

Univerzita Hradec Králové

Přírodovědecká fakulta

Úvodní pohybový program pro rozvoj všestrannosti v tenisové přípravě dětí

Diplomová práce

Autorka: Bc. Kateřina Kaňová

Studijní program: N1407 - Chemie

Studijní obor: Učitelství chemie pro střední školy,
Učitelství pro střední školy – tělesná výchova

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

Hradec Králové

2015



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Kateřina Kaňová

Studium: S1354

Studijní program: N1407 Chemie

Studijní obor: Učitelství chemie pro střední školy, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova

Název diplomové práce: **Úvodní pohybový program pro rozvoj všestrannosti v tenisové přípravě dětí**

Název diplomové práce AJ: Preliminary motion program for the development of physical versatility of tennis practice of children

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem práce je návrh úvodního makrocyklu v tenisové přípravě dětí předškolního a mladšího školního věku na základě pohybové všestrannosti. Metody: Pozorování, dotazování, analýza tréninkových plánů

Literatura: GROSSER, M., SCHONBORN, R. Závodní tenis pro mladé hráče. Praha:Olympia, 2008 DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. Praha:Olympia,2002 LANGEROVÁ,M., HEŘMANOVÁ,B. Tenis a děti.Praha:Grada, 2005

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc.

Oponent: Mgr. Tomáš Roztočil

Datum zadání závěrečné práce: 27.2.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením doc. PaedDr. Jiřího Ryby, CSc. samostatně a uvedla jsem všechny použité informační zdroje.

V Hradci Králové dne

.....
Bc. Kateřina Kaňová

Poděkování

Děkuji doc. PaedDr. Jiřímu Rybovi, CSc. za odborné vedení, spolupráci a veškerou pomoc poskytnutou při vypracovávání bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat své rodině a přátelům za projevenou podporu a možnost diskutovat s nimi problematiku tenisové přípravy dětí.

Anotace

KAŇOVÁ, Kateřina. *Úvodní pohybový program pro rozvoj všestrannosti v tenisové přípravě dětí*. Hradec Králové, 2015. Diplomová práce na Přírodovědecké fakultě Univerzity Hradec Králové. Vedoucí práce doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc. 80 s.

Teoretická část diplomové práce *Úvodní pohybový program pro rozvoj všestrannosti v tenisové přípravě dětí* je věnována problematice všestranného pohybového rozvoje dětí před zahájením a v průběhu tenisového tréninku. Vysvětluje, proč by měl mít tenista všeobecný pohybový základ na vysoké úrovni. V textu jsou zahrnuty aspekty tenisové přípravy (technika, taktika, kondice, psychika). Je zde popsána sportovní příprava dětí a rozvoj pohybových schopností u dětí mladšího a staršího školního věku (schopnosti motorické, obratnostní, rychlostní, koordinační). Zajímala nás problematika rané specializace v tréninku i trénink na základě ontogenetických zákonitostí.

Praktická část práce popisuje výsledky UNIFITTESTU i dotazníkového šetření, v němž jsme zjišťovali charakter tenisové přípravy dětí a názor trenérů na tenisovou přípravu na základě všestrannosti.

Dodatkem diplomové práce je příloha, jež obsahuje návrh úvodního pohybového programu na základě všestrannosti pro kategorie minitenis a babytenis a kartotéku pohybových her vhodných do tenisové přípravy.

Klíčová slova

tenis, sportovní příprava dětí, všestrannost, minitenis, babytenis,

UNIFITTEST 6-60

Annotation

KAŇOVÁ, Kateřina. *Preliminary motion program for the development of physical versatility of tennis practice of children*. Hradec Králové, 2015. Diploma Thesis at Faculty of Science University of Hradec Králové.

Thesis Supervisor doc. PaedDr. Jiří Ryba, CSc. 80 p.

Theoretical part of the diploma thesis *Preliminary motion program for the development of physical versatility of tennis practice of children* describes the problem of versatile physical development of children before and during the basic tennis training. It explains why tennis players should have high degree of versatile motoric ability. All aspects of tennis preparation are included in the text (technique, tactic, condition and psychological aspect). It discusses a sports training of children and development of motoric abilities during the younger and older school age (motoric abilities, dexterity, speed and coordination). Also it explains the problems of early specialization as well as training based on respecting of ontogenetic development.

Practical part of the thesis includes the results of the UNIFITTEST and questionnaire. It evaluates versatile physical development of children and the opinions of tennis trainers for tennis practice of children.

The supplement to a diploma thesis includes the plan of motion program for the development of physical versatility of tennis practice of children and the inventory of exercises and games for development of versatile motoric ability.

Keywords

tennis, sports training of children, versatile motoric preparation, minitenis, babytennis, UNIFITTEST 6-60

Obsah

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
1 Tenis	11
2 Aspekty tenisové přípravy	13
2.1 Technika.....	13
2.2 Taktika	15
2.3 Kondice.....	15
2.4 Psychika	15
3 Aspekty vývoje tenistů	17
3.1 Aspekty tréninku na základě rané specializace	17
3.2 Aspekty správného vývoje závodních hráčů	18
4 Sportovní příprava dětí.....	21
4.1 Všestrannost.....	21
4.2 Rozvoj pohybových schopností v období mladšího a staršího školního věku.....	23
4.2.1 Motorická schopnost.....	23
4.2.2 Koordinační schopnosti dětí	24
4.2.3 Obratnostní schopnosti dětí.....	25
4.2.4 Rychlostní schopnosti dětí.....	25
4.2.5 Technická příprava	26
5 Pohybové zatížení v dětském věku.....	27
5.1 Pohybové zatížení dětí ve věku 5–8 let.....	27
5.2 Pohybové zatížení dětí ve věku 8–10 let	28
6 Stavba sportovního tréninku	30
6.1 Tréninková jednotka	30
7 Forma dětského tenisu.....	32
7.1 Minitenis	32
7.2 Babytenis	32
CÍL, ÚKOLY, METODIKA DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	33

II PRAKTICKÁ ČÁST	34
8 UNIFIT TEST	34
8.1 Charakteristika testovaného souboru	34
8.2 Použitá metoda testování.....	35
8.2.1 Skok daleký z místa odrazem snožmo.....	35
8.2.2 Leh sed / 60 s	36
8.2.3 Vytrvalostní člunkový běh (Léger test)	37
8.2.4 Člunkový běh 4 x 10 m	38
8.3 Výsledky	40
8.3.1 Úroveň pohybových schopností u testovaného souboru.....	41
8.3.2 Souvislost mezi mírou rovnoměrného pohybového rozvinutí a mírou celkové výkonnosti	42
9 Analýza charakteru tenisové přípravy dětí.....	43
9.1 Výběr problému	43
9.2 Výzkumný soubor.....	43
9.3 Dotazník pro trenéry.....	43
9.4 Výsledky dotazníkového šetření	44
10 Shrnutí výsledků UNIFITTESTU a dotazníkového šetření. Diskuze problematiky rozvoje všestrannosti.....	51
11 Závěr a doporučení pro praxi.....	53
12 Seznam použitých zdrojů.....	55
13 Seznam příloh.....	57

ÚVOD

Tenis je jedním z nejpobulárnějších sportů současnosti jak u nás, tak i ve světě. Sleduje jej mnoho lidí, kteří na tomto bílém sportu obdivují celkový výkon, techniku, obratnost hráčů. Mnozí jej vyzdvihují pro jeho eleganci. Malé děti nejen na tenisových kurtech sní o tom, že jednou budou jako dnes známé tenisové špičky. Je to herní sport, kterému se člověk může věnovat po celý život. Pro některé tenisty je tvrdou prací, pro jiné aktivním odpočinkem či společenskou událostí. Jedná se v současnosti o dobře dostupný sport pro většinu populace v rozvinutých zemích. Jedná se o velmi pestrou hru. Hrou i tréninkem se rozvíjí postřeh, soustředění, disciplína, zvládání emocí, proher či respekt k protihráčům, což je přínosné pro běžný život. Naučit se hrát tenis chce čas, motivaci a sebezapření. Doba, za kterou tenista udrží míček ve hře, je úměrná věku, šikovnosti i technice. Tenis je dřina.

Téma diplomové práce *Úvodní pohybový program pro rozvoj všestrannosti v tenisové přípravě dětí* jsem si vybrala na základě mé sedmileté praxe trenéra tenisu (3. třída pod ČTS). V současné době trénuji hráče věkové kategorie minitenis (4–6 let), babytenis (7–8 let) a mladší žáci (9–10 let). Na trénincích pracuji s různými dětmi. Úroveň motorických schopností a docility je různorodá. Ovšem vždy se setkávám se s nadšením mých svěřenců do pohybu, tréninku a her.

Je faktem, že část mladých tenistů se svou zálibou předčasně končí. Děje se tak z mnoho příčin. Jedním z možných důvodů je, že nemají kvalitní všestranný pohybový základ. Díky tomu se nemohou vyrovnat se soupeři, kteří prošli kvalitním tréninkem všestrannosti v útlém dětství. Pomyslně bychom mohli rozdělit tenisty na dva typy. Jedni se od svých 4–5 let věnují pouze tréninku tenisu. Druzí trénují na počátku především všestrannost a se základním tréninkem tenisu se zabývají až později. Techniku se ve výsledku naučí tenisté přibližně stejně a následujícím rozhodujícím faktorem jsou právě pohybové schopnosti.

Teoretická část práce je věnována aspektům tenisové přípravy, východiskům tenisové přípravy dětí, sportovní přípravě dětí, formám dětského tenisu a stavbě sportovního tréninku.

Práce s dětmi mě velice baví a vnitřně naplňuje. Je mým koníčkem. Touto diplomovou prací jsem se rozhodla navázat na mojí bakalářskou práci *Některé aspekty tenisové přípravy dětí*. V její praktické části práce jsme zjistili, že většina dětí v Hradecké tenisové škole není všestranně rozvíjena. Praktickou částí diplomové práce jsem se snažila zjistit charakter tenisové přípravy na základě dotazníkového šetření. Respondenty byli trenéři tenisové školy, jež pracují s dětmi, které jsme otestovali v bakalářské práci.

Téměř všichni trenéři tenisu hráli v mládí tenis na vysoké úrovni. Mají vědomosti o technice, o zdokonalovacích cvičeních nebo o taktice. Je ovšem otázka, na jaké úrovni jsou jejich znalosti kompenzace, relaxace či zákonitosti vývoje dětí a jak moc jej respektují. Trenér od trenéra se liší svými vědomostmi o technice či taktice v tenisu či o vývoji dětské tělesné schránky a jejich psychiky. Liší se bohužel i znalosti v oblasti sportovní přípravy dětí. To vše jsme se snažili zjistit na základě dotazníkového šetření.

Na základě zjištěných informací, jsem se rozhodla vypracovat návrh programu pro začínající tenisty, jež je přílohou této diplomové práce. Chtěla bych touto formou přiblížit ostatním trenérům tenisu a rodičům malých tenistů, problematiku nutné všestranné přípravy před zahájením jednostranného tenisového tréninku.

Kvalifikovaný trenér by měl brát v úvahu, že děti dnes začínají s tenisem – s jednostranným sportem – v útlém věku a motorika dětí se kolikrát nemá kde rozvíjet, jelikož tělesná výchova (dále jen TV) ve školách a školkách není, z jakýkoliv důvodů, na dobré úrovni. To se dozvíte od samotných dětí, když se jich zeptáte, co dělají na hodinách TV. Často se vyjádří, že ani žádnou TV nemají a tenis je jejich jediná pohybová aktivita za týden. Tréninky tenisu dětí ve věku 4–9 let by měly být tomuto faktu přizpůsobeny. Kromě tenisových cvičení by se mělo dbát i na všestranný pohybový rozvoj. Trénink tenisu by měl být všestranný, veden zábavnou formou a s určitou dynamikou.

I TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Tenis

Je nesporným faktem, že tenis je nejoblíbenějších a nejrozšířenějších sportů na světě. Je znám ve všech světadílech a počet hráčů, kteří se mu pravidelně věnují, již překročil 30 milionů. Ve společnosti je označován za *bílý sport*. Většina tenistů se tomuto sportu věnuje pro zábavu na vyšší či nižší úrovni. Tenis, jakožto sport, můžeme označit za součást zdravého životního stylu. Pro mnoho lidí představuje způsob aktivního odpočinku a relaxace (Jankovský, 2002).

Tento sport řadíme k míčovým síťovým sportovním hrám. Smyslem hry je raketou dopravit míč přes síť na druhou stranu do vymezeného dvorce tak, aby ho soupeř neodehrál. Můžeme ho zařadit mezi úpolové sporty. Hráči spolu soupeří kondičními, taktickými a technickými prostředky. Rotaci, dráhu letu míčku i jeho rychlost je možné ovlivnit technikou úderů, která vychází hlavně ze švihových a rotačních pohybů.

Z hlediska výkonového charakteru patří tenis mezi rychlostně vytrvalostní sportovní disciplíny, u kterých jsou kladeny velké nároky na oběhový a srdeční systém z důvodu vysoké variability zatížení.

Podle Zaháněla a Zálesáka (1999, s. 10) „je tenis sportovním odvětvím, v němž se projevují všechny obecné koordinační schopnosti (diferenciační-kinestetická, orientační, rovnováhová, reakční, rytmická, schopnost sdružování pohybů a přestavby pohybu) s rozličnou důležitostí. Mezi speciální koordinační schopnosti, které se uplatňují v tenise, patří kontrola míče, regulace vzdálenosti a tzv. timing. Tenis se vyznačuje velkou šíří různých úderů a je také výrazně ovlivňován vnějšími podmínkami (vítr, déšť, slunce atd.).“

Dobry tenista musí mít na vysoké úrovni prostorovou orientaci i koordinaci pohybů celého těla. Musí být schopen různých druhů úderů a ty zahrát z různých pozic a různou rychlostí.

Vaverka a Černošek (2007) ve své publikaci uvádějí, že lokomoce hráče po hřišti má charakter acyklických činností. Neustále se střídají pohyby jako například starty a zastavení, změny směru při běhu, výpady, výskoky, skoky,

obraty a pády. Velmi důležitým faktorem při hře je rychlost reakce a rychlostní schopnosti tenisty, které jsou podmíněny kvalitou řízení pohybu (rychlost přenosu vzruchů z centrálního nervového systému do svalového efektoru), kvalitou skladby svalové tkáně a kooperací svalových skupin.

Na hráče jsou kromě fyzické zátěže kladeny velké nároky na jeho psychiku. Moderní špičkový tenis vyžaduje koncentraci automobilového závodníka, který vjíždí do zatáčky a vytrvalost maratónského běžce, který po čtyřicetikilometrovém běhu nasazuje k závěrečnému sprintu (Jankovský, 2002).

Úspěšný tenista by měl být fyzicky i psychicky vysoce odolný. To úzce souvisí s perfektně zvládnutou technikou úderů, taktikou, dobrou kondicí a výborným pohybovým základem, který je potřeba budovat už v dětství. Tenis je individuální sport a úspěšný tenisový hráč musí být také velmi silnou osobností. Svoji jedinečnost musí hráč při hře i mimo kurt neustále uplatňovat (Kaňová, 2013).

Tenis rozvíjí i vlastnosti, které můžeme uplatnit i v běžném životě. Rozvíjí vůli, cílevědomost, psychickou připravenost i odolnost, taktiku, vnitřní klid či soustředěnost.

2 Aspekty tenisové přípravy

Tenisová příprava by měla být komplexní a měla by zahrnovat složky sportovní přípravy, kterými jsou technika, taktika, kondice a psychika. Tyto složky mají vliv na tenisový výkon spolu se somatickými faktory. Jako celek musí fungovat vztah *kondice-technika-taktika*, který je doplněn dobrým psychickým stavem.

2.1 Technika

Perič (2004) ve své publikaci charakterizuje techniku jako vzorové provedení, jež je nedostižným ideálem. Je to provedení konkrétního pohybu na základě dodržení biomechanických, anatomických, morfologických i jiných zákonitostí. S technikou úzce souvisí pojem styl. Jedná se o osobité provedení optimální techniky. Osvojování technických dovedností patří k náročnějším aspektům sportovní přípravy dětí. Celý proces osvojení si účinné techniky nazýváme motorické učení.

Podle Schönborna (2006, s. 54) je technika „specifický sled pohybů nebo částí pohybů při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích.“

„V tenise je potřebná vysoká komplexnost vyžadovaných pohybů. Existuje relativně málo sportovních odvětví, kde jsou kladeny tak vysoké nároky na tuto oblast. Nejen komplexnost rozličných pohybů v průběhu jednoho úderu, ale také komplexnost a souvislosti, a také vzájemné ovlivňování různých kondičních, koordinačních, mentálních a funkčních faktorů v průběhu tréninkového procesu, mají rozhodující význam pro optimální úspěch v tréninku.“

Technika může být optimálně rozvíjena pouze tehdy, pokud je chápána jako jedna část celého systému, což znamená, že musí být rozvíjen především celý systém.“ (Schönborn, 2006, s. 74)

V rozvoji techniky je nezbytný dlouhodobý, plánovaný a systematický postup. To umožňuje hráči dosáhnout vyšší výkonnostní úrovně a později i individuální výkonnostní hranice.

Schönborn (2006) rozdělil systematický postup při rozvoji techniky:

- a) výuka tenisově technických dovedností, tzv. engramů, snaha o účelnost, efektivitu, úspornost techniky, trénink osvojování techniky – výuka
- b) stabilizace techniky, umění prosazení techniky i za jiných než ideálních podmínek, trénink osvojování techniky – automatizace
- c) poslední stupeň osvojování techniky, ukončené mistrovské ovládnutí techniky – virtuozita
- d) schopnost variabilního užití, trénink uplatnění techniky



Obr. č. 1: Stupně rozvoje techniky (Schönborn, 2008)

Podle dlouholeté praxe je pro děti zvládnutí techniky úderů poměrně náročné. Trvá dost dlouhou dobu, než děti opravdu pochopí některé zákonitosti techniky, bez kterých nelze účinně provést úder. O to hůře, pokud mají k míči doběhnout a zpracovat jej. Dalším problémem, se kterým se setkávám, je nedostatečný cit pro úder. To způsobí, že děti nejsou schopné výměny tenisového míče mezi sebou. Úzce to však souvisí s kondiční přípravou hráčů.

2.2 Taktika

Taktiku definují Choutka a Dovalil (1987, s.143) jako „určitý způsob vedení boje, případně jako způsob realizace předem připravené strategie. Cílem je pak optimální výsledek nebo vítězství ve sportovní soutěži. Je třeba si uvědomit, že plné uplatnění taktiky je možné až při dosažení určité technické a kondiční úrovně.“

Předpoklady dobré taktiky jsou analytické schopnosti, výběr optimálního řešení, anticipace a vybraná strategie. K využití taktických záměrů je potřebná vysoká úroveň technických dovedností, fyzické zdatnosti a psychické vyrovnanosti.

Perič (2004) pravdivě uvádí, že taktice se věnujeme až v etapě speciálního a vrcholového tréninku. Je tomu vzhledem k věkovým a vývojovým zákonitostem. Mezi hlavní spadá úroveň abstraktního myšlení menších dětí a doba koncentrace. „V rámci taktické přípravy dětí by měl trenér zdůrazňovat tvůrčí schopnosti dětí, podporovat řešení soutěžních situací podle jejich schopností, a tím u nich podporovat tvořivost.“ (Perič, 2004, s.109)

2.3 Kondice

V publikaci Choutky a Dovalila (1987, s. 74) se můžeme dočíst, že „kondiční příprava je důležitou součástí tenisového tréninku.“ Obecně platí, že úroveň sportovní výkonnosti je podmíněna úrovní kondice. Slovo kondice vzniklo z latinského *conditio*, což v překladu znamená předpoklad. Kondiční příprava se pak v této souvislosti dá interpretovat jako „vytváření základních tělesných předpokladů pro vysokou sportovní výkonnost.“ (Choutka a Dovalil, 1987, s. 75). Jansa a Dovalil (2007) pak poznamenávají, že kondiční příprava se orientuje na ovlivňování pohybových schopností.

2.4 Psychika

Crespo a Miley (2001, s. 108) uvádí, že „tenis je velmi psychicky náročná hra. Hráč musí zvládnout velké množství složitých psychických situací, zátěží a vnitřních konfliktů. Aby se hráč s těmito negativy vyrovnal, musí prokázat vysokou míru motivace, vůli po vítězství, schopnost koncentrace, sebevědomí, sebeovládání a disciplínu.“

Psychická stránka v tenise bývá u tenistů, kteří jsou výkonnostně na stejné úrovni, tím rozhodujícím aspektem. Nejednou mohl divák tenisového utkání vidět, jak si hráč, který jasně vedl, nechá vzít vítězství. Proto dobrý tenista umí pracovat i se svou psychickou stránkou. Na kurtech můžeme vidět značný rozdíl mezi mužským a ženským tenisem, kdy je bodový zisk žen značně labilnější.

3 Aspekty vývoje tenistů

Mnoho z nás se shodne, že pohybová aktivita by měla být celoživotní záležitostí. Předpokladem je budování kladného vztahu k pohybu již v útlém dětství. Dětem je potřeba dát správné základy, naučit je správné návyky, vzbudit v nich zájem.

Na tenis lze nahlížet jako na součást zdravého životního stylu. Můžeme ho brát i jako prevencí ke zvládnutí stresu v dnešním světě. Adolescentům může pomoci zdárně zvládnout psychické a fyzické vyspívání a předejít případným životním komplikacím a problémům. Správný kondiční i technický základ zajistí, že se tenisu může člověk věnovat po celý svůj život. Je proto potřeba, aby přístup k tenisu a jeho trénink měl správný vývoj.

Grosser a Schönborn (2008) jsou toho názoru, že se přístup k trénování tenisu dělí na dva trendy. Prvním je trénink na základě rané specializace, jenž se ubíhá cestou časného turnajového úspěchu. Druhý trend respektuje zákonitosti fyzického i psychického vývoje.

Nelze popřít, že ve vývoji sportovce je nutné klást důraz na kvalitní všestranný pohybový základ. Avšak tenis se řadí ke sportům, kde se některé děti velmi časně specializují výhradně na jeden druh sportu. Bohužel na hodinách tenisu velmi často chybí kompenzace, kterou by se eliminovalo jednostranné zatížení. Je tedy potřeba, aby práce tenisového trenéra malých dětí nezahrnovala pouze trénování techniky a taktiky, ale byly do ní zahrnuty všechny složky etapy základního tréninku (Kaňová, 2013).

3.1 Aspekty tréninku na základě rané specializace

Schönborn a Grosser (2008) popsali problematiku rané specializace, jež je orientovaná na výkonnost v útlém dětství. Některé děti se začínou příliš brzy věnovat pouze výkonnostnímu tenisu. Trénují techniku a zbylé pohybové průpravě není věnována dostatečná pozornost. Pokud je dítě šikovné, trenéři spolu s rodiči jej přihlásí mezi registrované hráče a tyto děti se pak účastní různých turnajů či mistrovských utkání. V nich se jim už po krátké době daří. Okolím jsou pak označovány za velké talenty a budoucí tenisové špičky.

Tyto děti hrají od 4 do 6 let pouze tenis a některé z nich jiný sport vůbec nepoznaly. Velmi rychle se naučí základní techniky a jednoduché taktiky. Jelikož jsou děti před pubertou stejně vysoké, rychlé, vytrvalé a silné a mají poměrně úzký repertoár taktik a úderů, vyhrává zpravidla ten, kdo udělá nejméně vynucených chyb. Za poměrně krátkou dobu stihnou odehrát malí tenisté mnoho tréninků tenisu a turnajů.

Velkým problémem zůstává fakt, že tento typ dětí postrádá všeobecně sportovní základ. Do určité doby na cestě za vyhranými zápasy nemusí být tento fakt překážkou. Jsou známí jako vítězové z dětských let. Problém nastává v momentě, když se takový tenista setká s protivníkem, který je na tom s všestranností, koordinací a kondicí lépe a který do turnajového kolotoče nastoupil později, a má proto možná i větší motivaci. Na rozdíl od prvního případu je zvyklý na nesnáze. Je mnohem lépe fyzicky a technicky připraven.

Raně specializovaný tenista ve věku kolem 14 let prožívá první období stagnace, které trvá po dobu dvou let. Poté však následuje zlepšení výkonnosti. Tento tenista je na své výkonnostní hranici kolem 20. roku života. Zůstane pod svými potencionálními možnostmi a tenisu na výkonnostní úrovni zanechá (Grosser a Schönborn, 2008).

S tímto faktem se můžeme běžně setkat v praxi. Mnoho hráčů po 15. roce či později přestává aktivně hrát a někteří bohužel i sportovat. Důvodů existuje několik. Může jimi být nadměrné množství tréninků i zápasů, které neodpovídá množství vyhraných zápasů. Též si mladý tenista si může začít uvědomovat, že nemá volný čas sám na sebe a jinou zábavu, která je v daném věku z jeho pohledu leckdy atraktivnější. Někteří tenisté se však po 20. roce věku k tenisu vracejí rekreačně, ale jejich výkonnost už není, co bývala a mohla by být, kdyby byl použit k jednotlivým hráčům jiný přístup.

3.2 Aspekty správného vývoje závodních hráčů

Po kapitole o způsobu vývoje na základě rané specializace můžeme mluvit o druhé možnosti, jak se dát na dráhu závodního hráče. Tou je cesta dlouhodobé systematické přípravy neboli trénink přiměřený věku. Tento názor říká, že výkonnost by měly být úměrná věku. Dětství a mládí je pouze přípravnou etapou na cestě vrcholového sportovce (Perič, 2004). V tomto úhlu

pohledu se trénink přizpůsobuje dětem, zatímco u aspektu rané specializace je děti přizpůsobují tréninku.

Cílem koncepce tréninku přiměřeného věku je vytvoření co nejlepších předpokladů pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů. To se později promítá do kvality pohybů potřebným v dané specializaci.

Konkrétně to tedy znamená, že do 12. roku věku je hlavním úkolem budování koordinace, rychlosti, všestrannosti a základů tenisové techniky. Proto zde nemusíme vidět technickou jistotu a úspěšnou účast na turnajích. Tyto děti před 12. rokem patří převážně mezi porážené. Jsou ale rychlé, silné a mají dobrou tenisovou techniku. Chybí jim taktika a zkušenosti.

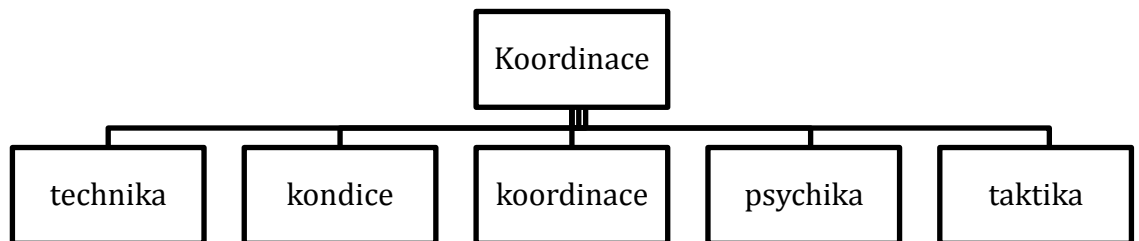
Kolem 14. až 15. roku života prudce vzrůstá jejich výkonnost a rychle se stabilizuje. Tito tenisté pak poráží ty, o nichž jsme mluvili v odstavci rané specializace. Následně jejich křivka růstu dále roste a jejich osobní výkonnostní optimum přichází kolem 23. až 26. roku. To je pro tenis ideální věk, co se týče psychické odolnosti.

Výsledkem je, že tito hráči mohou trénovat komplikované herní situace a jsou značně lépe vybaveni v koordinační a kondiční oblasti a jsou tak schopni zvládat i nejobtížnější situace. Proto mohou být sebevědomější a psychicky silnější (Grosser a Schönborn, 2008).

Smyslem tohoto vývoje je všestranný pohybový základ budovaný od útlého dětství a následný komplexní trénink tenisty. Komplexní tenisový trénink je nezbytnou podmínkou pro správný rozvoj tenisty. Jedná se o systematické budování všech faktorů, které podmiňují růst výkonnosti tenisty. Faktory se navzájem ovlivňují a jsou propojeny v jeden celek. Při využití moderních tenisových poznatků by měl pomoci k výchově úspěšného tenisového hráče.

Schönborn (2008, s. 115) uvádí: „Nejdůležitějšími cíli každého tréninkového procesu jsou růst výkonnosti, maximalizace efektivity tréninku a příprava celého organismu jako funkčního systému na zápas. Proto se na trénink nemá pohlížet jako na náhodnou směsici jednotlivých samostatných a na sobě nezávislých celků, ale daleko více se musí klást důraz na jejich vzájemné propojení při respektování vší individuality sportovce. Přitom je

nutno do tréninku přenést specifické prostorové, časové a dynamické atributy tenisového zápasu. Bez velké komplexnosti v tréninkovém procesu se konečného cíle – maximální výkonnostní hranice – nedosáhne. Komplexnost je rozhodující faktor a výchozí bod pro jakýkoli výkonnostní pokrok.“



Obr. č. 2: Koordinace všech faktorů v tréninkovém procesu (Schönborn, 2008)

Na základě výše uvedených faktů můžeme ve stručnosti uvést, jaké složky by měl obsahovat tenisový trénink dětí. Měl by být založený na rozvoji všeobecné a všestranné tělesné přípravy, tj. rozvoj rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti. V tréninku by se měla objevit i kompenzační a uvolňovací cvičení. Tréninková jednotka by měla být vystavena s určitou dynamičností a zaujetím dětí formou her. Kromě tenisových tréninků by se děti měly věnovat i ostatním sportům.

Bohužel to není tak častý úkaz, ale v praxi se setkáváme s dětmi, které se věnovaly atletice nebo jiným sportům, a následně začaly s tenisem. Tenisové údery se pak naučily pod vedením dobrého trenéra velmi rychle a byly schopné konkurovat ostatním dobrým tenistům za velice krátkou dobu. Ještě lepší varianta je, když mladý tenista chodí na tréninky tenisu i např. atletiky. Je to ideální spojení tréninku techniky tenisu a budování pohybového základu včetně kondice.

4 Sportovní příprava dětí

Perič ve své publikaci (2004) správně uvádí, že děti nejsou „malí dospělí“. Neustále se mentálně i fyzicky vyvíjejí, jejich trénink by měl mít především přípravný charakter. Správný trenér by měl vědět jak postupovat.

Podle Dovalila (2002) je hlavním cílem přípravy v dětském věku vytvoření předpokladů pro pozdější trénink a výkon. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér dětí musí dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence, a to jak po stránce fyzické, tak psychické.

Oproti tréninku dospělých hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí spočívají v respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti, ve vysokém podílu všestrannosti v přípravě v zachování perspektivnosti přípravy (Dovalil, 2002).

Předpokladem pro dlouhodobý výkon na kvalitní úrovni je sportovní příprava dětí a následný sportovní trénink.

„Cílem sportovního tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce“. (Dovalil, Perič 2010, s.13)

Dále tito dva autoři ve své publikaci popisují úkoly tréninku, jež spočívají v tělesném, psychickém i sociálním rozvoji.

Trenér, jež vede děti by měl být fundovaný ve své oblasti a současně by měl být dobrým pedagogem. Měl by dodržovat již známé pedagogické zásady, jakož jsou zásada uvědomělosti a aktivity, názornosti, soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti.

4.1 Všestrannost

Dlouhodobá systematická příprava je vystavena na pojmu všestrannost. Tento názor by měli sdílet trenéři malých dětí i jejich rodiče. Tyto osoby jsou jedním z nejdůležitějších činitelů, kteří ovlivňují sportovní kariéru svého potomka. Trenér by měl tréninkový program uzpůsobit věku a především v mladším věku vést na základě rovnoměrného pohybového rozvoje. Rodiče by měli mít snahu dítě nechat poznat nejrůznější pohybové aktivity a sporty.

Především v útlém věku, v období, kdy je potřeba nejvíce rozvíjet obratnostní schopnosti.

Všestrannost můžeme charakterizovat jako rovnoměrný rozvoj základních pohybových schopností. Podle Dovalila (2002) stručně řečeno trénovat všestrannost znamená orientovat se proporčně na všechny hlavní svalové skupiny, stimulovat všechny pohybové schopnosti a osvojovat si základy širšího okruhu pohybových dovedností.

V tréninku je potřeba používat i jiná cvičení, než vyžaduje pohybový obsah vybrané specializace. Cílem takového tréninku je vytvořit co nejširší pohybový fond, ze kterého se čerpá v pozdějších obdobích dlouhodobého tréninku. Toto zaměření má význam všeobecně rozvíjející, tj. cvičení zajišťují především přirozený rozvoj, jsou prostředkem upevnění zdraví, stávají se odrazovým můstkem pro pozdější specializovanou činnost a výkonnost, zvyšují celkovou odolnost.

Všestrannost tréninku charakterizuje široká nabídka různorodých pohybových činností – čím pestřejší, tím lepší.

Perič (2004) dělí všestrannost na:

- a) všeobecnou (obecnou), znamená využívání co nejširšího okruhu pohybových činností
- b) specializovanou, ta využívá tréninkové prostředky, jejichž charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví
- c) v rámci vybraného sportu (speciální) s ohledem na různorodost úkolů.

Je na škodu, jak dnešní děti málo sportují. Najdou se pochopitelně i výjimky. Ale plošně musíme konstatovat, že školní tělesná výchova v rozsahu 2 x 45 min týdně nestačí na plnohodnotný rozvoj všestrannosti. Na tenisových kurtech pak můžeme vidět, že děti mají dobrou koordinaci paží, ale nedokážou ji spojit s pohybem dolních končetin a celého těla. Mají kvalitní podání, a pokud míček dopadne přímo k nim, odehrají ho velmi dobrým úderem, ale pokud mají pro míček vyběhnout, aby ho odehrály, nastává velký problém. Malí tenisté pak neudrží výměnu. Při učení tenisu je často těžké tenistům vysvětlit, že musí

udělat krok a ne jen pohyb paží. Je vidět, že děti samy by chtěly, ale jsou omezeny úrovní pohybové zdatnosti.

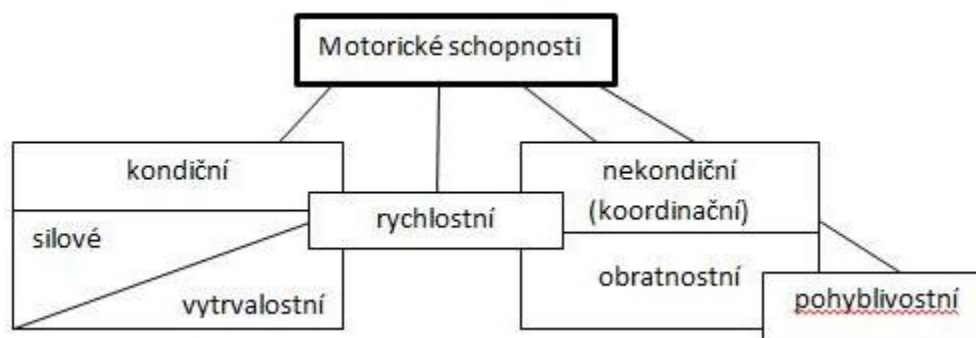
4.2 Rozvoj pohybových schopností v období mladšího a staršího školního věku

Tenis je velice náročný sport. Využívá všech složek všestranné pohybové průpravy. Je složený z techniky úderů, běhu, rychlých startů, změn směru, zastavování či skoků. Proto je potřeba všestranně rozvíjet pohybové schopnosti.

4.2.1 Motorická schopnost

Měkota a Blahuš (1983, s. 97–98) motorickou schopnost charakterizují jako „soubor předpokladů (úspěšné) pohybové činnosti. Přesněji vyjádřeno jde o souhrn či komplex vnitřních integrovaných předpokladů organismu. Pro některé můžeme nalézt biologický základ, především však ve výsledcích pohybové činnosti.“ Dále ve své publikaci uvádějí, že „schopnosti jsou obecné vlastnosti komplexní povahy, jež jsou základem výkonnosti v řadě motorických činností (úkolů, úloh, operací atd.).“

Fleishmanův výzkum z roku 1964 udává 13 faktorů uspořádaných do pěti oblastí: výbušná síla, dynamická síla, běžecká rychlost, rychlost pohybu končetin, rychlost změny směru, flexibilita rozsahu, dynamická flexibilita, vytrvalost, statická rovnováha, balancování předmětů, koordinace údů, všeobecná koordinace těla. G. Schnabel (1973) rozděluje motorické schopnosti do dvou velkých skupin. Do první skupiny řadí schopnosti související s opatřováním a přenosem energie nutné pro vykonávání rozsáhlých pohybů. Nazývají se schopnosti kondiční; patří sem schopnosti silové, vytrvalostní a zčásti i rychlostní. Druhou skupinu představují schopnosti koordinační, jež souvisejí s procesy řízení regulace a regulace pohybu. Sem patří schopnost osvojování, schopnost přestavby a přizpůsobení, schopnost kombinování (pohybu), dále pak rovnováha a zručnost (Měkota a Blahuš, 1983).



Obr. č. 3: Obecné schéma motorických schopností (Měkota a Blahuš, 1983)

4.2.2 Koordinační schopnosti dětí

Dovalil (2002) charakterizuje koordinační schopnosti jako komplex, jenž spočívá v řízení a regulaci pohybu. Dovalil a Jansa (2007) vysvětlují, že rozvoj koordinačních schopností úzce souvisí s vývojem centrální nervové soustavy. Určuje jej schopnost střídání vzruchů a útlumů a činnost analyzátorů zajišťují efektivní rozvoj. Podle Dovalila (2002) jsou součástí koordinační schopnosti schopnosti diferenciací, orientační, rovnováhy, rytmu, spojovací, reakce, přizpůsobování. Podstatně ovlivňují kvalitu dovedností, zvyšují jejich přesnost, přizpůsobivost, usnadňují požadované spojování pohybů i jejich výběr. Cílevědomý rozvoj koordinace patří k důležitým předpokladům rychlého a kvalitního osvojování techniky, včetně jejího využívání.

Ve věku mezi 7–10 lety dochází k nejrychlejšímu učení novým pohybům (zlatý věk motoriky). Pro trénink jsou vhodné všechny druhy překážkových drah, akrobatické řady, cvičení na ovládání míče, cvičení na orientaci v prostoru, drobné a sportovní hry. Trénink je vhodné spojovat s rychlostí.

Zajímavým faktem je, že z celkového rozvoje obratnostních schopností dětí mezi 7 - 17 lety bylo dosaženo 75 % do 12 let u chlapců a do 10 let u dívek. Z čehož vyplývá, že nejdůležitějším obdobím pro rozvoj obratnosti je právě dětský věk.

4.2.3 Obratnostní schopnosti dětí

Podle Matvejeva a Novikova (1976, s. 73) je „obratnost vymezena jako schopnost rychle si osvojovat nové pohyby a jako schopnost přizpůsobovat pohybovou činnost neočekávaně se měnícím podmínkám. Definice zdůrazňuje hledisko učení a přizpůsobivosti.“ Význam koordinace spočívá ve sladění jednotlivých pohybů do harmonického celku. Jedná se o řízení pohybů. Primárně jsou tyto schopnosti podmíněny centrálními mechanismy řízení a regulace pohybu.

Komplex obratnostních schopností je velmi členitý. Lze je rozřadit do sedmi druhů schopností:

1. prostorově orientační schopnost
2. schopnost odhadovat vzdálenost
3. schopnost přesnosti pohybu
4. rytmická schopnost
5. schopnost regulace amplitudy pohybu
6. rovnovážná schopnost
7. pohyblivostní schopnost (Měkota a Blahuš, 1983)

4.2.4 Rychlostní schopnosti dětí

Dovalil (2002) i Perič (2004) ve svých publikacích uvádějí, že maximální rychlost pohybu je prováděna maximálním volným úsilím, maximální intenzitou, kterou zajišťuje ATP-CP systém. Nemůže tudíž trvat dlouho. Je spojena s kratším časovým úsekem. Jde o pohyby v zásadě bez odporu nebo s malým odporem. Všeobecně se takto vymezené pohybové činnosti považují za projev kondičních předpokladů – rychlostních pohybových předpokladů. Rozlišujeme rychlost reakční (spojenou se zahájením pohybu), acyklickou (co nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů), cyklickou (danou vysokou frekvencí opakujících se stejných pohybů), komplexní (kombinace cyklických i acyklických pohybů včetně reakce; nejčastěji se vyskytuje jako rychlost lokomoce, přemísťování v prostoru).

Trénink těchto schopností by měl směřovat ke stimulaci všech rychlostních schopností a svalových skupin. Tyto schopnosti je možné při tréninku rozvíjet pouze omezeně. Až 80 % předpokladů pro rychlostní

schopnosti je vrozených. Závisí na nervosvalové koordinaci a množství typu svalových vláken. Rychlejší jedinec oproti pomalejšímu bude mít pravděpodobně větší podíl bílých (rychlých) vláken.

Dovalil a Jansa (2007) se ve své publikaci vyjadřují k načasování rozvoje těchto schopností. Tyto schopnosti je potřeba rozvíjet co možná nejdříve. Tento fakt vychází ze zákonitostí vývoje centrální nervové soustavy.

Rychlostní schopnosti jsou závislé na dalších schopnostech – koordinaci, síle, vytrvalosti i pohyblivosti. Na základě toho je možné zlepšit rychlostní schopnosti rozvojem ostatních schopností (Perič, 2004). Dětský věk je velice senzitivní pro rozvoj rychlostních schopností. Oblast nervosvalové koordinace by měla být stimulována co možná nejčastěji.

Základním požadavkem pro při tréninku rychlosti je maximální intenzita. Jelikož stále hovoříme o dětech, jsou vhodnou formou pro trénink štafetové hry a překážkové dráhy, netradiční pohybové úkoly a různá skoková cvičení. Důležitá je variabilita prováděných cvičení a motivační prvky.

4.2.5 Technická příprava

Technická příprava hraje v dětském výkonu zásadní význam. Současně s rozvoje rychlostních a obratnostních schopností má absolutní prioritu nad vším ostatním. Jelikož v dětském věku jsou ty nejlepší předpoklady pro motorické učení, je vhodné a nutné tento věk maximálně využít pro získání technických dovedností. Technická příprava je proces získávání, osvojování sportovních dovedností, které pomáhají řešit pohybový úkol daný sportovním výkonem. Je v souladu s biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce (www.fsps.muni.cz/~korvas/tech_pripr.ppt).

Technická příprava má v podobě samostatných tréninkových jednotek nebo jejich částí u dětí zásadní význam. Pokud nebude dobře zvládnuta základní technika, může později eliminovat sportovce v jeho motorickém učení a dosahování maximální výkonnosti. Při nácviku základů techniky se užívají především metody učení podle ukázky, metody komplexní. V technické přípravě od počátku usilujeme o kvalitu nad kvantitu provedení (Dovalil, 2002).

5 Pohybové zatížení v dětském věku

Za snahou o vysokou výkonnost špičkového sportovce a tedy i tenisty stojí mnoho let rozvoje pohybových schopností. V raném věku by se mělo dbát na všestrannost a na jeden sport se specializovat až později. Stěžejní je tedy mladší školní věk. V tomto období by měl být kladen důraz na rozvoj rychlostních, koordinačních a obratnostních schopností. Ovšem tento věk je též důležitý pro vybudování základních technik.

Perič (2004) uvádí, že pro tuto věkovou kategorie je charakteristická vysoká a spontánní pohybová aktivita. Děti rychle zvládají nové pohybové dovednosti. Při jejich učení uplatňují zkušenosti z přirozené motoriky. Nejefektivněji se děti učí tzv. imitačním učením, proto by ukázka měla být provedena precizně.

Pro tuto práci je stěžejní mladší školní věk, avšak pro naše potřeby musíme tento věk dále rozčlenit.

5.1 Pohybové zatížení dětí ve věku 5–8 let

Trenér nejmenších dětí by měl vědět, že nejdůležitější je v tomto věku všestrannost. Proto by se trénink nejmenších tenistů měl zaměřit především na komplexnost a měly by být rozvíjeny všechny pohybové složky přípravy.

Schönborn a Grosser (2008) ve své publikaci uvádějí, že děti ve věku 5–8 let mají vyvinuto 90 % mozku a CNS. Současně mají malý podíl svalstva na celkové tělesné hmotnosti a jejich kosterní systém je velmi pružný a velice labilní. Proto by se měla rozvíjet především koordinace společně s orientací v prostoru.

Pro budoucnost je v tomto věku hlavním pilířem rozvoje důležitá všestranná všeobecná příprava pomocí nspecifických rozmanitých a komplexních pohybových forem kolem všech tělesných os. Provádí se první pohybové kombinace, avšak převážně kvantitativně a méně kvalitativně se spoustou vedlejších pohybů. Je patrné rychlé zlepšování v rychlých pohybech, pohyblivosti a koordinačních schopnostech.

Stále však mluvíme o dětech, a jelikož dítě není malý dospělý, měl by být trénink veden především herní formou dle všech pedagogických zásad. Měl by být zvolen pestře, formou her, úseky cvičení by měly být krátké a měly by se neustále měnit.

Ve specifické oblasti je možné se učit jen základní technické prvky jako je ovládnání míče a rakety za pomoci koordinačních cvičení či postřeh.

5.2 Pohybové zatížení dětí ve věku 8–10 let

Tento věk a věk je též označován jako „zlatý věk motoriky“. Děti se v této životní etapě rychle a dobře učí novým pohybům, které si následně mohou pamatovat celý život. Proto je velice důležité, aby se základy techniky naučily správně.

Dle Schönborna a Grossera (2008) je tento věk obdobím harmonického růstu a diferenciačních procesů. V tomto období se děti velice rychle učí a dělají pokroky v rozvoji koordinačních schopností, reakční a frekvenční rychlosti a zvyšuje se jejich aerobní kapacita. Stále se ovšem nedokáží delší dobu soustředit.

V tomto období může začít systematická výuka s cílem specializace na tenis. Mladý sportovec by se měl nadále věnovat všestrannému rozvoji a v tenise začít pouze se základním tréninkem. V tomto období života musí být položeny vlastní základy pro pozdější eventuálně výkonnostně orientovanou sportovní činnost v tenise. Proto stojí v popředí na jedné straně i nadále všeobecné a všestranné pohybové učení, nyní s rostoucí intenzitou, a na straně druhé se klade větší váha na kvalitu úderových pohybů. To, co se od nynějška člověk precizně naučí, nemusí se později obtížně a časově náročně přeučovat. Zřetel na kvalitu tenisových technik v sobě zahrnuje také techniku běhu, skoků, hodů a dalších důležitých pohybů, které jsou v takovém komplexním sportovním odvětví, jakým je tenis, pro výkonnost určující.

Tři hlavní tréninkové cíle a obsahy:

- zvládnutí základních technik v tenise
- cvičení reakční a frekvenční rychlosti
- všestranná výuka celé motoriky s těžištěm spočívajícím na koordinačních schopnostech (Grosser a Schönborn, 2008).

Sportovní příprava má mnohdy i výchovný význam. Děti by se měly včas naučit proč je důležité se na trénink správně připravit. Proč je důležité se správně rozcvičit před tréninkem a protáhnout po tréninku. Proč je třeba věnovat potřebný čas kompenzačním cvičením, funkčnímu tréninku. Trenéři dávají dětem návyky, které si leckdy odnášení do dospělosti. Proto by tyto návyky měly být správné.

6 Stavba sportovního tréninku

Dlouhodobá koncepce sportovní přípravy se dělí na několik částí. Hlavní velkou jednotkou je tzv. roční tréninkový cyklus. Ten dále můžeme rozdělit na jednotlivé makrocykly, jež se skládají z menších mezocyklů. Mikrocyklem nazýváme krátkodobý cyklus, který má za základ jednotlivé tréninkové jednotky střídající se s relaxací.

V rámci ročního tréninkového cyklu mluvíme o období přípravném, předzávodním, hlavním a přechodným. Podle toho, o jaké období se jedná, plánujeme konkrétní náplň tréninků.

Přípravné období slouží k vytvoření dostatečné zásobě energetických rezerv, tedy navýšení funkčních stropů. Tréninky mají spíše všestranný charakter.

Předzávodní období je určené k rozvoji speciálních dovedností. V tomto období jsou zařazována speciální cvičení v kombinaci s cvičeními všeobecně rozvíjejícími. Je zde prostor pro trénink techniky s taktikou v kombinaci s kondičním zatížením. Ke konci toho období je prostor pro přátelské zápasy.

Plynule se přechází do hlavního neboli závodního období, kdy probíhají mistrovská utkání. Po vrcholu sezóny následuje přechodné období, jež by mělo být věnováno fyzickému i psychickému odpočinku (Perič, 2004).

6.1 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka by měla být vedena na základě pedagogických i tréninkových zásad. Což znamená, že by měla být pestrá, mělo by se držet efektivního načasování hodiny a děti by měla bavit. Současně by měla ctít zásady tréninku. Začíná se úvodní částí, jež je věnována rušné a průpravné části. Následuje hlavní část, kdy se rozvíjí nejprve koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení následně pak silová cvičení a vytrvalostní cvičení. V závěrečné části je prostor pro zklidnění organismu a závěrečné protažení (Perič, 2004).

Tenisový trénink je poměrně specifický. V tenisové přípravě je potřeba se věnovat mnoha problémům. Rozvoji pohybových schopností, technice, taktice, psychice. Vždy úměrně věku.

Podle věkové kategorie volíme stavbu tréninku. V minitenisu, jež by tenisový trénink měl být co nejvíce veden k všestrannosti, střídáme trénink techniky s cvičeními rozvíjející obratnost či rychlost. V babytenisu a mladších žácích se postupně mění charakter a přidává se na objemu herních situací. Ve starších žácích a dorostu je pak trénink mnohem více věnován tréninku techniky a herních situací. Vždy by trenér měl připravovat tréninky pestré. Existuje spousta průpravných cvičení k tenisovému tréninku. Už pro motivaci by se měla zařazovat do hodin.

7 Forma dětského tenisu

Dětský tenis, který se liší od pravidel a formy dospělého tenisu, lze rozdělit do dvou kategorií, které jsou přizpůsobeny psychickému a fyzickému vývoji dítěte. Pravidla hry se od parametrů dospělého tenisu liší. Jedná se o minitenis pro hráče do 7 let a babytenis, kde je věková hranice 8–9 let. Tenisté starší 10 let už spadají do dospělého tenisu, kde s přibývajícím věkem mluvíme o kategoriích mladší žáci, starší žáci, dorost, junioři a dospělí.

7.1 Minitenis

Minitenis je hra, která je určena pro hráče do 7 let. Hraje se přes tenisovou síť o výšce cca 85 cm s měkkými míči (seznam povolených typů míčů vydává před každou sezónou ČTS). Míč se odráží dětskou raketou na druhou polovinu dvorce. Dvorec má rozměry 10,97 x 5,49 m (na jednom klasickém kurtě lze postavit 2 kurty pro minitenis, přičemž boční čára kurtu pro minitenis je základní čára na velkém kurtě). Pravidla jsou upravena pro tuto věkovou kategorii.

Minitenis umožňuje dětem formou hry rozvíjet všechny herní dovednosti. Minitenis je při správném metodickém postupu a při postupném zdokonalování na malém dvorci pro mladé hráče nenáročný a zábavný (Strnisková, www.minites.cz).

7.2 Babytenis

Kategorie babytenis je již téměř dospělá forma tenisu. Věkové rozmezí dětí je 8–9 let. Hraje se na standardizovaném tenisovém dvorci, ale s odlehčenými míči. Pravidla jsou upravena pro tuto věkovou kategorii.

Tato forma tenisu umožňuje dětem dále rozvíjet všechny herní dovednosti získané již dříve. Přejít z minitenisu k babytenisu je při správném metodickém postupu nenáročný a při postupném zvětšování dvorce pro mladé hráče trvá několik týdnů.

Minitenis a babytenis je projekt ČTS a mistrovská utkání se hrají podle platných pravidel ČTS.

CÍL, ÚKOLY, METODIKA DIPLOMOVÉ PRÁCE

1 Cíl diplomové práce

Cílem diplomové práce je zanalyzovat stav všestranného pohybového rozvoje dětí tenisové školy na základě výsledků UNIFIT testu. Zjistit všeobecný názor na rozvoj všestrannosti trenérů tenisové školy. Na základě zjištěných poznatků z praxe vypracovat úvodní pohybový program pro začínající tenisty předškolního a mladšího školního věku.

2 Úkoly

Studium literárních pramenů.

- 1.) Zhodnocení výsledků dětí dosažených v UNIFIT testu.
- 2.) Dotazníkové šetření.
- 3.) Statistické zpracování dat.
- 4.) Vypracování šestnácti tréninkových jednotek pro začínající tenisty předškolního a mladšího školního věku.
- 5.) Vypracování kartotéky her podporující všestranný pohybový rozvoj dětí kategorie minitenis.

3 Metodika

- 1.) UNIFIT TEST.
- 2.) Dotazníkové šetření.
- 3.) Statistické zpracování dat.

II PRAKTICKÁ ČÁST

8 UNIFIT TEST

Ve své bakalářské práci jsem zkoumala praktickou úroveň všestranného pohybového rozvoje dětí tenisové školy prostřednictvím UNIFIT TESTU.

Na základě teoretických východisek je patrné, že by děti měly být všestranně pohybově rozvíjeny. Testovali jsme je takto za předpokladu, že dobré výsledky UNIFIT TESTU souvisejí s lepším pohybem na tenisovém kurtu.

Všestranný rozvoj pohybových schopností chápu jako rovnoměrný rozvoj základních motorických schopností (Kaňová, 2013).

8.1 Charakteristika testovaného souboru

UNIFIT TESTU jsem podrobila 82 dětí z tenisového klubu v Hradci Králové. 41 % testovaného souboru bylo dívek a 59 % chlapců různého stáří. Věk jedinců uvádí tabulka č. 1.

Rok narození	Věk v roce 2012	Počet jedinců ve skupině
2006	6	13
2005	7	15
2004	8	21
2003	9	8
2002	10	6
2001	11	6
2000	12	5
1999	13	3
1998	14	5

Tab. č. 1: Rok narození a věk testovaných dětí (Kaňová, 2013)

8.2 Použitá metoda testování

UNIFITTEST 6-60, Univerzita Palackého v Olomouci, 1995

Testová baterie UNIFITTEST je složena ze čtyř částí. Je to příručka určena pro posouzení úrovně základní motorické výkonnosti populace ve věkovém rozmezí od 6 do 60 let. Jednotlivé testy slouží jako ukazatele k jednoduchému – terénnímu posouzení rozvoje tzv. základních či elementárních pohybových schopností a k jejich normativnímu hodnocení s ohledem na určité populační skupiny. Jako teoretická východiska pro výběr testů a sestavení celé testové baterie posloužily obecně přijímané principy známé z teorie měření a testování spolu s teorií tzv. asociativního měření schopností (Měkota a Kovář et al., 1995).

Testovými úkoly, jež jsme testovali, byly skok z místa, člunkový běh, Legerův běh, test sed-leh. Skok z místa testuje dynamickou explozivní sílu dolních končetin a celkovou obratnost. Test sed-leh testuje dynamickou a vytrvalostní silovou schopnost bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů. Vytrvalostní člunkový běh (Leger test) je testem vytrvalostní schopnosti. Výkon v tomto testu je ukazatelem maximální aerobní výkonnosti a kardiopulsační zdatnosti. Člunkový běh 4 x 10 m testuje běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

Měření v motorických testech

8.2.1 Skok daleký z místa odrazem snožmo

Účel testu:

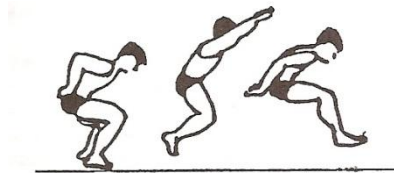
Jedná se o test dynamické explozivní silové schopnosti dolních končetin a také určité obratnostní úrovně.

Pomůcky:

Pevná tvrdá neklouzavá podložka (plstěný pás), křída na vyznačení odrazu, měřicí pásmo.

Provedení:

Z mírného stoje rozkročného, špičkami chodidel těsně u odrazové čáry, chodidla rovnoběžně, provede testovaná osoba podřep, předklon, zapaží a odrazem snožmo skočí co nejdále a zůstane stát. Přípravné pohyby paží a trupu jsou povoleny, ne však poskok před odrazem (obr. č. 4).



Obr. č.4: Skok daleký z místa odrazem snožmo (Měkota a Kovář et al., 1995)

Hodnocení a záznam:

Určuje se poslední dotyk paty nohy, která je blíže k odrazové čáře; vzdálenost se měří na kolmici. Skok se opakuje třikrát a počítá se nejlepší výkon. Celkový výkon se udává v centimetrech (Neuman, 2003).

8.2.2 Leh sed / 60 s

Účel testu:

Tento test měří dynamickou a vytrvalostní silovou schopnost bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů.

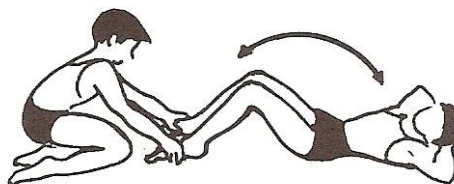
Pomůcky:

Tuhá podložka (tuhá gymnastická žíněnka), stopky.

Provedení:

Testovaná osoba si lehne na záda, ruce spojí za hlavou (lokty se dotýkají podložky), mírně pokrčí nohy v kolenou (stehna a bérce svírají pravý úhel), mírně roznoží a nohy položí chodidla na podložku (chodidla asi 30 cm od sebe). Pomocník fixuje testované osobě chodidla pevně na zemi. Ze základní polohy vleže provádí testovaná osoba sed (tak, aby se lokty dotýkala kolen) a znovu leh (záda a hřbety rukou se dotknou podložky) co nejrychleji opakovaně po dobu 60 sekund s cílem dosáhnout maximální počet cyklů. Pomocník může pomoci počítat dotyky kolen lokty a také kontrolovat správnost provedení.

Před zahájením testu si testovaná osoba dvakrát vyzkouší správné provedení v pomalém tempu (obr. č. 5).



Obr. č. 5: Leh sed / 60 s (Měkota a Kovář et al., 1995)

Hodnocení a záznam:

Zaznamenává se počet provedených cyklů. Test se provádí jednou (Neuman, 2003).

8.2.3 Vytrvalostní člunkový běh (Léger test)

Účel testu:

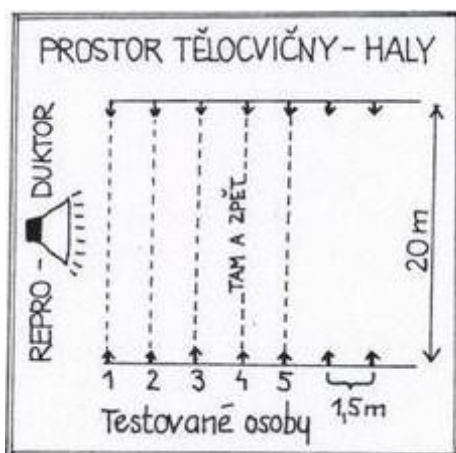
Vytrvalostní člunkový běh je testem vytrvalostní schopnosti. Výkon v tomto testu je ukazatelem maximální aerobní výkonnosti a kardiorespirační zdatnosti.

Pomůcky:

Hřiště s pevným, rovným, neklouzavým povrchem a s vyznačenými čarami vzdálenými od sebe 20 m, CD přehrávač dostatečně akusticky výkonný, CD se zvukovými signály v odpovídajících intervalech, stopky.

Provedení:

Testovaná osoba opakovaně překonává vzdálenost 20 m „od čáry k čáře“ dle vymezeného časového signálu reprodukováného z CD přehrávače. Cílem testované osoby je vydržet na dráze 20 m s postupně se zvyšující rychlostí běhu po co nejdelší dobu. Na každý zvukový signál je nutné dosáhnout jedné z hraničních čar (obr. č. 6). Test končí, jestliže testovaná osoba není schopna dvakrát po sobě dosáhnout čáry v daném časovém limitu. Povolen je maximální rozdíl dvou kroků (Měkota a Kovář et al., 1995). Grafické znázornění provedení testu je na obr. č. 6.



Obr. č. 6: Vytrvalostní člunkový běh (Měkota a Kovář et al., 1995)

Hodnocení a záznam:

Test se provádí jednou. Podle metodiky popsané Kovářem a Měkotou je registrovaným výsledkem poslední ohlášené číslo ze zvukového záznamu, které označuje čas trvání běhu v minutách. Přesnost záznamu je na 0,5 min. Pro účely této bakalářské práce jsme zaznamenávali počet překonaných úseků, který jsme pak přepočítali na časové hodnoty s přesností 0,01 min (Měkota a Kovář et al., 1995).

8.2.4 Člunkový běh 4 x 10 m**Účel testu:**

Test běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru, z části také obratnostních dispozic.

Pomůcky:

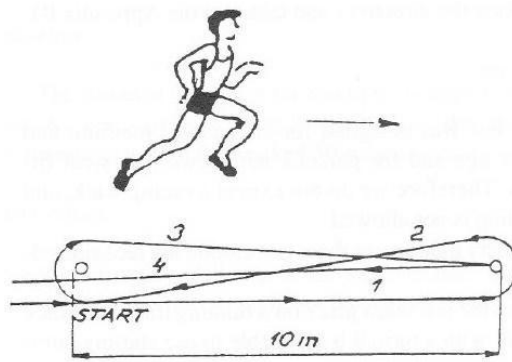
Rovný terén. Dvě mety vysoké nejméně 20 cm umístěné ve vzdálenosti 10 m od sebe – jsou součástí desetimetrové vzdálenosti. První meta se nachází na startovní čáře dlouhé nejméně 1 m. Pásmo, stopky.

Provedení:

Testovaná osoba (dále jen TO) zaujme postavení těsně před startovní čárou. Po povelích „Připravte se – pozor – vpřed“ vybíhá k metě vzdálené 10 m. Tuto metu oběhne tak, aby proběhnutá dráha mezi metami tvořila osmičku. Na konci třetího úseku metu již neobíhá, pouze se jí dotkne rukou a nejkratší cestou se vrací do cíle. Cílové mety se TO povinně opět dotkne rukou. Grafické znázornění je uvedeno na obrázku č. 7.

Hodnocení a záznam:

Hodnotí se celkový čas přeběhů v sekundách (s) a zaznamenává se čas lepšího ze dvou pokusů. Stopky se zastavují, jakmile se TO dotkne rukou mety v cíli. Přesnost záznamu je 0,1 s (Měkota a Kovář et al., 1995).



Obr. č. 7: Člunkový běh (Měkota a Kovář et al., 1995)

8.3 Výsledky

Jelikož na základě teoretických východisek je patrné, že by děti měly být všestranně pohybově rozvíjeny, což chápeme jako rovnoměrný rozvoj základních motorických schopností, položila jsem si ke zkoumání v bakalářské práci hypotézu: „Pohybové zatížení dětí v tenisové přípravě probíhá na základě rovnoměrného a všestranného rozvoje pohybových schopností.“ Ovšem výsledkem muselo být konstatování, že „podle námi zjištěných výsledků při zvolené směrodatné odchylce a při porovnání s normou zamítáme stanovenou hypotézu a dokládáme, že děti v námi hodnoceném souboru se nerozvíjí všestrannou pohybovou přípravou. Hypotézu by potvrdilo pouze 28 % z testovaného souboru, což je pro její schválení nedostačující. Současně z těchto 28 % většina dětí spadá dle norem UNIFITTESTU do hodnocení průměrní až podprůměrní“ (Kaňová, 2013, s. 52).

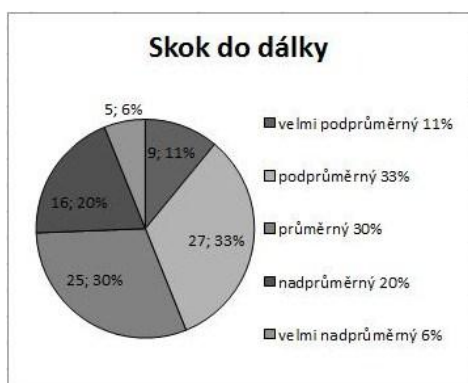
Jako ukazatel, zda je dítě rozvíjeno všestranně, jsme zvolili směrodatnou odchylku. Směrodatná odchylka je kvadratický průměr odchylek hodnot znaku od jejich aritmetického průměru. Vypovídá o tom, jak moc se od sebe navzájem liší typické případy v souboru zkoumaných čísel. Je-li malá, jsou si prvky souboru většinou navzájem podobné, a naopak velká směrodatná odchylka signalizuje velké vzájemné odlišnosti. Lze přibližně určit, jak daleko jsou čísla v souboru vzdálená od průměru, resp. hodnoty náhodné veličiny vzdálené od střední hodnoty (http://cs.wikipedia.org/wiki/Sm%C4%9Brodavn%C3%A1_odchylka).

„Na základě hodnot směrodatných odchylek jsem vypočetla počet komplexně (všestranně) / nekomplexně rozvíjených dětí. Za hodnotu směrodatné odchylky, kdy dítě můžeme považovat za komplexně rozvíjené, jsem zvolila číslo 1. Pokud je směrodatná odchylka menší či rovna jedné, dítě je komplexně rozvíjeno. Naopak pokud je hodnota větší než jedna, dítě za komplexně rozvíjené nepovažuji“ (Kaňová, 2013, s. 46).

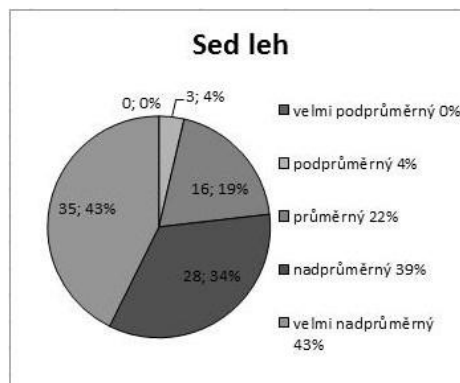
Počet dětí v testovaném souboru		81	100%
počet komplexně (všestranně) rozvíjených dětí	směrodatná odchylka ≤ 1	23	28%
počet nekomplexně rozvíjených dětí	směrodatná odchylka > 1	59	72%

8.3.1 Úroveň pohybových schopností u testovaného souboru

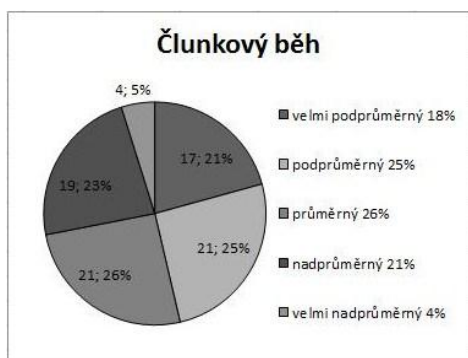
Zkoumali jsme též úroveň pohybových schopností u testovaného souboru. Pro snadné zorientování se ve výsledcích jsem je uvedla do grafů, jež jsou v obrázcích č. 8, 9, 10 a 11. Význam jednotlivých testů je uveden v kapitole Měření v motorických testech.



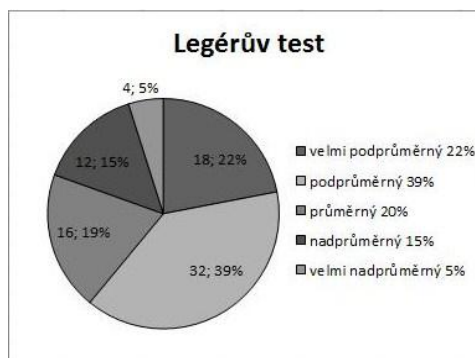
Obr. č. 8: Skok do dálky



Obr. č. 9: Sed leh



Obr. č. 10: Člunkový běh



Obr. č.11: Legérův tese

(Kaňová, 2013)

8.3.2 Souvislost mezi mírou rovnoměrného pohybového rozvinutí a mírou celkové výkonnosti

Současně jsem se z naměřených hodnot snažila vyčíslit mírou rovnoměrného pohybového rozvinutí a mírou celkové výkonnosti. Bohužel z 23 dětí, jež jsme mohli ohodnotit, jako rovnoměrně pohybově rozvíjené, jich bylo 8 podprůměrných, 7 průměrných, 5 nadprůměrných, 2 velmi nadprůměrní a 1 podprůměrný ve srovnání s normativními hodnotami.

9 Analýza charakteru tenisové přípravy dětí

9.1 Výběr problému

V teoretické části jsme se zabývali problematikou všestranné a speciální tenisové přípravy dětí. Fakta, proč považovat za přínosnější přípravu na základě všestranného pohybového rozvoje jsou jasná. Výsledky z praktického šetření UNIFIT TEST ukázaly, že děti v tenisové škole nejsou všestranně rozvíjeny. Jak tedy probíhají tréninky? Probíhá tenisová příprava na základě všestrannosti či speciální formou? Jsou při tréninzích dodrženy tréninkové i pedagogické zásady?

Naším cílem bylo zjistit charakter tenisové přípravy vybraných tenisových trenérů v Hradci Králové. Zajímala nás míra rozvoje všestranné pohybové přípravy dětí. Chtěli jsme zjistit poměr všestranné pohybové přípravy v porovnání se speciální. Též nás zajímalo, zda trenéři užívají her. Zda jejich se jejich svěřenci věnují i jiným sportům než tenisu i náhled rodičů na problematiku všestrannosti.

9.2 Výzkumný soubor

Dotazník určený k analýze charakteru tenisové přípravy dětí byl rozeslán či rozdán dotazovaným trenérům v Královehradeckém kraji. Návratnost dotazníků činila 76 %. Svě odpovědi k výzkumu tak poskytlo 38 respondentů.

9.3 Dotazník pro trenéry

Dotazník určený k analýze charakteru tenisové přípravy dětí je uveden v příloze č. 1.

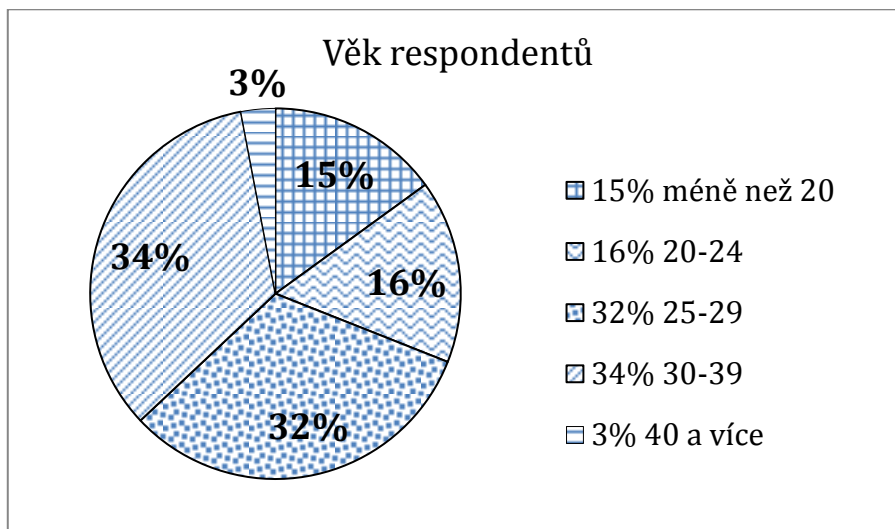
9.4 Výsledky dotazníkového šetření

I) Údaje o Vás:

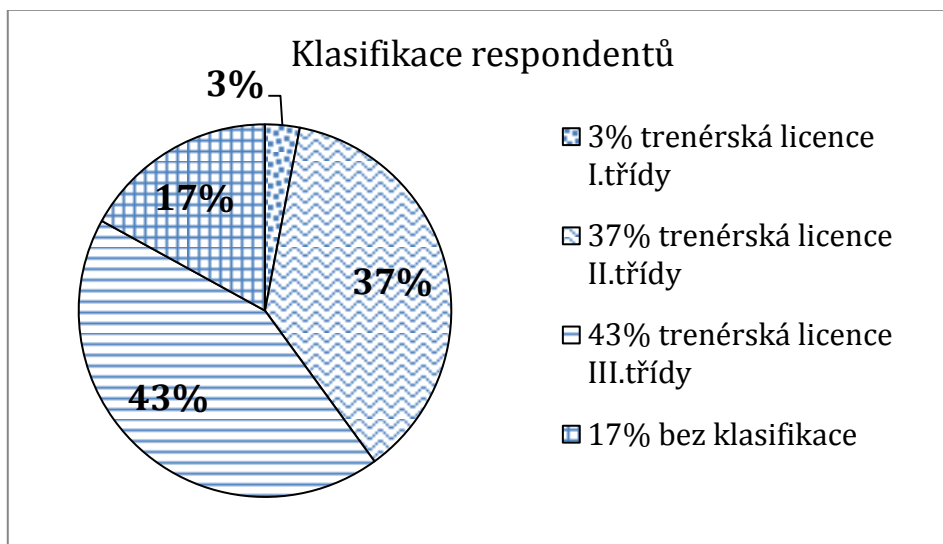
1.) Pohlaví:

Mezi respondenty bylo 68 % mužského a 32 % ženského pohlaví.

Věk:



2.) Kvalifikace trenérské činnosti:



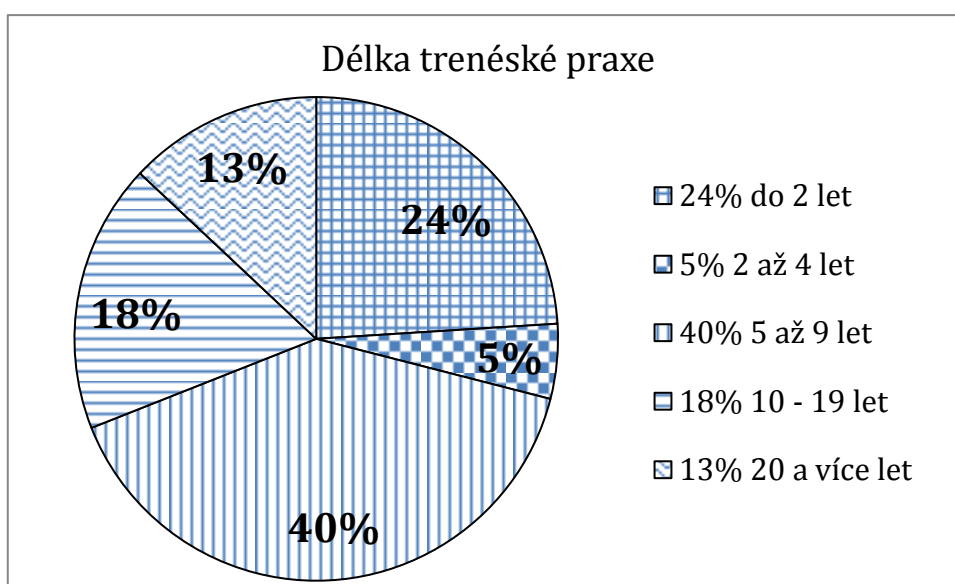
Podle očekávání má většina dotazovaných trenérskou licenci. 46 % dotázaných vlastní trenérskou licenci III. třídy. O něco méně, 34 % trenérů ze zkoumaného souboru, má klasifikaci třídy II. U 17 % lze předpokládat, že nejsou trenérsky klasifikováni, jež jsou ještě mladí a na začátku trenérské kariéry.

Při vyhodnocování dotazníků se dala najít logická souvislost s věkem respondentů a jejich trenérské kvalifikaci. Starší trenéři tenisu měli většinou trenérskou licenci třídy II.

3.) Máte vystudovanou či studujete VŠ se zaměřením na sport či tělesnou výchovu?

Vysokou školu se za měření na sport či tělesnou výchovu má vystudováno či v současné době studuje pouze 29 % respondentů.

4.) Délka práce trenérské činnosti:



II Údaje o Tenisovém klubu / Tenisové škole, kde působíte:

Stáří klubu a počet dětí v klubu:

84 % respondentů odpovědělo, že spolupracují s Královehradeckým klubem, který letos slaví 19 let své existence. Tenisový klub TENIS CENTRUM DTJ čítá přibližně na 370 dětí. Tento tenisový klub se dále dělí na Tenisovou akademii Robina Vika, jež poskytuje zázemí závodním hráčům, a Tenisovou školu Hep-Šanovec.

III Váš trénink:

1.) Věková kategorie vašich svěřenců

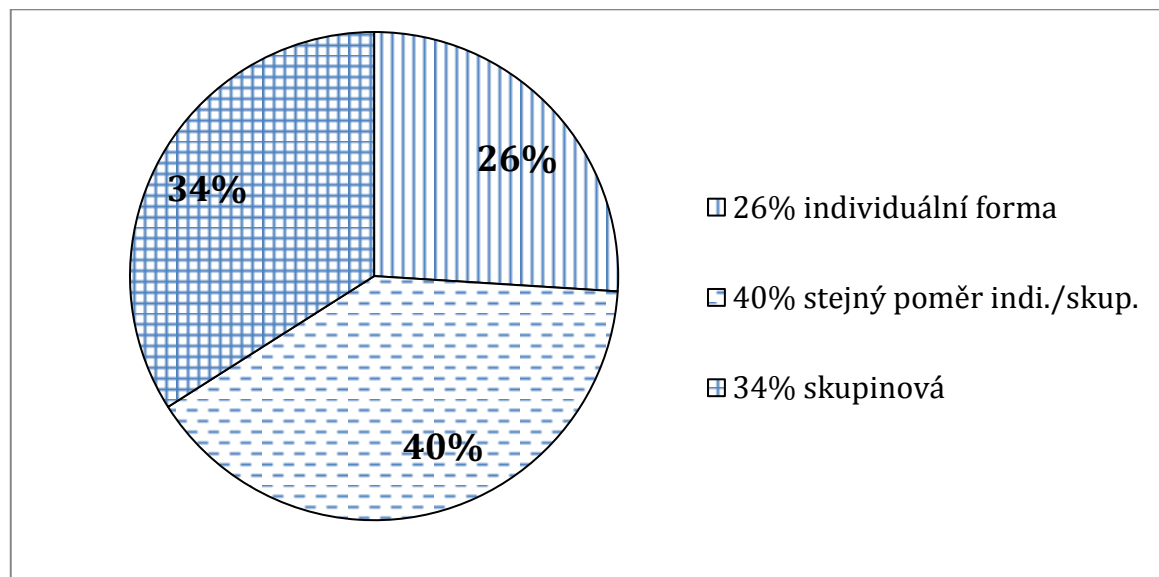
V tabulce je uvedeno, kolik procent trenérů z celkového počtu respondentů se věnuje dané věkové kategorii. Větší množství trenérů se věnuje menším dětem. Děje se tak z důvodu stáří klientely tenisové školy.

minitenis	71 %
babytenis	60 %
mladší žáci	60 %
starší žáci	55 %
dorost	37 %

2.) Uveďte prosím, kolik procent Vašich tréninků je vedeno individuální formou v porovnání se skupinovou.

Přibližně třetina dotázaných uvedla, že se většinou vedou skupinové tréninky. 40 % respondentů uvedlo, že se skupinové a individuální formě tréninků věnují ve stejném poměru. 26 % dotázaných uvedlo, že se věnují ve většině individuální formě tréninků.

Zde se zobrazila skutečnost, že trenéři, kteří připravují závodní hráče, mají ve většině tréninků sólo hodiny. Naopak děti, které se věnují tenisu rekreačně, docházejí na hodiny vedené skupinovou formou.



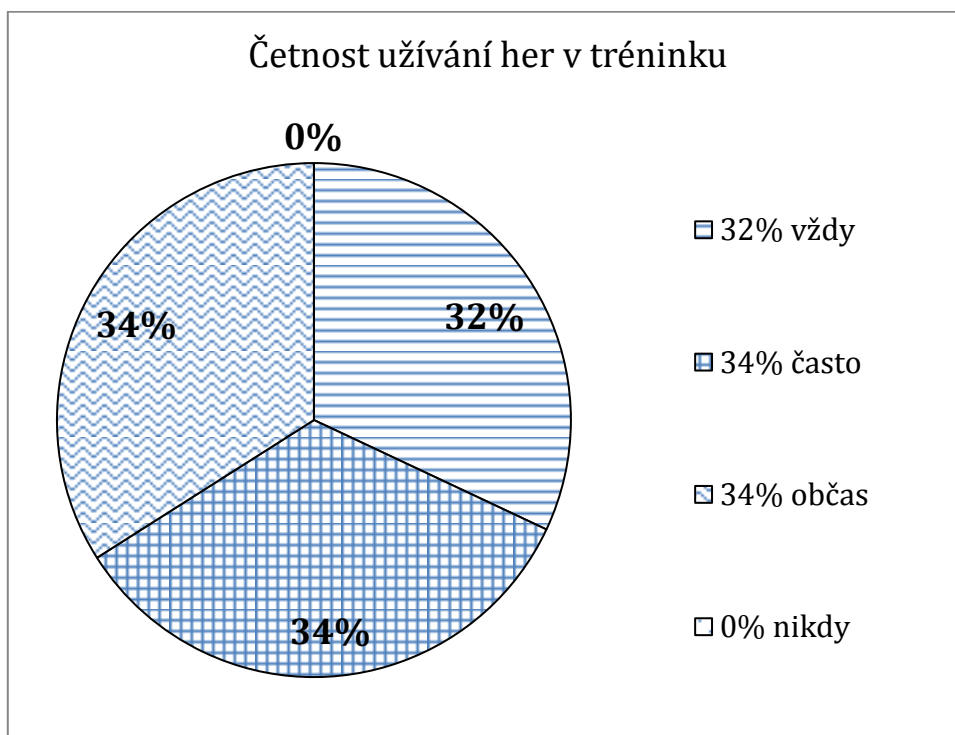
3.) Trénujete převážně závodní či rekreační hráče?

47 % dotázaných trenérů trénuje ve většině závodní hráče. 53 % se věnuje dětem, které hrají tenis na rekreační úrovni.

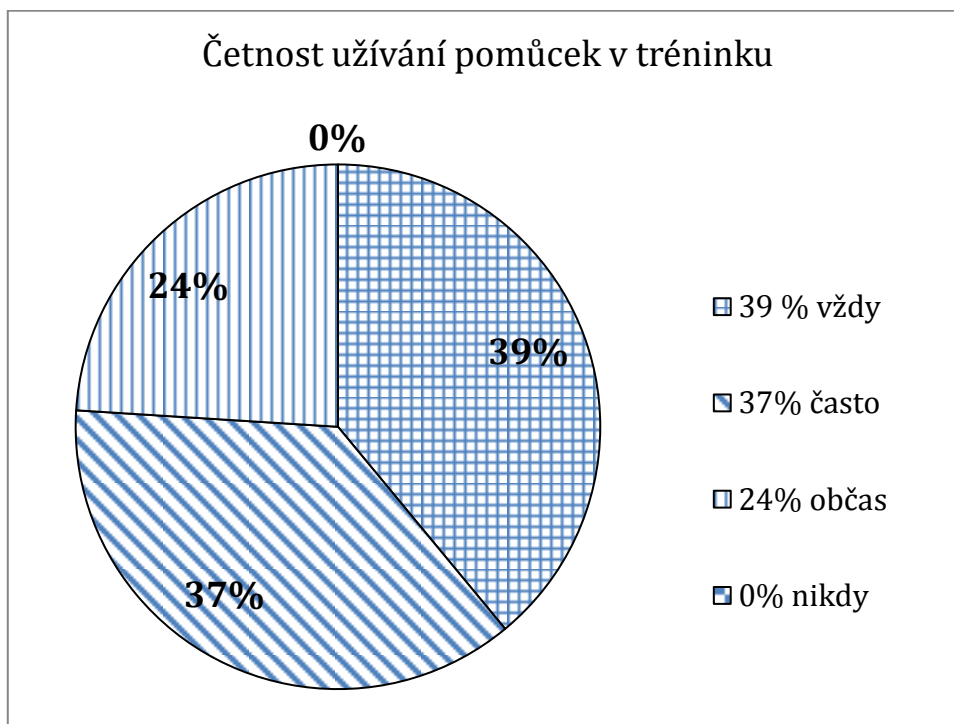
4.) Zúčastňují se Vaši svěřenci kondiční přípravy?

Dvě třetiny dětí svěřených trenérům se zúčastňují kondiční přípravy. Můžeme to ohodnotit jako optimistické zjištění, avšak tento výsledek se stoprocentně neshoduje s hodnocením všestranné pohybové přípravy. Většina trenérů jej vyhodnotila pouze jako „dobrou“ ze třístupňové škály. Problém vidím v nepravidelnosti a nedůslednosti kondiční přípravy.

5.) Jak často užíváte ve Vašich hodinách her?



6.) Jak často využíváte v tréninku pomůcek (esík, atletický žebřík, kužely, švihadla, volejbalové či jiné míče)?



6.) Věnují se Vaši svěřenci přes týden, kromě tenisu, i jiným pohybovým aktivitám?



7.) Myslíte si, že rodiče Vašich svěřenců kladou dostatečný důraz na všestranný pohybový rozvoj svého dítěte?

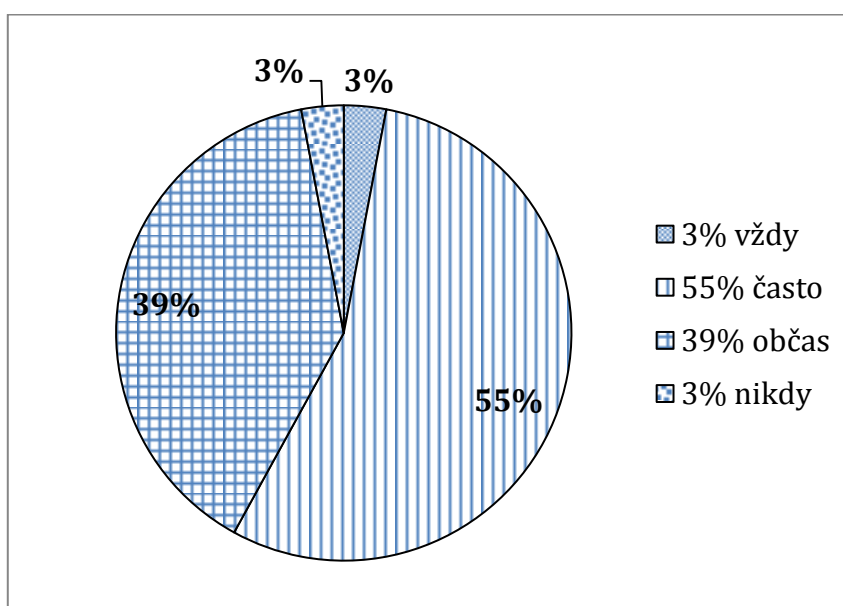


Většina trenérů odpověděla podle očekávání. Rodiče mají k pohybové aktivitě svých dětí různý postoj, avšak jen zřídka kdy podporují všestrannost.

7.) Ohodnoťte prosím úroveň rozvoje pohybové všestrannosti u Vám svěřených dětí.

Až na pár výjimek trenéři zhodnotili úroveň rozvoje pohybové všestrannosti jako „dobrou.“ Na výběr měli záměrně ze třístupňové škály „výborná – dobrá – nedostatečná.“

8.) Domníváte se, že rozcvičení před hlavní částí tréninku je u dětí dostatečné



9.) MINITENIS

K otázkám věkové kategorie minitenis se vyjádřilo 71% dotázaných. Až na pár výjimek se většina shodla, že ve svých tréninzích klade větší důraz na rozvoj všestrannosti.

Podrobnějším rozbořem jsme mohli zjistit, že z počtu 27 trenérů se 2 trenérky věnují výhradně všestrannosti. 4 trenéři věnují všestrannému pohybovému rozvoji 80 % času a 10 dotázaných pak kolem 60 %. 6 trenérů uvedlo, že všestranné i technické části se věnuje přibližně stejně. Technickou složku upřednostňuje 5 trenérů. Tréninkem úderů se zabývají až 70 % času. Taktické části se trenéři věnují pouze okrajově prostřednictvím pohybových her.

Do věkové kategorie minitenis spadá věkové období do 7 let. Je to jedno z nejdůležitějších období, kdy je potřeba se bezpodmínečně věnovat všestrannosti. Zjištěné výsledky můžeme považovat za pozitivní.

10.) BABYTENIS

Tuto kategorii trénuje 22 dotázaných, což je přibližně 60 %. První polovina je zastáncem důrazu rozvoje všestrannosti, druhá upřednostňuje trénink techniky. Rozvoj všestrannosti činí v tréninku 2 z respondentů 80 %, 6 pak 60 %. 6 respondentů 60 % času trénuje údery. Méně podstatnou část trenéři věnují herním situacím.

Věková kategorie je určena pro děti ve věku 8-9 let.

11.) MLADŠÍ ŽACTVO

Na kategorii mladší žactvo se specializuje 22 dotázaných, tedy 60 %. Z naprosté většiny se jedná o muže. Čtvrtina věnuje větší množství času všestrannosti, tři čtvrtiny tréninku technické části. Trénink herních činností zde nabývá na četnosti, což úzce souvisí s nabytými dovednostmi dětí.

12.) STARŠÍ ŽACTVO

Starší žactvo trénuje 21 trenérů, tedy přibližně 55 % z celkového počtu dotázaných. Většina trenérů se shodlo, že v této věkové kategorii dominuje v jejich hodinách především trénink speciálních dovedností nad všestranným pohybovým rozvojem. Většina dětí tohoto věku zde hraje na závodní úrovni. Trenéři jsou tlačeni k tréninku herních situací. Tito závodní hráči se však povinně účastní kondiční přípravy pořádané tenisovou školou.

13.) DOROST

Tenisty v této kategorii trénuje z testovaného souboru 38 respondentů 11 trenérů. Jelikož se jedná většinou o závodní hráče, jimž se oslovené trenéři věnují, dominuje trénink technických a taktických dovedností nad všestranností.

10 Shrnutí výsledků UNIFITTESTU a dotazníkového šetření. Diskuze o problematice rozvoje všestrannosti.

V předcházejícím textu bylo uvedeno, že úroveň pohybové přípravy dětí je nedostačující. Při hodnocení všech okolností můžeme konstatovat, že dobrých výsledků dosahovaly zejména děti, které docházely ještě na jiný pohybový kroužek či se aktivně účastnily kondiční přípravy pořádané tenisovou školou. Též rodiče dětí s lepšími výsledky bývají sportovně založeni. Domnívám se, že děti dosahovaly spíše horších než lepších výsledků v kondiční přípravě proto, že se jejich trenéři mnohem více soustředí na technickou přípravu než na tu komplexní. Je zřetelné, že z výše uvedených důvodů je pohyb dětí na kurtu při herních situacích značně omezený.

Současné jsou tito trenéři pod tlakem rodičů. Ti často nechápou, že tenisová příprava je založena na efektivním pohybu po kurtu, který musí být založen na dobré kondiční přípravě. Problém dnešní doby i současného sportu je tzv. výkonová společnost, kdy se ty nejlepší výsledky očekávají ihned a tréninky, jejich četnost se tomu podřizují. Na mnoha tenisových kurtech se můžeme setkat s tím, jak rodiče dítě nutí do tenisu. Prostřednictvím svých dětí si plní své dětské sny a jejich prostřednictvím se realizují.

Na základě praxe je potřeba upozornit, že děti do tréninku nejdou vždy naplno. Chybí jim snad motivace? Tenis je totiž poměrně hodně náročný a úspěšná tenisová výměna mezi dvěma hráči stojí mnoho času tréninku a úsilí.

Většina trenérů se za svůj život věnovala pouze tenisu. Z vlastní zkušenosti vím, jak probíhaly například rozvíčky a kompenzační cvičení vůbec neznali. Na jednu stranu to jejich chyba byla, na druhou stranu to byla chyba jejich trenérů. Za poslední roky však vídám zlepšení. V tenisovém klubu, kde trénuji, pořádáme školení a schůzky trenérů. Na těchto schůzkách se mimo jiné bavíme o významu všestranného pohybového rozvoje a o zásadách efektivního tréninku.

Při vyhodnocování dotazníkového šetření jsem nacházela logickou souvislost mezi věkem, tenisovým vzděláním a praxí. Bylo možné si všimnout, že trenéři, kteří trénují závodní hráče, kladou větší důraz na techniku. To je ovšem logické. Jsou pod tlakem klubem, rodiči i svých vlastních přání. Nevidím

v tom problém, pokud se děti budou dostatečný čas věnovat všestranné přípravě a regeneraci.

Vhodné řešení vidím v osvětě rodičů, kteří budou důvěřovat v důslednost, odbornou trenérskou vybavenost a pohotovost trenérů. Mým názorem na zlepšení úrovně kondiční přípravy je spojení rodiny, školy i sportovního klubu s jednotným názorem na rozvoj dítěte.

11 Závěr a doporučení pro praxi

Tenis je v současné době velice atraktivní sportovní hra. Většina hráčů se jí věnuje rekreačně či na výkonnostní úrovni. Jedná se o jednostranný sport. Proto je velice důležité se v tenisové přípravě dětí věnovat všestranné pohybové průpravě i dostatečné kompenzaci.

V diplomové práci jsem se věnovala problematice všestranného pohybového rozvoje dětí. V teoretické části jsem se snažila popsat a vysvětlit, proč je důležité, aby byly děti rozvíjeny na základě všestrannosti. Úspěšný tenista má všestranný pohybový základ, precizní techniku, výbornou kondici a dobrou taktiku a vyrovnanou psychiku. V současné tenisové přípravě dětí existují dva trendy. Jsou jimi raná specializace a příprava na základě všestrannosti. Když spolu budou soupeřit tyto dva typy tenistů, budou mít techniku i taktiku na přibližně stejné úrovni. Pravděpodobně ovšem vyhraje ten, kdo bude mít *něco navíc*, tedy ten s dobrým pohybovým základem. V práci jsem stručně popsala jednotlivé aspekty tenisové přípravy, jako jsou technika, taktika, kondice, psychika. Věnovala jsem se různým druhům aspektů vývoje tenistů a rozvoji pohybových schopností u mladšího a staršího školního věku. Popsala jsem zde to základní ve sportovní přípravě dětí a sportovní trénink. Charakterizovala jsem zde kategorie minitenis a babytenis.

V praktické části jsem navázala na výsledky z bakalářské práce, kdy jsme testovali všestrannost dětí UNIFIT TESTEM. Výsledky nám ukázaly, že děti v tenisové škole nejsou všestranně rozvíjeny. Proto jsem se rozhodla v rámci diplomové práce zjistit příčiny pomocí dotazníkového šetření. Zajímá nás charakter tenisové přípravy a názor trenérů na jejich všestrannost. Téměř všichni trenéři tenisu hrají nebo hráli tenis na vysoké úrovni. Vědí toho hodně o technice, o zdokonalovacích cvičeních nebo o taktice. Zajímá nás jejich vztah ke kondiční přípravě hráčů. Dotazníkovým šetřením jsme si ověřili, že ač většina trenérů tenisu trénuje pouze tenis, považují všestrannost za podstatnou složku tréninkového procesu.

Názor trenérů na úroveň pohybového rozvoje dětí byl téměř shodný s výsledky UNIFITTESTU. Úroveň pohybové přípravy dětí je nedostačující. Děje se tak z mnoha důvodů. Přestože dotazovaní vědí, jak je zásadní všestranný

rozvoj, mnohem více se soustředí na techniku úderu než na komplexní přípravu. Nejen začátečníkům chybí přirozený pohyb po kurtě. Trénink závodních hráčů je též mnohem více podřízen technice a taktice. Trenéři mají omezený čas, jsou nuceni k výsledkům klubem, rodiči i dalšími motivy.

Již zde byl zmíněn tlak rodičů na *tenisový* trénink. Rodiče, kteří si platí hodiny *tenisu*, nechápou, proč si děti tolik *hrají*, když mají trénovat údery a *tenis*. Že se *tenis* skládá z dobré techniky úderů, taktiky, ale především výborného pohybu na kurtě si už neuvědomí. Problém dnešní doby i současného sportu je mimořádný požadavek na výkon. Ty nejlepší výsledky očekávají ihned a tréninky, jejich četnost se tomu podřizují. Též není dobře, že se někteří rodiče chtějí realizovat prostřednictvím svých dětí a splnit si tak své dětské sny.

Komplikace v této oblasti může způsobit i to, že děti na tréninku neumí využít svůj pohybový potenciál. Chybí jim snad motivace? Tenis je totiž poměrně hodně náročný a úspěšná tenisová výměna mezi dvěma hráči stojí mnoho času tréninku a úsilí.

Odborná tenisová příprava by tedy měla respektovat zákonitosti vývoje motorických schopností a plně využít možnosti vývoje. Měl by zde být správný poměr všestrannosti ku specializaci i prostor ke kompenzaci a regeneraci. V neposlední řadě by měla být pro děti zábavou.

Současně by se děti měly naučit různým pohybovým dovednostem. Dle mého soudu je výbornou kombinací s tenisovou přípravou atletika, plavání či kolektivní sportovní hry. V rámci rozvoje všestrannosti by se děti měly osvojit též jízdu na kole, lyžování, bruslení atd.

Vhodné řešení vidím tedy v osvětě rodičů, kteří budou důvěřovat v důslednost, odbornou trenérskou vybavenost a pohotovost trenérů. Mým názorem na zlepšení situace míry dětského pohybu je spojení rodiny, školy i sportovního klubu s jednotným názorem na rozvoj dítěte.

Na základě výsledků z UNIFITTESTU a dotazníkového šetření jsme vytvořili návrh pohybového programu pro začínající tenisty kategorie minitenis a babytenis a sestavili kartotéku her vhodných do tenisové přípravy. Tyto materiály jsou přílohou této diplomové práce. Materiál je sestaven na základě sedmileté praxe v komerční škole a je připraven především pro komerční užití.

12 Seznam použitých zdrojů

LITERATURA

- 1 Crespo M., Miley D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*, 1. vydání, Olomouc, Univerzita Palackého v Olomouci, 2001

- 2 Dovalil, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.

- 3 Jankovský, J. *Tenis*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 100 s. ISBN 80-247-0169-3.

- 4 JANSÁ, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. Vyd. 1. Praha: Q-art, 2007, 267 s. ISBN 978-80-903280-8-2.

- 5 Grosser, M., Schönborn, R. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Přel. J. Halířová a kol. Vydal L. Hrubý. Bílina, 2008. 160 s. ISBN 978-3-89899-374-6.

- 6 Choutka M., Dovail J. 1987. *Sportovní trénink*. Vydání první. Praha: Olympia, 1987. 316s.

- 7 Matjejev, L.P. Novikov, A.D.:*Teorija i metodika fizičeskogo vospitanija*. Moskva, Fizkultura i sport 1976.

- 8 Měkota, K., Bahuš, P. *Motorické testy v tělesné výchově*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 335 s.

- 9 Měkota, K., Kovář R. et al. *UNIFITTEST (6-60) Tests and Norms of Motor Performance and Physical Fitness in Youth and in Adult Age*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1995. 108 s. ISBN 80-7067-581-0.

- 10 Neuman J. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1. vyd. Praha, 2003. 160s. ISBN 80-7178-730-2
- 11 PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 198 s. Děti a sport. ISBN 8024706830.
- 12 Schönborn, R. *Optimální tenisový trénink*. Přel. T. Studený. Olomouc: UP Olomouc, 2008. 240 s. ISBN 3-938509-11-2.
- 13 Schönborn, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. Přel. J. Halířová a kol. Vydal L. Hrubý, 2006. 264 s. ISBN 978-3-89124-427-2.
- 14 Vaverka, F., & Černošek, M. (2007). *Základní tělesné rozměry a tenis*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- 15 Zháněl, Jiří; Zlesák, František. *Koordináční schopnosti v tenise*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 49 s. ISBN 80-7067-959-X.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- 16 Strnisková J., minitenis.cz [online]. Minitenis a Babytenis. Dostupné z www <<http://www.minitenis.cz/>>
- 17 Wikipedia, 2013. Směrodatná odchylka.dostupné z www <http://cs.wikipedia.org/wiki/Sm%C4%9Brodavn%C3%A1_odchylka>

13 Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazník pro trenéry.....	1
Příloha č. 2 Návrh tréninkového plánu pro začínající tenisty kategorie minitenis a babytenis.....	4
Příloha č. 3 Kartotéka pohybových her vhodných do tenisové přípravy.....	15

Dotazník k rozvoji všestranné pohybové přípravy dětí na tenise

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

jsem studentkou 5. ročníku Přírodovědecké fakulty Univerzity Hradec Králové, oboru Učitelství pro střední školy – tělesná výchova. V současné době pracuji na diplomové práci s názvem „Úvodní pohybový program pro rozvoj všestrannosti v tenisové přípravě dětí.“ Chtěla bych Vás požádat o spolupráci.

Mým cílem je zmapovat charakter Vašeho tréninku a názor na současnou situaci rozvoje všestranných pohybových schopností a dovedností Vám svěřených dětí k tréninku.

Vyplněný dotazník prosím zašlete na e-mail katerina.kanova@uhk.cz. Zpracování dotazníků bude zcela anonymní. Pokud projevíte zájem, zašlu Vám kartotéku pohybových her rozvíjejících všestrannou pohybovou přípravu a návrh úvodních tréninků pro věkovou kategorii minitenis a babytenis.

Děkuji za spolupráci a přeji mnoho osobních i pracovních úspěchů.

S pozdravem Kateřina Kaňová

Údaje o Vás:

- 1.) Pohlaví: muž žena
2.) Kvalifikace trenérské činnosti: zatím nemám licenci C B A
3.) Máte vystudovanou či studujete VŠ se zaměřením na sport? ANO – NE
4.) Délka práce trenérské činnosti (v letech): 0-2 2-5 5-10 10-20 20+

Údaje o Tenisovém klubu / Tenisové škole, kde působíte:

- 5.) stáří klubu:
6.) počet dětí v klubu:

Váš trénink:

- 7.) Věková kategorie vašich svěřenců (lze označit více odpovědí)

- a) Všechny věkové kategorie
- b) Minitenis
- c) Babytenis
- d) Mladší žactvo
- e) Starší žactvo
- f) Dorost

- 8.) Uveďte prosím, kolik procent Vašich tréninků je vedeno individuální formou v porovnání se skupinovou.

Individuální forma % Skupinová forma %

- 9.) Trénujete převážně závodní či rekreační hráče? Závodní - rekreační

- 10.) Pokud trénujete kategorii minitenis a babytenis, ve vašich trénincích kladete důraz více na a) všestranný rozvoj pohybových schopností

- b) techniku jednotlivých úderů a trénink herních situací
- c) netrénuji danou kategorii

- 11.) Pokud trénujete kategorii mladšího žactva, ve vašich trénincích kladete důraz více na a) všestranný rozvoj pohybových schopností

- b) techniku jednotlivých úderů a trénink herních situací
- c) netrénuji danou kategorii

- 12.) Pokud trénujete kategorii staršího žactva a dorostu, ve vašich trénincích kladete důraz více

- na a) všestranný rozvoj pohybových schopností
- b) techniku jednotlivých úderů a trénink herních situací
- c) netrénuji danou kategorii

- 13.) Zúčastňují se Vaši svěřenci kondiční přípravy? ANO - NE

- 14.) Jak často užíváte ve Vašich hodinách her? VŽDY – ČASTO – OBČAS – NIKDY

15.) Jak často využíváte v tréninku pomůcek (esík, atletický žebřík, kužely, švihadla, volejbalové či jiné míče)?

VŽDY – ČASTO – OBČAS – NIKDY

16.) Věnují se Vaši svěřenci přes týden, kromě tenisu, i jiným pohybovým aktivitám?

ANO – NE – NEVÍM

17.) Myslíte si, že rodiče Vašich svěřenců kladou dostatečný důraz na všestranný pohybový rozvoj svého dítěte?

ANO – NE – NEVÍM

18.) Ohodnoťte prosím úroveň rozvoje pohybové všestrannosti u Vám svěřených dětí.

VÝBORNÁ – DOBRÁ - NEDOSTATEČNÁ

19.) Procentuálně prosím uveďte, čemu se ve Vaší tenisové přípravě s dětmi věnujete. Pokud danou kategorii netrénujete, řádek prosím vynechte.

Minitenis

..... % času rozvoj všestrannosti % času trénink techniky % času trénink herních situací

Babytenis

..... % času rozvoj všestrannosti % času trénink techniky % času trénink herních situací

Mladší žactvo

..... % času rozvoj všestrannosti % času trénink techniky % času trénink herních situací

Starší žactvo

..... % času rozvoj všestrannosti % času trénink techniky % času trénink herních situací

Dorost

..... % času rozvoj všestrannosti % času trénink techniky % času trénink herních situací

20.) Domníváte se, že rozcvičení před hlavní částí tréninku je u dětí dostatečné

VŽDY – ČASTO – OBČAS – NIKDY

Děkuji za vstřícnost a Váš čas ☺

Návrh tréninkového plánu pro začínající tenisty kategorie minitenis a babytenis

Tento metodický materiál jsem se rozhodla sestavit na základě mé sedmileté praxe a zkušeností trenéra malých začínajících tenistů.

Úvodní pohybový program by měl posloužit potřebám komerční tenisové školy. Děti jsou hravé a dle mého názoru je jedním z hlavních úkolů prvních hodin na tenisu děti nadchnout a bavit. Ráda v rozvoji pohybových schopností a dovedností používám různé hry. Děti si pak ani leckdy nevšimnou, že vlastně trénují.

Existuje několik proměnných, které ovlivňují tréninkovou jednotku. Je na pedagogovi, aby se nebál improvizace, disponoval pohotovostí a měl znalosti v oboru. V našem případě to jsou pedagogické kompetence, znalostí všestranné pohybové přípravy dětí a techniky tenisu. Jinými slovy, aby věděl, co dělá a proč. Trenér by měl být osobností. Proto i tento náš návrh *Úvodního pohybového programu pro začínající tenisty* je potřeba upravit dle vlastního úsudku s přihlédnutím na konkrétní skupinu, konkrétní pohybové možnosti, dovednosti a schopnosti a věk dětí.

Pro tento konkrétní PP bude uvažovat skupinku čtyř čtyř až sedmiletých dětí na jednoho trenéra. Mluvíme o úplných začátečnických tenisové kategorie minitenis. Jelikož jeden minikurt se vejde na polovinu dospělého kurtu, budeme uvažovat 8 dětí na 2 trenéry. Převážně jej budeme sestavovat pro účely komerční TŠ. Je zde popsáno 16 hodin.

Tenisové kurzy začínají v květnu, přičemž základní kurz trvá 2 měsíce, tedy květen-červen. Následují prázdniny, kdy se děti mohou věnovat tenisu, ale mnohem více i jiným sportům.

Vybrané problémy a tipy k jednotlivým tréninkovým jednotkám

Tréninková jednotka by měla být vedena na základě pedagogických i tréninkových zásad. Což znamená, že by měla být pestrá, měli bychom se držet efektivního načasování hodiny a děti by měla bavit. Současně by měla ctít zásady tréninku. Začínáme úvodní částí, jež je věnována rušné a průpravné části. Následuje hlavní část, kdy rozvíjíme nejprve koordinačně náročná cvičení, rychlostní cvičení následně pak silová cvičení a vytrvalostní cvičení. V závěrečné části je prostor pro zklidnění organismu a závěrečné protažení (Perič, 2004). Naše hodiny budou obsahovat rušnou a průpravnou část. Navazujeme částí, kde rozvíjíme koordinační a rychlostní schopnosti. V hlavní části se věnujeme technickým prvkům, jež prokládáme rozvíjejícími částmi. Trénink končíme závěrečnou částí.

Časová dotace a posloupnost činností by měla být následující:

Úvodní část 2 min

Rušná část 3 min

Průpravná část 5 min

Technická složka – údery 10 min + doplňující pohybová cvičení

Hra na sbírání míčků – 4 min (rychlostní vytrvalost) Obratnostní hra, cvičení - 5 min

Technická složka – údery – 10 min + doplňující pohybová cvičení

Hra na sbírání míčků – 3 min Klidná hra – 3 min

Závěrečná část: Protažení – 5 min

2 min jsou v hodině věnovány na pití, odpočinek a „do rezervy“

Je důležité si uvědomit, že tento návrh časové dotace na činnosti v tréninku musí být upraven podle potřeb dětí a plánu hodiny. Nicméně, bezpodmínečně bychom měli 100% využít všechen čas, který máme k dispozici.

Rušná část připravuje organismus na zátěž. Slouží k zahřátí svalů a rozhybání organismu. Měla by trvat přibližně 3-5 minut. Zařazujeme do ní rozklusání, různé honičky a vybíjené s úkolem, který hráče navrátí do hry. Při rušné části je potřeba dodržovat následující zásady. Všichni cvičenci by měli být neustále v pohybu. Zátěž by měla být zvyšována postupně. Nejdou přetěžovány dolní končetiny

Čím mladší organismus, tím víc je možné hrát různé hry na změnu směru a rozvíjet tak i důležitou obratnost. U dospělých je vhodnější plynulý pohyb jako třeba rozklusání.

Průpravná část je zařazována z hlediska aktivizace svalových skupin, uvolnění kloubů a svalů, k prevenci úrazů a lepší výkon. Je jí vyhrazena časová dotace 5 min.

Vždy pracujeme se zahřátým organismem. Začínáme od velkých svalových skupin. Postupujeme od velkých svalů k menším a od prokroužení k protažení. Nejprve protáhneme „celé tělo“ trup, záda, dolní končetiny, horní končetiny, zápěstí, krk. Nikoliv obráceně. Polohy cvičení by měly být pro cvičence jednoduché, aby se mohl soustředit na protažení. Cviky v této části se provádí s výdrží 8 sekund. Též je vhodné v závěru průpravné části zařazovat cvičení na rozvoj koordinace.

Průpravné části je možné mít statická cvičení s výdržemi či dynamická na místě anebo dynamická s lokomocí. Je vhodné střídat více způsobů protažení. Čím je věk cvičenců mladší, tím více se zařazují dynamická cvičení.

Hlavní část v tréninkových jednotkách je složená z technické a pohybové schopnosti rozvíjející části

V **technické části** se věnujeme důsledné výuce jednotlivých úderů a návyků na tenisovém kurtu. Zde je prostor pro veškerá tenisová cvičení. Měly by být dodrženy pedagogické principy, jako

jsou zásady systematickosti a soustavnosti, přiměřenosti, názornosti, trvalosti a zásada od jednoduššího k těžšímu.

V části nazvané **rozvoj pohybových schopností** je prostor na zlepšování obratnostních a rychlostních schopností, jež jsou ve věku dětí předškolního a mladšího školního věku dominantní. Je vhodné činit tak prostřednictvím her s vhodnou motivací.

Závěrečná část je zařazována z hlediska kompenzace a zklidnění organismu. Můžeme sem zařadit různé klidné hry, ale především cvičení na kompenzaci a protažení používaných svalových skupin. Cvičení v této závěrečné části provádíme oproti průpravné části s výdrží delší jak 30 sekund a v nízkých polohách. Na konci tréninkové jednotky by nemělo chybět zhodnocení, pochvala i motivace do dalších tréninků.

Organizace cvičenců důležitou poznámkou. Při různých hrách a cvičeních je potřeba děti vhodně rozestavět. Jednáme tak z hlediska bezpečnosti a efektivnosti. Používáme různých pomůcek (kužely) a čar.

Motivace je nedílnou součástí pro efektivní trénink. Nejen u her využíváme dětskou fantazii pro úkoly v hrách a použijeme vhodný příměr. Předně by měl tenista vědět, co a proč trénuje. Dále nám k motivaci poslouží získávání bodů a různých jiných odměn. Příkladem pro získávání bodů je sbírání jednotlivých písmen ze slova „šikula“ za každý správně provedený úder. Dále jím může být sbírání bodů proti trenérovi. Za správně provedený úder, umístěný míček do kurtu, získá malý tenista bod, v opačném případě trenér.

Návrh tréninkového plánu pro začínající tenisty kategorie minitenis a babytenis

1.) Hodina	
Rušná Část (RČ)	Hra Modifikovaný Mrazík. Vysvobození prostřednictvím dovedení kamaráda k trenérovi a vzájemné představení.
Průpravná část (PČ)	Základní.
Rozvíjející část (RJČ)	Soutěže jednotlivců, start v řadě, první v cíli po oběhnutí kuželu získává bod a) nošení tenisového míčku na raketě b) tlačení tenisového míčku raketou c) start z různých poloh, sebrání rakety uprostřed vzdálenosti.
Technická část 1 (TČ1)	Forehand. Vysvětlení úderu. První pokusy. Bočné forehandové postavení, nápřah, přiklopená raketa. Trenér pouští míčky, dítě se jej snaží odehrát. Pro větší efektivitu dětem vysvětlíme i rozehrávku (děti si sami spustí míček).
Sbírání (S)	Sbírání na vlastní raketu. Najednou děti mohou nosit pouze 3 tenisové míčky.
RJČ	Hra na indiány. Úkolem tenistů je uhýbat míčkům od trenéra.
Technická část 2 (TČ2)	Technická část. Forehand.
RJČ	Hra Zoo.
Závěrečná část (ZČ)	Závěrečné protažení.

2.) Hodina	
RČ	Rybičky, rybáři jedou.
PČ	Dynamický strečink s lokomocí.
RJČ	Sprinty se startem z různých poloh (turecký sed, vzpor klečmo, sed, leh) na vizuální podnět (dopadu míče na zem).
TČ1	F s pouštěním od trenéra (T), rozehrávky.
S	Soutěž dvou stejně početných družstev mezi sebou. Vítězem je to družstvo, které posbírání více míčků.
TČ2	První pokusy F přes síť, nahrávka od T. Bočné postavení. Po odehrání série hráč probíhá slalom a následně obíhá celý kurt.
RJČ	Hra Zoo.
ZČ	Závěrečné protažení.

3.) Hodina	
RČ	Vybíjená s pěnovými míčky na ohraničeném území. Po vybití si hráč běží na určené místo pro <i>nový život</i> .
PČ	Základní.
RJČ	Hra Dopravní policista.
TČ1	F rozehrávky + T obhází a pouští míčky na odehrání.
S	Sbírání na rakety. Najednou může tenista donést max. 3 míčky. Vítězí ten, kdo má nejvíce míčeků na raketě.
TČ2	Backhand vysvětlení. První pokusy spouštěním od T. Po odehrání běží dítě oběhnout kuželku v určené vzdálenosti.
S	Sbírání do kuželu.
TČ3	F přes síť. Bočné postavení.
RJČ	Metodika hodů míčkem. Hody na cíl. Důraz na techniku. Z různých poloh.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

4.) Hodina	
RČ	Běhací pexeso.
PČ	S míčkem.
RJČ	Driblování raketou míčkem.
TČ1	F rozehrávky + T pouštění míčku od T.
S	Na svou raketu. Vítězem jen ten, kdo posbírá nejvíce míčeků.
TČ2	F. T nahrává míčky přes síť. Vysvětlíme základní postavení. Hráč 1 trénuje s trenérem / hráč 2 probíhá slalom / hráč 3 stojí s kuželem v rukách za T a chytá míčky od prvního hráče / hráč 4 dribluje s míčkem.
S	Co nejméně míčeků na vlastní raketě. Najednou může hráč nést max. 3 míčky.
RJČ	Indiáni.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

5.) Hodina	
RČ	Chytání bublinek z bublifuku. Start z určeného místa.
PČ	Dynamický strečink s lokomocí.
RJČ	Hra červení – bílí.
TČ1	F s nahrávkou přes síť. Základní postavení. (+dribling, rozehrávka, slalom)
S	Sbírání do kuželu.
TČ2	B s nahrávkou přes síť. Základní postavení. (+dribling, rozehrávka, slalom)
S	Sbírání do kuželu.
RJČ	Sendwich z míčeků a raket. Úkolem je urazit určenou vzdálenost
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

6.) Hodina	
RČ	Honička ve dvojicích.
PČ	S raketou.
RJČ	Hra postřeh s tenisovým míčkem.
TČ1	Hráč 1: F s nahrávkou přes síť od T, B s nahrávkou přes síť / hráč 2: slalom s vedením míčku raketou / hráč 3: rozehrávka / hráč 4: slalom s obíháním kuželů.
S	Do kuželu.
RJČ	Hráč stojí v základním postavení. T hází míček do forehandové strany, hráč k němu musí přiběhnout, chytit, odhodit a vrátit se na startovní místo. Následuje backhandová strana. 2x. Následně hráč obíhá kolečko kolem kurtu. V následujícím kole dbáme na bočné postavení při chytání míčku.
TČ2	Rozehrávky na cíl.
RJČ	Hody na cíl.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

7.) Hodina	
RČ	Honička s navazováním do <i>hada</i> .
PČ	Dynamický strečink na místě.
RJČ	Opičí dráha (driblování, vedení míčku, házení na cíl, podlézání přelézání; pozn. Pokud jsme v tělocvičně, využijeme tělocvičného náradí).
TČ1	Rozehrávky na cíl + T obchází hráče s pouští míčky na F, B, důraz na techniku.
S	Na raketu. Raketa zůstává na jednom místě. Najednou může nést hráč 3 míčky. Vyhrává ten, kdo má po skončení na raketě sbírání nejvíce míčků.
RJČ	Sprinty z různých poloh.
TČ2	Hráč 1: F,B s nahrávkou přes síť, Hráč 2: slalom, Hráč 3 chytá odehrané míčky od hráče 1, hráč 4 dribluje.
RJČ	Živý slalom s nošením míčku na raketě. Dvě družstva po 4 hráčích.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

8.) Hodina	
RČ	Honička s navazováním do „hada“.
PČ	Dynamický strečink na místě.
RJČ	Opičí dráha (driblování, vedení míčku, házení na cíl, podlézání přelézání; pozn. Pokud jsme v tělocvičně, využijeme tělocvičného náradí).
TČ1	Rozehrávky na cíl + T obchází hráče s pouští míčky na F, B, důraz na techniku.
S	Na raketu. Raketa zůstává na jednom místě. Najednou může nést hráč 3 míčky. Vyhrává ten, kdo má po skončení na raketě sbírání nejvíce míčků.
RJČ	Sprinty z různých poloh.
TČ2	Hráč 1: F,B s nahrávkou přes síť, Hráč 2: slalom, Hráč 3 chytá odehrané míčky od hráče 1, hráč 4 dribluje.
RJČ	ZOO.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

9.) Hodina	
RČ	Lov rybiček.
PČ	Základní s míčkem.
RJČ	Atletický žebřík.
TČ1	Rozehrávky. 2 hráči rozehrávají, 2 stojí proti nim přes síť a chytají rozehrávky do kuželu.
S	Sbírání na raketu.
RJČ	Atletický žebřík.
TČ2	Hráč 1: 2x s nahrávkou od T přes síť (2x F + 2x B), hráč 2: atletický žebřík, hráč 3: stojí proti hráči 1 v základním postavení a snaží se odehrát míčky od hráče 1, hráč 4 utíká na start.
RJČ	Obíhačka.
ZČ	Hra čára. Závěrečné protažení. Kompenzace.

10.) Hodina	
RČ	Honička s novinami na hrudi.
PČ	Dynamický strečink s lokomocí.
RJČ	Starty z různých poloh na odstartování jednotlivých dětí. Uprostřed otočka/sebrání rakety/míčku + donesení na dané místo.
TČ1	Hráč 1: F,B,F,B s nahrávkou od T přes síť, Hráč 2 nadhazuje hráči 3 na F/B, Hráč 3 odehrává míčky od hráče 2. Hráč 4 probíhá slalom.
S	Do kuželu.
RJČ	Hody tenisovými míčky ve dvojici přes síť.
TČ2	Rozehrávky na cíl.
RJČ	Čtyřhra s volejbalovým míčem.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

11.) Hodina	
RČ	Vybíjená se sebezáchranou.
PČ	Dynamický strečink na místě.
RJČ	Driblování.
TČ1	Rozehrávky + po rozehrávce základní postavení + nahrávka od T přes síť na F,B.
S	Po družstvech.
RJČ	Dvojice. Jeden hází míček do stran po kurtu, druhý chytá.
TČ2	Hráč 1 stojí u kuželu na pravém kraji kurtu. T nahrává míček doprostřed kurtu. Hráč odehrává a po odehrání se vrací udeřit raketou do kuželu. Hráč 2 hráče 1 stínuje. Hráč 3 trénuje na atletickém žebříku (důslednost na cvičení do stran). Hráč 4 dribluje.
TČ	Nadhozy – průpravné cvičení k vrchnímu podání. Nadhoz + zatleskání + otočka + dřep + výskok.
RJČ	Okap – posílání míčku.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

12.) Hodina	
RČ	Modifikovaná házená.
PČ	Základní. Cviky vymýšlejí děti. Vysvětlíme a naučíme děti zásadám správného rozcvičení.
RJČ	Opičí dráha.
TČ1	Hráč 1 F / B s dotekem kuželu, hráč 2 „stínuje“ hráče 1, hráč 3 a 4 akcelerují od určení vzdálenosti.
S	Sbírání v týmech.
RJČ	Chytání míčků. Start v základním postavení ve středu kurtu. T nadhazuje na F, B, F, B, po chycení následuje odhození a návrat na střed kurtu.
TČ2	Hráč 1 F, B, F, B s návratem na střed do základního postavení. Hráč 2 stínuje. Hráč 3 a 4 běh na změnu směru.
TČ	Vysvětlení úderu volej. Návčik.
ZČ	Závěrečný strečink.

13.) Hodina	
RČ	Hon na lišky.
PČ	Základní. Cviky určují děti. Dodržování tělovýchovných zásad.
RJČ	Hod na cíl. Trénink nadhozů. Hody ve dvojici. Po odhození otočka / výskok / doběhnutí na ke kuželu a zpět.
TČ1	T pouští míček, korekce úderu F, B. Ostatní hráči trénují rozehrávky.
S	na vlastní raketu, najednou nese hráč 3 míčky, vítězí ten, kdo má po limitu co nejvíce míčků.
TČ2	Rozmístění hráčů – 2 v zástupu. 2 zástupy jeden na levé straně kurtu, druhý na pravé. Na levé hrajeme F, na pravé B. Hráč odehraje 2 údery a běží se postavit do zástupu na druhý úder.
TČ	Obíhačka.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompensace.

14.) Hodina	
RČ	Vzduchod'.
PČ	Dynamický strečink s lokomocí. Atletická abeceda.
RJČ	Starty ve dvojicích z různých poloh. Startuje vždy jeden ze dvojice., ten druhý jej musí do určité vzdálenosti chytit.
TČ1	Hráč 1 F z pravého kraje kurtu, ze středu, z levého kraje. Hráč 2 atletický žebřík, hráč 3 se snaží přijímat od hráče č.1, hráč 4 dribluje.
S	V týmech.
TČ2	Hráč 1 B z levého kraje kurtu, ze středu, z pravého kraje. Hráč 2 atletický žebřík, hráč 3 se snaží přijímat od hráče č.1, hráč 4 dribluje.
RJČ	Štafety (nošení míčku na raketě, tlačení míčku před sebou, hod P/L rukou na dané místo a doběhnutí pro míček).
ZČ	Hra čára. Závěrečné protažení. Kompensace.

15.) Hodina	
RČ	Pneumatiky a špendlíky.
PČ	S míčkem.
RJČ	Atletický žebřík.
TČ1	Nácvik úderu volej. Hráč 1+2: F + volej, B + volej. Hráči 3+4 volej.
RJČ	Kradení míčků.
TČ2	Rozehrávky + ritern ve dvojicích.
RJČ	Obíhačka.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

16.) Hodina	
RČ	Proběhnutí čísel.
PČ	S raketou.
RJČ	Starty z různých poloh na vizuální start (dopad míčku na zem).
TČ1	Rozehrávky + ritern.
RJČ	Nadhozy. Hody.
TČ2	Hráč 1 F,B,F,B, hráč 2 atletický žebřík, hráč 3 ritern, hráč 4 slalom
TČ	Nácvik vrchního podání.
RJČ	Indiáni.
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

17.) Hodina	
RČ	Oběhnutí 3 kol po obvodu kurtu s plněním úkolů na tlestkuní (skok, otočení ..).
PČ	Dynamický strečink s lokomocí.
RJČ	
TČ1	Hráč 1 trénuje F,B,F,B od trenéra, hráč 2 dribluje, hráč 3 nadhazuje hráči 4 na F/B, hráč 4 odehrává F/B od hráče 3.
RJČ	Stráž.
TČ2	Hráči 1 a 2 odehrávají nadhozené míčky od hráčů 3 a 4.
RJČ	Čtyřhra s volejbalovým míčem
ZČ	Závěrečné protažení. Kompenzace.

Dodatek k průpravným částem

Příklady průpravné části:

Základní – cvičení jednotlivce

Dynamický s lokomocí.

Ve dvojicích.

Cvičení s míčkem.

Cvičení s raketou.

„Základní“ průpravná část

1. Stoj rozkročný, s výdechem úklon vlevo a vzpažit P pokrčmo, L ruka v bok - mírný předklon vlevo a vzpažit P pokrčmo, L ruka v bok - hluboký ohnutý předklon, P ruka k P noze - stoj. Totéž na druhou stranu.

Následně celé zopakovat. Pravidelné dýchání.

2. Stoj rozkročný, vzpažit. Kroužení trupem přes úklon vlevo, hluboký ohnutý předklon, úklon vpravo. 4x na každou stranu.

3. Stoj rozkročný. Předklon. Kroužení pažemi vpřed.

4. Vzpor podřepmo únožný 2x L – 2x P. Vždy výdrž 8 sec.

5. Vzpor dřepmo zánožný L - vzpor stojmo zánožný L – vzpor dřepmo zánožná P - vzpor stojmo zánožný P.

Vždy výdrž 8 sec. Pravidelné dýchání.

6. Stoj mírný rozkročný - vzpažit. 6x kroužit pažemi v ramenou v před. 6x vzad.

7. Ve dvojici. A i B k sobě stojí na upažení P. Ruku položit na rameno. Vyvinout tlak proti sobě.

8. Stoj mírný rozkročný - prokroužit zápěstí. 5x.

9. Stoj mírný rozkročný - předpažit P. L rukou uchopit prsty na P a podpořit flexi P zápěstí. 8 sec. Totéž pro druhou paži.

Dynamický strečink s lokomocí

1. Úklony

2. Výpady

3. Krok. Zanožit skrčmo.

4. Krok - přednožit skrčmo.

5. Krok. Vzpor stojmo na levé, pravou zanožit.

6. Podřep únožný pravou. Přísun.

7. Kroužení pažemi

8. Kroužení zápěstím

Strečinková a švihová cvičení ve dvojicích

1. Dvojice ve stoji rozkročném zády k sobě – drží se za ruce v připažení: čelnými oblouky zevnitř vzpažit a zpět.

2. Dvojice ve stoji rozkročném zády k sobě – drží se za ruce v připažení: čelnými oblouky zevnitř vzpažit – unožit levou – čelnými oblouky zevnitř připažit – přinožit levou. Totéž unožit pravou.

3. Dvojice ve stoji spojném zády k sobě – drží se za ruce ve vzpažení: hmitání střídnouč vpřed a vzad.

4. A – stoj rozkročný – předklon, paže mezi nohama. Hmity v předklonu a s dopomocí

B – v sedu roznožném opře chodidla o paty A, uchopí jeho ruce a tahem za ně mu dopomáhá k hlubšímu předklonu

5. Dvojice sed roznožný zády k sobě, ruce vzájemně spojeny v upažení: otáčení trupu vlevo a vpravo

6. Dvojice stoj rozkročný čelem k sobě – předklon – vzpažit a ruce vzájemně položit na ramena: otáčení trupu vlevo a vpravo

7. Dvojice stoj spojný bokem k sobě – položit vnitřní ruce vzájemně na ramena v upažení – vnější paže skrčit upažmo dolů ruce v bok: výšvih únožmo povýš vnějšíma nohama – přednožit dovnitř vnějšíma nohama
8. Dvojice sed skrčmo čelem k sobě, chodidla opřena o sebe, ruce vzájemně spojeny v předpažení: přednožovat střídavě pravou i levou oporem o chodidla mezi spojenými pažemi

Cvičení s míčkem

1. Stoj rozkročný - míč nad hlavou: úklony s hmitem v úklonu.
2. Stoj rozkročný - míč nad hlavou: celé kruhy trupem s míčem ve vzpažení.
3. Stoj rozkročný – předklon: otáčení trupem s hmity střídavě vpravo a vlevo - předávat míč z jedné ruky do druhé obloukem vpravo a vlevo.
4. Stoj rozkročný – míč nad hlavou: kroužení trupem vlevo (vpravo) a vzad.
5. Stoj rozkročný – předklon: podávat míč z ruky do ruky osmičkou mezi kolena.
6. Stoj rozkročný – předklon: kutálet míč po zemi co nejdál vpravo a vlevo.
7. Klek – míč nad hlavou: náklon vzad a vpřed.
8. Sed – válet míč dlaněmi po zemi kolem chodidel.

Cvičení s raketou

1. Stoj rozkročný – raketa nad hlavou rovně: úklon vpravo – hmit v úklonu – totéž vlevo.
2. Podřep únožný pravou/levou – raketa svisle, úchop za rukojeť
3. Stoj rozkročný, přenosem podřep únožný levou – obkroužení raketou kolene – totéž pro pravou
4. Stoj spojný – raketa vpředu dole rovně: zanožit levou, raketa nad hlavu rovně – přinožit levou, raketa vpřed dolů rovně – totéž zanožit pravou
5. Stoj spojný – raketa za rukojeť – bočné kruhy levou paží. 8x. Pro pravou totéž.
6. Stoj spojný – prokroužení zápěstím.

Dodatek k závěrečné části. Příklad kompenzačního protažení.

Závěrečný strečink pak provádíme v co nejnižších polohách (v leže, v sedě) a v časovém intervalu minimálně 15 s. Provádíme ho z důvodu kompenzace a urychlení regenerace namáhaných svalů. Je důležité pečovat o pružnost a správnou délku svalů.

Příklad:

1.) Leh – vzpažit. 'Prodloužit' P paži a L DK.

Prostřídat. 2x. Pravidelné dýchání.

2.) Leh na L boku. Hlava na vzpažené L paži. Skrčit P. P rukou chytit za nárt – přitáhnout. Výdrž 15 sec. Následně i pro druhou DK.

FÚ: protažení předních svalů stehenních

3.) Leh - přednožit skrčmo P – koleno přitáhnout k tělu - upažit – P pokrčmo přes L a položit P koleno na podložku.

Pohled do P. Výdrž po 15 sec. Následně vyměnit strany.

FÚ: Protažení hýžd'ových svalů

4.) Vzor klečmo – klek sedmo zkřížmo na P, zánožný L, paže v prodloužení trupu. Výdrž 15 sec.

FÚ: Protažení hýžd'ových svalů.

5.) Klek sedmo, vzpažit, hluboký ohnutý předklon. Paže v prodloužení trupu. 15 s. Následně překřížit paže.

FÚ: protažení zádových svalů (trapézový, lopatkové)

6.) Vzor klečmo. Podvlíknout L paži pod tělem. Položit paži na L rameno a "navalit se " na rameno. Výdrž min. 15 sec. Totéž pro druhou paži.

FÚ: protažení trapézového svalu

7.) Turecký sed / sed. Vzpažit skrčmo P. L rukou zatlačit na P loket. 15 sec. Výměna.

FÚ: protažení trojhlavého svalu pažního

8.) Turecký sed / sed. Předpažit P. L rukou uchopit prsty na P a podpořit flexi P zápěstí. 15 sec. Po té vyměnit.

FÚ: protažení svalů předloktí

Kartotéka her a cvičení vhodných do tenisové přípravy dětí kategorie

minitenis a babytenis

Kartotéka her do rušných částí

Hry se zaměřením na rozvoj obratnostních schopností s cílem zahřátí organismu.

Honička

Pravidla: Úkolem hráčů je předávat si navzájem „babu.“ Hraje se v omezeném území. Hraje jedna „baba“ na 10 hráčů.

Honička ve dvojicích

Pravidla: Hráči se při hře honička drží za ruce.

Honička ve dvojici

Pravidla: Určíme vyrovnané dvojice. Po tom, co jeden chytí druhého, se role obrací v té samé dvojici.

Honička s přibýváním dvojic

Pravidla: Určíme dvojici, jež honí. Hráč, kterého dvojice chytí, se k dvojici připojí. V momentě, kdy hráči tvoří čtveřici, se rozpojí na dvě dvojice, jež chytají samostatné hráče.

Honička s tenisovým míčkem

Pomůcky: tenisový míček

Pravidla: Honící hráč má v ruce tenisový míček. Předávka probíhá přes tenisový míček.

Honička s navazováním do hada

Pravidla: Určený hráč chytá. Chycení hráči se vždy zapojí za ruce do řetězu. Lze hrát i jako soutěž, kdy se určí 2-3 hlavní chytači.

Honička s domečkem

Pravidla: Hráči se mohou před honičem zachránit tak, že se k sobě dva hráči přitisknou předem určeným způsobem (břichem, zády, zadkem, bokem, chodidly, kolena apod.). Přitisknutí nesmí trvat déle jak 3 vteřiny, honič nesmí u žádné dvojice čekat na odlepení.

Honička s novinami na hrudi

Pomůcky: noviny

Pravidla: Při honičce mají všichni hráči umístěné noviny na hrudi, které jim drží bez pomoci paží odporem vzduchu.

Vybíjená s volejbalovým míčem / pěnovými míčky

Pomůcky: volejbalový míč / 1-4 pěnové míčky

Pravidla: Vybíjená jeden na jednoho. Po vybití si dítě běží na určené místo pro „nový život, aby se mohlo vrátit do hry.

Pneumatiky a špendlíky

Pravidla: Vybraní hráči jsou špendlíky, ostatní jsou pneumatikami. Úkolem špendlíků (1 špendlík na 4 pneumatiky) je propíchnout pneumatiku. Pneumatika se zastaví a vyfoukne se = posadí se do tureckého sedu. Jiná (nepropíchnutá) pneumatika přiběhne k vyfouklé a 3 dřepy jí může nafouknout (navrátit do hry). V momentě nafukování jsou pneumatiky špendlíkem nedotknutelné. Hraje se v ohraničeném prostoru

Hon na lišky

Pomůcky: šátky

Pravidla: Hráči mají zastrčený šátek vzadu za krat'asy (liščí ocas). Úkolem hráčů je ulovit co nejvíce šátků a současně si ten svůj uchránit. Hraje se v ohraničeném prostoru.

Běhací pexeso

Pomůcky: papírové pexeso

Pravidla: Papírové pexeso rozdělíme na 2 poloviny. V každé polovině je jen jedna kartička z páru. Jednu polovinu položíme na zem rubem. Druhou v dostatečné vzdálenosti lícem. Úkolem je posbírat co nejvíce dvojic, přičemž na jeden pokus je možné hledat pouze jednu dvojici. Hru můžeme též použít pro rozvoj vytrvalosti – prodloužíme časovou dotaci hry

Lovení rybiček

Pomůcky: různě barevná víčka

Pravidla a motivace: Hráči = rybáři mají za úkol být co nejlepším rybářem. V řece (určené území) se nacházejí různě velké rybičky (různě barevná víčka). Největší rybičky (víčka s nejméně se vyskytující barvou) odpovídají 5 bodům, o něco menší rybičky 4 bodům atd. Vyhrává ten, kdo získá nejvíce bodů.

Mrazík

Pravidla: Hráči se pohybují na vyznačeném území. 1 hráč „Mrazík“ jehož úkolem je dotekem „zmrazit“ všechny ostatní hráče. Ti se po doteku Mrazíka nesmí hýbat.

Vysvobodit hráče od zmrazení můžou hráči

- a) Podlezením zmrazeného hráče
- b) Dovedením za ruku k trenérovi a jeho představením
- c) Do hry můžeme vložit hráče „sluníčko,“ jež dotekem umí rozmrazit zmrazené hráče.

Na ovečky, na vlka

Pravidla: hráči „ovečky“ stojí v řadě na jedné straně, proti nim „vlk“ na straně druhé. Úkolem vlka je pochyťat dotekem všechny ovečky. Avšak všichni hráči se mohou pohybovat pouze směrem dopředu. K odstartování slouží říkanka.

„Ovečky, ovečky, pojd'te domů“.

Ovečky odpovídají: „Nepůjdeme“.

„Pro koho?“

„Pro vlka“, odpovědí ovečky.

„Kde je vlk?“.

„V lese.“

„Co tam dělá.“

„Houby sbírá.“

„Čím je jí?“

„Lopatou, má palici chlupatou.“

Obdobnou hrou je hra **Rybičky, rybičky rybáři jedou**

Proběhnutí čísel

Pomůcky: Kartičky s lístečky 1-15.

Pravidla: Úkolem dětí je postupně najít všechna čísla a číslo „zašlápnout“.

Vzducholod'

Pomůcky: nafukovací balonky

Pravidla: Úkolem hráčů je udržet ve vzduchu co nejdéle všechny nafouknuté balonky aniž by spadly na zem. Za každé spadnutí balónku běží všichni jedno trestné kolečko.

Lovení bublin

Pomůcky: bublifuk

Pravidla: Úkolem dětí je pochytní všech bublin vyfouknutých z bublifuku, přičemž před vyfouknutí stojí v určité vzdálenosti. Počet nachytných bublin si počítají.

Kradení míčků z rakety

Pomůcky: tenisové míčky, tenisové rakety

Pravidla: Každý hráč má na své tenisové raketě 5 tenisových míčků. Rakety jsou umístěny po kruhu, hráči jsou u své rakety. Úkolem hráče je krást sousedovi po pravé ruce po jednom tenisovém míčku a umístit jej na vlastní raketu. Vítězem se stává hráč s největším počtem tenisových míčků na raketě.

Molekuly

Pravidla: Úkolem dětí je oběhnout kužel, jež je v určité vzdálenosti a u T vytvořit skupinku o počtu, který T řekne, např. č.3. Motivace: atomy se běží upravit na chemickou reakci, aby z nich mohly vzniknout molekuly.

Modifikace různých sportovních her:

Házená.

Fotbal.

Frisbee.

Basketball.

Kartotéka her a cvičení pro rozvoj obratnostních i rychlostních schopností

Hry s důrazem na rozvoj obratnostních schopností

Střílení kachen

Pomůcky: tenisové míčky

Pravidla: Úkolem hráčů je vyhodit svůj míček na signál co nejvýš. Vyhrává ten, komu dopadne míček na zem jako poslednímu. Lze hrát jako soutěž dvojic vyřazovacím způsobem či na sbírání bodů.

Zaháněná

Pomůcky: hadrové tenisové míčky, kužely

Pravidla: Dvě řady žáků stojí proti sobě ve vzdálenosti 10 – 15 m. Každý žák má proti sobě soupeře a hází míček na soupeřovu polovinu. Protihráč vrací míček z místa, kam dopadl nebo kde ho chytil ze vzduchu. Vítězí družstvo, z něhož se v určitém čase co nejvíce žáků proboujvalo na polovinu soupeře.

Bitva

Pomůcky: tenisové míčky

Pravidla: Hrají dvě družstva, každé je na své polovině kurtu a má stejný počet míčků jako soupeři. Úkolem je na konci hry mít na svém území co nejméně míčků. Hráči tedy hází míčky na polovinu soupeře. Hraje se omezený čas.

Běžecký biatlon

Pomůcky: míčky, kužely, koše

Pravidla: Žáci probíhají vyznačenou trasu, na „střelnici“ házejí míček na cíl. Jestliže se netrefí, obíhají trestný okruh. Celkovou délku trasy volíme dle vyspělosti žáků.

Čtyřhra s volejbalovým míčem.

Pomůcky: volejbalový míč

Pravidla: simulace tenisové čtyřhry. Děti učíme počítat tenisové body.

Hod tenisového míčku na cíl.

Obíhačka.

Pravidla: Skupina A i skupina B stojí v zástupu. Každá skupina na jedné polovině minikurtu. První hráč ze skupiny A rozehrává volejbalový míč přes síť a následně přebíhá se zařadit do zástupu B. První hráč ze zástupu B míč po jednom dopadu chytá a hází nazpět na 2. Hráče zástupu A a tak pořád do kola.

Stráž.

Pravidla: Hráč stojí mezi dvěma kužely a chrání si území mezi kuželkami. Ostatní hráči se snaží proběhnout v chráněném prostoru, aniž by se jich stráž dotkla. Pokud se jim podaří proběhnout, získávají bod. Pokud se stráž podaří chytit hráče, získává bod on. Probíhá se jednotlivě.

Číšník.

Pravidla: Úkol pro max 4-5 dětí. Děti drží svou raketu a míčky následovně. Raketa-míček-raketa-míček-raketa-míček-raketa. Motivace: palačinky, hamburger.

Dopravní policista.

Pravidla: Trenér (policista) ukazuje raketou směr pohybu dětí (aut). V mezičase tapping (cupitání na místě).

Okap

Pravidla: Hráči stojí v řadě. Raketu drží před sebou. První hráč drží svou raketu nejvýš, druhý níž atd. Úkolem je dostat míček z jednoho místa na druhé, přičemž hra začíná v momentě, kdy trenér položí prvnímu hráči tenisák na raketu.

ZOO.

Pomůcky: kužely, tenisové míčky

Pravidla: Děti mají kužely. Trenér hází míčky a říká jména jednotlivých dětí (zvířátek), které chytají míčky po jednom dopadu do kuželu.

Hlídač

Pomůcky: dva kužely

Pravidla: Hlídač se pohybuje mezi dvěma kužely vzdálenými od sebe 6 m. Jeho úkolem je chytit hráče, který se snaží proběhnout mezi kužely bez jeho doteku. V případě, že hlídač hráče chytí, si připsuje bod. V opačném případě hráč.

Pouštění rakety

Pravidla: Dvojice stojí proti sobě. Jedním prstem přidržuje raketu za rukojeť, která stojí na zemi. Na pokyn svou raketu pouští a současně chytá raketu svého partnera. Též lze hrát v kruhu s vypadáváním.

Nácvik běžecké abecedy:

liftink (s oporou u stěny, na místě, z místa drobnými krůčky vpřed, běh vpřed)

skipink (běh na místě se zvedáním kolen, chůze se zvedáním kolen, běh se zvedáním kolen, běh se střídáním pravé a levé nohy na každou 3. dobu)

zakopávání (běh se zakopáváním jen pravé nohy, jen levé nohy, střídavě na každou 3. dobu, zakopávání nohou na signál učitele, pohyb provádět rychle)

odpichy (s odrazem vzhůru, s odrazem vpřed z jedné nohy, střídavě z pravé nebo levé nohy – odrazová noha je natažená, koleno švihové je zvednuto)

Cvičení na atletickém žebříku - proběhnutí, proskakování, různé kombinace

Hry s důrazem na rozvoj rychlostních schopností – akcelerační a reakční

Červení a bílí

Pravidla: Dvě družstva červení a bílí stojí proti sobě v řadě u středové čáry. Trenér vyvolá střídavě / nemusí pravidelně / jedno nebo druhé družstvo. To, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se co nejrychleji obrátí a utíká za hranici své poloviny hřiště (vzdálenou cca 7 m). Kolik žáků je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které ve stanoveném čase získalo více bodů. Hráči mohou startovat z různých poloh.

Hra postřeh s tenisovým míčkem

Pomůcky: tenisové míčky

Pravidla:

- a) Dvojice v zástupu (vzdálenost cca 1 m). Zadní přehazuje předního tenisovým míčkem. Úkolem předního je po jednom dopadu (ve vzdálenosti cca 3 m) míčku jej chytit.
- b) Dvojice stojí proti sobě (vzdálenost 2-3 m). Hráč A drží tenisový míček v upažení, následně ho pustí. Po jeho dopadu na zem jej hráč B musí chytit. B startuje z různých poloh.
- c) Dvojice. A vyhodí míček co nejvíce nad sebe. Pro B je vyhození míčku signálem ke startu. Úkolem B je chytit míček dříve než dopadne na zem. B startuje z různých poloh. Výměna.
- d) Dvojice, každý má svůj tenisový míček. Oba jej vyhodí co nejvýše. Po vyhození si vymění místa a snaží se kamarádův míček chytit dříve, než dopadne na zem.

Štafety

Pravidla: Hráče rozdělíme do stejně početných a výkonnostně podobných skupin. Zadáváme jednotlivé úkoly: nošení míčku na raketě, tlačení míčku před raketou, sprint z různých výchozích poloh.

Slalom mezi kužely, obíhání kuželů

Důraz na akceleraci směrem od kuželu.

Nácvik pohybu na kurtu

Hráč stojí uprostřed. Trenér hází míčky různě po kurtě. Úkolem hráče je míček chytit, odhodit a vrátit se na střed.

Rozestavění kuželek

2 m od sítě a 2 m ve vzdálenosti od sebe. Úkolem dítěte je t'uknout raketou na síť-kužel-síť-kužel atd.

Vějíř

Dva tenisté stojí proti sobě na kurtu na základní čáře uprostřed. Jejich úkolem je proběhnout co nejrychleji všechna určená místa po kurtě vždy s návratem na střed základní lajny. Vyhrává ten, kdo má vše splněno dříve.

Stíhačka

Dvojice. Hráč 1 startuje a vybíhá dle svého uvážení. Úkolem hráče 2 je chytit hráče 1 dřív než hráč 1 doběhne za vyznačenou hranici.

Cvičení, jež jsou úkoly mezi trénováním úderů

Atletický žebřík, slalom, přeskokování kuželů, probíhání či obíhání důmyslně rozestavěných kuželů, klokaní, přeskokování čáry, angličáky, akcelerace od určeného místa, trénink nadhozu, chození po čáře, běh s otočením o 360° či jiné využívání tělocvičného náradí (lavičky, žebřiny, duchny)