

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

METODIKA NÁCVIKU FORHENDU V MINITENISE

Bakalářská práce

Autor: Adéla Vančurová

Tělesná výchova a Geografie

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Olomouc 2019

**Jméno a příjmení autora:** Adéla Vančurová

**Název bakalářské práce:** Metodika nácviku forhendu v minitenise

**Pracoviště:** Katedra sportu

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

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2019

**Abstrakt:** Bakalářská práce je zaměřena na nácvik forhendu u dětí ve věkové kategorii minitenis. Hlavním cílem bylo vytvořit metodický zásobník obsahující cvičení na nácvik forhendu. Tato práce obsahuje celkem 51 cvičení, která jsou rozdělena na dvě části. Cvičení pro začátečníky a pokročilé, které jsou dále děleny do dalších částí. Zásobník cvičení by měl sloužit jako informační materiál pro trenéry nebo učitele tělesné výchovy pro nácvik minitenisu.

**Klíčová slova:** Sportovní trénink, sportovní trénink dětí, tenis, technika úderů

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Adéla Vančurová

**Title of the master thesis:** The methodology of practicing forehand in minitennis

**Department:** Department of sports

**Supervisor:** Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

**The year of presentation:** 2019

**Abstract:** This thesis focuses on the process of practising the forehand in the children category of mini tennis. The main aim was to compile a set of exercises for practising the forehand. This thesis comprises 51 exercises, divided into two groups: the exercises for the beginners and the exercises for the advanced. Both groups are divided into more detailed sections. The set of exercises should provide trainers and the teachers of physical education the relevant information for practising mini tennis.

**Key words:** Sports training, children sports training, tennis, the technique of tennis shots

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Pavla Hápa Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji Mgr. Pavlu Hápovi, Ph.D za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při psaní bakalářské práce.

## Obsah

1	ÚVOD .....	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ .....	9
2.1	Sportovní trénink .....	9
2.1.1	Kondiční příprava .....	10
2.1.2	Technická příprava.....	10
2.1.3	Taktická příprava .....	11
2.1.4	Psychologická příprava .....	12
2.2	Sportovní trénink dětí .....	12
2.3	Periodizace lidského věku .....	14
2.3.1	Předškolní věk.....	14
2.3.2	Mladší školní věk .....	15
2.4	Tenis .....	15
2.4.1	Sportovní trénink v tenise .....	16
2.4.1.1	Kondiční příprava pro tenis .....	17
2.4.1.2	Základní trénink dětí ve věku 4-6/7 let .....	19
2.4.2	Věkové kategorie .....	20
2.4.2.1	Babytenis .....	21
2.4.2.2	Mladší žactvo, starší žactvo, dorost a dospělí.....	21
2.5	Minitenis .....	21
2.5.1	Dvorec a vybavení .....	22
2.5.2	Pravidla .....	22
2.6	Technika tenisových úderů .....	22
2.6.1	Tenisové údery.....	23
2.6.2	Základní postavení .....	24
2.6.3	Forhend .....	24
3	CÍLE PRÁCE .....	29
3.1	Hlavní cíl .....	29
3.2	Dílčí cíl .....	29
4	METODIKA.....	30
5	VÝSLEDKY .....	31

5.1	Začátečníci.....	31
5.1.1	Cvičení bez rakety.....	31
5.1.2	Cvičení s raketou.....	40
5.2	Pokročilí.....	47
5.2.1	Stínování forhendu.....	47
5.2.2	Nácvik forhendu z místa .....	50
5.2.3	Nácvik forhendu v pohybu.....	56
6	ZÁVĚR.....	64
7	SOUHRN.....	65
8	SUMARRY .....	66
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	67
10	PŘÍLOHY .....	69

## 1 ÚVOD

Tenis je jeden z nejpobulárnějších sportů s dlouhou a bohatou historií. Lidé tento sport vyhledávají pro zábavu nebo aktivní relaxaci, při které si člověk psychicky odpočine a udržuje kondici. To vše platí, ale pro tenis rekreační, kterému se můžeme věnovat v kterémkoliv věku. Opakem je závodní tenis, kterému je potřeba se věnovat už od mala (od dětství – 5 až 6 rok), protože patří k nejnáročnějším sportům z technického hlediska. Kromě techniky jsou potřeba nejen dobré koordinační, kondiční schopnosti, ale také psychická odolnost, především při turnajových zápasech.

Tenis jako každý jiný sport jde neustále dopředu. Od svých počátku se neustále rozvíjí. Mění se styl hry, kvalita míčů a povrchů, vznikají velké tenisové haly, tenisové kluby a akademie, ve kterých hráči mohou růst a rozvíjet se. Mezi novější formu hry patří i minitenis, kterému se tato práce věnuje.

Sama se závodnímu tenisu věnuji od 7 let. Vyrůstala jsem v jednom klubu, ve kterém i nyní trénuji. Během této doby jsem spolupracovala s více trenéry a setkala se s různým přístupem a způsobem tréninku. Nyní se tenisu věnuji více jako trenérka než závodní hráč. Má práce se věnuje minitenisu, který jsem nikdy nehrála závodně, protože v době kdy jsem začínala s tenisem, minitenis ještě u nás nebyl rozvinutý. Avšak věnuji se mu jako trenérka a své zkušenosti bych chtěla využít v této práci.

Cílem bakalářské práce bude vytvořit zásobník cvičení pro věkovou kategorii minitenis. Zásobník bude obsahovat dvě části. První bude zaměřena na všeobecný rozvoj pohybových schopností a druhá na nácvik forhendu.



## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 Sportovní trénink

Pod pojmem sportovní trénink si můžeme představit mnoho věcí, avšak Jansa a Dovalil (2009) popisují sportovní trénink jako proces rozvoje výkonnosti sportovce (nebo družstva) zaměřený na dosahování nejvyšších sportovních výkonů ve vybraném druhu sportu. Samotné cíle a úkoly sportovního tréninku jsou ovlivněny sociálním systémem. Proto se setkáváme s různým pojetím sportovního tréninku i definicemi.

Podle Lehnert, Neuls a Novosad (2001) lze sportovní trénink charakterizovat jako dlouhodobý systémově řízený proces přípravy sportovce, který se především zaměřuje na zvyšování sportovní výkonnosti ve zvolené sportovní disciplíně. Obsah sportovního tréninku tvoří tři procesy:

- sociálně-biologická adaptace,
- motorické učení,
- sociálně interakční (vztah sportovce k trenérovi, soupeřům, spoluhráčům apod.).

Obsah tréninku je složen z úkolů, které musí být splněny, aby byl obsah naplněn a dosáhlo se stanoveného cíle. Trenér zprostředkovává činnost, kterou si sportovec má osvojit a zdokonalit, tak aby požadovanou činnost ovládl na co nejvyšší úrovni (Dovalil et al., 2008).

Úkolem sportovního tréninku je tělesný, psychický a sociální rozvoj jedince. Spočívá v osvojování sportovních dovedností, rozvíjení kondice a formování osobnosti sportovce ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu občanském. Pomocí úkolů dosahujeme cíle sportovního tréninku (Dovalil & Perič, 2010).

Cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce (Dovalil & Perič, 2010). Avšak snaha o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života. Musí se respektovat celkový vývoj jedince (Jansa, Dovalil et al., 2009).

Sportovní trénink dělíme na jednotlivé složky. Někteří autoři dělí sportovní trénink do čtyř složek, ale podle Lehnerta, Neulse & Novosada (2001) je složek pět:

- kondiční příprava,
- technická příprava,
- taktická příprava,
- psychologická příprava,
- teoretická příprava.

### **2.1.1 Kondiční příprava**

Kondiční příprava se zaměřuje na vyvolání adaptačních změn vedoucích k zvyšování kondice sportovce a současně také na zdokonalování a stabilizaci sportovních dovedností, které jsou pro podání sportovního výkonu rozhodující (Lehnert, Neuls & Novosad, 2001).

Podle Choutky a Dovalila (1991) je kondiční příprava nejdůležitější složkou sportovního tréninku. Je zaměřena na vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou sportovní výkonnost. Úkolem kondiční přípravy je zajistit:

- Zdokonalování všestranného pohybového základu
- Rozvoj silových, rychlostních, vytrvalostních, a obratnostních schopností na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů
- Rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických režimů jejich výkonového provedení

Kondiční přípravu můžeme rozdělit na obecnou a speciální. Cílem obecné přípravy je dosáhnout všestranného pohybového rozvoje. Působí na všechny pohybové schopnosti pomocí mnoha různorodých cvičení. Zatímco speciální se odvozuje od specifity sportu a obtížnost spočívá v maximálním uplatnění pohybových schopností ve sportovních dovednostech (Dovalil et al., 2012).

### **2.1.2 Technická příprava**

Technická příprava se zaměřuje na vytváření a zdokonalování sportovních dovedností. Dovednosti jsou specifické dle sportů. Způsob řešení pohybových úkolů je dán pravidly daného sportu, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (Dovalil et al., 2012).

K hlavním úkolům technické přípravy podle Lehnerta, Neulse a Novosada (2001) řadíme:

1. Osvojení a zdokonalení širokého spektra pohybových dovedností v souvislosti s rozvojem koordinačních schopností (zkvalitňování řídicí funkce centrální nervové soustavy).
2. Osvojení sportovní techniky
3. Vytvoření optimálního stylu sportovce (optimální provedení techniky přizpůsobené zvláštnostem jednotlivce)
4. Vytvoření předpokladů (spolu s dalšími složkami) pro optimální realizaci sportovních dovedností v podmínkách soutěží

Technická příprava skládá se tří na sebe navazujících fází. Návčik, zdokonalování a stabilizace (Lehnert et. al., 2014). První fáze se z hlediska věku týká především dětí do puberty. Hlavním úkolem této fáze je seznámení se s požadavky zvoleného sportovního odvětví a získat tak první zkušenosti a návčik základů techniky příslušného sportu.

Druhá fáze zdokonalování se zaměřuje na zpevnování a zdokonalování techniky v příslušné specializaci a dochází zde k postupnému propojování techniky s kondičními požadavky a fyziologickými funkcemi organismu sportovce.

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

Technickou přípravu je nejlepší rozvíjet v dětském věku, kdy mají děti nejlepší předpoklady pro motorické učení. V procesu učení se pohybovým dovednostem popisuje Perič (2008) 5 základních kroků:

1. krok – představení dovednosti,
2. krok – demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,
3. krok – začátky návčiku dovednosti,
4. krok – zpětná vazba pro korekci chyb,
5. krok – procvičování a upevnování dovedností.

Podle Dovalila et al. (2008) plní technická příprava u dětí zásadní význam, který spočívá v dokonale zvládnuté technice. Špatné nebo nedostatečné osvojení techniky může hráče v pozdějším věku limitovat v jeho motorickém učení a dosahování maximální výkonnosti.

### **2.1.3 Taktická příprava**

Taktická příprava se zabývá způsobem vedením sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady, možnosti a praktická řešení. Úkolem taktické přípravy je naučit sportovce vést promyšlený a účinný boj v konkrétních podmínkách soutěže. Obsah taktické přípravy spočívá v osvojování a zdokonalování taktických dovedností a schopností, které umožní sportovci v dané situaci vybrat optimální řešení. Uplatnění taktiky je možné pouze, když sportovec dosáhne určité úrovně kondiční a technické připravenosti. Proto se taktická příprava využívá v plné míře až na vrcholové úrovni (Dovalil & Perič, 2010).

Dovalil a Choutka (1991) píší, že v taktické přípravě by měl sportovec:

- osvojit si vědomosti o taktice sportovního boje, osvojit si a zdokonalit taktické dovednosti a rozvinout schopnosti, které jsou předpokladem úspěšného taktického myšlení a jednání,
- naučit se promýšlet a připravovat konkrétní plán taktického boje s ohledem na všechny okolnosti a podmínky jeho průběhu,
- zvládnout účinné a samostatné vedení sportovního boje v duchu přijatého taktického plánu, resp. s jeho nezbytnými změnami.

#### **2.1.4 Psychologická příprava**

Lehnert, Neuls a Novosad (2001) psychologickou přípravu charakterizují jako proces zaměřený na rozvoj psychiky sportovce vzhledem k požadavkům sportovního výkonu. Psychika ovlivňuje schopnost sportovce realizovat sportovní výkon. Hlavními úkoly psychologické přípravy jsou rozvoj osobnosti sportovce vzhledem ke sportovnímu výkonu a regulace aktuálních psychických stavů.

Základní principy psychologické přípravy:

1. princip uvědomělosti vycházející ze znalostí cíle tréninku a podporující aktivní účast sportovce v přípravě,
2. princip modelování, tzn. navozování soutěžních podmínek v tréninku,
3. princip stupňování psychické zátěže,
4. princip obměňování psychických zátěží, předchází přetrénování, přesycenosti a udržuje potřebné napětí v tréninku,
5. princip regulace aktivační úrovně, využívající prostředky regulace aktuálních psychických stavů,
6. ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu,
7. princip individualizace.

Principy jsou postaveny na zákonitostech učení, vycházející z obecných didaktických principů a poznatků výchovy (Jansa, Dovalil et al., 2009).

#### **2.2 Sportovní trénink dětí**

Sportovní trénink dětí probíhá v senzitivním období. Jde o vývojové časové etapy, které jsou vhodnější pro trénink určitých sportovních aktivit. To znamená že, existuje optimální věkové období pro rozvoj a fixaci pohybových schopností a dovedností. U dětí se v tomto období dosahuje nejvyšších přírůstků rozvoje dané schopnosti. Senzitivní období by se nemělo svazovat s kalendářním věkem dětí, ale spíše s biologickým věkem dítěte a jeho

vyspělosti. Protože trénink probíhá v období jejich růstu a vývoji, dbá se především na fyzické možnosti (Hohmann, Lames & Letzelter, 2001).

Snahou trenéra by mělo být dělat trénink zábavnou formou, aby děti bavil a měli radost a chuť se učit novým věcem. Dále pak by trenér měl děti vést ke zlepšování svých dovedností a naučit je vyhrávat, ale také umět přijmout prohru. Zpočátku děti získávají vztah ke sportu, zvyšují svou tělesnou zdatnost a osvojují si nové dovednosti. Trénink by měl být rozmanitý a pestrý, tak aby děti zaujal a bavil. Sportovní trénink dětí je dlouhodobý proces sportovní přípravy. Proto je třeba dbát na zásady jako je postupnost, přiměřenost, perspektivnost, všestrannost a bezpečnost (Lehnert, Neuls & Novosad, 2001).

Perič (2012) definoval 3 základní priority trenéra dětí:

1. nepoškodit dítě,
2. vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě,
3. vytvořit základy pro pozdější trénink.

Názory na podstatu tréninku dětí se různí. Podle Periče (2012) existují dva názory. Prvnímu názoru se říká „raná specializace“ a jde o snahu dosáhnout nejvyšší výkonnosti už v útlém věku. Druhý názor říká, že dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor nazýváme „trénink přiměřený věku“. U rané specializace se zaměřujeme na okamžitý výkon, snažíme se využívat formy a prostředky, které vedou k rychlému úspěchu. Dítě se přizpůsobuje tréninku. Tento způsob trénování vede jednostrannosti a mohou vznikat určitá zdravotní rizika, například přetěžování zatěžovaných svalů a oslabení nezatěžovaných svalů. Koncepce tréninku přiměřeného věku se snaží vytvořit širokou zásobárnu cvičení a zaměřuje se na předpoklady, které jsou důležité pro další rozvoj. Trénink se přizpůsobuje dětem.

U začátečníků se klade důraz především na vytvoření širokých a pevných základů pro rozvoj sportovní výkonnosti, k čemuž využíváme rozmanitých všeobecných i speciálních tréninkových prostředků. Tréninkový proces lze rozdělit do čtyř základních etap. První je etapa seznamování se sportem, druhá základní trénink, třetí specializovaný trénink a poslední vrcholový trénink. Jednotlivé etapy na sebe navazují. V tréninku dětí se především jedná o první, druhou a částečně o začátek třetí etapy.

Protože se má práce zaměřuje na děti ve věku 4-7 let, zaměříme se na etapu seznamování se sportem. Jde o počáteční fázi sportovního tréninku, která má velký význam pro pozdější trénink. Tato fáze by měla zajistit optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevňování zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje a vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku. Trénink je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností.

Cvičení by měli být pestré, nápadité, prováděné herní a soutěživou formou s nízkou intenzitou. Cílem je vytvořit všeobecný základ pro daný sport a připravit dítě tak, aby bylo schopno plnit všechny podmínky tréninku, pravidelně trénovat, znát a dodržovat pravidla daného sportu a sportu všeobecně, vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně a podřizovat se kolektivnímu tréninku (Perič, 2012).

### **2.3 Periodizace lidského věku**

Rozdělení lidského věku podle Riegerové, Přidalové a Ulbrichové (2006):

1. první dětství - končí v 7 letech:
  - novorozenec – do 28 dní,
  - kojeneček – do 12 měsíců,
  - batole – od 1 do 3 let,
  - předškolní věk – od 4 do 6-7 let.
2. druhé dětství – končí ve 14-15 letech:
  - mladší školní věk – od 6-7 do 11 let,
  - starší školní věk – od 11 do 15 let.
3. dospělost – od 15 do 18 let
  - plná dospělost – do 30 let,
  - zralost – do 45 let,
  - střední věk – do 60 let,
  - stárnutí – do 75 let,
  - stáří – do 90 let,
  - kmetský věk – nad 90 let.

Má práce se zaměřuje na věkovou kategorii 4-7 let, proto dále podrobněji popíšu období předškolního a mladšího školního věku. Obecně toto období nazýváme dětství.

#### **2.3.1 Předškolní věk**

V předškolním období dochází k výraznému rozvoji centrálního nervového systému a vegetativních funkcí. Z batole se stává dítě vytáhlejší, se štíhlým trupem a poměrně delšími horními a dolními končetinami. Růst není tak intenzivní jako v předchozím období, ale kolem 6. roku dochází k první proměně postavy (Riegerová, Přidalová & Ulbrichová, 2006).

V období předškolního věku dochází ke zdokonalování hrubé motoriky. Na začátku má dítě ještě nekoordinované pohyby, ale v průběhu se chůze automatizuje. Zdokonaluje se běhání, skákání, pohyb po nerovném terénu, výstup a sestup po schodech a přemísťovací

pohyby. Na konci období je dítě schopné jezdit na kole a na koloběžce, plavat, lyžovat a bruslit.

Dochází k rozvoji jemné motoriky, proto dítě dokáže manipulovat s tužkou, jíst příborem, házet a chytat míč. Motorický vývoj umožňuje neustálé zdokonalování a zlepšování pohybové koordinace (Šimíčková-Čížková, 2010).

### **2.3.2 Mladší školní věk**

Období mladšího školního věku je ohraničeno první a druhou strukturální přeměnou organismu. Dochází k posílení odolnosti organismu, zdokonaluje se vegetativní regulace, zvyšuje se objem srdce, hmotnost mozku, zrychluje se vedení vzruchů nervy, zdokonaluje se činnost svalů a pohyblivost kloubů (Šimíčková-Čížková, 2010). Nedochozí pouze k tělesnému vývoji, ale i k vývoji psychickému, pohybovému a sociálnímu.

Dětem se rozvíjí paměť, představivost a přibývá jim mnoho nových vědomostí. Myslí jednoduše nedokážou, přemýšlet v souvislostech, chápou pouze takové situace a pojmy, na které si mohou sáhnout. Neudrží moc dlouho pozornost, jsou impulzivní. Všechny činnosti velmi silně citově prožívají, proto často a rychle přecházejí z radosti do smutku.

Z hlediska pohybového vývoje je toto období charakterizováno vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Děti jsou schopné se lehce a rychle naučit novým dovednostem, ale při méně častém opakování může dojít k rychlému zapomenutí. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti z přirozené motoriky. (Perič, 2012). Motorický vývoj se postupně zklidňuje. Pohyby jsou rychlejší, přesnější, úspornější a koordinovanější, zlepšuje se hrubá i jemná motorika a zpřesňuje se vizuomotorická koordinace (Šimíčková-Čížková, 2010).

Důležitou změnou v sociálním vývoji dítěte v mladším školním věku je vstup do školy. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti. Dítě se začleňuje do kolektivu a učí se komunikovat a vycházet s ostatními a zároveň se přizpůsobuje daným pravidlům a zákonitostem (Perič, 2012).

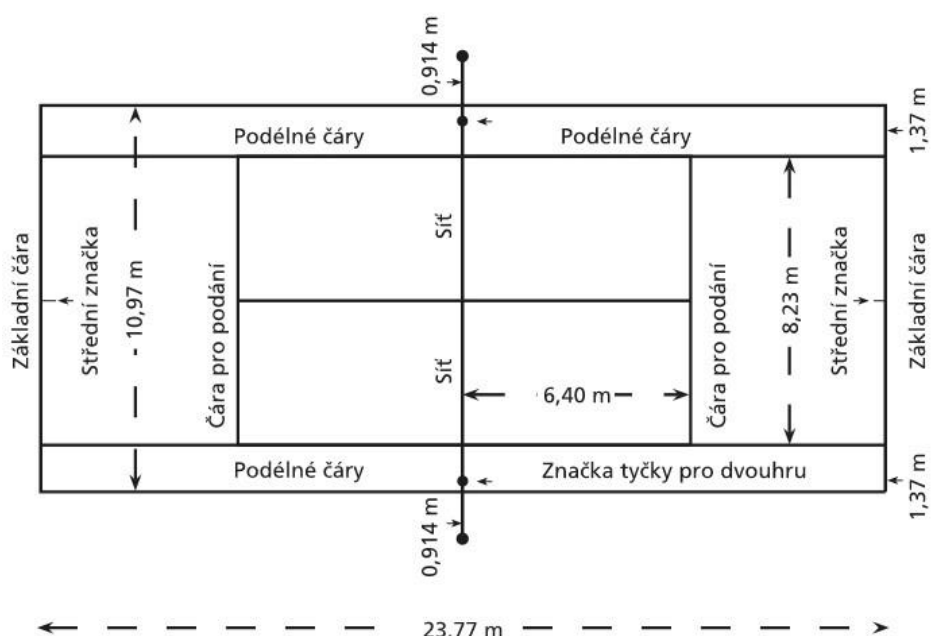
## **2.4 Tenis**

Tenis patří mezi nejrozšířenější a nejhranější sporty na světě. Jedná se o sport individuální a řadíme ho k míčovým síťovým sportovním hrám. Charakteristický je pro něj rychlý let malého míče po dvorci a rychlé střídání soupeřů ve styku s míčem. Cílem hry je pomocí tenisové rakety odehrát míč přes síť do vymezeného pole tak, aby jej soupeř nemohl vrátit nebo aby mu vrácení dělalo co největší problém (Jankovský, 2002).

Tenis není pouhé bouchání do míčku. Člověk musí mít nejen dobrou fyzickou kondici ale i sílu, rychlost a vytrvalost. Všechny tyto věci jsou důležité k tomu, aby se hráč mohl stát kvalitním tenistou a hrát s nejlepším (Linhartová, 2009).

Tenis se hraje na tenisové dvorci nebo-li kurtu venku i v hale. Existuje mnoho povrchů, na kterých se dá tenis hrát. U nás patří k nepoužívanějším povrchům antuka, ale hraje se i na kobercových, betonových, cementových a gumových površích, a to hlavně v halách. Nejméně rozšířený a používaný povrch je tráva (Langerová & Heřmanová, 2005).

Tenisu se nemusíme věnovat pouze závodně. Pokud člověk má chuť, může tenis hrát rekreačně. Rekreační tenis umožňuje aktivní odpočinek, při kterém si hlava odpočine a tělo se udržuje v kondici. Člověk může začít hrát rekreačně v jakémkoliv věku. (Koromházová & Linhartová, 2008).



Obrázek 1. Plán dvorce (ČTS)

#### 2.4.1 Sportovní trénink v tenise

Sportovní trénink zahrnuje přípravu psychologicko – motivační, tělesnou, technickou, taktickou. Tenis klade velký důraz na správné zažitě pohybové stereotypy. Těch lze dosáhnout pravidelným, systematickým a metodicky správným tréninkem v přiměřených dávkách, odpovídajícím věku trénovaných dětí (Langerová & Heřmanová, 2005).

Správný rozvoj a vývoj kariéry hráče se odvíjí podle dlouhodobého tréninkového plánu. Hlavní úlohu v rozvoji hráče má trenér. Trenér by měl respektovat věkové, fyziologické, anatomické a somatické zvláštnosti jednotlivých hráčů, které vedou k dosažení



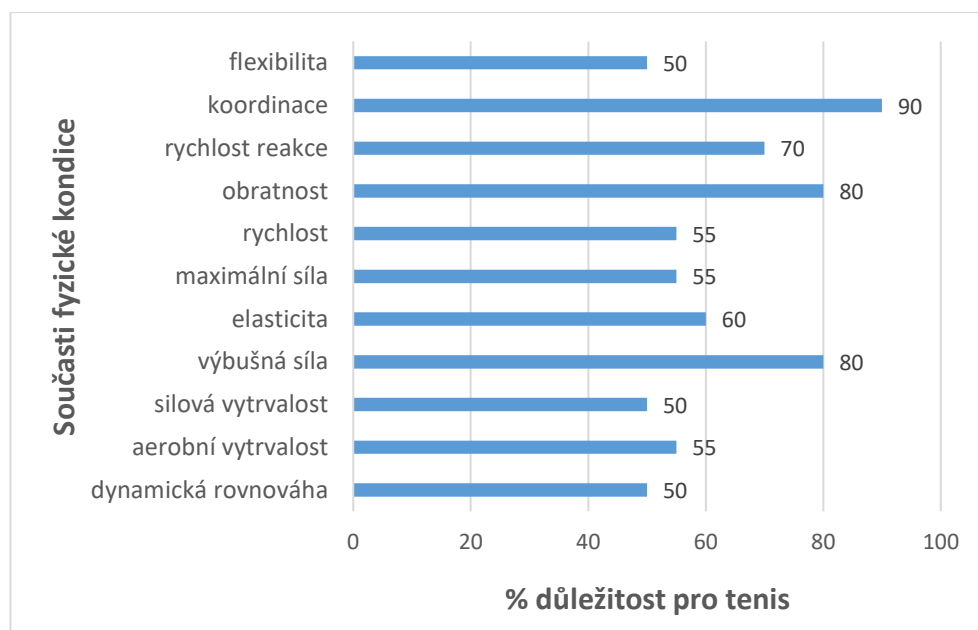
optimálního pokroku a výkonu v budoucnosti. Etapy tréninku v závislosti na věku znázorňuje následující tabulka (Miley & Crespo, 2001).

Tabulka 1. Sportovní rozvoj tenisty (Miley & Crespo, 2001)

Název období	Název subobdobí	Přibližný věk	cíl
Etapa základního tréninku	Základní rozvoj, pohybových dovedností	5-7 let	Vytvořit optimální všestranný základ
	Všestranný základní trénink	7-12 let	Vytvořit optimální všestranný základ pro budoucí trénink a zdokonalování
Etapa sportovní přípravy	Rozvíjející trénink	12-14 let	Transformovat plynule všestranný základ do specifických podmínek tenisu
	Výkonnostní trénink	13-16 let	Formovat specifické schopnosti, které mají vliv na výkonnost a rozvíjet je na vysokou úroveň
	Vysoce výkonnostní trénink	15 a více let	Zvládnutí všech faktorů, které mají vliv na výkonnost v tenisu a rozvinout je na vrcholovou úroveň

#### 2.4.1.1 Kondiční příprava pro tenis

Kondiční příprava ovlivňuje výkonnostní úroveň hráče, proto je velmi podstatnou součástí tréninku tenisty. Kondiční přípravu dělíme na všeobecnou a speciální. Všeobecná příprava rozvíjí všestranný pohybový základ. Čím je hráč biologicky a tenisově mladší, tím je podíl všeobecné přípravy větší. Speciální příprava může být rozvíjena až po dosažení přiměřené úrovně ve všeobecné přípravě. Speciální kondiční příprava rozvíjí charakteristické pohybové schopnosti potřebné pro tenis, jako je pohyb po dvorci a samotná hra. Jádro kondiční přípravy tvoří rozvoj pohybových schopností. Mezi hlavní pohybové schopnosti tenisty patří koordinace, rychlost, vytrvalost a síla (Severa et. al., 1997).



Obrázek 2. Procentuální vyjádření kondičních schopností v tenise (převzato z Miley & Crespo, 2001)

Koordináční schopnosti pro tenis dělíme na obecné a speciální. Mezi obecné patří schopnost diferenciační, orientační, reakční, rytmická, rovnováha, sdružování a přestavba pohybů. Ke specifickým koordináčním schopnostem řadíme kontrolu míče, regulaci vzdálenosti a timing. Rozvoj koordináčních schopností vede ke zdokonalování pohybu k míči, zlepšení přechodu do optimálního úderového postavení a rychlého návratu do základního postavení (Dygrín, 2014).

Tenis je velmi náročný na pohyb, hráč musí běhat rychle dopředu, do stran i zpět, měnit směr pohybu, brzdit, startovat, zrychlovat, a přitom dbát na správný timing, aby úder letěl přesně a rychle. Proto je důležitý rozvoj rychlosti, který je závislý na koordinaci, dostatečné síle a dobré tenisové technice. V tenise rozvíjíme rychlost reakční, frekvenční a akční.

Síla je další faktor, který ovlivňuje dobrý rozvoj tenisty. Při tenise využíváme sílu dynamickou. Je to síla, která se projevuje jako:

- síla, kterou potřebujeme ke zrychlení rakety a míč tím získá požadovanou rychlost,
- síla, kterou potřebujeme ke zrychlení vlastního těla,
- síla ve svalstvu ramene, paže, zad, trupu a nohou.

Trénink síly v dětství by se neměl opomínat, ale měl by být prováděn bez zátěže, to znamená pouze s hmotností vlastního těla.

Vytrvalost je důležitá hlavně pro výkon v zápase, pro schopnost trénovat delší dobu a ovlivňuje čas, který potřebuje hráč k zotavení mezi zápasy (Linhartová, 2009).

#### 2.4.1.2 Základní trénink dětí ve věku 4-6/7 let

Základ pro hráče je technika, kterou se učí v průběhu několika let. Děti ve věku 4-6 let nejsou schopné pochopit ani zvládnout tenisovou techniku. Nejsou na to připraveni ani fyziologicky ani mentálně. Proto je trénink zaměřen na všestranný pohyb, ve kterém dominují koordinační cvičení. Děti neudrží dlouho pozornost, proto je trénink veden hravou formou pohybu. Cvičení se rychle střídají, aby děti udrželi pozornost a bavilo je to. Používají se motivační cvičení, při kterých děti zapojují celé tělo. Cvičí samostatně nebo v malých skupinkách. Základem tréninku je všeobecná příprava, ke které patří rozvoj koordinace, síly a rychlosti. Kromě všeobecného základu pomalu rozvíjíme i specifické tenisové dovednosti a dochází k pozvolnému započítí základní techniky pomocí jednoduchých způsobů úderů. Přitom se spíše zaměřujeme na ovládání rakety a míče ve formě koordinačních cvičení. Na konci tohoto období můžeme pokročit k minitenisu a vlastní tenisové technice (Grosser & Schönborn, 2008).

Každé dítě by mělo začínat výcvikem koordinace, který dělíme na všeobecný koordinační trénink a specifický koordinační trénink. Nejdříve se snažíme o rozvoj všeobecné koordinace. Využíváme cvičení jako jsou překážkové dráhy (podlézání, přeskokování překážek), rovnovážné a balanční cvičení (chůze, běhy po rovince, po lavičkách a podobně), skákání přes švihadlo, podbíhání a skákání přes lano, manipulace s míčem (hody, vrhy, chytání) (Perič, 2012). Po zvládnutím těchto cvičení, můžeme vzít do ruky raketu a tím ztížit předchozí cvičení a zároveň se učit novým dovednostem s raketou jako jsou nebička, příklepy a další. Je dobré zapojovat do tréninku míčové sporty, které přímo nesouvisí s tenisem.

Dítě musí rozvíjet i rychlost, aby se dokázalo co nejrychleji dostat k míči. Při tréninku rychlosti by mělo jít o pohyb s maximální intenzitou neboli rychlostí. K hlavním cvičením rozvoje rychlosti patří různé druhy startů (nízký, vysoký, start na tlesknutí, písknutí), starty z různých poloh (ze dřepu, sedu, lehu), reakční cvičení (změna polohy těla, cvičení s reakčním míčkem), různé formy běžeckých cvičení (atletická abeceda) nebo běhy po dvorci jako je „vějíř“ a „mašle“. Rozvoj koordinace a rychlosti se vzájemně prolínají.

Trénink síly by měl začít již v dětství, ale naprosto bez zátěže. Cviky by měly být prováděny pouze s váhou vlastního těla, protože přílišné zatížení dětí by mělo negativní vliv na jejich zdraví a další vývoj. Mezi základní cvičení síly, které děti v tomto věku mohou dělat jsou skoky po jedné noze nebo snožmo, přeskoky přes švihadlo, dřepy, „žabáci“ a „klokani“ (Linhartová, 2009).

Vytrvalost je důležitá, ale není to zásadní složka tréninku dětí. V tréninku dětí jde především o aerobní (dlouhodobou) vytrvalost, kdy děti jsou schopné se pohybovat rychle

a krátce nebo dlouho a pomalu. Malé děti mají vytrvalost v podstatě na horní hranici svých individuálních možností, proto není potřeba trénink zaměřený na rozvoj vytrvalosti (Perič, 2012).

Trénink dětí jde postupně od jednoduššího ke složitějšímu. Začínáme všeobecným rozvojem a po jeho zvládnutí už se pomalu zaměřujeme na osvojování techniky tenisu.

Schönborn (2006) rozděluje trénink osvojování techniky na čtyři stupně:

1. stupeň – rozvoj koordinace,
2. stupeň – shorttenis,
3. stupeň – minitenis,
4. stupeň – budování cílové techniky.

První stupeň jsme již popsali, proto se podíváme na druhý, kterým je shorttenis. Při této hře dochází poprvé k partnerské hře přes síť. V prvním stupni byl základní cíl bod zásahu míče, rytmus zásahu, cit pro míč, schopnost variace zásahu. Nyní se už zaměřujeme na nápřah a protažení úderu. Shorttenis se hraje 1,5-2,5 m od sítě. Krátká vzdálenost mezi hráči zabraňuje hráčům větším nápřahům a protažením. Hráč se učí volit správné postavení nohou a optimální vzdálenosti k míči. Během úderu je raketa vedena zespoda nahoru. Trenér by měl dbát, aby žáci zapojovali do pohybu celé tělo, to znamená, že by mělo docházet k rotaci boků a ramenního pasu a ne jenom paží (Schönborn, 2006).

Od shorttenisu plynule přecházíme k minitesu. Zde je kladen důraz na bod zásahu míče a na správné postavení rakety, tím dochází k rozvoji pohybového jádra, které představuje základní strukturu průběhu pohybu. U posledního stupně je systematicky budována cílová technika. Učíme se hrát opravdový tenis na normálním tenisovém dvorci. Proto se upevňuje rozvoj pohybového jádra z předchozího stupně a přeměňuje se v tzv. flexibilní jádro (situačně-variabilní schopnosti). Všechny stupně na sebe plynule navazují. Jak dlouho se jednotlivým stupňům budeme věnovat je velmi individuální. Záleží na schopnostech dětí, jak rychle se naučí nové dovednosti (Dygrín, 2014).

#### **2.4.2 Věkové kategorie**

Český tenisový svaz (ČTS) rozděluje tenis do šesti věkových kategorií: minitenis, babytenis, mladší žactvo, starší žactvo, dorost a dospělí. Všechny věkové kategorie mají stejná pravidla, kromě minitesu a babytenisu, které jsou odlišné.

Ve všech kategoriích se uskutečňují turnaje jednotlivců i družstev. Turnaje pro jednotlivce probíhají po celou sezónu, zatímco soutěž družstev se odehrává v období květen - červen nebo v září. Hráč může startovat ve věkové kategorii, která odpovídá jeho věku nebo vyšší. Tohle pravidlo se nevztahuje na kategorii minitenis a babytenis.

### **2.4.2.1 Babytenis**

Babytenis je určen pro hráče ve věku 8-9 let. K babytenisu můžeme přejít, když je hráč schopen míček udržet v poli a jeho údery jsou jisté. Jde o plynulý přechod z malého dvorce na normální dvorec. Používají se speciální míče a rakety o průměrné délce 64-67 cm (Dygrín, 2014).

Zápasy v babytenise se hrají na jeden set (6 vítězných gamů), za stavu 6:6 se hraje tiebreak do 7 vítězných bodů s konečným rozdílem dvou bodů. Ve výjimečných případech se může hrát na 4 vítězné gamy, pokud by byl stav 3:3 hraje se tiebreak. V této věkové kategorii proti sobě hrají dívky i chlapci (ČTS).

### **2.4.2.2 Mladší žactvo, starší žactvo, dorost a dospělí**

Věkové rozdělení podle ČTS:

- mladší žactvo – 10 až 12 let,
- starší žactvo – 13 až 14 let,
- dorost – 15-18 let,
- dospělí – 19 a více let.

Ve všech uvedených věkových kategoriích se hráči účastní soutěží jednotlivců i družstev. Na rozdíl od babytenisu hrají proti sobě pouze dívky(ženy) nebo chlapci(muži). Turnaje jsou podle úrovně seřazeny na A, B, C, D. Turnaje s označením A spolu s mistrovstvím republiky představují nejvyšší stupeň turnajů. Na každém turnaji hráči získávají body, podle kterých je na konci sezóny sestaven žebříček (ČTS).

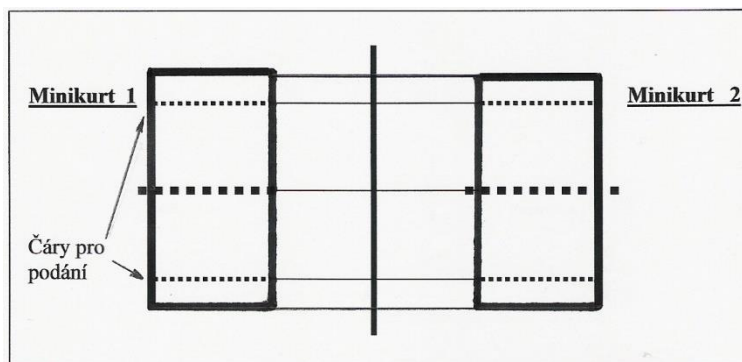
## **2.5 Minitenis**

Minitenis je určen pro děti ve věku 6-7 let. Snaží se formou hry rozvíjet herní dovednosti dítěte. Jde o zábavnou a nenáročnou formu pohybu na malém dvorci, při kterém dochází (při správném postupu) ke zdokonalování pohybových dovedností. U minitenisu se dbá na správné vybavení, a to hlavně na míče, s kterými děti začínají hrát (ČTS).

Minitenis vznikl v roce 1945. Na jeho zrodu se podílel pražský tenisový trenér J. Houba. Tato forma tenisu se z Prahy rozšířila do celého světa v 60. a 70. letech. Poté se minitenis u nás vytratil a vrátil se až v 90. letech díky publikaci „Minitenis do škol“ od autorů Crespo a Miley, která byla vydána Mezinárodní tenisovou federací. O velký rozvoj minitenisu u nás se zasloužil pan Šafránek díky projektu „Minitenis-babytenis“. Své metodické postupy uvedl ve filmu „Od minitenisu k závodnímu tenisu“ (Dygrín, 2014).

### 2.5.1 Dvorec a vybavení

Minitenis se hraje na zmenšeném dvorci (obrázek 1). Rozměry kurtu jsou zhruba 11 x 6 m, rozměry sítě přibližně 580 x 85 cm. Na jednom tenisovém dvorci můžeme vytvořit až čtyři minitenisové dvorce. Hraje se se speciálními míčky, které jsou měkčí a lehčí než standartní tenisový míč. Podle Larson a Guggenheimer (2013) si děti hru s měkčími míči více užijí a dosáhnou rychleji pokroku ve hře než se standartními tvrdými míči. Děti hrají s menšími raketami, jejichž délka se pohybuje v rozmezí 43-56 cm (Dygrín, 2014).



Obrázek 3. Dvorec pro minitenis (Dygrín, 2014)

### 2.5.2 Pravidla

Pravidla podle ČTS:

- Hraje se na jeden nebo dva vítězné sety do deseti bodů (jednoduché počítání), za stavu 9:9 rozhodující bod.
- Podání pouze jedno zespodu, jako forhend (v případě teče sítě se podání opakuje). Nadhozený míč pro podání musí dopadnout za zadní čáru nebo na ni, nikoli však před zadní čáru. Podává se do pole ohraničeného čarou pro podání. Podávající hráč musí stát v momentu zásahu míče za zadní čarou.
- Podávající hráč se určí losem (stejně jako u normálního tenisu). Dále podává vždy ten, kdo prohrál poslední bod.
- Podání se musí nechat dopadnout. Dále je možno hrát na jeden dopad nebo bez dopadu (volejem).
- Hraje se výhradně se speciálními míči pro minitenis.

### 2.6 Technika tenisových úderů

Tenis patří mezi nejnáročnější technické sporty. Vyžaduje vysokou komplexnost prováděných pohybů, které je dosahováno vzájemným ovlivňováním kondičních, koordinačních, mentálních a funkčních faktorů v procesu výuky. Kvalita techniky má rozhodující vliv na sportovní výkon v tenise (Schönborn, 2006).

Volba techniky jednotlivých tenisových úderů je závislá na stálých změnách herní situace. Tuto volbu podmiňuje kvalita zvládnutí tenisové techniky. Každý úder má vlastní techniku, s kterou souvisí nejen pohyb s jehož pomocí dostáváme míč přes síť, ale taky všechny pohyby (běhy, skoky, změny směru) na kurtu, které úderům předchází (Jankovský, 2002).

Koromházová a Linhartová (2008) uvádí, že je důležité dbát na správnou a optimální techniku už od začátečníků, protože následné odstranění chyb je složité a ne vždy se podaří odstranit. Základy techniky by měli mít všichni stejně, avšak po zvládnutí základů si každý hráč začíná vytvářet svůj osobitý styl. Jak to můžeme vidět i u světových hráčů.

Dříve se trenér při výuce tenisu soustředil na techniku úderu. Nejdříve naučil modelovou techniku a až poté se zaměřil na taktiku. Současná trenérská praxe pohlíží na tenis jako na sport otevřených dovedností, v němž je každý úder jiný. Hráč nikdy nezahraje dva stejné údery. U techniky úderu záleží na taktickém záměru hráče. Forma (technika) by měla odpovídat funkci (taktice) (Miley & Crespo, 2001).

### **2.6.1 Tenisové údery**

Tenisové údery dělíme na základní a speciální. Dříve se za základní údery považovali ty, které se hráli od základní čáry, což byl forhend, bekhend a podání. Nyní se za základní údery považují údery nejčastěji hrané, proto k nim řadíme i volej (Langerová & Heřmanová, 2005). Mezi speciální údery patří return, lob, stopbal, halfvolej, nabíhané údery a prohození.

Každý úder má svou vlastní techniku provádění. Schönborn (2008) uvádí tři fáze provedení úderu: přípravná fáze (nápřah), úderová fáze a fáze protažení. Koromházová a Linhartová (2008) uvádějí i čtvrtou fázi, a to návrat do základního postavení. Protože je technika náročná na provedení i zapamatování, zvláště u začátečníků, učí se úder po částech.

Nácvik jednotlivých částí úderů podle Koromházové & Linhartové (2008):

1. Držení rakety.
2. Pevné zápěstí a jeho správná poloha.
3. Přesné provedení úderu rukou bez zásahu míče.
4. Sledování míče očima a jeho zásah středem rakety.
5. Správné postavení nohou.
6. Očekávat míč a úder končit v základním postavení.
7. Timing – správné načasování úderu.
8. Úder po předchozím pohybu.
9. Vložení váhy těla do úderu.
10. Pohyb těla proti míči.

### 2.6.2 Základní postavení

Základní postavení zaujímá hráč na základní čáře před každým úderem a vrací se zpět po úderu. Je to nejvhodnější pozice při čekání na úder a umožňuje hráči nejjednodušší start na míč. Podle Schönborna (2008) je součástí základního postavení split-step. To je mírné poskočení, které hráč provádí, jakmile je míč na raketě soupeře. Split-step napomáhá k rychlejší reakci a startu k míči.

Při základním postavení stojíme nohama asi na šířku boků od sebe. Kolena mírně pokrčená, horní polovina těla mírně nakloněná dopředu. Váha těla spočívá na bříškách a prstech nohou, aby se nám snadno vybíhalo na všechny strany. Paže jsou lehce pokrčeny v loktech. Pravá ruka drží raketu, levá ruka přidržuje za rukojeť. Raketu držíme dál od těla. Hlava rakety směřuje směrem k protihráči. Horní polovina těla je stále otočená směrem k síti.

Mezi časté chyby při základním postavení patří, nepokrčená kolena hráče, což zpomaluje reakci a start na míč. Další chybou jsou nohy blízko u sebe, hráč snadno ztrácí rovnováhu a nemůže dostatečně rychle vyběhnout doprava nebo doleva (Scholl, 2002).



Obrázek 4. Chyby v základním postavení (Scholl, 2002)

### 2.6.3 Forhend

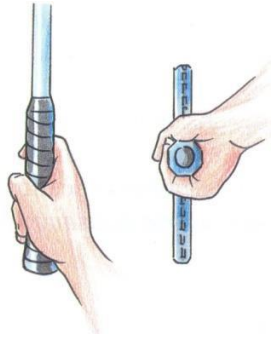
Práce se věnuje nácviku forhendu, proto je zde popsán pouze tento úder. Forhend je jedním z nejdůležitějších a nejhranějších tenisových úderů. Hraje se převážně od základní čáry. Dobrý forhend je účinnou zbraní hráče, když chce soupeře dostat pod tlak nebo dosáhnout přímého bodu (Miley & Crespo, 2001). Pro správné provedení forhendu je důležité držení rakety, práce nohou, rovnováha a pohyb.

#### • Držení

Moderní tenis využívá tři forhendová držení.

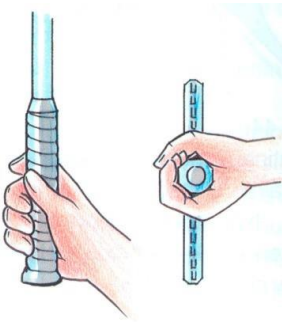
Prvním držením je východní forhendové držení, které umožňuje hrát veškeré forhendové údery (drive, topspin, slice, stopbal, volej forhedem). Lze jej použít při úderu v polouzavřeném i otevřeném postavení. Bod zásahu míče se nalézá níže a dále od těla než při polozápadním či západním držení. Východní držení je zvláště vhodné pro přímé údery a údery s mírnou horní rotací.





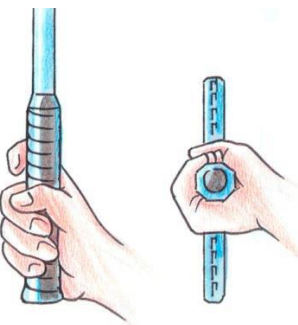
Obrázek 5. Východní forhendové držení (Schönborn, 2006)

Další forma držení je polozápadní. Forhend je většinou hrán z polootevřeného až po plně otevřené postavení. V předúderové fázi je hlava rakety za zápěstím a při náprahu a svihu je plocha rakety zavřená. Držení je vhodné pro hráče, kteří hrají rychlé razantní údery.



Obrázek 6. Polozápadní forhendové držení (Schönborn, 2006)

Třetím je držení západní, které umožňuje hraní se silnou horní rotací. Se západním držením se velmi dobře hrají míče ve výši ramen, obtíže mohou u hráčů nastat při hraní nízkých míčů. Bod zásahu se posouvá daleko před tělo. Tento typ je neúčinnější na pomalých površích.



Obrázek 7. Západní forhendové držení (Schönborn, 2006)

Existují další druhy držení jako je držení obouruč nebo kontinentální, ty ale nejsou moc časté. V současnosti je nejčastěji používaným držením polozápadní forhendové držení (Miley & Crespo, 2001).

#### • **Technika forhendu**

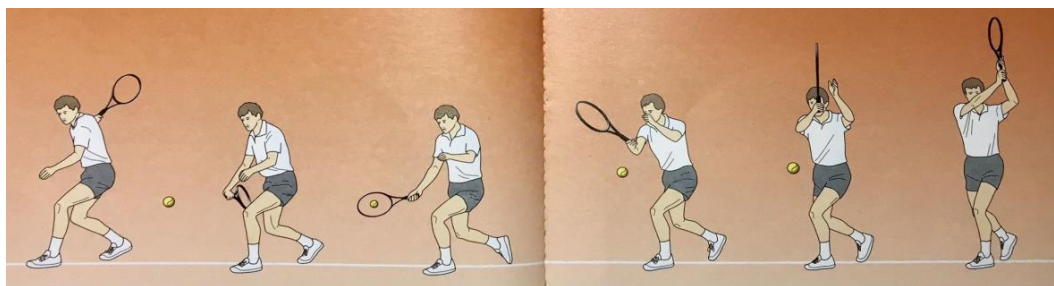
Ze základního postavení provádíme nápřah, který zahajujeme ještě před dopadem míče. Během nápřahu se vytáčíme na pravou nohu, takže váha spočívá na ní, levá noha je uvolněná a levý bok směřuje k síti. Zpočátku druhá ruka drží raketu v krčku (Linhartová, 2009). Při vytáčení zvedáme předloktí a raketu a vedeme ji směrem dozadu. V tomto okamžiku levá ruka pouští raketu. Uděláme smyčku to znamená oblouk raketou směrem dozadu a nahoru. Napřáhneme levou ruku směrem k míčku a raketa volně dokončí fázi nápřahu (Scholl, 2002).



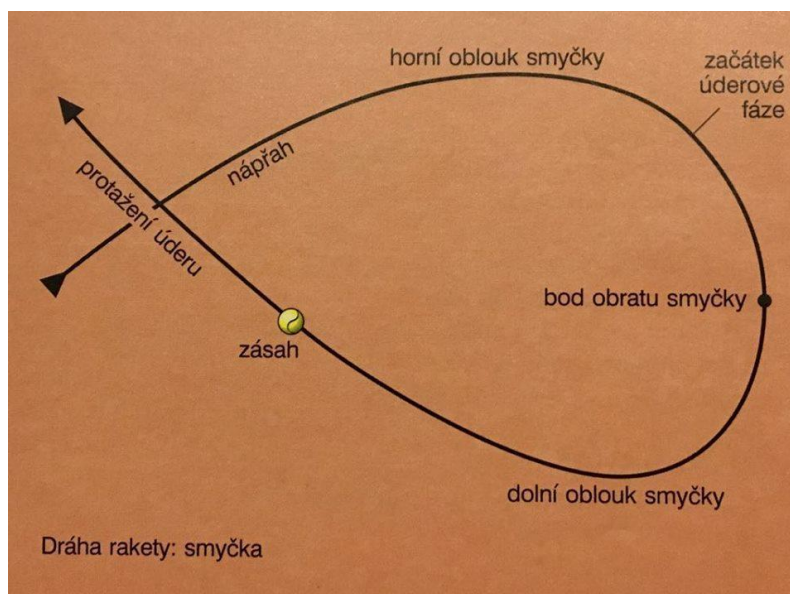
Obrázek 8. Nápřahová fáze forhendu (Scholl, 2002)

Na konci nápřahu pokračujeme ve smyčce, kdy jde raketa pod míč a dále dopředu nahoru. Pravá ruka se těsně před kontaktem s míčkem dopne v lokti, současně přenášíme váhu těla na levou nohu a tělo se pohybuje proti míči. Raketu před úderem držíme pevně, ale ne křečovitě, hlava rakety je po celou dobu nad zápěstím (Koromházová & Linhartová, 2008). Horní polovina těla se točí do otevřeného postavení teprve bezprostředně před zásahem. Míč zasahujeme mezi středem těla a levým bokem, v některých situacích i dříve. Váha těla spočívá na přední noze. Čím dynamičtěji otočíme horní polovinu těla, tím více se zrychlí pohyb rakety a tím rychlejší úder bude (Scholl, 2002).

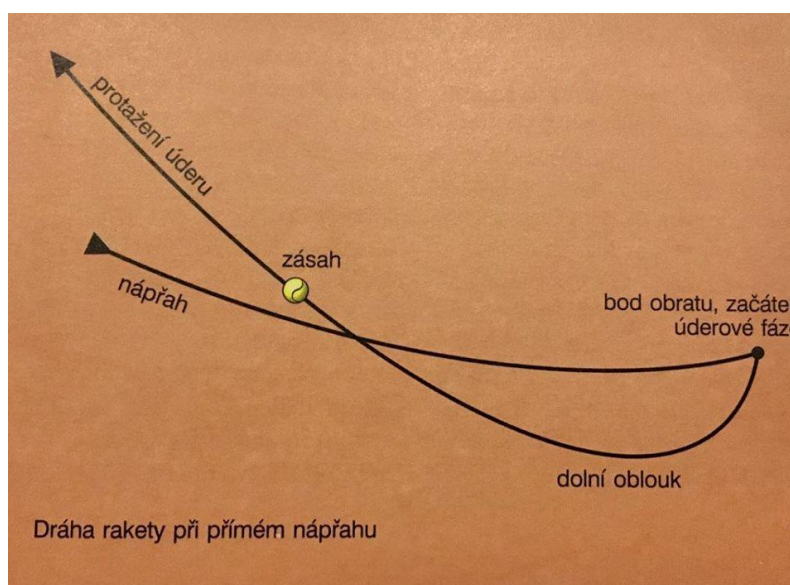
Po zásahu míče vedeme pravou paži s raketou co nejdéle v zamýšleném směru úderu dopředu nahoru, přitom pokračujeme v dopínání nohou v kolenou. Natažená levá ruka se dostává do zapažení, kde chytá zpět raketu do krčku. Po protažení úderu se vrátíme do základního postavení. Po celou dobu úderu sledujeme míč.



Obrázek 9. Úderová fáze a fáze protažení forhendu (Scholl, 2002)



Obrázek 10. Dráha rakety při smyčce (Scholl, 2002)



Obrázek 11. Dráha rakety při přímém nápřahu (Scholl, 2002)

Nejčastější chyby podle Dygrína (2014):

- pozdní nápřah,
- hlava rakety je při nápřahu pod zápěstím,
- propnutá paže v nápřahu,
- loket je při nápřahu daleko od těla,
- nevytočení ramen při nápřahu,
- propnuté nohy v kolenou při svihu,
- nedostatečné protažení úderu.

### **3 CÍLE PRÁCE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Cílem práce je sestavit zásobník cvičení pro nácvik forhendu u dětí v kategorii minitenis.

#### **3.2 Dílčí cíl**

Vytvořit nákresy a fotodokumentaci jednotlivých cvičení.

#### **4 METODIKA**

Při psaní bakalářské práce jsem používala heuristickou metodu získávání, shromažďování a třídění literatury, dokumentů a odborných článků. Na základě české literatury, zahraničních odborných článků a oficiálních pravidel tenisu a minitenisu byl sepsán přehled poznatků.

Na základě vlastních zkušeností, odborné literatury a DVD nahrávky o minitenisu byl sestaven zásobník cvičení, který obsahuje 51 cvičení. Cvičení jsou rozdělena na dvě části na cvičení pro začátečníky a pokročilé. Jednotlivé části jsou dále rozčleněné. U každého cvičení je uveden cíl cvičení, postavení hráče, trenéra, pomůcky potřebné k danému cvičení, provedení a metodická poznámka.

Cvičení jsou seřazeny postupně od nejjednodušších, které se soustředí na základní rozvoj koordinačních, rychlostních a silových schopností až po složitější, které se zaměřují na seznámení se s raketou a základní technikou forhendu.

Pro lepší pochopení jsou u cvičení uvedeny fotky, které byly pořízeny na tréninku dětí v klubu TK DEZA Valašském Meziříčí nebo jsou vytvořeny nákresy cvičení v programu malování. K pořízení fotografií byl opatřen písemný souhlas zákonných zástupců dítěte.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Začátečníci

Mezi začátečníky řádíme děti ve věku 5-6 let. V tomto věku děti ještě nejsou schopné pochopit a zvládnout techniku tenisu. Proto se nejdříve začíná tenisovou školkou, ve které se snažíme děti seznámit se základními dovednostmi s míčkem, švihadlem a s raketou. Začátečníci ještě nehrají tenis přes síť. Pár cvičení z tenisové školky si představíme. Důležité je s dětmi komunikovat, bavit se s nimi o tom co je baví a co ne. Když vidíme, že cvičení je moc nebaví, snažíme se jej nahradit jiným. Cvičení měníme po kratších intervalech, neboť děti nevydrží dlouho u jedné činnosti. Zapojujeme i hry, které nemusí mít přímou souvislost s tenisem. Člověk při práci s dětmi musí být trpělivý, nesmí po nich hned chtít velké výkony. Někdo má v sobě přirozený pohyb, proto mu jdou cvičení celkem jednoduše a některým musíme nechat více času, než cvičení pořádně pochopí a budou schopné je správně provést.

#### 5.1.1 Cvičení bez rakety

Se všemi začátečníky začínáme cvičeními bez rakety, neboť je to jejich první zkušenost se sportem nebo spíše s pohybem. Děti v tomto věku, začínají poznávat co všechno se svým tělem mohou dělat, ale zároveň zjišťují, že to není tak jednoduché a chce to několik opakování, než určený pohyb zvládnou správně a bez problémů. Proto jsou cvičení zaměřená na koordinaci, která je základem pro všechno a poté i na rychlost, reakci a v malé míře i na sílu.

**Poznámka pro všechna cvičení:** Všechno názorně ukazujeme a pokud je to možné, provádíme cvičení spolu s dětmi. Některé děti potom lépe pracují a dělají věci správně.

#### A) Cvičení s tenisovým míčkem

##### Cvičení 1: Házení míčkem o zem

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj koordinace.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Hráč si vezme míček do ruky, ve které nebude držet raketu, tzn. pravák do levé a levák do pravé ruky. Nohy má mírně od sebe, tělo vzpřímené, ruka je ve výšce pasu, v lokti mírně pokrčená a dlaň je otočená směrem k zemi. Míček držíme v prstech. Hráč hází míček před sebe o zem tak, aby po jednom odrazu míček chytil oběma rukama a stál stále na stejném místě. Cvičení poté můžeme ztížit:

- Míček chytáme do jedné ruky dlaní vzhůru
- Míček chytáme jednou rukou dlaní dolů
- Stejný postup platí i pro levou ruku.

**Poznámka:** Musíme dávat pozor, aby hráč míček pouze nepouštěl, ale pěkně hodil, aby se mu míček odrazil zpět do ruky. Nejčastějšími chybami jsou, že hráč má ruku ve výšce hlavy, předklání se a hází míček daleko od sebe a běhá za ním po celém kurtu.



Obrázek 12. Házení o zem

**Poznámka pro cvičení 1 a 2:** Tyhle cvičení nejsou u dětí moc oblíbená a neudrží při nich dlouho pozornost. Proto je necháme napočítat 10 pěkných hodů a jdeme na jiné cvičení.

### **Cvičení 2: Házení míčku do vzduchu**

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj koordinace

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Hráč si vezme míček do ruky, ve které nebude držet raketu, míček drží v prstech, dlaň je otočená směrem ke stropu, ruka je propnutá v lokti před tělem. Tělo je zpevněné. Ruka začíná pohyb ve výšce pasu a doprovází míček až nahoru. Hráč by měl míček vyházovat tak, aby při chytání stál na stejném místě. Cvičení má několik způsobů provedení:

- a) Míček vyházujeme do vzduchu necháme jednou spadnou a chytáme oběma rukama
- b) Míček vyhodíme, tleskneme a s jedním dopadem míček chytáme
- c) Míček vyhodíme, otočíme se o 360° a s jedním dopadem chytáme

**Poznámka:** Všechny uvedené způsoby cvičení můžeme po jejich zvládnutí ztížit. Nejdříve míček necháme jednou spadnout a chytáme do jedné ruky, potom míček chytáme bez dopadu oběma rukama. Nejtěžší způsob je chytat míček bez dopadu jednou rukou. Důležité je dávat



pozor, aby hráči při vyhazování nepokrčili ruku, ale nechali ji protaženou, nekrčili nohy a nechodili do předklonu. Cvičení poté provedeme i pro druhou ruku.



Obrázek 13. Házení do vzduchu

### **Cvičení 3: Házení míčku přes síť**

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj koordinace

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Hráč má míček v ruce, ve které drží raketu. Hráč si stoupne čelem k síti, vytočí se na levý bok, levou nohu dá dopředu, pravou dozadu, tak aby nohy byly za sebou. Ruku, ve které máme míček, dáme za hlavu, tak aby míček byl mezi lopatkami a přes hlavu nahoru házíme míček přes síť na druhou stranu. Levou rukou ukazujeme na druhou stranu, kam má míček letět. Váha těla je na přední noze.

**Poznámka:** Postupně se vzdalujeme od sítě dozadu. Až hráči zvládnou bez problému přehazování přes síť, určíme pomocí kuželu nebo švihadla kam má míček letět. Cvičení je popsáno pro praváka, levák má vše opačně. Hráči jsou často v záklonu a váhu těla mají na zadní noze, což zabraňuje správnému svihu a rychlému letu míčku přes síť.



Obrázek 14. Házení přes síť

#### **Cvičení 4: Házení míčku o zeď**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit děti pracovat s citem pro míč. Cvičení rozvíjí reakci a odhad na míč, který musí ve správnou chvíli chytit.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Hráč stojí ve stoji mírně rozkročeném 1-2 m od zdi. Cvičení provádíme pro pravou i levou ruku. Cvičení má mnoho způsobů:

- a) Míček házíme spodem o zeď a chytáme s jedním dopadem
- b) Házíme stejně jako za a) ale bez dopadu
- c) Míček házíme vrchem o zeď a chytáme s jedním dopadem
- d) To stejné jako za b) ale bez dopadu

**Poznámka pro cvičení 4 a 5:** Děti často hází míček velkou silou a nedokáží ho poté chytnout.

#### **Cvičení 5: Házení míčkem navzájem**

**Cíl:** Cílem cvičení získat cit pro míč. Cvičení rozvíjí reakci a odhad na míč, který musí ve správnou chvíli chytit.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Hráči stojí naproti sobě zhruba 2 m od sebe. První hráč hází míč druhému a ten jej chytá. Hráči si míč navzájem přehazují co nejdéle. Mění přitom pravou a levou ruku.

- a) Házíme o zem, míč chytáme s jedním odrazem oběma rukama
- b) Házíme ze spodu nahoru, míč chytáme bez dopadu oběma rukama

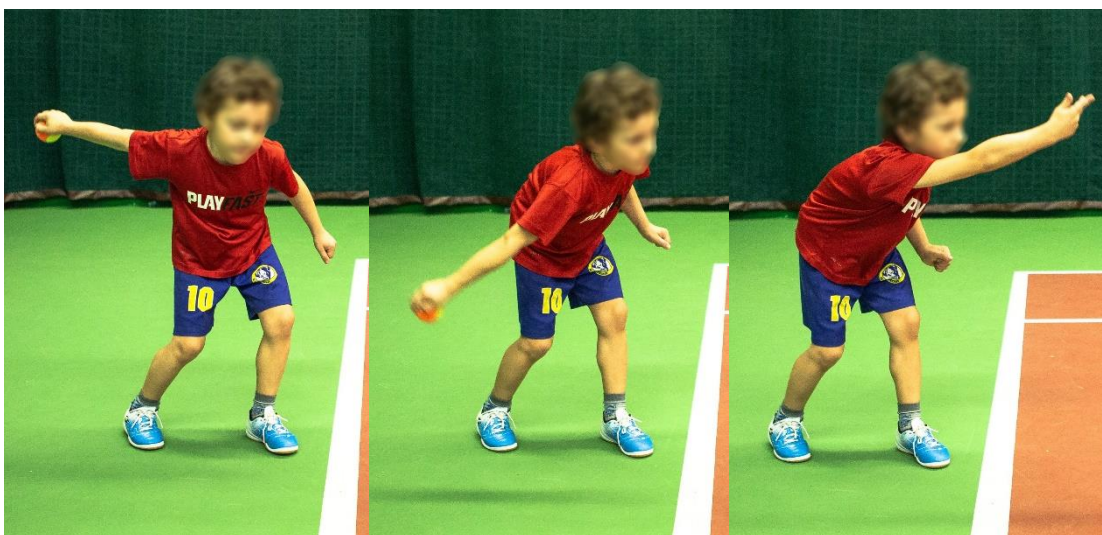
### **Cvičení 6: Posílání míčku k síti**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit děti švih, který je důležitý při forhendu. Proto se snaží míč poslat švihem co nejrychleji k síti.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Hráč stojí za základní čarou, levá noha je vepředu, pravá vzadu, obě mírně pokrčené v koleni. Míček drží v pravé ruce, napnutou pravou ruku napřáhne za sebe a švihem posílá míček po zemi do branky. Pohyb končí ve výšce ramen. Stejným způsobem děláme i levou rukou, změní se pouze postavení nohou.

**Poznámka pro cvičení 6 a 7:** Míček by se měl po zemi kutálet a ne poskakovat. Nejčastěji děti vypustí míček moc brzo a míček poté poskakuje nebo ruku pořádně nedotáhnou před sebe a švih poté není úplný. Při těchto cvičení je dobré děti rozdělit na dvě skupinky, aby se postupně střídali. Jinak děti spěchají a nedělají cvičení pořádně.



Obrázek 15. Posílání míčku rukou

### **Cvičení 7: Posílání míčku po zemi do branky**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se pracovat s míčkem, s cílem a přesností. Děti se soustředí na přesný bod, kam musí míček letět. Nejde tolik o rychlost jako o přesnost.

**Pomůcky:** Koš s míči, branka (kužely)

**Provedení:** Hráč stojí za základní čarou, levá noha je vepředu, pravá vzadu, obě mírně pokrčené v koleni. Míček drží v pravé ruce, napnutou pravou ruku napřáhne za sebe a švihem posílá míček po zemi do branky. Pohyb končí ve výšce ramen. To stejné děláme pro levou ruku, nohy se vymění.

### **Cvičení 8: Chytání míčku do kuželu**

**Cíl:** Tímto cvičením se učí správnému načasování chytání(zásahu) míčku, které je důležité při samotné hře.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Provedení:** Hráč drží dvěma rukama kužel dnem vzhůru, tak aby mohl míček chytnout do kuželu. Trenér stojí 2-3 m před ním nahazuje míček před hráče do vzduchu a hráč ho:

- a) S jedním dopadem chytá do kuželu
- b) Bez dopadu

**Poznámka:** Kužel drží zhruba uprostřed ne níž, protože pak hrozí, že kužel neudrží v rukách a spadne. Trenér může stát před nebo za sítí. Počet dopadů si může trenér libovolně měnit. Podle počtu dětí si určíme počet pokusů. Většinou je dobré, když děti nemají víc jak tři pokusy, protože pak nemají tolik času dělat nepořádek.



Obrázek 16. Chytání do kuželu

Následující tři cvičení se zaměřují na rozvoj koordinačních a silových schopností. Zároveň se učí vyhodnocovat správnou chvíli pro skok, tak aby se švihadlo nebo lano protočilo pod nohama.

### **B) Cvičení se švihadlem/lanem**

#### **Cvičení 1: Švihadlo I**

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj koordinace a síly.

**Pomůcky:** Švihadlo

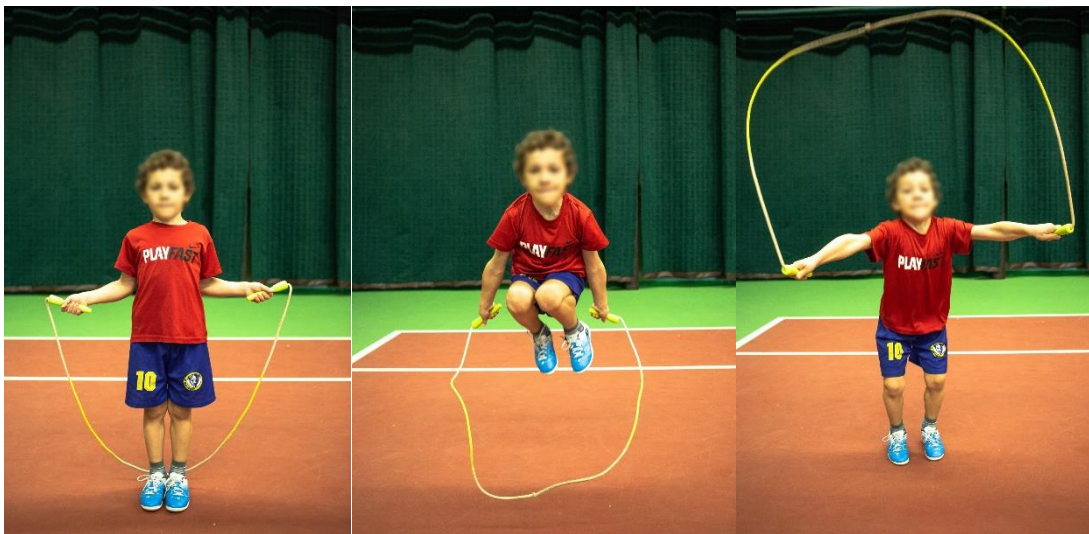
**Provedení:** Uděláme si dostatečný prostor kolem sebe, abychom nikoho nešvihli. Uchopíme švihadlo oběma rukama, tak že dlaně směřují dopředu a konce švihadla nám vychází ven



z ruky na malíkové straně. Nohy jsou mírně pokrčené v kolenech a stojíme na prstech, paty se nedotýkají země. Trup je zpevněný ve vzpřímené poloze. Pohyb pro roztočení švihadla vychází z loktů. Po roztočení švihadla skáče na místě:

- a) Snožmo dopředu
- b) Snožmo dozadu
- c) Po jedné noze

**Poznámka:** Pozor hodně dětí se při roztáčení švihadla předklánějí a otáčí dlaně dozadu, což jim zabraňuje opětovnému roztočení nebo zvedají celé paže nad hlavu. Někteří vyskočí příliš vysoko a nestihnou se připravit na následující skok.



Obrázek 17. Skákání snožmo dopředu

## Cvičení 2: Švihadlo II

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj koordinace.

**Pomůcky:** Švihadlo

**Provedení:** V tomto cvičení budeme skákat v pohybu dopředu tzv. koníčka. Postavení i držení švihadla je stejné jako v 9. cvičení. Po roztočení švihadla přeskočí švihadlo pravá resp. levá noha a hned za ní levá resp. pravá. Přední noha je při přeskoku pokrčená v koleni, které směřuje nahoru.

**Poznámka:** Cvičení můžeme provádět kolem kurtu nebo jenom o základní čáry k síti a zpátky. Dbáme na to, aby děti pravidelně točili švihadlem a vždy přeskočili a neběhali přitom.



Obrázek 18. Koníček

### **Cvičení 3: Lano I**

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj reakce a posílení dolních končetin.

**Pomůcky:** Lano

**Provedení:** Dva dospělí chytí lano každý za jeden konec, tak, aby se střed lana dotýkal země. Dítě si stoupne bokem k lanu a po jeho roztočení skáče co nejdéle zvládne. Těžší verze je taková, že zároveň skáčou dva nebo více dětí. Další těžší varianta je, že dítě začíná před točícím se lanem, musí k němu přiběhnout a začít skákat.

**Poznámka:** Lano se točí konstantní rychlostí. Na začátku dětem pomáháme, že jim řekneme, kdy mají skočit. Děti po celou dobu sledují lano, aby se naučili skákat přes lano bez pomoci. Nejčastější chybou je, že se při skákání pohybují dopředu nebo dozadu a nejsou na místě

### **Cvičení 4: Lano II**

**Cíl:** Cvičení zaměřena na rozvoj rychlosti a reakce.

**Pomůcky:** Lano

**Provedení:** Dva dospělí chytí lano každý za jeden konec, tak aby se střed lana dotýkal země. Dítě si stoupne před lano, tak aby se po jeho roztočení nedotýkal. Poté se snaží pod lanem podběhnout.

**Poznámka:** Lano se točí konstantní rychlostí. Na začátku dětem pomáháme, že jim řekneme, kdy mají vyběhnout. Děti po celou dobu sledují lano, aby se naučili vyběhnout ve správný okamžik.

### **C) Cvičení bez pomůcek**

#### **Cvičení 1: Starty**

**Cíl:** Cílem cvičení je rozvoj rychlosti.

**Provedení:** Cvičení provádíme na jedné půlce normálního tenisového kurtu. Děti stojí na základní čáře, ze které vybíhají na tlesknutí nebo písknutí, dobíhají k síti a zpět. Startujeme ze stoje, z tureckého sedu, se sedu z nataženými nohama před sebou čelem nebo zády k síti, z kleku, lehu na břicho a na zádech, z kliku.

**Poznámka:** Je dobré nechat děti vymýšlet různé pozice, protože je to více baví, když se mohou zapojit do vymýšlení. Je lepší když, trenér stojí, tak aby ho děti neviděli a museli zareagovat pouze zvukový signál. Děti se tím učí soustředit pouze na jednu jedinou věc a zareagovat co nejrychleji. Můžeme dát před síť kužel, který děti musí oběhnout místo dotknutí sítě. Zamezíme tak, pádům u sítě, do které se někdy zamotají nohy. Kužel také nutí děti běžet rovně a nekřížit cestu ostatním.

#### **Cvičení 2: reakce**

**Cíl:** Cvičení je zaměřeno na postřeh a reakci na míč.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Provedení:** Děti stojí v řadě za sebou, trenér stojí 1-2 m před nimi. Ruce má v upažení dlaně směřují dolů a v každé drží míček. Trenér pouští jeden z míčku na zem. Dítě musí co nejrychleji zareagovat, běžet a chytit míček do ruky hned po prvním odrazu.

**Poznámka:** Vzdálenost libovolně mění podle schopností dítě. Některé děti zvládají větší vzdálenosti, někteří mají problém s koordinací a nejsou tak rychlí, proto vzdálenost zmenšíme, aby byli schopni míček chytit. Až se jim podaří několikrát za sebou míček chytit můžeme vzdálenost zvětšit. Vzdálenost zmenšujeme, aby se nám dítě nesešlo, že to dělat nebude, protože nedokáže k míčku včas doběhnout.

#### **Cvičení 3: Vějíř**

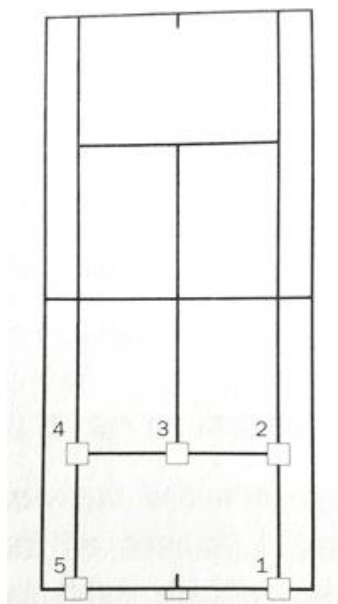
**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se měnit směr pohybu a rozvoj rychlosti.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Postavení hráče:** Uprostřed základní čáry

**Provedení:** Podle obrázku položíme pět míčků do rohů kurtu. Hráč sbírá postupně všechny míčky na raketu. Začíná u rakety, běží pro jeden míček vrátí se zpět k raketě položí míček na ní a běží pro další.

**Poznámka:** Čísla na obrázku jsou míčky, uprostřed je položená raketa, odkud hráč vybíhá.



Obrázek 19. Nákres vějíře (Linhartová, 2009)

### 5.1.2 Cvičení s raketou

Všechna cvičení s raketou jsou popsána pro děti, které budou hrát pravou rukou. Cílem všech cvičení je seznámit se základními dovednostmi s raketou a míčkem. Získat cit pro míč a sílu do ruky, aby časem dokázali držet raketu v ruce celý trénink. Stále přitom rozvíjíme koordinaci a také sílu. Do tréninku je dobré zařadit jenom pár cvičení s raketou a prokládat cvičeními bez rakety, neboť děti neudrží raketu dlouho.

**Poznámka pro všechna cvičení:** Všechno názorně ukazujeme a pokud je to možné, provádíme cvičení spolu s dětmi.

#### Cvičení 1: Vedení míčku

**Cíl:** Získat cit pro míček.

**Postavení:** Začínáme na základní čáře v pravé ruce držíme raketu forhendovým držením, hlava rakety je mírně zavřená. Přiložíme raketu k míčku, který máme položený na zemi vedle sebe.

**Provedení:** Hráč vede pomalu míček k síti a zpět. Míček musí být v neustálém kontaktu s rámem rakety, nesmí utíkat dopředu.

**Poznámka:** Raketa se musí držet pevně, nesmí být povolené zápěstí. Dáváme pozor, aby hráči mezi sebou nezávodili, kdo bude dřív, neboť jim míček utíká a nemají ho v kontaktu s raketou. Pro ztížení můžeme postavit slalom z kuželů.





Obrázek 20. Vedení míčku raketou

### **Cvičení 2: Nesení míčku na raketě**

**Cíl:** Cílem cvičení je zpevnění a posílení zápěstí.

**Postavení:** Hráč stojí na základní čáře před sebou ve výši pasu drží raketu, na které má položený míček.

**Provedení:** Hráč jde k síti a zpět. Raketu drží bekhendovým držením.

**Poznámka:** Často se stává, že hráč má raketu příliš vysoko a je povolené zápěstí, tím pádem míček neustále padá. Nejdříve začíná pomalou chůzí po zvládnutí chůzi pomalu zrychluje. Pro zpestření přidáváme slalom z kuželů, nebo dřepy a otočky v průběhu chůze.



Obrázek 21. Nesení míčku na raketě

### **Cvičení 3: Balancování s míčkem**

**Cíl:** Zdokonalování koordinace a získávání síly do ruky.

**Postavení:** Hráč stojí kdekoliv na místě.

**Provedení:** Před sebou ve výši pasu drží raketu, na které má položený míček. Pomalu jde do kleku a zpátky do stoje, míček musí být neustále na raketě. Několikrát zopakujeme. Poté můžeme jít do sedu, dá se i lehnout na záda, ale to už je pro děti příliš náročné.

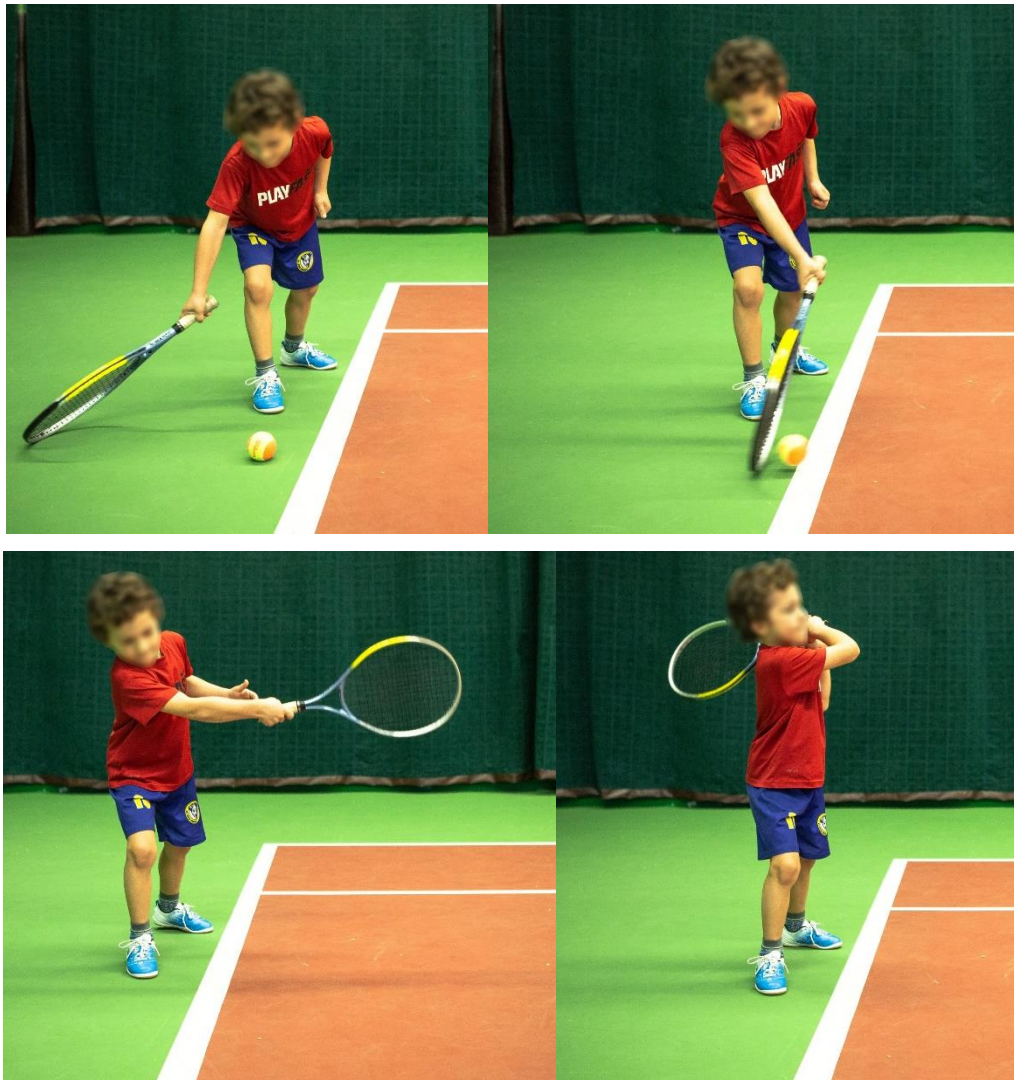
### **Cvičení 4: Posílání míčku I**

**Cíl:** Získávání švihů do ruky a seznámení se s prvními prvky základní techniky forhendu.

**Postavení:** Hráč stojí na základní čáře v mírném stoju rozkročném, váha těla na pravé noze, v pravé ruce drží raketu forhendovým držením, hlava rakety je mírně zavřená. Hráč vytočí trup doprava, tak, aby potenciální soupeř viděl jeho levé rameno.

**Provedení:** Před sebou mírně vpravo na zem položí hráč míček, do kterého udeří raketou tak aby se míček dokutálel k síti. Po udeření míčku dotahuje pravou ruku nad levé rameno do levé ruky.

**Poznámka:** Důležité je, aby hráč pěkně švihl raketou a dotáhl až nad rameno. Cvičení můžeme ztížit brankou, do které se musí trefit. Míček zasahujeme rámem hlavy rakety. Při tomto cvičení si hráče rozdělíme do dvou skupinek, aby nespěchali a dělali vše pořádně a trenér měl čas je kontrolovat.



Obrázek 22. Posílání míčku raketou

### **Cvičení 5: Posílání míčku II**

**Cíl:** Získávání citu a timingu pro míč.

Postavení je stejné jako v předešlém cvičení, ale vždycky dvě děti stojí naproti sobě. Míček posílají z forhendové strany sobě navzájem. Nyní posílají míček pomaleji a s citem, tak, aby letěl přesně.

**Poznámka:** Pokud si hráči naschvál posílají míček špatně, je dobré si všechny postavit do jedné řady a posílat míček každému zvlášť.

### **Cvičení 6: Nebíčka I**

**Cíl:** Získávání citu a timingu pro míč a zpevnění zápěstí.

Hráč stojí na místě drží raketu bekhendovým držením a odehrává míček do vzduchu:

- a) Míček odehraje nechá jednou spadnou a opět odehraje
- b) Míček odehrává do vzduchu bez dopadu na zem
- c) Nebíčka s přetáčením (hráč odehraje míček do vzduchu, poté přetočí raketu na druhou stranu a opět odehraje)
- d) Nebíčka s rámem (hráč odehraje jednou míček na výplet a jednou rámem)

Těsně před dopadem míčku na raketu musíme stisknout držadlo rakety.

**Poznámka:** Nebíčka můžeme dělat v pohybu dopředu nebo na místě. Hráč často lítá po celém dvorci, protože má povolené zápěstí a nemá raketu vodorovně. Často míček zasahuje brzo a zbytečně rychle za sebou bouchají do míčku.



Obrázek 23. Nebíčka

### Cvičení 7: Nebíčka II

Jde o ztíženou formu předchozího cvičení, kdy děláme nebíčka bez dopadu na zem a děláme přitom dřepy nebo jdeme do kleku.

### Cvičení 8: Příklepy

**Cíl:** Získávání citu a timingu pro míč a zpevnění zápěstí.

Hráč stojí na místě drží raketu bekhendovým držením a dribluje míčkem o zem.

Těžší varianty:

- a) jednou odehraje míček o zem výpletem a jednou rámem rakety,
- b) driblujeme pouze rámem rakety.

**Poznámka:** V praxi se hráč často předklání, nenechává míček vyskočit dostatečně vysoko a zasahuje ho moc brzo. Na začátku je dobré udělat pár příklepů s hráčem, aby viděl a cítil jak se příklepy mají správně dělat.





Obrázek 24. Příklepy

### **Cvičení 9: Zvedání míčku**

**Cíl:** Rozvoj koordinace s raketou a míčkem.

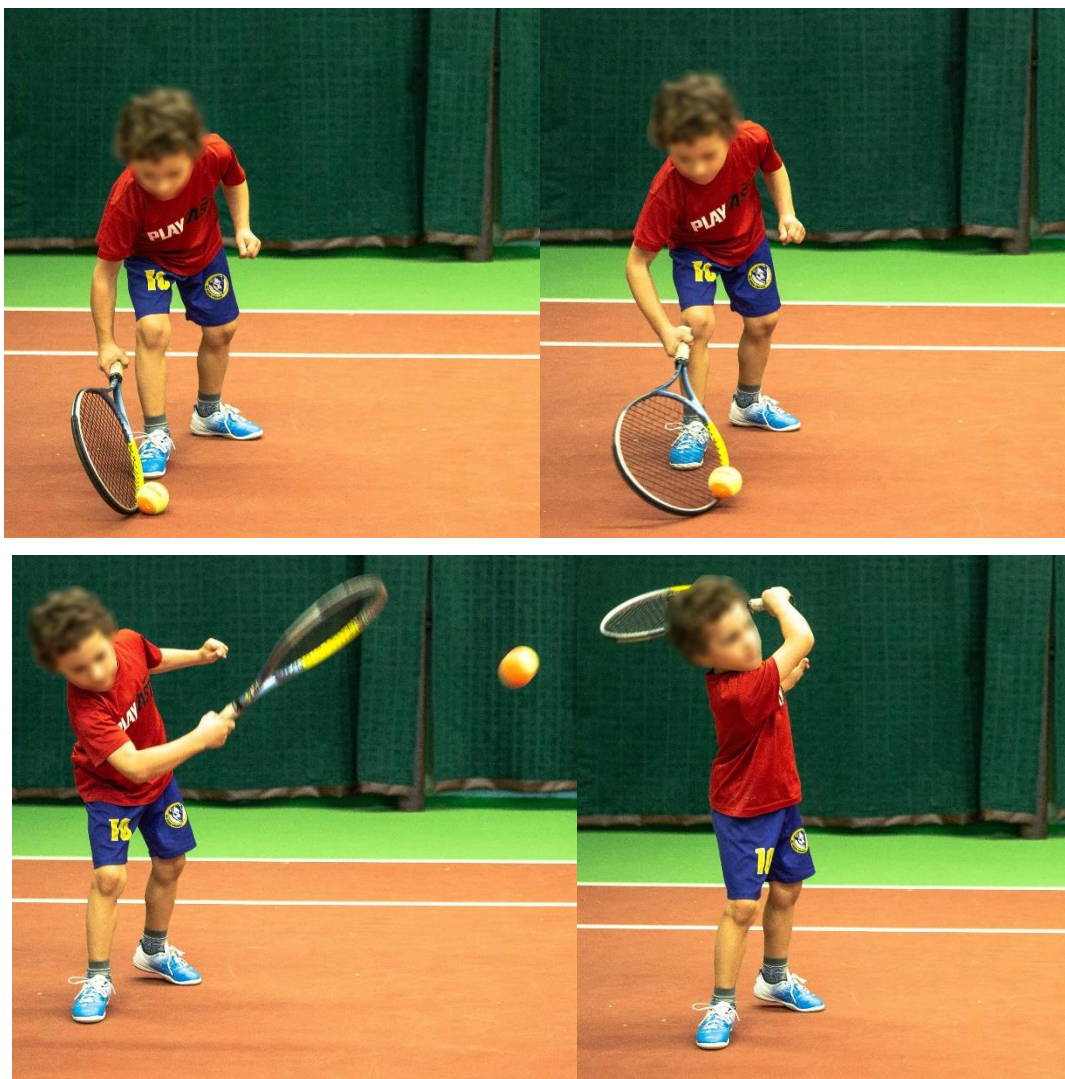
- a) postupným rozklepáním do příklepů,
- b) pomocí nohy-míček si položíme k vnější straně levé nohy přiložíme raketu k míčku zvednutím nohy míček vyhodíme do vzduchu a chytíme na raketu nebo do ruky.

### **Cvičení 10: Přehazování míče přes síť**

**Cíl:** Rozvoj koordinace s raketou a míčkem a dovedností s raketou.

Hráč stojí zhruba 2 m před sítí. Vedle sebe poskládá 6 míčků tak aby mezi sebou měli mezeru. V pravé ruce drží raketu mírně otevřenou. Pomocí spodního rámu rakety přehazujeme míček ze země přes síť.

**Poznámka:** Hráč drží raketu pevně, jakmile povolí zápěstí nedokáže míček podebrat a přehodit přes síť.



Obrázek 25. Přehazování míčku raketou

### **Cvičení 11: Split step neboli poskok**

**Cíl:** Zafixování základního postavení a poskoku.

**Postavení hráče:** Na základní čáře

**Postavení trenéra:** Před hráčem

**Provedení:** Hráč přešlapuje z jedné nohy na druhou dělá tzv. „zelí“ (šlape zelí.) jakmile trenér udeří do míče dělá poskok a poté opět šlape zelí.

**Poznámka:** Split step neboli poskok by měl hráč provádět mezi každým úderem ve chvíli, kdy soupeř udeří do míčku. Split step napomáhá k rychlejší reakci a startu na míček.

## 5.2 Pokročilí

Hráči ve věku 6-7 let se začínají učit techniku a samotnou hru na dvorci. Protože je tenis náročný na koordinaci, rychlost, reakci a hlavně na pochopení, děláme všechno postupně a pomalu. Hráč se nejdřív musí naučit zasahovat míček ve správnou chvíli a dostat míček přes síť. Poté může míčky umisťovat do určených míst, a nakonec do všeho zapojit pohyb. Proto jsou cvičení odstupňovány od nejjednodušších po nejsložitější. Cvičení se můžou zdát moc jednoduchá nebo skoro stejná, ale u malých dětí každá menší změna je velká změna. Hráči jsou již větší a trochu vyspělejší než na začátku, ale i přesto celý trénink netrénujeme jenom údery, ale zapojujeme cvičení ze všeobecné pohybové průpravy, které se učili předtím. Je důležité s hráči neustále komunikovat, proto je necháváme při každém tréninku popsat kroky jednotlivých úderů. Hráči vše popíší i názorně ukáží, což napomáhá zapamatování správného provedení úderu. Někdy jsou hráči nepozorní a nevnímají co jim trenér říká, proto je dobré je nechat zopakovat, co jste řekli.

### 5.2.1 Stínování forhendu

Úkolem stínování je naučit se a zafixovat si správnou techniku forhendu. Pokud je možnost, je dobré stínovat před zrcadlem, aby se hráč viděl.

#### **Cvičení 1: Stínování s volejbalovým míčem**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se nápřah a smyčku forhendu bez rakety.

**Pomůcky:** Volejbalový míč

**Postavení hráče:** V půlce dvorce uprostřed

**Postavení trenéra:** V půlce dvorce uprostřed

**Provedení:** Trenér s hráčem si navzájem přehazují volejbalový míč. Hráč musí míč házet jako by držel raketu v ruce a chtěl hrát forhend.

**Poznámka:** Musíme dbát na vytočení ramen a dotažení rukou nad ramena. Míč hodí hráč několikrát za sebou, aby si zafixoval pohyb rukou. Důležité je, ať má hráč pořádně vytočený bok, ale hlava stále směřuje dopředu a očima sleduje trenéra.



Obrázek 26. Stínování s míčem

### **Cvičení 2: Stínování s raketou**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se techniku forhendu s raketou bez míče.

**Postavení hráče:** Na základní čáře

**Provedení:** Hráč na nečisto stínuje forhend.

- a) stínování na místě
- b) stínování v pohybu dopředu

**Poznámka pro cvičení 2 a 3:** Hráč mezi každým stínovaným úderem dělá poskok, aby se naučil být neustále připraven na nohách. Stínováním si hráč fixuje techniku, kterou potřebuje pro další hru na hřišti. Na začátku je dobré v jednotlivých krocích hráče zastavit, aby viděl a cítil kde a jak má ruce, nohy a jak drží raketu. Hráč by měl umět pojmenovat všechny kroky. Hráči pomáhá, když trenér stojí předním a stínuje zároveň s ním.

### **Cvičení 3: Trenažér**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se techniku forhendu s raketou.

**Pomůcky:** Trenažér

**Postavení hráče:** Na základní čáře

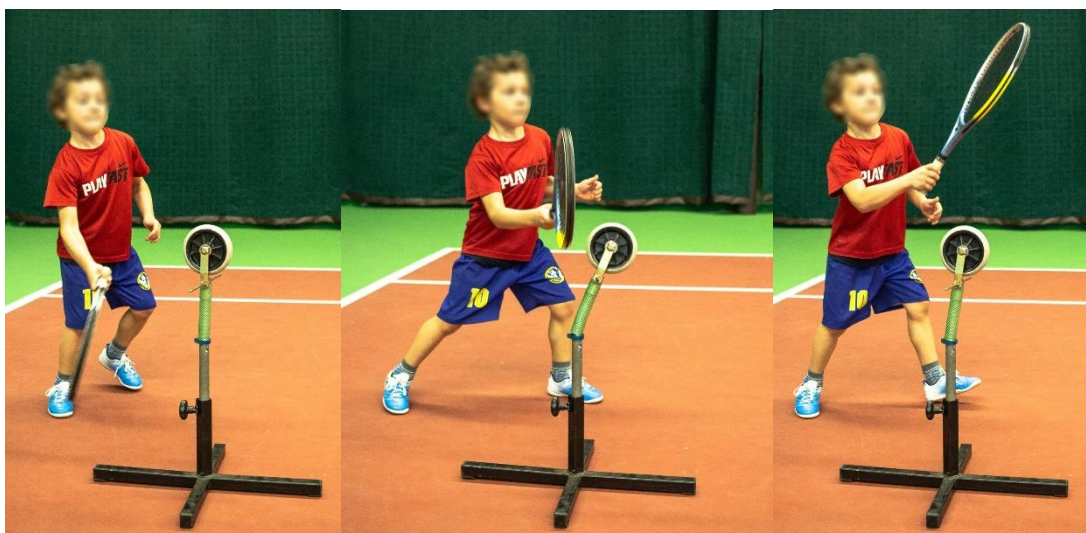
**Provedení:** Provedení cvičení 3 je stejné jako u cvičení 2, ale tentokrát hráč stínuje na trenažeru.

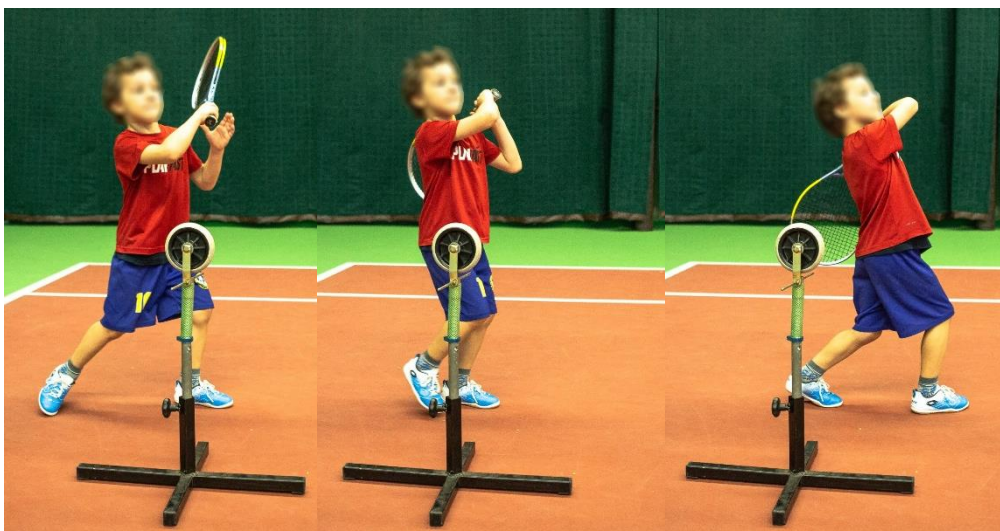
**Poznámka:** Trenažér nám nahrazuje míček.





Obrázek 27. Trenažér





Obrázek 28. Stínování na trenažéru

### 5.2.2 Návčvik forhendu z místa

Všechna cvičení jsou hrána z místa, kdy hráč k míči nemusí běžet. Trenér hraje vše na hráče, tak aby hráč měl čas připravit se na úder. Cílem všech cvičení je zafixování si správné techniky forhendu, proto je pro zjednodušení hrajeme z místa.

#### **Cvičení 1: Forhend I**

**Cíl:** Cílem cvičení je odehrát co nejvíce forhendů do kurtu.

**Pomůcky:** Koš s míčky

**Postavení hráče:** Uprostřed základní čáry

**Postavení trenéra:** U hráče

**Provedení:** Hráč dělá split step trenér pouští míček na zem poté hráč odehrává míč na druhou stranu kurtu.

**Poznámka:** Cvičení provádíme pomalu, aby hráč měl čas provést všechny kroky správně a uvědomoval si co kdy má dělat. Nejčastější chybou je, že split step končí už ve vytočení a ne v základním postavení. Dále pak nedostatečné projití úderu, kdy dopředu jde pouze ruka, ale nohy zůstávají na místě, což brání správnému švihů.

#### **Cvičení 2: Forhend II**

**Cíl:** Zafixovat vytočení levého ramene.

**Pomůcky:** Koš s míčky

**Postavení hráče:** Uprostřed základní čáry

**Provedení:** Hráč udělá split step vytočí se na forhend, v levé ruce drží míček, který pouští na zem a po prvním odraze míčku hraje forhend na druhou stranu.

**Poznámka:** Hráč musí mít levou ruku dostatečně nataženou na pravé straně a před sebou, aby úder nehrál na těle. Na obrázku 29 můžeme vidět krásné vytočení před úder a správný zásah před tělem, ale dokončení úderu není úplně správné neboť váha těla se měla po odehrání přenést na levou nohu.



Obrázek 29. Forhend z místa

### **Cvičení 3: Forhend III**

**Cíl:** Naučit se správný timing na míč.

**Pomůcky:** Koš s míči

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** V půlce dvorce uprostřed

**Provedení:** Trenér hraje na hráče, který odehrává forhend kamkoliv na druhou stranu kurtu.

Celkem odehraje deset forhendů za sebou v několika sériích.



**Poznámka pro cvičení 3-6:** Trenér nahrává míče, tak aby se hráč stihl připravit na další.

Dáváme pozor, aby hráč mezi každým úderem dělal split step. Nejčastější chyby jsou:

- hráč se pozdě vytočí,
- vytočí se málo,
- nesníží se do kolen,
- nedotahuje úder nad rameno,
- špatné postavení nohou,
- nemá váhu těla na pravé noze.

#### **Cvičení 4: Forhend křížem**

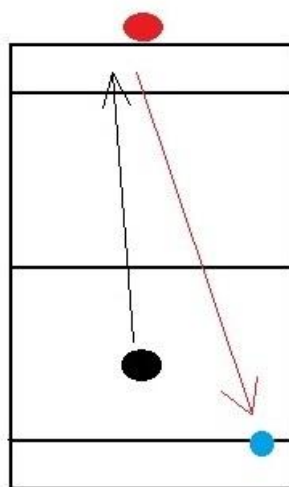
**Cíl:** Naučit se hrát forhend na určené místo

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** V půlce dvorce uprostřed

**Provedení:** Trenér nahrává míček hráči, ten hraje forhend křížem a snaží se zasáhnout kužely.



Obrázek 30. Forhend křížem

*poznámka:* ● hráč  
● trenér  
● kužel

### **Cvičení 5: Forhend po lajně**

**Cíl:** Naučit se hrát forhend na určené místo

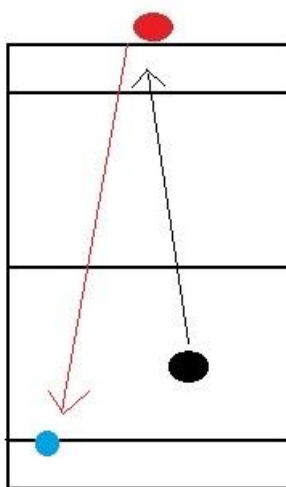
**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** V půlce dvorce uprostřed

**Provedení:** Trenér nahrává míček hráči, ten hraje forhend po lajně a snaží se zasáhnout kužely.

**Poznámka:** Hráč při forhendu po lajně musí mít pořádně vytočené levé rameno na pravý sloupek.



Obrázek 31. Forhend po lajně

### **Cvičení 6: Forhend křížem a po lajně**

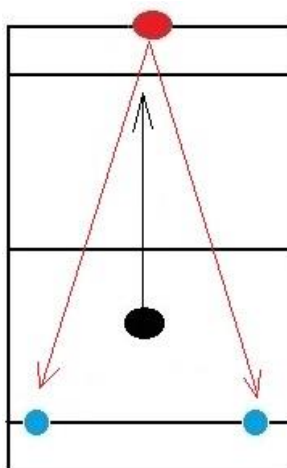
**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se hrát forhend na určené místo, míč nepoletí dvakrát za sebou na stejné místo.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** V půlce dvorce uprostřed

**Provedení:** Trenér nahrává míček hráči, ten hraje forhend střídavě křížem a po lajně a snaží se zasáhnout kužely.



Obrázek 32. Forhend křížem a po lajně

### **Cvičení 7: Forhend ve výměně**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se hrát výměny s jedním míčem.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč spolu s trenérem hrají forhendy na sebe a snaží se zahrát co nejdější výměnu.

**Poznámka:** Hráč musí být neustále ve střehu, protože míč se mu vrací rychleji než když mu trenér nahazuje míče z koše od základní čáry a nemusí vždy přiletět přesně na něj, takže musí být neustále připraven na nohách a dělat ve správnou chvíli poskok. Trenér ze začátku říká, kdy má hráč udělat poskok, aby si to lépe zapamatoval a později to dělal hráč sám automaticky.

### **Cvičení 8: Halfvolej**

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

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se halfvolej.

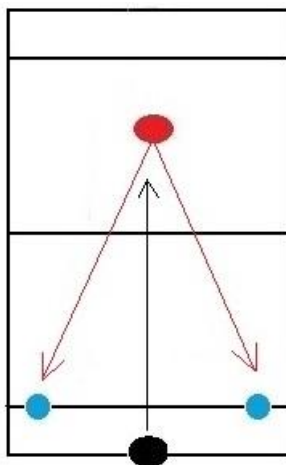
**Pomůcky:** Koš s míči

**Postavení hráče:** V půlce dvorce uprostřed

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč hraje 5 halfvolejů kamkoliv do kurtu. Trenér mu rozehrává míč pod nohy na forhendovou stranu, tak aby hráče donutil míč zahrát co nejdřív po odskoku.

**Poznámka:** Hráč musí rychle zareagovat, neboť míč je u něj rychleji a nemá moc času na přípravu na úder. Proto hráč zmenšuje náprah, aby stihl míč zahrát přes síť. Základem dobře provedeného cvičení je správné načasování. Stává se, že hráč jde do míče moc brzo a hraje volej pod nohama nebo pozdě kdy už je míč za ním. Když hrajeme cvičení poprvé, říkáme hráči, kdy má míč odehrát, aby to hned na začátku nevzdal, že mu to nejde.



Obrázek 33. Halfvolej a liftovaný volej

#### **Cvičení 9: Liftovaný forhendový volej**

Liftovaný volej je forhend hraný bez dopadu míče o zem. Provedení je stejné jako u forhendu od základní čáry, jen míč může zasáhnout trochu výš než ve výšce pasu. Úder se využívá při vyšším letu míče nad sítí pro zrychlení hry.

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se liftovaný volej

**Pomůcky:** Koš s míči

**Postavení hráče:** V půlce dvorce uprostřed

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč hraje 6 liftovaných forhendových volejů. Pravidelně střídá volej křížem a po lajně.

**Poznámka:** U tohoto cvičení si hráč dává pozor především na dvě věci. Na pořádné vytočení ramen a odehrání míče ve výšce pasu. Míč může odehrát i trochu dřív, ale ne později to už je skoro na zemi a pod nohama se těžko hraje. Hráč si dále hlídá vytočení boku a ramen, aby nestál břichem k úderu.



Obrázek 34. Liftovaný volej

### 5.2.3 Návčik forhendu v pohybu

#### Cvičení 1: Obíhání terče I

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se hrát forhend v pohybu a vracet se zpět na střed kurtu.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely, terč

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

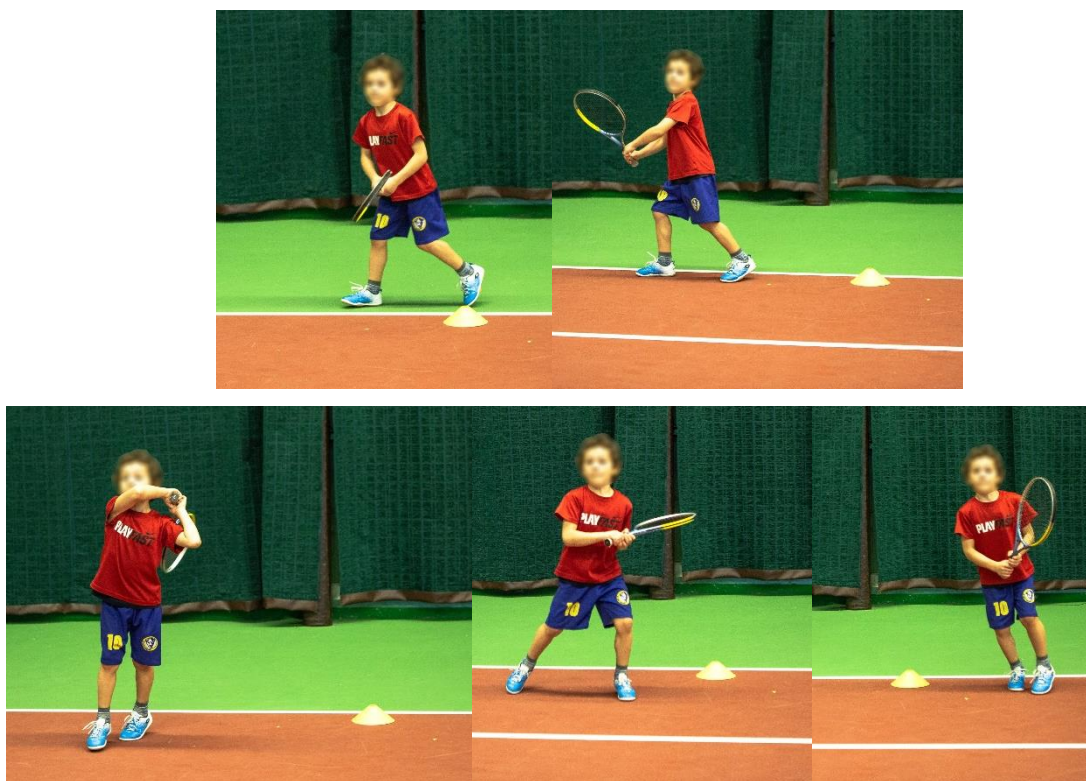
**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Trenér nahrává do forhendové strany míč, hráč jej dobíhá zahraje forhend na druhou stranu a vrací se na střed, kde obíhá terč a hraje další úder. Tímto způsobem zahraje 6 forhendů za sebou:

- křížem
- po lajně
- střídavě jeden forhend křížem druhý po lajně



**Poznámka pro cvičení 1 a 2:** Hráč se učí hrát v pohybu a vracet se zpět na střed kurtu. Počet úderů můžeme libovolně měnit. Hráč je často nervózní, že nebude stíhat dobíhat úder, proto šidí provedení úderu a nedokončuje ho pořádně. Proto trenér míče nahrává tak, aby se hráč stačil vracet zpět na střed a vše prováděl správně. Při běhu k míči dělá hráč drobné krůčky až poslední nárok do úderu je větší. Velké kroky hráče zpomalují a hráč je většinu času na patách místo na špičkách. Hráč už se vytáčí k úderu během dobíhání míče, neboť by poté nestihl zahrát míč včas.



Obrázek 35. Obíhání terče z boku

### **Cvičení 2: Obíhání terče II**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se forhend procházet dopředu a vracet se zpět na střed kurtu.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely, terč

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč hraje forhend, po odehrání obíhá terč, který je před ním. Tímto způsobem zahraje 6 forhendů za sebou:

- křížem
- po lajně
- střídavě jeden forhend křížem druhý po lajně

**Poznámka:** Terč je vepředu, aby hráč úder prošel pořádně procházel úde a dokončoval úder celým tělem a ne jenom rukou.

### **Cvičení 3: Nabíhaný forhend I**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit ukončit výměnu nebo si připravit náběh na síť pro následovné ukončení výměny na voleji.

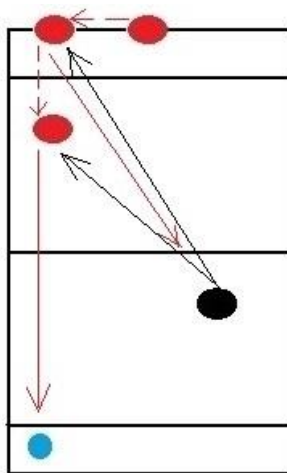
**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** U sítě na forhendové straně

**Provedení:** Trenér rozehrává míček k základní čáře do forhendové strany, hráč hraje tři forhendy zpět na trenéra. Čtvrtý míček trenér zkracuje a hráč hraje nabíhaný forhend po lajně.

**Poznámka pro cvičení 3 a 4:** Hráč se učí využít kratšího míče a naběhnout na síť. Nejčastější chyba je, že hráč hraje nabíhaný forhend v běhu a nezastaví se před ním, tím pádem nemá správné postavení. Jako u každého cvičení i zde jde hlavně o správné načasování úderu. Hráč často doběhne k míči včas, ale pak se zastaví, nechá ho zbytečně spadnout a nedocílí, tak dobrého švihů a výměnu moc nezrychlí, jenom si situaci ztíží. Pokud hráč doběhne k míči pozdě a má míč pod nohama, musí se pořádně snížit a zahrát forhend s rotací, aby se dostal přes síť. Hráč by se neměl snažit dát co největší rámu, neboť pak je malá pravděpodobnost, že míč poletí do kurtu. U každého nabíhaného forhendu dbáme na projití dopředu, aby se hráč dostal co nejbližší k síti.



Obrázek 36. Nabíhaný forhend

#### **Cvičení 4: Nabíhaný forhend II**

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se forhend procházet dopředu a naběhnout na síť.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Trenér rozehrává hráči na forhend. Hráč odehraje jeden forhend křížem a druhý po lajně, poté hraje bekhend křížem, poslední míč zahraje trenér kratší na forhend a hráč se snaží zakončit úder kamkoliv do kurtu.

#### **Cvičení 5: Obíhaný forhend inside in**

Inside in znamená, že hraje obíhaný forhend po lajně. Což znamená, pokud proti sobě hrají dva praváci zahrajeme obíhaný forhend do forhendu soupeře.

**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se obíhaný forhend.

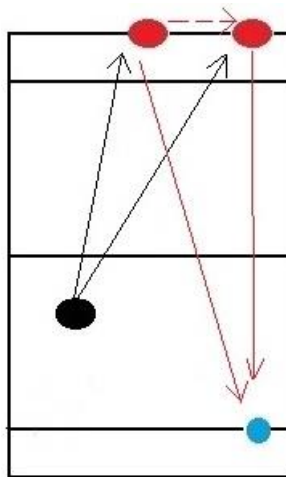
**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** U sítě na bekhendové straně

**Provedení:** Hráč hraje jeden forhend křížem, druhý míč mu trenér hraje do bekhendové strany, hráč si bekhend obíhá a hraje forhend inside in.

**Poznámka pro cvičení 5 a 6:** Při obíhaném forhendu je velice důležitá práce nohou, protože míč musí předběhnout a ještě se včas vytočit a zahrát míč před sebou. Nejčastější chybou je, že hráč nemá vytočené levé rameno a stojí k úderu břichem, tím pádem nezahraje míč nezahraje tam kam chce. Obíhaný forhend hráč používá buď pro ukončení výměny, kdy jde o rychlost a důraz úderu, aby protihráč neměl šanci míč zahrát. Nebo si připravuje útok, tehdy jde hlavně o dobré umístění úderu. Obíhaný forhend je dobrý pro hráče, kteří mají dobrý a silný forhend a dokáží si vytvořit tlak.



Obrázek 37. Obíhaný forhend inside in

### **Cvičení 6: Obíhaný forhend inside out**

Inside out je opak inside in, obíhaný forhend hrajeme křížem. Tedy do bekhendové strany soupeře.

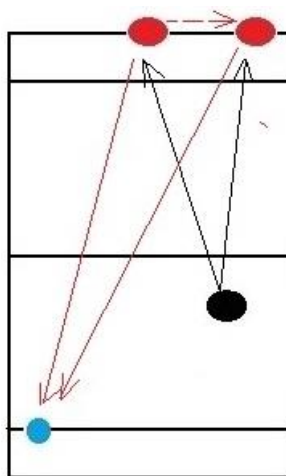
**Cíl:** Cílem cvičení je naučit se obíhaný forhend.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** U sítě na forhendové straně

**Provedení:** Hráč hraje jeden forhend po lajně, druhý míč mu trenér hraje do bekhendové strany, hráč si bekhend obíhá a hraje forhend inside out.



Obrázek 38. Obíhaný forhend inside out

### **Cvičení 7: Obíhaný + nabíhaný forhend**

**Cíl:** Cílem cvičení je připravit si útok k síti nebo vítězný úder.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč hraje forhend křížem, poté hraje obíhaný forhend inside in vrací se na střed a hraje nabíhaný forhend po lajně.

**Poznámka:** Cvičení můžeme různě obměňovat. Například inside in nahradíme inside out a nabíhaný forhend hraje křížem. Cvičení je už složitější na pochopení i na rychlost pohybu.

**Poznámka pro cvičení 7-10:** U všech cvičení je nejdůležitější práce nohou. Hráč musí být u všech úderů včas jinak míč nezahraje správně a nepoletí tam kam má. Chyby, které mohou vzniknout jsme si popsali už v předešlých cvičeních. Všechna cvičení jsou zaměřena na vytvoření si tlaku na soupeře a donutit ho k chybě nebo k ukončení výměny.

### **Cvičení 8: Forhend +liftovaný volej**

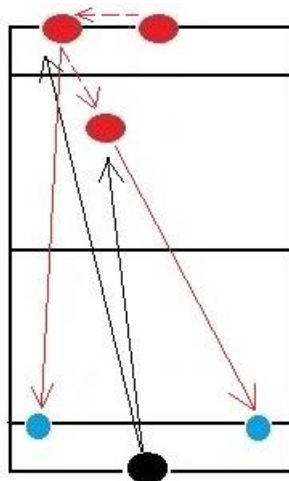
**Cíl:** Cílem cvičení je zdokonalování liftovaného forhendu v pohybu.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč hraje dva forhendy po lajně, poté běží pro liftovaný volej a zakončuje výměnu křížem.



Obrázek 39. Forhend a liftový volej

### **Cvičení 9: Obíhaný forhend+ liftovaný volej I**

**Cíl:** Cvičení je zaměřeno na vytváření si situace pro ukončení výměny a zdokonalování liftovaného voleje.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Hráč hraje dva forhendy, jeden křížem a druhý po lajně, poté hraje obíhaný forhend ven z dvorce a zakončuje liftovaným volejem.

### **Cvičení 10: Obíhaný forhend+ liftovaný volej II**

**Cíl:** Cvičení je zaměřeno na vytváření si situace pro ukončení výměny a zdokonalování liftovaného voleje.

**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Uprostřed na základní čáře

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Trenér rozehrává míč do forhendu, který hráč odehraje křížem, poté hraje obíhaný forhend po lajně a vrací se zpět na forhend, který hraje po lajně a nabíhá si pro konečný liftovaný volej.

### **Cvičení 11: Forhend ven z kurtu**

**Cíl:** Cvičení je zaměřeno na nácvik forhendu ven z kurtu.

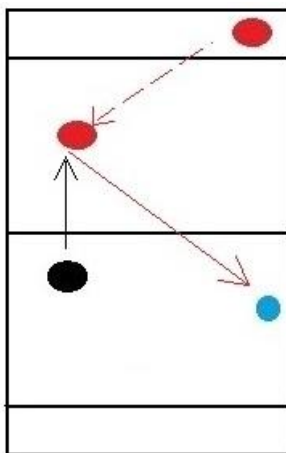
**Pomůcky:** Koš s míči, kužely

**Postavení hráče:** Na základní čáře v bekhendovém rohu

**Postavení trenéra:** U sítě na bekhendové straně

**Provedení:** Hráč na povel trenéra vybíhá z rohu dobíhá míček a hraje forhend ven z kurtu.

**Poznámka:** Důležitá je práce nohou a především zápěstí, kdy se snaží hráč roztočit míč co nejvíc, aby měl co nejvíc rotace. U cvičení nejde o sílu úderu, ale hlavně o rotaci a směr. Hráč má často pocit, že švih musí zpomalovat, aby mí letěl ven z kurtu a nedokončuje pořádně protažení. Ale švih nesmí být moc pomalý, protože potom nemůže míči dát dostatečnou rotaci.



Obrázek 40. Forhend ven z kurtu

### **Cvičení 12: Lob**

Lob je dlouhý vysoký míč, kterým se hráč snaží přehodit hráče na síti.

**Cíl:** Cvičení je zaměřeno na dobíhání dlouhého vysoké úderu, který nejsme schopni zahrát volejem.

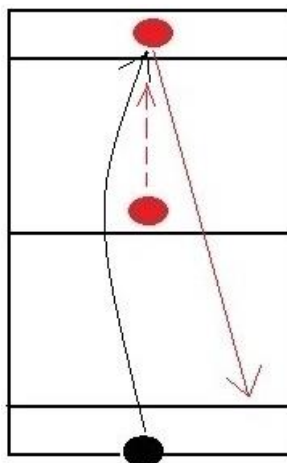
**Pomůcky:** Koš s míči

**Postavení hráče:** U sítě

**Postavení trenéra:** Uprostřed na základní čáře

**Provedení:** Trenér zahraje lob, hráč musí míček doběhnout a zahrát forhend.

**Poznámka:** Hráči často běží a nesledují míč a potom neví, kde míč přesně je a nestihne na něj zareagovat. Z praxe je dobré nejdříve cvičení dělat bez rakety, kdy hráč běží k základní čáře a neustále při tom sleduje míč. Předběhne ho necháme dopadnout na zem a chytne ho, tak, aby zůstal stát čelem k síti. Poté cvičení provedeme s raketou a neustále hráči připomínáme ať sleduje míč.



Obrázek 41. Lob

### **Cvičení 13: Přehazování míče+forhend**

**Cíl:** Cvičení se snaží zpestřit trénink

**Pomůcky:** Koš s míči

**Postavení hráče:** Čára pro podání

**Postavení trenéra:** U hráče

**Postavení:** Hráč stojí na čáře pro podání. Po celé délce čáry si dáme 6 míčku, tak aby mezi sebou měli mezeru. Trenér stojí vedle hráče a také má po ruce 6 míčků.

**Provedení:** Po celé délce čáry si dáme 6 míčku, tak aby mezi sebou měli mezeru. Hráč přehazuje rámem rakety míč přes síť a hned poté mu trenér nahazuje míč a hráč hraje forhend přes síť.

**Poznámka:** Jednotlivé údery se snažíme provést co nejrychleji za sebou.

## 6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavit zásobník cvičení k nácvičku forhendu pro děti v kategorii minitenis. Zásobník je sestaven na základě vlastní trenérské zkušenosti a odborné literatury týkající se tenisu a minitenisu. Zásobník obsahuje 51 cvičení a je rozdělen na dvě části, které jsou dále rozčleněny. První část se zaměřuje na začátečníky, u kterých se nejdříve soustředíme na všeobecný rozvoj pohybových schopností jako je koordinace, rychlost a síla a poté základní dovednosti s raketou. Druhá část se věnuje nácvičku forhendu z místa a v pohybu po dvorci. U každého cvičení je uveden cíl a provedení. Dále je zde poznámka, která většinou upozorňuje, na co by si trenér měl dávat pozor nebo obměna cvičení. U některých cvičení jsou v poznámce uvedeny nejčastější chyby, kterých se hráči dopouštějí.

Tabulka 2. počet cvičení v rámci jednotlivých částí

	Typ cvičení	Počet cvičení
začátečníci	bez rakety	15
	s raketou	11
pokročilí	stínování	3
	z místa	9
	v pohybu	13

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



## 7 SOUHRN

Tenis je jeden z nejpůvodnějších a nejznámějších sportů na světě. Na pohled se může zdát, že jde o docela jednoduchý sport, ale opak je pravdou. Protože tenis patří mezi nejtěžší technické sporty. Základem každého sportu i tenisu je sportovní trénink, který má své specifika. Tyto specifika jsou důležité pro rozvoj pohybových schopností a zdokonalování pohybových dovedností sportovců. Sportovní trénink dospělých hráčů je jiný než u dětí a začátečníků. U dětí se nejdříve zaměřujeme na rozvoj všeobecných pohybových schopností a snažíme se u nich vytvořit pozitivní přístup k pohybu. Trénink je veden zábavnou a hravou formou, při kterém děti rozvíjí především koordinaci, rychlost a sílu. Po zvládnutí základních dovedností s míčkem a raketou se děti učí techniku jednotlivých úderů. U nácviku úderů postupujeme pomalu, neboť jde už o složitější pohyb, který děti musí pochopit, a poté i předvést. Nesmíme však zapomenout, že děti by se měli při tréninku především bavit, a proto nemusíme dbát na perfektní techniku úderu.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vytvořit zásobník cvičení na nácvik forhendu u dětí ve věkové kategorii minitenis.

Tento zásobník obsahuje 51 cvičení. Je rozdělen na dvě hlavní části. První část se věnuje všeobecnému rozvoji pohybových schopností u dětí, zatímco druhá je zaměřena na nácvik forhendu a jeho zdokonalení. U každého cvičení je uveden cíl, provedení a poznámka, ve které jsou uvedeny chyby nebo na co si při cvičeních dávat pozor. Zásobník je doplněn o nákresy a fotodokumentaci, pro lepší pochopení. Zásobník můžou využít trenéři nebo i učitelé tělesné výchovy pro zpestření výuky.

## **8 SUMARRY**

Tennis is considered one of the most popular sports worldwide. Even though tennis might look as a simple sport, it is, in fact, a sport of very technically demanding. The rudimental element is the training, comprising specific features important for the development and improvement of the physical and motion abilities. Therefore, the trainings of adults and children differ. The training of children is focused on the development of the physical abilities in general. In order to establish and support a positive relationship towards the sport, playful and entertaining techniques are implemented in the training. The training fosters mainly the strength, coordination and speed. As soon as they master the elemental skills, children are taught the specific tennis shots and their techniques. The process of learning new features should be slow because the demanded motion is complex and children need to understand it and, eventually, be able to perform it. The playful aspect of the training should not be omitted for the sake of the perfect result.

The main aim of this thesis was to compile the set of exercises practising the forehand while training children of the mini tennis category. The set contains 51 specific exercises divided into two parts. Whereas the first section deals with the development of the psychical abilities, the second one focuses exclusively on the forehand and the ways of improving the respective techniques. The exercises are presented along with their goals, individual steps of performance and comments on the common mistakes. The set of exercises is accompanied by photos and sketches of the relevant features for better understanding. The set is intended as a manual for trainers and psychical education teachers, offering additional features to their lessons.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Crespo, M. & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2.stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dovalil, J. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dygrín, J. (2014). *Minitenis ve výuce vysokoškoláků*. Liberec: TUL.
- Evert, J. (2013). Half volley. *Tennis*, 49(3), 58-59.
- Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, Karolinum.
- Grosser, M., & Schönborn, R. (2008). *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Ladislav Hrubý.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). *Úvod do sportovního tréninku*. Prostějov: Sport a věda.
- Jankovský, J. (2002). *Tenis*. Praha: Grada Publishing.
- Jansa, P. & Dovalil, J. (2009). *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Praha: Q-art.
- Koromházová, V. & Linhartová, D. (2008). *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada Publishing.
- Langerová, M. & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Praha: Grada Publishing.
- Larson, E.J. & Guggenheimer, J.D. (2013). The effects of scaling tennis equipment on the forehand groundstroke performance of children. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(2), 323-331.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: HANEX.
- Lehnert, M. et al. (2014). *Sportovní trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Praha: Grada.
- Martín-Lorente, E., Campos, J. & Crespo, M. (2018). The inside out forehand: Technique and methodology. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 76(26), 6-8.
- Perič, T. & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: HANEX.
- Scholl, P. (2002). *Tenis*. České Budějovice: KOPP.
- Schönborn, R. (2006). *Moderní výuka tenisové techniky*. Ladislav Hrubý.
- Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Severa, J. (1997). *Tenis pro trenéry 2. a 3. třídy*. (Vol. 1). Praha: Český tenisový svaz.

Severa, J. (1997). *Tenis pro trenéry 2. a 3. třídy*. (Vol. 2). Praha: Český tenisový svaz.

Šafránek, P. (scénárista a režisér). (2010). *Od minitenisu k závodnímu tenisu*. [DVD]. Brno.

### **Internetové zdroje**

Český tenisový svaz [online]. 1990. Pravidla a řády. Retrieved 27. 2. 2019 from the World

Wide Web: <http://www.cztenis.cz/pravidla-tenisu>.

## 10 PŘÍLOHY

Příloha 1. podpisový formulář pro rodiče dítěte.

<p>Souhlasím s pořizováním fotodokumentace z tenisového tréninku svého syna/dcery ..... a s jejich použitím pro účely bakalářské práce.</p> <p>V..... dne.....</p> <p>..... podpis zákonného zástupce</p>
---