



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

# **Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve velkých a menších tenisových klubech**

Vypracovala: Eliška Beranová

Vedoucí práce: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2020



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

# **A comparison of sport equipment used in tennis training for children in large and smaller tennis clubs**

Author: Eliška Beranová

Supervisor: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

České Budějovice, 2020

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve velkých a menších tenisových klubech

**Jméno a příjmení autora:** Eliška Beranová

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborový)

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí kvalifikační práce:** PhDr. Vobr Radek, Ph.D.

**Rok obhajoby kvalifikační práce:** 2020

### **Abstrakt:**

Cílem této bakalářské práce je porovnat využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího a staršího školního věku ve velkých a menších tenisových klubech. Teoretická část byla zaměřena na zpracování poznatků o tenisovém sportu, sportovní přípravě dětí v tenisu, tréninkových pomůčkách, které se v tenisovém tréninku používají, a faktorech, které ovlivňují tenisový výkon. Do výzkumu byly zapojeny čtyři tenisové kluby. Do kategorie velkých tenisových klubů byly záměrně vybrány jedny z největších tenisových klubů v České republice – TK Sparta Praha a I. ČLTK Praha. Z kategorie menších tenisových klubů byly po losu vybrány kluby TenisCentrum Dobříš a F. H. TK Dobřichovice. V těchto klubech proběhlo pozorování tréninkových jednotek dětí, které bylo porovnáváno a následně ukázalo, zdali se tréninkové pomůcky ve vybraných klubech používaly. Tyto výsledky jsou zpracovány pomocí tabulek a grafů ve výsledkové části této práce. Po porovnání bylo zjištěno, že tréninkové pomůcky ve velkých klubech byly použity v 83,54 % sledovaných tréninků a v menších klubech v 78,13 % tréninků. Nejvíce používanou pomůckou byly kužely, které se vyskytovaly v 71,43 % pozorovaných tréninkových jednotkách.

### **Klíčová slova:**

Tenis, tréninkové pomůcky, děti, mladší školní věk, starší školní věk, individuální trénink, skupinový trénink, porovnání

**Bibliographical identification**

**Title of the bachelor thesis:** A comparison of sport equipment used in tennis training for children in large and smaller tennis clubs

**Author's first name and surname:** Eliška Beranová

**Field of study:** Physical studies and sport

**Department:** Department of sports studies

**Supervisor:** PhDr. Vobr Radek, Ph.D.

**The year of presentation:** 2020

**Abstract:**

The aim of this bachelor thesis is to compare the use of training aids in the tennis training of both younger and older school children, in large and smaller tennis clubs. The theoretical part is focused on the processing of knowledge about tennis, the sports training of children playing tennis, as well as specific training aids used in tennis training and factors that affect tennis performance. Four tennis clubs were involved in the research. Some of the largest tennis clubs in the Czech Republic – TK Sparta Praha and I. ČLTK Praha – were deliberately selected for the category of large tennis clubs. From the category of smaller tennis clubs, the TenisCentrum Dobříš and F. H. TK Dobřichovice clubs were chosen by lot. In these clubs, observation of childrens' training units took place, which were compared and then showed whether training aids were used in selected clubs. These results are depicted using tables and graphs in the results of this work. After comparison, it was found that training aids were used in large clubs in 83,54 % of the monitored trainings and in smaller clubs in 78,13 % of trainings. The most commonly used tool was cones, which occurred in 71,43 % of the observed workouts.

**Keywords:**

Tennis, training aids, children, younger school age, older school age, individual training, group training, comparison

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

.....

Podpis studenta

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, panu PhDr. Radku Vobrovi, Ph.D., za jeho odborné vedení, cenné rady a trpělivost během celého procesu tvorby mé práce. Dále děkuji všem tenisovým klubům – TK Sparta Praha, I. ČLTK Praha, TennisCentrum Dobříš a F. H. TK Dobřichovice za umožnění provedení pozorování jejich tenisových tréninků a trenérům ve zdejších klubech za rady a ochotu během výzkumu.

## Obsah

1	Úvod.....	8
2	Metodologie .....	10
2.1	Cíl, úkoly a hypotézy.....	10
2.1.1	Cíl práce.....	10
2.1.2	Úkoly práce.....	10
2.1.3	Vědecké otázky.....	10
2.2	Použité metody výzkumu .....	11
2.3	Rešerše literatury .....	11
3	Přehled poznatků.....	15
3.1	Charakteristika tenisu .....	15
3.1.1	Stručná pravidla tenisu.....	16
3.1.2	Věkové kategorie v tenisu .....	18
3.1.3	Historie tenisu .....	20
3.2	Sportovní výkon .....	24
3.2.1	Struktura sportovního výkonu v tenisu.....	26
3.2.2	Somatické faktory.....	27
3.2.3	Kondiční faktory .....	28
3.2.4	Technické faktory .....	34
3.2.5	Taktické faktory .....	35
3.2.6	Psychické faktory.....	36
3.3	Sportovní trénink .....	37
3.3.1	Sportovní příprava dětí .....	38
3.3.2	Specifika sportovního tréninku dětí v tenisu .....	43
3.3.3	Hlavní formy sportovního tréninku v tenisu .....	44
3.3.4	Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku .....	46
3.3.5	Etapy v rámci dlouhodobé sportovní přípravy.....	50
3.4	Tenisové vybavení .....	53
3.5	Tréninkové pomůcky .....	56
3.5.1	Pomůcky pro nácvik a zdokonalení techniky a taktiky.....	59
3.5.2	Pomůcky pro obecnou a speciální přípravu .....	63
3.5.3	Diagnostické pomůcky .....	70
4	Projekt experimentu, jeho organizace a průběh.....	72
4.1	Organizační a přístrojové zabezpečení experimentu.....	72
4.2	Charakteristika souboru .....	72
4.3	Sběr dat .....	73
5	Výsledky a diskuse .....	74
5.1	Porovnání ve vybraných tenisových klubech .....	74
5.2	Porovnání ve velkých a menších tenisových klubech .....	76
5.3	Porovnání v individuálním a skupinovém tréninku .....	78
5.4	Porovnání u dětí mladšího a staršího školního věku .....	82
5.5	Porovnání využití jednotlivých druhů tréninkových pomůcek .....	86
6	Závěr .....	88
	Referenční seznam literatury.....	90
	Seznam příloh.....	94

# 1 Úvod

Tenis se v dnešní době řadí mezi jednu z nejnámějších a nejpobulárnějších individuálních síťových her na světě. Nejen ve světě, ale i u nás v České republice je tento sport velice oblíbený, nikoli jen pro závodní a rekreační hráče, ale také pro ty, kteří tenisová utkání sledují v televizi, zejména proto, že reprezentanti naší země za posledních pár let dosáhli nejdnoho významného výsledku.

Tenis hraje významnou roli i v mém životě. Tomuto sportu se aktivně věnuji od svých čtyř let a dodnes ho hraji závodně. Nyní se ale více věnuji trénování dětí, které se stalo mou prací a velikou zálibou. Nejvíce trénuji děti ve věku od čtyř do devíti let. Protože během tenisových tréninků dětí sama tréninkové pomůcky používám, vybrala jsem si toto téma bakalářské práce proto, abych zjistila, zdali i jiní trenéři v různých tenisových klubech tréninkové pomůcky používají a jak je využívají.

Díky používání tréninkových pomůcek se trénink stává efektivnější, děti více baví a trenér může „zaměstnat“ více dětí najednou. Tréninkové pomůcky jsou nejen v tenisovém sportu neoddělitelnou součástí tréninkového procesu a jejich používání pomáhá ke zkvalitnění tréninku. V dnešní době se sledují především výsledky hráče a jeho výkon během utkání. Za touto veškerou prací stojí hodiny nejen technické přípravy, ale především kondiční a taktické. Ve všech těchto přípravách lze použít nespočet tréninkových pomůcek, které pomohou hráči tenisově růst.

V tréninku trenér často vysvětlí, co a jak mají děti dělat a provádět, ale s použitím tréninkových pomůcek je pro ně pochopení zadaného úkolu jednodušší. U dětí, které začínají tenis hrát nebo jsou mladšího školního věku, je používání tréninkových pomůcek výhodou. Pro malé děti je potřeba trénink zpestřit a přizpůsobit ho jejich schopnostem a dovednostem, a nikoli jen „drilovat“ forhend a bekhend. Trénink pro ně musí být především zábavou. Díky používání tréninkových pomůcek může trenér dosáhnout toho, že trénink děti baví a zlepšuje jejich techniku, pohyb po dvorci i všestrannost.

To platí i pro děti staršího školního věku. Hráči v tomto věkovém období jsou už velmi často „hotovými“ hráči, kteří mají výborné všechny údery i pohyb po dvorci. Zejména v období puberty, kdy děti výrazně rostou, je důležité se v tenisovém tréninku specializovat na koordinaci a pohyb po dvorci během úderů. V jejich tréninku je podstatné se zaměřit jak na technickou stránku, tak především na tu taktickou. Během



tréninku trénují různé herní situace, které by pak měli umět použít v utkání. Velmi často používanou pomůckou se stávají terče ve formě kuželů, které se umístí do dvorce a hráči se snaží do určitého místa míč zahrát.

Tenisový trénink s využitím pomůcek se stává efektivním pouze v případě, že jsou pomůcky použity správně. Jejich používání ocení nejen děti, které se je snaží prozkoumat, jak fungují a jak se s nimi pracuje, ale i dospělí, pro které může být jejich použití také zpestřením.

## 2 Metodologie

### 2.1 Cíl, úkoly a hypotézy

#### 2.1.1 Cíl práce

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaké je využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího a staršího školního věku ve velkých a menších tenisových klubech. Druhotným cílem bylo porovnání využívání tréninkových pomůcek v individuálním a skupinovém tréninku.

#### 2.1.2 Úkoly práce

Pro vypracování bakalářské práce v souladu s cílem práce a následnými vědeckými otázkami jsme si stanovili následující úkoly práce:

- a) prostudovat dostupnou literaturu týkající se problematiky tenisu,
- b) vybrat velké a menší kluby, ve kterých proběhne pozorování,
- c) stanovit harmonogram pozorování v tenisových klubech,
- d) uskutečnit pozorování v jednotlivých klubech se souhlasem trenérů,
- e) zpracovat získaná data,
- f) porovnat a vyhodnotit výsledky pozorování,
- g) stanovit závěry.

#### 2.1.3 Vědecké otázky

**VO1:** Budou se tréninkové pomůcky více používat ve velkých tenisových klubech než v klubech menších?

**VO2:** Budou se tréninkové pomůcky používat více v individuálním tréninku než v tréninku skupinovém?

**VO3:** Budou se tréninkové pomůcky používat více v tenisovém tréninku dětí mladšího školního věku než v tréninku dětí staršího školního věku?

**VO4:** Jaká bude nejpoužívanější tréninková pomůcka v tenisovém tréninku dětí?

## **2.2 Použité metody výzkumu**

### ***Obsahová analýza***

Obsahová analýza je metoda, která ke svému popisu využívá rozbor literatury, časopisů, novin, životopisů, filmů apod. Díky této metodě je umožněn objektivní, kvantitativní a systematický popis ústních či písemných projevů a rozborů. (Štumbauer, 1990)

Tuto metodu jsme použili ke zpracování teoretických poznatků o daném tématu týkajících se tenisu, kde jsme nejvíce informací čerpali z knižní literatury a internetových zdrojů, které jsme všechny uvedli v referenčním seznamu literatury.

### ***Metoda pozorování***

Metodu pozorování používáme pro sledování jevů, které jsou přímo dostupné smyslovému vnímání a které nebyly vyvolány zákrokem výzkumníka přímo během pozorování. Pro tento výzkum byl využit druh nezúčastněného pozorování, kdy jsme byli od situace na dvorci odděleni a byli jsme zde pouze jako posuzovatelé. Tento druh pozorování jsme zaznamenávali pomocí záznamového archu. (Jeřábek, 1992)

### ***Metoda videozáznamu***

Ve všech vybraných tenisových klubech, kromě klubu TK Sparta Praha, byly nezúčastněně pozorovány tréninkové jednotky dětí, které byly zaznamenány pomocí digitálního fotoaparátu Nikon D3100 ve formě videozáznamu. Tyto tréninkové jednotky byly detailně prozkoumány a rozděleny do skupin pro pozdější porovnání.

### ***Komparativní metoda***

V této bakalářské práci jsme pomocí komparativní metody porovnávali zaznamenané tréninkové jednotky mezi vybranými tenisovými kluby. Následně jsme porovnávali využití tréninkových pomůcek ve vybraných typech tréninků. Nakonec jsme odpověděli na vědecké otázky, které jsme si stanovili, a vyvodili závěr této práce.

## **2.3 Rešerše literatury**

Nejdůležitějším a hlavním zdrojem pro zpracování bakalářské práce na téma Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve velkých a menších tenisových klubech byla především literatura v knižní podobě. V první kapitole, která charakterizuje tenis jako takový, byly hlavním zdrojem informací publikace Jankovský, J. (2002). *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada a Hoskins-Burney, T., &

Carrington, L. (2015). *Tenisové drily*. Brno: CPress. Podkapitola pravidel tenisu je tvořena převážně z publikace Langerová, M., & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Praha: Grada. Dále pro charakteristiku věkových kategorií v tenisu byly použity odkazy Českého tenisového svazu (ČTS) – Český tenisový svaz (2011) a Český tenisový svaz (2020). Současně byly použity publikace Crespo, M., & Miley, D. (2002). *Tenisový trenérský manuál 1. stupně (2. vydání)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci a Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Grada Publishing. V poslední podkapitole, která popisuje historii tenisového sportu, jsou hlavním zdrojem informací tištěné knihy Höhm, J. (1982). *Tenis: technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia a Parsons, J. (1998). *Tenis: průvodce světem tenisu*. Praha: Václav Svojtka & Co.

V druhé kapitole, která pojednává o sportovním výkonu v tenisu, sehrála velkou roli publikace Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vyd). Olympia. Dále do této kapitoly přispěla tištěná kniha Dovalil, J., Dobrý, L., Choutka, M., Seliger, V., Svoboda, B., & Rychtecký, A. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia, Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). *Tenisový trénink – Příručka pro trenéry: Výkon – kondice – zdraví*. Prostějov: RNDr. Jiří Zháněl; Dr., Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink (2. vydání)*. Praha: Olympia a Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.

V této kapitole byly popsány a definovány jednotlivé faktory sportovního výkonu a pohybové schopnosti jedince v tenisu. Významným zdrojem pro popis kondičních faktorů v tenisu byla kniha Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada. Spolu s touto publikací byly prostudovány a následně i použity další tištěné publikace – Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci; Vágner, M. (2016). *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing; Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink: Cesta k úspěšnému tenisu od začátečníka ke světové špičce*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci; Zháněl, J., & Zlesák, F. (1999). *Koordináční schopnosti v tenise: přehled, význam a rozvoj*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého a Alter, M. L. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada. K popisu

technických a taktických faktorů sportovního výkonu přispěla tištěná publikace od Richarda Schönborna – Schönborn, R. (2006). *Moderní výuka tenisové techniky*. Ladislav Hrubý a Schönborn, R. (2012). *Strategie + taktika v tenisu: Teorie, analýzy a problematika – zdůvodněné ze zcela nového úhlu pohledu*. Olomouc: Sport a věda, o. s., Prostějov. Současně do této kapitoly přispěla literatura Stojan, S., & Brabenec, J. (1999). *Tenis zdravým rozumem: (učebnice)*. Praha: T/Production. Poslední faktory sportovního výkonu – psychické faktory byly popsány z publikací, které jsou již uvedené výše, a také z literatury Bollettieri, N. (2017). *Bollettieriho tenisová škola*. Praha: Grada Publishing.

Třetí kapitola, která se zabývá problematikou sportovního tréninku v tenisu a sportovní přípravou dětí, byla sepsána z literatury, která je již výše také zmíněna, a dále přispěla do této kapitoly kniha Jansa, P., Dovalil, J., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., et al. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art. Největším zdrojem informací pro charakteristiku věkových zákonitostí se stala publikace Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. Ve třetí kapitole jsou také popsány dvě hlavní formy sportovního tréninku, tj. individuální trénink a trénink skupinový, kde velkou roli sehrála publikace Maška, O., & Šafařík, V. (1998). *Nácvik a trénink v tenisové praxi: příklady cvičení a metodické pokyny (2. vydání)*. Litvínov: Dialog. Dále v této kapitole byla popsána dlouhodobá koncepce sportovního tréninku, kde bylo použito mnoho publikací výše uvedených a mimo jiné i Grosser, M., & Schönborn, R. (2008). *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina: Ladislav Hrubý.

Ve čtvrté kapitole bylo popsáno tenisové vybavení, kde jsme pro popis raket a míčů využili odkazy BabolatStore.cz (2020) a SportObchod.cz (2019).

V poslední kapitole jsme se zabývali popisem tréninkových pomůcek, které byly hlavním tématem této práce. Jednou z publikací, která definuje pomůcky jako takové, byla publikace Průcha, J., Mareš, J., & Walterová, E. (2003). *Pedagogický slovník (4. aktualiz. vyd)*. Praha: Portál. Jednotlivé tréninkové pomůcky, které jsou charakterizovány v závěru přehledu poznatků, byly popsány z knižní literatury, která je

již v této rešerši zmíněna, a dále byla velkým zdrojem informací knižní publikace Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing. Zároveň pro charakteristiku pomůcek byla použita elektronická diplomová práce Sýkory (2011) a elektronické odkazy České tiskové kanceláře (2011), Tri-tennis Nederland (2020) a Ustaproshop (2020).

## 3 Přehled poznatků

### 3.1 Charakteristika tenisu

Tenis patří mezi nejrozšířenější sporty na světě a je jednou z populárních sportovních her, která je velmi zastoupená jak na vrcholové, tak i na rekreační úrovni zejména z důvodu, že ji lze hrát po celý rok. Je to míčová síťová sportovní hra, pro kterou je charakteristický rychlý let malého míče. Území soupeřů jsou oddělená sítí. I když je tenis označován jako individuální sport, hrají se v něm nejen dvouhry, kdy proti sobě hrají jednotlivci (muži nebo ženy), ale i čtyřhry (dva páry proti sobě – muži, ženy i smíšené páry) a soutěže družstev, např. Davis Cup, Fed Cup, Hopmanův pohár a nově i Laver Cup a ATP Cup. (Jankovský, 2002)

Tenis je sport, kterému je možné se věnovat již od předškolního věku až do aktivních seniorských let bez rozdílu pohlaví. Historicky se tenis označuje za „bílý sport“, ale v posledních třech desítkách let se stal pestrobarevnou přehlídkou oblečení. Pouze na nejstarším a nejslavnějším turnaji na světě – Wimbledonu se stále dodržuje tradice a hráči musí utkání odehrát v bílém oblečení. (Langerová & Heřmanová, 2005)

Tenisový sport se stejně jako jiné sporty neustále mění. Vývoj tenisu je silně ovlivněn a dále rozvíjen především současnými nejlepšími hráči a hráčkami. V posledních desetiletích se velmi změnil v mnoha oblastech – způsoby osvojování techniky, zvyšování a zdokonalování maximálních výkonů, technologie výroby tenisového vybavení atd. (Schönborn, 2008)

Podle Hoskins-Burney & Carringtona (2015) nabral tenis v posledních letech na obrátkách. V devadesátých letech minulého století bylo snadné předpovědět, kdo by mohl vyhrát čtyři grandslamové turnaje, ale určit vítěze dnes tak jednoduché není. Na začátku 21. století začala popularita tenisu stoupat díky nástupu sester Williamsových, Španěla Rafaela Nadala nebo Srba Novaka Djokoviče a mnoha dalších, se kterými se zrychlilo tempo hry, objevila se větší barevnost oblečení a hra se celkově stala pestřejší. Hráči jsou v dnešní době silnější jak po stránce fyzické, tak i po stránce mentální.

Hlavním cílem hry je, že hráč musí zahrát míč pomocí tenisové rakety přes síť do vymezeného prostoru soupeře tak, aby jej soupeř nemohl odehrát nebo aby mu vrácení míče dělalo co největší potíže. Tenis se hraje na několika různých druzích povrchů, které se dělí na rychlé (travnaté dvorce), středně rychlé (betonový či asfaltový dvorec)

a pomalé (antukové dvorce). Hrát tenis je možné na venkovních dvorcích od jara do podzimu a v krytých halách přes zimu nebo za nepříznivého počasí. (Jankovský, 2002)

Tenis je označován jako sport, který je velmi náročný nejen na fyzickou připravenost hráče, ale také na připravenost psychickou. Tenisová utkání vyžadují obratnost, nervosvalovou koordinaci, rychlý pohyb, taktické myšlení či schopnost dlouhodobého soustředění. Během hry se rozvíjí cílevědomost, vůle a vynalézavost a dochází k relativně malému počtu zranění. (Jankovský, 2002)

Během roku se po celém světě pořádá mnoho tenisových turnajů pro všechny věkové kategorie, které se odehrávají na různých površích. Mezi nejvýznamnější turnaje světa patří čtyři tzv. grandslamové turnaje – Australian Open, French Open neboli Roland Garros, Wimbledon a US Open. (Parsons, 1998)

### **3.1.1 Stručná pravidla tenisu**

Principem tenisové hry je dostat míč do vymezeného území soupeře pomocí rakety přes síť tak, aby soupeř na míč nedosáhl, anebo aby ho nemohl úspěšně vrátit zpět. Hráč musí míč odehrát raketou (i jejím rámem) dřív, než spadne podruhé na zem. Kromě odehrávání podání (returnu) může hráč odehrávat míč přímo ze vzduchu. Tomuto úderu se říká volej. Za správné a platné míče označujeme právě ty míče, které dopadnou do území dvorce označeného čarami, kde i čáry jsou součástí dvorce, a proto i sebemenší dotek míče s čarou je označován jako platný. (Langerová & Heřmanová, 2005)

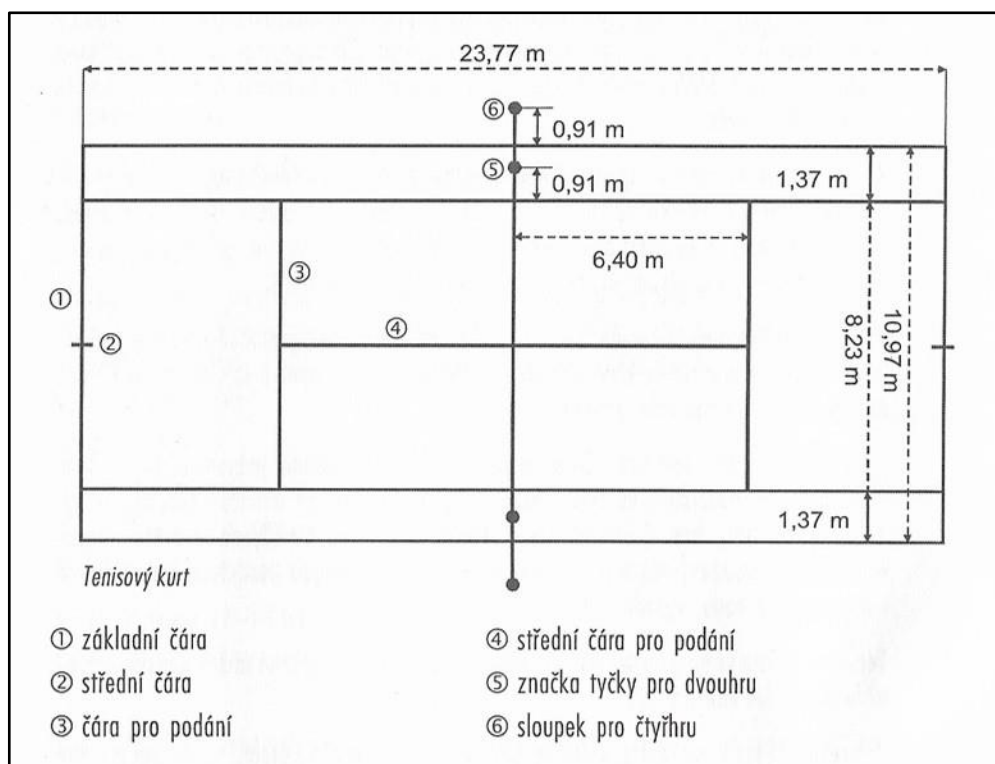
Před začátkem každého utkání probíhá los, který rozhoduje o tom, kdo v zápase bude začínat na podání. Každá hra se zahajuje podáním, které provádí podávající hráč. Hráč na druhé straně (returnující) se snaží podání vybrat a dále pokračuje ve výměně. Podávající začíná hru vždy za svou základní čarou uhlopříčně nejdříve z pravé strany a poté ze strany levé. Hráč, který podává, má vždy dva pokusy na to, aby míč strefil do vymezeného pole na podání na soupeřově straně. Pokud se mu ani jedno podání nepovede, získává bod soupeř. Po skončení první hry utkání se podávající hráč stává returnujícím. Toto střídání se pravidelně opakuje ve všech dalších hrách po celou dobu utkání. (Jankovský, 2002)

Základní jednotkou tenisového utkání je hra, kterou hráč vyhrává, pokud dosáhne zisku čtyř bodů. Ty se označují čísly 15-0, 30-0, 40-0, hra. V případě, že je skóre



40:40, nastává tzv. shoda. Další nejbližší bod je označován jako „výhoda“. Pokud následující míč získá hráč, který má výhodu, vyhrává celou hru. Pokud tomu tak není, nastává opět shoda a hra probíhá dál. Tenisová utkání se hrají na dvě nebo tři vítězné sady. Ženy hrají vždy pouze na dvě vítězné sady. Sadu hráč vyhrává, jestliže jako první dosáhne zisku šesti her a zároveň vede nad svým soupeřem o dvě hry. Pokud je stav v sadě 5:5, může jeden z hráčů zvítězit 7:5, nebo hra pokračuje a za nerozhodného stavu 6:6 nastává zkrácená hra, tzv. tie-break, který se hraje do 7 bodů a rozhoduje o vítězi sady. V případě, že je stav v tie-breaku 6:6, hraje se do té doby, dokud se jeden z hráčů neujme vedení o dva body. Po odehrání první hry si hráči vymění strany a poté vždy po lichém součtu her, kdy mohou využít přestávku k občerstvení na lavičce a krátkému odpočinku. Pravidla, která platí pro dvouhru, jsou platná i pro utkání čtyřher. (Langerová & Heřmanová, 2005)

Všechna tenisová utkání se odehrávají na tenisovém dvorci, který jak bylo již řečeno, může mít několik druhů povrchů. Dvorec pro dvouhru má tvar obdélníku, kdy délka dvorce je 23,77 m a šířka 8,23 m. Pro čtyřhru je dvorec širší, tzn. 10,97 m. Ve středu dvorce je natažena síť, jejíž konce jsou upevněny na sloupcích vysokých 1,07 m. Výška sítě uprostřed je však 91 cm, jelikož je stažena dolů plátěným popruhem, který je široký 5 cm. Protože se tenisový dvorec obvykle používá pro dvouhru i čtyřhru, využívá se pro utkání dvouher dvou pomocných sloupků, které jsou vysoké 1,07 m a jsou vkládány pod síť ve vzdálenosti 91 cm od podélných čar. (Jankovský, 2002)



Obrázek 1. Tenisový dvorec s rozměry (Jankovský, 2002, s. 73).

### 3.1.2 Věkové kategorie v tenisu

Závodní tenis se ve světě i v České republice dělí do několika věkových kategorií. Zařazení hráče do určité věkové kategorie závisí na hráčově věku, kterého dosáhne v tom kalendářním roce, v němž příslušná tenisová sezóna končí. Přejít do vyšší kategorie je podmíněn tímto ustanovením a uskutečňuje se vždy ke dni, kdy začíná odpovídající tenisová sezóna. Každý hráč může soutěžit právě v té věkové kategorii, která odpovídá věku hráče, a také ve všech dalších vyšších kategoriích. Výjimku tvoří kategorie minitenisu a babytenisu (děti 6-9 let), které nedovolují hráčům účastnit se soutěží ve vyšších věkových kategoriích. (ČTS, 2011)

Podle soutěžního řádu Českého tenisového svazu (ČTS, 2011) se v České republice hrají soutěže v těchto věkových kategoriích:

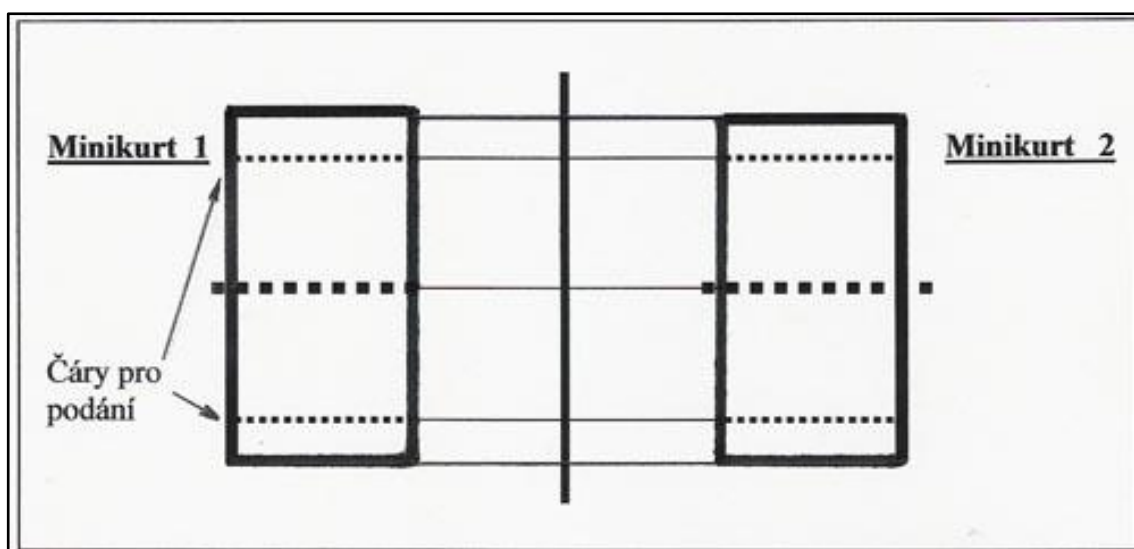
- Minitenis.....6 – 7 let
- Babytenis.....8 – 9 let
- Mladší žactvo.....10 – 12 let
- Starší žactvo.....13 – 14 let
- Dorost.....15 – 18 let
- Dospělí.....19 a více let

Kategorie minitenisu a babytenisu mají svá specifika a soutěže jsou hrány podle vlastního soutěžního řádu.

### **Minitenis**

Crespo a Miley (2002) uvádí, že minitenis je vhodnou metodou, jak malým dětem představit tenis aktivní a zábavnou formou. Děti se začínají učit hrát skutečný tenis již od útlého věku.

Minitenis je určen pro děti, které jsou ve věku 6-7 let. Je to hra, která umožňuje dětem rozvíjet pohybové i herní dovednosti. Minitenis se hraje přes nižší tenisovou síť, na menším dvorci, s měkkými míči a menšími raketami, které dětem dávají možnost hrát co nejjednodušeji. Měkké míče se používají z důvodu, že oproti míčům pro babytenis a závodní tenis jsou lehčí, pomalejší a mají nižší odskok, což hráčům pomáhá přesně a správně zasáhnout míč. Pravidla v minitenisu jsou speciálně upravena. Zápas se hraje do deseti bodů na dvě vítězné sady. V této hře mohou hrát mezi sebou chlapci s dívkami dohromady. (ČTS, 2020)



Obrázek 2. Dvorec pro minitenis (ČTS, 2020).

### **Babytenis**

Děti, kterým je 8-9 let a chtějí hrát tenis závodně, hrají hru zvanou babytenis. Babytenis se na rozdíl od minitenisu hraje již na tenisovém dvorci se standardními rozměry a tvrdšími míči, které jsou ale ve srovnání s normálními míči lehčí a pomalejší. Oproti normálnímu tenisu jsou utkání v babytenisu zkrácena. Babytenisové utkání se hraje na jeden vítězný set. Na turnajích je možné se setkat i s odlišnými hracími systémy. Děti mohou odehrát zkrácené utkání do čtyř vítězných her nebo začínají hrát od stavu

2:2 a dohrávají zbytek sady. Způsob hraní utkání musí pořadatel hráčům sdělit před začátkem hry. V babytenisu stejně jako v minitenisu mohou hrát mezi sebou chlapci i dívky. (ČTS, 2020)

### **Ostatní věkové kategorie**

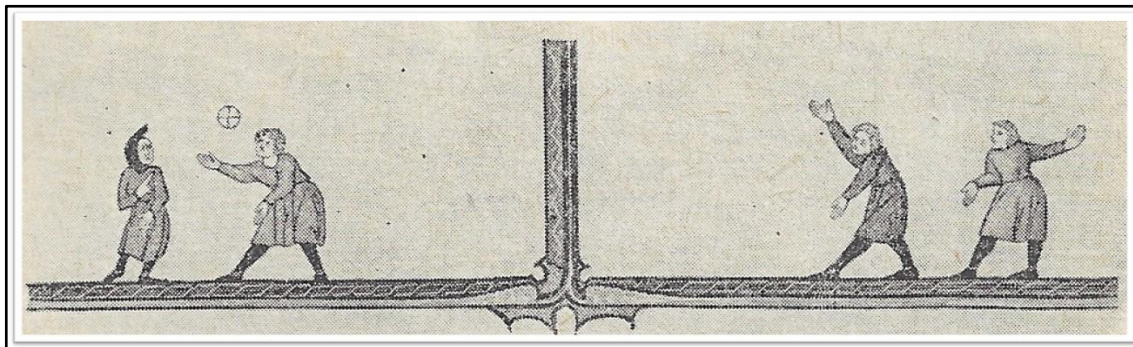
Ostatní tenisové věkové kategorie – mladší a starší žactvo, dorost i kategorie dospělých se v soutěžích jednotlivců i družstev hrají podle pravidel tenisu, soutěžního řádu a rozpisu dané soutěže. V České republice se turnaje rozdělují do pěti tříd – třídy C a D jsou dle soutěžního řádu považovány za „nižší třídy“, třídy A a B za „vyšší třídy“. Mezinárodní turnaje se označují jako A\*. Utkání v soutěžích všech věkových kategorií se hraje na dvě vítězné sady, kdy za nerozhodného stavu 6:6 rozhoduje tiebreak. Každý rok je ve všech věkových kategoriích pořádáno halové mistrovství České republiky v zimní sezóně a Mistrovství České republiky v sezóně letní na otevřených dvorcích. Pro každou kategorii jsou vypsány postupové klíče, podle kterých se hráč na mistrovství může kvalifikovat. Soutěže smíšených družstev se hrají systémem každý s každým, a to podle vylosování jednokolově. Tyto soutěže jsou odehrávány v těchto organizačních stupních: republikové a nižší soutěže, kdy nejvyšším bodem republikových soutěží je mistrovství České republiky družstev. Každé utkání republikových soutěží i soutěží nižších ve všech věkových kategoriích se skládá z 9 zápasů – 4 dvouher mužů, 2 dvouher žen, 2 čtyřher mužů a 1 čtyřhra žen. (Linhartová, 2009)

### **3.1.3 Historie tenisu**

Historie tenisového sportu je velmi pestrá a sahá až do 6. století našeho letopočtu. Podle dochovaných pramenů pochází první zmínka o tenisu z mimoevropského kontinentu, a to z Mexika. Ve starověkém Římě hráli lidé hru zvanou trigon, která byla založena na obdobném principu jako pozdější tenis. (Langerová & Heřmanová, 2005)

V 11. století se ve středověké Itálii oblíbila hra nazývaná *gioco del pallone*, která patří mezi další předchůdce tenisu. V dnešní tenisové velmoci – Španělsku vznikla kolem 14. století hra – *pelota*, jež se hraje dodnes. Velikost hřiště v této hře závisí na počtu hráčů aneb čím více hráčů hraje, tím větší je hřiště. Tuto hru mohou jako v tenisu proti sobě hrát jednotlivci, ale i dvojice a čtyřčlenná až šestičlenná družstva. Během 14. století se ve Francii rozšířila hra *dlaní neboli jeu de paume*, kterou hráli jak muži, tak ženy.

Nejprve se hře věnovala šlechta, poté se zařadila i na upravené zámecké dvory. (Höhm, 1982)

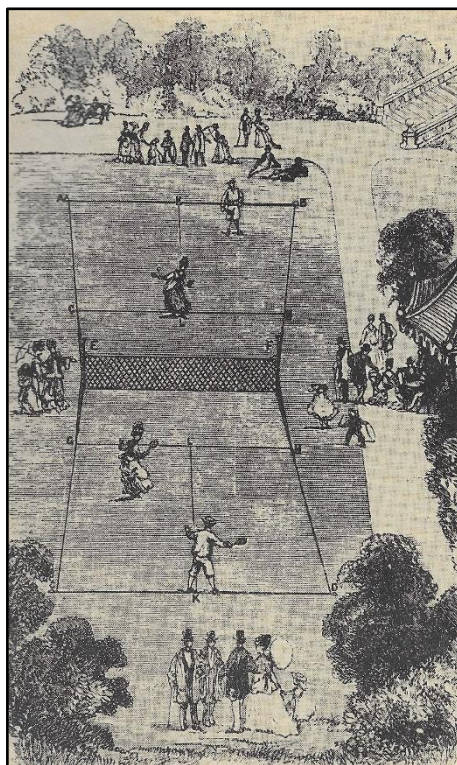


Obrázek 3. Jeu de paume (Höhm, 1982, s. 9).

Parson (1998) uvádí, že tenis byl „sportem králů“. Za vlády francouzského krále Ludvíka X., který vládl v letech 1314-1316, obliba tenisového sportu velice rychle vzrůstala. Pověst skvělého hráče tenisu měl ve své době Jindřich VIII., který měl ve svém paláci čtyři dvorce. Mezi nejslavnější však patří ty, jenž nechal vybudovat jako první, a to v paláci Hampton Courtu a Queen's Club v Londýně. Tyto dvorce jsou dvě z nejznámějších míst pro hraní pravého tenisu v Anglii.

Výše uvedené hry neměli s dnešní podobou tenisu moc společného. Míč, který byl z tvrdého korku, se odpaloval nejdříve holou, a poté obandážovanou rukou. Protože byl míč odbíjen o stěnu, můžeme tyto hry považovat i za předchůdce squashe. (Langerová & Heřmanová, 2005)

V průběhu 15. století se v Anglii objevují první zmínky o hře, která nese název tenis. Podnět ke zrodu dnešního tenisu dal britský major W. C. Wingfield. Ten si nechal v Londýně patentovat hru, kterou nazval „sféristika“. Pro tuto hru bylo charakteristické hřiště ve tvaru přesýpacích hodin. U základních čar bylo hřiště širší, u sítě užší. Sít, přes kterou se sféristika hrála, byla vysoká 1,5 m a připomínala dnešní badminton. (Höhm, 1982)



**Obrázek 4. Dvorec pro sféristiku (Höhm, 1982, s. 11).**

Tenisový sport se však neomezoval pouze na Francii a Británii. V 16. století se stal velmi oblíbenou hrou ve většině Evropy, především ve Španělsku, Itálii, Belgii a Švýcarsku. Současně existovaly dvorce i v Německu a tehdejší rakouské říši, a dokonce i v Praze. V polovině 17. století se tenis hrál i na americkém kontinentu – v New Yorku. (Parson, 1998)

V roce 1875 se s pozměněnými pravidly otestovala hra, která v této nové podobě dostala jméno lawn – tenis. Tato pravidla upravila i rozměry tenisového dvorce, jehož šířka v základně má být 9,1 m (o cca 0,9 m delší než dnes) a délka 23,8 m což se dochovalo dodnes. Čára podání byla vyznačena ve vzdálenosti 7,6 m od sítě namísto od základní čáry. Podle původních pravidel W. C. Wingfielda byla všechna podání hrána pouze z jedné strany. Po prvním Wimbledonu v roce 1877 bylo rozhodnuto, že tvar tenisového dvorce má být obdélníkový, nikoli ve tvaru přesýpacích hodin. I přes to se pravidla i rozměry dvorce ještě několikrát měnily. (Parson, 1998)

První mistrovství Anglie bylo uspořádáno 9.6.1877 ve Wimbledonu. Do soutěže se přihlásilo 22 hráčů, kteří museli zaplatit 1,05 libry za právo účasti v turnaji. Až do roku 1884 se v londýnském Wimbledonu hrála pouze dvouhra mužů. Následně byla na turnaji založena dvouhra žen a také čtyřhra mužů. (Parson, 1998)

Další tři největší turnaje na světě se hrají v australském Melbourne (Australian Open), v Paříži (French Open neboli Roland Garros) a New Yorku (US Open). Od roku 1900 se každoročně pořádá jedna z nejpobulárnějších mužských týmových soutěží – Davis Cup. (Höhm, 1982)

Parson (1998) uvádí, že prvního Davis Cupu v roce 1900 se účastnily pouze dvě země – Velká Británie a Spojené Státy, jelikož žádné jiné země nebyly schopny a ochotny se účastnit. V této mužské týmové soutěži triumfovala nejvíce země Spojených států amerických. Česká republika získala tzv. salátovou mísu (stříbrný pohár pro vítěze) třikrát v tenisové historii. Poprvé v roce 1980, tehdy ještě jako Československo, a další dva tituly už přidala samostatná Česká republika v letech 2012 a 2013. Pohár federace neboli Fed Cup, který je týmovou soutěží žen, se koná od roku 1963. Československý tým spolu s nástupnickým týmem České republiky je s 11 tituly po Spojených státech nejúspěšnějším týmem na světě.

Český tenis má velmi dlouhou a bohatou historii. Již v 16. století bylo v Praze i na českém venkově vybudováno několik míčoven, ve kterých se provozovaly hry tenisu podobné. Nejznámější z nich pochází z doby vlády Rudolfa II. a dodnes je na Pražském hradě dochována renesanční královská míčovna. Hru s raketou a míčem zmínil i ve svém slavném díle Orbis Pictus z roku 1658 učitel národů Jan Ámos Komenský. (Höhm, 1982)

Höhm (1982) dále uvádí, že před rokem 1890 bylo v Čechách kolem 500 tenisových hřišť, která měla různé povrchy – písek, cement, cihlové destičky, trávník. V roce 1893 přeložil J. Klenka z anglického jazyka pravidla tenisu a v tentýž rok byl založen první český lawn-tenisový klub v Praze (dnes pod názvem I. ČLTK Praha). Druhý největší klub byl založen o dva roky později, tehdy německý Lawn-Tennis Club Prag. V dalších letech se tenis z Prahy rychle rozšířil i do dalších měst a na venkov a současně již v této době bylo pořádáno mnoho turnajů a tenis u nás měl dobrou úroveň.

V roce 1913 se jednotlivé národní svazy spojili a vytvořili mezinárodní tenisovou federaci – Fédération International de Lawn Tennis (FILT), která během let změnila svůj francouzský název na anglický – International Tennis Federation (ITF). (Höhm, 1982)

Členem Mezinárodní tenisové federace (ITF) je také Český tenisový svaz, jenž vznikl roku 1900. V roce 1920 bylo uspořádáno první Mistrovství ČSR na dvorcích I. ČLTK. O rok později v roce 1921 se Československo poprvé účastnilo Davisova poháru. Tenis se

dále řadí i mezi olympijské sporty. Jako jeden z mála sportů byl součástí olympijských her již od jejich obnovení v roce 1896 až do roku 1924. Olympijským sportem se opět stal na letní olympiádě v Soulu roku 1988. (Jankovský, 2002)

### **3.2 Sportovní výkon**

Sportovní výkon patří mezi jednu z hlavních kategorií, resp. mezi základní pojmy sportu a sportovního tréninku. V těchto kategoriích se soustřeďuje veškerá pozornost jednotlivých sportovců, trenérů a řada dalších odborníků. (Dovalil et al., 2009)

Choutka & Dovalil (1991) sportovní výkon definuje jako aktuální projev specializovaných schopností jedince, které jsou zaměřené na řešení pohybového úkolu, jenž je vymezen pravidly příslušné sportovní disciplíny nebo odvětví.

Tyto schopnosti jsou ovlivňované vnějšími podmínkami a tvoří určité požadavky na celý organismus i osobnost člověka. (Dovalil et al., 2009)

Dovalil et al. (2009) uvádí, že se sportovní výkon realizuje pomocí sportovní činnosti neboli činnosti pohybové, která je zaměřená na dosahování maximální výkonnosti. Během tréninku je tato činnost osvojována a dále zdokonalována jako dovednost.

Sportovní dovednost můžeme charakterizovat jako tréninkem a učením získané předpoklady, které sportovci pomáhají správně, účelně a efektivně řešit pohybový úkol. (Perič & Dovalil, 2010)

Dovalil et al. (1982) rozlišuje dva sportovní výkony – relativní a absolutně maximální sportovní výkon neboli rekord. Tyto sportovní výkony se předvádějí v soutěžích, jež jsou organizovány podle jednotlivých sportů.

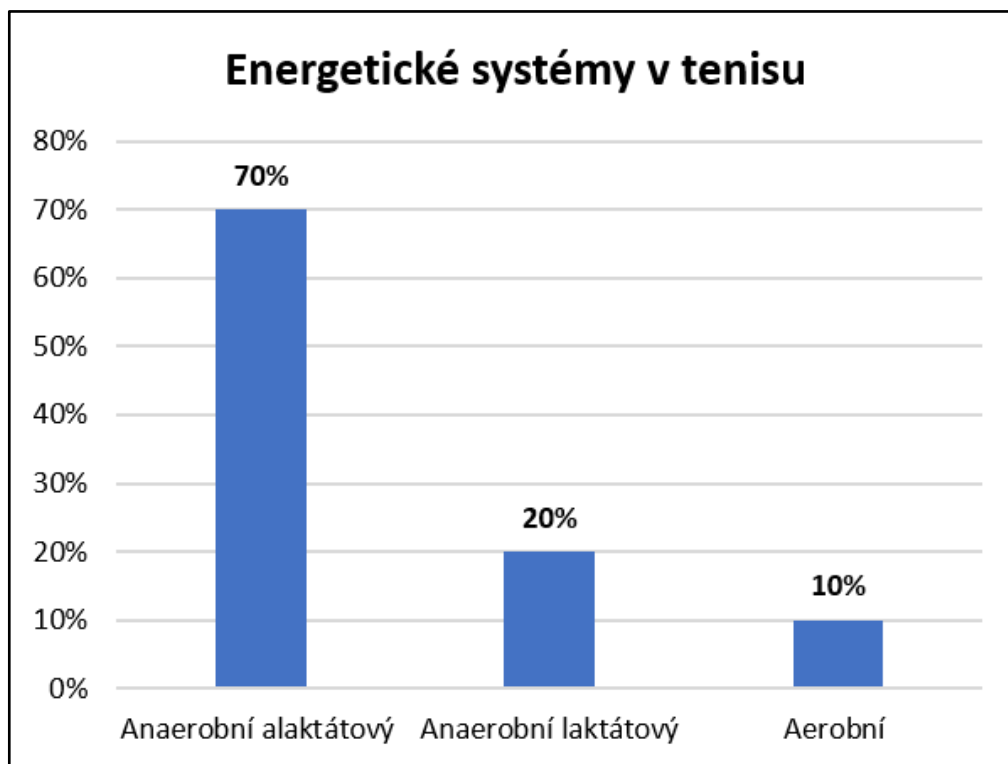
Z hlediska kvalifikace sportovních výkonů patří tenis do kategorie úpolových výkonů, které se vyznačují velkým množstvím pohybových dovedností a převládá zde tvůrčí pohybová činnost. Z hlediska energetické náročnosti se řadí mezi sporty se střední intenzitou zatížení (400-1500 % náležitého bazálního metabolismu). Nicméně je také možný výskyt submaximálního až maximálního zatížení. V tenisovém sportu se kladou vysoké nároky na psychickou odolnost hráče, rozvoj anticipace a taktického myšlení a podstatnou roli hraje i rychlost a přesnost vnímání a rozhodování. (Pecha, Dovalil & Suchý, 2016)



Tenis je hra, která je charakteristická pravidelným střídáním zátěže a přestávky. Fáze zátěže bývají velmi intenzivní a jsou přerušovány krátkými intervaly pro odpočinek mezi údery a delšími přestávkami mezi výměnami a při výměně stran. V tenisu se objevují jak běžecké, tak úderové zátěže, při kterých se uplatňuje schopnost odolávat únavě a schopnost rychlé regenerace, jež nastupují těsně po jejich skončení. Tyto schopnosti jsou potřeba během jednotlivých výměn, ale i během dlouhých tenisových utkání, popř. i tréninkových jednotek, a i mezi nimi. (Ferrauti, Maier, & Weber, 2016)

V tenisu je energie zajišťována všemi třemi energetickými systémy člověka – anaerobní alaktátový systém, anaerobní laktátový systém a aerobní systém. Intenzita zatížení se v tenisovém utkání mění. Tyto změny ovlivňují délka výměn v utkání, důležitost utkání, povrch dvorce, klimatické podmínky apod. (Crespo & Miley, 2001)

Tenis je především anaerobně alaktátovým sportem, kdy hlavní zásobárnou energie tzv. „rychlé“, která je okamžitě k dispozici, jsou fosfáty ATP (adenosintrifosfát) a CP (kreatinfosfát). Během tenisového utkání využívají hráči 70 % právě tohoto energetického systému, kdy je míč ve hře, anaerobně laktátový asi 20% hry a aerobní jen z 10% hry. (Crespo & Miley, 2001; Grosser & Schönborn, 2008)



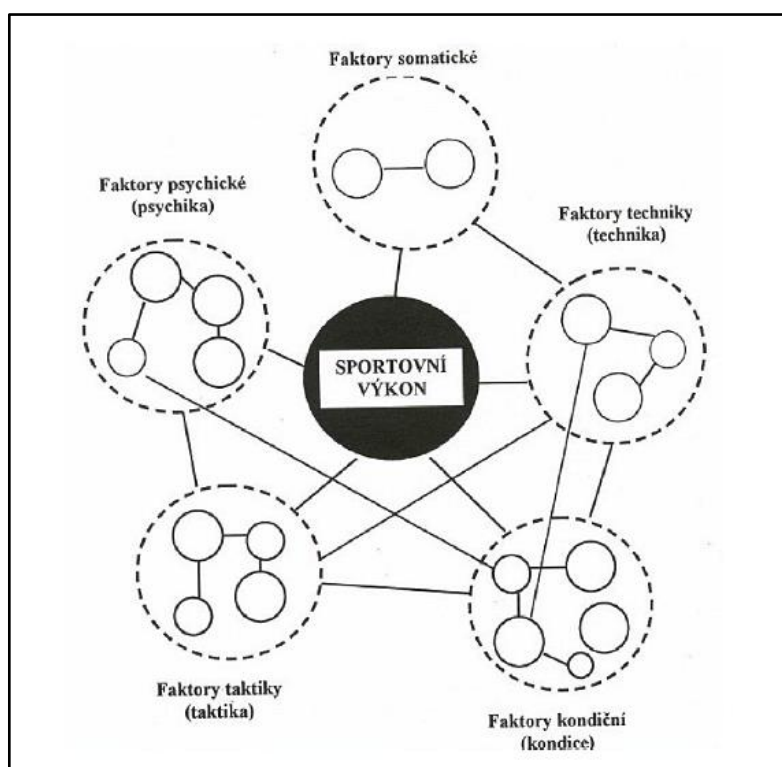
Obrázek 5. Energetické systémy v tenisu (Crespo & Miley, 2001, s. 142).

Vágner (2016) uvádí, že hráči během tenisového utkání naběhají 5 až 8 kilometrů, kdy převládající část těchto kilometrů naběhají při pohybech ze strany na stranu a zbytek při pohybech vpřed a vzad spolu se sprinty do všech směrů. Na základě těchto parametrů se tenis označuje jako nesouvislý acyklický anaerobní sport s aerobní fází zotavení.

### 3.2.1 Struktura sportovního výkonu v tenisu

Dovalil et al. (2009) říká, že působením vlivů vrozených dispozic, promyšleného tréninku a prostředí se postupně tvoří skladba psychofyzických předpokladů. Tento komplex lze z teoretického hlediska chápat jako celek, který je složený z jednotlivých částí, jež se vzájemně propojují. Jednotlivé prvky sportovního výkonu mohou být různého rázu, např. fyziologického, motorického, psychického, somatického apod.

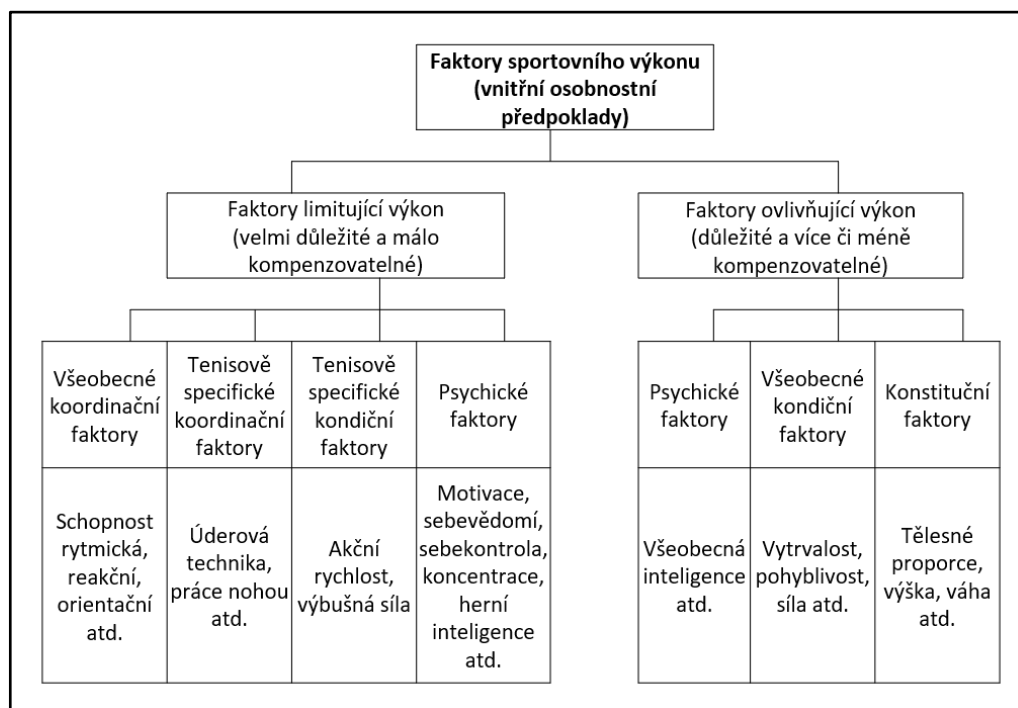
Sportovní výkon ovlivňuje a současně tvoří několik faktorů. V souvislosti struktury sportovního výkonu chápeme tyto faktory jako poměrně samostatné složky sportovního výkonu, které vycházejí ze somatických, kondičních, technických, taktických a psychických fundamentů výkonu. Všechny tyto faktory mají společný a důležitý znak, a to že jsou trénovatelné, neboli tréninkem ovlivnitelné. (Dovalil et. al., 2009)



Obrázek 6. Struktura sportovního výkonu podle Dovalila et. al (2009, s. 16).

Tenis se charakterizuje velkou variabilitou a významným množstvím faktorů, které kvalitu sportovního výkonu ovlivňují. Znamená to, že u dvou jedinců stejné

výkonnostní úroveň je dosaženo právě této úrovně různými spojeními faktorů, které vytváří individuální strukturu jejich výkonů. V souvislosti s obecným členěním faktorů sportovního výkonu můžeme rozdělit tyto faktory na faktory limitující výkon a ovlivňující výkon ve shodě s koncepcí tenisově-specifických předpokladů. Za velmi významné a zároveň málo kompenzovatelné považujeme faktory limitující sportovní výkon. Na rozdíl od limitujících faktorů jsou faktory ovlivňující výkon do určité míry nahraditelné jinými přednostmi. (Pecha et al., 2016)



Obrázek 7. Struktura sportovního výkonu v tenisu (Pecha et al., 2016, s. 29).

### 3.2.2 Somatické faktory

Somatické faktory jsou poměrně stálé a do určité míry geneticky podmíněné činitele hrající zásadní roli v řadě sportovních odvětví. Souvisí s podpůrným systémem – kostrou, svalstvem, vazy a šlachami a ze značné části vytvářejí somatické faktory biomechanické podmínky konkrétních sportovních činností. Dále se účastní i využití energetického potenciálu pro výkon. Pro různé typy sportovních výkonů rozlišují výchozí předpoklady. Mezi hlavní somatické faktory patří: tělesná hmotnost a výška, délkové poměry a rozměry, tělesný typ a složení těla. Somatické charakteristiky sportovců se obvykle v praxi vyjadřují právě pomocí tělesné hmotnosti a výšky. Jak tělesná výška, tak i hmotnost těla slouží pouze jako orientační ukazatel k zhodnocení vývoje mladých sportovců. (Dovalil et al., 2009)

Somatické faktory jsou u tenistů zařazeny mezi faktory ovlivňující výkon, které jsou málo ovlivnitelné a zároveň i málo kompenzovatelné. Tělesné rozměry v tenisu nejsou považovány za významné faktory. Jejich vliv můžeme vidět jen u několika málo komponent tenisu. Přednosti vyšších hráčů a hráček jsou především u podání, smeeče, hry na síti a v délce jednotlivých kroků. (Pecha et al., 2016)

### **3.2.3 Kondiční faktory**

Ve sportovním výkonu se za kondiční faktory považují pohybové schopnosti. Ty můžeme charakterizovat jako poměrně samostatné soubory vnitřních předpokladů lidského organismu k pohybové činnosti, ve které se také projevují. Pohybové schopnosti jsou poměrně stálé v čase. Pro změnu či zlepšení těchto schopností je potřeba dlouhodobého a soustavného tréninkového působení. V souboru dispozic člověka k pohybové činnosti rozlišujeme: silové schopnosti, rychlostní schopnosti, vytrvalostní schopnosti, koordinační schopnosti a pohyblivost. Rozdělení schopností je všeobecně uznáváno na kondiční a koordinační schopnosti. Silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti se řadí mezi kondiční, které významně ovlivňují metabolické procesy a dále se vztahují především na získávání a využívání energie pro provádění pohybů. Koordinační schopnosti jsou důležité hlavně pro proces řízení a regulaci pohybu. (Perič & Dovalil, 2010)

Při rozeznávání jednotlivých pohybových činností vycházíme z převládajících charakteristik pohybové činnosti. V každé pohybové činnosti můžeme rozeznávat projevy „síly“, „rychlosti“ či „vytrvalosti“ a jejich poměr se odlišuje podle pohybových úkolů. Mluvíme o projevech člověka, o kterých svědčí určité charakteristiky pohybů, např. jejich trvání, složitost pohybu, překonávaný odpor, rychlost apod. (Perič & Dovalil, 2010)

Dovalil et al. (2009) uvádí, že pohybové schopnosti jsou dány vztahy, které vznikají na základě složitých vazeb a kooperací různých systémů v lidském organismu. Toto spojení se uskutečňuje na úrovni biochemických dějů, fyziologických funkcí a psychických procesů.

V tenisu je kondiční připravenost velice důležitá, neboť čím lepší má hráč kondici, tím je jeho výkonnost vyšší. Hraním tenisových utkání není možné dosáhnout vrcholné formy, a proto má rozvoj kondice v tenisu svůj program, který je sestavený podle

specifických nároků tenisu. Kondiční příprava má v tenisu nezastupitelnou roli a patří mezi základní prvky přípravy u všech pokročilých tenisových hráčů a hráček, a zároveň může být klíčovým faktorem vedoucím k vítězství či porážce. (Crespo & Miley, 2001)

Mezi nejdůležitější součásti tenisové kondiční přípravy řadíme rychlost, funkční sílu a agility. Během celého zápasu, který může trvat od 30 minut až po několik hodin, využívá hráč opakované starty a sprinty do všech možných směrů. (Vágner, 2016)

### **Silové schopnosti**

Silové schopnosti se řadí mezi hlavní faktory sportovních výkonů a svou roli hrají ve všech sportovních odvětvích. Ve struktuře sportovních výkonů je jejich zastoupení různé. Největší a současně rozhodující význam mají právě v těch sportech, kde se překonává velký odpor náčiní či vlastního těla. Naopak nejmenší význam mají v úpolových sportech, kde je potřeba překonat aktivní odpor soupeře. Právě silové schopnosti se stále více využívají ve sportovních hrách. (Dovalil et al., 2009)

Perič & Dovalil (2010, s. 79) definuje silové schopnosti jako: „Schopnost překonávat či udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí.“ Silové schopnosti se dělí podle typu svalových kontrakcí, které jsou zásadní pro stimulaci svalových schopností. Svalové kontrakce rozlišujeme podle změny délky svalu a změny napětí svalu na izometrické (statické) a izotonické (dynamické) svalové kontrakce, které se dále dělí.

Izometrická neboli statická svalová kontrakce je charakteristická zvyšujícím se napětím ve svaly, kde se délka svalu nemění. Pro kontrakci izotonickou neboli dynamickou je typická změna délky svalu, ale napětí svalu zůstává téměř stejné. Tuto kontrakci dále dělíme na koncentrickou, kde se napětí nemění a sval se zkracuje, a excentrickou, pro kterou je charakteristické prodloužení svalu bez změny napětí. (Perič & Dovalil, 2010)

Dovalil et al. (2009) rozděluje silové schopnosti podle rychlosti svalového stahu během působení na odpor, trvání pohybu nebo počet opakování v čase na sílu absolutní neboli maximální, sílu rychlou, výbušnou a sílu vytrvalostní.

Sportovní výkony není možné bez síly realizovat, zvláště v tenisu, kde jsou rychlé průběhy pohybu, např. podání, nástupy atd., vázané na dobře natrénované výbušné síle. (Grosser & Schönborn, 2008)

Trénink silových schopností, který je správně řízený podle věku svěřenců a specifických požadavků dané sportovní disciplíny, se stal samozřejmostí v každodenním tréninku. Zárukou úspěchu a důležitými předpoklady pro tenis je několik druhů silových schopností, např. rychlá a výbušná síla pro rychlé starty, odrazová síla, úderová síla, rychlostně silová forma síly na krátkou vzdálenost atd. (Schönborn, 2008)

### **Rychlostní schopnosti**

Perič & Dovalil (2010) definují rychlostní schopnosti jako schopnost vykonávat krátkodobou činnost (do 20 s.) s maximální intenzitou bez odporu případně jen s malým odporem (20-25% maxima), která je energeticky zajištěna ATP-CP zónou. Tyto schopnosti se projevují pouze v případě, kdy maximální výkon není nijak ovlivněn únavou, neboť jinak intenzita pohybu klesá. Dále jsou tyto rychlostní schopnosti nejhůře ovlivňovatelné pohybové schopnosti, neboť jsou stanoveny přibližně z 80 % geneticky.

Ve spoustě sportů hrají rychlostní schopnosti důležitou roli a nepochybně se řadí mezi zásadní faktory sportovního výkonu. Stejně jako u silových schopností, tak i rychlostní schopnosti mají určité uspořádání, které rozlišuje základní druhy rychlosti, tj. rychlost reakční, rychlost acyklická neboli rychlost jednotlivého pohybu, rychlost cyklická a komplexní rychlost. (Dovalil et al., 2009)

V tenisu má trénink rychlosti velký význam. Spolu s koordinačními schopnostmi a citem pro pohyb je rychlost klíčovým znakem v mnoha herních situacích. (Schönborn, 2008)

Pro tenis je typický pohyb po tenisovém dvorci s krátkými starty a častými změnami směru, a proto se prosazují právě ti hráči, kteří jsou schopni rychle a včas měnit směr pohybu. Vedle rychlosti se v tenisu uplatňuje tzv. agility, které znázorňuje spojení rychlosti, síly, hbitosti a obratnosti při pohybu. Tato schopnost umožňuje rychle měnit směr s velkou přesností. Agility se v tenisu trénuje převážně na tenisovém dvorci, kde se užívá změny směru pomocí čar či rozmístěných met a kuželů. (Vágner, 2016)

### **Vytrvalostní schopnosti**

Vytrvalostní schopnost popisuje Dovalil et al. (2009, s. 29) jako: „Souhrn předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou v daném čase, tj. v podstatě odolávat únavě.“ Právě únava má důležitou

úlohu ve sportovním výkonu. Se vzrůstající únavou klesá sportovcova pozornost, přesnost, koordinace a vyskytuje se více chyb.

Tyto vytrvalostní schopnosti patří k významným stavebním kamenům a zároveň předpokladům vysoké výkonnosti sportovců. Nejen že ovlivňují psychické procesy, ale rovněž je pro ně důležité rozvíjet fyziologické funkce, tj. transportní a okysličovací procesy ve svalech či oběhově-dýchací systém. V lidském těle tvoří vytrvalostní schopnosti podmínky, které pomáhají sportovci zvládnout soutěže v plném nasazení a tempu po celou dobu. (Perič & Dovalil, 2010)

Vytrvalost má několik druhů, které se dále dělí podle několika hledisek. Podle účasti svalových skupin dělíme vytrvalost na celkovou a lokální, podle typu svalové kontrakce na vytrvalost dynamickou a statickou, a podle délky trvání zatížení na dlouhodobou, střednědobou, krátkodobou a rychlostní vytrvalost. Klíčový význam má ve vytrvalostních schopnostech energetické zatížení, které odpovídá pohybové činnosti. Proto se vytrvalost rozděluje podle způsobu zajišťování energie na aerobní a anaerobní vytrvalost. (Perič & Dovalil, 2010)

Vytrvalostní schopnosti v tenisu nepatří sice mezi faktory limitující výkon, ale jsou velmi důležitým předpokladem k vysoké výkonnosti. Hlavní funkci má v tenisovém sportu aerobní vytrvalost, která je jádrem každé dlouhotrvající sportovní činnosti. Právě aerobní vytrvalost tvoří několik předpokladů, jež pomáhají tenistům uspět. Tento typ vytrvalosti pomáhá hráči vydržet dlouhotrvající utkání či tréninky bez toho, aby se hráči snížila výkonnost, a tím i kvalita výkonu. Díky aerobní vytrvalosti se hráči lépe srovnávají se zátěží fyzickou i psychickou. V neposlední řadě je předpokladem optimální práce centrální nervové soustavy (CNS) při dlouhotrvající činnosti. Naopak anaerobní vytrvalost se prosazuje a rovněž i zajišťuje plné nasazení především během intenzivních a rychlých výměn míčů. (Schönborn, 2008)

### **Koordinační schopnosti**

Koordinační schopnosti, které bývají často nazývané také jako obratnostní schopnosti, zabírají zvláštní místo mezi ostatními pohybovými schopnostmi. Jejich definice však není jednotná. Popisují se jako schopnost zvládat a okamžitě odolávat každému novému pohybu a přizpůsobit se pohybovým požadavkům měnící se situace. Základ koordinačních schopností tvoří centrální nervová soustava (CNS), která řídí

a současně i obstarává mnoho oblastí, jež jsou důležité pro konkrétní pohyb. Mezi hlavní oblasti, které CNS řídí patří činnost analyzátorů, činnost jednotlivých funkčních systémů, nervosvalová koordinace a psychologické procesy. (Perič & Dovalil, 2010)

Koordinace se rozděluje na dva základní druhy – koordinaci všeobecnou a koordinaci speciální. Všeobecná koordinace umožňuje provádět mnoho motorických dovedností bez ohledu na sportovní specializaci. Všichni sportovci by měli nejdříve projít všestranným rozvojem, aby získali určitou úroveň obecné koordinace. Ve sportovní praxi se uvádí, že sportovci s lepší všeobecnou koordinací si rychleji a snadněji osvojují speciální koordinační schopnosti v jejich sportovních specializacích. Speciální koordinace pomáhá sportovci provádět různé pohyby ve vybrané sportovní disciplíně bez chyb, rychle a současně i lehce a přesně. Během tréninku i utkání používá sportovec schopnosti a dovednosti, které jsou úzce spojeny s tímto typem koordinace. (Perič & Dovalil, 2010)

Koordinační schopnosti mají velmi složitou strukturu, která je tvořena několika dílčími schopnostmi. Rozlišujeme 5-15 jednotlivých schopností. Mezi hlavní schopnosti patří kinestetická diferenciační schopnost, prostorová orientační schopnost, rovnováhová schopnost, reakční schopnost a rytmická schopnost. (Dovalil et al., 2009)

Tenis je sportem, který je koordinačně velice náročný. Koordinační schopnosti se v tenisovém sportu označují za nejdůležitější faktor limitující výkon. Většina pohybových schopností závisí právě na kvalitě koordinace. Ta přímo i nepřímo ovlivňuje ideální rozvoj téměř všech ostatních složek tenisu. (Schönborn, 2008)

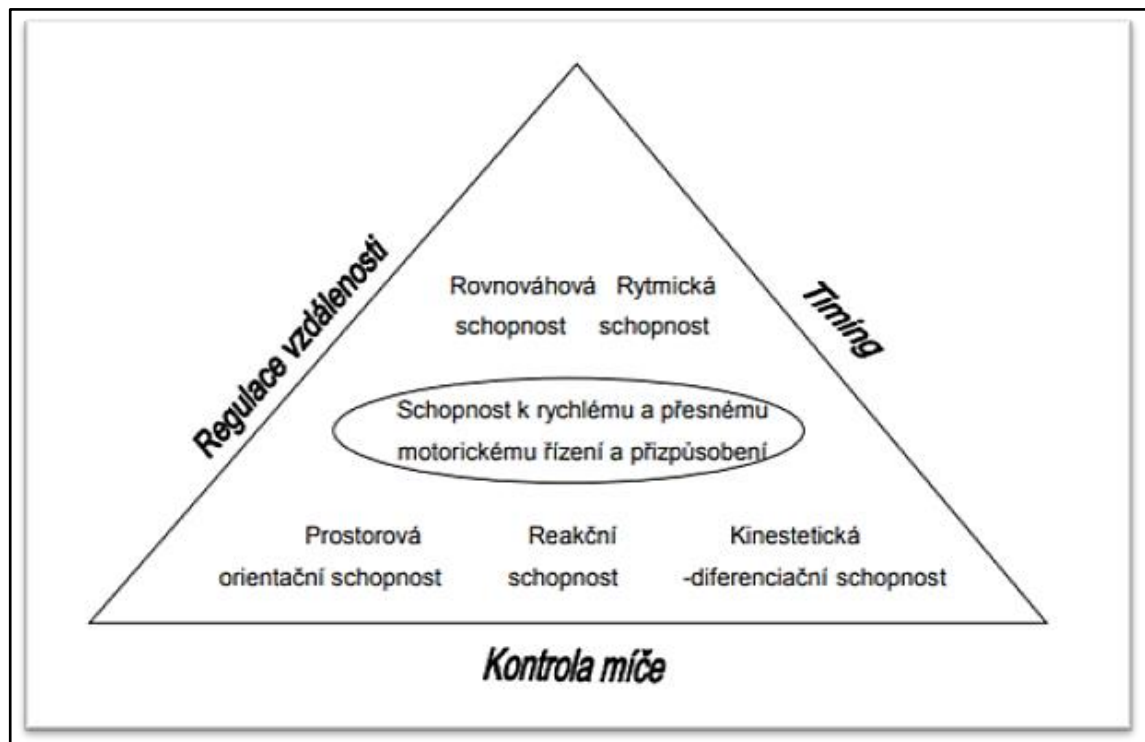
Zháněl & Zlesák (1999) označují za speciální koordinační schopnosti v tenisu kontrolu míče, regulaci vzdálenosti a timing. Tyto schopnosti se navzájem ovlivňují, a to jak pozitivně, tak i negativně. V tréninku proto musí být vytyčené jasné cíle, které budou realizovány, aby byla zachována harmonie celého komplexu učení.

Základem speciální koordinace v tenisu je schopnost kontroly míče. Tato důležitá schopnost se projevuje tím, že hráč dokáže zasáhnout zvolené místo dopadu a je schopen se přizpůsobit měnícím se vlastnostem letu a odskoku míče, který přilétá od soupeře. Další důležitou schopností v tenisu je regulace vzdálenosti, jež se podílí na vedení a přizpůsobení úderů a jejich dalších činností vzhledem k prostorovým podmínkám. Regulace vzdálenosti hraje důležitou roli nejen v tenisu, ale i dalších



sportech, kde je potřeba udeřit míč poměrně dlouhým náčiním (v tenisu raketou) s místem doteku na požadované ploše (výpletu) a následně jej odehrát a umístit do herního pole. Aby byl tenisový úder co nejefektivnější, musí hráč zaujmout takové postavení, kdy bude stát za míčem a odehrávat jej před tělem. Toto postavení považujeme za nejvhodnější. Poslední speciální koordinační schopností v tenisu je timing, který můžeme charakterizovat jako schopnost správného načasování k zahrání úderu. Pro tuto schopnost je podstatné zaznamenat včas průběh letu míče tak, aby se hráč mohl přesunout k místu úderu a připravit se na jeho zahrání bez časového tlaku. (Zháněl & Zlesák, 1999)

Podle Schönborna (2008) je timing schopností, která se považuje za nejdůležitější a nejvíce rozhodující schopnost u dobrých hráčů. Timing organizuje naše vykonávání pohybů v časovém, energetickém, prostorovém i taktickém hledisku.



Obrázek 8. Základní model speciálních koordinačních schopností v tenisu (Zháněl & Zlesák, 1999, s. 13).

### Pohyblivost

Pohyblivost neboli flexibilitu můžeme charakterizovat jako schopnost dosahovat nezbytného či maximálního kloubního rozsahu pomocí svalových kontrakcí nebo působením vnějších sil. (Zumr, 2019)

Rozvoji pohyblivosti věnujeme pozornost ve všech sportovních disciplínách, jelikož protahovací a vyrovnávací cvičení pomáhají předcházet negativním vlivům

jednostranného zatížení. To, jakou má pohyblivost úroveň, určuje několik faktorů. K hlavním faktorům, které pohyblivost ovlivňují, patří tvar kloubu, jenž je dán velikostí hlavice a jamky kloubu. Mezi další řadíme pružnost vazivového a kloubního aparátu, sílu svalů kolem určitého kloubu, aktivitu reflexních systémů ve svalech a šlachách a spoustu dalších hledisek, např. pohlaví člověka, teplotu prostředí, denní dobu apod. (Perič & Dovalil, 2010)

Pohyblivost zvyšujeme pomocí pravidelného a důkladného strečinku, během kterého prodlužujeme svaly a vazivové tkáně. Naopak snížení pohyblivosti nastává, pokud tyto tkáně nejsou po určitou dobu protahovány nebo dostatečně zapojovány do určité činnosti. Správný strečink pomáhá sportovcům snižovat svalové napětí a nebezpečí úrazu, prohloubit pohybové vnímání atd. (Alter, 1999)

Vágner (2016) uvádí, že pohyblivost má významnou roli ve výkonu tenisty. Díky vyšší pohyblivosti můžeme provádět větší rozsah pohybu z krajních poloh ve vysokém tempu hry během vykonávání tenisových úderů a odehrávání míčků.

#### **3.2.4 Technické faktory**

Dovalil et al. (2009, s. 34) charakterizují techniku jako: „Účelný způsob řešení pohybového úkolu“. Během řešení pohybového úkolu využívá sportovec další předpoklady, jako např. somatické, kondiční a psychické. Teoretickým základem technické přípravy je motorické učení, o které se technika opírá. Cílem této přípravy je uspořádání pohybu v prostoru a čase, které vede ke správnému a úspěšnému řešení daného pohybového úkolu. To je určeno dokonalou souhrou zúčastněných svalových skupin, která je řízena nervovou soustavou. Důležitou úlohu sehrávají v technické přípravě koordinační schopnosti, jelikož se označují jako hlavní složka dalších pohybových schopností v určitých sportovních dovednostech. Technika není ve všech sportech stejná, naopak můžeme říci, že každý sport má svou specifickou technickou přípravu, která je často velmi složitá a náročná. Tuto technickou přípravu zařazujeme do tréninku během celé sportovcovy sportovní kariéry.

V tenisovém sportu má každý úder svou techniku. Touto technikou neoznačujeme pouze pohyb, kterým odehráváme míč přes síť, ale i další všeobecné pohyby, jako jsou běhy a skoky, které nám pomáhají ve hře uspět. Díky provedení

správné techniky minimalizuje hráč možnost zranění a může pevně využívat taktické a kondiční schopnosti. (Jankovský, 2002)

Schönborn (2008, str. 31) říká, že „ideální technika neexistuje“. Každý hráč má svůj styl a individuální techniku, kterou provádí údery. Každý tenisový hráč či hráčka je jiný a vytváří si svou vlastní variantu optimální techniky.

Optimální technika je naplněna, pokud splňuje tři základní vlastnosti – jednoduchost, ekonomičnost a účinnost. Jednoduchostí rozumíme, že jsou údery prováděny bez žádných zbytečných pohybů. O ekonomičnosti mluvíme, pokud je během provádění úderů využíváno jen tak málo síly, kolik je jen možné a nutné. Důležité je využití optimálního švihů a uplatnění energie při úderu. Poslední účinnost úderů chápeme tak, že hráč je schopen zahrát míč z každé pozice za každé situace. (Schönborn, 2006)

Schönborn (2006) dále popisuje, že pro přibližování a zdokonalování techniky neexistuje jedna ideální předepsaná cesta, ale v tréninku mohou být nastaveny pouze optimální, rozumné a novým vědomostem odpovídající směrnice. Tyto směrnice se pak zapojují podle talentu hráče, jeho motivace, věku a individuálních cílů a také podle znalostí a zkušeností trenéra.

### **3.2.5 Taktické faktory**

Taktiku můžeme charakterizovat jako způsob řešení jednodušších a složitějších úkolů, které jsou prováděny podle pravidel dané sportovní disciplíny. Její hlavní funkce se zakládá na výběru optimálního řešení strategických i taktických úkolů. Taktika se projevuje v každém sportu jinak. Minimální význam má např. v gymnastice nebo plaveckých sprintech. V řadě sportů se využívá např. pro rozdělení sil v závodě nebo taktizování. Největší význam má taktika právě v úpolových sportech a sportovních hrách, kde dochází k přímému kontaktu soupeřů a podmínky sportovního utkání jsou proměnlivé. (Dovalil et al., 2009)

V tenisovém sportu má taktika velmi často klíčový význam pro výkon ve dvouhře i čtyřhře. Taktické jednání hráčů je úzce spojeno s individuálními předpoklady techniky a také s projevy soupeřových fyzických a psychických schopností. Proto musí trénink taktiky obsahovat i kondici, techniku a psychiku hráče i soupeře. (Schönborn, 2012)

Stojan & Brabenec (1999, str. 85) říkají, že: „Tenis je sport chyb.“ Toto tvrzení staví na tom, že o výsledku utkání často rozhoduje počet chyb. Proto je důležité snažit se nedělat žádné zbytečné chyby a přinutit soupeře k chybě. Taktika hráče se musí řídit jeho technickou úrovní a kondiční a psychickou připraveností, a proto by měl hráč v utkání používat právě ty údery, které perfektně ovládá.

Podle Höhma (1982) hraje taktická příprava v tenise velmi důležitou roli, jelikož se během utkání situace stále mění a hráč musí hledat optimální řešení a zároveň i nejvhodnější způsob provedení vybraného řešení. Hráči během utkání dvouhry volí buď aktivní hru od základní čáry nebo střídání hry od základní čáry s hrou u sítě či hru, která se odehrává převážně u sítě, a to podle vlastních předpokladů s přihlédnutím k soupeři a povrchu dvorce. Ve čtyřhře se uplatňuje zejména útočné pojetí hry, jež se odehrává téměř stále u sítě.

Důležitou úlohu v tenisu zastupuje schopnost anticipace, kterou chápeme jako schopnost předvídat směr, kterým míč poletí ještě dříve, než jej soupeř odehraje. Tuto informaci pak hráč využívá k tomu, jak na akci soupeře co nejlépe odpovědět. Schopnost anticipace vychází ze znalosti soupeřových návyků ve hře, znalosti reakcí na určité situace, a nakonec znalosti možných variant a řešení. (Crespo & Miley, 2002)

### **3.2.6 Psychické faktory**

Psychické faktory mají podstatný význam ve sportovním výkonu sportovce, protože situace v soutěžích jsou velmi náročné na jeho psychiku. Cílem sportovní přípravy sportovce je tvořit optimální psychické předpoklady pro úspěšné vykonávání sportovního výkonu. Jejím úkolem je najít efektivní prostředky a metody k rozvíjení a dalšímu zdokonalování psychické odolnosti jedince. (Perič & Dovalil, 2010)

Tenis patří mezi sporty, které jsou psychicky velice náročné a hráči se často musí vyrovnávat s určitou psychickou zátěží. Během zápasového utkání bojuje hráč nejen se soupeřem, ale kolikrát i sám se sebou. To, jak je hráč psychicky připraven, často ovlivňuje i jeho fyzickou připravenost. Psychické schopnosti nejsou vrozené, a proto trenéři mohou svým svěřencům pomáhat z hlediska psychiky na tenisovém dvorci, ale i mimo něj. V utkáních jsou důležité čtyři základní schopnosti psychiky – motivace, kontrola myšlení, kontrola emocí a soustředěnost neboli koncentrace, které mohou tenisovou hru výrazně ovlivnit. (Crespo & Miley, 2001)

Bollettieri (2017) uvádí, že údery do míče jsou jen část toho, o čem tenis je. U úspěšného tenisového hráče hraje důležitou a rozhodující roli schopnost vědět, jak zvládat tlak, nepříznivé situace, strach ze selhání a neférové jednání, mezi které se řadí např. podvádění či neetické chování soupeře.

Podle Stojana & Brabence (1999) má mít ideální tenisový hráč vysokou míru motivace, vůle zvítězit, koncentrace, sebevědomí, disciplíny a sebeovládání. S tím vším souvisí také hráčův temperament, odvaha riskovat a ve správný moment také trpělivost, agresivita, anticipace, klid a optimismus.

### **3.3 Sportovní trénink**

Sportovní trénink se charakterizuje jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje výkonnosti sportovce, který se zaměřuje na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybrané sportovní disciplíně na základě všestranného rozvoje jedince. Mezi hlavní úkoly sportovního tréninku řadíme osvojování pohybových dovedností, zdokonalování a rozvíjení kondiční připravenosti a tvoření osobnosti sportovců. (Perič & Dovalil, 2010)

Podle Pechy et al. (2016) můžeme sportovní trénink obecně chápat jako určitý druh biologicko-sociální adaptace. Podrobněji jej však popisujeme jako proces morfologicko-funkční adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce. Z hlediska praxe rozumíme sportovnímu tréninku jako plánovitě řízenému pedagogickému procesu, který má garantovat výkonnostní rozvoj pomocí promyšlené činnosti trenérů a sportovců.

Podle Dovalila et al. (2009) je cílem sportovního tréninku dosažení co nejvyšší možné sportovní výkonnosti na základě celkového rozvoje sportovce. Úkoly sportovního tréninku obsahují nejen tělesný, psychický a sociální rozvoj, ale také osvojování sportovních dovedností, rozvíjení kondičních schopností sportovce a jeho osobnosti.

Nejvyšším společenským cílem ve sportovním tréninku je rozvoj člověka, který se uskutečňuje prostřednictvím zvyšování specializované výkonnosti. Pro sportovní trénink je charakteristická silná výkonová motivace, jež se projevuje snahou dosahovat co nejvyšších výkonů, které znázorňují aktuální úroveň komplexu vrozených i získaných schopností. (Dovalil et al., 1982)

Pro popis sportovního tréninku lze použít řadu hledisek a přístupů, které se vzájemně prolínají a doplňují. Z pedagogického hlediska se sportovní trénink označuje jako výchovně vzdělávací proces, jehož vzdělávací stránka je dána poznáváním, osvojováním nových vědomostí a dovedností a rozvojem pohybových schopností. Výchovná stránka se vyznačuje navozováním situací, které vedou k mnohostrannému rozvoji osobnosti sportovce a zároveň k zabezpečení vzdělávací stránky. (Dovalil et al., 1982)

Schönborn (2006) uvádí, že sportovní trénink by měl být chápán jako jeden celek, který se skládá z koordinace, kondice, techniky, taktiky, mentální sféry a také sociálního prostředí. Všechny tyto složky je potřeba v tréninku společně propojovat a rozvíjet současně, jelikož rozvoj každé jednotlivé části ovlivňuje pozitivně rozvoj všech dalších samostatných oblastí. Současně i každá slabina v nějaké části automaticky zamezuje optimálnímu rozvoji ve zbylých oblastech.

Sportovní trénink a jeho výsledky ovlivňuje i řada vnějších podmínek, jako např. společenská atmosféra, zázemí sportovce (jeho rodina, přátelé, ekonomické možnosti), technické zajištění (stadiony, hřiště, náradí, náčiní) a organizace (veřejné možnosti, kluby). (Dovalil et al., 2009)

### **3.3.1 Sportovní příprava dětí**

Sport hraje v dětském věku důležitou roli, která slouží jako prostředek pro realizaci dítěte. Děti ve sportu zažívají chvíle vítězství, ale i porážek, a poznávají, že existují určitá pravidla, která je nutné dodržovat. Sportování dětí se označuje jako dlouhodobá činnost, na jejímž konci by měl být člověk, který díky sportu získal spoustu přátel, zážitků a vzpomínek na úspěšná a možná i neúspěšná období. (Perič, 2004)

Sportovní příprava dětí je speciální oblast tréninkového procesu, jejímž hlavním znakem je přípravný charakter, ve kterém se vytvářejí „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon. (Perič, 2004)

Jansa et al. (2007) uvádějí, že děti mají oproti dospělým jinou stavbu těla, jinou psychiku, jiné vnímání, které se s přibývajícím věkem vyvíjí a dále rozvíjí. Proto je důležité nebrat děti jen jako „malé dospělé“, a přistupovat k jejich tréninku jinak než k tréninku dospělých.

Trenér by měl vědět co, jak a kdy trénovat a také proč to trénovat. Rovněž by měl znát věkové zákonitosti dítěte a které činnosti mohou dítě dále rozvíjet či poškodit. Děti se díky sportu učí různá pravidla, která je nutné dodržovat, rozvíjí schopnost soustředění a zodpovědnosti a vytvářejí si sebedůvěru. Zároveň bychom měli mít na paměti, že děti si potřebují hlavně hrát a bavit se, a to zejména čím jsou menší. Trénink by proto měl být zaměřený nejen na rozvoj pohybových schopností a dovedností, ale i na radost z pohybu, prožitok, budování přátelství atd. (Perič, 2004)

Cílem sportovní přípravy dětí je vytvářet vhodné dispozice, které umožní zvyšování sportovní výkonnosti ve věku, kdy budou nejlepší a nejvhodnější možnosti rozvoje pro pozdější trénink. (Jansa et al., 2007)

Trenér by měl dodržovat určité zásady a úkoly sportovní přípravy, aby docházelo k nárůstu výkonnosti jedince. Nejdůležitějším a současně i základním úkolem trenéra je v žádném případě nijak nepoškodit děti. Nesprávným tréninkem může mít poškození dětí podobu nejen fyzickou (skolióza páteře, únavové zlomeniny, předčasná osifikace kostí atd.), ale i psychickou v podobě frustrace, úzkosti apod. Dalším úkolem je vytvářet u dětí vztah ke sportu tak, aby se jedinec sportovní aktivitě věnoval po celý život. Velmi málo dětí, které se sportu pravidelně věnují, mají předpoklady k vrcholovému sportu. V dnešní době hraje sportovní aktivita v běžném životě velice podstatnou roli z důvodu výskytu negativních civilizačních chorob, jako je např. obezita, vysoký krevní tlak, srdečně cévní potíže atd. Sportování není jen o překonávání rekordů, ale jde především o příjemnou činnost a zábavu, kterou můžeme praktikovat téměř kdekoli. V neposlední řadě by trenér měl u dětí vytvářet základy pro pozdější trénink. Ten by se měl v dětském věku zaměřit především na základní techniku pohybu v určitém sportovním odvětví a na rozvoj jednotlivých pohybových schopností. Důvodem je, že právě v dětství se jedinci učí nové pohyby snadno a rychle. (Perič, 2004)

Jak již bylo uvedeno, děti nemůžeme brát jako „malé dospělé“, a proto musíme respektovat jejich vývoj a znát zákonitosti dětského věku. Jako trenéři nebo rodiče musíme dbát na to, aby zatížení u dětí bylo správné vůči jejich věku a možnostem.

Děti se neustále vyvíjí a mění. Každé dítě je jedinečné, a proto musíme respektovat jeho individuální potřeby a podle toho sestavovat trénink. Pro úspěšný a dlouholetý trénink je důležitá znalost vývojových zákonitostí, které jsou typické pro

jednotlivá věková období. Tyto dílčí období se od sebe odlišují v několika oblastech, kdy právě k těm hlavním se řadí tělesný, psychický, sociální a pohybový vývoj. (Perič, 2004)

Dovalil et al. (2009) uvádí, že věkové zákonitosti lze definovat v několika změnách, mezi které nepochybně patří např. změny tělesných rozměrů, změny stavby a funkce lidských orgánů, změny v psychice atd. Tyto změny mají různou intenzitu a dynamiku a jejich rychlost se může lišit i individuálně. Největší změny nastávají kromě v prvních letech života jedince i v období puberty.

Podle Periče (2004) se za dětství považuje věk mezi 6-15 roky jedince. Toto věkové rozmezí se dále rozděluje na dvě věková období – mladší školní věk a starší školní věk. Přejít mezi těmito dvěma obdobími je pozvolný. Jedná se především o formální rozdělení, které je určeno k orientačnímu popisu jednotlivých jevů a procesů během vývoje a dozrávání organismu.

Ve sportu existuje několik druhů věků. Prvním z nich je kalendářní věk, který je dán datem narození jedince. Kromě tohoto věku má svou roli ve sportu také věk biologický, jenž se charakterizuje skutečným stupněm vývoje organismu sportovce. Tento věk stanovuje tělovýchovné lékařství podle norem vývoje tělesné výšky a hmotnosti jedince dle jednotlivých let. Dále podle stupně osifikace kostí a stupně pokročilosti pubertálních změn, např. vývoje hrtanu či pohlavních znaků. (Dovalil et al., 2009)

Biologický věk se však nemusí shodovat se skutečným věkem dítěte. Pokud je biologický věk vyšší než věk kalendářní, jedná se o tzv. akceleraci neboli vývojové zrychlení. Naopak převyšuje-li věk kalendářní věk biologický, jde o tzv. retardaci neboli vývojové zpomalení. Tyto dva vývojové problémy se přímo dotýkají sportu i tréninku dětí a mládeže, jelikož stupeň tělesného vývoje jedince se bezprostředně odráží na sportovní výkonnosti. Zvláště akcelerovaní jedinci dosahují relativně dobrých výkonů a často vydrží i vyšší tréninkové zatížení právě díky své tělesné převaze. Tito jedinci jsou mnohdy také považováni za talenty, ovšem později jsou dostiženi a následně předstiženi. (Dovalil et al., 2009)

Perič (2004) uvádí, že každý jedinec má své individuální tempo biologického vývoje, které vychází z genetických předpokladů, produkce hormonů, různých vlivů



prostředí, jako je např. výživa, nemoci apod. Tato rozdílnost se u jedinců vyrovnává kolem 18.-20. roku života.

Kromě kalendářního a biologického věku zařazuje Perič (2004) i třetí věk – tzv. sportovní věk. Tento věk se označuje jako doba, po kterou se sportovec aktivně věnuje sportovní přípravě v určité sportovní disciplíně. Důležitou úlohu sehrává v hodnocení dosažené sportovní výkonnosti. Někteří jedinci mohou být stejně staří, ale jejich sportovní věk se může výrazně lišit, a tím pádem i jejich výkonnost.

V každém věkovém období má člověk předpoklady pro něco jiného – např. v dětství se nejlépe učí cizí jazyky, v dospělosti dokáže maximálně využívat svou fyzickou sílu apod. Jiné to není ani ve sportu. Trénink pohybových schopností a dovedností je v každém věku jinak účinný a každá schopnost jinak trénovatelná. Můžeme říci, že jsou jistá stádia ve vývoji, kdy je rozvoj jednotlivých schopností nejideálnější. Tato období označujeme jako senzitivní. (Perič, 2004)

Senzitivní období definuje Perič (2004) jako vývojové časové etapy, které jsou vhodné především pro trénink přesných sportovních aktivit, jež souvisí s rozvojem pohybových schopností a dovedností. Znamená to tedy, že existují věková období, která jsou optimální k rozvoji a zároveň stabilizaci pohybových schopností a dovedností. V tréninku dětí dochází právě v těchto obdobích k výraznému přírůstku rozvoje určité schopnosti. Pokud se však tato období nebudou využívat a respektovat, může dojít ke zpomalení či nekvalitnímu projevení těchto schopností.

Senzitivní období bychom neměli spojovat s reálným věkem dětí. Spíše by tato období měla být zaměřena na reálný stupeň vývoje, tj. na biologický věk. Projevuje se zde pohlavní diference ve vývoji člověka, neboť dívky dospívají dříve než chlapci. To se také odráží na začátku a konci senzibilních fází, které u dívek zpravidla začínají i končí o něco dříve než u chlapců. (Perič, 2004)

### **Mladší školní věk**

Za mladší školní věk označujeme časové období od 6 do 11 let věku dítěte. Tělesný vývoj v tomto věkovém období se charakterizuje plynulým zvyšováním výšky a hmotnosti dětí. Spolu s tímto vývojem se dále rozvíjí i ostatní vnitřní orgány lidského těla a průběžně se zvětšuje krevní oběh, plíce a vitální kapacita. (Dovalil et al., 2009)

U dětí mladšího školního věku dochází ke změnám tvaru těla a stabilizaci zakřivení páteře. Osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, a i přes to zůstávají kloubní spojení velmi měkká a pružná. Již před začátkem tohoto věkového období je v podstatě ukončen vývoj mozku. Děti jsou schopné učit se snadno novým pohybům a dokáží provádět i pohyby, které jsou koordinačně složitější. (Perič, 2004)

Perič (2004) rozděluje mladší školní věk na dvě období:

- Období pohybového neklidu – 6-7 let
- Období „zlatého věku motoriky“ – 8-11 let

V průběhu tohoto období přibývá mnoho nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Děti jsou v období pohybového neklidu velice živé a často rychle přecházejí z radosti do smutku a naopak. Ve svém věku nedokáží sledovat dlouhodobý cíl a mají slabě vyvinutou vůli. V tomto věku se dokáží koncentrovat velice krátkou dobu, která trvá přibližně 4-5 minut, po této době nastává útlum a nepozornost. Naopak v období „zlatého věku motoriky“ děti rychle a snadno zvládají nové pohybové dovednosti, které mohou mít krátké trvání. Dětem stačí předvést dokonalou ukázkou, aby byly schopny provést nový pohyb napoprvé, případně po několika pokusech. Důležité je tyto dovednosti často opakovat, aby nebyly zapomenuty. (Perič, 2004)

Během nástupu do školy se buduje nový kolektiv, do kterého se děti snaží začlenit. To samé platí v tréninkovém družstvu nebo skupině. Děti mezi sebou rády soutěží a snaží si vybudovat své postavení ve skupině, jsou optimistické a snadno ovladatelné. V tréninku musí dominovat herní princip, aby se děti učily novým dovednostem a současně se bavily. Činnost během tréninku musí být pestrá a často obměňována z důvodu krátké doby soustředění. Trenér by měl být pro děti přirozenou autoritou a měl by působit zejména vlastním příkladem. Mezi hlavní trenérové úkoly v tomto období patří budování kolektivu, posilování vůle a koncentrace jednotlivců, utvářet vlastnosti sportovce apod. V tomto věku začínají první přátelské vztahy. (Perič, 2004)

### **Starší školní věk**

Za starší školní věk se považuje časové období mezi 11-15 lety dětí a dále se označuje jako přechod z dětství k začínající dospělosti. V těle dětí dochází ke značným biologickým změnám, které se odrážejí v tělesném, psychickém i sociálním vývoji. Toto

období se také označuje za velmi nerovnoměrné. Většinou se starší školní věk dělí na dvě další období – prepubertu (11-13 let) a pubertu (13-15 let). (Jansa et al., 2007)

Z hlediska tělesného vývoje probíhají v těle pubescentů velmi složité procesy a změny, které mají u každého jedince jiné tempo. Rozdíly, jež vznikají v organismu jedince, jsou srovnány na konci puberty. Co se týče vývoje tělesné výšky a hmotnosti, můžeme říci, že růst je velice rychlý a mění se více než v jakémkoli jiném věkovém období. Růst se projevuje nerovnoměrně – končetiny rostou rychleji než trup a růst do výšky je vydatnější než do šířky. Toto období, kdy je růst rychlejší, je potřeba dbát na správné držení těla, aby nedocházelo ke skolióze, hyperkyfóze apod. Na konci staršího školního věku jsou výrazné sexuální rozdíly mezi dívkami a chlapci, a to z toho důvodu, že se značně rozvíjí hormonální činnosti, které působí na vývoj primárních a sekundárních pohlavních znaků. (Perič, 2004)

Období staršího školního věku neboli období puberty se řadí mezi podstatnou dobu ve vývoji psychiky. Jedinci prožívají emotivní vztahy, začínají se projevovat k druhému pohlaví i ke svému okolí, a to díky hormonální aktivitě. Toto vše může výrazně ovlivňovat sportovcovo chování ve sportovní činnosti, ale i v jiných oblastech, ve kterých se pohybují. Na rozdíl od mladšího školního věku děti v tomto období rozvíjí abstraktní a logické myšlení a dokáží se déle soustředit. Pro tento věk bývá typická častá změna nálad, usilování o samostatnost a projevování vlastního názoru. (Perič, 2004)

Díky nerovnoměrnému tělesnému vývoji dochází ke zhoršení koordinace. Naopak děti v tomto věku dokáží velmi dobře předvídat své vlastní pohyby, pohyby soupeře i pohyby míče. Charakteristické je rychlé chápání a učení se novým dovednostem s přizpůsobováním se měnícím se podmínkám ve sportu. V období puberty jsou děti často vnímavější a citlivější, vytvářejí si pevná přátelství a vztahy k opačnému pohlaví. Trenér by měl být pro děti starším přítelem, který jim naslouchá, zajímá se o ně, jejich studijní výsledky, podporuje je ve sportu i v osobním životě. Hlavním trenérovým úkolem je upevňovat svěřencům zájem o sport a rozvíjet jejich potenciál. (Perič, 2004)

### **3.3.2 Specifika sportovního tréninku dětí v tenisu**

Trénink dětí sestavujeme v závislosti na jejich aktuálním stupni vývoje (biologického věku) a s tím i spojeným individuálním přístupem. Každé dítě je jiné,

a proto se trenér musí věnovat rozdílnostem, které mezi jeho svěřenci jsou, tj. pohybovým, psychickým či somatickým. Děti by od trenéra měly dostávat úkoly, které odpovídají jejich schopnostem. V tenisu existuje řada faktorů, jež určují, kdy začít s tenisovou přípravou, a z toho důvodu je důležité volit pro každého jedince vhodný přístup. (Crespo & Miley, 2002)

Langerová & Heřmanová (2005) považují tyto předpoklady za důležité pro začátek výuky tenisu:

- specifická pohybová vyzrálость,
- šikovnost a temperament dítěte,
- vztah k míčovým hrám,
- pohybový talent i v jiných sportech, tj. koordinace, sportovní myšlení,
- soutěživost.

Všeobecný trénink je pro děti stejně důležitý jako nácvik ve speciálních tenisových oblastech. Děti by se měly věnovat i dalším sportům, které jsou vhodnou doplňkovou činností tenisové přípravy. Mezi tyto sporty se řadí např. plavání, míčové hry, lyžování, běh, cyklistika apod. (Crespo & Miley, 2002)

### **3.3.3 Hlavní formy sportovního tréninku v tenisu**

Tenisový trénink může mít dvě různé formy tréninkové jednotky – individuální trénink a skupinový trénink. Obě dvě formy s sebou nesou mnoho výhod a současně i nevýhod. Podle mého názoru, a i zkušenosti, je skupinový trénink daleko vhodnější pro začínající i pokročilé děti, z důvodu hraní různých her, vytváření přátelství mezi dětmi a vzájemného opravování. Zároveň během tréninku mohou děti mezi sebou hrát různé soutěže a vzájemně se motivovat k lepšímu výkonu. Samozřejmě záleží na rodičích dětí, kterou formu tréninku pro děti vyberou, a na výkonnostní úrovni hráče, protože lepší hráči využívají častěji individuální trénink.

#### **Individuální trénink**

Individuální trénink chápeme jako trénink sestavený z jednoho trenéra a jednoho hráče nebo dvou hráčů, kdy trenér trénink pouze řídí a do hry aktivně nezasahuje. Mnoho rodičů i hráčů si myslí, že individuální trénink je daleko efektivnější než trénink ve skupině. Toto tvrzení je z velké části pravdivé, ale neplatí za všech okolností a pro všechny věkové kategorie či etapy sportovní přípravy. Nejúčinnější a nejpotřebnější je

individuální trénink pro ty hráče, kteří jsou schopni udržet míč ve hře z dobře nahraných míčů, ale nejsou ještě schopni hrát výměny sami mezi sebou. Tento typ tréninkové jednotky se používá zejména k opravení či odstranění chyb, zvyšování jistoty v úderech i pohybu, zvyšování motivace hráčů, aplikování moderního tréninku či zdokonalování slabších úderů hráče. (Maška & Šafařík, 1998)

Během individuálního tréninku lze používat i herní cvičení s košem míčků nebo nahrávacím strojem. Zvláště pro trénink techniky úderů jsou důležité tzv. formy „drilového“ tréninku (trénink herních cvičení s využitím koše). Tyto formy individuálního tréninku mohou mít ale i své nevýhody, a to především v jednotvárnosti a nezábavnosti. Tréninkové hodiny by měly být nejen pro děti pestré a záživné, abychom jako trenéři dokázali udržet hráčovu pozornost co nejdéle. I z tohoto důvodu se velmi často používají různé tréninkové pomůcky. (Langerová & Heřmanová, 2005)

V každém individuálním tréninku by mělo být procvičeno všech pět základních herních situací. Současně by tento typ tréninku měl být kombinací drilů z koše i bez něj spolu s vhodnými intervaly odpočinku, během kterých dává trenér hráči zpětnou vazbu k odehraným úderům a výměnám, a dále také možnost využít přestávku k napití se a sebrání míčků. Tuto kombinaci je potřeba dodržovat, a to především proto, že hráč hraje po celou dobu tréninku a může pro něj být těžké udržet koncentraci na vysoké úrovni. V neposlední řadě se může zhoršovat úroveň jeho hry. (Crespo & Miley, 2001)

### **Skupinový trénink**

Skupinová forma tréninku se nejčastěji používá u začínajících hráčů. V praxi se s touto formou setkáváme nejvíce při nácviku úderů a dále ve všech fázích zdokonalování technické a speciální přípravy. Cílem skupinového tréninku je správně vytížit všechny zúčastněné hráče. Trenér se na hodinu musí řádně připravit a promyslet její průběh z hlediska časového a výkonnostního složení skupiny dětí. Dále je potřeba si hodinu správně zorganizovat tak, aby byly všechny děti na dvorci zaměstnány. Skupinový trénink by rozhodně neměl vypadat tak, že budou stát za sebou v zástupu, každý z nich odehraje jeden míček a zařadí se zpět do nečinnosti na konec dlouhé fronty. (Langerová & Heřmanová, 2005)

I skupinový trénink s sebou přináší řadu výhod i nevýhod. Mezi hlavní výhody se řadí odehrání velkého množství úderů během tréninkové jednotky. Trenér má možnost

rozehrávat hráči míče velmi přesně s požadavkem na umístění, délku i rychlost. Trenér se může soustředit pouze na hráčovu hru a opravu jeho chyb. Děti se v tréninku vzájemně motivují a trenér má možnost zařadit do tréninku i různé soutěže a hry. (Maška & Šafařík, 1998)

Nevýhodou pak bývá monotónnost tréninku díky častému nebo nepřetržitému používání drilu. Herní cvičení, která jsou odehrávána s košem míčů, mohou vést k jakési pohodlnosti trenérů a k stereotypní formě tréninkové jednotky. Herní situace a činnosti, jež jsou v tréninku procvičovány, se často výrazně liší od podmínek v utkání. (Maška & Šafařík, 1998)

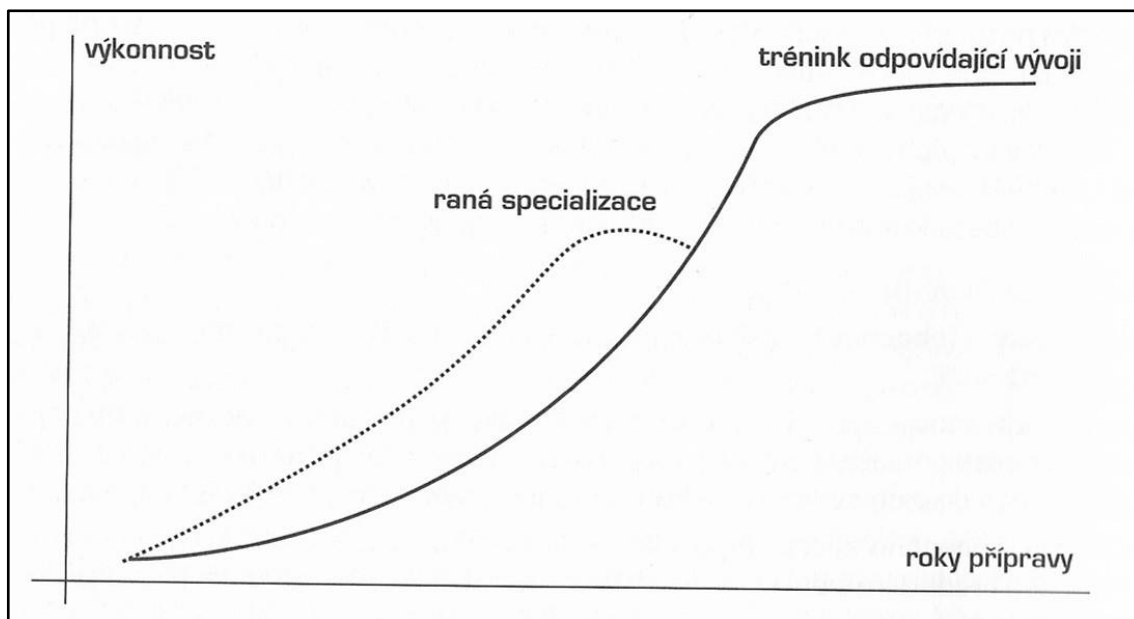
Podle Hoskins-Burney & Carringtona (2015) dokáže dobře organizovaná skupinová tréninková jednotka udržet všechny hráče v pohybu, učí je tenisu a současně si všichni užívají spoustu legrace. Tento typ tréninku je vhodný pro nejmladší děti, které se nedokáží dlouho soustředit, a proto by do jejich tréninku mělo být zapojeno spousta her.

#### **3.3.4 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku**

Pokud chce sportovec dosahovat vrcholových výkonů ve sportu nebo v jiném odvětví, musí se podrobit dlouhodobé přípravě. Dlouhodobý neboli mnohaletý trénink začíná již v brzkém dětském věku a pokračuje až do dospělosti. V každé sportovní disciplíně přichází sportovec do určitého věku, tzv. „vrcholového věku“, ve kterém dosahuje nejvyšších výkonů. Délka i začátek tohoto období je podmíněna množstvím faktorů ovlivňujících sportovní výkon, a i proto jsou v různých sportovních odvětvích odlišné. Tréninkový proces má různé cíle, metody a prostředky rozvoje výkonnosti v každém věku či věkové kategorii. (Perič & Dovalil, 2010)

Na podstatu dlouhodobého tréninku existují v praxi dva odlišné názory. Prvním z názorů je snaha o co nejvyšší výkonnost již v brzkém dětství – tzv. raná specializace. Druhý názor nazýván tréninkem odpovídajícím vývoji vyjadřuje, že výkonnost by měla být přiměřená věku a podle věku i dále rozvíjena. Hlavní rozdíl mezi těmito názory spočívá v tom, že v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, zatímco u tréninku odpovídající vývoji se trénink přizpůsobuje dětem. (Perič & Dovalil, 2010)

Grosser & Schönborn (2008) uvádějí, že dlouhodobá komplexní sportovní výchova je nedílnou součástí pozdější úspěšné kariéry sportovce.



Obrázek 9. Vývoj sportovní výkonnosti v závislosti na koncepci dlouhodobého sportovního tréninku (Perič & Dovalil, 2010, s. 46).

### Raná specializace

Jak už je výše uvedeno, v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku. Hlavní důraz je kladen na okamžitý výkon, kterému se podřizuje. V tréninku se často používají různé metody a prostředky, které co nejrychleji vedou k okamžitému úspěchu. Díky tomuto stereotypnímu typu zatížení může často docházet k jednostrannosti. Jedinci tak postrádají širší základnu koordinace, která později limituje tréninkový rozvoj. Jedním z negativních aspektů tohoto specializovaného tréninku mohou být zdravotní rizika a poruchy, jako např. oslabení nezatěžovaných svalů, přetěžování svalů zatěžovaných nebo poruchy ve vývoji kostry. (Perič & Dovalil, 2010)

I v tenisovém tréninku probíhá raná specializace jinak než u tréninku odpovídajícího vývoji dítěte. Děti, které brzy dosahují úspěchů v jednotlivých zápasech či na turnajích, jsou často označovány za velké talenty pro pozdější vrcholový tenis. Tyto děti (6-7 let) hrají od začátku převážně jen tenis, a proto se učí základní techniku tenisu velice rychle, kterou pak dokáží téměř bezchybně používat. Díky somatickým předpokladům v dětském věku využívají děti v zápasech poměrně stejně omezený rejstřík úderů, kdy vítězí ten hráč, který udělá v utkání méně chyb. Tyto děti již v raném věku absolvují velké množství tréninků a turnajů, a z toho důvodu postrádají všeobecný pohybový základ, důležitou koordinační přípravu a základní sportovní vzdělání. Díky

ctižádosti rodičů a někdy i trenérů jsou děti orientovány pouze na výkon a na úspěch v utkáních a turnajích. (Grosser & Schönborn, 2008)

Pro nedostatek vlastní a potřebné koordinační, kondiční a všeobecné technické základny, na jejíž rozvoj nebyl dostatek času z důvodu zaměření se pouze na tenisový trénink a účasti na turnajích, dochází kolem 14. roku k první stagnaci trvající cca 2 roky. Hráči v tomto věku začínají pomalu prohrávat s těmi hráči, kteří do tenisového světa vstoupili nenápadně, ale zato lépe fyzicky a technicky připraveni. Druhá stagnace nastává po tomto období, pokud tedy hráči nebyli zraněni či znechuceni a od tenisu neodešli. Své osobní výkonnostní hranice dosahují kolem 20. roku, ale protože jejich organismus není na vysoké výkonnostní požadavky v tenisu připraven, zůstávají pod svými potencionálními možnostmi a nedokáží své osobní maximum dlouho udržet. (Grosser & Schönborn, 2008)

### **Trénink odpovídající vývoji**

Cílem tréninku odpovídajícího vývoji je vytvořit co nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj v etapě specializovaného tréninku. Obsah i formy zatížení tréninku přiměřenému věku jsou přizpůsobeny věku, zkušenostem a schopnostem dětí. Výkon je zde chápán pouze jako perspektivní cíl, důležitá je hlavně radost, prožitek dětí a jejich nadšení a nasazení v soutěžích. Základem této koncepce je vytvoření široké základny pohybů, které se později dále rozvíjejí. Toho je dosahováno díky všeobecné a všestranné přípravě. (Perič & Dovalil, 2010)

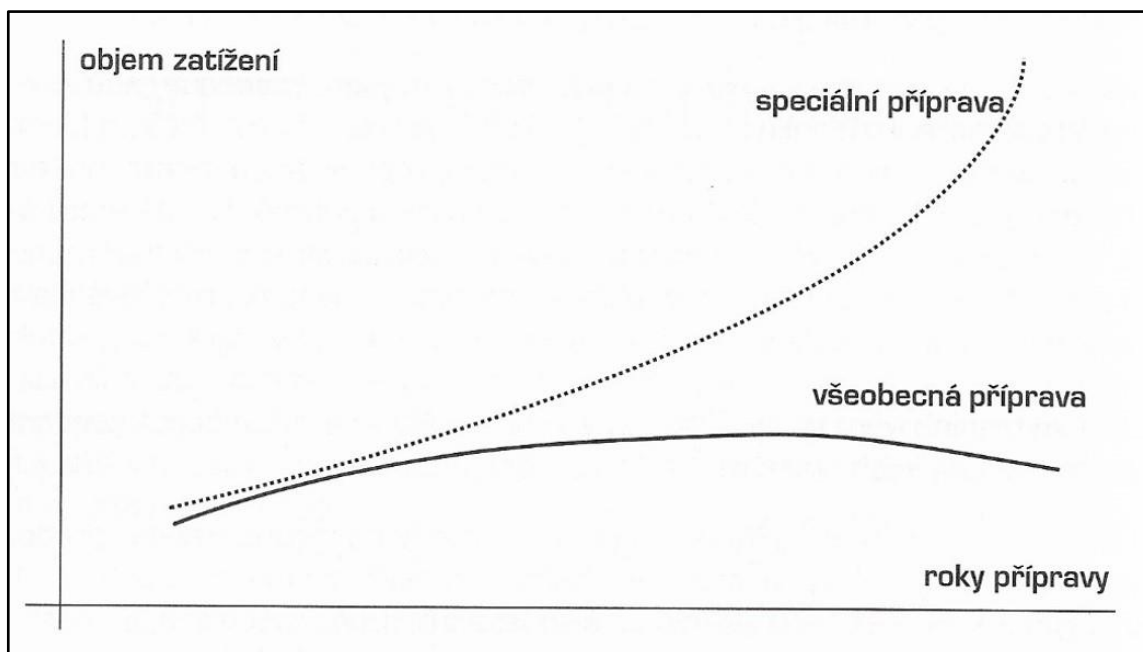
### **Všestranná příprava**

Pro všestrannou přípravu je typická široká nabídka různorodých pohybových činností, které čím jsou pestřejší, tím jsou lepší. V praxi se snažíme seznámit sportovce nejen se sportem, který si vybral, ale i s řadou dalších sportů. Důležité je věnovat značnou pozornost vyváženému rozvoji všech pohybových schopnostech v závislosti na senzitivních obdobích. Tato cvičení zaručují optimální rozvoj a jsou odrazovým můstkem pro pozdější specializaci a výkonnost. (Perič & Dovalil, 2010)



Všestrannost můžeme rozdělovat do tří kategorií:

- a) **Všeobecná** – zahrnuje všechny pohybové činnosti, které napomáhají celkovému rozvoji sportovce (pro tenis to může být např. atletika, plavání, lyžování, sportovní hry atd.)
- b) **Specializovaná** – obsahuje tréninkové prostředky, jejichž charakter se shoduje s pohybovou činností určitého sportu (v tenisu např. kondiční atletika, koordinační cvičení pro pohyb tenisty po dvorci)
- c) **Speciální** – zařazení tohoto typu všestrannosti je důvodem hlavně didaktickým (např. hráč tenisu umí hrát ve všech pěti základních herních činnostech – podání, příjem podání, hra od základní čáry, přechod k síti a následná hra u ní, prohoz) (Perič & Dovalil, 2010; Crespo & Miley, 2001)



Obrázek 10. Poměr speciálních a všeobecných cvičení v dlouhodobém tréninku (Perič & Dovalil, 2010, s. 46).

Za správný vývoj tenistů považujeme trénink, který odpovídá vývoji a schopnostem jedince. Tenis se považuje za koordinačně velice náročný sport, a proto se do 12. roku dítěte věnujeme především rozvoji koordinačních a rychlostních schopností a také všestranné tenisové technice. Rozvoj těchto schopností se významně projevuje v pozdějším specializovaném tréninku při řešení složitějších taktických a pohybových situací. (Grosser & Schönborn, 2008)

Z hlediska technické přípravy by děti do svých 11-12 let měly zvládat techniku nejen základních úderů. Současně by měly trénovat všechny základní herní situace a plánovitě i komplexní situace, které vedou k vytvoření široké a pestré zásobárny pohybů, která se dále rozvíjí v jednotlivých etapách sportovního tréninku. Hráči, kteří absolvují dlouhodobý trénink, se nachází na vrcholu výkonnostního optima kolem 23.- 26. roku života. Díky tomuto typu tréninku mají hráči vynikající fyzický a technický základ, díky němuž dokáží udržet tuto vysokou úroveň delší dobu. Dále jsou více odolní vůči zranění, rychleji regenerují a jsou mentálně silní. (Grosser & Schönborn, 2008)

### **3.3.5 *Etapy v rámci dlouhodobé sportovní přípravy***

Organizace dlouhodobého tréninku, která vede k dosažení vrcholové výkonnosti, vyžaduje najít určitá východiska, jež vytváří rámec pro organizaci tréninku. Výchozím bodem této organizace jsou dvě základní zákonitosti – zákonitost fyzického a psychického vývoje jedince a zákonitost znalosti růstu výkonnosti v daném sportu. Obě tyto zákonitosti vyžadují znalost ontogenetického vývoje člověka. (Perič & Dovalil, 2010)

Mnohaletý trénink má od nejmladších dětí až po dospělé, kteří dosahují nejvyšší výkonnostní úrovně, odlišné cíle a úkoly v jednotlivých letech. Proto se tento tréninkový proces rozděluje do čtyř základních etap – etapa seznámení se sportem, etapa základního tréninku, etapa specializovaného tréninku a etapa vrcholového tréninku. Tyto etapy na sebe vzájemně navazují a jedna druhou ovlivňuje. Proto se nedoporučuje nějakou z etap vynechat či zkrátit, jelikož by to mohlo mít negativní dopad na pozdější výkonnost jedince. Každá z etap má různě dlouhou dobu trvání. (Perič & Dovalil, 2010)

Podle Pechy et al. (2016) je začátek i délka jednotlivých etap ve všech sportech různá. Závisí především na povaze sportovní disciplíny a na jejích zvláštních požadavcích, dále na věku, kdy dosahuje jedinec vrcholové výkonnosti v daném sportu, a nakonec na individuálních vlastnostech sportovce.

#### **Etapa seznámení se sportem**

Etapa seznámení se sportem se pokládá za počáteční fázi sportovního tréninku a má velký význam v tréninku pozdějším. Cílem této etapy je připravit své svěřence tak, aby byli schopni pravidelně trénovat, plnit všechny podmínky tréninku, podřizovat se kolektivnímu tréninku atd. V této první etapě dlouhodobého tréninku by se svěřenci měli naučit a následně dodržovat nejen pravidla příslušné sportu, ale i sportu všeobecně.

Hlavním úkolem je vytvořit u dětí pozitivní vztah ke sportu a pravidelnému cvičení a současně i tento vztah upevňovat. Zároveň musíme mít na paměti správný tělesný a psychický rozvoj dětí, upevňování jejich zdraví a zajištění všestranného funkčního rozvoje. Trénink dětí v této etapě se specializuje na zvládnutí co největšího počtu pohybových dovedností, učení se základní techniky dané sportovní disciplíny a na rozvoj všestrannosti. Pro děti je důležité, aby cvičení byla pestrá a prováděna nízkou intenzitou a také herní a soutěživou formou. Učení techniky a rozvíjení pohybových dovedností je v tomto období nejefektivnější. (Perič & Dovalil, 2010)

Za začátek této etapy se považuje věk dítěte 4-6 let a končí přibližně v 8 letech. V tenisu se věnujeme základní technice pozvolna co nejjednodušším způsobem. Děti používají rakety a míče, které jsou přiměřené jejich věku. Na prvním místě v tomto období nestojí úderová technika, ale děti se učí hlavně ovládat míč a raketu ve formě různých koordinačních cvičení. Až na konci této etapy můžeme do tréninku zařadit minitenis. (Grosser & Schönborn, 2008)

### **Etapa základního tréninku**

Etapa základního tréninku navazuje na etapu seznámení se sportem a je charakteristická postupným růstem speciální výkonnosti, který je dosahovaný na základě všestranné přípravy. Hlavním úkolem je dále rozšiřovat základní pohybové schopnosti, naučit se co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy techniky a taktiky daného sportu a osvojit si jejich základní vědomosti. Zatížení v tréninku může být prováděno ve větším objemu, kterého dosahujeme prodloužením doby trvání tréninku či zvyšování frekvence zatížení. To vše však musí být proloženo dostatečnými intervaly odpočinku a vhodnou regenerací. Do tréninku se stále zařazují cvičení, která rozvíjí všestrannost, ale zároveň se ve větší míře objevují cvičení rozvíjející konkrétní sportovní specializaci. V tomto období se v tréninku soustředíme především na správnou techniku, kterou děti zdokonalují z předešlého období a učí se ji napodobováním techniky trenéra. Kromě nacvičování optimální techniky je důležité i věnovat pozornost taktickému tréninku. (Perič & Dovalil, 2010)

Grosser & Schönborn (2008) uvádějí, že děti musí zvládnout do 12. roku věku všechny úderové techniky v základní formě. Dále musí být rozvíjeny kondiční a koordinační schopnosti, které hráč dokáže využívat na tenisovém dvorci. Děti začínají

hrát tenisová utkání a turnaje, díky kterým se učí zvládat stres a ovládat své emoce na dvorci. Proto je vhodné do tréninku zapojovat i situační trénink.

### **Etapa specializovaného tréninku**

Pro tuto etapu je charakteristická postupně se navyšující intenzita tréninkového zatížení, ale především přechod ke specializovanému tréninku. Mezi hlavní úkoly etapy specializovaného tréninku se řadí rozvoj základních a speciálních pohybových dovedností, zvládnání a zdokonalování optimální techniky, vytváření výkonové motivace atd. Příprava sportovců začíná mít charakter tréninku dospělých. Za hlavní cíl se považuje využívání naučené techniky a taktiky v utkáních, a to i ve složitějších podmínkách. Trénink se zaměřuje na rozvoj technické přípravy, ve které dochází k přeměně dětské techniky na techniku optimální a účelnou. Svůj podíl v tréninku výrazně zvyšuje taktická příprava, jež se zaměřuje na schopnost využívat optimální řešení v soutěži. (Perič & Dovalil, 2010)

Grosser & Schönborn (2008) popisují tuto etapu jako rozhodující etapu pro budoucí rozvoj výkonnosti v tenisu, a proto musí být úspěšně absolvována. Etapa specializovaného tréninku může být pro trenéry výzva, jelikož svěřenci jsou ve věku puberty a vyjadřují své vlastní názory. Trenér se setkává s odmlouváním, kázeňskými problémy, snahou o samostatnost atd. Svěřenci již mohou být více všestranně zatěžováni a do tréninku se zapojují celkem všechny oblasti, které se vztahují k tenisu. Hráči si v této etapě vytvářejí herní individualitu pro zdokonalení taktických schopností a také pro morální postoje v utkání. I proto není důležitá jen účast na turnajích, ale především turnajové výsledky. Právě v tomto období musí být hráč schopný úspěšně uplatnit nabytou zkušenost a prosadit ji i v utkáních. Jako důležitý bod rozvoje se v tréninku prosazuje zápasový trénink, který se popisuje jako trénink, jenž je velmi podobný zápasu a hráč v něm musí zvládnout obtížné technické i taktické situace.

### **Etapa vrcholového tréninku**

Etapa vrcholového tréninku je charakteristická především výraznou rozdílností jejich účastníků, která se může promítat ve věkovém rozptylu, sociálním statusu, rodinném zázemí a ekonomickém statusu. V této etapě je důležité respektovat biologické, psychické a sociální vlastnosti dané věkové kategorie a individuální zvláštnosti sportovců ve vztahu s jejich činností a rolí ve skupině. Za hlavním úkol této

závěrečné etapy se považuje dlouhodobě plánovat co nejvyšší cíle a veškeré úsilí zaměřit na jejich splnění. Mezi další úkoly se řadí vytvoření předpokladů pro další růst sportovní výkonnosti pomocí rozvoje kondiční a psychické připravenosti, zdokonalit a udržovat sportovní techniku, přizpůsobit způsob života požadavkům tréninku atd. Obsah tréninku se projevuje vysokým objemem a intenzitou zatížení a rovněž i silným propojením faktorů sportovního výkonu. (Perič & Dovalil, 2010)

V tenisu začíná poslední etapa dlouhodobého vývoje asi v 16 až 19 letech a trvá až do konce aktivní kariéry. V tomto období narůstá účast sportovců na turnajích, a tím se limituje doba tréninku, který se přizpůsobuje turnajové sezóně a dále pokračuje i během turnajů. Do tréninku ve vrcholové etapě se zařazují všechny faktory sportovního tréninku a zároveň jsou posilovány individuální silné stránky jedince a odstraňovány případné slabiny. (Grosser & Schönborn, 2008)

### **3.4 Tenisové vybavení**

Hráči tenisu tráví na dvorcích spoustu času, ať už dlouhými zápasy nebo fyzicky náročným tréninkem. Nejen správně vedeným tréninkem, ale i díky správnému vybavení mohou hráči dosahovat vrcholné výkonnosti. Nelze tvrdit, že správné vybavení pomůže hráči v utkání zvítězit, ale rozhodně mu jej nevhodné vybavení může prohrát i poškodit jeho zdraví. Proto je důležité rodiče hráčů i samotné hráče informovat o správnosti vybavení, jako jsou např. tenisové rakety, míče, obuv apod. (Crespo & Miley, 2002)

#### **Tenisové rakety**

Největších změn v tenisovém vybavení během let bylo dosaženo právě v raketách. Změnily se nejen rozměry raket, ale i tvar, hmotnost raket a materiál, ze kterého se rakety vytváří. V dnešní době existuje několik desítek firem, které tenisové rakety vyrábějí, a proto si lidé mohou vybrat z velkého množství právě tu raketu, jež jim bude vyhovovat a líbit se jim. (Parsons, 1998)

Tenisová raketa se skládá z několika částí, tj. držadla neboli gripu, krčku a hlavy rakety. Výběr rakety provádíme podle několika parametrů, např. velikost rakety, velikost držadla, hmotnost rakety, vyvážení rakety, hráčská úroveň apod. (Langerová & Heřmanová, 2005)

Tenisové rakety pro děti se běžně vyrábějí v délkách od 43 do 66 cm. Tyto rakety mají speciální tvar rukojeti, nadstandardní velikost hlavy a díky speciálním technologiím jsou odlehčené. To vše zaručuje nejmenším hráčům vysoký komfort během jejich tenisových začátků. (BabolatStore.cz, 2020)

**Tabulka 1. Výběr dětské tenisové rakety podle tělesné výšky (BabolatStore.cz, 2020).**

Výška dítěte	in	Délka rakety
do 90 cm	17"	43,2 cm
90 - 105 cm	19"	48,3 cm
105 - 120 cm	21"	53,4 cm
120 - 130 cm	23"	58,4 cm
130 - 140 cm	25"	63,5 cm
140 - 150 cm	26"	66 cm
Běžná raketa pro dospělé	27"	68,5 cm

Většina dětských tenisových raket bývá označována speciálním číslováním. Výběr rakety závisí na věku dítěte nebo na jeho tělesné výšce. Nejmenší raketa se označuje pod číslem 17" a je určena pro nejmenší děti do věku 5 let. Přechodovou raketou od dětské k dospělé bývá raketa 26", která už má hmotnost jako nejlehčí raketa pro dospělé, ale je o pár centimetrů kratší. (Langerová & Heřmanová, 2005)



**Obrázek 11. Dětské tenisové rakety (BabolatStore.cz, 2020).**

### Tenisové míče

Tenisové míčky jsou vyrobeny z pevné či kaučukové duše, která je obalená chlupatým materiálem zvaným melton. V současné době se tento materiál, který pokrývá duši míčku, kombinuje se syntetickými materiály (silon, nylon, terylen) z důvodů vyšší a delší životnosti. Tenisový míč musí mít jednobarevný povrch žluté barvy, jeho průměr se pohybuje v rozmezí 6,35 – 6,67 cm a jeho hmotnost od 56,7 gramů až do 58,5 gramů. V soutěžích musí splňovat povinný odskok do výše 135-145 cm při dopadu na pevný povrch z výšky 254 cm. (Langerová & Heřmanová, 2005)

Tenisový míč dělíme podle typu výroby na dva druhy – tlakové a beztlakové míče. Tlakové míče jsou před prvním použitím uzavřené ve vakuovaných uzavřených dózách a jsou lehké a pružné. Narozdíl od beztlakových míčů, které jsou pouze v papírových dózách, krabicích či jen v uzavřených nevakuovaných obalech a oproti tlakovým míčům jsou těžší a tvrdší. (Langerová & Heřmanová, 2005)

Míče pro děti mladšího školního věku mají jiné parametry než míče pro děti starší a dospělé. Tyto míče jsou tlakové či s minimálním tlakem a mohou být i barevné. Nejčastěji bývají míče dvojbarevné a díky tomu je děti dokáží lépe vidět a kontrolovat. Díky odlehčeným míčům zabraňujeme poranění zápěstí či lokte dětí. Rozlišujeme čtyři druhy dětských míčů, a to podle věku dítěte a velikosti hřiště, na kterém se hraje. (Langerová & Heřmanová, 2005)

Rozdělení dětských míčů (SportObchod, 2019):

- Míč Green – ideální pro kategorii babytenis, o 25% pomalejší než klasický míč
- Míč Orange – ideální pro kategorii minitenis, o 50% pomalejší než klasický míč
- Míč Red – tréninkový míč pro nejmenší děti, o 75% pomalejší než klasický míč
- Pěnový míč – tréninkový míč pro nejmenší děti, větší než klasický míč



Obrázek 12. Tenisové míče (zdroj vlastní).

### Tenisová obuv

Tenisová obuv by měla být lehká, pružná a sahat by měla pouze ke kotníkům. V dnešní době existuje na trhu spousta výrobců, kteří nabízejí velké množství tenisové obuvi s různými vlastnostmi pro různé povrchy a v různých cenových relacích. Tenisová obuv nesmí mít ostré hrany, které by při běhu, zastavování či klouzání mohly způsobit hráči zranění. Současně musí být bota dostatečně pevná a stabilní, aby se hráč mohl pohybovat do všech směrů. Podrážka bot musí odpovídat povrchu dvorce, na kterém hráč hraje. (Jankovský, 2002)

### 3.5 Tréninkové pomůcky

Průcha, Mareš, & Walterová (2003) uvádějí, že pomůcka je tradiční označení pro různé objekty a předměty, které zprostředkovávají nebo napodobují realitu, pomáhají větší názornosti a usnadňují výuku.

Podle Langerové & Heřmanové (2005) pomůcky velmi ovlivňují trénink dětí i trénink dospělých. Nejen že zvyšují účinnost tréninku, ale i pomáhají jeho rozmanitosti. Trenérům poskytují větší množství srovnávacích možností mezi svěřenci a také vytížit všechny hráče ve skupinovém tréninku. Správné využívání pomůcek pomáhá stabilizovat



a současně zjednodušovat podmínky tréninkové jednotky. I díky jejich využití dosahuje trénink větší rozdílnosti a individualizace.

Trénink se pro děti díky pomůckám stává přitažlivějším z důvodu jejich prozkoumávání a zkoušení, co dokážou. K přirozené dětské aktivitě nepochybně patří manipulování s předměty, objevování toho, co s nimi lze dělat a k čemu se hodí. Práce a experimentování s různými pomůckami dětem přináší nové zkušenosti a poznatky a dále je učí, jak s nimi pracovat a jak přizpůsobit pohyb chování pomůcky, jejímu tvaru, hmotnosti či rychlosti. Díky využívání pomůcek zapojují děti své manipulační dovednosti a koordinaci paží a nohou. Existují i pomůcky, které vyžadují spolupráci, a proto lze provádět aktivity i ve dvojicích nebo skupinách. (Zumr, 2019)

Dovalil et al. (2009) říká, že materiální vybavení, jako jsou pomůcky apod., pomáhají zvyšovat efektivitu přípravy hráče a celkovou tréninkovou jednotku. Využívání jednotlivých pomůcek, jako např. stojanů, kuželů, malých branek, různých míčů apod., ve cvičeních (překážkové a slalomové dráhy, přeskokování apod.) může mít velký význam pro pozdější speciální dovednosti v dané specializaci.

Podle Höhma (1982) vyžaduje trénink s využitím pomůcek vyšší nároky na přípravu tréninkové jednotky a na její organizaci. Mezi hlavní výhody používání technických pomůcek patří, že pomůcky značně přispívají k modernizaci a účinnosti tréninkové jednotky, pomáhají proniknout hlouběji do podstaty zkoumaných jevů pohybu a lépe je zpřístupnit hráčům, usnadňují a stabilizují podmínky nácviu pohybu a současně tím umožňují plně se soustředit na hlavní fáze pohybu. Dále pomáhají a umožňují dosáhnout větší rozdílnosti a jedinečnosti tréninkové jednotky, a i díky jejich používání může trenér pokročilejším hráčům vytvořit ztížené podmínky při tréninku.

Höhm (1982) dále uvádí, že používání pomůcek v tenisovém tréninku je nutné přizpůsobit potřebám herních situací v utkání.

## Dělení tréninkových pomůcek

Dovalil et al. (2009) řadí sportovní pomůcky pod tréninkové prostředky a rozděluje je na:

- tréninková cvičení jako základní a významné prostředky,
- zařízení (sportovní haly, bazény, hřiště apod.),
- náčiní (míče, kola, lyže, rakety aj.),
- pomocná zařízení (jámy, trenažery aj.),
- audiovizuální prostředky (video, fotografie, schémata aj.),
- měřící zařízení (časomíry, sporttestery aj.),
- zotavné a podpůrné prostředky (sauny, masáže, výživa aj.),
- psychologické prostředky (ideomotorický trénink, hypnóza aj.).

Zumr (2019) rozděluje tréninkové pomůcky na:

- senzomotorické pomůcky (balanční pomůcky, reakční míče, pěnové podložky, švihadla aj.),
- posilovací pomůcky (posilovací gumy, odrazový trenažér, elastické lano, posilovací vak, medicinbal aj.),
- agility pomůcky (koordinační žebříky a kužele, překážky, mety aj.),
- masážní a rehabilitační pomůcky (akupresurní míčky, masážní válce aj.).

Podle Langerové & Heřmanové (2005) se tréninkové pomůcky v tenisovém sportu rozdělují na:

- pomůcky pro držení rakety (čáry na držadle rakety, vodič pro držení rakety),
- zkrácené rakety (rukavice z gumy, dřevěné pátky, juniorské a dětské rakety aj.),
- trenažéry (kolečkový trenažér, volejový trenažér),
- pevné a mobilní sítě (mobilní stěna svislá a pod sklonem, měkká mobilní stěna, stěna s nepravidelným odrazem, mobilní síť aj.),
- další tréninkové pomůcky (vodič pro základní údery, esík, terče, koš na míčky, nahrávací stroje, videorekordér aj.).

Podle způsobu použití rozděluje Höhm (1982) technické pomůcky v tenisovém tréninku pro:

- nácvik a zdokonalování úderů,
- obecnou a speciální tělesnou přípravu,
- snímací, měřicí a registrační zařízení.

V této mé bakalářské práci budu vycházet z dělení tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku podle Höhma (1982), které dále upravím a doplním pro potřeby novodobého tenisového tréninku.

### **3.5.1 Pomůcky pro nácvik a zdokonalení techniky a taktiky**

V tenisovém tréninku se s těmito pomůckami specializujeme na nácvik jednotlivých úderů a současně i na zdokonalování celkové tenisové techniky hráče. Tyto pomůcky umožňují nejen zdokonalení technických předpokladů, ale také zvládnutí taktiky hry a pravidel. Všechny tyto pomůcky se využívají jak v individuálním tréninku, tak i v tréninku skupinovém. Podle mého názoru je lepší tyto pomůcky využívat spíše v tréninku individuálním, a to proto, že se trenér soustředí pouze na jednoho hráče a jeho techniku.

#### **Čáry vyznačené na držadle rakety**

Na držadlo rakety se nalepí proužky nebo šipky z papíru, z izolační pásky, nebo se nakreslí nesmývatelnou fixou. Tyto čáry směřují do pomyslného „V“ mezi palcem a ukazovákem hráče. Díky tomuto označení může hráč kontrolovat správné držení rakety při úderech. V dnešní době existují dětské rakety, které mají na držadle čáry už nakreslené spolu se siluetou hráče během úderu. Díky těmto obrázkům dítě ví, jak má držet raketu např. u forhendu nebo bekhendu. (Langerová & Heřmanová, 2005)

#### **Tenisová zeď**

Tenisová zeď neboli odrazová stěna má mnoho podob, ale její účel používání zůstává stejný. Tyto tenisové zdi mají velký význam především u začátečníků, ale i u pokročilých a závodních hráčů, neboť právě oni zde mohou své tenisové úderý zdokonalovat nebo se na nich rozehrávat před utkáním. Trénování na stěnách umožňuje hráčům nácvik a zdokonalení všech tenisových úderů.

Jankovský (2002) říká, že tenisová zeď nebo stěna je nejlepším tréninkovým partnerem. Jedna z hlavních podmínek úspěchu při nácviku u stěny je pravidelné

opakování. Výhodou tréninku na tenisové zdi je, že intenzita nácvičku jednotlivých úderů je vyšší než u úderů odehraných na dvorci.

Tenistka Petra Kvitová v roce 2011 před nejslavnějším turnajem světa – Wimbledonem, kde dokázala zvítězit a získat svůj první grandslamový titul, trénovala právě na tenisové zdi. Trenér David Kotyza zařadil tenisovou zeď do tréninku zejména z důvodu přípravy na rychlejší výměny, dřívější nápřahy a zlepšení práce nohou a postřehu. Sama Petra řekla, že: „Tenisová zeď je dobrá hlavně v tom, že vám všechno vrátí.“ (ČTK, 2011)

Höhm (1982) rozděluje tenisové zdi na:

- svislá pevná stěna,
- stěna se sklonem,
- přenosná „měkká“ stěna,
- přenosná silonová stěna,
- stěna s nepravidelným odrazem.



**Obrázek 13. Tréninková odrazová zeď (Golemos s. r. o., 2020).**

Mezi tenisové zdi řadíme i přenosnou tenisovou zeď zvanou TRI-TENNIS. Tato tenisová zeď umožňuje hrát tenis jak začátečníkům, tak pokročilým i profesionálům, a to naprosto kdekoli. TRI-TENNIS je mobilní tenisová stěna, která je vyrobená z plachty odolné proti povětrnostním vlivům a pružinami připevněna k rámu. Míč se od plachty

vrací vždy stejnou rychlostí bez ohledu na rychlost, kterou ji zasáhne, a tím má hráč vždy dostatek času na přípravu na další úder. (Tri-tennis, 2020)



**Obrázek 14. Tenisová zeď TRI-TENNIS. (E-sportshop.cz, 2020).**

### **Esík**

Esík je pomůcka, kterou mohou využívat v tréninku jak děti, tak dospělí. Tato pomůcka se řadí mezi české patenty. Je jím lehce zatížený válec, který je molitanový a je zavěšený na šňůrce nebo silikonovém lanku. Díky esíku může hráč nacvičit správné podání, neboť vede ke správnému pohybu právě při podání. (Langerová & Heřmanová, 2005)

### **Tenisová minisíť**

Tato minisíť je nižší než normální síť a je snadno přenosná díky lehké konstrukci. Síť je určena pro soutěže minitenisu a také je výbornou pomůckou pro trenéry. Právě díky této síti může trenér ve skupinovém tréninku rozdělit dvorec na menší hrací jednotky, a tím nechat pracovat více dětí najednou. (Langerová & Heřmanová, 2005)



Obrázek 15. Tenisová minisít (Sportobchod.cz, 2019).

### Nahrávací stroje

Jankovský (2002) uvádí, že nahrávací stroje jsou osvědčenou a spolehlivou pomůckou pro efektivní trénink. Tento stroj odpaluje míče s různým odskokem, rotací i frekvencí a používá se především ke zdokonalování jednotlivých úderů.

Tyto stroje jsou přenosné a dělíme je na pneumatické neboli vzduchové, kde je míč vystřelován silným atmosférickým tlakem, a stroje mechanické, které vystřelují míček jakýmsi pístem. Nahrávací stroje lze používat v individuálním i skupinovém tréninku, kde trenéři mohou hráče sledovat a následně vyhodnotit jeho postavení a provedení úderů a případně provést korekci. Trenéři mohou libovolně nastavit směr, vzdálenost i rotaci míčů. (Langerová & Heřmanová, 2005)

V dnešní době se nahrávací stroje příliš nepoužívají. Důvodů může být mnoho, např. zdroj energie. Spousta nahrávacích strojů je zásuvková a zdroj elektrické energie nemusí být vždy v dosahu tenisového dvorce. Novější stroje jsou dnes už na baterie, ale s tím souvisí i výdrž baterie a celková cena stroje.



Obrázek 16. Nahrávací stroj (E-sportshop.cz, 2020).

### 3.5.2 Pomůcky pro obecnou a speciální přípravu

Obecná a speciální tělesná příprava je důležitým a neoddělitelným dílem přípravy tenistů. Poměr mezi tělesnou přípravou obecnou a speciální závisí na věku hráče, jeho individuálních vlastnostech, úrovni trénovanosti, tréninkovém období apod. Pro tyto typy přípravy existuje velké množství pomůcek, které lze použít jak v tenisovém tréninku na dvorci, tak i v kondičním tréninku tenisty. (Höhm, 1982)

#### Kužele a mety

Kužele a mety jsou pomůcky, které jsou nejen v tenise, ale i jiných sportech vůbec nejpoužívanější pomůckou. Nejen že zvyšují u dětí i ostatních hráčů motivaci, ale také slouží k vymezení území, kam má hráč umístit míč. U nejmenších dětí se kužely také používají k tzv. chytání míčů do kuželu, čímž děti zvyšují svoji koordinaci. Vytyčovací mety i kužele jsou často vyrobeny z plastu, kdy u met je plast měkčí pro menší možnost zranění nebo zničení při kontaktu. Pro vytyčení prostoru, kam se má hráč strefit, se v tenisovém tréninku mohou použít i různě velké obruče či malé branky.

Zumr (2019) uvádí, že díky širokému spektru barev jsou vhodné pro vizuální cvičení v tréninkové jednotce.



Obrázek 17. Kužel a mety (Sportobchod.cz, 2019).

### Terče, čáry a šípky

Langerová & Heřmanová (2005) uvádí, že terče jsou dobrým a vhodným podnětem ke zpřesnění úderů. Díky nim můžeme na dvorci vytvořit různá pásma, podle kterých se svěřenci snaží zahrát míč vyznačeným směrem. Tyto značky by měly mít výraznou barvu, aby je hráč dobře viděl. Mohou sloužit nejen pro vyznačení směru letu míče, ale také pro začátečníky (nejčastěji děti) jako značka, ke které se musejí vracet do základního postavení po odehrání úderu.



Obrázek 18. Terče a skládací čáry (Sportobchod.cz, 2019).



## Koordinační žebřík

Koordinační žebříky se používají v mnoha sportech, a i v tenisu mají své pevné místo. Jejich využití je nezbytné pro koordinaci, agility a rychlou práci nohou. Koordinační žebřík umožňuje nejen rychlou práci nohou, ale také zvýšení odrazové síly. Tato pomůcka je vhodná pro začátečníky, pokročilé i pro profesionály, ale je potřeba volit cvičení podle individuálních schopností svěřenců a jejich dovedností. (Zumr, 2019)



Obrázek 19. Koordinační žebřík (Sportobchod.cz, 2019).

## Míče

V tenisovém tréninku nejmenších dětí se často používají různé míče pro rozvoj všestrannosti. Děti se učí chytat, házet, driblovat apod. Rozlišujeme tři oblouky, kterými můžeme míč odhodit – horní, boční a spodní. Tyto hody se dají provádět jak na místě, tak v pohybu, a měly by předcházet specifickým odhodům medicinbalu, které se podobají technice tenisových úderů. (Vágner, 2016)

Zumr (2019) uvádí, že jako výborná pomůcka pro zlepšení koordinace pohybu, rychlosti reakce a postřehu slouží reakční míček neboli míček s nepravidelným odskokem. Tato pomůcka, která je ve tvaru atomu se šesti výstupky je vyrobená z pryže a při jejím používání se musíme spolehnout na rychlou reakci očí, rukou i nohou. Díky šesti výstupkům mění předpokládanou trasu odrazu. Reakční míček můžeme využívat

jak v individuálním tréninku, tak i v tréninku skupinovém nebo ve dvojicích. V tenisovém tréninku se tato pomůcka často využívá na začátku tréninku k rozehrání organismu.



Obrázek 20. Míče a reakční míče (zdroj vlastní).

### **Balanční pomůcky**

Mezi balanční pomůcky, které se dají použít v tenisovém tréninku, nepochybně patří velký gymnastický míč (gymball) či balanční polokoule tzv. BOSU. Právě bosu se může používat jak plochou stranou nahoru, tak i dolů, a díky tomu se dá využít ve spoustě rovnovážných cvičení. Obě tyto pomůcky je možné přizpůsobit všem věkovým kategoriím, ale přece jen se více používají u pokročilejších hráčů. Hlavním cílem využití těchto pomůcek je dosažení rovnováhy. Při cvičení se kromě rovnováhy rozvíjí také silové, vytrvalostní a rychlostní schopnosti, koordinace, a především dochází k posílení hlubokých svalů břišních a zádočných, což má kladný vliv na správné držení těla a vyrovnávání svalových dysbalancí. Tyto pomůcky se více používají v kondičním tréninku, ale i přesto je lze zařadit do tenisového tréninku na dvorci. (Sýkora, 2011)



Obrázek 21. Gymnastický míč a BOSU (Sportobchod.cz, 2019; E-sportshop.cz, 2020).

### Expandéry

Expandéry se v tenisovém tréninku využívají především pro rozcvičení či posílení svalů pro tenisové úder. Zátěž ve svalech se tvoří při natažení a postupně se zvyšujícím odporem expandérů, který souvisí s úměrnou tuhostí a aktuální vzdáleností od uchycení expandéru. V kondičním tréninku je důležité vědět, čeho chceme při jejich využití dosáhnout, např. rozvoje rychlostní vytrvalosti, rychlé síly, explosivní síly či zpevnění těla nebo rozcvičení. (Vágner, 2016)

Expandérů existuje několik druhů a i v tenisovém tréninku se jich mnoho dá použít. Hráč své tělo během úderu musí tlačit směrem vpřed proti míči. V tréninku lze tento pohyb natrénovat díky expandérům, protože díky nim musí hráč překonávat odpor a snažit se jít proti míči a správně ho odehrát.

Všechny pomůcky jsou vhodné pro mírně pokročilé až po profesionální hráče, a to již od mladšího školního věku, kdy cvičení je přizpůsobeno jejich schopnostem i dovednostem. Mezi tyto pomůcky řadíme tzv. Thera-band, což je gumový pás, který má různý druh tuhosti. To, jakou má pás tuhost, poznáme podle zbarvení thera-bandu, tj. žlutou či oranžovou barvou jsou označeny pásy s velmi malým odporem, zelenou či červenou barvou pásy s vyšším odporem a s nejvyšším odporem jsou to pásy s modrou nebo černou barvou. (Zumr, 2019)



**Obrázek 22. Thera-band (Sportobchod.cz, 2019).**

Další expandérovou pomůckou, která se v tenisovém tréninku používá, se nazývá elastické lano neboli reaktivní expandér. Tato pomůcka se připevňuje k tělu pomocí pásu s karabinou nebo kroužkem pro pohyb v rozsahu 360° přes břicho, na který se expandér připevňuje. Druhý konec expandéru se připevňuje k pevnému bodu nebo ho volně drží další hráč. Hráč, který má připevněný pás, se pak snaží překonávat odpor expandéru při různých úderech. Také díky této pomůcce se hráči snaží tlačit proti míči směrem vpřed. (Zumr, 2019)



**Obrázek 23. Elastické lano (Sportobchod.cz, 2019).**

Výbornou pomůckou spíše pro pokročilejší hráče je flex trainer neboli odrazový trenažér. Tato pomůcka pomáhá hráčům zlepšovat jejich rovnováhu a pohybové schopnosti a dovednosti. Trenér a hráč mají na výběr ze tří úrovní odolnosti expandéru. Každá tato úroveň jemně táhne hráče do nižší „hrací výšky“ (hráč má snížené těžiště a mírně pokrčená kolena). Díky snížení výšky a těžiště je pohyb hráče po dvorci efektivnější, a i jeho hra je lepší. (Ustaproshop, 2020)



Obrázek 24. Odrazový trenážér neboli flex trainer. (Ustaproshop, 2020).

### **3.5.3 Diagnostické pomůcky**

Výbornou a v dnešní době často používanou pomůckou trenéra jsou rozbor pohybu techniky úderů v tenisu, které jsou zachycené na kinogramech nebo videozáznamech. Díky těmto pomůckám, které zaznamenávají průběh pohybů prováděných během úderu, může trenér najít chyby, které na dvorci nemusí vidět. Jako pomůcku mohou trenéři použít i ukázkou či kinogram správného technického provedení úderu předních profesionálních hráčů. Trenér díky videozáznamu může trénink vyhodnocovat a provádět s hráčem zpětnou vazbu. Použití kamery nebo video rozboru je vhodné jak pro začátečníky, tak pro pokročilé, a to ve všech věkových kategoriích.

#### **Kamery a fotoaparáty**

Podle Langerové & Heřmanové (2005) patří videokamery, fotoaparáty a v dnešní době především mobilní telefony k samozřejmým pomocníkům trenérů i hráčů. Trenér má možnost ukázat hráči zpomalený záběr jeho úderu a upozornit na správné provedení či nedostatky v technice. Pomocí videa může trenér zanalyzovat technickou stránku hráče, ale i taktickou během utkání.

Crespo & Miley (2001) uvádí několik rad, jak videozáznam používat pro diagnostiku a korekci:

- natáčet údery hráče nejméně ze dvou úhlů,
- zabírat detaily spodní části těla pro kontrolu práce nohou,
- zabírat detaily horní poloviny těla pro kontrolu vytáčení ramen,
- přimět hráče, aby sám zhodnotil svůj výkon na záznamu.

## **4 Projekt experimentu, jeho organizace a průběh**

### **4.1 Organizační a přístrojové zabezpečení experimentu**

Pro výzkum byly vybrány čtyři tenisové kluby, ve kterých jsme po dohodě s trenéry prováděli dvě odpoledne v různých dnech nezúčastněné pozorování pomocí videozáznamu a záznamového archu. Celkem bylo pozorováno 111 různých tréninkových jednotek.

První sledování proběhlo v tenisovém klubu TennisCentrum Dobříš ve dnech 13.1. a 15.1.2020. Tréninky dětí probíhaly na dvou dvorcích v nafukovací hale na povrchu umělé trávy s pískem. Celkem bylo pozorováno 20 tréninkových jednotek.

Druhé sledování se konalo v tenisovém klubu I. ČLTK Praha v termínu 21.1. a 23.1.2020. Tréninky zde byly pozorovány ve dvou nafukovacích halách, kde v jedné se hrálo na třech dvorcích a na tvrdém povrchu, a ve druhé na dvou dvorcích a na antuce. Pomocí minisítě byly dvorce v druhé haly rozděleny, aby zde mohlo probíhat více tréninkových jednotek. Celkem zde bylo zaznamenáno 41 tréninkových jednotek.

Třetí pozorování bylo zaznamenáno v tenisovém klubu F. H. TK Dobřichovice, v kterém tréninky probíhaly na jednom dvorci tvrdého povrchu ve dnech 27.1. a 29.1.2020. Celkový počet sledovaných jednotek činil 12 tréninků.

Posledním sledovaným klubem byl tenisový klub TK Sparta Praha, kde výzkum probíhal ve dnech 3.2. a 4.2.2020. Výzkum se odehrával ve dvou pevných halách. V první hale, kde byl jeden dvorec tvrdého povrchu, probíhalo několik tréninkových jednotek najednou díky využití sítí a minisítí. V druhé pevné hale byly zaznamenány tréninkové jednotky závodních hráčů, které se odehrávaly na dvou dvorcích. Celkem zde bylo zaznamenáno 38 tréninkových jednotek.

Období pro výzkum bylo záměrně vybráno během zimní tenisové sezóny, z důvodu lepší dosažitelnosti tréninkových jednotek ve vybraných tenisových klubech.

### **4.2 Charakteristika souboru**

Pro srovnání využívání tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku bylo zapotřebí vybrat velké a menší tenisové kluby, kde výzkum bude probíhat. Pro výzkum využití pomůcek ve velkých klubech byly vybrány dva pražské kluby, které patří v České



republiky mezi největší a nejlepší tenisové kluby – TK Sparta Praha a I. ČLTK Praha. Jednalo se o záměrný výběr, protože tyto dva kluby mají velké množství členů, mezi které se řadí nejlepší hráči naší země, jež reprezentují náš tenis po celém světě. Pro výzkum využití pomůcek v menších tenisových klubech byly vybrány dva tenisové kluby ze Středočeského kraje – TenisCentrum Dobříš a F. H. TK Dobřichovice, které jsou stálými kluby v nejvyšších krajských soutěžích jednotlivých kategorií v tenisu v České republice. Tyto tenisové kluby byly vybrány losem z dalších čtyř vybraných menších tenisových klubů.

### **4.3 Sběr dat**

V této bakalářské práci budeme porovnávat využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve vybraných tenisových klubech. Konkrétně se budeme soustředit na používání pomůcek ve velkých a menších tenisových klubech, používání pomůcek v individuálním a skupinovém tréninku a používání pomůcek u dětí mladšího a staršího školního věku. V neposlední řadě nás bude zajímat, která tréninková pomůcka se bude v tréninku vyskytovat nejčastěji. Naměřená data pak zpracujeme pomocí funkcí programu Microsoft Excel 2019. Výsledky budeme porovnávat pomocí grafů a interpretovat v závěru této práce.

## 5 Výsledky a diskuse

Tato kapitola se zabývá výsledky, které byly získané během pozorování a videozáznamu a jejich záznamu v podobě grafů a tabulek, přičemž hlavním sledovaným předmětem bylo používání tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí.

### 5.1 Porovnání ve vybraných tenisových klubech

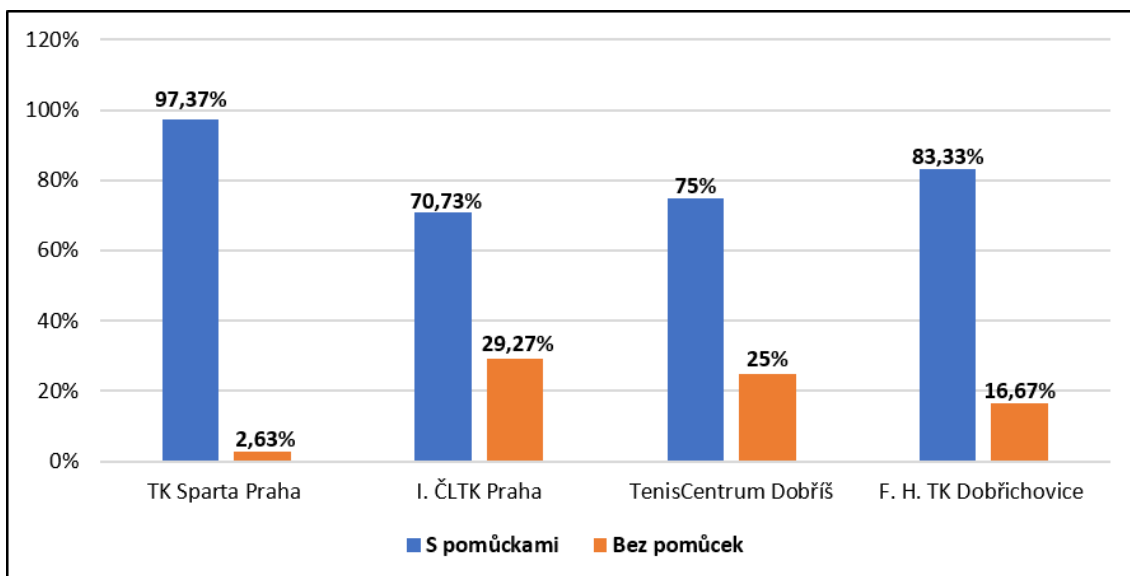
V každém vybraném tenisovém klubu jsme porovnávali využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí. Během výzkumu bylo shlednuto celkem 111 tréninkových jednotek, kde v 91 z nich byly použity tréninkové pomůcky a jen ve 20 tréninkových jednotkách nebyla použita žádná pomůcka.

Z tabulky č. 2 lze vyčíst, že nejvíce se tréninkové pomůcky využívaly v klubu TK Sparta Praha, což se i potvrdilo na grafu č. 1. Ve všech klubech probíhalo více tréninkových jednotek s využitím tréninkových pomůcek než bez jejich použití.

Tabulka 2. Využití tréninkových pomůcek ve vybraných tenisových klubech.

Využití tréninkových pomůcek v jednotlivých klubech			
Kluby	Celkový počet tréninkových jednotek	S Pomůckami	Bez pomůcek
TK Sparta Praha	38	37	1
I. ČLTK Praha	41	29	12
TenisCentrum Dobříš	20	15	5
F. H. TK Dobřichovice	12	10	2
<b>CELKEM</b>	<b>111</b>	<b>91</b>	<b>20</b>

Na grafu č. 1 můžeme sledovat, že v tenisovém klubu TK Sparta Praha se tréninkové pomůcky používaly v téměř každém tréninku, neboť jejich využití v pozorovaných tréninkových jednotkách činí 97,37 %. V pouhých 2,63 % tréninku nebyly tréninkové pomůcky použity. Dále z grafu lze vyčíst, že využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku bylo ve všech klubech větší než jejich nepoužití.



**Graf 1. Srovnání využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve vybraných klubech.**

## 5.2 Porovnání ve velkých a menších tenisových klubech

Hlavní pozorování, které jsme porovnávali, bylo využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku ve velkých a menších tenisových klubech.

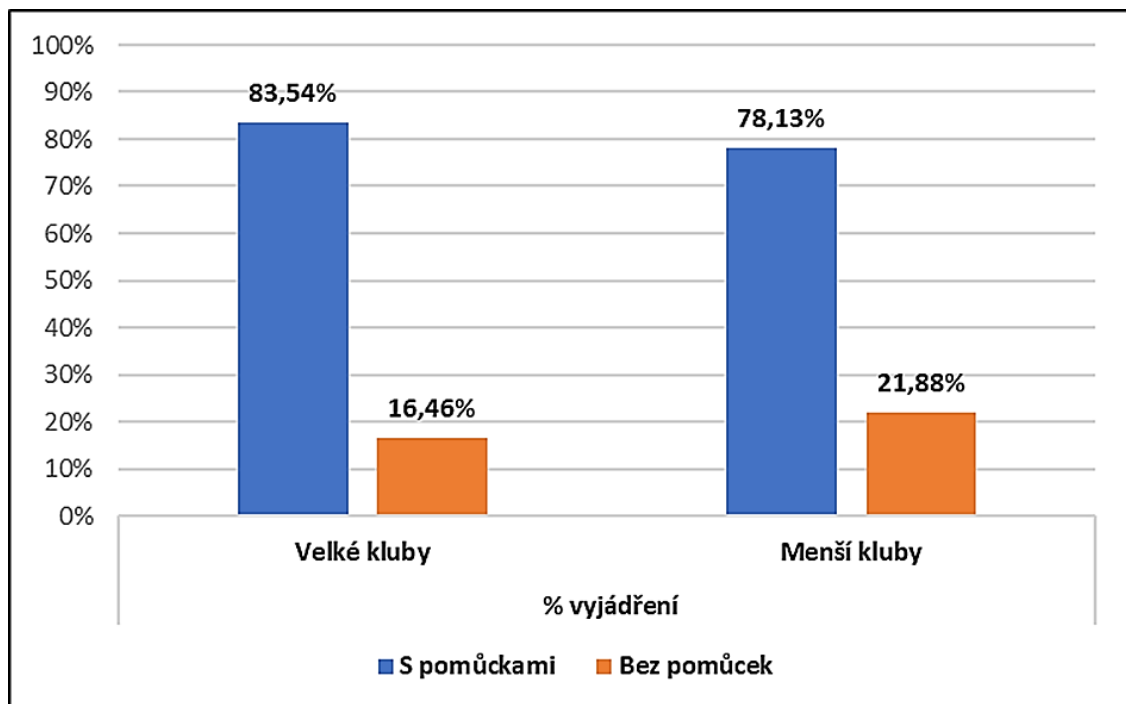
V tabulce č. 3 je uveden celkový počet sledovaných tréninkových jednotek ve velkých i menších tenisových klubech, které probíhaly s využitím tréninkových pomůcek, a také celkový počet tréninkových jednotek, jež probíhaly bez pomůcek. Z tabulky č. 3 můžeme vyčíst, že ve velkých klubech bylo pozorováno celkem 79 tréninkových jednotek, z toho 66 s využitím minimálně jedné tréninkové pomůcky a 13 tréninkových jednotek bez jakéhokoli použití pomůcky. Zároveň můžeme vidět, že celkový počet pozorovaných tréninkových jednotek v menších tenisových klubech byl 32. Z tohoto pozorovaného celku bylo celkem 25 tréninkových jednotek, ve kterých byla použita minimálně jedna tréninková pomůcka a 7 tréninkových jednotek bez použití pomůcky.

Tabulka 3. Porovnání využití tréninkových pomůcek ve velkých a menších tenisových klubech.

Počet pozorovaných tréninkových jednotek ve velkých a menších klubech		
Tréninkové jednotky	Velké kluby	Menší kluby
S pomůckami	66	25
Bez pomůcek	13	7
<b>Celkem</b>	<b>79</b>	<b>32</b>

Graf č. 2 nám znázorňuje používání tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku ve velkých a menších tenisových klubech v procentech. Z grafu je patrné, že velké tenisové kluby (TK Sparta Praha a I. ČLTK Praha) používaly minimálně jednu tréninkovou pomůcku v 83,54 % ze všech sledovaných tréninkových jednotek v těchto klubech. Pouze 16,46 % sledovaných tréninkových jednotek probíhalo bez jakéhokoli použití pomůcek. Používání tréninkových pomůcek v menších tenisových klubech (TenisCentrum Dobříš a F. H. TK Dobřichovice) se od velkých klubů příliš nelišilo. Tyto kluby využívaly minimálně jednu tréninkovou pomůcku v 78,13 % z celkového počtu sledovaných jednotek právě v těchto klubech. Ze všech tréninkových jednotek, které byly v těchto klubech pozorovány, bylo právě 21,88 % bez použití jakékoli tréninkové

pomůcky. Rozdíl využití pomůcek v tenisovém tréninku ve velkých a menších tenisových klubech byl velmi malý, neboť činil pouhých 5,41 %.



Graf 2. Počet pozorovaných tréninkových jednotek s tréninkovými pomůckami a bez nich ve velkých a menších tenisových klubech v procentech.

### 5.3 Porovnání v individuálním a skupinovém tréninku

Během pozorování tréninkových jednotek v jednotlivých tenisových klubech bylo porovnáváno i používání tréninkových pomůcek v individuálním a skupinovém tréninku.

#### Využití tréninkových pomůcek v individuálním tréninku

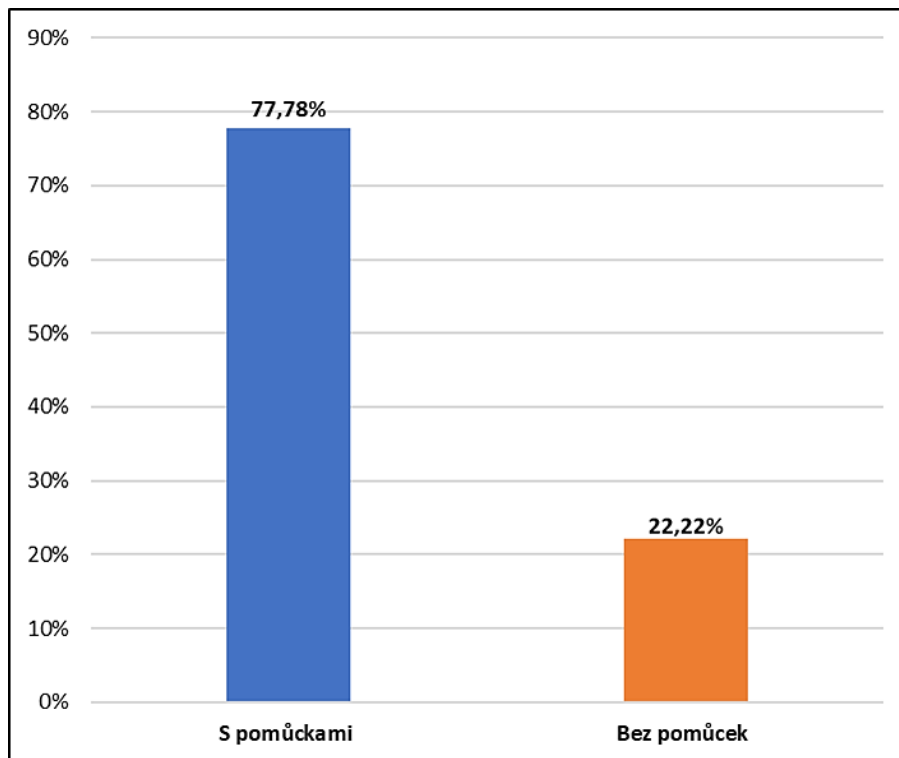
Tabulka č. 4 znázorňuje počet pozorovaných individuálních tréninků v jednotlivých klubech a používání tréninkových pomůcek během nich. Celkem bylo pozorováno 45 individuálních tréninkových jednotek, kdy 35 z nich probíhalo za použití minimálně jedné tréninkové pomůcky a 10 bez jejich použití.

V tenisové klubu TK Sparta Praha bylo celkem pozorováno 13 individuálních tréninkových jednotek, kde v každé této jednotce byla použita minimálně jedna tréninková pomůcka. V klubu TennisCentrum Dobříš byly zaznamenány pouze 3 individuální tréninkové jednotky, ale stejně jako v klubu TK Sparta byly ve všech těchto jednotkách použity tréninkové pomůcky. V tenisovém klubu F. H. TK Dobřichovice bylo sledováno celkem 7 individuálních tréninkových jednotek, z toho 5 s využitím minimálně jedné tréninkové pomůcky a 2 bez jakéhokoli použití pomůcek. Nejvíce individuálních tréninkových jednotek bylo pozorováno v pražském klubu I. ČLTK Praha, kde jsme jich zaznamenali celkem 22, kdy z toho 14 tréninkových jednotek probíhalo s využitím tréninkových pomůcek a 8 bez použití kterékoli pomůcky.

Tabulka 4. Počet pozorovaných individuálních tréninkových jednotek v jednotlivých klubech.

Individuální trénink			
Klub	Celkem tréninkový jednotek	S pomůckami	Bez pomůcek
TK Sparta Praha	13	13	0
I. ČLTK Praha	22	14	8
TennisCentrum Dobříš	3	3	0
F. H. TK Dobřichovice	7	5	2
<b>CELKEM</b>	<b>45</b>	<b>35</b>	<b>10</b>

Graf č. 3 zobrazuje v procentech použití tréninkových pomůcek v individuálním tréninku. Z grafu můžeme vyčíst, že ze všech sledovaných individuálních tréninků v tenisových klubech se tréninkové pomůcky používaly v 77,78 % tréninkových jednotek. V pouhých 22,22 % individuálních tréninků nebyla použita žádná tréninková pomůcka.



**Graf 3. Srovnání využití pomůcek v individuálním tréninku.**

### **Využití tréninkových pomůcek ve skupinovém tréninku**

V tabulce č. 5 můžeme vidět celkový počet pozorovaných skupinových tréninkových jednotek ve všech sledovaných tenisových klubech a také celkový počet této formy tréninku v jednotlivých klubech a používání tréninkových pomůcek během jejich průběhu. Z tabulky můžeme vyčíst, že bylo sledováno celkem 66 skupinových tréninků, kdy 55 z nich probíhalo s použitím alespoň jedné tréninkové pomůcky a zbylých 11 bez jejich použití.

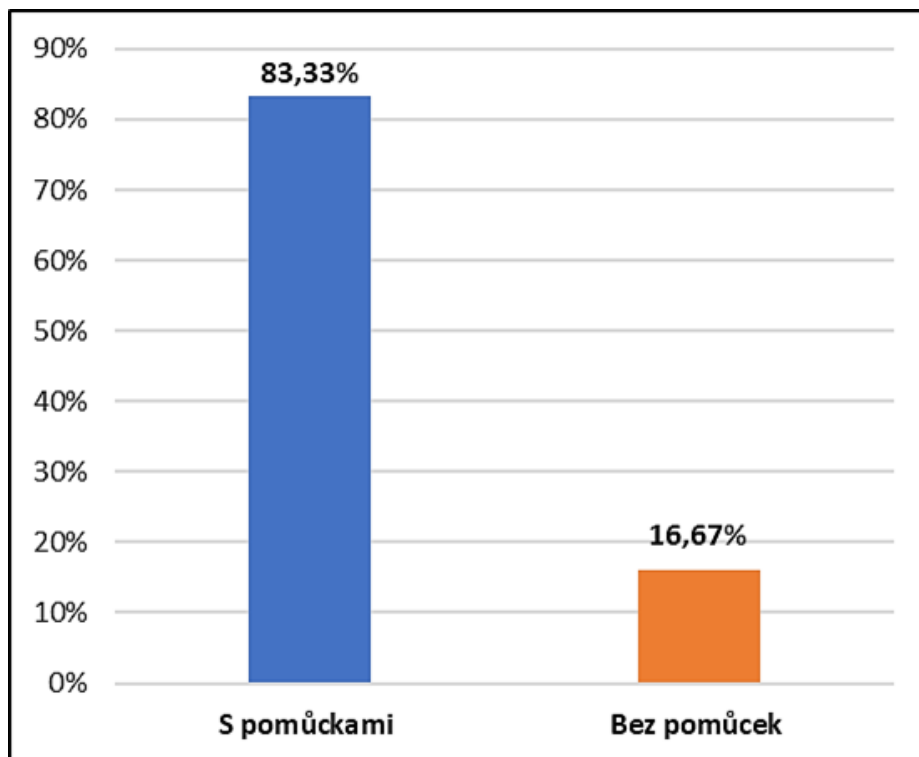
Nejvíce skupinových tréninků bylo pozorováno v tenisovém klubu TK Sparta Praha, kde bylo sledováno celkem 25 tréninků této formy. Z tohoto celku bylo zaznamenáno 24 tréninkových jednotek s použitím minimálně jedné tréninkové pomůcky a právě 1 tréninková jednotka bez jejího použití. Druhým klubem s nejvyšším počtem pozorovaných skupinových tréninků byl klub I. ČLTK Praha, kde z celkového počtu 19 skupinových tréninků proběhlo 14 s použitím alespoň jedné tréninkové

pomůcky a 5 dalších bez žádného použití. V klubu TenisCentrum Dobříš bylo z celkového počtu 17 skupinových tréninkových jednotek právě 12 tréninků, kde byla použita alespoň jedna tréninková pomůcka. Zbýlých 5 tréninkových jednotek této formy proběhlo bez použití tréninkové pomůcky. V posledním klubu F. H. TK Dobřichovice bylo zaznamenáno celkem 5 skupinových tréninků, kde všechny tréninky proběhly s využitím tréninkové pomůcky.

**Tabulka 5. Počet pozorovaných skupinových tréninkových jednotek v jednotlivých klubech.**

Skupinový trénink			
Klub	Celkem tréninkových jednotek	S pomůckami	Bez pomůcek
TK Sparta Praha	25	24	1
I. ČLTK Praha	19	14	5
TenisCentrum Dobříš	17	12	5
F. H. TK Dobřichovice	5	5	0
<b>CELKEM</b>	<b>66</b>	<b>55</b>	<b>11</b>

Graf č. 4 znázorňuje procentové porovnání využití tréninkových pomůcek ve skupinovém tenisovém tréninku dětí. Z níže uvedeného grafu můžeme vidět, že ze všech sledovaných skupinových tréninků byly tréninkové pomůcky využity v 83,33 % tréninků. Pouhých 16,67 % skupinového tréninku se uskutečnilo bez použití tréninkové pomůcky.



**Graf 4. Srovnání použití tréninkových pomůcek ve skupinovém tréninku.**



### **Porovnání využití tréninkových pomůcek v individuálním a skupinovém tréninku**

Při porovnání grafu č. 3 a grafu č. 4 můžeme vidět, jak se tréninkové pomůcky používaly a nepoužívaly v individuálním a skupinovém tréninku. V obou případech bylo používání pomůcek téměř shodné. Přece jen se tréninkové pomůcky využívaly více ve formě skupinového tréninku, a to přesně o 5,55 %.

## 5.4 Porovnání u dětí mladšího a staršího školního věku

Dalším porovnáním, na které jsme se během sledování tréninků v tenisových klubech zaměřili, bylo využití tréninkových pomůcek v tréninku dětí mladšího školního věku a dětí staršího školního věku.

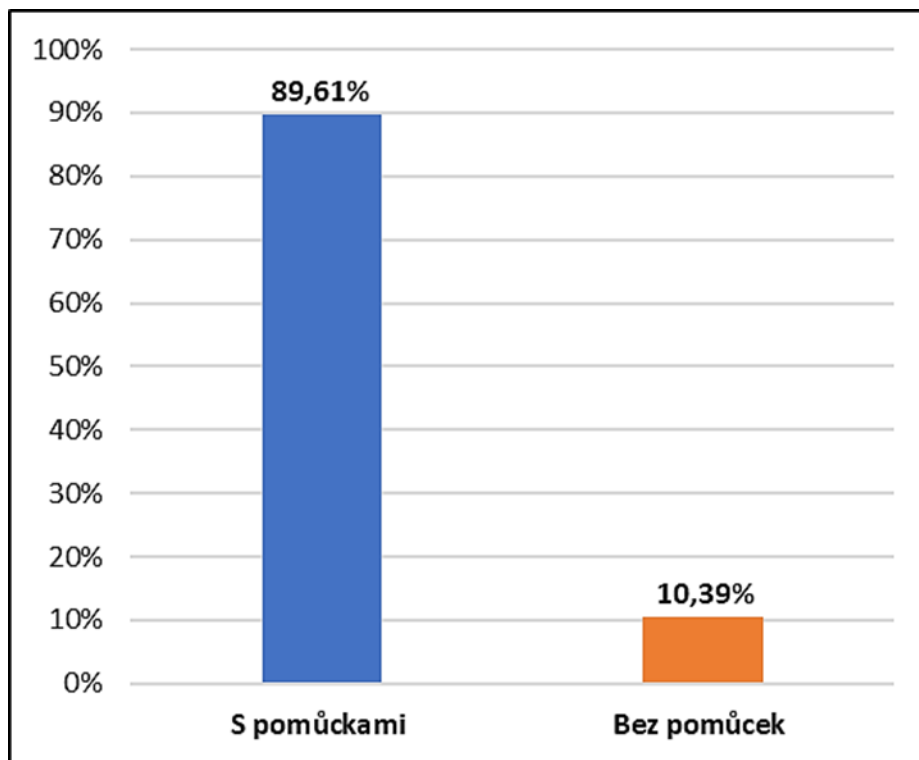
### Využití tréninkových pomůcek v tréninku dětí mladšího školního věku

Tabulka č. 6 zobrazuje počet tréninkových jednotek dětí mladšího školního věku v jednotlivých tenisových klubech, které jsme během výzkumu sledovali. Celkový počet 77 tréninkových jednotek této věkové kategorie činil součet tréninků dětí mladšího školního věku v jednotlivých klubech. Z tohoto součtu bylo pozorováno přesně 69 tréninkových jednotek s využitím minimálně jedné tréninkové pomůcky a 8 tréninkových jednotek, kde nebyly žádné pomůcky použity. V pražském klubu TK Sparta Praha bylo pozorováno nejvíce tréninkových jednotek dětí mladšího školního věku. Celkový počet sledovaných tréninků této kategorie byl 31, kde 30 tréninkových jednotek proběhlo s použitím minimálně jedné tréninkové pomůcky a pouze 1 jednotka bez využití jakékoli pomůcky. Druhým klubem s počtem 28 sledovaných tréninkových jednotek dětí mladšího školního věku byl klub I. ČLTK Praha. Z těchto 28 tréninkových jednotek proběhlo 22 s využitím alespoň jedné tréninkové pomůcky a 6, kde nebyla žádná pomůcka použita. V tenisovém klubu TennisCentrum Dobříš bylo zaznamenáno 10 tréninkových jednotek této věkové kategorie, kdy v 9 z nich jsme zaznamenali použití alespoň jedné pomůcky a pouze 1, kde pomůcky nebyly použity. V posledním klubu F. H. TK Dobřichovice bylo sledováno 8 tréninkových jednotek dětí mladšího školního věku, kdy v každé z nich byla použita minimálně jedna tréninková pomůcka.

**Tabulka 6. Počet pozorovaných tréninkových jednotek dětí mladšího školního věku v jednotlivých klubech.**

Trénink dětí mladšího školního věku			
Klub	Celkem tréninkových jednotek	S pomůckami	Bez pomůcek
TK Sparta Praha	31	30	1
I. ČLTK Praha	28	22	6
TennisCentrum Dobříš	10	9	1
F. H. TK Dobřichovice	8	8	0
<b>CELKEM</b>	<b>77</b>	<b>69</b>	<b>8</b>

Graf č. 5 znázorňuje porovnání využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího školního věku ve sledovaných klubech v procentech. Z grafu můžeme vyčíst, že přesně 89,61 % tréninků mladšího školního věku proběhlo s využitím tréninkových pomůcek. V pouhých 10,39 % tréninků této věkové kategorie nebyla použita žádná tréninková pomůcka.



**Graf 5. Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího školního věku.**

#### **Využití tréninkových pomůcek v tréninku dětí staršího školního věku**

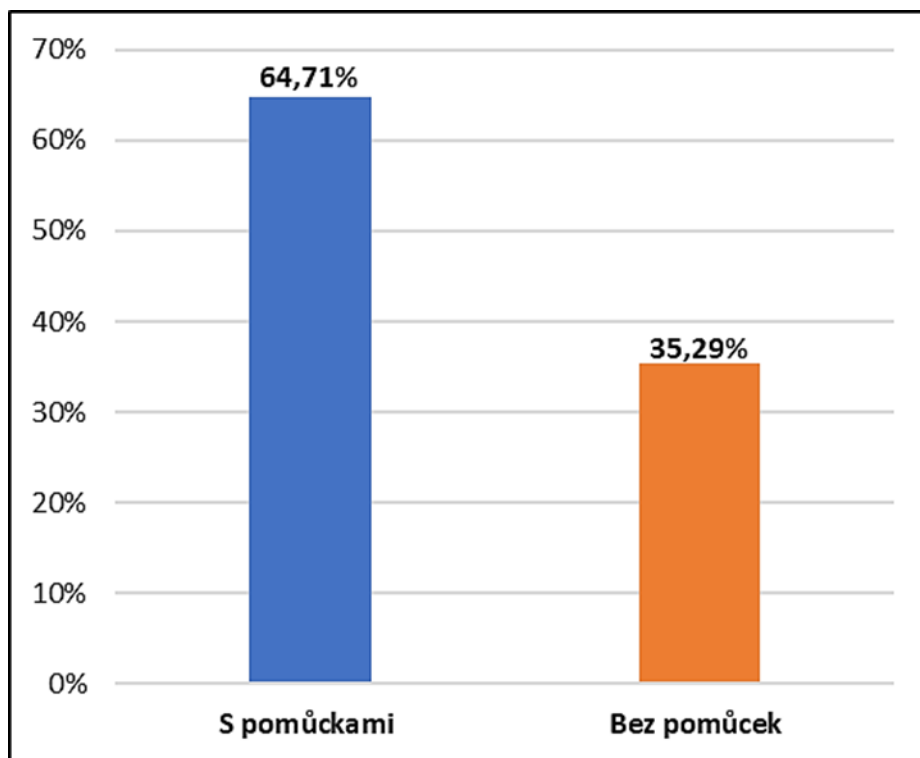
Tenisových tréninků dětí staršího školního věku bylo pozorováno na rozdíl od tréninků dětí mladšího školního věku menší množství. Stejně jako u sledování tenisových tréninků ve formě individuální a skupinové bylo i toto sledování náhodné. Tabulka č. 7 zobrazuje počet pozorovaných tréninkových jednotek dětí staršího školního věku a využití pomůcek během nich v jednotlivých klubech. Celkový počet sledovaných tréninkových jednotek dětí staršího školního věku bylo 34, kde v 22 tréninkových jednotkách byla použita alespoň jedna tréninková pomůcka a 12 tréninkových jednotek proběhlo bez použití pomůcek. Nejvíce tréninků dětí staršího školního věku bylo zaznamenáno v klubu I. ČLTK Praha, kde celkový počet sledovaných tréninků této věkové kategorie činil 13 tréninků. Z tohoto počtu byla v 7 trénincích použita alespoň jedna tréninková pomůcka a 6 tréninků proběhlo bez jakéhokoli použití pomůcky. V klubu

TK Sparta Praha bylo pozorováno 7 tréninkových jednotek dětí staršího školního věku, kde v každé z nich byla použita minimálně jedna tréninková pomůcka. Tenisový klub TenisCentrum Dobříš měl stejně jako u tréninků dětí mladšího školního věku, tak i u dětí staršího školního věku 10 sledovaných tréninkových jednotek. Z těchto 10 tréninků byly tréninkové pomůcky použity právě v 6 trénincích a 4 tréninkové jednotky byly zaznamenány bez jejich použití. Pouze 4 tréninky této věkové kategorie byly zaznamenány v klubu F. H. TK Dobřichovice, kdy 2 tréninkové jednotky proběhly s použitím tréninkových pomůcek a 2 bez jejich použití.

**Tabulka 7. Počet pozorovaných tréninkových jednotek dětí staršího školního věku v jednotlivých klubech.**

<b>Trénink dětí staršího školního věku</b>			
<b>Klub</b>	<b>Celkem tréninkových jednotek</b>	<b>S pomůckami</b>	<b>Bez pomůcek</b>
TK Sparta Praha	7	7	0
I. ČLTK Praha	13	7	6
TenisCentrum Dobříš	10	6	4
F. H. TK Dobřichovice	4	2	2
<b>CELKEM</b>	<b>34</b>	<b>22</b>	<b>12</b>

Z grafu č. 6, který nám ukazuje procentové srovnání využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí staršího školního věku, můžeme vypočítat, že se tréninkové pomůcky používaly v 64,71 % tréninků této věkové kategorie. V tréninku dětí staršího školního věku bylo na rozdíl od tréninku dětí mladšího školního věku více tréninků bez použití jakékoli tréninkové pomůcky, a to přesně v 35,29 %.



Graf 6. Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí staršího školního věku.

**Porovnání využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího a staršího školního věku**

Výše uvedené grafy č. 5 a č. 6 nám znázorňují srovnání využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího a staršího školního věku. Z těchto grafů vyplývá, že používání pomůcek bylo větší v tréninku dětí mladšího školního věku, a to přesně o 24,9 %.

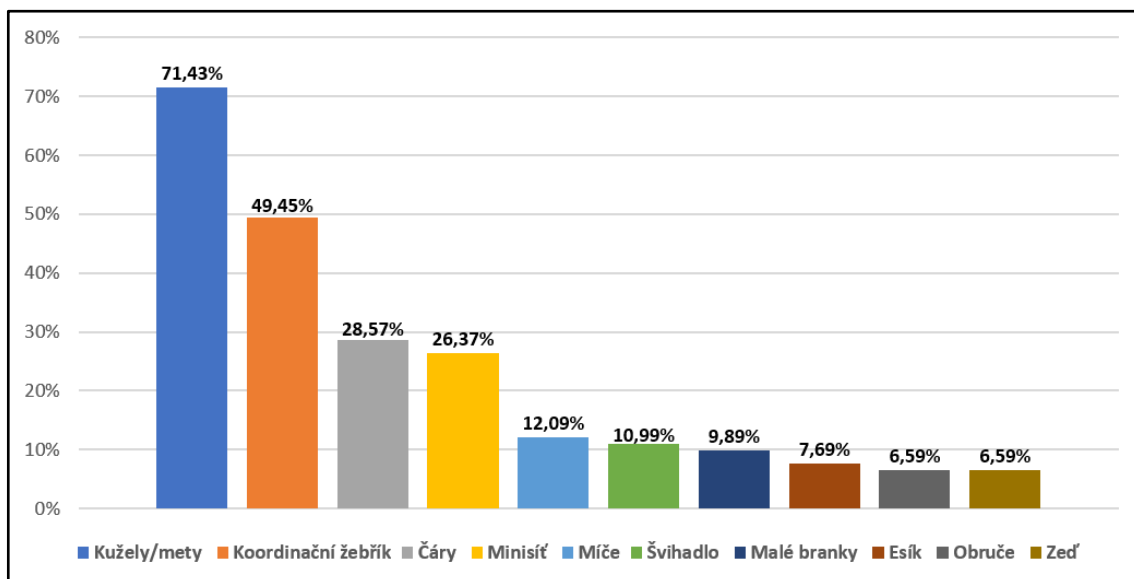
## 5.5 Porovnání využití jednotlivých druhů tréninkových pomůcek

Během výzkumu bylo pozorováno, jaké pomůcky se při jednotlivých tréninkových jednotkách používaly. Z tabulky č. 8 lze vyčíst, že bylo sledováno celkem 91 tréninkových jednotek s využitím alespoň jedné tréninkové pomůcky. Dále můžeme vyčíst, že nejvíce druhů tréninkových pomůcek bylo využíváno v klubu TK Sparta Praha, nejméně pak v klubu F. H. TK Dobřichovice. V neposlední řadě můžeme vidět, že nejpoužívanější pomůckou v tenisových trénincích byly kužely a mety, které byly použity v 65 tréninkových jednotkách.

Tabulka 8. Počet využití jednotlivých pomůcek v tenisovém tréninku dětí v jednotlivých klubech

Využití pomůcek v tenisovém tréninku					
Pomůcka	Klub				
	TK Sparta Praha	I. ČLTK Praha	TenisCentrum Dobříš	F. H. TK Dobřichovice	Celkem
Kužely/mety	23	18	14	10	65
Koordinační žebřík	27	15	3	0	45
Čáry	12	7	3	4	26
Minisít	15	6	3	0	24
Míče	7	3	1	0	11
Švihadlo	5	4	1	0	10
Branky	9	0	0	0	9
Esík	7	0	0	0	7
Obruče	6	0	0	0	6
Zed'	6	0	0	0	6
<b>Celkem hodin s pomůckami</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>91</b>

Graf č. 7 znázorňuje procentové vyjádření využití jednotlivých tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve vybraných klubech. Z grafu je jasně vidět, že nejvíce používanou pomůckou byly kužely a mety. Tyto pomůcky byly v trénincích používány většinou jako terče, ale také jako pomůcka pro práci nohou dětí na dvorci. Dále byl velmi využíván pomůckou koordinační žebřík, který byl nejčastěji používán pro rozcvičení a zahřátí organismu dětí na začátku tréninkové jednotky. V tenisovém klubu TK Sparta Praha byly používány malé branky, které sloužily jako terče při nácviку podání.



**Graf 7. Srovnání využití jednotlivých tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve vybraných tenisových klubech.**

Během výzkumu jsme se zajímali i o to, zdali děti trénují se správnými tenisovými míči podle jejich věkové kategorie. Bylo pro nás opravdu velkým překvapením, že ve všech klubech a všech tréninkových jednotkách byly používány správné tenisové míče podle věku svěřenců.

Dále jsme se během výzkumu soustředili na to, jak se pomůcky používají. Nejčastěji používanou pomůckou se staly kužely a mety, které se využívaly zejména jako terče spolu s malými fotbalovými brankami a obručemi. Ve všech tenisových klubech se závodní hráči (kategorie babytenisté, mladší žactvo a starší žactvo) před svým tréninkem rozvíchovali pomocí švihadel a expandérů mimo dvorec a na svou hodinu přicházeli již rozvíčeni. Ostatní hráči se rozvíchovali na začátku tréninkové jednotky pod dohledem trenérů nejčastěji pomocí koordinačního žebříku.

Tréninky dětí měli trenéři připravené a v průběhu hodiny se zajímali nejen o to, jak hráč hraje právě v tréninku, ale i o to, jak se mu daří, jaké výsledky má ve škole, jak probíhal jeho poslední turnaj, a také po hráči vyžadoval zpětnou vazbu k úderům, hře atd.

## 6 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit a porovnat využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího a staršího školního věku ve velkých a menších tenisových klubech. Pro toto srovnání a sledování tréninkových jednotek byly vybrány čtyři kluby (TK Sparta Praha, I. ČLTK Praha, TennisCentrum Dobříš a F. H. TK Dobřichovice), ve kterých výzkum probíhal. Celkem bylo pozorováno 111 tréninkových jednotek, které ukázaly, kde se tréninkové pomůcky využívaly nejvíce a která pomůcka se nejvíce užívala.

Hlavním cílem bylo zjistit, zdali se tréninkové pomůcky budou využívat více ve velkých či menších tenisových klubech. Po porovnání bylo ve výsledku zjištěno, že se používání pomůcek ve velkých a menších klubech příliš neliší. Ve velkých klubech se tréninkové pomůcky používaly v 83,54 % pozorovaných tréninků a v menších klubech v 78,13 % tréninků. Tréninkové pomůcky se nejvíce využívaly v tenisovém klubu TK Sparta Praha, kde byly využity v 97,37 % sledovaných tréninků.

Další výzkumnou otázkou, kterou jsme si zadali, bylo zjistit, zdali se budou tréninkové pomůcky používat více ve formě individuálního tréninku či skupinového. Stejně jako u porovnání mezi velkými a menšími kluby se ani zde srovnání příliš nelišilo. Ve formě skupinového tréninku byly pomůcky použity v 83,33 % sledovaných tréninků, což bylo ve výsledku pouze o 5,55 % více než ve formě tréninku individuálního.

Třetí výzkumnou otázkou, na kterou jsme hledali odpověď, bylo zjistit, jestli se budou tréninkové pomůcky používat více u dětí mladšího či staršího školního věku. V tréninku dětí mladšího školního věku se tréninkové pomůcky používaly v 89,61 %. Výsledek, že se budou pomůcky používat více u dětí mladšího školního věku, jsme předpokládali. Bylo to dáno tím, že u mladších dětí se pomůcky používají více pro různé hry, rozvoj všestrannosti, koordinace a zábavy.

V této práci nás zajímalo, které tréninkové pomůcky se budou používat nejvíce a jaké bude jejich využití v tréninku. Nejvíce používanou pomůckou byly kužely a mety, které se používaly v 71,43 % sledovaných tréninků. U dětí mladšího i staršího školního věku byla tato pomůcka využita převážně jako terč, ale i pro správnou práci dolních končetin během tréninku.

Výzkum probíhal v hlavní zimní turnajové sezóně, a proto je možné, že nebylo využito velkého množství druhů pomůcek. Jak u nás v České republice, tak i v zahraničí



jsem se setkala s využitím dalších různých pomůcek, které se v tomto výzkumu a pozorování bohužel nevyskytovaly. Mezi ně patří např. balanční pomůcky, nahrávací stroje či různé druhy expandérů.

Každý trenér používá jiné druhy pomůcek. Někdo je třeba nepoužívá vůbec, jiný zase v každém tréninku. V oboru trénování tenisu dětí se pohybuji několik let a za celou tu dobu jsem viděla trénovat velké množství trenérů, kteří používali tréninkové pomůcky, které si sami vyrobili a vymýšleli s nimi různé typy tréninku pro to, aby trénink jeho svěřenců nebyl pokaždé stejný.

Díky výzkumu pro napsání této práce jsem mohla vidět a inspirovat se, jak trénují i jiní trenéři, a jak se trénuje ve velkých klubech, kde rostou budoucí tenisové hvězdy a reprezentanti naší země.

## Referenční seznam literatury

### Knižní literatura

- Alter, M. L. (1999). *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada.
- Bollettieri, N. (2017). *Bollettieriho tenisová škola*. Praha: Grada Publishing.
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Crespo, M., & Miley, D. (2002). *Tenisový trenérský manuál 1. stupně* (2. vydání). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). *Výkon a trénink ve sportu* (3. vydání). Olympia.
- Dovalil, J., Dobrý, L., Choutka, M., Seliger, V., Svoboda, B., & Rychtecký, A. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). *Tenisový trénink – Příručka pro trenéry: Výkon - kondice - zdraví*. Prostějov: RNDr. Jiří Zháněl, Dr.
- Grosser, M., & Schönborn, R. (2008). *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Bílina: Ladislav Hrubý.
- Höhm, J. (1982). *Tenis: technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia.
- Hoskins-Burneyová, T., & Carrington, L. (2015). *Tenisové drily*. Brno: CPress.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2. vydání). Praha: Olympia.
- Jankovský, J. (2002). *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada.
- Jansa, P., Dovalil, J., Čáslavová, E., Heller, J., Kocourek, J., Kašpar, L., et al. (2007). *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Praha: PhDr. Bořivoj Kleník, Q-art.
- Jeřábek, H. (1992). *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Langerová, M., & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Praha: Grada.
- Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Grada Publishing.
- Maška, O., & Šafařík, V. (1998). *Nácvik a trénink v tenisové praxi: příklady cvičení a metodické pokyny* (2. vydání). Litvínov: Dialog.
- Parsons, J. (1998). *Tenis: průvodce světem tenisu*. Praha: Václav Svojtka & Co.
- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Průcha, J., Mareš, J., & Walterová, E. (2003). *Pedagogický slovník* (4. aktualiz. vyd). Praha: Portál.
- Schönborn, R. (2006). *Moderní výuka tenisové techniky*. Ladislav Hrubý.
- Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink: Cesta k úspěšnému tenisu od začátečníka ke světové špičce*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci.
- Schönborn, R. (2012). *Strategie + taktika v tenisu: Teorie, analýzy a problematika – zdůvodněné ze zcela nového úhlu pohledu*. Olomouc: Sport a věda, o. s., Prostějov.

- Stojan, S., & Brabenec, J. (1999). *Tenis zdravým rozumem: (učebnice)*. Praha: T/Production.
- Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích.
- Vágner, M. (2016). *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing.
- Zháněl, J., & Zlesák, F. (1999). *Koordinální schopnosti v tenise: přehled, význam a rozvoj*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada Publishing.

## Elektronické zdroje

- BabolatStore.cz (2020). *Juniorské tenisové rakety Babolat*. Získáno 9.3.2020 z <https://www.babolatstore.cz/Babolat/Tenisove-rakety-Babolat/Juniorske-a-detske-rakety-Babolat>
- Česká tisková kancelář (2011). *Kvitová se před Wimbledonem vrátila do dětství, hrála i na zdi*. Získáno 20.3.2020 z [https://www.tyden.cz/rubriky/sport/tenis/kvitova-se-pred-wimbledonem-vratila-do-detstvi-hrala-i-na-zdi\\_204210.html?showTab=nejnovejsi](https://www.tyden.cz/rubriky/sport/tenis/kvitova-se-pred-wimbledonem-vratila-do-detstvi-hrala-i-na-zdi_204210.html?showTab=nejnovejsi)
- Český tenisový svaz (2011). *Pravidla a řády: Soutěžní řád*. Získáno 11.1.2020 z [http://www.cztenis.cz/docs/soutezni\\_rad.pdf](http://www.cztenis.cz/docs/soutezni_rad.pdf)
- Český tenisový svaz (2020). *Minitenis a Babytenis*. Získáno 11.1.2020 <http://www.minitenis.cz/>
- Český tenisový svaz (2020). *Pravidla*. Získáno 11.1.2020 z <http://www.minitenis.cz/pravidla>
- E-sportshop.cz (2020). *BOSU Home Balance Trainer*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.e-sportshop.cz/cz/bosu-home-balance-trainer.html>
- E-sportshop.cz (2020). *Pro 2 Internal tenisový nahrávací stroj*. Získáno 20.3.2020 z [https://www.e-sportshop.cz/cz/pro-2-internal.html?var=31887&gclid=Cj0KCQjw17n1BRDEARIsAFDHFeytQbR6mdmRh1okPkCFznsZskP2uJ7CStpcfH2krJHF0hjGAGawNOQaAsNLEALw\\_wcB](https://www.e-sportshop.cz/cz/pro-2-internal.html?var=31887&gclid=Cj0KCQjw17n1BRDEARIsAFDHFeytQbR6mdmRh1okPkCFznsZskP2uJ7CStpcfH2krJHF0hjGAGawNOQaAsNLEALw_wcB)
- E-sportshop.cz (2020). *Tri-tennis XL odrazová tenisová stěna*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.e-sportshop.cz/cz/tri-tennis-xl.html>
- Golemos s. r. o (2020). *Odrázové tenisové stěny*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.maillith.cz/odrazove-tenisove-steny>
- Sportobchod.cz (2019). *Gymnastický míč Schildkröt Fitness Gym Ball 65 cm*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/gymnasticky-mic-schildkrot-fitness-gym-ball-65-cm.htm>
- SportObchod.cz (2019). *Jak vybrat tenisové míče*. Získáno 9.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/s/tenisove-mice-1179>
- Sportobchod.cz (2019). *Skládací lajny Head Court Lines (16 ks)*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/skladaci-lajny-head-court-lines-16-ks-.htm>
- Sportobchod.cz (2019). *Posilovací pásy Schildkröt Exercise Band*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/posilovaci-pasy-schildkrot-exercise-band.htm>
- Sportobchod.cz (2019). *Tenisová síť Head Mini Tennis Net 6.1.m*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/tenisova-sit-head-mini-tennis-net-6-1-m.htm>
- Sportobchod.cz (2019). *Tréninkové lano Schildkröt Speed Trainer Pro*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/treninkove-lano-schildkrot-speed-trainer-pro.htm>
- Sportobchod.cz (2019). *Tréninkové terče Head Targets (6 ks)*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/treninkove-terce-head-targets-6ks-.htm>
- Sportobchod.cz (2019). *Tréninkový kužel Head Big Cones (6 ks)*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/treninkovy-kuzel-head-big-cones-6ks-.htm>
- Sportobchod.cz (2019). *Tréninkový kužel Head Dome Cones (20 ks)*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/treninkovy-kuzel-head-dome-cones-20-ks-.htm>

- Sportobchod.cz (2019). *Tréninkový žebřík Head Agility Ladder*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.sportobchod.cz/treninkovy-zebrik-head-agility-ladder.htm>
- Sýkora. (2011). *Využití speciálních pomůcek v tréninku hokejové mládeže v přípravném období* [Diplomová práce, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu]. Získáno 20.3.2020 z [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/46660/DPTX\\_2010\\_2\\_\\_0\\_2\\_97209\\_0\\_113768.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/46660/DPTX_2010_2__0_2_97209_0_113768.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tri-tennis Nederland (2020). *Welcome to Tri-tennis®*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.tri-tennis.com/en?vlag=17>
- Ustaproshop (2020). *Flex Trainer*. Získáno 20.3.2020 z <https://www.ustaproshop.com/product/1411/flex-trainer>

## Seznam příloh

### Seznam tabulek

Tabulka 1. Výběr dětské tenisové rakety podle tělesné výšky (BabolatStore.cz, 2020).	54
Tabulka 2. Využití tréninkových pomůcek ve vybraných tenisových klubech.....	74
Tabulka 3. Porovnání využití tréninkových pomůcek ve velkých a menších tenisových klubech.....	76
Tabulka 4. Počet pozorovaných individuálních tréninkových jednotek v jednotlivých klubech.....	78
Tabulka 5. Počet pozorovaných skupinových tréninkových jednotek v jednotlivých klubech.....	80
Tabulka 6. Počet pozorovaných tréninkových jednotek dětí mladšího školního věku v jednotlivých klubech.....	82
Tabulka 7. Počet pozorovaných tréninkových jednotek dětí staršího školního věku v jednotlivých klubech.....	84
Tabulka 8. Počet využití jednotlivých pomůcek v tenisovém tréninku dětí v jednotlivých klubech.....	86

## Seznam obrázků

Obrázek 1. Tenisový dvorec s rozměry (Jankovský, 2002, s. 73). .....	18
Obrázek 2. Dvorec pro minitenis (ČTS, 2020). .....	19
Obrázek 3. Jeu de paume (Höhm, 1982, s. 9). .....	21
Obrázek 4. Dvorec pro sféristiku (Höhm, 1982, s. 11). .....	22
Obrázek 5. Energetické systémy v tenisu (Crespo & Miley, 2001, s. 142). .....	25
Obrázek 6. Struktura sportovního výkonu podle Dovalila et. al (2009, s. 16). .....	26
Obrázek 7. Struktura sportovního výkonu v tenisu (Pecha et al., 2016, s. 29). .....	27
Obrázek 8. Základní model speciálních koordinačních schopností v tenisu (Zháněl & Zlesák, 1999, s. 13). .....	33
Obrázek 9. Vývoj sportovní výkonnosti v závislosti na koncepci dlouhodobého sportovního tréninku (Perič & Dovalil, 2010, s. 46). .....	47
Obrázek 10. Poměr speciálních a všeobecných cvičení v dlouhodobém tréninku (Perič & Dovalil, 2010, s. 46). .....	49
Obrázek 11. Dětské tenisové rakety (BabolatStore.cz, 2020). .....	54
Obrázek 12. Tenisové míče (zdroj vlastní). .....	56
Obrázek 13. Tréninková odrazová zeď (Golemos s. r. o., 2020). .....	60
Obrázek 14. Tenisová zeď TRI-TENNIS. (E-sportshop.cz, 2020). .....	61
Obrázek 15. Tenisová minisít (Sportobchod.cz, 2019). .....	62
Obrázek 16. Nahrávací stroj (E-sportshop.cz, 2020). .....	63
Obrázek 17. Kužel a mety (Sportobchod.cz, 2019). .....	64
Obrázek 18. Terče a skládací čáry (Sportobchod.cz, 2019). .....	64
Obrázek 19. Koordinační žebřík (Sportobchod.cz, 2019). .....	65
Obrázek 20. Míče a reakční míče (zdroj vlastní). .....	66
Obrázek 21. Gymnastický míč a BOSU (Sportobchod.cz, 2019; E-sportshop.cz, 2020). .....	67
Obrázek 22. Thera-band (Sportobchod.cz, 2019). .....	68
Obrázek 23. Elastické lano (Sportobchod.cz, 2019). .....	69
Obrázek 24. Odrazový trenažér neboli flex trainer. (Ustaproshop, 2020). .....	70

## **Seznam grafů**

Graf 1. Srovnání využití tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve vybraných klubech.....	75
Graf 2. Počet pozorovaných tréninkových jednotek s tréninkovými pomůckami a bez nich ve velkých a menších tenisových klubech v procentech. ....	77
Graf 3. Srovnání využití pomůcek v individuálním tréninku.....	79
Graf 4. Srovnání použití tréninkových pomůcek ve skupinovém tréninku. ....	80
Graf 5. Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí mladšího školního věku..	83
Graf 6. Srovnání využití pomůcek v tenisovém tréninku dětí staršího školního věku....	85
Graf 7. Srovnání využití jednotlivých tréninkových pomůcek v tenisovém tréninku dětí ve vybraných tenisových klubech. ....	87