

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(Bakalářská)

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Analýza tréninkového procesu v Tréninkovém středisku mládeže v Jablonci nad Nisou

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Tomáš Hrdý, Management sportu a trenérství

kombinované bakalářské studium

Vedoucí práce: Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Tomáš Hrdý

Název bakalářské práce: Analýza tréninkového procesu v Tréninkovém středisku mládeže v Jablonci nad Nisou

Pracoviště: Katedra antropomotoriky a sportovního tréninku

Vedoucí bakalářské práce: Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Závěrečná práce je věnována problematice výchovy talentované mládeže v systému Tréninkových středisek mládeže v gesci Českého tenisového svazu. Cílem práce bylo zpracovat, utřídit a analyzovat informace o činnosti TSM a navrhnout opatření ke zlepšení stavu použitelná v praxi. Pozornost je věnována zejména struktuře podpory talentované mládeže ze strany ČTS, způsobu realizace tréninkového procesu v jednom z tréninkových středisek v porovnání s doporučenými postupy a herní analýzou některých jeho členů a možnostem další podpory tenisového růstu absolventů TSM.

Klíčová slova:

Tenis, tréninkový proces, tréninkové středisko mládeže, talent

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Tomáš Hrdý

Title of the masters thesis: The analyse of training process in training center at Jablonec nad Nisou

Department: Department of Anthropomotorics and Sport Training

Supervisor: Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

The year of presentation: 2011

Abstrakt:

My final (bachelor) work is devoted to the issue of education of talented youth in the system of training centers, which is under the responsibility of Czech tennis association. The aim of the work was to compile, organize and analyze information about activity of TSM and to draw up some precaution leading to improvement, which can be applicable in practice. The attention is devoted mainly to the structure of supporting talented youth by the Czech tennis association, then to the way of implementing the training process in a selected training centre in comparison with the recommended procedures and game analysis of some of its members and possibilities of further support of the growth of graduates tennis of TSM.

Keywords: tennis, training process, training centre for youth players, talent

I agree with lending of this final work within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Doc. RNDr. Jiřího Zháněla, Dr. a uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. července 2011

Děkuji Doc. RNDr. Jiřímu Zhánělovi, Dr. za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne 25. července 2011

.....

OBSAH

1.	Úvod	8
2.	Přehled poznatků	9
2.1	Kritéria zřizování tréninkových středisek mládeže a jejich současný stav v ČR.	9
2.2	Součinnost tréninkových středisek mládeže a klubu, při kterém jsou zřízeny a součinnost s kluby v regionu	11
2.3	Tréninkový proces v TSM a jeho srovnání s doporučenými tréninkovými postupy.	13
2.4	Testování hráčů TSM	22
2.5	Možnosti dalšího tenisového růstu členů TSM po jeho absolvování	23
3.	Výzkumný záměr, cíle a úkoly práce	24
4.	Metodika	26
5.	Výsledky a diskuze	27
5.1	Tréninkový proces v TSM Jablonec n. N. a jeho srovnání s doporučenými tréninkovými postupy.	27
5.2	Složení TSM Jablonec nad Nisou v letech 2002-2010 a charakteristika jeho nejúspěšnějších členů	38
6.	Závěr	44
7.	Souhrn	46
8.	Summary	47
9.	Referenční seznam	48
10.	Příloha	49

1. ÚVOD

Tréninková střediska mládeže (TSM) byla vždy nedílnou součástí systému výchovy talentovaných hráčů tenisu. Přesto, že jimi prošli téměř všichni vrcholoví hráči českého tenisu nedávné minulosti, došlo po roce 1989 k jejich zrušení. Několik následujících let ukázalo, že tento krok byl chybný a po personálních změnách ve vedení českého tenisu došlo k jejich opětovnému zřizování. Vzhledem k tomu, že drtivá většina klubů v současnosti organizovaný trénink dětí nijak nepodporuje, dalo by se říci, že činnost TSM je v současné době jednou z mála forem organizovaného tréninku tenisové mládeže ve věku do čtrnácti let. Vzhledem k tomu, že jsem v letech 2003-2006 pracoval jako trenér tréninkového střediska mládeže v Jablonci nad Nisou a v současné době stále působím jako trenér v tomto klubu, rád bych se v této práci zabýval problematikou spojenou s chodem TSM.

2. PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Kritéria zřizování tréninkových středisek mládeže a jejich současný stav v ČR (materiály ČTS).

Tréninková střediska mládeže jsou zřizována ve spolupráci s oblastními tenisovými svazy a tenisovými kluby podle následujících kritérií:

- Minimální počet hráčů pro zřízení TSM je sedm (šest hráčů splňující kritéria a jeden hráč na volnou kartu). Maximální počet hráčů ve středisku je dvanáct.
- Kritérium pro zařazení hráče do TSM je u chlapců do 20. místa ve svém ročníku na celostátním žebříčku své věkové kategorie. U dívek do 15. místa ve svém ročníku na celostátním žebříčku své věkové kategorie. Výjimku tvoří chlapci posledním rokem v kategorii staršího žactva, kteří jsou umístěni do 10. místa na žebříčku. Ti se pak mohou ještě jeden rok v TSM připravovat.
- Podmínkou k jednání o zřízení TSM je získání osmi pomocných bodů, přičemž za hráče umístěného do 10. místa ve svém ročníku se počítají dva body a za hráče od 11. do 20. místa jeden bod. Hráč na volnou kartu musí být schválen trenérskou radou a není možné za něho počítat body.
- Pro tréninkový proces je nutno zajistit 20 hodin týdně ve vyhovující hale v optimálních hodinách (14-19 hodin) v zimním období, 2 venkovní dvorce ve stejném časovém rozpětí v letním období. Garantem musí být kvalifikovaný trenér (nositel I. trenérské třídy popřípadě trenér II. třídy s výhledem na budoucí studium I. třídy).
- Doložit souhlas Oblastního tenisového svazu se zřízením TSM a dohodu o spolufinancování.

- Spolupracovat s tenisovými kluby ve své oblasti při činnosti tenisových škol mládeže a to zejména v oblasti výběru talentů, metodickém vedení a postupném zařazování hráčů do tréninkového střediska mládeže.

V současné době pracuje pod vedením Českého tenisového svazu 15 tréninkových středisek, které působí při tenisových klubech I. ČLTK Praha, TK Sparta Praha, TK Neridé, TK PSK Olymp Praha, TK Bižuterie Jablonec, TK Most, TK Beskydský tenisový Frýdlant nad Ostravicí, TK Valašské Meziříčí, TK SPU Plzeň, TK Agrofert Prostějov, TK Precolor Přešov, TK Vitality Slezsko a dále pak při Jihomoravském oblastním tenisovém svazu se sídlem v Brně, Jihočeském oblastním tenisovém svazu se sídlem v Českých Budějovicích a Východočeském oblastním tenisovém svazu se sídlem v Pardubicích. Každoročně je členy středisek přibližně 130 nejtalentovanějších dětí výše uvedených věkových kategorií.

Nejtalentovanější absolventi TSM mohou pak pokračovat v dalším tréninku ve Střediscích vrcholového tenisu (SVT), která pracují při I. ČLTK Praha, TK Sparta Praha, TK Slavie PU Plzeň, TK Agrofert Prostějov a TK Czechpol Frýdlant nad Ostravicí. SVT jsou určena pro mládež dorostenecké kategorie. Nad SVT působí ještě dvě Národní tenisová centra, která sdružují nejlepší hráče, se sídlem v Praze a v Prostějově.

2.2 Součinnost tréninkových středisek mládeže a klubu, při kterém jsou zřízeny a součinnost s kluby v regionu.

Součinnost práce TSM a klubu, při kterém je zřízeno je z mnoha důvodů naprosto nutná. Finanční zdroje, kterými TSM disponují, pokryjí náklady na přípravu talentovaných dětí pouze z části. Proto je nutné, aby příprava měla potřebnou kontinuitu a aby byli dodrženy potřebné tréninkové objemy, její svázání s přípravou v klubu. Dalším problémem může být značná věková a tím i výkonnostní rozmanitost členů TSM. Je logické, že tréninková hodina jedenáctileté dívky s patnáctiletým chlapcem nemůže být přínosem ani pro jednoho z nich. Při průměrném počtu devíti členů v TSM je jasné, že někteří hráči nemusí v určitém roce v TSM najít výkonnostně přiměřeného partnera. Pro tyto případy je opět nutná spolupráce s klubem a přiřazení k tomuto hráči například hráče staršího, který výkonnostní podmínky pro členství v TSM nesplňuje. Tyto problémy se v našem klubu snažíme řešit v letních měsících konáním tréninků TSM a tréninků zbývajících členů žákovských družstev ve stejném čase. Po dohodě s klubovým trenérem doplňujeme trénink TSM operativně vhodnými sparingpartnery. V zimních měsících je toto složitější z důvodu nedostatečného počtu dvorců. Proto je nutné přesnější plánování, které však bohužel mnohdy naráží na nesvědomitost některých členů TSM, kteří své případné absence včas neomlouvají a tím tento proces značně narušují. Kondiční trénink bývá pro všechny organizován zpravidla společně. Tato součinnost je členy klubu i členy TSM přijímána kladně.

Spolupráce mezi TSM a kluby regionu by měla probíhat zejména v oblasti výběru talentované mládeže, metodickém vedení a postupném zařazování hráčů do TSM. Skutečností je však, že tato spolupráce prakticky neexistuje. Jako trenér TSM jsem

pravidelně sledoval nejen výkony svých svěřenců, ale i hru ostatní mládeže z okolních klubů a seznamoval se s tréninkovou prací v nich. Bohužel musím zkonstatovat, že ve valné většině tenisových klubů našeho kraje naprosto chybí systematická práce s mládeží. Trénink v těchto klubech je veden soukromými trenéry, kteří si mezi sebe „tržně“ rozdělí mládež v klubu a o tu se pak hůře či lépe starají. Řada těchto trenérů nemá na jakékoli spolupráci s TSM nejmenší zájem, protože TSM považuje v první řadě za konkurenci. Činnost klubu se pak omezuje na organizaci soutěží družstev. Navazování kontaktů s potencionálními členy TSM pak neprobíhá přes jejich mateřské kluby, ale přímo s nimi a jejich rodiči.

2.3 Tréninkový proces v TSM a jeho srovnání s doporučenými tréninkovými postupy.

Tréninkový proces v TSM (Lekič & Severa, 1992) by měl být v této věkové skupině zaměřen zejména na rozvoj pohybových schopností, plynulé zvyšování úrovně tělesné připravenosti, zvykání organismu na stále větší tréninkové zatížení a na zvyšování intenzity a složitosti tréninkového procesu. Nejdůležitějším předpokladem pro plánované zvýšení výkonnosti, je přesné určení věkově specifických cílů pro dlouhodobou adaptaci. Dvanáctiletí se nesmějí v žádném případě trénovat stejnými metodami a stejnými obsahy jako čtrnáctiletí (Schönborn, 2008). U dětí ve věku 10 až 12 let (do nástupu puberty) je stále ještě možné snadné učení. Ve věku od 12 do 14 let dochází k výraznému omezení učení, zejména pak ke zhoršení jeho kvality. Z hlediska tréninku je důležité, že v tomto věkovém rozmezí se začíná vytvářet vztah ke sportu, nejen jako ke hře, ale také jako k určité povinnosti. Proto je žádoucí, upevňovat zájem o sport, ale současně neutvrzovat názor, že sport je středem vesmíru (Pavliš, 1995).

Organizace samotného tréninkového procesu členů TSM je tedy neoddělitelná od tréninkového procesu v klubu. Tréninkové objemy a obsah tréninkových jednotek je přizpůsobován v rámci možností potřebám jednotlivých hráčů a to zejména s ohledem na jejich věk a konkrétní nedostatky v herním projevu. Práce na výkonnostním růstu hráčů by měla probíhat podle následujících zásad, které zohledňují různé etapy vývoje juniorů (Crespo & Miley, 2001, Grosser & Schönborn, 2008).

Věková skupina 11-12 let

Toto věkové období je nejlepší fází pro motorické učení a tedy rozvoj dovedností a techniky, je také mimořádně příznivé k harmonickému růstu a procesům diferenciací. Tato fáze je první rozhodující etapou pro pozdější růst výkonnosti. Nejpozději do 12. roku musí být naučeny všechny tenisové dovednosti (úderové techniky) v základní formě. Pozvolna se do popředí přesouvá tenisově specifická část.

Fyzická kondice, celkový rozvoj, koordinace a pohybové schopnosti

- zlepšování rychlosti reakce nohou i horní části těla
- hry pro zlepšení rychlosti
- „vyladění“ koordinace a zručnosti
- rozvoj pružnosti
- trénink pro zvýšení síly s využitím vlastní váhy těla
- provozování doplňkových sportů
- asi 5 hodin týdně

Rozvoj psychických vlastností:

- důraz na učení se a výkon spíše než vítězství
- důraz na 100% snahu
- podporovat děti aby se naučily mít rády soupeření, boj

Trénink zaměřený na rozvoj technicko-taktických dovedností:

- podporovat akceleraci a uvolněný švih
- rozvoj útočného herního stylu a strategie
- zdokonalování úderů a jejich techniky
- konzistentnost všech úderů

- trénink by měl začít připomínat utkání
- trénovat všech pět základních herních činností
- asi 6 hodin týdně

Utkání a soutěže:

- 50 dvouher a 30 čtyřher za rok
- soutěže pokud možno na antuce
- regionální a celostátní turnaje
- 2 soutěžní období

Doporučené postupy od obou uvedených autorů se v zásadě shodují. Jediným zásadním rozdílem je doporučený počet odehraných soutěžních utkání v jednom roce. Oproti již výše uvedenému počtu 80 utkání (Crespo & Miley, 2001) doporučují Grosser & Schönborn (2008) této věkové skupině start na v průměru 17 turnajích v roce a odehrání 45 utkání.

Věková skupina 13-15 let

Toto věkové období je vhodné pro formování specifických schopností, které mají vliv na výkonnost a jejich rozvíjení na vysokou úroveň.

Fyzická kondice, celkový rozvoj, koordinace a pohybové schopnosti:

- rozvoj rychlostní vytrvalosti
- rozvoj síly s pomocí medicinbalů a lehkých činek
- provozování doplňkových sportů
- asi 8 hodin týdně

Rozvoj psychických vlastností:

- podpora vytýkání cílů a samostatného rozhodování
- pokračovat v kladení důrazu na 100% snahu

Trénink zaměřený na rozvoj technicko-taktických dovedností:

- rozvíjet tvrdost podání a úderů od základní čáry
- rozvíjet individuální avšak přizpůsobivý herní styl
- asi 12 hodin týdně

Utkání a soutěže:

- 70 dvouher a 35 čtyřher za rok
- celostátní a mezinárodní turnaje
- rozmanitost povrchů
- poměr vítězství a porážek 2:1

Grosser a Schönborn (2008) se ve svých doporučeních s výše uvedenými principy opět poměrně shodují. Liší se však opět výrazně v počtu doporučených utkání v roce. Doporučovaných 60 je dle mého názoru velmi málo.

Roční tréninkový cyklus je rozdělen do několika tréninkových období, v nichž dochází ke změnám poměru objemů mezi technicko taktickou přípravou, kondiční přípravou a počtem soutěžních utkání. Podle většiny autorů lze roční tréninkový cyklus v tenise rozdělit do následujících fází (např. Crespo & Miley, 2001, Grosser a Schönborn, 2008):

Přípravné období - všeobecná příprava

- specifická příprava

Předsoutěžní období

Soutěžní období

Přechodné období - pasivní odpočinek

- aktivní odpočinek

Přechodné období

Hlavním cílem v přechodném období je zotavení se ze zátěže a stresu z turnajů a soutěží. Délka tohoto období se pohybuje v závislosti na části roku od 1 do 4 týdnů. První přechodné období začíná po skončení letní sezóny, což je od konce září a trvá přibližně do poloviny října (3 týdny). V tomto období neprobíhá žádný organizovaný trénink. Hráči se věnují nejprve pasivnímu odpočinku a později pak individuálně doplňkovým sportům. Druhé přechodné období se nachází na přelomu zimní a letní sezóny na konci března a na začátku dubna. Je velmi krátké (1 týden) a slouží k pasivnímu odpočinku od tenisu.

Přípravné období

Přípravné období lze rozdělit do dvou fází (obecnou a specifickou). Úkolem obecné tréninkové fáze je trénování velkých tréninkových objemů při nižší intenzitě, zatěžování aerobního a silového systému, vytváření silného a odolného hráče, položení solidních základů, pochopení taktických cílů, učení specifických tenisových pohybů, rozvoj hráčovy odhodlanosti a snahy, minimalizace důležitosti výsledků v soutěžích, rozvoj hry spíše než

strachování se o žebříček. Technicko-taktická příprava se zaměřuje na trénování drillů pro konzistentnost a rozvoj schopnosti hrát výměny, hraní na polovině dvorce, omezení nevynucených chyb, rozvoj správné techniky, seznámení s novými dovednostmi, rozvoj hráčovi snahy, pracuje se primárně na zlepšení slabín, ale i na rozvoji silných stránek, provádí se všechny potřebné úpravy na technice úderů. Kondiční příprava je zaměřena na zatěžování a rozvoj aerobního systému (svalová a kardiorespirační vytrvalost). Trénuje se ve velkých objemech, ale ne příliš energeticky náročně. Používá se intervalový trénink a doplňkové sporty. Psychologická příprava se zaměřuje na stanovení krátkodobých cílů pro tréninkový proces, zhodnocení psychických slabín a vytváření hráčova psychologického profilu. V tomto období se snižuje počet odehraných turnajů a důležitost dosažených výsledků. Úkolem specifické přípravné fáze je zlepšení a vypilování technických a taktických prvků prostřednictvím tréninku, rozvoj specifické tenisové kondice (zatěžování anaerobních systémů, rozvoj výbušné síly), trénování v menších objemech při vyšší intenzitě. Technicko-taktická příprava se zaměřuje na práci na silných stránkách techniky, rozvoj taktických znalostí, rozvoj vysoce intenzivní výbušné síly, specifický trénink příjmu a podání, trénování herních cvičení, které hráč bude používat v soutěži, vytváření vysoce intenzivních herních situací. Kondiční trénink je zaměřen na rozvoj anaerobních systémů (intervalový trénink, sprinty, fartlek). Pracuje se zejména na zvyšování rychlosti, výbušnosti, síly. Poměr zátěže a odpočinku se upravuje tak, aby byl podobný tomuto poměru v utkáních. Psychologická příprava se zaměřuje na zvyšování sebedůvěry, adaptace na stresové situace, stanovení cílů, relaxační techniky. V tomto období se hráči začínají účastnit méně důležitých turnajů a zvyšuje se objem tréninkových setů. Délka přípravného období je 4-12 týdnů.

Příkladem složení tréninkové jednotky (90 minut) může být:

- | | |
|---|-------|
| 1) Rozcvička | 10min |
| 2) Atletická abeceda | 10min |
| 3) Sprint 100m, 3x | 5min |
| 4) Kruhový trénink (kliky, sed-leh, cvičení na posílení zádového svalstva, hody medicinbalem, výstupy na lavičku) | 15min |
| 5) Běh cca 600m (opakování 3x) | 15min |
| 6) Doplnkový sport (košíková) | 25min |
| 7) Vyklusání, protažení | 15min |

Předsoutěžní období

Úkolem tréninků v předsoutěžním období je vyladění herních a zápasových schopností a dovedností, testování dovedností hráče v soutěžních situacích, udílení specifických doporučení pro krátkodobé zlepšení, udržení zlepšené kondice (trénink se stává vysoce specifickým s vysokou intenzitou a nízkými objemy). S blížícími turnaji se postupně snižuje zátěž. Technicko-taktická příprava - práce na silných stránkách, trénink je strukturován tak, aby připomínal utkání, neprovádějí se žádné zásadní změny, důraz je kladen na psychologické aspekty tréninku, rituál rozhýbání by se měl podobat rituálu předzápasovému. Při kondičním tréninku je využíváno anaerobních cvičení (drily na reakci na míč, krátké sprinty, plyometrická cvičení), snižuje se objem aerobního tréninku, pro trénink síly se používá těžších činek a menších opakování, vyladuje se specifická zručnost a tenisový pohyb (vějíř, stínování ...). Psychologická příprava se zaměřuje na

budování sebedůvěry, vytvoření pozitivního prostředí, chválení a zdůrazňování hráčovy silné stránky, využívání vizualizace a relaxační techniky. Hráč se účastní přípravných turnajů a hraje množství tréninkových setů. Délka trvání předsoutěžního období je od jednoho do několika týdnů (Crespo & Miley, 2001).

Soutěžní období

Hlavním cílem přípravy v tomto období je dosažení vrcholné výkonnosti na nejdůležitějších turnajích, udržování vysoké fyzické a psychické formy. V technicko-taktické přípravě se využívá krátkých a výbušných specifických tenisových drilů. Výběr turnajů se přizpůsobuje hráčovým charakteristikám. Dodržují se před-zápasové rituály, které má každý hráč zažité. Po každém zápase se hráči protahují a uvolňují. Trénink se přizpůsobuje soupeřům a povrchu a jeho objemy záleží na počtu odehraných utkání. Kondiční trénink je zaměřen na udržení úrovně síly, anaerobní vytrvalosti a omezuje se posilovací program. V psychologické přípravě se posilují pocity úplné připravenosti na utkání, vytvářejí se praktické předzápasové a pozápasové rituály, důraz se klade na disciplínu a motivaci. Skutečný vrchol výkonnosti je možný pouze po tři týdny nebo 3-4krát do roka. Délka tohoto období je od několika týdnů až po několik měsíců (Crespo & Miley, 2001).

Od poloviny prosince přibližně do konce března probíhá první soutěžní období, zimní halová sezóna. Druhým soutěžním obdobím je pak letní sezóna, která probíhá od konce dubna do konce září. Na rozdíl od vrcholných soutěží dospělých, kde jsou grandslamové turnaje hlavním cílem sezóny. Přípravu pak lze usměrňovat směrem

k těmto turnajům, je v mládežnickém tenise hlavním cílem dosažení, co nejlepšího žebříčkového postavení. Termínová listina turnajů nabízí po celé soutěžní období desítky kvalitních turnajů ETA, turnajů kategorie A, mistrovství republiky atd. a opomenout nelze ani soutěže družstev, na něž je kladen důraz ze strany klubů. Z tohoto důvodu prakticky nelze jednoznačně určit nejdůležitější body sezóny a směřovat přípravu směrem k nim. Dalším problémem, který toto znemožňuje, je věková různorodost členů TSM. Proto je kladen spíše důraz na udržení určité stabilní formy po co nejdelší dobu.

V průběhu celoroční přípravy, která probíhá v souladu s výše popsaným schématem, je kladen velký důraz na individualitu jednotlivých hráčů. Vzhledem k různým mentálním, pohybovým a sociálním předpokladům jednotlivých členů TSM jsou jednotlivé tréninkové jednotky uzpůsobovány konkrétním potřebám hráčů (různé pojetí hry, fyzické předpoklady, atd.). Lze říci, že neexistuje ideální jednotná předepsaná cesta k dosažení osobních sportovních vrcholů, ale mohou být nastaveny pouze novým vědomostem odpovídající rámcové směrnice (Schönborn, 1998).

2.4 Testování hráčů TSM

Součástí činnosti TSM je i pravidelné zjišťování úrovně výkonnostních předpokladů, jednou z metod je testování hráčů. Testy jsou prováděny podle manuálu „Testová baterie TENDIAG2 pro tréninková střediska mládeže (Zháněl, 2004, http://metodickakomise.cztenis./docs/testova_baterie.doc) vytvořené Dr. RNDr. Jiřím Zhánělem z Fakulty tělesné kultury UP v Olomouci. Testy jsou prováděny dvakrát ročně (duben, říjen) a jsou složeny z měření a testů uvedených v Příloze této práce. Tato testová baterie je zaměřena výhradně na testování kondice a koordinace jednotlivých hráčů.

Testování herních dovedností hráčů by bylo možné provádět na základě na základě testů uváděných Höhmem (1982). Tyto testy obsahují různá cvičení na kontrolu přesnosti jednotlivých úderů, avšak jejich výpovědní hodnota o herní úrovni testovaného hráče je natolik nízká, že dnes již nejsou používány.

Dalším způsobem testování je provedení funkčního vyšetření hráčů. Provádí se jednou ročně u vybraných hráčů na pro tyto účely vybavených odborných pracovištích.

Výsledky testování jsou využívány pro plánování, regulaci, řízení a kontrolu tréninkového procesu.

2.5 Možnosti dalšího tenisového růstu členů TSM po jeho absolvování

Velkým problémem pro drtivou většinu absolventů TSM, kteří z věkových důvodů musejí středisko opustit, je otázka jejich dalšího tenisového rozvoje. Pro ty zcela nelepší je zde možnost přechodu do jednoho z pěti středisek vrcholového sportu avšak většina čtrnáctiletých tenistů je nadále ponechána bez jakékoli podpory ze strany ČTS a klubů a je zcela závislá na podpoře rodičů. Proto vidím jako optimální řešení, které se podařilo zrealizovat v Jablonci nad Nisou. Při tamním sportovním gymnáziu se podařilo otevřít tenisovou sekci. V praxi toto představuje, že v každém ročníku této školy může absolvovat přibližně pět hráčů tenisu (ostatní studenti jsou z jiných sportovních odvětví). Hráčům je umožněn každodenní trénink (třikrát týdně dvoufázový), jsou zajištěny kvalitní prostory pro kondiční přípravu a regeneraci. Tenisový trénink probíhá na dvorcích ČLTK Bižuterie Jablonec nad Nisou. Prostory pro kondiční přípravu a regeneraci jsou v areálu školy. Téměř všechny finanční náklady na přípravu hráčů (trenér, pronájmy haly, soustředění, atd.) jsou hrazeny ze zdrojů ministerstva školství a tělovýchovy a krajského úřadu.

3. VÝZKUMNÝ ZÁMĚR, CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Výzkumným záměrem bylo práce shrnutí teoretických poznatků o průběhu tréninkového procesu v tenise u hráčů a hráček ve věku 11 – 15 let a srovnání s jeho praktickou realizací v TSM Jablonec nad Nisou za účelem jeho zkvalitnění. Výzkumný záměr byl formulován v podobě výzkumné otázky:

Jak koresponduje realizace tréninkového procesu v TSM Jablonec. n. N. s obecnými principy a jak se projevuje jeho úroveň na sportovní výkonnosti nejúspěšnějších střediskových hráčů?

Cíle práce

Pro řešení výzkumného záměru jsme formulovali následující cíl práce:

1. na základě analýzy tréninkového procesu tréninkového střediska mládeže v Jablonci nad Nisou a provést jeho posouzení ve srovnání s obecnými principy.
2. Na základě případové studie čtyř nejúspěšnějších hráčů posoudit možné příčiny, determinanty, faktory a zkušenosti, které přispěly k současnému stavu jejich sportovní výkonnosti.

Z formulovaných cílů práce vyplynuly následující úkoly:

Úkoly

1. Provést syntézu poznatků o současném systému organizace a řízení tenisových tréninkových středisek mládeže (TSM) v ČR.

2. Formulovat obecné principy obsahu jednotlivých období tréninkového procesu a posoudit jejich uplatnění v tenisové praxi v TSM Jablonec n. N..
3. Zhodnotit pomocí případové studie u čtyř nejúspěšnějších hráčů TSM stav a možné příčiny vývoje jejich sportovní výkonnosti.

4. METODIKA

Z hlediska metodologického se jedná o kombinaci výzkumných metod typu stav (status) a případové studie (Hendl & Blahuš, 2005). V práci dále využívám studia a vyhodnocení literárních pramenů, analýzu a syntézu poznatků, včetně poznatků empirických, získaných dlouholetou hráčskou a trenérskou praxí. Práce se v první části zabývá popisem stavu tréninkového procesu v TSM Jablonec nad Nisou. Druhá část má charakter případové studie vzorku vybraných absolventů TSM (n = 4), hráčů TSM Jablonec nad Nisou.

5. VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Tréninkový proces v TSM Jablonec n. N. a jeho srovnání s doporučenými tréninkovými postupy.

V kapitole 2. 3 byly prezentovány obecná doporučení pro realizaci tréninkového procesu v tenise pro jednotlivé věkové kategorie v rámci TSM. Ve výsledkové části jsme se zaměřili na jejich srovnání s praxí v TSM Jablonec n. N.

Počet odehraných soutěžních utkání

Z hlediska doporučeného počtu odehraných soutěžních utkání v jednom roce uvádějí Crespo a Miley (2001) 80 utkání, Grosser a Schönborn (2008) doporučují odehrání 45 utkání. Při přibližném přepočtu těchto čísel na výhry a prohry, by tato věková skupina byla „odsouzena“ ke třem prohrám na jednu výhru (pokud hráč na 17 turnajích odehraje ve dvouhře a čtyřhře dohromady 45 utkání, pak to znamená, že 34 utkání prohrál a pouze v 11 zvítězil, a naopak pokud by se na turnajích dostal vždy až do finále ve dvouhře i čtyřhře, a odehrál tak na turnaji v průměru 9 utkání, mohl by za rok odehrát dle doporučení pouze 5 turnajů, ne však 17). U členů TSM bych se proto jednoznačně přikláněl k doporučeným 80 soutěžním utkáním.

Charakteristika obsahu jednotlivých období ročního tréninkového cyklu v TSM Jablonec n. N. a příklady tréninkových jednotek

Přípravné období

První přípravné období zahajujeme v TSM Jablonec soustředěním, které se zpravidla koná v zahraničí v místě, ve kterém jsou dostupné regenerační prostředky. Tohoto soustředění se účastní i nečlenové TSM. Trénink je zaměřen zejména na rozvoj vytrvalosti a síly. Ve velkém množství jsou zařazovány doplňkové sporty. Odtrénovaný objem se rovná třem hodinám denně. Tréninkové dny jsou uzavírány regenerací (masáže, vířivka, sauna, atd.). Soustředění dále slouží k utužení kolektivu, urovnání případných sporů mezi jednotlivci atd. Po ukončení soustředění se až do konce října pokračuje pouze v kondičním tréninku se stejným zaměřením jako na soustředění. Objem tréninkových hodin je 6 hodin týdně.

Od počátku listopadu začíná technicko-taktická příprava v hale. Členové TSM trénují třikrát týdně 1,5 hodiny na dvorci a dvakrát týdně jednu hodinu kondici (v rámci tréninků organizovaných a hrazených TSM). Dále pak tento trénink doplňují individuálními tréninky v objemu třikrát týdně 1,5 hodiny, jednou týdně doplňkovým sportem. Jednou týdně je organizována regenerace (masáže, vířivka, podvodní masáže).

Ze součtu těchto objemů jasně vyplývá, že se s objemy doporučenými literaturou (Crespo & Miley, 2001) značně rozcházejí.

Věková kategorie:	11-12let	13-15let
Doporučovaný objem:	6/5	12/8

(tech.-tak./kondice)

Odtrénovaný objem: 9/3,5 9/3,5

Tento nepoměr je závislý na několika vlivech. Hlavní roli zde sehrává finanční náročnost zimní přípravy. Dále pak časové možnosti (pronájem dvorců v hale, školní rozvrh) a například značná neochota většiny hráčů k individuálnímu tréninku kondice. Technicko-taktická příprava je v měsíci listopadu zcela zaměřena na odstraňování technických nedostatků v jednotlivých úderech, popřípadě nácviku speciálních úderů u věkově mladších hráčů. Za příklad mohu uvést tréninkovou jednotku chlapců ve věku čtrnáct let. Tímto příkladem a dále pak všemi příklady tréninkových jednotek, které uvádím v dalším textu, bych rád naznačil, jakým způsobem jsou sestavovány tréninkové jednotky v daném období. Tyto příklady, by měly sloužit k ukázce, v jakých poměrech jsou v daných tréninkových obdobích zařazována v TSM Jablonec n. N. herní cvičení, tréninkové sety, nácvik úderové techniky atd. (v příkladech hodin kondičního tréninku pak jde o poměry mezi tréninkem síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti).

Na jednom dvorci trénují dva hráči. Tréninková jednotka trvá 90 minut. Hráči mají za povinnost před zahájením tréninkové jednotky provést individuálně rozcvičku, která obsahuje 5minut rozběhání a strečink.

Tréninková jednotka pak má následující složení:

- | | |
|---|-------|
| 1) Rozehrání. | 10min |
| 2) Hráči hrají proti sobě údery křížem
(forhend, bekhend). | 10min |
| 3) Hráči hrají proti sobě údery podél | 10min |

podélné čáry (forhend, bekhend).

- | | |
|---|-------|
| 4) Jeden z hráčů hraje sám na jedné straně dvorce forhend střídavě křížem a podél, na druhé straně dvorce hraje druhý hráč a trenér, hráči střídají a poté hrají totéž bekhendem. | 20min |
| 5) Jeden z hráčů hraje voleje proti trenérovi a druhému hráči. | 15min |
| 6) Hráči se střídají v tréninku smeče, nahrává trenér. | 5min |
| 7) Jeden z hráčů trénuje podání, druhý příjem. | 15min |
| 8) Trénink je ukončen soutěží o zametání | 5min |

V uvedených časech jsou zahrnuty krátké přestávky. Po ukončení tréninku hráči absolvují několika minutový výklus a strečink. Ve druhé polovině listopadu dochází postupně k zařazování různých herních cvičení a později tréninkových utkání. Vzhledem k tomu, že ve druhé polovině prosince již probíhají první halové turnaje, kterých se členové TSM účastní, je složení tréninkových jednotek v první části měsíce děleno z poloviny na nácvik různých herních cvičení a hraní tréninkových utkání. V tomto období je již kladen důraz nejen na správné technické provedení, ale zejména na správné řešení různých herních situací.

Příklad složení tréninkové jednotky (90 minut):

- | | |
|---|-------|
| 1) Rozehrání | 10min |
| 2) Jeden hráč hraje údery křížem proti trenérovi
a druhému hráči, ti pak hrají podél čáry | 15min |
| 3) Hráč hraje proti trenérovi dva údery od
základní čáry, po druhém nabíhá k síti a hraje
jeden volej na trenéra, poté zakončuje výměnu
smečí a střídá se s druhým hráčem | 10min |
| 4) Soutěž do sedmi bodů, hráči hrají proti sobě a
úkolem jednoho z nich je nejpozději po třetím
vlastním úderu naběhnout k síti, tam se výměna
dohrává, po dohrání soutěže se hráči střídají | 15min |
| 5) Podání, náběh, volej (druhý hráč přijímá, na 10min
body do sedmi, poté hráči střídají) | |
| 6) Tréninkové utkání (o zametání) | 30min |
| 7) Protahování, výklus | 10min |

Kondiční trénink je v tomto období prováděn dvakrát týdně jednu hodinu. Účastní se ho i nečlenové TSM. Zpočátku je zaměřen zejména na rozvoj rychlostní vytrvalosti a síly, později pak na rozvoj rychlosti, obratnosti a síly. Ze zkušeností jasně vyplývá, že míra nasazení při kondičním tréninku je zejména u starších členů TSM často nedostatečná. Proto je část každého kondičního tréninku tvořena doplňkovým sportem (fotbal, basketbal...) ve kterém, většinou problémy s motivováním svěřenců odpadají.

Příklad kondiční tréninkové jednotky prováděné v počátku měsíce listopadu:

- | | |
|--|-------|
| 1) Rozcvičení | 10min |
| 2) Atletická abeceda | 5min |
| 3) Běh (10 kol okolo dvorce, jedna dlouhá rovinka sprintem, zbytek volným tempem) | 10min |
| 4) Vějíře (běží se 3x, opakování 4x) | 10min |
| 5) Posilování-kruhový trénink (kliky, sed-leh, hody medicinbalem, výstupy na švédskou bednu,...) | 10min |
| 6) Doplnkový sport („fotbálek“) | 10min |
| 7) Protahání | 5min |

Druhé přípravné období, pokud ho lze takto vůbec nazvat probíhá od konce března do posledních dnů v dubnu a jeho délka je závislá na několika faktorech. Pokud hráči ukončí v polovině března turnajovou halovou sezónu a pokud je příznivé počasí a lze od začátku dubna využívat pro trénink venkovních dvorců můžeme toto období přípravným nazvat. V ideální situaci hráči TSM zařazují na konci března krátkou několika denní pauzu. V prvních dubnových dnech se pak koná soustředění TSM a ostatních hráčů klubu v Itálii, zpravidla desetidenní, kde v tuto dobu lze bez problémů trénovat na venkovních dvorcích. Soustředění je zaměřeno na zvládnutí přechodu z rychlých povrchů na antuku a na stabilizaci techniky. Poté, co hráči zvládnou přechod z haly na nekryté dvorce, jsou tréninky zaměřeny zejména na odstraňování technických nedostatků v úderech. Kondiční příprava je zaměřena zejména na vytrvalost a sílu. Po návratu se pak již přechází k tréninku na venkovních dvorcích v domácím prostředí. Tréninkové

jednotky jsou již zaměřeny na hraní herních cvičení a tréninkových utkání. Kondiční příprava je zaměřena na trénink rychlosti a obratnosti. Trénink v rámci TSM pak probíhá třikrát týdně dvě hodiny, kondiční příprava třikrát týdně 45 minut, regenerace jednou týdně. Značným problémem bývá nestabilita počasí v tomto období. Stává se, že po návratu ze soustředění nejsou ještě venkovní dvorce k dispozici a nafukovací hala je již mimo provoz. V praxi to poté znamená věnovat se několik dní pouze kondiční přípravě. Dalším rušivým vlivem je to, že někteří hráči mají ještě na konci března důležité turnaje a nemohou si proto udělat před soustředěním dostatečnou pauzu k odpočinku. V polovině dubna se v Itálii koná špičkový turnaj ETA 1. kategorie hráčů do 14 let. Pokud se ho některý z členů TSM účastní je pak potřeba přistoupit k jeho přípravě zcela individuálně, což organizaci tréninku v tomto období do značné míry komplikuje. Toto „druhé přípravné období“ končí koncem dubna, kdy začínají mistrovská utkání.

Soutěžní období

Konkrétní organizace tréninku v prvním soutěžním období je následující. Technicko-taktická příprava v rámci tréninků TSM probíhá třikrát týdně 1,5 hodiny. Je zaměřena zejména na trénink herních cvičení a hraní tréninkových setů, zejména u mladších členů TSM se stále dbá na zdokonalování techniky. Velký důraz je kladen na simulaci zápasové atmosféry, která představuje velkou zátěž pro hráče. Tato zátěž působí ve formě nervozity, rozrušení, strachu negativně na duševní stav hráče. Z toho důvodu je řada herních cvičení hrána na body, o sázku aby i v tréninku docházelo k určitému psychickému zatížení hráčů. Zbývající tréninkové jednotky hráči absolvují individuálně. V tomto období absolvují hráči v průměru tři turnaje za měsíc. Tréninkové

pauzy jsou zařazovány individuálně dle potřeby konkrétních hráčů. Kondiční příprava probíhá dvakrát týdně 1 hodinu a tvoří ji zejména prvky na rozvoj rychlosti a rychlostní vytrvalosti, lehká posilovací cvičení a doplňkové sporty. Technicko-taktická příprava ve druhém soutěžním období je v rámci TSM organizována třikrát týdně dvě hodiny a kondiční příprava dvakrát týdně jednu hodinu. Hráči trénink opět doplňují individuálně. Struktura tréninkových jednotek je obdobná jako v prvním soutěžním období. Regenerace pak probíhá po obě soutěžní období jednou týdně.

Za příklad tréninkové jednotky (technicko-taktická příprava) v tomto období mohu uvést následující program:

- rozcvička (provedena před zahájením tréninkové jednotky)

- rozehrání 10min

- forhend křížem – soutěž do 15 bodů, 10min

hráči mohou hrát pouze forhend

- bekhend křížem – soutěž do 15 bodů 10min

hráči mohou hrát pouze bekhend

- herní cvičení 10min

dva hráči střídavě hrají proti trenérovi,

tři údery od základní čáry, po tom třetím

náběh k síti, dva voleje, první na trenéra,

druhý zakončit

- smeč – soutěž do 7 bodů 10min

jeden hráč smečuje proti druhému hráči

a trenérovi (pole pro dvouhru)

- podání a příjem – soutěž do 10 bodů 15min
jeden hráč hraje podání, náběh k síti, volej,
druhý hraje příjem (bod se dohrává), podávající
hraje střídavě s trenérem
- přestávka 5-10min
- tréninkové utkání 45min
- trénink je ukončen výklusem a protažením

Příkladem jednotky kondiční přípravy prováděné v tomto období může být:

- rozcvičení 10min
- starty z různých poloh (8 startů) 10min
(soutěž-poslední 10 kliků)
- přeběhy mezi čarami pro dvouhru 10min
(běh 30 sekund, 1minuta přestávka, 5x)
- kliky (10x), sed-lehy (20x), cvik na 5min
posílení zádového svalstva (10x), vše 3x
- doplňkový sport – „fotbálek“ 15min
- závěrečný výklus a protažení 10min

V měsících letních prázdnin (červenec, srpen) je organizovaný trénink v rámci TSM zcela přerušen. Důvodem k tomu je množství turnajů, na kterých se hráči účastní. Trénink pak probíhá na základě telefonických dohod dle konkrétních možností jednotlivých hráčů. Herní pauzy jsou opět vkládány individuálně dle konkrétních potřeb hráčů. Tato skutečnost rozhodně není optimální, avšak ke změně tréninkového procesu v tomto období by bylo zapotřebí celkové změny organizace turnajů v ČR.

V měsíci září je pak trénink na dvorci organizován opět třikrát týdně 1,5 hodiny a kondiční příprava dvakrát týdně 1 hodinu, regenerace je jako po celý rok organizována jednou týdně. (Tuto skutečnost vidím jako nedostatečnou avšak z finančních důvodů není v silách TSM ji v současné době změnit.) Hráči se sice zpravidla ještě účastní turnajů, avšak již pouze kategorie B s nižší důležitostí. Technicko-taktická příprava je pak zaměřena na odstranění technických nedostatků a výuku speciálních úderů u mladších hráčů. V kondiční přípravě převažují cvičení na zvýšení rychlosti, rozvoj síly a často jsou zařazovány doplňkové sporty.

Příklad tréninkové jednotky mladších žáků zaměřené na nácvik bekhendu s dolní rotací (dva žáci a trenér):

- | | |
|---|-------|
| - rozehrání | 10min |
| - úderý křížem, 5 minut forhend, 5 minut bekhend | 10min |
| - bekhend křížem s dolní rotací, hráč hraje 5 úderů a je proti trenérovi a je střídán druhým hráčem | 7min |
| - stejné cvičení, hraje se ale podél čáry | 7min |
| - hráč hraje proti trenérovi deset úderů, pravidelně střídá jeden bekhend s dolní a jeden s horní rotací, poté je střídán druhým hráčem | 10min |
| - hráč hraje proti trenérovi jeden bekhend s horní rotací, poté jeden s dolní a jeden stopbol, pak je střídán druhým hráčem | 10min |

- každý hráč hraje 5 minut voleje proti trenérovi a druhému hráči 10min
- hráč nabíhá k síti po bekhendu s dolní rotací a hraje dva voleje a smeč 10min
- závěrečná soutěž o zametání, výklus, protažení 15min

Celkové shrnutí

Porovnáním tréninkového procesu v TSM Jablonec nad Nisou s obecnými tréninkovými postupy jsem dospěl k názoru, že používané tréninkové metody se ve značné míře shodují s tréninkovými metodami popsány v odborné literatuře. Jediným zásadním rozdílem jsou nižší odtrénované objemy (odtrénované objemy jsou přibližně poloviční oproti doporučovaným), což je zaviněno jak delšími vzdálenostmi bydlišť jednotlivých hráčů od místa tréninku, tak i zcela nedostačujícím finančním pokrytím ze strany ČTS.

5.2 Složení TSM Jablonec nad Nisou v letech 2002 – 2010 a charakteristika jeho nejúspěšnějších členů.

Členy TSM v Jablonci n. N. bylo v letech 2002 – 2010 celkem 24 chlapců a 19 dívek, rozložení v jednotlivých letech znázorňuje následující tabulka:

Počet členů TSM v letech 2002 - 2010:

2002-2003	3 chlapci	1 dívka
2003-2004	4 chlapci	1 dívka
2004-2005	2 chlapci	3 dívky
2005-2006	3 chlapci	3 dívky
2006-2007	3 chlapci	3 dívky
2007-2008	3 chlapci	2 dívky
2008-2009	3 chlapci	3 dívky
2009-2010	3 chlapci	3 dívky

V této části práce jsem se zaměřil na charakteristiku vybraných nejúspěšnějších hráčů TSM v letech 2002 – 2010 z hlediska jejich výkonnosti, předností nedostatků a naplňování tréninkových cílů, včetně zhodnocení jejich dalšího tenisového vývoje po absolvování TSM. Byla využita metoda případové studie, která umožňuje posoudit možné příčiny, determinanty, faktory a zkušenosti, které přispěly k současnému stavu sportovní výkonnosti sledovaných tenistů.

Hráč LM (1988)

Herní styl tohoto hráče je založen na agresivní hře od základní čáry. Hlavní zbraní je vynikající forhend, který je hrán výhradně švihem a lze ho označit za nejlepší v jeho kategorii. Bekhend je hrán obouruč a je spíše průměrný. Přestože jsou jeho voleje na solidní úrovni je přechod k síti v jeho hře spíše výjimkou. Jeho podání, přestože patří k nejvyšším ve svém ročníku, by mohlo být rozhodně lepší. Naopak příjem je na velmi dobré úrovni a přináší mu řadu bodů. Kondice tohoto hráče je velmi špatná. Při srovnání se širší špičkou jeho ročníku lze jednoznačně říct, že je v tomto směru zcela nejhorší. Trénink tohoto hráče je zaměřen zejména na zdokonalování jeho agresivního forhendu a následného přechodu k síti, značný důraz je kladen na podání. Výrazné zlepšení kondice je prvořadým úkolem. LM skončil v roce 2002 na 4. místě ve svém ročníku. V roce 2003 tuto pozici neobhájil. Hlavní důvod poklesu vidím v jeho celkovém přístupu k tenisu. Je velmi náladový a jeho tréninkové nasazení je často zcela nulové. Bohužel jeho nálady a stavy jsou zcela neovlivnitelné jak ze strany trenéra, tak i ze strany rodičů. Nepomáhá ani vysvětlování, přemlouvání, tresty, odměny. Stejně stavy ovlivňují i jeho výkony na turnajích. V jednom týdnu je schopen vyhrát dva turnaje nižší kategorie, na nichž je první cenou pro něj zajímavá finanční cena a podat velmi dobrý výkon podložený maximálním nasazením a o několik dní později zcela vypustit zápas na mistrovství ČR dorostu. Kořeny tohoto problému vidím pravděpodobně v jeho výchově v rodině. Jako mladšímu ze dvou dětí je mu umožňována většina z jeho požadavků a naopak jeho povinnosti jsou minimální. Ke zlepšení tohoto problému by podle mého názoru mohla přispět pravidelná spolupráce se sportovním psychologem. V následujících letech po absolvování TSM hráč LM vystudoval sportovní gymnázium v Jablonci nad Nisou, kde absolvoval tréninkovou

přípravu. Přes výše popsané problémy v přístupu, se kterými se potýká dodnes, se stal mistrem ČR v dorostenecké kategorii a současně době je hráčem prvoligového LTK Liberec a na českém žebříčku se pohybuje okolo 20. místa. Vzhledem k jeho talentu se domnívám, že jím dosažené výsledky v kategorii dospělých leží daleko pod jeho skutečnými možnostmi.

Hráč MM (1988)

Tento hráč praktikuje celodvorcové pojetí hry. Hraje levou rukou a základem jeho hry je dobré podání a příjem. Ve své hře nemá žádné výraznější slabiny, ale bohužel ani žádný z jeho úderů není výraznou zbraní. Technicko-taktická příprava tohoto hráče je zaměřena na zlepšení forhendu, zvýšení variability podání a na další rozvoj celodvorcové hry. Dalším důležitým bodem v přípravě tohoto hráče je práce na zlepšení jeho pohybu po dvorci. Přestože disponuje vynikající fyzickou kondicí, dopouští se v pohybu po dvorci chyb. Po odehrání úderu zůstává na zlomek sekundy stát, což ho následně značně opoždí v přípravě na další úder a jeho přechod k síti bývá někdy velmi váhavý. Největší slabinou jeho tenisu je řešení krizových stavů. V koncovkách vyrovnaných setů zejména se soupeři jeho věkové kategorie a podobné výkonnosti propadá strachu a dostává se do herní křeče. Podstatně lépe řeší tyto stavy se staršími, mírně lepšími soupeři. Tento herní nedostatek souvisí pravděpodobně s jeho mentalitou. Je to velmi klidný hráč, který přistupuje ke všem zápasům a k tréninku velmi zodpovědně. Přemíra zodpovědnosti mu pak ve vypjatých herních situacích tzv. svazuje nohy. Práce na odstraňování tohoto nedostatku spočívá zejména v zařazování většího množství tréninkových utkání a absolvování většího množství turnajů i nižší kategorie. Tento hráč se v roce 2002 umístil na 5. místě ve svém ročníku a toto umístění obhájil i v roce 2003. Po opuštění TSM

vystudoval stejně jako LM sportovní gymnázium v Jablonci nad Nisou. Jeho psychické problémy při hře se bohužel dlouhodobě nepodařilo příliš odstranit. V průběhu dorostenecké kategorie došlo k jeho pozvolnému propadu žebříčkem. V současné době je hráčem druhé ligy a pracuje jako trenér.

Hráč RJ (1989)

RJ je typem hráče praktikujícím agresivní nátlakovou hru od základní čáry. Oba údery, forhend i bekhend jsou na vysoké úrovni a jsou hrány s minimální horní rotací. Tento hráč disponuje dobrým pohybem po dvorci a výbornou předvídavostí, což mu umožňuje hraní úderů brzy po dopadu míče. Tato dispozice velmi umocňuje účinnost jeho agresivního tenisu. Jeho největší zbraní je příjem. Jeho voleje jsou taktéž na velmi solidní úrovni, avšak přechod k síti je velmi váhavý, což často značně komplikuje řešení poměrně snadných herních situací. Ohromnou slabinou tohoto hráče je podání. Tento úder je zcela špatně technicky založen. Začíná špatným nadhozem (extrémně vlevo) a dále zcela postrádá správný úderový rytmus. Kondice tohoto hráče je na velmi solidní úrovni. Další velkou zbraní, která se však v některých případech stává až slabinou je jeho sebevědomí. Není soupeře, proti kterému by nastupoval a nebyl přesvědčen o tom, že s ním uspěje. Krizové situace v koncovkách setů a utkání řeší s cílem uhrát vítězný míč, což se mu převážně daří. Ve slabinu tato vlastnost přechází v utkáních se slabšími soupeři, které často po získání vedení podceňuje. Tyto zápasy se pak zcela zbytečně prodlužují a ve výjimečných případech je pak dokonce i prohrává. Hlavním cílem přípravy tohoto hráče je rozvoj jeho nátlakové hry, zlepšení přechodu k síti a zejména pak vylepšení jeho podání. RJ se v roce 2002 umístil na 4. místě ve svém ročníku. V roce 2003 se posunul na 2. místo. RJ postupně ovládl svou věkovou kategorii. Po absolvování

TSM odešel do ČLTK Praha a byl zařazen do tamního SVT. V současné době, ve svých dvaceti letech, je přibližně 450 hráčem žebříčku ATP a je jednoznačně nejlepším absolventem TSM Jablonec nad Nisou posledních let.

Hráčka AM (1992)

Hra AM je založena na vyvíjení neustálého tlaku od základní čáry. Jako jedna z mála hráček se již v kategorii mladších žákyň se snažila o soustavné rozhodování hry a nečekala pouze na chybu soupeřky. Technika všech jejich úderů je na velmi solidní úrovni. V pohyblivosti po dvorci patří spíše k průměru. Její výsledky jsou bohužel ovlivňovány velkým kolísáním výkonnosti. To je do značné míry ovlivněno jejím herním pojetím a dále pak značnými výpadky koncentrace. Cílem přípravy této hráčky je v první řadě stabilizace výkonnosti, zlepšení pohybu po dvorci a kondice celkově, rozvoj speciálních úderů a zpestření hry. AM se v roce 2002 umístila na 9. místě ve svém ročníku a v následujících letech se postupně posunula až do absolutní špičky. V loňském roce se pohybovala na hranici první stovky juniorského žebříčku ITF. V současné době studuje na sportovním gymnáziu a vrcholovým tenisem se již bohužel nezabývá.

Ostatní členové bohužel výkonnosti výše zmíněných hráčů bohužel zdaleka nedosahují. Zejména v posledních letech je řada z nich do TSM zařazována na výjimku, aniž by splňovali uvedená kritéria pro zařazení. Spádová oblast TSM Jablonec nad Nisou (Liberecký kraj) je z historického pohledu jedním z tenisově nejslabších regionů v ČR. Opravdu špičkoví tenisté zde vyrůstají spíše náhodně v několikaletých intervalech. Tím je ovlivněn i příliv kvalitních mladých hráčů do TSM.

Celkové shrnutí

Z charakteristik vybraných hráčů jednoznačně vyplívá, že jejich tenisový růst po absolvování TSM byl ovlivněn zejména jejich osobnostními vlastnostmi a rodinným zázemím. Jejich další tenisový růst nebyl ovlivněn ani tak volbou správných či špatných tréninkových postupů, ale zejména jejich ochotou na sobě dostatečně pracovat a jejich psychickou odolností. Dalším důležitým faktorem pak bylo finanční zázemí jejich rodin, které výrazně ovlivnilo možnosti účasti na vhodných turnajích a tím i jejich růst. Z pohledu trenéra TSM lze jen velmi těžko vyvozovat závěry o vhodnosti použitých tréninkových metod u těchto vybraných hráčů. Žádný ze sledovaných hráčů nezaznamenal v období svého působení v TSM výkonnostní propad, všichni své pozice obhájili nebo je zlepšovali. Dalším důvodem obtížnosti tohoto hodnocení je pouze částečný podíl trenéra TSM na celkovém tenisovém růstu těchto sportovců.

6. ZÁVĚR

V závěru této práce bych rád zhodnotil význam tréninkových středisek mládeže. Podle mého názoru je zcela jednoznačné, že tréninková střediska mládeže jsou pro tenisový růst mladých hráčů velkým přínosem. Umožňují talentovaným tenistům trénink pod vedením kvalitních trenérů za účasti nejlepších hráčů jednotlivých kategorií v daném regionu. Za hlavní výhodu považují možnost trénování výkonnostně nejlepších hráčů jednotlivých kategorií mezi sebou. Ve svých mateřských klubech bývají velmi často výkonnostně výrazně před ostatními a trénink v tomto prostředí by jejich sportovní růst značně omezil. Určitý význam má také pomoc rodičům ve financování tenisového růstu svých dětí. Tento význam však vzhledem k finanční náročnosti tenisové přípravy rozhodně nelze přeceňovat, neboť roční příspěvek ČTS na činnost TSM Jablonec nad Nisou pohybující se v řádech několika desítek tisíc po rozpočtení na jednotlivé hráče není až tak zásadní pomocí. Určitou pomocí z této situace by bylo pravděpodobně zpřísnění žebříčkového umístění pro vstup hráče do TSM, čímž by došlo k omezení celkového počtu hráčů, na něž jsou finanční prostředky rozdělovány. Tímto krokem by se otevřela možnost k navýšení finančních prostředků na přípravu těch nejtalentovanějších hráčů.

Jsem přesvědčen, že tenisová výkonnost nejúspěšnějších absolventů TSM byla tréninkovým procesem ve středisku kladně ovlivněna. Výše popsané procesy zcela jistě určitou formou usnadnili jejich tenisový růst. Na druhé straně jsem přesvědčen, že vzhledem k nespornému talentu zmiňovaných hráčů a ohromné podpoře ze strany jejich rodičů, by své výkonnosti dosáhli i bez TSM. Avšak jejich cesta k ní by byla složitější.

Ze srovnání konkrétního tréninkového procesu v TSM Jablonec nad Nisou a obecného modelu jasně vyplývá, že TSM není schopno zcela zajistit kompletní potřeby

pro tenisový růst talentovaných hráčů, a to zejména v oblasti tréninkových objemů. Odrénované objemy dosahují přibližně polovinu doporučených objemů. Zaměření tréninkových jednotek v různých obdobích přípravy se s doporučeným modelem prakticky shoduje. Přes zmíněný nedostatek ve výši odrénovaných objemů považuji činnost TSM jednoznačně za velmi přínosnou.

Přestože současný nízký počet kvalitních hráčů v regionu umožňuje práci TSM pouze na výjimku, považuji jeho činnost za perspektivní a jeho návaznost na sportovní gymnázium za ojedinělou v ČR.

7. SOUHRN

Bakalářská práce vychází z teoretických a praktických znalostí autora získaných studiem odborné literatury a více než dvacetiletou praxí trenéra tenisu. Cílem práce je srovnání tréninkového procesu v TSM s doporučovanými postupy a objasnění pozice TSM v systému sportovní přípravy mladých tenistů. Práce se zabývá popisem kritérií pro zřizování tréninkových středisek mládeže a jejich současným stavem v ČR, popisem součinnosti TSM a klubu, při kterém je středisko zřízeno a návaznosti na ostatní kluby daného regionu. V práci jsou rozebírány konkrétní tréninkové postupy ve středisku a ty jsou dále porovnávány s postupy, které doporučuje literatura. Zmíněny jsou i postupy při testování jednotlivých členů střediska. Práce dále obsahuje charakteristiky několika nejúspěšnějších členů TSM Jablonec nad Nisou a popisuje jejich další tenisový vývoj. Nastíněny jsou možnosti dalšího tenisového růstu absolventů TSM. Práce v závěru potvrzuje soulad používaných tréninkových metod v TSM s předepsanými tréninkovými postupy a potvrzuje smysl zřizování tréninkových středisek mládeže.

8. SUMMARY

Bachelor's thesis is based on theoretical and practical knowledge of the author, which he obtained by the study of literature and more than twenty years of experience as a tennis coach. The aim is to compare the training process in TSM with the recommended procedures and to clarify the position of the TSM in the system of sports training for young tennis players. The work deals with the description of the criteria for establishing youth training centers, and also deals with their current status in the Czech republic. Then describes cooperation between TSM and club in which the centre is established and connection to other clubs in the region. The thesis discusses the specific training methods at the centre and these are compared with the procedures recommended by the literature. Mentioned are the procedures for testing individual members of the centre. The work also includes several characteristics of the most successful members of the TSM Jablonec nad Nisou and describes their further tennis development. Outlined are opportunities for further tennis growth of TSM graduates. At the end work certifies compliance between the training methods that are used in the TSM with prescribed procedures and confirms the sense of setting up youth training centers.

9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. Stupně (pro vrcholové trenéry)*. (F. Zlesák, J. Zlesák, I. Dušek, J. Zháněl, J. Čermák, Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého. (Originál vydán 1998).
- Hendl, J. & Blahuš, P. (2005). *Závěrečná práce (proces a produkt)*. Praha: FTVS
- Höhm, J., *Tenis, technika, taktika, trénink*, Praha: Olympia, 1982.
- Hendl, J. (1999). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Carolinum
- Jeřábek, H. (1992). *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Carolinum
- Lekič, M., Severa, J., *Tenis: učební texty pro trenéry II. a III. třídy*, Praha: 1992.
- Severa, J., *Tenis: učební texty pro trenéry II. a III. třídy-1.díl*, Praha:1993.
- Grosser, M., Schönborn, R., *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*, Aachen:2008
- Schönborn, R., *Tenis Techniktraining*, Aachen:1998
- Schönborn, R., *Optimální tenisový trénink*, Olomouc:2008
- Pavliš, Z., *Školení trenérů ledního hokeje*, Praha:1995
- Stojan, S., *Moderní tenis*, Praha:1991
- Materiály ČTS, jednotlivé dokumenty získané od pracovníků ČTS.
- Český tenisový svaz. (2011). Retrieved 10.1.2011 from the World Wide Web:
http://metodickakomise.cztenis./docs/testova_baterie.doc
- Zháněl, J., Černošek, M., Šilhánek, I., & Soukup, J. (2011). *Trénink koordinace v závodním tenise*. Olomouc: PAPIRTISK s.r.o.
- Zháněl, J., Balaš, J., Trčka, D., & Shejbal, J. (2000). Diagnostika výkonnostních předpokladů v tenise. *Tenis*, 11(3), 18-19.

10. PŘÍLOHA

Příloha 1 Testová baterie TENDIAG2 pro tréninková střediska mládeže (Zháněl, 2004)

Testová baterie

1) Měření výšky a váhy, výpočet BMI (indikátor informující, zda tělesná hmotnost odpovídá tělesné výšce)

$$\text{BMI} = \text{hmotnost (kg)} / \text{tělesná výška}^2 \text{ (m)}$$

2) Dynamická síla paží (hod medicinbalem 2kg)

Test se provádí ve stoji mírně rozkročném (asi na šířku ramen), testovaná osoba stojí oběma nohama před čarou odhodu a drží medicinbal obouruč. Z mírného záklonu hází co nejdále, nohy nesmějí opustit podlahu, jinak se pokus opakuje. Každá testovaná osoba provádí 2-3 pokusy na rozcvičení a 3 měřené pokusy (s přesností na 0,1 metru), které se zapisují. Výsledkem je nejlepší pokus.

3) Dynamická síla břišního svalstva (leh-sed 60sek)

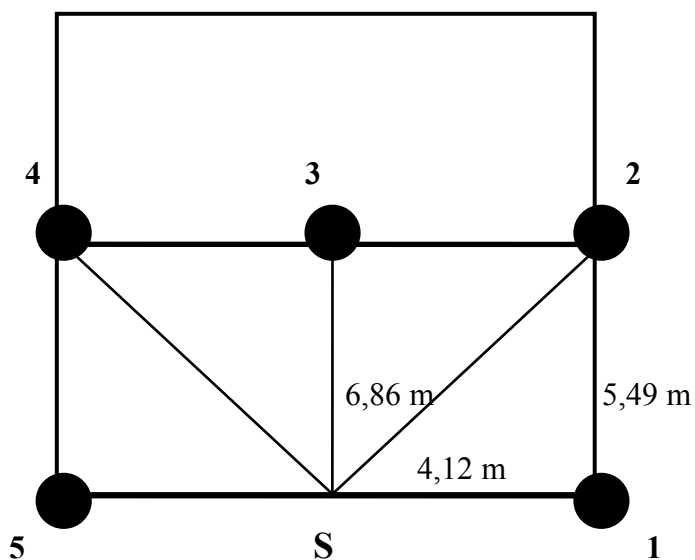
Testovaná osoba leží na žíněnce na zádech, ruce jsou složeny za hlavou (prsty propleteny), kolena jsou ohnuta do úhlu 90 stupňů, další osoba fixuje nohy za chodidla k zemi. Na povel provádí testovaná osoba zdvih trupu a dotkne se pravým (levým) loktem protilehlého kolena, vrací se zpět do lehu tak , aby se lopatky dotkly podložky, provádí další zdvih trupu a dotkne se levým (pravým) loktem protilehlého kolena, tak aby se lokty a kolena pravidelně střídaly. Test se provádí po dobu 60 sekund, počítá se počet cyklů při dotyku podložky. Zaznamenává se i počet cyklů za 30 sekund, který se průběžně hlásí hráči. Test se provádí po krátkém odpočinku 2x, oba se zapisují, výsledkem je lepší pokus.

4) Rychlost (běh se změnou směru-modifikovaný „vějíř“)

Testovaná osoba stojí uprostřed zadní čáry hřiště pro dvouhru.

Metý jsou vyznačeny medicinbalý. Po zahájení testu běží testovaná osoba postupně co nejrychleji k první metě (pravý zadní roh) dotkne se raketou medicinbalu, běží zpět ke středu na který došlápne jednou nohou. Dále běží šikmo vpřed do pravého předního rohu pole pro podání a zpět na střed, potom vpřed do středu pole pro podání a zpět, dále šikmo vlevo do levého předního rohu pole pro podání a zpět, nakonec do levého zadního rohu a zpět. Doporučuje se nechat hráče dráhu jednou proběhnout na vyzkoušení. Provádějí se tři zapisované pokusy na čas, který se měří od okamžiku zahájení pohybu hráče po poslední proběhnutí metou na středu základní čáry. Jako celkový výsledek se počítá nejlepší dosažený čas. Čas se měří s přesností na 0,1s.

Schéma: 8,24 m



5) Specifická vytrvalost (běh se změnou směru na 60 doteků)

Testovaná osoba stojí uprostřed zadní čáry tenisového hřiště, medicinbaly jsou položeny v zadních rozích pro dvouhru. Testovaná osoba běží co nejrychleji k levému rohu a dotkne se raketou položeného medicinbalu. Potom běží k pravému rohu hřiště a dotkne se raketou položeného medicinbalu. Test se provádí na 60 doteků medicinbalů a jako výsledek se počítá celkový dosažený čas, který se zaznamenává od 1. doteku medicinbalu po okamžik 60. doteku. Zaznamenává se i čas po 30. doteku a ohlašuje se hráči. Test se provádí pouze jednou. Tento test se provádí jako poslední.

6) Frekvenční rychlost rukou (tapping 30 cyklů)

Kruhové terče přilepíme pomocí oboustranné kobercové pásky na stůl tak, že vnitřní okraje jsou vzdáleny 60cm, uprostřed se nalepí značka pro položení ne-herní ruky. Testovaná osoba stojí u stolu (výška stolu nemá převyšovat výšku boků) a položí ne-herní ruku na značku doprostřed mezi kruhy a druhou ruku položí na jeden z kruhů tak, aby ruce byly zkříženy. Po startovním povelu provádí testovaná osoba co nejrychleji 30 cyklů (1 cyklus = pohyb z kruhu A na B a zpět) mezi oběma kruhy, přičemž musí být dotek kruhu proveden dlaní (ne jen prsty). Měří se čas za 30 cyklů s přesností 0,1s. Každá testovaná osoba provádí 1 pokus na zacvičení a potom dva zapisované pokusy na čas. Nejlepší pokus se počítá jako výsledek.

7) Frekvenční rychlost nohou (tapping 30sekund)

Kruhový terč přilepíme pomocí oboustranné kobercové pásky na stěnu tak, že dolní okraj je vzdálen 25cm od podlahy. Testovaná osoba stojí u stěny, čelem k ní (neopírá se rukama o stěnu). Po startovním povelu zvedá testovaná osoba co nejrychleji pravou (levou) nohu a vždy se dvakrát špičkou dotkne terče, pak položí nohu na zem a opakuje totéž levou (pravou) nohou. Dvojdotečky terče jednou nohou jsou hodnoceny jedním bodem. Zaznamenává se počet bodů dosažený oběma nohama za 30 sekund. Každá

testovaná osoba provádí jeden pokus na zacvičení a potom dva zapisované pokusy na čas. Nejlepší pokus se počítá jako výsledek.

8) Pohyblivost trupu (otáčení a předklon)

Test se provádí u kolmé stěny. Testovaná osoba stojí zády ke stěně, nohy od sebe na šířku ramen. Na zemi se vyznačí páskou dotyková značka (asi 5-10cm) tak, aby se jí testovaná osoba stojící zády ke stěně mohla dotknout při předklonu rukama spojenýma v gumovém kolečku a nedotýkala se přitom zadní částí těla stěny. Další značka (asi 5-10cm) se nalepí za testovanou osobu na stěně v úrovni ramen (asi uprostřed lopatek). Testovaná osoba začíná test ve stoji ruce spojeny v gumovém kolečku na posilování tak, aby doteky podlahy a stěny byly prováděny kolečkem. Po startovním povelu provede testovaná osoba předklon a spojenýma rukama v kolečku se dotkne značky na zemi, po narovnání se otáčí vlevo, dotkne se spojenýma rukama značky za zády na zdi, provede opět předklon s dotykem značky na podlaze, narovná se a otáčí se vpravo atd. Test se provádí po dobu 20 sekund a počítají se jednotlivé dotyky značek. Test se provádí dvakrát a výsledkem je lepší z obou pokusů.

Kvalitu dosažených výsledků lze porovnat s tabulkou průměrných hodnot (dostupná na internetových stránkách www.cztenis.cz) a z výsledků tak odhalit silnější popřípadě slabší stránky jednotlivých hráčů.