nebo mezi profesionálními hráči. Mezi těmito skupinami jsou obrovské rozdíly v kvalitě provedení úderu, ale ne v jeho nácviku (Schönborn, 2008).

Základními prvky dobré techniky jsou konformita a efektivita. Dobrou techniku poznáme podle toho, že je konformní (účelná) a současně efektivní (účinná). Efektivita závisí na tom, jak se úspěšně příprava hráče na úder promítne do úderové fáze. Konformita se vztahuje k trenérem představenému modelu, zatímco efektivita k výsledku (Crespo, 2001).

Technika se musí od začátku systematicky vyučovat jako orientovaná na cíl a na úkoly. Na základě toho se musí technika cvičit od začátku v pohybu a z pohybu, v různých pozicích na dvorci, s různými směry a úhly úderů a s dostatečným počtem opakování (Schönborn, 2008).

Je nutné použít metody, které na každém stupni rozvoje umožňují technicky zvládnout stanovené úkoly bez přeučování a bez zásahů do toho, co si již hráč osvojil.

Obvykle se úderová technika učí podle klasického přístupu, zcela nezávisle na jeho dalším použití úderu. Velmi dlouho se pilují detaily jako je poloha lokte, směr protažení úderu, poloha ramen, atd. (Schönborn, 2008).

Později je potřeba začít trénovat údery v určitých herních situacích, aby si hráči nezvykli jenom na jeden způsob, jakým na ně letí míč. Potom nastávají situace, že hráči sice úder zvládají, ale když se jim změní výška míče, jeho razance, postavení na dvorci a další aspekty, můžou mít potom s úderem problém a nepůjde jim tak, jak by si představovali.

### 2.4.8 Metody výuky v tenise

Metoda je soubor pravidel, které by se měly dodržovat, aby bylo dosaženo požadovaných cílů výuky. Při tenise tomu není jinak.

Podle Crespa (2001) je pří výuce tenisu důležité používat metodu tak, aby bylo dosaženo hlavních cílů učebního procesu: urychlení učebního procesu, prospěch co největšího počtu svěřenců, postupné zvyšování náročnosti výuky, využití všech možností, prostředků a forem. Při výuce je důležitá systematičnost.

Hráč se učí tenisovým dovednostem tím, že se nejdříve učí technice, kterou dále zdokonaluje v čím dál složitějších podmínkách. Poslední stupeň zahrnuje využívání

techniky v podmínkách utkání, které spočívá v kombinaci procesů vnímání a rozhodování s vlastním technickým provedením (Tabulka 2).

V procesu učení postupuje hráč od jednoduššího k těžšímu. Je důležité, aby trenér dokázal rozlišit jednotlivé stupně obtížnosti a snažil se přizpůsobit styl, metody tréninku a obtížnost úkolu stupni hráčovy vyspělosti. Každý hráč je jinak fyzicky i technicky vyspělý a na to je potřeba brát ohled a použít různé tréninkové metody.

Trenér by měl názorně předvést tu činnost, kterou se mají hráči zabývat. K tomu lze využít dvě hlavní vyučovací metody. Při komplexní (celostní) metodě trenér předvádí a učí úder, aniž by jej rozkládal na jednotlivé fáze. U analytické (postupných kroků) metody rozkládá trenér úder na jednotlivé části. Každá z obou metod má své varianty, které může trenér využívat (Crespo, 2001).

Podle Crespa (2001) žádná správná metoda, použitelná za každé situace neexistuje. Trenér by měl uplatnit metodu, která odpovídá situaci a charakteristikám hráče. U hráčů začátečníků by se měly volit metody analytické, zatímco u pokročilých hráčů používat metody komplexní.

U složitějších dovedností by se měly požívat analytické metody, to platí například u podání. Zatímco u forhendu, který je na naučení jednodušší by měly stačit komplexní metody (Crespo,2001).

Tabulka 2

*Stupně procesu učení* (Crespo, 2001)

| **Stupeň** | **Charakteristiky** |
|---|---|
| **Formulace cíle – verbální, poznávací stupeň**<br>Hráč neví, co by měl dělat, nebo to ví a není schopen to udělat. | **Způsob nácviku**: různorodý, jednoduchý a postupný. Upřednostněna celostní metoda. Současně se učí pouze jedna dovednost.<br>**Zpětná vazba**: častá, jak verbální tak vizuální. Zdůrazňovat způsob provedení.<br>**Motivace**: kladení stále vyšších cílů<br>**Role trenéra**: používat jednoduché povely. Vysvětlení a předvedení pohybu. |

| | |
|---|---|
| **Procvičování – opakování**<br>Hráč ví, co má dělat a je schopen provádět dovednost ve zjednodušených podmínkách (např. trénink). | **Způsob nácviku**: nechat hráče procvičovat i dovednosti již úspěšně zvládnuté, aby si je upevnil a zdokonalil. Postupné zvyšování náročnosti. Důležitá je kvalita opakování.<br>**Zpětná vazba**: využívat odpovídající zpětné vazby – nápovědná slova, účelné otázky.<br>**Motivace**: zvyšovat vnitřní motivaci, stanovit reálné cíle, včetně cílů konečných.<br>**Role trenéra**: méně názorných ukázek, ale konkrétnějších. Budování sebedůvěry. |
| **Stupeň automatizace – diferenciace**<br>Hráč umí v herních (zápasových) situacích uplatnit dovednost a pomocí ní řešit problém. | **Procvičování**: zaměření na práci s jednotlivcem. Navozování specifické herní situace (prostředí jako při soutěži).<br>**Zpětná vazba**: detailnější a specifičtější. Hráč využívá sebeanalýzy (vnitřní). Pochvala.<br>**Motivace**: důležitost vnitřní a osobní motivace. Spojování postupných a konečných cílů.<br>**Role trenéra**: minimální zasahování, zdůrazňování sebekontroly. Udržování sebedůvěry. |

### 2.4.9 Aspekty tréninku hráčů v 6 – 10 letech

#### 2.4.9.1 Kondice

Podle Crespa (2001) se v rámci kondice musíme zaměřit na několik částí přípravy.

Rozvoj koordinace a zručnosti:

1. Koordinace oko – ruka: hody, hry s chytáním míčů, žonglování a ostatní sporty s raketami či pálkami

2. Koordinace zraku a nohou: jiné sporty, sprinty, opičí dráhy a překážkové běhy.
3. Cvičení na hudbu
4. Uvědomování si vlastního těla: gymnastika
5. Specifická tenisová napodobovací cvičení

Statická a dynamická rovnováha:

1. Rychlý běh kolem kuželů, běh a následné rychlé zastavení na jedné noze, stoj na jedné noze se zavřenýma očima

Rozvoj rychlosti:

1. Reakce na audio – vizuální podněty
2. Štafetové sprinty a ostatní rychlostní hry

Rozvoj síly:

3. Cviky s použitím váhy těla: šplh na laně, kliky, sedy – lehy, přetahovací a přetlačovací hry
4. Zábavné hry obsahující skákání, házení, poskoky apod.

Rozvoj vytrvalosti:

1. Provozování ostatních sportů, např. fotbal, basketbal, atd.

Rozvoj pružnosti:

1. Naučit hráče základním principům protahování
2. Naučit hráče pochopit prospěšnost zahřátí a rozhýbání se a závěrečného uvolnění svalů

#### 2.4.9.2 Technika

Seznámit hráče se všemi údery (Crespo, 2001).

1. Zařadit specifická tenisová cvičení: cvičení náběhu, specifický koordinační kruhový trénink, dobíhání míče do strany

Hlídat správné držení a správný bod kontaktu s míčem:

1. Mini tenis

2. Individuální trénink

Zdůrazňovat správnou práci nohou, rovnováhu a přenášení váhy

#### 2.4.9.3 Taktika

Crespo (2001) uvádí, že máme představit hráčům 5 základních herních situací:

1. Když podávají
2. Pří returnu
3. Oba dva hráči na základní čáře
4. Soupeř nabíhá na síť
5. Hráč sám nabíhá na síť

Seznámit hráče s výměnami, útokem, protiútokem, obranou:

1. Používat cvičení, které vedou k určitým herním situacím
2. Reakce a odpovědi během bodu – rozehrávání krátkých míčů → útočení

Zdůrazňování výhody hraní dlouhých úderů

1. Hraní soutěží, které nutí hrát hráče jisté a dlouhé údery

Seznámit hráče s hrou podání – volej:

1. Různá cvičení
2. Hraní čtyřhry

#### 2.4.9.4 Psychika

Zdůrazňovat důležitost úsilí, rozvíjet soutěživost, důvěru ve vlastní údery, soustředit se na výkon, ne na výsledek (Crespo, 2001).

1. Mít cit pro trénink/utkání
2. Podporovat úsilí – každý míč lze doběhnout
3. Ocenit úspěch

Pravidelné a kladné povzbuzování od trenéra, ve správný moment

# 3 CÍL PRÁCE

## 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je sestavení zásobníku cvičení na nácvik a zdokonalení forhendu pro hráče a hráčky věkové kategorie 6 – 10 let.

## 3.2 Úkoly práce

1. Specifikovat požadavky na sportovní trénink uvedené věkové kategorie
2. Na základě odborné literatury sestavit zásobník, který bude respektovat výše uvedené.

# 4 METODIKA

Při psaní mé bakalářské práce jsem používal heuristickou metodu. Získával a shromažďoval literaturu, dokumenty a odborné články. Na základě literatury, zahraničních odborných článků a oficiálních pravidel tenisu byl sepsán přehled poznatků.

Na základě vlastních zkušeností a odborné literatury byl sestaven zásobník cvičení na nácvik forhendu. Tento zásobník obsahuje 22 cvičení. U každého cvičení je popsáno postavení hráče, trenéra a pomůcky, které jsou ke cvičení potřeba. Dále jsou zde sepsány nejčastější chyby, které hráči dělají při těchto cvičeních. U některých drilů jsou také obrázky, pro jejich lepší pochopení.

Cvičení jsou seřazeny od nejjednodušších, které se soustředí pouze na nácvik forhendu až po složitější, které se už zaměřují na určité herní situace, se kterými se hráči mohou setkat v utkáních.

# 5 VÝSLEDKY

Následující kapitola obsahuje zásobník tenisových cvičení na nácvik a procvičování forhendu a herních situací s ním spojených. Jsou zde základní cvičení jako hraní forhendu křížem a po lajně. Dále se zde nachází cvičení pro pokročilejší hráče (obíhaný forhend) a také nácvik určitých herních situací.

Zásobník je rozdělen na tři části.

1. Průpravná cvičení – drily pro hráče ve věku od 6 – 7 let
2. Zdokonalování forhendu – drily pro hráče ve věku od 8 – 9 let
3. Herní situace – nácvik herních situací pro hráče ve věku 9 – 10 let

## 1. Průpravná cvičení

### Cvičení 1. Forhend křížem

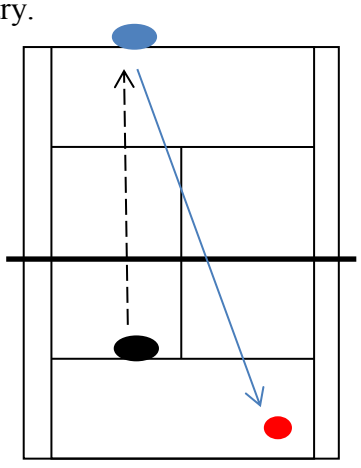
Hráč hraje 4 forhendy křížem ze základní čáry. Údery odehrává směrem na kužel. Po každém odehraném úderu se vrací zpět na střed dvorce. Trenér rozehrává údery ze středové čáry (Obrázek 12).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: mezi nejčastější chyby hráčů patří to, že se po odehraném úderu nevrací zpět do svého základního postavení na střed kurtu, ale zůstávají více na forhendové straně. Toto je základní cvičení, když už jsou hráči schopni hrát od základní čáry.



*Obrázek 12.* Forhend křížem

*Poznámka.* kužel

trenér

hráč

**Cvičení 2. Forhend po lajně**

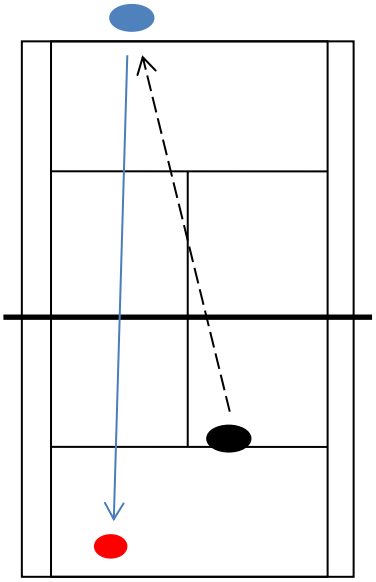
Hráč hraje 4 forhendy od základní čáry na kužel, tentokrát po lajně. Trenér opět rozehrává z T lajny (Obrázek 13).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: mezi nejčastější chyby hráčů patří to, že se po odehraném úderu nevrací zpět do svého základního postavení na střed kurtu, ale zůstávají více na forhendové straně. Stejné cvičení jako předchozí, akorát varianta po lajně je náročnější a to z důvodu správného postavení u míče.



*Obrázek 13.* Forhend po lajně

**Cvičení 3. Forhend křížem a po lajně**

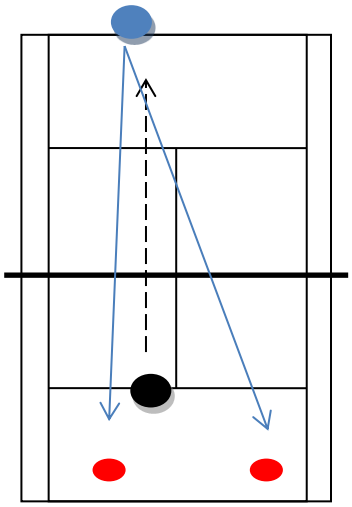
Hráč hraje 4 forhendy od základní čáry. První tři hraje křížem, čtvrtý po lajně na kužely. Trenér rozehrává z T lajny (Obrázek 14).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: mezi nejčastější chyby hráčů patří to, že se po odehraném úderu nevrací zpět do svého základního postavení na střed kurtu, ale zůstávají více na forhendové straně. Dále při tomto cvičení se někdy stává, že se hráč postaví špatně ke čtvrtému úderu z toho důvodu, že tři předchozí se hrály křížem a čtvrtý je po lajně, tím hrozí, že úder bude hrát pozdě (za tělem).



*Obrázek 14.* Forhend křížem a po lajně

**Cvičení 4. Forhend po lajně a křížem**

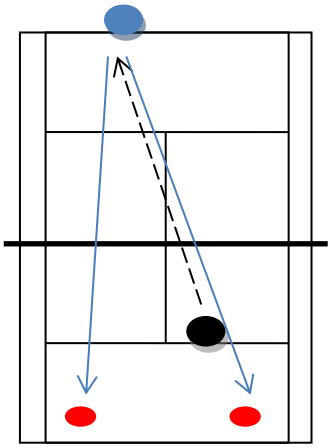
Hráč hraje 4 forhendy od základní čáry. První tři hraje po lajně, poslední křížem na kužely. Trenér rozehrává z T lajny (Obrázek 15).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: mezi nejčastější chyby hráčů patří to, že se po odehraném úderu nevrací zpět do svého základního postavení na střed kurtu, ale zůstávají více na forhendové straně. Při tomto cvičení platí to co při minulém, akorát obráceně, změna z lajny na kříž.



*Obrázek 15.* Forhend po lajně a křížem

**Cvičení 5 – 8. Forhend křížem, po lajně**

Cvičení 5 – 8 jsou stejné jako předchozí čtyři, s tím rozdílem, že trenér rozehrává ze základní čáry. V důsledku toho musí hráč reagovat na jinou rychlost míče, jinou vzdálenost a celkově mít jiný timing.

## 2. Zdokonalování forhendu

**Cvičení 9. Obíhaný forhend**

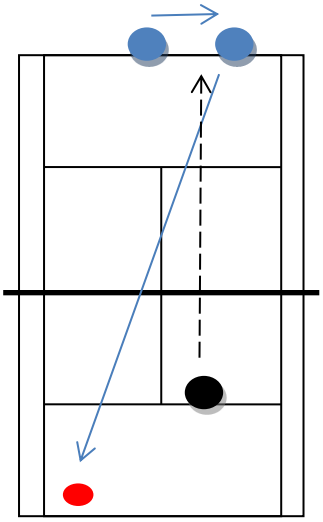
Hráč hraje 4 obíhané forhendy od základní čáry. Trenér hraje hráči údery do bekhendové strany dvorce a ten míč obíhá a hraje forhend do kříže na kužel (Obrázek 16).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: při tomto cvičení a tomto provedení úderu je nejčastější si obíhání míče správně načasovat a včas vystartovat. Když se hráč pozdě rozhodne pro tuto variantu úderu, nestihne se včas dostat za balón a úder hraje pozdě. Náročnější cvičení, hráči většinou obíhanou variantu úderu začínají hrát až kolem 10 let. Obíhaný forhend se používá, když má hráč silnější forhend než bekhend. Nebo pomocí této varianty úderu může řešit situaci, když mu směřuje vyšší míč do bekhendu.



*Obrázek 16.* Obíhaný forhend

**Cvičení 10. Obíhaný forhend**

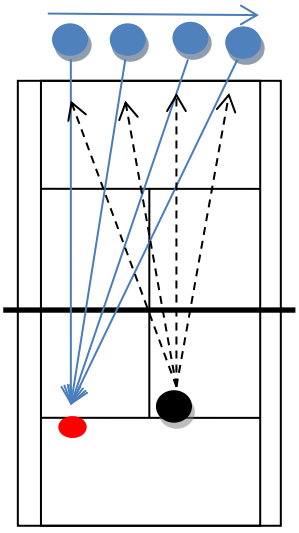
Hráč hraje 4 forhendy od základní čáry. Začíná na forhendové straně dvorce a postupně se dostává na bekhendovou. První dva forhendy hraje normální, druhé dva už jsou obíhané. Všechny údery hraje do jednoho rohu dvorce (Obrázek 17).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: opět jako u předchozího cvičení je nejčastější chybou, že se hráč dostane pozdě za balón a úder hraje pozdě. Důležité je po každém odehraném úderu znovu udělat split step a dostat se základního postavení. Hráč by neměl na další míč vybíhat dřív, ale až trenér rozehraje.



*Obrázek 17.* Obíhaný forhend

**Cvičení 11. Nabíhaný forhend po lajně**

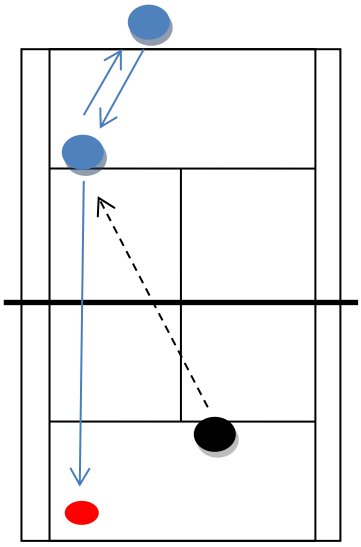
Cvičení se zaměřuje na nabíhaný forhend. Hráč při něm hraje čtyři nabíhané forhendy po lajně. Údery jdou po sobě ve vyšším tempu, takže když se hráč vrátí za základní čáru, hned je rozehráván další úder. Tím se toto cvičení stává i kondiční (Obrázek 18).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: hráči často vybíhají na míč dřív, než je rozehrán, protože ví, že bude následovat kratší míč. Další častou chybou je, že se hráči nevrací až za základní čáru nebo na střed dvorce. Tento dril se nacvičuje z toho důvodu, že nabíhaný úder je důležitou součástí hry a zaměřuje se na ukončení výměny. Hráč by se neměl snažit hrát míč přímo k lajně, ale třeba půl metru od ní. Je to z toho důvodu, že když míří přímo na ní, většinou míč končí v autu.



*Obrázek 18.* Nabíhaný forhend

**Cvičení 12. Nabíhaný forhend křížem**

Stejné cvičení jako předchozí, akorát s tím rozdílem, že se nabíhané údery hrají křížem.

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: hráči často vybíhají na míč dřív, než je rozehrán, protože ví, že bude následovat kratší míč. Další častou chybou je, že se hráči

nevrací až za základní čáru nebo na střed dvorce. Hráč má možnost hrát úder ať už k základní čáře nebo kratší ven z kurtu.

**Cvičení 13. Forhend + obíhání kužele**

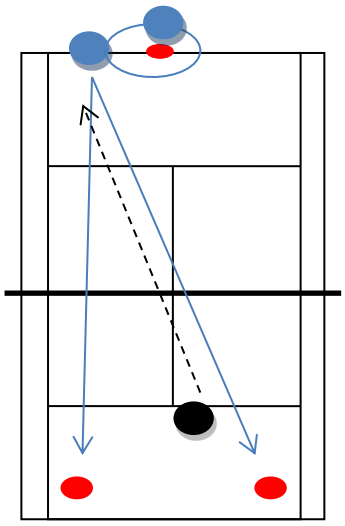
Cvičení na forhend křížem i po lajně a zároveň kondiční. Hráči po každém úderu, když se vrací na střed, musí oběhnout kužel. To pomáhá tomu, aby se hráči naučili po dvorci pohybovat bokem. Důležitá je rychlá práce nohou (Obrázek 19).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: nejčastější chybou bývá, že se hráči nevrací na střed bokem, ale čelem ke kuželu. Důležité je po každém oběhnutí kuželu udělat před dalším úderem split-step. Toto cvičení se používá kvůli správnému pohybu po dvorci a vracení se na střed po každém úderu.



*Obrázek 19.* Forhend po lajně a křížem s obíháním kužele

**Cvičení 14. Forhend + dřep**

Cvičení podobné tomu předchozímu, akorát místo obíhání kužele dělá hráč dřep. Důležité je, aby se co nejrychleji po odehrání úderu dostal na střed kurtu, aby měl čas udělat dřep a postavit se zpátky do základního postavení. Cvičení je zároveň koordinační.

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: často se stává, že hráč dělá dřep a jak se z něho zvedá, už zároveň startuje na balón. Nejdříve musí udělat dřep, až poté startovat na míč. Cvičení pomáhá tomu, aby byl hráč se dostat do základního postavení za jakékoli situace.

**Cvičení 15. Vysoký forhend**

Dalším cvičením je nácvik vysokého forhendu. Trenér rozehrává míč tak, aby se hráči odrážel vysoko a on ho musel hrát ve větší výšce nad zemí. Je to trénink, který je dobrý proti vyšším liftovaným úderům, které odskakují výš. Hráč hraje čtyři forhendy křížem.

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: tím, že je míč naliftovaný a má rychlejší a vyšší odskok, hrají hráči úder pozdě. Další chybou je, že hrají míč ze shora dolů a tím pádem většinou do sítě. Nebo naopak na míč dlouho čekají, ať ho hrají níž, tím se pak na míč natahují, nebo ho hrají v záklonu. Řešením situace, aby nedošlo k tomu, že míč odskočí vysoko, je hrát míč co nejdříve po odrazu. Je to náročnější varianta, ale hráč tím zrychlí hru a může se dostat z obrany do útoku.

**Cvičení 16. Nabíhaný forhend + stop-bal**

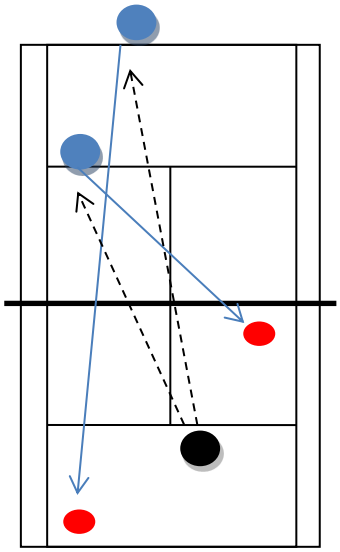
Cvičení, které je kombinací cvičení, které hráči hrají dřív. Hráč hraje tři forhendy od základní čáry a čtvrtý úder je nabíhaný a hráč z něho hraje stop-bal (Obrázek 20).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: T čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: hráči vybíhají na nabíhaný úder dříve, než trenér rozehraje. U tohoto cvičení si musí hráč včas uvědomit, že hraje poslední míč stop-bal a včas změnit držení rakety a připravit se na tuto variantu úderu. Stop-bal není jednoduchý úder, zvláště z forhendu, ale je potřeba to zkoušet a naučit se to, z důvodu použití tohoto úderu v utkání.



*Obrázek 20.* Nabíhaný forhend, stop-bal

## 3. Herní situace

### Cvičení 17. Herní situace 1

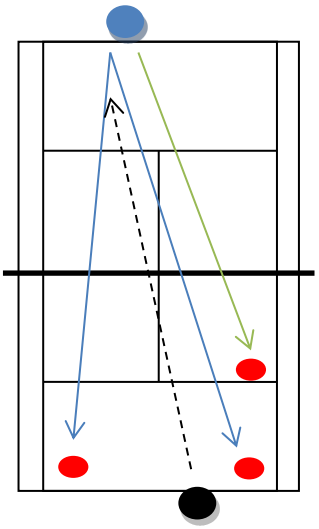
Cvičení, které je nácvikem herní situace. Hráč začíná servisem, ihned jak servis dopadne, trenér rozehrává první míč do hráčova forhendu. První dva údery hraje hráč křížem, poslední je po lajně (Obrázek 21).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: základní čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: hráči se po odehrání servisu nestaví do základního postavení. Cvičení, které je nácvikem situace která může nastat v zápase. Důležité je, aby se hráč ihned po servisu postavil do základního postavení a byl připravený na další úder.



*Obrázek 21.* Herní situace se servisem

**Cvičení 18. Herní situace 2**

Stejné cvičení jako předchozí, akorát poslední úder je nabíhaný. Cvičení má také různé varianty s tím, že podání může být z obou stran, nabíhaný je už druhý balón atd.

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: základní čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: nestavení se do základního postavení po servisu, brzké vybíhaní na kratší míč. Cvičení může být obměněno tak, aby hned po servisu následoval nabíhaný úder, aby si hráč zvyknul i na tuto variantu, kterou si může vytvořit díky dobrému podání.

**Cvičení 19. Herní situace 3**

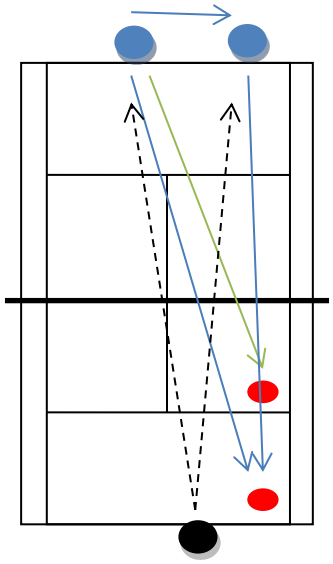
Další cvičení, které je spojeno se servisem. Hráč hraje první míč servis, následují dva forhendy křížem a poslední míč směřuje hráči do bekhendu, ten si ho obíhá na forhend a hraje po lajně (Obrázek 22).

**Postavení hráče**: uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra**: základní čára

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: opět nestavení se do základního postavení po servisu, pozdě hraný obíhaný forhend. Obíhaný forhend je v tomto cvičení důležitý a hráč se jej snaží hrát jako koncový úder, s větší razancí a lépe umístěný.



*Obrázek 22.* Herní situace se servisem

**Cvičení 20. Hra 1 – forhend po lajně**

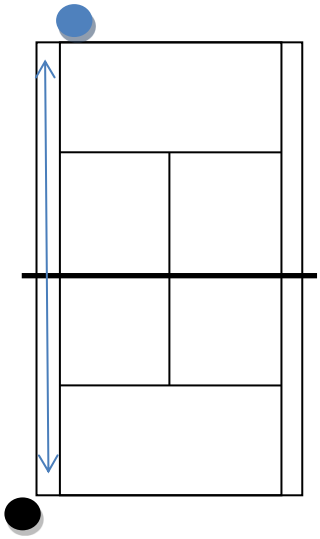
Hra mezi singlovou a deblovou lajnou. Hráč s trenérem, nebo druhým hráčem hrají na sebe mezi těmito lajnami a snaží se udržet co nejdelší výměnu a být u toho co nejvíc přesní (Obrázek 23).

**Postavení hráče**: mezi singlovou a deblovou lajnou, základní čára

**Postavení trenéra**: mezi singlovou a deblovou lajnou, základní čára

**Pomůcky**: koš s míčky

**Časté chyby, poznámky**: hráč se soustředí hlavně na umístění úderu a vynechává tím další věci jako je zrychlování rakety, správné postavení nohou atd., hraje pomalé, opatrné údery



*Obrázek 23.* Hra mezi lajnami

**Cvičení 21. Hra 2 – forhend křížem**

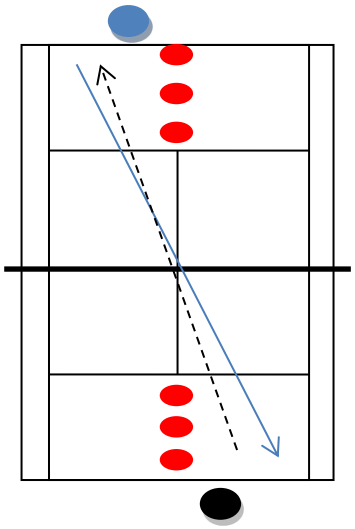
Hra křížem na body. Hřiště je rozděleno v půlce kužely a hráč s trenérem, nebo jiným hráčem hrají forhendy křížem. Na body se hraje kvůli motivaci a jako případná příprava na zápasy ať už z pohledu jestli vede nebo prohrává (Obrázek 24).

**Postavení hráče**: základní čára, střed kurtu

**Postavení trenéra**: základní čára, střed kurtu

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: největší chybou je, že hráči zůstávají stát po odehraném úderu v rohu kurtu a čekají na další a nevrací se na střed, proto se musí často připomínat to, ať se po úderu vrací na střed



*Obrázek 24.* Hra křížem

**Cvičení 22. Forhendový return**

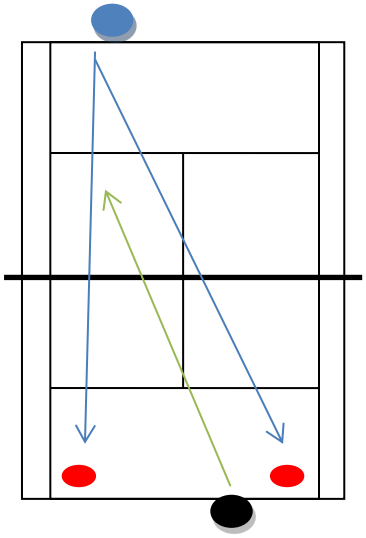
Cvičení na forhendový return. Cvičení jenom na return, který se hráč snaží odehrávat jenom forhendem. Trenér, nebo další hráč hrají různé servisy, ať už přímé, nebo rotované do forhendové strany. Když jde servis do bekhendové strany, hráč se snaží si ho oběhnout, když je čas a hrát return opět forhendem. Hráč returnuje na kužely (Obrázek 25).

**Postavení hráče**: základní čára

**Postavení trenéra**: základní čára, servíruje

**Pomůcky**: koš s míčky, kužely

**Časté chyby, poznámky**: důležité je dostat první míč do kurtu, rozehrát výměnu. Nesnažit se ukončit výměnu hned z returnu. Dávat si pozor na split-step před každým returnem.



*Obrázek 25.* Forhendový return

# 6 ZÁVĚRY

V mé bakalářské práci jsem se zaměřil na téma tenisu a to konkrétně nácviku a procvičování forhendu. Hlavním cílem práce bylo sestavit zásobník cvičení právě na tento úder. Zásobník obsahuje 22 cvičení, které mohou posloužit hráčům i trenérům.

Při sestavování zásobníku jsem pracoval z vlastních zkušeností a odborné literatury týkající se tenisu. U každého cvičení je popsáno jeho provedení a jsou zde uvedeny chyby, kterých se hráči nejvíce dopouští. Dále se zde nachází poznámky, ve kterých je zmíněno, jak lze dané cvičení obměnit nebo na co by si měl trenér dávat pozor.

Na základě české literatury, odborných článků i pravidel tenisu byla sepsána teoretická část.

# 7 SOUHRN

V kapitole přehled poznatků je popsán sportovní trénink, v kterém jsou dále popsány jeho součásti. Nejvíce kondiční a technická příprava, které jsou pro trénink dětí v tenise nejdůležitější. Dále je zde rozepsáno, v čem je specifický trénink dětí, čemu věnovat největší pozornost a jak k tréninku přistupovat. Konkrétněji je věnována část třem věkovým kategoriím, kterými jsou mladší a starší školní věk a také dorostenecký věk. Další část přehledu poznatků je věnována tenisu. Nachází se zde charakteristika tenisu, náhled do jeho historie i současnosti. Je zde popsán sportovní trénink v tenise, který vychází z obecného sportovního tréninku. Podkapitola je věnována i základním úderům a to hlavně forhendu, na který je vytvořen zásobník cvičení.

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení na nácvik a zdokonalování forhendu pro děti ve věku od 6 do 10 let. Tento zásobník obsahuje 22 cvičení, které jsou rozděleny do tří skupin podle věku a obtížnosti. U každého cvičení je zmíněno jakých chyb se hráči nejvíc dopouštějí a na co by si měli trenéři dávat pozor. První skupinu tvoří cvičení na průpravu forhendu, další cvičení jsou zaměřeny na zdokonalování forhendu a poslední skupinu tvoří nácvik herních situací, které mohou nastat v zápase. Zásobník je doplněn o nákresy jednotlivých cvičení pro jejich lepší pochopení a vysvětlení. Tento zásobník může posloužit trenérům jako určitá inspirace při trénování jejich svěřenců.

# 8 SUMMARY

In the overview of lessons chapter is described sport training in which its components are described. Mostly fitness and technical training that is most important for the training of children in tennis. It also explains what is the specific training of children, what to pay the most attention and how to approach the training. More specific part is devoted to three age categories, which are younger and older school age and youth age. Another part of the overview is devoted to tennis. There is the characteristic of tennis, a look at its history and present. There is described sport training in tennis, which is based on general sports training. The subchapter is devoted to basic strikes, and especially to forehand, on which the exercise set is created.

The main aim of this bachelor thesis was to create a set of exercises for training and improving the forehand for children aged 6 to 10 years. This set contains 22 exercises that are divided into three groups according to age and difficulty. Each exercise tells you what mistakes the players do most and what the coaches should be careful about. The first group consists of drills for the training of forehand, the other exercises are focused on improving forehand and the last group is the training of gaming situations that can occur in the game. The set is completed with the drawings of the individual exercises for their better understanding and explanation. This set can provide coaches with inspiration in training their wardens.

# 9 REFERENČNÍ SEZNAM


Alexandros, M., Christina, K., Nikolaos, G., & Konstantinos, M. (2013). Effectiveness of backhand with one and two hands in teaching adult men beginners in tennis. *Journal Of Physical Education & Sport*, *13*(3), 415-418.

Avery, T. (2010). Hit your overhead smash with confidence! *Tennis Life*, 42.

Baiget, E., Corbi, F., Fuentes, J. P., & Fernández-Fernández, J. (2016). The relationship between maximum isometric strength and ball velocity in the tennis serve. *Journal Of Human Kinetics*, *53*(1), 63.

Crespo, M. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Evert, J. (2013). Half volley. *Tennis*, *49*(3), 58-59.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Genevois, C., Reid, M., Rogowski, I., & Crespo, M. (2015). Performance factors related to the different tennis backhand groundstrokes: A Review. *Journal Of Sports Science & Medicine*, *14*(1), 194-202.

Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda.

Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.

Chalakov, M. (2014). Study of the ball speed during forehand and backhand hit in tennis training of 12 years old players. *Research In Kinesiology*, *42*(2), 168-172.

Jankovský, J. (2002). *Tenis*. Grada Publishing, spol. s r.o.

Jui-hung, T., Yaw-feng, L., & Shu-chen, C. (2010). The influence of ball velocity and court illumination on reaction time for tennis volley. *Journal Of Sports Science & Medicine*, *9*(1), 56-61.

Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: HANEX.

Paula Xavier, A., Fernandes Ivo, F., Braga Neto, L., & Fernandes Ervilha, U. (2017). Ball position during the tennis serve toss performed by junior athletes: comparison between the first and second service. *Journal Of Physical Education & Sport*, *17*(1), 424-430.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. České Budějovice: Grada Publishing, a.s.

Reid, M., Elliott, B., & Crespo, M. (2013). Mechanics and learning practices associated with the tennis forehand: A Review. *Journal Of Sports Science & Medicine, 12*(2), 225-231.

Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: HANEX.

Scholl, P. (2002). *Tenis*. České Budějovice: KOPP nakladatelství.

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

Teuşdea, C. C. (2017). Study on learning forehand from tennis to students fefs. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, *17*(2), 529-534.