

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÉ HRY SE ZAMĚŘENÍM NA TENIS
Bakalářská práce

Autor: Karolína Porubská

Studijní obor: Tělesná výchova pro vzdělávání – Český jazyk a literatura se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení: Karolína Porubská

Název bakalářské práce: Pohybové hry se zaměřením na tenis

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Cílem práce je sestavení zásobníku obsahujícího 46 pohybových her zaměřených na tenis. Tyto hry lze využít na tenisových trénincích či na soustředění. Jsou určeny pro děti ve věku 6-12 let a jsou zaměřeny na rychlost, koordinaci a specifické tenisové dovednosti. Teoretická část práce obsahuje základní pojmy týkající se pohybových her, v rámci praktické části bylo realizováno natáčení jednotlivých her.

Klíčová slova: tenis, pohybové hry, sportovní příprava dětí, sportovní výkon, tréninková jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographic identification

Author's first name and surname: Karolína Porubská

Title of the thesis: Movement games in tennis

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The main goal of this bachelor theses was to create a set of 46 movement games focused on tennis which can be used during tennis trainings or tennis camps. They are intended for children at age 6-12 and they are focused on development of speed, coordination and specific tennis skills. Theoretical part consists of basic terms regarding movement games, practical part is focused on video shooting of the games.

Keywords: tennis, movement games, sport preparation of children, sport performance, training unit

I agree with lending the thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením pana Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2021

.....

Tímto srdečně děkuji vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, rady a čas, který mi při zpracování práce věnoval.

Obsah

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1	Tenis	9
2.1.1	Charakteristika tenisu	9
2.1.2	Tenisový kurt.....	9
2.1.3	Stručná pravidla.....	9
2.1.4	Kategorie	10
2.2	Periodizace věku.....	11
2.2.1	Mladší školní věk	11
2.2.2	Starší školní věk	13
2.3	Sportovní trénink	15
2.4	Tréninková jednotka	16
2.5	Sportovní výkon	17
2.6	Sportovní příprava dětí	18
2.6.1	Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí.....	20
2.7	Pohybové hry	21
3	CÍLE PRÁCE	23
3.1	Hlavní cíl práce.....	23
3.2	Dílčí cíle	23
3.3	Úkoly práce.....	23
4	METODIKA	24
4.1	Analýza odborné literatury	24
4.2	Popis tvorby zásobníku pohybových her	24
4.3	Metody sběru dat	24
4.4	Tvorba videí.....	25
5	VÝSLEDKY	26
5.1	Zásobník pohybových her využitelných v tréninkové jednotce tenisu.....	26
5.1.1	PRO ZAČÁTEČNÍKY	26
5.1.2	SKUPINOVÉ HRY	31
5.1.3	WARM-UP PRO VŠECHNY	38
5.1.4	PRO POKROČILÉ.....	46
6	ZÁVĚR	52
7	SOUHRN	53
8	SUMMARY	54

9	REFERENČNÍ SEZNAM	55
10	PŘÍLOHY	58

1 ÚVOD

Tenis se jakožto individuální sport občas může zdát poněkud jednotvárný. Nejvýrazněji se tato jednotvárnost projevuje především u dětí, které hrají na „profesionální“ úrovni a jejich tréninky se množstvím a obsahem často podobají tréninkům dospělých. Proto si myslím, že každé dítě uvítá zpestření. K tomu mohou sloužit právě pohybové hry, které nenásilnou formou pomáhají rozvíjet různé pohybové schopnosti a zároveň děti baví.

Nad sepsáním pohybových her uplatnitelných při tréninku tenisu přemýšlím už dlouho. Sama jsem trenérkou a často se mi stává, že mi dojde inspirace a nevím, kam se obrátit. Proto jsem se rozhodla sestavit zásobník, který bude obsahovat pohybové hry, které je možné využít v různých částech tréninkové jednotky.

Ve své bakalářské práci se zaměřím na pohybové hry pro děti ve věku 6-12 let. Vzhledem k tomu, že do této kategorie mohou spadat jak úplní začátečníci, tak i velmi pokročilí hráči, pokusím se jednotlivé hry modifikovat tak, aby odpovídaly úrovni dětí. Mým hlavním cílem je však vybrat takové hry, aby děti především bavily a motivovaly do dalších tréninků. Kromě toho by samozřejmě měly rozvíjet jejich tenisové dovednosti.

Od této práce očekávám, že by mohla posloužit všem tenisovým trenérům, kterým také občas dojde inspirace, nebo své tréninky prostě chtějí udělat zajímavějšími. Ostatním bych chtěla ukázat, že tenis nemusí být vždy jednotvárný.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Tenis

2.1.1 Charakteristika tenisu

Tenis patří k jednomu z nejoblíbenějších sportů dnešní doby. Je řazen mezi hry síťového typu. Hrací plochy kurtu jsou odděleny sítí, a jedná se tedy o hru neinvazivní. Cílem každého hráče je dopravit pomocí rakety míč na druhou stranu vymezeného dvorce soupeře tak, aby ho nebyl schopný vrátit (Táborský, 2004).

Při tenisu jsou na jedince kladeny nároky jak na psychickou, tak fyzickou přípravu. Hru ovlivňuje také technické provedení, kterým hráč ovládá dráhu letu míčku. Kromě těchto aspektů je u tenisu důležitá také nervosvalová koordinace a obratnost, díky které se tenista může pohybovat po dvorci ekonomicky (Jankovský, 2002).

Tenis se řadí mezi sporty se střední intenzitou zatížení, při kterém se střídá interval zatížení a odpočinku. Vrcholové výkonnosti dosahuje muž mezi 22-27 lety, žena mezi 20-25 lety (Pecha et al., 2016).

2.1.2 Tenisový kurt

Tenisový dvorec má tvar obdélníku o rozměrech 23,77 m na délku a 8,23 m na šířku. Uprostřed se nachází síť upevněná na dvou sloupcích. Oka sítě musí mít takovou velikost, aby jimi míč neproletěl. Její výška je 0,914 m uprostřed, kde je stažena dolů tzv. Wimbledonem – popruhem širokým maximálně 5 cm. Hrací pole je vyznačeno bílými čarami ohraničujícími dvorec pro dvouhru a pro čtyřhru. Dvorec pro čtyřhru je široký 10,97 m, pro dvouhru o 1,37 m kratší. Na dvorci se vyskytují také čáry pro podání. Podle typu povrchu se dvorce dělí na antukové, travnaté, z umělé trávy, betonové a na dvorce kobercového typu (Linhartová, 2009).

2.1.3 Stručná pravidla

V tenisovém utkání proti sobě mohou soupeřit buď jednotlivci, v tom případě se jedná o dvouhru, nebo dvojice v rámci čtyřhry. Zápas se hraje zpravidla na dva sety, výjimku tvoří mužský tenis např. na grandslamových turnajích. K získání jedné sady (setu) je potřeba vyhrát šest, případně sedm her (gemů). Každý gem je rozdělen na tzv. „fiftýny“, kdy se začíná s nulou. K získání sady je zapotřebí vyhrát minimálně čtyři fiftýny. Pokud oba hráči získají tři fiftýny,

dochází ke stavu 40:40, který se nazývá shoda. Pro získání hry je nutné uhrát další bod, po kterém se hráč dostává do výhody, a poté ještě jeden. V případě, že dojde ke stavu 5:5 na gemy, výsledný stav musí skončit buď rozdílem dvou her (7:5), nebo se za stavu 6:6 hraje zkrácená sada, tzv. tie-break. Ta se hraje do 7 bodů, opět s pravidlem, že ji lze získat s minimálním rozdílem dvou bodů (Linhartová, 2009).

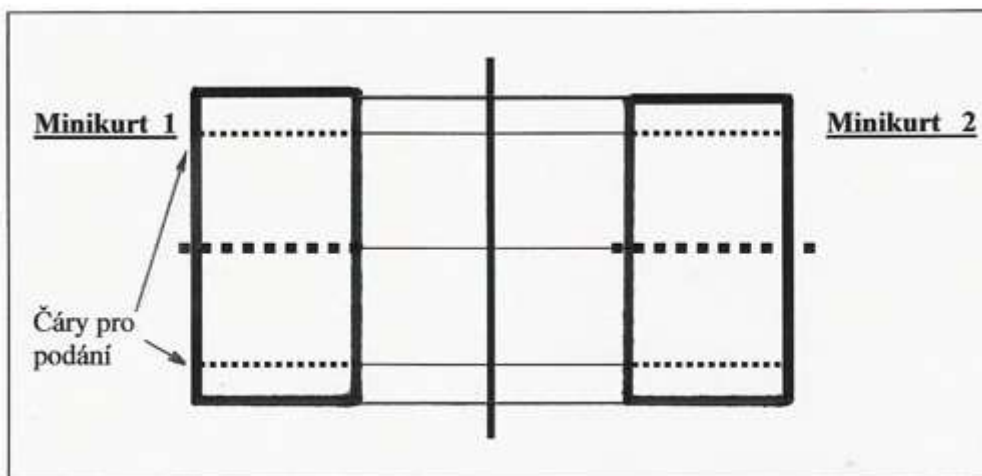
2.1.4 Kategorie

Vzhledem k tomu, že se ve své práci zaměřím především na děti ve věku mladšího a staršího školního věku, uvádím zde kategorie tenisu definované Českým tenisovým svazem (ČTS, 2021).

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

Minitenis

Minitenis je zmenšený tenis, určený pro děti ve věku 6-7 let, případně i děti mladší. Hraje se na zmenšeném kurtu (viz Obrázek 1) s nižší sítí. Míče jsou odlehčené a děti hrají s menšími a kratšími raketami. Minitenis je prostředkem, jak děti připravit na tenis a jeho pravidla, která jsou u minitenisu přizpůsobena věku dětí (Crespo & Miley, 2014).



Obrázek 1. Kurt pro minitenis (ČTS, 2021).

Babytenis

Babytenis je hra určená pro hráče ve věku 8-9 let. Ve srovnání s klasickým tenisem pro hráče od devíti let se zápas hraje většinou pouze na jeden set, přičemž mohou existovat i jiné hrací systémy, například sada pouze do čtyř gemů. Je tak na jednotlivých pořadatelích, jaká pravidla budou na turnaji platit. Modifikaci podléhají také tenisové míče, které jsou oproti těm klasickým odlehčené. Tato modifikace je důležitá především z důvodu, že tvrdší míče děti často přeskakují, a hra je tak pro ně problematičtější (Linhartová, 2009).

Mladší žactvo

Mladší žáci představují první kategorii, která se účastní oficiálních turnajů a soutěží družstev, jejichž výsledky jsou zaznamenávány na oficiálních stránkách Českého tenisového svazu. Podmínkou účasti na turnajích je registrační průkaz. Registrací získává hráč oprávnění účastnit se soutěží všech herních kategorií od mladšího žactva nahoru. Systém pravidel je od této doby na všech turnajích ustálený (Langerová & Heřmanová, 2005).

2.2 Periodizace věku

Vývoj člověka probíhá nerovnoměrně, a proto není jednoduché jasně vymezit periodizaci lidského věku. Je totiž ovlivněn řadou subjektivních faktorů, a proto je důležité si uvědomit, že není možné určit jasné hranice mezi jednotlivými obdobími (Riegerová et al., 2006).

Vzhledem k tomu, že je tato práce zaměřená především na děti ve věku 6-12 let, uvádím charakteristiku mladšího a staršího školního věku, která je podle Periče (2004) následující.

- Mladší školní věk (6-11 let)
- Starší školní věk (12-15 let)

Někteří autoři také navíc uvádějí charakteristiku středního školního věku, který je vymezen věkem 10-12 let (Ptáček & Kuželová, 2013).

2.2.1 Mladší školní věk

Jedná se o poměrně dlouhé vývojové období, při kterém dochází k zásadním biologicko-psycho-sociálním změnám. Dále se dělí na dětství, končící devátým rokem, a pozdní dětství, které přetrvává do 11 let (Perič, 2004).

Tato vývojová fáze začíná nástupem do školy, který představuje jednu z největších změn v psychickém i sociálním vývoji dítěte. Dítě najednou musí plnit celou řadu nových a náročnějších úkolů, musí zvládnout soustředit se na výuku apod. Další změnou je pro dítě také potřeba být soběstačnější (Ptáček & Kuželová, 2013).

Tělesný vývoj

Toto období je charakteristické rovnoměrným růstem dítěte o 6-8 cm ročně. Dochází k rozvoji vnitřních orgánů, zvětšují se plíce, jejich vitální kapacita a krevní oběh. Díky proporčním změnám se mění také tvar těla, což se pozitivně projevuje na příznivějších pákových poměrech končetin (Perič, 2004).

Tělesná vyspělost dětí se posuzuje hrubou orientační zkouškou, tzv. filipínskou mírou. Oproti zbytku těla se totiž hlava poměrně zmenšuje. Pokud je dítě schopno dosáhnout si na ušní boltec protilehlé strany hlavy, znamená to, že prošlo první tělesnou proměnou (Riegerová et al., 2006).

Svalstvo zad není v období mladšího školního věku ještě plně vyvinuto, u dětí může docházet k nadměrným příbytkům podkožního tuku. Tyto problémy mohou být způsobeny například jednostrannou zátěží, špatnou výživou nebo absencí či nedostatkem fyzické aktivity (Vilímová, 2009).

Podle Zumra (2019) mohou být různé deformace způsobeny také tím, že kosti jsou stále měkké a pružné.

Vývoj mozku je dokončen již před dosažením tohoto období. Některé mozkové struktury v mozkové kůře ještě dozrávají, ale po dosažení šesti let je nervový systém zralý na provádění koordinačně náročnějších pohybů. V tomto období se tedy děti dokážou učit nové pohyby. Jejich nervový systém je schopný vytvářet nové nervové struktury a nervové procesy jsou pohyblivé, což je dobrý předpoklad pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností (Perič, 2012).

Psychický vývoj

Vnímání dítěte mladšího školního věku se začíná přibližovat vnímání dospělého člověka. Dítě už je schopno orientovat se v čase i prostoru, jeho smysly se stávají ostřejšími. Děti jsou pozornější, pozornost dokážou lépe rozdělovat a přenášet. Myšlení je spíše konkrétní, názorné, situační a přímé. V tomto období dochází k rozvoji paměti, zejména mechanické, a také představivosti. Znakem správného vývoje je také aktivita dítěte. To rádo spolupracuje s druhými a chce poznávat své okolí. V souvislosti s podaným výkonem ve sportu je u dítěte zpočátku velice důležité sebehodnocení, dítě svou snahu hodnotí podle ocenění, či znehodnocení někým, kdo je pro něj důležitý (Ptáček & Kuželová, 2013).

K pochopení abstraktních pojmů dochází až na konci toho období, proto je zpočátku důležité komunikovat s dítětem konkrétně, aby dokázalo porozumět tomu, co se mu říká. Ani vůle dítěte ještě není plně vyvinuta, v tomto věku zatím nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. S tím souvisí také krátká doba, po kterou je dítě schopné udržet koncentraci (Perič, 2012).

Pohybový vývoj

Z hlediska motoriky se dítě v tomto věku vyznačuje vysokou spontánní pohybovou aktivitou. V období kolem osmi až deseti let dochází k rozvoji některých motorických funkcí, jako například k větší rychlosti pohybu. Dítě by mělo být schopno chytat a házet míč, trefit se na cíl, kopat do míče nebo skákat po jedné noze či přes švihadlo (Ptáček & Kuželová, 2013).

Oproti dospělým dítě zatím nezvládá ekonomiku pohybu. Mezi dětmi na počátku a na konci tohoto období však můžeme pozorovat značné rozdíly. Období mezi deseti až dvanácti lety bývá nazýváno „zlatým věkem motoriky“, protože děti jsou v tomto věku schopné učit se rychle novým pohybům. Dětem pro vlastní provedení stačí ukázka a jistota prováděných pohybů se zvyšuje, proto jsou na konci tohoto období děti schopny provádět i koordinačně náročné úkony (Perič, 2012). Podle Teodorescu & Urzealy (2020) je tedy imitace jedním z nejučinnějších způsobů při nácviu pohybových dovedností.

V tomto období už začínáme pozorovat rozdíly mezi tělesnými a výkonnostními předpoklady chlapců a dívek. Zatímco dívky jsou odolnější zejména po psychické stránce, chlapci mají lepší předpoklady pro vytrvalostní cvičení. Oproti dívkám však mají menší schopnost koncentrace při motorickém učení a napodobování předvedených pohybů (Zumr, 2019).

Sociální vývoj

Dítě v tomto období postupně opouští svůj egocentrismus a začíná si uvědomovat, že lidé mohou mít na určité věci rozdílný pohled. S příchodem do školy se začleňuje do větších kolektivů, kdy je pro něj ztotožnění se skupinou důležité (Ptáček & Kuželová, 2013).

Ve vztazích dítěte se začínají objevovat i formální autority, např. trenéři, které mohou mít na děti větší vliv než rodiče. S koncem tohoto období se autorita dospělých snižuje, dítě si vyhledává idoly, které může nalézat i ve vrstevnících (Perič, 2012).

2.2.2 Starší školní věk

Počátky staršího školního věku se dají nazvat předpubertálními. V tomto období by děti měly navštěvovat různé sportovní oddíly za účelem všestranného rozvoje základních pohybových dovedností. V pozdějším období staršího školního věku se začíná projevovat puberta. Je důležité podporovat pestrou pohybovou aktivitu a zároveň sledovat svalový vývoj a správné držení těla. Rovnováze v rozvoji mohou napomáhat posilovací a protahovací cviky (Zumr, 2019).

Tělesný vývoj

V tomto období dochází k nejrychlejšímu vývoji tělesné výšky, po 13. roce však tyto rychlé změny mohou negativně ovlivňovat pohyby dítěte (Perič, 2012). Podle Ptáčka (2013) růst probíhá nerovnoměrně, což můžeme pozorovat například u končetin, které se prodlužují neúměrně k ostatním částem těla.

Hodnoty vestibulárního aparátu a ostatních analyzátorů se kolem jedenáctého roku života přibližují hodnotám dospělého člověka. Dítě má v tomto období velmi dobré předpoklady pro rozvoj rychlosti a upevnování podmíněných reflexů (Perič, 2012).

Vývoj nervového systému je na konci tohoto období téměř dokončen, proto se začíná projevat větší síla stahů svalových vláken. V neposlední řadě dochází také k rozvoji sekundárních pohlavních znaků (Zumr, 2019).

Perič (2012) uvádí také výraznější sexuální rozdíly mezi chlapci a dívkami, ke kterým dochází vlivem vysoké činnosti hormonů.

Psychický vývoj

Hormonální změny ovlivňují nejen fyzický, ale také psychický vývoj dítěte. V tomto věku je u jedinců pozorovatelná emoční labilita, rozkolísanost a zvýšená úzkostlivost (Mužik et al., 2019).

Na druhou stranu je už úroveň vnímání jedince v období pubescence na úrovni dospělého člověka. Rozvíjí se jeho logické a abstraktní myšlení a paměť. Začíná mít potřebu seberealizace, což souvisí s novým pohledem na hodnocení svých výkonů (Ptáček & Kuželová, 2013).

U jedince se formuje také nový vztah ke sportu, který může začít chápat jako činnost, které se musí věnovat naplno, pokud chce dosáhnout dobrých výsledků (Perič, 2012).

Pohybový vývoj

Z hlediska pohybového vývoje je toto období velice přínosné. Dítě je schopno učit se rychle novým pohybovým dovednostem a tyto dovednosti jsou pevnější než ty, které se naučí v dospělosti (Perič, 2012).

Podle Ptáčka (2013) v tomto období dochází ke zvýšené unavitelnosti.

Jak už bylo řečeno, vlivem rychlého tělesného vývoje a zejména prodlužováním končetin (oproti ostatním částem těla) může u dětí docházet k horší nervosvalové koordinaci. Co se týče srovnání chlapců a dívek, rozdíly v pohybových schopnostech se u nich prohlubují (Mužik et al., 2019).

Do popředí se v tomto období dostává potřeba svalové síly a objemu. U dětí se také začíná projevat větší soutěživost. Při sportovním tréninku by měl být kladen největší důraz na kondiční schopnosti (Zumr, 2019).

Sociální vývoj

V průběhu dospívání se u dětí mění názor na jiné lidi, proměňují se i jejich sociální role, což ovlivňuje i socializaci jako takovou. Dospívající jedinci odmítají podřízenou roli, mění se jejich komunikace s dospělými. Mohou se také modifikovat jejich vztahy s rodiči, přičemž častá je například touha se od rodičů nějakým způsobem odlišit (Ptáček & Kuželová, 2013).

Před začátkem pubescence se děti projevují spíše extrovertně, což se s nástupem puberty může (ale nemusí) změnit. Děti bývají citlivější a uzavřenější, což se může projevit i na vztazích s vrstevníky. Současně však mohou uzavírat nová přátelství nebo si utvářet vztahy k opačnému pohlaví (Perič, 2012).

2.3 Sportovní trénink

Sportovní trénink je chápán jako „*proces zaměřený na vytvoření specifických adaptací sportovce vyvolaných opakovaním adaptačních podnětů uplatňovaných v podmínkách tréninku a soutěží*“ (Lehnert et al., 2014, 01).

Trénink se dá také charakterizovat jako proces cvičení, osvojování a zdokonalování určitých pohybových činností. Zároveň je nutné respektovat celkový rozvoj jedince tak, aby snaha o dosažení nejlepších výkonů nepředstavovala pro svěřence např. zdravotní či jiná rizika. Jedná se o složitý, dlouhodobý a organizovaný proces, trenér by tedy své svěřence měl vést systematicky s ohledem na to, že k dosažení nejlepšího výkonu nedochází během jednoho týdne. Primárním cílem sportovního tréninku je dosažení co nejvyšší výkonnosti v konkrétní sportovní disciplíně, jedná se tedy o proces specializovaný na konkrétní odvětví (Perič & Dovalil, 2010).

K základním charakteristickým rysům se podle Lehnerta, Novosada a Neulse (2001) řadí orientace na maximální výkon a silná motivace k jeho dosažení, aktivní a dobrovolný přístup, pravidelnost a racionálnost zatěžování s tendencí k osobnímu maximu, dlouhodobost a etapizace, systémové řízení, specializace a individualizace.

K úkolům sportovního tréninku patří tělesný, psychický a sociální rozvoj a osvojování technických a taktických stránek sportovních dovedností. Dalším úkolem je také formování osobnosti svěřence nejen z hlediska požadavků sportovního odvětví, ale také z hlediska občanského (Perič & Dovalil, 2010).

Složky sportovního tréninku

Klíčové oblasti představující obsah sportovního tréninku se nazývají složky sportovního tréninku. Zahradník & Korvas (2017) je vymezují následovně:

- Kondiční složka – zaměřuje se na systematický rozvoj pohybových schopností. K nejdůležitějším se řadí silové, vytrvalostní, rychlostní a koordinační schopnosti a flexibilita.
- Technická složka – prostřednictvím motorického učení se zaměřuje na osvojování pohybových dovedností. Ty se dále dělí na pohybové dovednosti otevřené (prováděné ve stálých podmínkách) a uzavřené (v nestálých podmínkách).
- Taktická složka – je zaměřená na způsoby vedení sportovního boje, jejichž účelem je zvítězit. K zásadním pojmům této oblasti patří strategie, která představuje plán vedoucí k vítězství, a taktika, což je realizace strategie v soutěži.
- Psychologická složka – zaměřuje se na formování osobnosti jedince. Důležitá je například motivace, která má v soutěži zásadní roli.

2.4 Tréninková jednotka

Základem sportovního tréninku je tréninková jednotka (TJ), která se ve většině sportovních odvětví vyznačuje ustálenou strukturou, která je však ovlivňována mnoha faktory. Proto lze tuto strukturu chápat spíše jako určité doporučení, a ne jako dogma (Perič, 2012).

Každý trenér by si měl v rámci TJ stanovit primární, případně sekundární cíle, kterých chce u svého svěřence prostřednictvím tréninkových prostředků dosáhnout (Jebavý et al., 2017).

Při určování hlavního cíle záleží na tom, jaké pohybové schopnosti chce trenér u svého svěřence rozvíjet, přičemž se jednotlivé schopnosti, jako např. síla, rychlost a koordinace, mohou vzájemně prolínat a doplňovat (Bělka, 2020).

Dovalil & Perič (2010) dělí TJ na tyto tři části:

- úvodní část
- hlavní část
- závěrečná část

Úvodní část se zařazuje na začátek tréninku a jejím cílem je primárně příprava organismu na zátěž a také psychologická aktivace svěřence, v rámci které ho trenér seznamuje s obsahem a organizací tréninku apod. Rozcvičení se většinou skládá ze dvou částí, a to ze zahřátí organismu a protažení hlavních svalových skupin (Perič, 2012).

V **hlavní části** tréninku se plní jeho cíle. Hlavní část může být buď monotematická, tj. je zaměřená na jeden typ zatížení, nebo multitematická, v rámci které dochází k rozvoji více

pohybových schopností a dovedností. Při organizaci TJ je důležité volit postupně koordinační, rychlostní, silová a na závěr vytrvalostní cvičení (Perič & Dovalil, 2010).

Cílem **závěrečné části** je zklidnění organismu, kterého lze docílit buď dynamicky, například prostřednictvím výklusu, nebo staticky strečinkem či použitím rolleru a jiných pomůcek (Jebavý et al., 2017).

2.5 Sportovní výkon

Výkon představuje míru splnění daného pohybového úkolu. Ve sportu je výkon hodnocen na základě předem určených pravidel konkrétní sportovní disciplíny, jedná se tedy o sportovní výkon. Opakované dosahování daného výkonu chápeme jako výkonnost (Zahradník & Korvas, 2017).

Sportovní výkon je Měkotou a Cuberkem (2007) charakterizován jako jednorázový projev výkonnosti, která je dále dělena na výkonnost motorickou, která je předpokladem pro zdolávání pohybových nároků, a sportovní, která představuje schopnost opakovaně podávat relativně stabilní výkony v určité sportovní činnosti.

Lze jej také chápat jako integrovaný systém prvků, mezi kterými dochází k určité interakci. Jedná se o dynamický, komplexní systém, na který působí spousta různých faktorů (Kostrzewa et al., 2020).

Mezi faktory sportovního výkonu patří např. somatické, technické, kondiční, taktické a psychické faktory, někteří autoři uvádějí také faktory vnějších podmínek. V tenise se faktory mohou dělit na limitující a ovlivňující. Mezi limitující faktory patří například všeobecné a specifické koordinační schopnosti, kondiční schopnosti a psychické faktory. Tyto faktory jsou málo kompenzovatelné, pokud je má hráč na nízké úrovni, bude pro něj složitější podat takový výkon, jako hráč, u kterého jsou tyto faktory vyšší. Za ovlivňující faktory považujeme tělesné dispozice a některé kondiční faktory, např. vytrvalost apod. Tyto faktory jsou neméně důležité, ale jsou kompenzovatelné jinými schopnostmi (Zderčík et al., 2019).

Somatické faktory

Faktorem ovlivňující tenisový výkon může být například tělesná výška, jejíž průměr v posledních letech u předních světových hráčů stoupá. Tento faktor ovlivňuje nejen podání return, ale také strategii a taktiku hry. Co se týče mladších věkových kategorií, zásadní je také tělesná hmotnost, přičemž bylo prokázáno, že děti s nižší tělesnou hmotností jsou rychlejší, mají lepší práci nohou při úderech a dokážou rychleji zahájit pohyb a měnit směr (Pačes & Zháněl, 2018).

Kondiční faktory

Aby byl výkon tenisty úspěšný, je potřeba, aby u něj docházelo k interakci kondičních i metabolických složek, které sportovní výkon ovlivňují. Tenista tedy musí zvládat optimálně kombinovat rychlost, sílu, agilitu a koordinaci, navíc je od něj vyžadována střední až vysoká úroveň aerobní a anaerobní kapacity. Pro vysokou efektivitu tréninku by hráč v tréninku měl dosáhnout optimálního poměru mezi faktory kondice a techniky (Fernandez-Fernandez et al., 2014).

Co se týče rychlosti, v tenise se projevuje zejména v reakční podobě a běžecké a úderové rychlosti. Reakční i běžecká rychlost se označují za tenisově specifické. Tenisově specifická rychlost je kombinací mezisvalové koordinace, síly a rychlosti. Jedná se o jeden z nejzásadnějších kondičních faktorů, které determinují tenisový výkon. Z toho vyplývá, že kondiční příprava hraje u tenistů velkou roli (Pačes & Zháněl, 2018).

Technické faktory

Výkon tenisty samozřejmě ovlivňují jeho údery. Vzhledem k tomu, že se hra postupem času stále zrychluje, musí se zrychlovat i údery. Dosažení co největší rychlosti úderů by tedy mohlo být jedním z nejzásadnějších faktorů, které výkon ovlivňují. K odehrání kvalitního tenisového úderu je však potřeba zvládnout několik složitých úkonů najednou, jedná se tedy o komplexní motorickou dovednost. Údery jsou ovlivňovány především technickými, ale také antropometrickými, silovými či biologickými parametry. Zásadní je také síla, kterou je nutné využívat především při servisech (Colomar et al., 2020).

Taktické faktory

Taktika je v tenise také velmi důležitá. Shönborn (2008) vymezuje například herní styly, které hráč může využívat. Jedná se o celodvorcový útočný systém, celodvorcový systém s převažující hrou od základní čáry a výlučně útočný systém, kdy hráč často přechází na síť.

Individuální a kolektivní výkon

Sportovní výkony se podle Hůlky (2013) dělí na výkony individuální a kolektivní, přičemž tenis spadá do obou kategorií. V případě dvouhry se jedná o výkon individuální, v případě čtyřhry o výkon týmový.

2.6 Sportovní příprava dětí

Při sportovní přípravě dětí je důležité uvědomit si, že mezi dětmi a dospělými existují značné rozdíly, proto by se k dětem mělo přistupovat přiměřeně k jejich věku (Perič, 2012).

Sportovní trénink dětí a mládeže je důležitá součást dlouhodobého procesu sportovní přípravy. Tato oblast má především přípravný charakter, hlavním cílem je tedy připravit dítě

na vrcholový výkon, který bude pravděpodobně podávat, pokud bude ve sportu pokračovat. Proto je důležité, aby trenér byl schopný trénink přizpůsobit například věku dítěte, aby dokázal odhadnout, které činnosti u dítěte rozvíjet a se kterými naopak počkat apod. (Teodorescu & Urzeala, 2020).

Zásadní je také věk, ve kterém by dítě s daným sportem mělo začít, jak by první tréninky měly vypadat a jak často by dítě mělo trénovat, aby nedošlo k přetrénování. Vzhledem k tomu, že se tato čísla nedají jednoznačně určit, bývá na trenérovi, aby na základě vlastních znalostí o svém svěřenci dokázal trénink přizpůsobit (Capranica & Millard-Stafford, 2011).

Jednu z nejzásadnějších rolí ve sportovní přípravě zastává samozřejmě trenér. Velice často se trenérem stává hráč, který má za sebou aktivní kariéru v daném sportu. Neznamená to však, že každý vrcholový sportovec se automaticky stává kvalitním trenérem dětí, protože jeho nabyté zkušenosti např. nemusí fungovat v dětských kategoriích apod. (Zahradník & Korvas, 2017).

Na trenéry jsou kladeny specifické požadavky. Kromě odborné připravenosti by měl mít například pozitivní vztah k dětem a společně s rodiči by měl být schopen vytvořit co nejvhodnější podmínky pro zdravý vývin a zlepšování sportovní výkonnosti svých svěřenců. Mezi jeho kompetence patří také schopnost správně odhadnout svého svěřence, co se zatížení a zatěžování týče. Je důležité vycházet z momentálního stavu dítěte vzhledem ke změnám, se kterými se v průběhu svého vývoje potýká. V období snížené zatížitelnosti organismu je vhodné tréninkové zatížení přechodně snížit, při vytváření předpokladů pro budoucí sportovní výkonnost by se měl trenér zaměřit na senzitivní období (Lehnert et al., 2014).

Perič (2012) uvádí tři základní priority trenéra dětí.

1. **Nepoškodit děti** – přestože by se mohlo zdát, že tato zásada nemusí být ani zmiňována, ne všichni trenéři ji dodržují. Ať už se jedná o fyzická poškození, která se projevují jednoznačněji, či o psychické poruchy, které jsou méně nápadné. Poškození mohou vzniknout nevhodným zatěžováním, kladením vysokých nároků apod.
2. **Vytvořit vztah dětí ke sportu na celý život** – vzhledem k tomu, že existuje pouze malé procento dětí, které se opravdu stanou vrcholovými sportovci na nejvyšší úrovni, je důležité i u těch ostatních podporovat jejich vztah k danému sportu či jiné pohybové aktivitě tak, aby se mu věnovali i nadále. Celoživotní potřeba pohybu je tedy jeden z hlavních cílů, kterých by se měl trenér u svých svěřenců snažit dosáhnout.
3. **Vytvořit základy pro pozdější trénink** – sportovní příprava dětí by měla být koncipována tak, aby dítě zvládalo trénink v následné věkové kategorii. Trenér by měl tedy vytvořit podmínky pro další etapy sportovní přípravy nejen v tréninkovém procesu,

ale i ve výkonnostních soutěžích. Měl by tedy dát dítěti určitý základ, na který bude dále navazovat.

Základem úspěšné sportovní přípravy je stanovení si adekvátních cílů a úkolů. Těmi by mělo být především vytvoření předpokladů pro co nejefektivnější trénink a dosažení co nejlepších výkonů v dalších etapách tréninku. Mezi základní doporučení týkající se sportovní přípravy dětí patří: stanovování krátkodobých cílů, průběžné vyhodnocování pokroků, zapojení dětí do vytyčování cílů a především motivace (Lehnert et al., 2014).

2.6.1 Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí

Rychlost

Rychlost, která v tréninku dětí hraje velkou roli, lze rozvíjet již od 7 let. Je vhodné využívat interval zatížení 10 sekund s minutovou pauzou. Zároveň s rychlostí se rozvíjí i hbitost, především využíváním překážkových drah, vějířů apod. Rychlost je možné úspěšně rozvíjet zhruba do 14 let, poté se jedinec zlepšuje především působením jiných faktorů, například silových schopností. Zhruba od 16 let je možné začít využívat i odporovou metodu. Problémem je ale rozvoj rychlostní vytrvalosti, protože děti minimálně do 12 let ještě nedokážou odbourávat laktát tak, jako dospělý člověk. Proto bychom, co se rychlostní vytrvalosti týče, měli být opatrní. Dítě by nemělo být unaveno, mělo by být motivováno a rychlostní cvičení bychom měli zařazovat na začátek tréninkové jednotky po dostatečném rozcvičení (Zumr, 2019).

Síla

Kostra a svaly dětí do 10 let ještě nejsou dostatečně připraveny pro silový rozvoj. Proto se pro rozvoj síly doporučuje využívat různá rychlostní a obratnostní cvičení. Od staršího školního věku je do tréninku možné začít zařazovat krátkodobá silová cvičení, je ale nutné dbát na souměrný svalový rozvoj. Se systematickým silovým rozvojem se doporučuje začít ve věku 13-15 let, přičemž se upřednostňují cvičení s váhou vlastního těla. Váha břemena by ve věku okolo 12 let neměla přesahovat 30 % tělesné hmotnosti, ve věku 16 let 60 % tělesné hmotnosti u chlapců, u dívek ještě méně (Zumr, 2019).

Rozvoj silových schopností hraje ve sportovní přípravě dětí velkou roli. Ukázalo se, že silnější děti jsou méně náchylné k obezitě, mají silnější kosti, mají lepší kardiovaskulární systém apod (Smith, 2017).

Vytrvalost

Vytrvalost lze rozvíjet v podstatě kdykoliv, do 10 let však není zvláštní vytrvalostní trénink potřeba. Dobré předpoklady pro nárůst dlouhodobé vytrvalosti se vytvářejí mezi

11. a 12. rokem, které přetrvávají až do puberty. K opětovnému rozvoji dochází až v období po pubertě, kdy jedinec lépe dokáže využívat kyslík. U mladších dětí se doporučuje využívat spíše zatížení menší až střední intenzity, u adolescentů je možné aplikovat intervalové metody (Zumr, 2019).

Koordinační schopnosti

Za senzitivní období pro rozvoj koordinace považujeme věk od 7 do 10 let u dívek, do 12 let u chlapců. Se základními koordinačními pohyby se však děti setkávají už v předškolním věku. V mladším školním věku je vhodné rozvíjet rovnováhu. Aktivita by neměla přesahovat 30 minut, jelikož děti mají omezené schopnosti koncentrace (Zumr, 2019).

Koncepce sportovního tréninku dětí

Hůlka (2013) zmiňuje dvě koncepce, které vedou k dosažení určité maximální individuální výkonnosti dítěte, nazývané se:

- Koncepce rané specializace – při které jedinec dosahuje relativně maximálních výkonů dříve. Tito sportovci však mohou mít kratší období vrcholové výkonnosti.
- Koncepce tréninku přiměřeného věku – jedná se o vhodnější metodu, která zohledňuje fyzickou a psychickou zralost dětí a jejich přirozený vývoj, proto jejich vrcholová výkonnost přetrvává déle.

2.7 Pohybové hry

Hry a jejich různé variace byly vždy součástí kultur všech lidských komunit, a i dnes je jejich důležitost zdůrazňována experty jak z oblasti pedagogiky, tak tělesné výchovy. Hry, především ty pohybové, se ukázaly být nejatraktivnějším a nejdoporučovanějším způsobem, jak žáky motivovat ke cvičení (Dobrescu, 2019), přičemž největší dopad mají právě na děti, které zrovna procházejí fyzickým i mentálním vývojem (Lupu, 2017).

V dětství je hra nedílnou součástí života dítěte, což potvrzuje studie (Gheorghiu & Trandafir, 2017), ve které je hra jako taková označována za nejúčinnější prostředek ve vzdělávání, na který by se nemělo zapomínat. Správně vybrané pohybové hry přiměřené věku dítěte rozvíjí psychomotorickou kapacitu, koordinaci, stabilitu a rovnováhu (Lupu, 2017). Skrze hry se navíc dítě učí nejen novým aktivitám, ale také správnému chování (Gheorghiu & Trandafir, 2017).

Významný dopad pohybových her na psychomotorické dovednosti žáků byl potvrzen už u dětí v mateřské škole, kde jsou hry běžně aplikovány (Lupu, 2017). To stejné bylo potvrzeno i u žáků 1. stupně ZŠ (Sava, 2019, 2020).

Za předpokladu, že jsou pohybové hry vybrány systematicky s ohledem na věk a schopnosti dětí, přispívají k rozvoji zdraví a motorických dovedností i u žáků druhého stupně (Savin, 2014). Mimo jiné mohou být také efektivním prostředkem, jak do procesu tělesné výchovy zapojit děti se speciálními potřebami, které se díky nim snadněji začleňují do kolektivu (Constantin & Chirazi, 2019). Těmto dětem pohybové hry pomáhají socializovat se, snadněji si vytvářet přátele, a dokonce lépe komunikovat.

Pohybové hry mohou být také vhodnou vyučovací metodou v momentě, kdy dítě začíná s novým sportem (Gheorghiu & Trandafir, 2017). Postupem času se navíc úroveň daných dovedností díky pohybovým hrám speciálně zaměřeným na specifický sport zvyšuje a zároveň může podpořit zájem sportovce o daný sport (Dravniece, 2015).

Pohybové hry, charakterizované jako činnosti soupeřících stran, které mají daná pravidla a jsou uskutečňovány pohybem hráčů, lze dělit několika způsoby. Podle Bělky (2020), který ve své publikaci uvádí různá dělení autorů, můžeme pohybové hry vymezit takto:

- podle rozvíjené schopnosti
- podle prováděného úkolu (honičky apod.)
- podle prostředí, ve kterém probíhají
- podle počtu hráčů (individuální, týmové)
- podle cílů, kterých bychom hrou chtěli dosáhnout apod.

Jedním typem pohybových her je i hra sportovní, která se svým charakterem podobá situacím, které nastávají v průběhu soutěží a zápasů. Pohybové hry tedy mohou vzniknout například zjednodušením daných pravidel sportovní hry (Bělka, 2020).

Z výše uvedeného vyplývá, že by pohybové hry měly mít v oblasti sportu své místo. Hra pohybovou aktivitu mění v zábavu, a přitom rozvíjí schopnosti dítěte v mnoha ohledech. Proto je důležité, aby učitelé, instruktoři a trenéři znali co nejvíce pohybových her a dokázali je efektivně využívat (Gheorghiu & Trandafir, 2017).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem této práce je sestavení zásobníku pohybových her zaměřených na rozvoj rychlosti, koordinace a specifických tenisových dovedností jako je manipulace s raketou a míčkem, cit pro míč a procvičení jednotlivých úderů.

3.2 Dílčí cíle

- Vytvořit zásobník pohybových her zaměřených na tenis.
- Natočit jednotlivé hry a sestříhat video sekvence.
- Znázornit graficky některé pohybové hry.

3.3 Úkoly práce

- Analyzovat odbornou literaturu.
- Zajistit kameru, fotoaparát a tenisové vybavení.
- Seznámit účastníky natáčení s průběhem a cílem práce.
- Realizovat natáčení.

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Informace týkající se bakalářské práce jsem čerpala z databází renomovaných knihoven v Olomouci a z Národní digitální knihovny.

- Ústřední knihovna UP Zbrojnice: <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/zbrojnice/>
- Knihovna Fakulty tělesné kultury: <https://www.knihovna.upol.cz/pobocky/ftk/>
- Národní digitální knihovna: <https://ndk.cz/>

Do vyhledávačů jednotlivých knihoven jsem zadávala hesla typu: pohybové hry, tenis, motorika, sportovní trénink, sportovní výkon, sportovní příprava dětí apod.

4.2 Popis tvorby zásobníku pohybových her

Hry uvedené v zásobníku rozvíjejí herní dovednosti potřebné v tenise, jsou tedy zaměřeny na rychlost, vytrvalost, koordinaci a specifické tenisové dovednosti. Vzhledem k tomu, že je práce zaměřená na děti ve věku 6-12 let, použila jsem takové hry, které u dětí budou nejen rozvíjet jejich dovednosti, ale zároveň je i bavit. Při sestavování her jsem vycházela především ze svých zkušeností a také jsem se inspirovala v odborné literatuře, kdy jsem hry následně upravovala tak, aby vyhovovaly cíli, který byl u této práce stanoven. Zásobník obsahuje 46 her, které jsem rozdělila následovně:

- Hry pro začátečníky – 11 her zaměřených na děti začínající s tenisem.
- Skupinové hry – 10 her vhodných i pro větší skupiny dětí.
- Warm up pro všechny – 13 her určených pro úvodní část tréninku.
- Hry pro pokročilé – 12 her zaměřených na pokročilejší hráče.

Některé hry jsem znázornila graficky pomocí programu Sketchbook (viz Obrázek 2).

4.3 Metody sběru dat

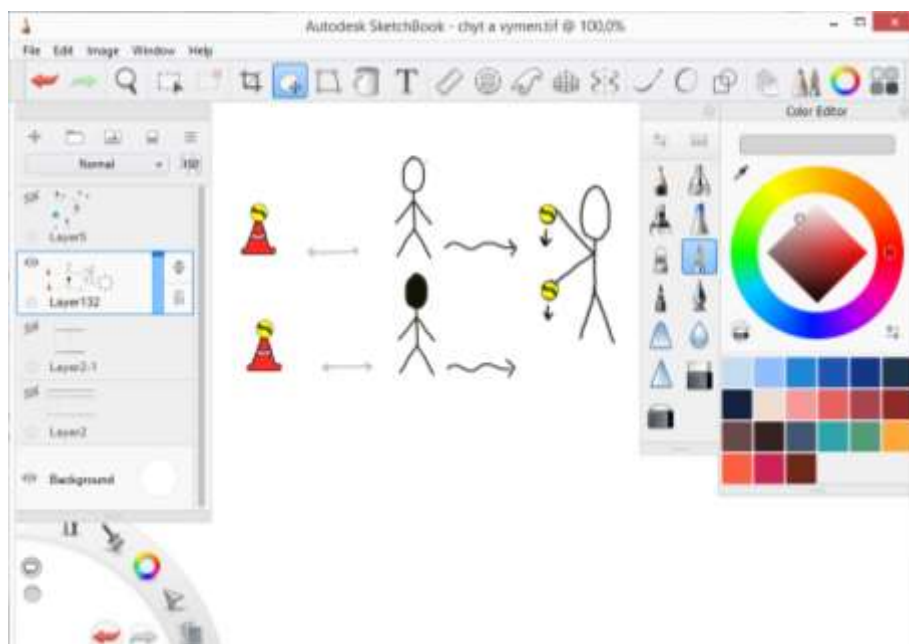
V rámci této práce jsem natočila všech 46 her uvedených v zásobníku. Asistoval mi trenér, který provedení jednotlivých her dokumentoval. Natáčení bylo rozděleno na 2 etapy, k dispozici jsem měla děti z TK Na Dolině. Natáčení her pro pokročilejší se účastnily děti, které se tenisu věnují více než 3 roky. Tyto děti byly ve věku 8-9 let. Při natáčení her pro začátečníky jsem do her zapojila děti, které s tenisem zatím mají minimální zkušenosti. Záměrně jsem

vybrala děti ve věku 6-10 let, abych ukázala, že se tyto hry hodí pro více věkových kategorií a lze je využít při tréninku kohokoliv.

Ke sběru dat jsem použila mobilní telefon Xiaomi Redmi Note 8 Pro.

4.4 Tvorba videí

K sestřihání videa jsem použila program Pinnacle studio 20 Ultimate. Ukázky her jsem vybírala tak, aby byly co nejnázornější. K jednotlivým hrám jsem vždy přidala popisek, aby je bylo jednoduché dohledat přímo v zásobníku. Co se týče náročnosti, práce s programem byla minimální.



Obrázek 2. Ukázka programu Sketchbook.



Obrázek 3. Ukázka programu Pinnacle studio 20 Ultimate.

5 VÝSLEDKY

5.1 Zásobník pohybových her využitelných v tréninkové jednotce tenisu.

Pro snadnou orientaci v zásobníku jsem pohybové hry rozdělila do čtyř skupin.

Pro začátečníky – hry, které lze využít ve chvíli, kdy děti s tenisem teprve začínají a jsou ve fázi seznamování s raketou a míčkem.

Skupinové hry – hry, které jsou využitelné ve chvílích, kdy trenér potřebuje zapojit větší množství hráčů a má k dispozici např. pouze jeden kurt. Lze je využít například při hromadném rozcvičení na soustředění apod.

Warm-up pro všechny – hry, které lze využít především v úvodní části tréninku. Jsou vhodné i pro začátečníky, jelikož nevyžadují vysokou úroveň herních dovedností. Zároveň je však možné uplatnit je i při tréninku pokročilejších hráčů, protože rozvíjejí všechny pohybové schopnosti.

Pro pokročilé – hry, které rozvíjejí specifické herní dovednosti. Jsou vhodné pro pokročilejší hráče, kteří ovládají základní údery.

5.1.1 PRO ZAČÁTEČNÍKY

1. Chytání míčků

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: míček

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s míčkem, reakční rychlost

Děti se postupně seznamují s míčkem, různě s ním driblují, vyhazují jej do vzduchu apod. Lze využít i variantu s trenérem, kdy děti stojí na základní lajně a snaží se po dopadu chytit míč, který trenér bez povelu pouští na zem.

- Pro zpestření děti při chytání mohou skákat po jedné noze, případně se před startem otočí zády k trenérovi a vyráží až na jeho povel.
- Lze využít také variantu, kdy si děti přehazují míček mezi sebou (buď s dopadem, nebo bez).
- Obměnou je také varianta se zdí, kdy děti házejí míček o zeď a poté se ho po dopadu na zem snaží chytit. Opět je možné rozdělit je do dvojic – v tom případě jedno dítě míček hodí a druhé ho chytá a naopak.

2. Chytání míčků do kuželů

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: míček, kužely

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s míčkem, reakční schopnosti, rychlost

Tato varianta je o něco složitější, ale zároveň zábavnější než obvykle chytání míčků do rukou. Je možné využít několika variant.

- Děti mají k dispozici kužely a jejich cílem je do nich nacytat co nejvíce míčů, které jim trenér s dopadem o zem hází. Je možné využít formy soutěže, kdy trenér určí počet pokusů, tedy míčků, které jednomu hráči hází a dítě, které jich dokáže chytit nejvíce, vyhrává.
- Děti mohou být rozděleny do dvojic, kdy jedno dítě míč hodí (v případě pokročilejších hráčů přihraje raketou) druhému dítěti, které se míček snaží chytit do kuželu. Po několika pokusech se děti střídají.
- Dítě stojí na základní lajně, před sebou má položený kužel a v ruce drží míček. Na povel míček odráží o zem do vzduchu, zvedá kužel, do kterého se snaží míček chytit. Při soutěžní variantě dítě po každém úspěšném chycení postaví kužel dál od základní lajny (na vzdálenost vyznačenou trenérem, stejnou pro všechny hráče), přičemž vždy začíná na základní lajně a odraz míčku opakuje. Díky tomu, že je od něj kužel dál, rozvíjí zároveň i rychlost. Dítě, které se nejprve dostane na poslední vyznačenou metu, vyhrává.

3. Míček pod nohama, nad hlavou

Počet dětí: neomezený, ideálně 2 (v případě, že je jich více, musí se spravedlivě střídat)

Pomůcky: míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: reakční rychlost, manipulace s míčkem

Děti stojí na základní lajně směrem k síti, trenér stojí za nimi (je blíže k plotu). Děti rozkročí nohy a dívají se dopředu. Opět uvádím varianty, které je možné využít.

- Trenér posílá míček směrem k síti tak, aby projel mezi nohama dětí. Ve chvíli, kdy si děti míčku všimnou, vybíhají a snaží se jej chytit dříve, než dojde k síti. Případně

trenér může vyznačit jinou metu, do které je potřeba míček chytit, např. servis lajnu apod.

- Trenér hází míček směrem k síti tak, že letí obloukem nad hlavami dětí. Děti se jej opět snaží co nejdříve chytit.
- Je dobré střídat posílání míčku mezi nohama a nad hlavou, protože je tak zároveň rozvíjena i reakční rychlost dětí.
- V případě, že je pro děti toto cvičení příliš snadné, či má tendence se „flákat“, může trenér dítěti při cestě zpátky hodit ještě jeden míček, který se po dopadu snaží chytit.

4. Had

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: kooperace dětí mezi sebou, koordinace, reakce

Děti stojí v zástupu tak, že první dítě stojí zhruba 2 metry za servis lajnou a ostatní za ním. Trenér od sítě posílá míčky po zemi (případně mohou mírně skákat), děti se snaží, aby všem projely postupně mezi nohama. Ve chvíli, kdy se míček dotkne prvního v zástupu (trenér to reguluje rychlostí míčku, který posílá), posouvá se na konec zástupu a na jeho místo se dostává dítě za ním. Je nutné dbát na to, aby se na první pozici vystřídaly všechny děti.

- V případě, že je dítě samo, lze využít různých modifikací hry. Příkladem může být obměna, kdy má dítě v ruce raketu a trenér posílá skákající míčky, které mu musí projet mezi nohama. Na určitý povel však má dítě za úkol míček odehrát, tzn. pokud trenér neřiká nic, míček mu pouze projíždí mezi nohama, pokud zahlásí smluvené slovo, dítě míč odehrává.

5. Posílaná

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: míčky, značící pásy, kloboučky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

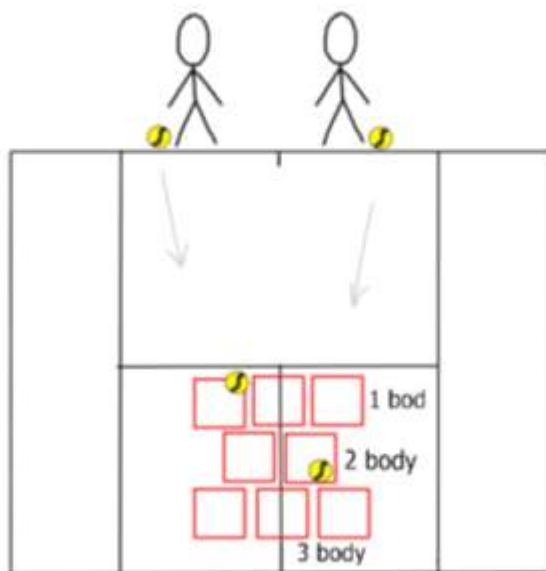
Rozvoj: cit pro míček

Příprava: Trenér vyznačí na zem několik polí, například 7 čtverců, viz Obrázek 4 (fantazii se však meze nekladou). V případě, že se trénink bude odehrávat na antuce, je možné pole

vyznačit špičkou boty apod. Před zahájením trenér „oboduje“ určitá pole a hráče s tímto bodováním seznámí.

Děti stojí na základní lajně, každé má k dispozici omezený počet míčků (např. 5). Jejich cílem je poslat míček po zemi tak, aby se zastavil ve vyznačeném poli (nejlépe v tom, které je hodnoceno nejvíce body). V případě, že je míček jednoho hráče „vyražen“ a míček ve vyznačeném poli nezůstane, ztrácí své body. Všechny pokusy se hráčům sčítají, vítězem je hráč s největším počtem získaných bodů.

- Variantou je také hra podobná hře pétanque. V případě hry *Tenisový pétanque* trenér kamkoliv do kurtu položí klobouček a hráči se snaží posílat míčky tak, aby byly co nejbližší k „terči“.
- Pokročilejší hráči mohou pro lepší cit v ruce posílat míčky raketou.



Obrázek 4. Posílaná (zdroj: vlastní)

6. Střelnice

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: raketa, míčky, kužely (cokoliv, z čeho lze postavit „pyramida“)

Příprava: Trenér z kuželů postaví pyramidu na servis lajnu.

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: cit pro míček, manipulace s míčkem a raketou, trefování terče

Děti stojí na základní lajně a k dispozici mají omezený počet míčků. Každý hráč má před sebou svoji pyramidu, na kterou hází míčky tak, aby se mu podařilo ji zbořit. Vítězí ten, kdo to zvládne nejdříve.

- V případě, že hráčům „dojdou“ míčky a všechny pyramidy stojí, je možné navýšit počet míčků, nebo hrát do té doby, než se jednomu z hráčů podaří pyramidu shodit.
- Pokročilejší hráči mohou míčky odehrávat raketou.

7. Míček na raketě

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: raketa a míček

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s míčkem a raketou, koordinace, koncentrace

Děti mají v ruce raketu, na kterou si položí tenisový míček tak, aby jim z rakety nespádl. Úplní začátečníci si při úchytu držadla mohou pomoci i druhou rukou

- Děti chodí/běhají s míčkem na raketě, nejprve se sžívají s konkrétní dovedností, později je možné využít tuto hru ve formě závodů, honiček, různých slalomů apod.
- Pokud děti zvládají míček udržet na raketě bez problémů, mohou zkusit skákat snožmo, skákat po jedné noze, běhat pozpátku apod.

8. Manipulace s míčkem

Počet dětí: neomezený

Pomůcky: raketa a míček

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s míčkem a raketou, koordinace, koncentrace

Děti mají v ruce raketu a míček, pomocí rakety se snaží s míčkem buď driblovat o zem, nebo jej výpletem odrážet nahoru.

- Po zvládnutí základní dovednosti lze tuto hru opět využít při slalomech, honičkách nebo závodech, přičemž se děti snaží stále driblovat (případně odrážet míček raketou do vzduchu) tak, aby nad míčkem pořád měly kontrolu.
- Šikovnější jedinci opět mohou skákat po jedné noze apod.

9. Tenisohokej

Počet dětí: sudý počet (v případě lichého počtu je nutné děti spravedlivě střídat)

Pomůcky: 4 kužely, míček, rakety

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s míčkem a raketou, osvojení forehandových a backahndových pohybů, seznámení s počítáním bodů

Příprava: Trenér naproti sobě nachystá 2 kužely ve vzdálenosti 2 m vyznačující bránu, to stejné udělá s dalšími dvěma kužely ve vzdálenosti odpovídající schopnostem dětí ovládat raketu a míček tak, že kužely představují obdélník.

Děti stojí naproti sobě mezi kužely, jedno z dětí dostane po vyhraném losu (například po vítězství ve hře „kámen, nůžky, papír“) míček, který rozehrává po zemi tak, že se raketa aspoň chvíli musí dotýkat země (pohybem připomínajícím hokejový odpal). Druhé dítě se stejným způsobem snaží zabránit „gólu“ a zároveň trefit branku protihráče.

10. Předávaná

Počet dětí: neomezený, ideálně 4

Pomůcky: raketa, míček, značky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: manipulace s raketou a míčkem, kooperace, koordinace

Tuto hru lze využít ve formě závodu. V případě 4 dětí je rozdělíme na 2 týmy. Děti rozestavíme tak, že jedno dítě z každého týmu stojí na základní lajně, druhé čeká na servis lajně. Dítě na základní lajně pokládá míček na raketu a na povel startuje, dobíhá k čekajícímu dítěti, které míček přebírá a běží k síti. Cílem je dostat míček přes síť, vítězí ten, komu se to podaří dříve. Je důležité, aby míček dětem z rakety nespádl. V případě, že se jim to nepodaří, je nutné je nějakým způsobem penalizovat, např. připočítáním vteřin navíc apod.

11. Přepinkávaná

Jedná se o modifikaci předchozí hry. Místo předávání se však děti snaží druhému míček přihrát úderem. Stejně tak přijímající hráč musí míč zpracovat a na druhou stranu kurtu míček dostat úderem. Děti se opět snaží, aby jim míček nikam neutíkal a měly ho stále pod kontrolou.

5.1.2 SKUPINOVÉ HRY

1. Přesýpací hodiny

Počet hráčů: minimálně 2, ideálně sudý počet

Pomůcky: míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost, reakce, kooperace, odhod míčků (pro pozdější nácvik servisu)

Trenér děti rozdělí na dva týmy o stejném počtu hráčů a každý hráč dostane jeden míček. Každý tým je na jedné polovině kurtu a na signál se snaží přehodit všechny míče ze své poloviny kurtu na stranu soupeře. Hráči nesmí přehazovat dva a více míčů najednou! Vítězem se stává ten tým, který má po uplynutí předem určeného limitu na své straně méně míčů.

- V případě lichého počtu hráčů je nutné „zvýhodnit“ tým s menším počtem hráčů např. tak, že 1 hráč v týmu s větším počtem hráčů se smí pohybovat pouze skákáním po jedné noze apod.

2. Vybíjená na kurtu

Počet hráčů: minimálně 3

Pomůcky: měkký tenisový míček

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: rychlost, koordinace, trefování terče

Jedná se o variantu klasické „vracející vybíjené“, kterou ale děti hrají s měkkým tenisovým míčkem. Děti se rozprostřou po celém hracím poli vymezeném sítí, základní lajnou a bočními lajnami pro čtyřhru. Trenér vhadzuje míček do prostoru hracího pole a dítě, které získá míč, začíná mířit na ostatní. Házet může každé dítě, kterému se podaří zmocnit míčku.

- Vybitým se hráč stává tehdy, pokud ho trefí míček kamkoliv do těla a on ho nedokáže chytit, nebo pokud vyběhne mimo vyznačené hrací pole. Vybitý hráč odchází mimo hrací pole, kde např. může plnit trest v podobě dřepů, driblování s raketou apod.
- Pokud dítě chytí míč hozený protihráčem, vybitým se automaticky stává hráč, který míč házel.
- Zpátky do hry se hráč dostane, pokud někdo vybil hráče, kterým byl původně vybit. Případně je možné nastavit pravidla hry tak, že se dítě dostane zpátky do hry splněním nějakého trestu.
- Hra končí vítězstvím jediného hráče nebo vypršením časového limitu předem nastaveného trenérem.

3. Člověče, nezlob se

Počet hráčů: minimálně 4

Pomůcky: kužely, hrací kostky, rakety, míčky

Věk: 6 a více

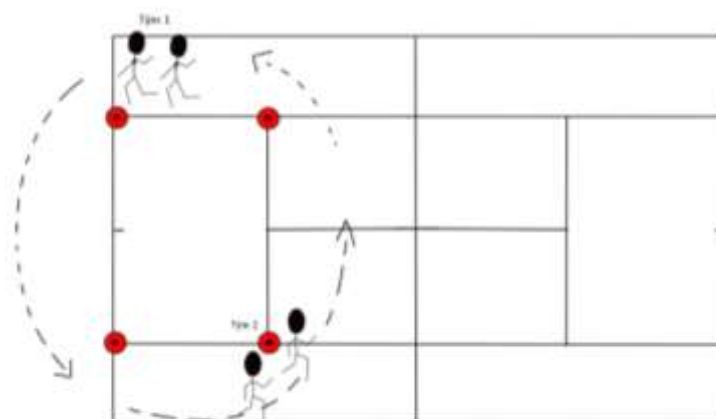
Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: rychlost, manipulace s míčkem a raketou, koordinace

Příprava: V případě 4 týmů trenér rozestaví kužely tak, jako na Obrázku 5.

Děti se rozdělí na 4 týmy o stejném počtu hráčů. Každý tým se přemístí k jednomu kuželu a obdrží hrací kostku, míček a raketu. Po zahájení hry první hráč z týmu hází kostkou tak dlouho, dokud mu nepadne šestka (případně jiné stanovené číslo). Poté vybíhá a s míčkem na raketě obíhá celý kurt, dokud se nedostane zpátky ke svému týmu. Poté se dostává na řadu další hráč, postup se opakuje. Vítězem se stává ten tým, ve kterém všichni hráči z týmu jako první oběhnou kurt a dostanou se zpátky ke svému kuželu.

- V případě, že je v některém týmu o hráče méně než v ostatních týmech, je nutné, aby jeden hráč z týmu běžel dvakrát.
- Místo házení kostkou je možné použít jinou aktivitu, kterou musí dítě před vyběhnutím splnit, např:
 - Několikrát si vyměnit volejem míček se spoluhráčem bez toho, aniž by jim spadl na zem.
 - Trenér ke každému týmu přistaví kyblík/koš/terč, do kterého se hráč musí míčkem z určité vzdálenosti trefit.
 - Začátečníci musí 10 s udržet míč na raketě, 10 s driblovat s míčkem o zem nebo jej odrážet nahoru.
 - Zvládnout aspoň 5 dvojšvihů přes švihadlo apod.



Obrázek 5. Člověče, nezlob se s raketou (zdroj: vlastní)

4. Trefovaná

Počet hráčů: sudý počet

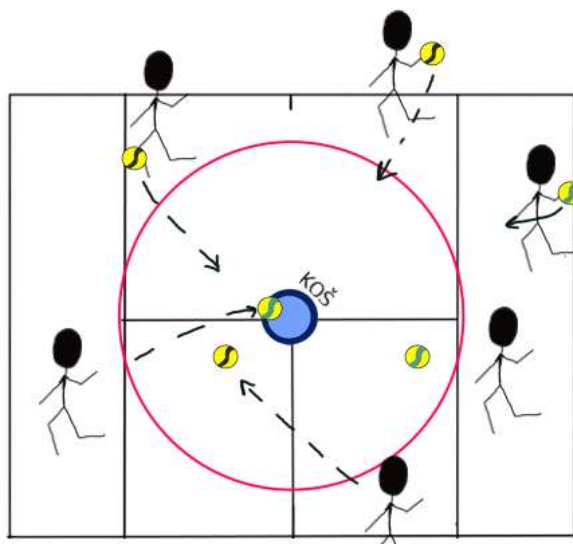
Pomůcky: koš, značící pásky, míčky (1/2 označených)

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: trefování terče, cit pro míč

Příprava: Trenér doprostřed kurtu umístí koš, kolem kterého vymezení území, do kterého hráči nemohou vstupovat, viz Obrázek 6.



Obrázek 6. Trefovaná (zdroj: vlastní)

Trenér děti rozdělí na dva týmy o stejném počtu hráčů. Jeden tým dostane označené míčky, druhý neoznačené. Po zahájení hry se všichni hráči snaží trefovat do koše s tím, že nesmí překročit pole vymezené trenérem. Vítězem se stává ten tým, který má po vypršení časového limitu stanoveného trenérem v koši více míčů.

5. Cukr, káva, limonáda s raketou

Počet hráčů: minimálně 3

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s míčkem a raketou, rychlost

Trenér určí „cukráře“ (např. na základě vítězství v předchozí hře), tedy dítě, které bude začínat s říkankou. Toto dítě si jde stoupnout k plotu, ostatní děti stojí u sítě. Děti u sítě mají raketu a na ní položený míček. „Cukrář“ stojí čelem k plotu a odříkává říkanku: „Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum.“ Se zahájením říkanky ostatní děti vybíhají od sítě s míčkem na raketě, po dokončení říkanky se musí zastavit a vydržet stát bez hnutí. Když cukrář dopoví říkanku, otočí se a pokud zastihne některé dítě v pohybu, vrací jej zpátky k síti. Poté se opět

otáčí a odřikává, ostatní děti se rozbíhají a proces se opakuje. Vítězem, a tedy dalším cukrářem, se stává dítě, které jako první doběhne až plotu.

- Pokud dítěti při běhu spadne míček z rakety, automaticky se vrací zpět k síti.
- Je důležité dbát na to, aby děti říkanku odřikávaly zřetelně a srozumitelně.

6. Přetlačovaná

Počet hráčů: minimálně 2

Pomůcky: over ball, míčky

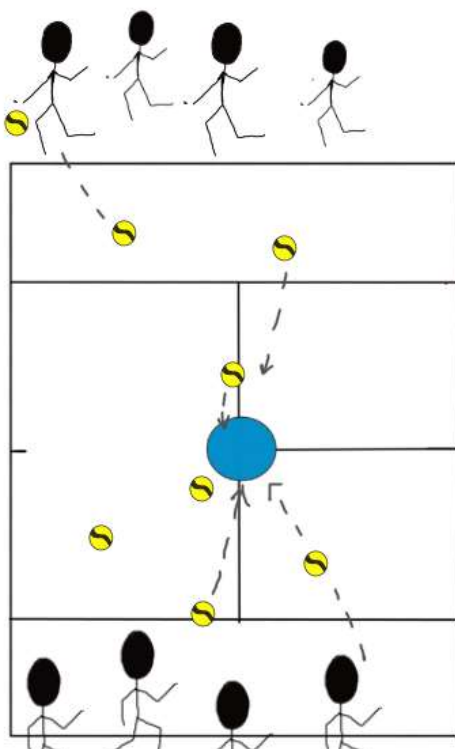
Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: trefování terče

Trenér rozdělí děti na dva týmy o stejném počtu hráčů a týmy umístí naproti sobě tak, že každý tým má stanoviště za lajnou vymežující pole pro čtyřhru. Na „téčko“ (místo, ve kterém se spojuje servis lajna s lajnou oddělující pole pro servis) postaví over ball, viz Obrázek 7. Každý hráč obdrží jeden míček, na povel se hráči obou týmů snaží trefovat over ball tak, aby jej přetlačili až do stanoviště soupeře.

- Hráči při hodu nesmí překročit lajnu vymežující pole pro čtyřhru (tzn. své stanoviště).
- Svá stanoviště mohou hráči opustit, pokud utíkají pro volný míček, který potřebují k dalšímu hodu.



Obrázek 7. Přetlačovaná (zdroj: vlastní)

7. Najdi mě

Počet hráčů: minimálně 2

Pomůcky: prázdné plechovky od míčků, míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost, kooperace, paměť

Příprava: Trenér rozestaví po celé polovině kurtu plechovky od míčků. Některé plechovky jsou prázdné, do některých schová míček.

Trenér rozdělí děti na libovolný počet týmů (podle celkového počtu dětí). Týmy se postaví na základní lajnu a po odstartování vždy jedno dítě z každého týmu vybíhá a otáčí libovolnou plechovku. Pokud v ní najde míček, bere ho pro svůj tým a utíká zpátky. Hra končí ve chvíli, kdy jsou všechny plechovky prázdné. Vítězem se stává ten tým, který má nejvíce míčků.

- Děti se v hledání střídají pravidelně a mohou vždy otočit pouze jednu plechovku.
- Trenér musí vědět, kolik míčků schoval, aby mohl ukončit hru v případě, že jsou všechny plechovky prázdné.

8. Sousedova raketa

Počet hráčů: minimálně 2

Pomůcky: rakety

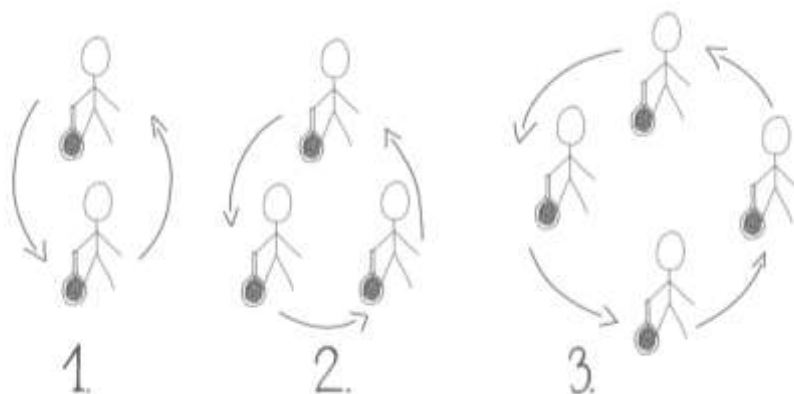
Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 2 minuty

Rozvoj: reakční rychlost, koordinace

Děti se postaví do trojúhelníku/čtverce/kruhu (v případě dvojice pouze naproti sobě), viz Obrázek 8 tak, aby vedle sebe z každé strany měly souseda (vzdálenost určuje trenér podle schopností dětí). Každé dítě se ukazováčkem opírá o držadlo rakety, která je opřena hlavou o zem. Na povel trenéra dítě raketu pouští a snaží se chytit raketu souseda po levé ruce.

- Pokud se dítěti raketu nepodaří chytit, mělo by splnit nějaký trest (dřepy, přeskoky přes švihadlo apod.).
- Trenér musí dbát na to, aby způsob, kterým děti raketu pouští, umožňoval druhému dítěti raketu chytit. Často se totiž stává, že děti v zápalu boje svou raketu odhodí na zem.



Obrázek 8. Postavení hráčů při hře Sousedova raketa (zdroj: vlastní)

9. Lajna

Počet hráčů: minimálně 2

Pomůcky: míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: cit pro míček, schopnost mířit

Děti stojí u sítě, každé má k dispozici 3 míče. Cílem je poslat míč po zemi tak, aby se dostal co nejbližší k základní lajně.

- Trenér může využít pravidlo, že míč nesmí přejít zadní lajnu.
- Variantou je také hra, kdy dítě posílá míč raketou.

10. Čelo

Počet hráčů: neomezený

Pomůcky: míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 2 minuty

Rozvoj: síla, koordinace, vytrvalost

Děti se postaví k síti. Každé dítě obdrží míček, který položí před sebe na zem. Cílem této hry je dopravit míček za základní lajnu tak, že se děti smí míčku dotýkat pouze čelem a jejich kolena se nesmí dotýkat země.

- Tato hra je vhodná ve formě závodů, kdy děti startují na povel. Vítězem se stává ten, kdo míček za základní lajnu dostane jako první.
- Lze ji však také využít například jako „trest“ pro hráče, který prohrál v jiné hře.

5.1.3 WARM-UP PRO VŠECHNY

1. *Nohejbal*

Počet hráčů: 2-4

Pomůcky: míček, případně raketa

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: koordinace, v případě hry s raketou i manipulace s raketou a míčkem

Nohejbal se hraje na malé hřiště (lajny vymezující pole pro servis) přes síť. Hráč upustí míč z ruky a rozehraje jej nohou, hráč na druhé polovině se míček na tři doteky snaží zpracovat a odehrát zpět. Lze jej hrát buď bez počítání, nebo na body, např. do 7 bodů.

- Lze využít i varianty s raketou, kdy hráči míček nejprve zpracují raketou a teprve poté ho odkopnou nohou na druhou stranu.
- Ve variantě dva na dva mají hráči při zpracování pouze dva doteky, s tím, že si mezi sebou mohou jednou přihrát.

2. *Záda*

Počet hráčů: 2-4

Pomůcky: koše, míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: koordinace, síla

Hráči leží na zádech, nad hlavou mají položený koš, u nohou míčky. Cílem hry je dostat míčky do koše pomocí nohou co nejrychleji.

3. *Honička dva na dva*

Počet hráčů: 4

Pomůcky: kužely

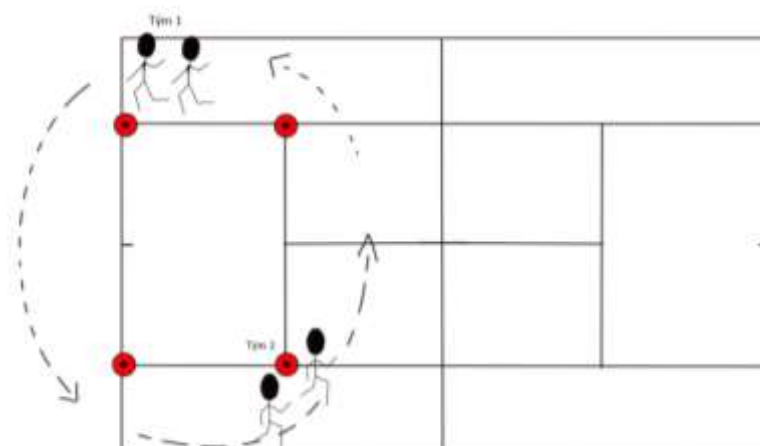
Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost, vytrvalost

Trenér rozmístí do kurtu kužely tak, aby tvořily čtverec viz Obrázek 9. Týmy jsou umístěny do rohů čtverce (diagonálně naproti sobě). Honěnou začínají zároveň první hráči z obou týmů, kteří na povel startují a obíhají všechny kužely tak, aby se co nejrychleji dostali do výchozího bodu a předali „štafetu“ druhému hráči ze svého týmu. Honěná končí ve chvíli, kdy hráč z jednoho týmu dožene hráče z týmu druhého

- Velikost čtverce by měl trenér přizpůsobit schopnostem hráčů tak, aby jim bylo umožněno druhého hráče dohonit, a honěná tak netrvala zbytečně dlouho.



Obrázek 9. Honička dva na dva (zdroj: vlastní)

4. Honička na kurtu

Počet hráčů: minimálně 3

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost

Hra probíhá na jedné polovině kurtu. Hráči se nahánějí s tím, že nesmí překročit vyznačené pole (základní lajna + lajny pro čtyřhru). Chycený hráč automaticky začíná honit.

- Pro zpestření lze využít i varianty, kdy hráči běhají s míčkem na raketě.
- Honičku lze hrát také formou „mrazíka“, kdy se chycený hráč zastaví a čeká na vysvobození jiným hráčem. Hráč ho může vysvobodit například tak, že si mezi sebou vymění pár volejů apod.

5. Honička po lajnách

Počet hráčů: 2-4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost

Hra probíhá na jedné polovině kurtu. Trenér určí hráče, který bude honit s tím, že všichni hráči mohou běhat pouze po všech vyznačených lajnách. Výjimku má právě ten hráč, který honí, protože může běhat i podél sítě.

- Lze využít i varianty, kdy hráči běhají s míčkem na raketě.
- Pro zpestření se hráči mohou pohybovat pouze skákáním po jedné noze, lezením po čtyřech apod.

6. Dělobuch

Počet hráčů: 1-4

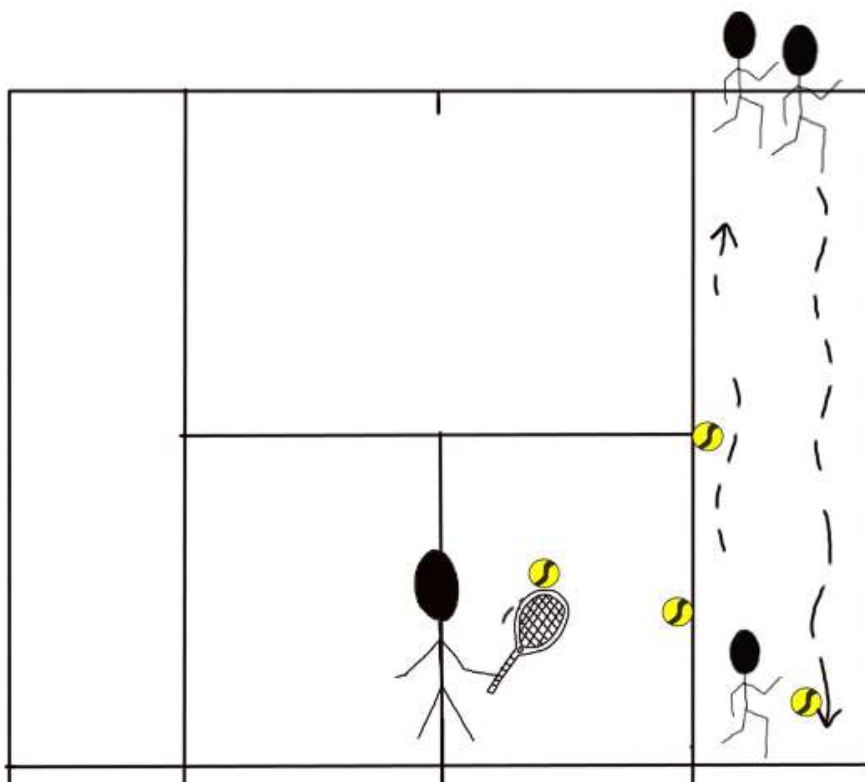
Pomůcky: míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost, koordinace

Děti probíhají po jednom od základní lajny k síti a zpět v území mezi lajnami pro dvouhru a čtyřhru viz Obrázek 10, trenér po nich stílí míčky (samozřejmě přiměřenou silou, případně použije měkké míče). Děti se snaží střelám vyhýbat, cílem je proběhnout tam a zpátky bez zasažení. V případě zásahu dítě plní trest.



Obrázek 10. Dělobuch (zdroj: vlastní)

7. Otáčení plechovek

Počet hráčů: 2

Pomůcky: plechovky od míčů

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 2 minuty

Rozvoj: rychlost

Příprava: Trenér na polovinu kurtu rozmístí plechovky tak, aby polovina z nich stála víčkem dolů, polovina víčkem nahoru.

Trenér nejprve určí, který hráč bude „vlastnit“ plechovky s víčkem nahoru a který s víčkem dolů. Poté stanoví limit, jak dlouho bude hra probíhat. Na povel hráči otáčejí plechovky tak, aby měli co největší počet vlastních plechovek. Tzn. hráč, jehož plechovky jsou ty s víčkem nahoru, bude ve svůj prospěch otáčet všechny plechovky stojící víčkem dolů tak, aby měly víčko nahoře. Hra končí po vypršení limitu. Vítězem se stává ten hráč, jehož plechovek na kurtu stojí více.

8. Hon na míčky

Počet hráčů: minimálně 2

Pomůcky: rakety, míčky, (kužely)

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: rychlost

Trenér i hráči stojí u sítě, mezi trenérem a hráči je síť. Hráči stojí zády k trenérovi, každý má na zemi před sebou položenou raketu. Trenér na jejich polovinu bez upozornění vhadzuje libovolný počet míčků, jejich cílem je získat jich co nejvíce a položit je na svou raketu. Mohou však vždy vzít pouze jeden míč.

- Lze také využít variantu, kdy hráči běží pro míček s raketou a zpátky jej odnášejí na ní. Míčky poté ukládají na své místo vyznačené kužely.

9. Piškvorky

Počet hráčů: minimálně 4

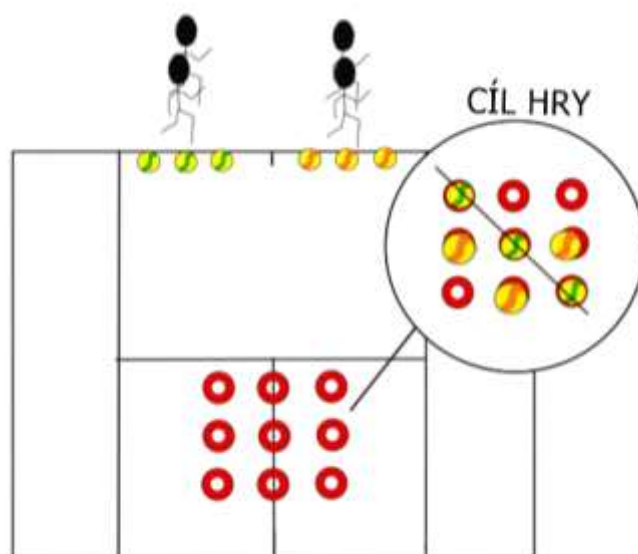
Pomůcky: kloboučky, barevně rozlišené míčky (např. 3 oranžové a 3 zelené míčky pro babytenis)

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: kooperace dětí mezi sebou, rychlostní vytrvalost, schopnost rozhodování se v krizových situacích

Příprava: Trenér položí na kurt 9 kloboučků do tvaru čtverce, viz Obrázek 11.



Obrázek 11. Piškvorky (zdroj: vlastní)

Trenér rozdělí děti na 2 týmy, každý tým obdrží 3 míčky jedné barvy. Týmy jsou rozestavěny ve stejné vzdálenosti od kloboučků. Cílem hry je položit tři míčky stejné barvy (i diagonálně) vedle sebe tak, jako u klasických piškvorek. Hráči vybíhají štafetově a vždy mohou položit pouze jeden míček. Pokud už jsou položeny všechny míčky a stále nikdo nevyhrál, hráči ke kloboučkům běhají proto, aby míčky přemístili. Vítězem je ten tým, který jako první položí 3 míčky stejné barvy vedle sebe.

- Modifikací pro tenis je varianta, kdy děti běhají s míčkem na raketě, případně s nimi při běhu mohou driblovat či je odrážet výpletem nahoru.
- Je také možné, aby hráč nejprve bez míčku doběhl ke kloboučku a hráč z jeho týmu mu míček poté raketou přihrál.

10. Zloděj

Počet hráčů: 2, případně sudý počet, aby vždy hráli dva hráči proti sobě

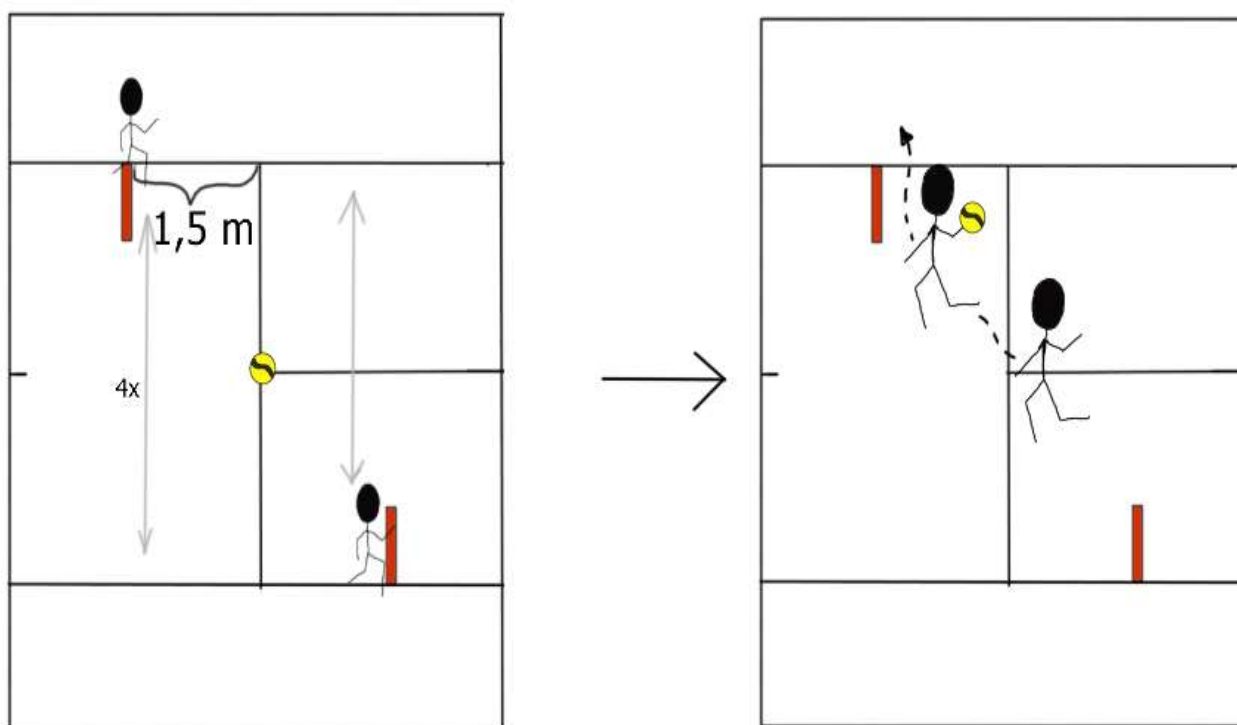
Pomůcky: míček, pásy

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3 minut

Rozvoj: rychlostní vytrvalost, reakční rychlost

Hráči stojí naproti sobě na lajnách vyznačujících kurt pro dvouhru, viz Obrázek 12.



Obrázek 12. Zloděj (zdroj: vlastní)

Na „těčku“ je položený míček. Hráči stojí tak, že při přebíhaní z jedné lajny na druhou míjí míček vždy ve vzdálenosti zhruba 1,5 m (tuto vzdálenost trenér vyznačí předem např. páskou). Cílem je na povel 4x přeběhnout od jedné lajny k druhé a poté vzít míček. Rychlejší hráč, který se k míčku dostane dříve, jej bere, pomalejší hráč se ho poté snaží dohonit. Cílem rychlejšího hráče je se s míčkem dostat zpět do svého území (tedy za lajnu, ze které startoval). Cílem pomalejšího hráče je ho dohonit.

- Lze využít i variantu, kdy hráči běhají s míčkem na raketě, případně s ním driblují apod.
- Mohou také skákat po jedné noze, běhat pozpátku, lézt po čtyřech atd.

11. Hlava, ramena, kolena, palce

Počet hráčů: 2

Pomůcky: míček

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: reakce, koordinace

Hráči stojí naproti sobě, mezi sebou mají na zemi položený míček tak, aby na něj oba v podřepu dosáhli. Trenér hlásí povely: „hlava, pravé rameno, levé rameno, pravé koleno, levé koleno, pravý kotník, levý kotník“ (v podstatě může zvolit jakoukoliv část těla), přičemž úkolem každého hráče je se co nejdříve dotknout zahlášené části těla (předem zvolenou rukou). Na smluvený povel, např. „hop“, pak hráči berou míček ze země. Vítězem se stává ten hráč, který míček získá.

- Pokročilejší hráči mohou při plnění povelů držet v jedné ruce míček na raketě, případně s ním driblovat a druhou rukou plnit povely. Takto se u nich bude kromě reakčních schopností rozvíjet i koordinace.

12. Běhací hry na kurtu s míčky a kužely

Počet hráčů: neomezený

Pomůcky: kužely, míčky, značící pásy

Věk: 6 a více

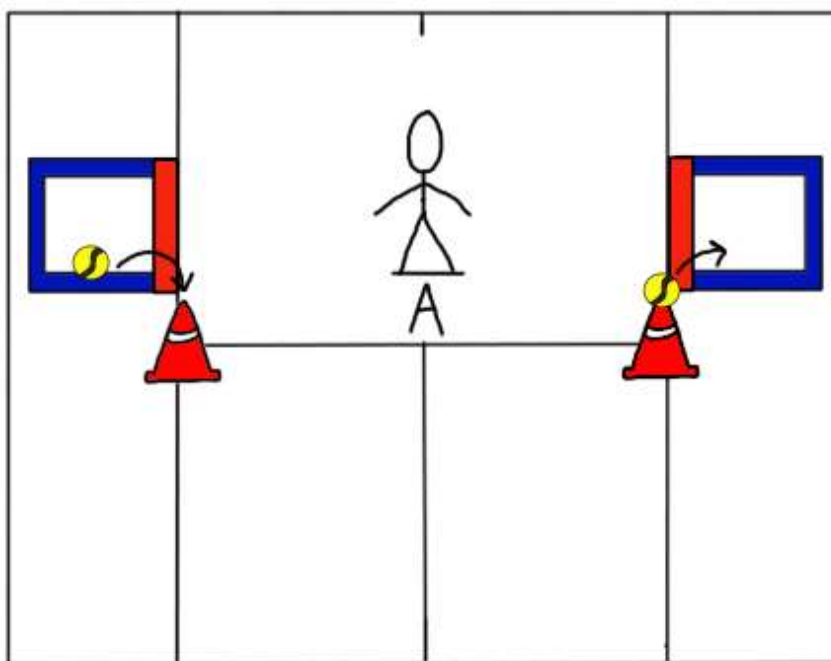
Doba trvání hry: 3-5 minut

Rozvoj: rychlost, koordinace, reakce, trpělivost při pokládání míčků do čtverců

Příprava: Trenér rozestaví kužely a pásy, tak jako na Obrázku 13.

Cílem těchto her je splnit různé pohybové úkoly a doběhnout do cíle jako první (v případě individuálního tréninku je možné stanovit limit, do kterého musí hráč dorazit do cíle). Tyto hry lze využít prakticky v jakékoliv podobě, pro inspiraci uvedu několik variant.

- Hráči začínají bez míčků. Cílem je vyběhnout z bodu A a dostat se postupně za obě dvě červené pásy (pásku je nutné překročit pouze jednou nohou) a co nejrychleji se vrátit do výchozího bodu.
- Ve vyznačeném čtverci je položený míček. Cílem je vyběhnout z bodu A a postupně dostat míčky ze země na kužel tak, aby nespadly, a co nejrychleji se vrátit do výchozího bodu.
- Míčky jsou položeny na kuželech. Cílem je vyběhnout z bodu A a postupně dostat míčky z kuželu do vyznačeného čtverce tak, aby v něm zůstaly i po odběhnutí hráče, a co nejrychleji se vrátit do výchozího bodu.
- Kužely je možné rozestavit jakkoliv. V případě, že chceme trénovat pohyb dopředu a dozadu, postavíme kužely tak, aby hráč běhal směrem k síti a pozpátku směrem k základní lajně.
- Všechny varianty lze provádět i s raketou a míčkem.



Obrázek 13. Postavení kuželů při běhacích hrách s míčky a kužely (zdroj: vlastní)

13. Chyt' a vyměň

Počet hráčů: 2

Pomůcky: kužel, míčky, značící pásky

Věk: 6 a více

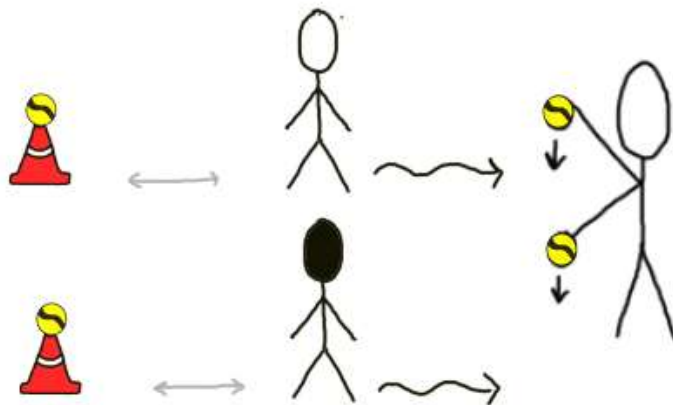
Doba trvání hry: 3 minuty

Rozvoj: reakce, rychlost, koordinace, trpělivost

Příprava: Trenér rozestaví kužely a míčky tak, jako na Obrázku 14.

Hráči začínají na páskách. Trenér oběma najednou pouští míček, hráči se jej snaží po dopadu chytit. Poté s míčkem utíkají do bodu B, kde svůj míček vyměňují s míčkem položeným na kuželu a dostávají se do výchozí pozice. Vítězem se stává ten hráč, který se do výchozího bodu dostane jako první.

- Důležité je spravedlivě měnit strany, aby např. hráči s dominantní pravou rukou neměli neustálou výhodu při chytání míčků.
- Pokročilejší hráči opět mohou vyzkoušet i variantu s raketou a míčkem v jedné ruce.



Obrázek 14. Chyt' a vyměň (zdroj: vlastní)

5.1.4 PRO POKROČILÉ

1. Rozehrávka s obručí

Počet hráčů: 4

Pomůcky: rakety, míčky, obruč

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: koordinace, základní údery, kooperace dětí mezi sebou

Na každé polovině jsou dva hráči. Jeden má v ruce raketu, druhý obruč. Hráči s raketami hrají výměnu na malé pole (pole pro servis), hráči s obručí mají za úkol to, aby každý míč letící na jejich stranu vždy proletěl obručí. Hráči mohou hrát buď na body, nebo hru využít jen jako zpestření obyčejné rozehrávky.

2. Zastav a hrej

Počet hráčů: 2

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 8 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: koordinace, manipulace s raketou a míčkem

Hráči hrají dvouhru. Jejich úkolem je před odehráním zpracovat míč tak, aby si jej po dopadu nejprve přihráli sami sobě a až poté jej odehráli na stranu soupeře.

- Méně pokročilí hráči začínají na malém poli, pokročilejší hráči pak mohou hrát i na celý kurt.
- Míček mohou hráči zpracovávat také na více doteků.

3. Nahrej

Počet hráčů: 4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s raketou a míčkem, kooperace, koordinace, zodpovědnost za své údery, trpělivost

Jedná se o variantu hry *Zastav a hrej*. Rozdílem je to, že hráči hrají čtyřhru, míče tedy nezpracovávají pro sebe, ale tak, aby je přihráli spoluhráči. K dispozici mezi sebou mají jednu přihrávku.

- Hru lze opět hrát na body, nebo jen pro zpestření rozehrávky.

4. Volejbal

Počet hráčů: 4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 12 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s raketou a míčkem, kooperace, koordinace, zodpovědnost za své údery, taktické uvažování

Varianta hry *Nahrej*, s tím, že hráči míče musí dokázat zpracovat rovnou z voleje (tedy bez dopadu). Hráči si mezi sebou míče mohou přihrát dvakrát, tak jako při klasickém volejbalu.

- Pokud děti hrají na body, často dochází k tomu, že u sítě z voleje dávají nechyatelné rány, a nedostanou se tak do žádných výměn. Je proto dobré je před zahájením hry upozornit, že cílem není dát co největší ránu, ale hrát spíše takticky. Děti tak budou rozvíjet svůj cit pro míč a daleko lépe si zahrají. Případně je pak možné hráče za údery s vysokou razancí různými způsoby penalizovat.

5. Ozembouch

Počet hráčů: 2-4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 12 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: manipulace s raketou a míčkem, koordinace, taktické uvažování, kooperace

Hráči hrají na malé pole jeden proti jednomu. Míček mohou trefovat vždy z voleje (míček se tedy musí dotknout jejich rakety dříve, než se dotkne země na jejich vlastní polovině) pouze

s odrazem po úderu na vlastní polovině. Podávající hráč tedy rozehraje míč tak, že se nejprve dotkne země na jeho vlastní polovině a poté přeletí přes síť na stranu soupeře. Přijímající hráč stejným způsobem míček vrací, tedy trefuje jej bez dopadu nejprve na vlastní polovinu, míček poté letí přes síť. Takto hráči hrají výměny do té doby, než jeden z nich dosáhne 7 bodů.

- Hru lze hrát také ve podobě čtyřhry. Hráči pak hrají na 2 pole pro servis a mají možnost jedné přihrávky mezi sebou.
- V případě, že děti nejsou schopné trefit míček hned z voleje, trefují jej až po dopadu a až poté jej odehrávají tak, aby se nejprve odrazil na jejich vlastní polovině.

6. Předávání rakety

Počet dětí: 4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 8 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: základní údery, kooperace dětí mezi sebou

Děti jsou rozděleny na dvě poloviny, každý tým hraje na jedné straně kurtu, k dispozici je pouze jedna raketa pro dvojici. Děti se ve hře střídají po jednom úderu, přičemž si mezi jednotlivými údery musí předat raketu.

- Na malém kurtu lze využít variantu, kdy děti při hře skáčou po jedné noze.

7. Kolotoč

Počet hráčů: 3 a více

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 8 a více

Doba trvání hry: 5-10 minut

Rozvoj: základní údery, rychlostní vytrvalost, taktické uvažování

Děti se rozdělí na dvě poloviny, přičemž každá má svou stranu. Děti za sebou stojí v zástupu. Jedná se o klasický kolotoč, kdy hráči proti sobě hrají výměnu s tím, že jeden hráč vždy smí odehrát pouze jeden míč a poté přebíhá na druhou stranu. Ve chvíli, kdy ve hře zůstanou pouze dva hráči, mezi sebou dohrávají finále např. do 3 bodů.

- Vždy rozehrávají hráči té poloviny, na které je o jednoho hráče více.
- Při menším počtu dětí je vhodné hrát na malé pole, při větším počtu je možno využít celý kurt.

- Trenér musí dbát na to, aby děti mezi sebou dodržovaly dostatečné rozestupy, a nedocházelo tak ke zbytečným zraněním (např. k poranění hlavy způsobenému ránou raketou).
- Pro zpestření je možné, aby se hrálo pouze s dvěma raketami. Dítě pak vždy musí navíc před odběhnutím na druhou stranu předat raketu hráči, který pokračuje v hraní po něm.

8. *Tři sekundy*

Počet hráčů: 3 a více

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 10 minut

Rozvoj: základní údery, rychlostní vytrvalost, soutěživost, počítání bodů, koncentrace

Jedno dítě stojí na jedné polovině kurtu, ostatní na druhé, kde se ve hře střídají vždy po jedné výměně. Trenér rozehrává míč na samotného hráče, který hraje s protihráčem výměnu. Pokud bod uhraje samotný hráč (na straně vzdálenější od trenéra), získává bod a pokračuje v další výměně s následujícím hráčem. Pokud bod uhraje jeden z hráčů na straně trenéra, přebíhá co nejrychleji na druhou stranu a zde rozehrává výměnu a pokouší se získat bod. Hráč, který začínal sám, se mezitím přesouvá na trenérovu stranu a zapojuje se do hry.

- Hráči mají na přeběhnutí z jedné strany na druhou *tři sekundy*, které trenér počítá nahlas. Počítání samozřejmě přizpůsobí rychlosti hráčů, případně míč rozehraje obloukem tak, aby měli šanci jej doběhnout a rozehrát.
- Body hráči mohou získat pouze na straně, kde hrají sami (na straně vzdálenější od trenéra).
- Hra končí dosažením určitého počtu bodů či vypršením předem stanoveného časového limitu.

9. *Biatlon*

Počet hráčů: 2-4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 5-10 minut

Rozvoj: servis, rychlostní vytrvalost, koncentrace

Tato hra je zaměřená především na rychlostní vytrvalost a procvičení servisu. Dva hráči stojí na základní lajně, každý na značce předem vyznačené trenérem (v místech, odkud se servíruje). Na povel vybíhají a obíhají kolo kolem celého kurtu (každý ve svém směru) až do výchozího

bodů, ve kterém mají nachystanou raketu a tři tenisáky. Úkolem každého hráče je zahrát tři dobré servisy do kurtu. V případě, že chybují, musí běžet trestné kolo, stejně jako v biatlonu. Pokud hráč neudělá ani jednu chybu, obíhá pouze jedno povinné kolo. Vítězem je ten hráč, který po odehrání všech servisů doběhne do výchozího bodu jako první.

- Je důležité dbát na to, aby hráči při obíhání kurtu dávali pozor a nesrazili se.
- Tuto hru lze hrát také týmově štafetovou formou.

10. Chyba

Počet hráčů: 4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 9 a více

Doba trvání hry: 10 minut

Rozvoj: základní údery, nácvik čtyřhry, kooperace, zodpovědnost (při hlášení své chyby), trpělivost

Na každé straně kurtu jsou dva hráči, oba stojí u základní lajny. Hráči jedné poloviny rozehrávají zároveň míček na hráče na druhé polovině kurtu (podle domluvy buď do kříže, tedy diagonálně, nebo do lajny) a pokračují s nimi ve výměně. Výměna mezi dvěma hráči probíhá do té doby, než jedna dvojice výměnu pokazí. V tu chvíli chybující hráč zakřičí "Chyba!" a výměnu dohrávají všichni hráči na celý kurt pro čtyřhru. Bod získává dvojice pouze tehdy, pokud uhrají obě dvě výměny v řadě.

- Hru lze hrát buď do určitého počtu bodů (nevýhodné, pokud nemá trenér k dispozici neomezené množství času), nebo do stanoveného časového limitu.
- Vzhledem k tomu, že hra slouží především k nácviku čtyřhry, je důležité dbát na to, aby hráči nezůstávali pouze u základní lajny, ale dostali se i na síť. Trenér by s tímto měl hráče před zahájením hry obeznámit.

11. Oslík

Počet hráčů: max. 4

Pomůcky: rakety, míčky

Věk: 6 a více

Doba trvání hry: 5 minut

Rozvoj: voleje, reakční schopnosti, rychlostní vytrvalost, koncentrace

Všechny děti stojí u sítě vedle sebe s dostatečnými rozestupy a hrají voleje (které jim rozehrává trenér). Ve chvíli, kdy jedno dítě udělá chybu, musí všichni běžet k základní lajně a zpátky.

Hráči za každou chybu získávají písmenko, nejprve „O“, poté „S“, „L“, „Í“ a „K“. Hra končí ve chvíli, kdy jedno z dětí získá všechny písmenka a stane se „Oslíkem“.

- Trenér může rozehrávat buď po jednom úderu, nebo například forhendový volej, backhandový volej a smeč. Stále platí, že při každé chybě hráči utíkají a získávají písmenko.
- Je důležité hlídat rozestupy dětí mezi sebou, aby nedošlo ke zranění raketou.
- Ve chvílích, kdy ostatní děti čekají, než na ně přijde řada, je možné jim zadat nějaký další pohybový úkol – např. mohou „stínovat“ údery, které zrovna odehrávají jejich soupeři.
- V případě, že trenér vycítí, že by dětem název OSLÍK vadil, zvolí jiné pojmenování, případně nechá vybrat děti.

12. Piškvorky 2

Počet dětí: 2

Pomůcky: rakety, míčky, lepící páska, křída (nafukovací balónky)

Příprava: Trenér na plachtu na plotě křídou nakreslí (případně lepící páskou nalepí) 9 čtverců tak, aby představovaly pole pro piškvorky.

Věk: 12 a více

Doba trvání hry: 5-10 minut

Rozvoj: schopnost mířit na terč, koncentrace, taktické uvažování, cit pro míč

Každý hráč má k dispozici neomezený počet míčků. Hráči se od základní lajny (případně z jiné vzdálenosti určené trenérem) snaží úderem rakety z ruky trefovat míček do vyznačeného pole na plotě tak, jako by hráli piškvorky, tzn. snaží se trefit tři míčky do jednotlivých polí tak, aby trefili tři pole vedle sebe (i diagonálně). Hráči se vždy střídají po jednom pokusu. V případě, že se do některého z vyznačených polí trefí, trenér zakreslí značku (kolečko nebo křížek). Pokud se hráč trefí do pole, kde je zakreslená značka soupeře, trenér značku překreslí.

- V případě, že hra trvá moc dlouho, je možné stanovit časový limit. Po jeho vypršení se vítězem stane ten hráč, který bude mít více značek v hracím poli.
- Hru je možné obměnit i variantou, kdy trenér na plot umístí 9 nafukovacích balónků (opět do tvaru čtverce). Vítězem se pak stává ten hráč, jemuž se podaří míčkem prasknout více balónků.

6 ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo vytvoření zásobníku pohybových her využitelných při tréninku tenisu, zaměřených především na děti ve věku 6-12 let.

Jednotlivé hry jsem rozdělila do čtyř skupin, uvedla jejich pravidla a doplnila je informacemi o počtu hráčů, jejich věku, časové náročnosti, pomůckách a o kompetencích, které jednotlivé hry rozvíjejí. Hry jsem poté graficky znázornila a natočila.

Z reakcí dětí při natáčení pohybových her usuzuji, že by ocenily, kdyby hry byly do tréninků více zařazovány. Tím, že je jsou pro ně hry atraktivní, se totiž nenásilnou formou zdokonalují ve svých dovednostech, aniž by si to zásadně uvědomovaly. Hry také podporují jejich motivaci ve sportu pokračovat.

Hry jsem se snažila vytvořit tak, aby je bylo možné použít v běžných tréninkových jednotkách. Je ale třeba říct, že každé dítě je jiné, proto je nutné jednotlivé hry přizpůsobit charakteru svěřenců. Hra, která může vyhovovat jedné skupince, totiž nemusí vyhovovat druhé a naopak.

Nejzásadnějším faktorem ovlivňujícím kvalitu her je věk hráčů. I když záleží na individuálních schopnostech dítěte, na věk bychom určitě měli brát ohled. Na druhou stranu je možné jednotlivé hry modifikovat tak, aby vyhovovaly mladším či méně zkušenějším hráčům.

Obecně však můžu říct, že jsem ve hrách našla poměrně široké uplatnění, protože se mi podařilo je aplikovat na různorodé skupiny bez větších problémů. Mladší děti se tak necítily odstrčeny a u starších jsem pozorovala určitý pocit zodpovědnosti. Zároveň se u dětí projevovala velká míra spolupráce. Při realizaci natáčení se mi potvrdilo, že se děti nejlépe učí právě hrou, a proto by pohybové hry měly mít v každém tréninku své místo.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této práce bylo sestavení zásobníku pohybových her zaměřených na rozvoj rychlosti, koordinace a specifických tenisových dovedností jako je manipulace s raketou a míčkem, cit pro míč a procvičení jednotlivých úderů. Hry jsem se souhlasem rodičů realizovala s dětmi z TK Na Dolině. Věk dětí, na které tato práce cílí, je 6-12 let.

Dílčí cíle představovalo vytvoření zásobníku pohybových her zaměřených na tenis, natočení jednotlivých her a grafické znázornění některých z nich. Vytvořila jsem zásobník 46 pohybových her rozvíjejících různé dovednosti, které jsou při tenisu potřeba.

Teoretická část je zaměřená na charakteristiku tenisu, sportovní přípravu dětí a především na pohybové hry. V praktické části jsem realizovala natáčení jednotlivých her, které jsou k bakalářské práci přiloženy v elektronické podobě. Určeny jsou především trenérům tenisu.

Jednotlivé hry jsem sestavovala na základě svých zkušeností z trénování a odborné literatury.

8 SUMMARY

The main objective of the theses was to create a set of movement games focused on the development of speed, coordination and specific tennis skills as manipulation with tennis racket and balls and practicing certain hits. I implemented the games with children from tennis club TK Na Dolině with parents' consent. Games are focused on children aged 6-12.

In partial goals I created a set of movement games in tennis, recorded particular games and created a graphical visualization to some of them. I created a set of 46 movement games which develop different skills which are necessary for playing tennis.

Theoretical part is focused on tennis characteristics, sport preparation of children and mainly on movement games. Within the practical part I recorded all the games which are attached to the theses. The attachment is intended for tennis coaches.

I created the games on the basis of my experience from training career and from the literature.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bělka, J. (2020). *Pohybové hry*. [e-kniha]. Code Creator, s.r.o. Retrieved March 14, 2021 from the World Wide Web: <https://publi.cz/download/publication/456?online=1>
- Byl, J., Baldauf, H., Doyle, P., Raithby, A., & Stephen, M. (2011). *50 games with 50 tennis balls* (Second edition). CIRA Ontario.
- Capranica, L., & Millard-Stafford, M. L. (2011). Youth Sport Specialization: How to Manage Competition and Training? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 6(4), 572–579. <https://doi.org/10.1123/ijsp.6.4.572>
- Colomar, J., Baiget, E., & Corbi, F. (2020). Influence of Strength, Power, and Muscular Stiffness on Stroke Velocity in Junior Tennis Players. *Frontiers in Physiology*, 11, 196. <https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00196>
- Constantin, I.-L., & Chirazi, M. (2019). The Role Of Motion Games On The Development Of Children With Special Needs In The Primary Cycle. *SPORT AND SOCIETY*, 21–27. <https://doi.org/10.36836/UAIC/FEFS/10.21>
- Crespo, M., & Miley, D. (2014). *Minitenis do škol*. ITF.
- ČTS [online]. (2021). *MINITENIS & BABYTENIS. Projekt Českého tenisové svazu*. Retrieved March 14, 2021 from the World Wide Web: <http://www.minitenis.cz/pravidla>
- Dobrescu, T. (2019). Influences of Physical Education Lesson Movement Games on the Motor Behavior of Primary School Pupils. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports*, 15–28.
- Dravniece, I. (2015). Movement Games in Various Kinds of Sport (Experiences of Coaches Studying At Lase). *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(99), 16–24.
- Fernandez-Fernandez, J., Ulbricht, A., & Ferrauti, A. (2014). Fitness testing of tennis players: How valuable is it? *British Journal of Sports Medicine*, 48(Suppl 1), i22–i31. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093152>
- Gheorghiu, G., & Trandafir, M. (2017). Role and Importance of Movement Games in Ice Hockey. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV*, 2, 93–95.
- Hůlka, K. (2013). *Základy sportovního tréninku*. [Distanční texty – elektronická verze]. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jankovský, J. (2002). *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Kostrzewa, M., Laskowski, R., Wilk, M., Błach, W., Ignatjeva, A., & Nitychoruk, M. (2020).

- Significant Predictors of Sports Performance in Elite Men Judo Athletes Based on Multidimensional Regression Models. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph17218192>
- Langerová, M., & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lehnert, M., Kudláček, M., Háp, P., Bělka, J., Neuls, F., Ješina, O., & Šťastný, P. (2014). *Sportovní trénink I*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Lupu, G. (2017). Role of movement games in training the coordination balance and stability of the preschoolers. *Ovidius University Annals, Series Physical Education*, 17(2), 368–373.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti - činnosti - výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Mužik, V., Šeráková, H., & Janošková, H. (2019). *Abeceda pohybové aktivity dětí*. Masarykova Univerzita. Retrieved March 14, 2021 from the World Wide Web: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/js19/abeceda/web/index.html>
- Pačes, J., & Zháněl, J. (2018). Analýza úrovně antropometrických a rychlostních charakteristik tenistů a tenistek ve věku 13–14 let. *Studia Sportiva*, 12(1), 38–44.
- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Karolinum.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Ptáček, R., & Kuželová, H. (2013). *Vývojová psychologie pro sociální práci*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu* (3. vyd). Olomouc: Hanex.
- Sava, M.A. (2019). Study on Improving Distributive Attention by Using Movement Games Third Grade Students. *Gymnasium: Scientific Journal of Education, Sports*, 20(2), 148–161.
- Sava, M. A. (2020). Study on the Implementation of Distributive Attention on Use of Movement Games To Fourth Class Students. *Series IX Sciences of Human Kinetics*, 13(62)(1), 179–184. <https://doi.org/10.31926/but.shk.2020.13.62.1.23>
- Savin, L. (2014). Efficiency of movement games for the development of motor skills in middle-school students. *Studia Universitatis Vasile Goldis, Physical Education*, 3(2), 31–35.

- Shönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Smith, J. (2017). Overcoming Resistance: The Case for Strength Training in Children and Adolescents. *Sports Medicine Australia*, 1, 15–18.
- Táborský, F. (2004). *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Teodorescu, S., & Urzeala, C. (2020). Cues for the Sports Training of Preschool and Primary School Children. *Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal*, 322–332. <https://doi.org/10.35189/dpeskj.2020.59.4.1>
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2017). *Základy sportovního tréninku*. [Skripta – elektronická verze]. Brno: Masarykova univerzita. Retrieved April 4, 2021 from the World Wide Web: <https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/697>
- Zderčík, A., Hubáček, O., & Zháněl, J. (2019). Aplikace fuzzy teorie v diagnostice výkonnostních předpokladů v tenisu. *Studia Sportiva*, 12(2), 109–120.
- Zumr, T. (2019). *Kondiční příprava dětí a mládeže*. Praha: Grada Publishing, a.s.

10 PŘÍLOHY

- 1) CD s natočenými hrami
- 2) informovaný souhlas rodičů



UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY
KATEDRA SPORTU

Mgr. Jan Bělka, Ph.D.,

✉ Hynaisova 9, 772 00 Olomouc, ☎ 58 563 65 06, @: jan.belka@upol.cz

Informovaný souhlas

Vážení rodiče,

dovolujeme si Vás požádat o souhlas s účastí Vašeho syna/Vaší dcery na výzkumu zabývajícím se pohybovou aktivitou během tenisového tréninku, který se uskuteční ve dnech_____.

Výzkum je součástí bakalářské práce na FTK UP Olomouc.

Vybrané děti se zúčastní natáčení pohybových her zaměřených na tenis. Výzkumná metodika je již ověřena na mnoha školách u nás i v zahraničí a splňuje všechna zdravotní, sociální a etická kritéria. Z měření nevyplývají pro žáky žádná nebezpečí.

V současné době realizujeme obdobná měření i na dalších školách u nás, protože zjišťování informací o pohybové aktivitě žáků během výuky tělesné výchovy ve školách jsou velmi cenná pro zkvalitnění studia budoucích učitelů tělesné výchovy.

Děkujeme Vám za pochopení významu a za souhlas.

V Olomouci 1. 8. 2020

Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Vedoucí studie

-
1. Já, níže podepsaný(á) souhlasím s účastí mého syna/mé dcery..... nar..... ve studii. Je mi více než 18 let.
 2. Byl(a) jsem informován(a) o cíli studie, o jejích postupech. Beru na vědomí, že prováděná studie je výzkumnou činností.
 3. Porozuměl(a) jsem tomu, že účast syna ve studii mohu kdykoliv přerušit či odstoupit. Účast ve studii je dobrovolná.
 4. Při zařazení do studie budou osobní data uchována s plnou ochranou důvěrnosti dle platných zákonů ČR. Je zaručena ochrana důvěrnosti osobních dat.
 5. Porozuměl/a jsem tomu, že jméno mého syna se nebude nikdy vyskytovat v referátech o této studii. Já naopak nebudu proti použití výsledků z této studie.

Datum:

Podpis rodiče: