

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**Soubor průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od
8 let**
Bakalářská práce

Autor: Dillenz Lukáš, Tělesná výchova a sport

Vedoucí: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Dillenz Lukáš

Název závěrečné písemné práce: Soubor průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od 8 let

Pracoviště: Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce poskytuje informace o sportu tenis. První část je zaměřená na teorii, ve které jsou informace například o pravidlech tenisu, rychlostních schopnostech a sportovní přípravě. Druhá část práce obsahuje hlavní cíl. Obsahuje 30 graficky znázorněných průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od 8 let. Tato cvičení obsahují jak lehkou, tak i obtížnou formu. Cvičení jsou co nejvíce přiblíženy reálným herním situacím a obsahují velké množství různých tenisových úderů například forhend, volej a podání. Tato práce by také měla sloužit, jako inspirace pro tenisové trenéry.

Klíčová slova: tenis, rychlost, rozvoj rychlosti, průpravná cvičení na rozvoj rychlosti

Bibliographical identification

Author's first name and last name: Dillenz Lukáš

Title of the thesis: A set of preparatory exercises for development of speed in tennis for children from 8 years old

Department: Palacký University in Olomouc, Faculty of Physical Education, Department of Sports

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor thesis provides information about the sport of tennis. The first part is focused on the theory, which contains information on, for example, the rules of tennis, speed skills and sports training. The second part of the work contains the main goal. Contains 30 graphically illustrated exercises for developing speed in tennis. These exercises include both light and difficult exercises. The exercises are as close as possible to real game situations and contain a large number of different tennis strokes, such as forehand, volley and serve. This work should also serve as an inspiration for tennis coaches.

Keywords: tennis, speed, speed development, preparatory exercises for speed development

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky PhD., a uvedl jsem všechny použité materiály a odborné zdroje.

V Kroměříži dne 10. 4. 2021

Lukáš Dillenz

.....

Obsah

1 ÚVOD	6
2 PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ.....	7
2.1 Charakteristika tenisu	7
2.1.1 Pravidla tenisu	8
2.1.2 Trénování dovedností v tenisu	10
2.3 Osobnost trenéra.....	11
2.2 Sportovní výkon	13
2.3 Kondiční složka.....	14
2.3.1 Složky kondice	15
2.3.2 Rychlostní schopnost.....	16
2.3.3 Kondiční trénink v tenisu	20
2.4 Sportovní příprava.....	21
2.4.1 Senzitivní období ve sportu.....	21
2.4.2 Sportovní příprava dětí.....	23
2.4.3 Sportovní příprava dospělých.....	25
2.4.4 Věkové kategorie dětských tenistů.....	25
2.4.5 Sportovní příprava a její etapy	26
3 CÍLE	28
3.1 Hlavní cíle	28
3.2 Dílčí cíle	28
4 METODIKA	29
4.1 Analýza odborné literatury.....	29
4.2 Popis sběru dat	29
4.3 Popis grafického programu	29
5 VÝSLEDKY.....	32
5.1 Kondiční cvičení bez tenisových úderů	33
5.2 Cvičení se zapojením tenisových úderů	38
6 ZÁVĚR.....	63
7 SOUHRN.....	64
8 SUMMARY.....	65
9 REFERENČNÍ SEZNAM	66

1 ÚVOD

Sportovní výkony dnešní doby se neustále zvyšují, světové rekordy v různých oblastech sportu jsou překonávány. Avšak přímou úměrou k vývoji dnešního trendu ve sportu se zvyšují i nároky na sportovce jako osoby. S ohledem na výkon zde není jen pílě a touha trénovat samotného sportovce. Součástí úspěchu jsou propracované tréninkové metody, propracovaná psychická stránka sportovce a psychická odolnost, též i pečlivě sestavený jídelníček a kontroly lékařů odborníků. Výsledná činnost na kurtu je pak směsicí propracované dovednosti techniky, taktiky, psychických, koordinačních schopností a kondice.

Typickým rysem sportu je snaha o dosahování maximálních sportovních výkonů, přičemž samotnému sportovnímu výkonu předchází dlouhodobá sportovní příprava.

„Výkon je jako jednorázový projev výkonnosti, přičemž výkonnost je dále možno dělit na motorickou a sportovní. Motorická výkonnost slouží jako předpoklad pro zdolávání pohybových nároků. Sportovní výkonnost je obecným prvkem a specifickým případem motorické výkonnosti, kterou je možno definovat jako „...způsobilost, schopnost či předpoklad opakovaně podávat výkony v určité sportovní činnosti (zpravidla na poměrně stabilní úrovni).“ (Měkota & Cuberek, 2007, 126)

Jako téma bakalářské práce jsem si po domluvě s vedoucím zvolil soubor průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od 8 let. Tohle téma jsem si zvolil, jelikož tenis hraji od svých 8 let a od 10 již závodně. Když mi bylo 15 let, začal jsem se věnovat i roli trenéra. Za 8 let trénování jsem vystřídal postupně 3 tenisové kluby, proto si myslím, že tyto zkušenosti by mi měly moct se zpracováním této práce.

Tuhle práci bych chtěl rozdělit do dvou částí. V první části bych se chtěl věnovat teorii, která bude obsahovat například pravidla tenisu, kondiční složky, nebo věkové kategorie v tenise. Ve druhé části, která je zároveň hlavním cílem této práce, bych chtěl graficky znázornit 30 průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od 8 let. Tato cvičení budou jednoduše znázorněná v počítačovém programu a bude jim předcházet detailní popis.

Byl bych rád, kdyby tato práce, posloužila jako inspirace pro trenéry tenisu.

2 PŘEHLED TEORETICKÝCH POZNATKŮ

2.1 Charakteristika tenisu

Díky velmi slavným tenisovým osobnostem jako je Petra Kvitová, Radek Štěpánek a například Novak Djokovic. zná tento sport okrajově téměř každý. Tenis patří k divácky mezi nejpopulárnější a nejrozšířenější ze všech sportů na světě. Hráči se mu věnují již od malička, kdy vznikají různé tenisové školy, školky. Jedná se o individuální sport.

„Lokomoce hráče po hřišti má charakter acyklických činností, kdy se neustále 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“ (Vaverka & Černošek, 2007, 87).

Tenis prošel výrazným vývojem, během kterého se rapidně změnila rychlost i taktika. Tenis je jedním z nejpopulárnějších sportů v poslední době a lze s ním začít skutečně v každém věku. Nezáleží jen na rychlosti, fyzické zdatnosti, ale i na technických parametrech rakety (hmotnost a vyvážení) (Bollettieri, 2019).

Mezi nejdůležitější faktory úspěšného tenisty patří: (Dufour, 2015)

Talent a schopnost se naučit rychle a dobře techniku, kterou úspěšně uplatníme v zápase.

Talentovaných lidí jistě hraje veliké množství, ale ne všichni mají to štěstí stát na stupních vítězů. Talent musí být propojen s dalšími níže zmiňovanými faktory.

Tělesné dispozice. Vzhledem k tomu, že při tenisové hře dochází k velkému zatížení hráče, je nezbytné, aby jeho tělesné dispozice byly v rovnováze. Proto je pro každého velmi důležité udržet a rozvíjet svou fyzickou i psychickou kondici, dodržovat výživový, tréninkový i spánkový režim a také kompenzovat jednostranné zatížení vhodnými druhy jiných sportů a relaxačních aktivit.

Fyzické předpoklady. Stejně jako v ostatních sportech i v tenise hrají jednu z hlavních rolí fyzické předpoklady. Proto hráči trénují nejen techniku a strategii hry, ale rozvíjejí i svoji sílu, rychlost, vytrvalost a koordinaci.

Temperament a pozitivní přístup. Temperament je člověku dán od přírody a je vhodné naučit se se svými silnými i slabými stránkami při hře pracovat. Součástí sportovního

tréninku je i osobnostní rozvoj, kde každý hráč posiluje svoji motivaci a chuť se zlepšovat a výkonnostně růst.

Ochota a odhodlání pravidelně trénovat. Vůle a odhodlání souvisí s rozvojem osobního potenciálu. Pro zlepšování herních dovedností je nezbytný trénink. A je jen na osobnosti hráče, jak se k němu postaví. Pravidelná účast, vůle překonávat limity, přijímání doporučení od trenéra je pro podávání výborných výkonů zcela jistě důležité.

Podpora rodinného zázemí. Každý hráč si zcela jistě vzpomene, jakou roli hrál v jeho tenisových začátcích jeho rodina. První kroky na kurtě, první zápasy, první oslavy úspěchu nebo psychická podpora při neúspěchu vždy vycházely z rodiny. Často rodiče přejímají roli osobního trenéra a hlavního motivátora pro budoucnost.

2.1.1 Pravidla tenisu

Abychom mohli dostatečně pochopit vývoj a znázornit pravidla hry, je třeba uvést pravidla tenisu.

Tenis se hraje na tenisovém dvorci neboli kurtu, obdélníkového tvaru o rozměrech 23,77 x 8,23 m pro dvouhru a 23,77 x 10,97 m pro čtyřhru. Kurt je ohraničen základními a podélnými čarami. Uprostřed delších stran dvorce je umístěna 0,914 m vysoká síť, která je zavěšena na sloupcích vysokých cca 1,07 m. Dalšími dvěma obdélníky je tvořeno pole pro podání, rozměr každého pole je 6,40 x 4,11 m a jsou spojena středovou čarou. Hráč se musí do tohoto pole trefit jedním ze dvou podání. Pokud druhé podání není úspěšné, soupeř získává bod (Cztenis, 2010).

Tenista při podání je označován jako podávající, hráč, který je na druhé straně kurtu, je označován jako riterující. Hráč musí při servisu stát za základní čarou a podávat křížem k místu kam bude podávat. Podání je považováno za provedené, pokud se raketa dotkne míčku (Cztenis, 2010).

Jedním ze základních pravidel je i fakt, že podávající hráč nesmí podávat, pokud přijímající hráč není na hru ještě zcela připraven. Smyslem tohoto odstavce není přesný popis celé hry, pouze bych rád tuto kapitolu zařadil jako doplňující údaj v rámci celku tématu bakalářské práce (Cztenis, 2010).

Získá-li hráč bod, je stav 15:0, získá-li druhý je stav 30:0, získá-li třetí je stav 40:0, získá-li čtvrtý bod, vyhrává hru. Pokud je stav 40:40 (tzv. shoda), nejbližší bod se počítá jako výhoda pro toho hráče, který jej získal. Získá-li též hráč následující bod, vyhrává hru, když jej nezíská, je opět shoda. Zápas se hraje na dvě nebo tři vítězné sady, podle volby organizátorů

soutěže. Hráč, který první získá 6 her, získává 1 sadu (například 6:2). Musí však vyhrát nejméně o dvě hry více než soupeř (například 7:5). Při stavu 6:6 následuje tiebreak (zkrácená hra do 7 bodů). Cílem hry je dosáhnout požadovaného počtu sad dříve než soupeř. (Například 6:2, 4:6, 7:6) Samotná hra začíná podáním, které se provádí ze zadní základní čáry. Hráč, který podává, si rukou nadhodí míček a udeří ho raketou dříve, než dopadne na zem. Tento míček musí umístit v případě, že podává zprava do levého soupeřova pole pro padání (čtverec za sítí na straně soupeře). V případě chybného podání má podávající opravné druhé podání. Změna podání nastává při získání hry pro jednoho z hráčů.

„Standardní hra je hodnocena následujícím způsobem, přičemž skóre servisu je voláno jako první:

Bez bodu – „Love“

První bod - „15“

Druhý bod - „30“

Třetí bod - „40“

Čtvrtý bod - „Game“

kromě toho, že pokud každý hráč / tým získal tři body, je skóre „Deuce“. Po „Deuce“ je skóre „Advantage“ pro hráče / tým, který vyhraje další bod. Pokud tentýž hráč / tým vyhraje také další bod, tento hráč / tým vyhrává „hru“; pokud soupeř / tým získá další bod, skóre je znovu „Deuce“. Hráč / tým musí získat dva po sobě jdoucí body bezprostředně po „Deuce“ vyhrát „hru“ (Itftennis, 2020, 5).

„Při tie-breaku během nerozhodného zápasu se body získávají „nula“, „1“, „2“, „3“ atd. První hráč / tým, který získá sedm bodů, vyhrává „hru“ a „set“, pokud existuje náskok dvou bodů nad soupeřem. Je-li to nutné, pak hra tie-break bude pokračovat, dokud nebude dosaženo tohoto rozpětí. Hráč, pro kterého platí výhoda, podá první bod tie-break hry. Následující dva body obdrží soupeř/soupeři. Poté každý hráč / tým do konce hry střídavě podává dva po sobě jdoucí body. Nerozhodný zápas (ve čtyřhře se střídá podání v každém týmu) pokračujte ve stejném pořadí jako během této sady). Hráč / tým, který měl podat na řadě jako první ve hře tie-break, musí přijímat v první hře následující sady“ (Itftennis, 2020, 5).

Povrch kurtu je tvořen různými materiály, na některých jsou profesionální hráči lepší a na některých horší, jde o to, kde po celou dobu trénují či jaká rychlost míčku jim vyhovuje. Nejzákladnější povrch je antukový, tento povrch je u nás v České republice nejpopulárnější. Travnatý povrch je využíván zřídka, neboť dokonalý trávník vyžaduje náročnou úpravu.

Naopak jeho vhodnou formou jsou umělé trávničky, které jsou velice oblíbené jako povrch v komerčních sportovních klubech. Betonové kurty bývají například ve sportovních školách nebo víceúčelových sportovištích jako komplex celku. Nová doba a pokrok jdou samozřejmě kupředu, a proto se vyvíjí i nové možné další herní povrchy. Například supreme a tafaflex, používají se většinou v uzavřených halách (Cztenis, 2010).

2.1.2 Trénování dovedností v tenisu

Trénink a opakování jsou v tenise nezbytné pro kvalitní sportovní výkon. Při zápasu na kurtu nelze nic ošálit a hned se pozná počet strávených hodin na kurtu při trénování. V tenise a ve vývoji rychlosti je vše závislé už na prvotních tréninkových činnostech, které mohou začínat již v dětství (Schönborn, 2012).

Zejména jde o správné držení rakety, stavbě těla, postoje. Tenis je natolik specifická hra, která vyžaduje například při každém úderu jiné držení rakety. V porovnání například se squashem, kde je úchop pro všechny údery stejný, jde o velmi náročnou dovednost a ne každý jí hned zvládne (Bollettieri, 2019).

V tenise je důležitá vytrvalost a rychlost, které jsou podrobněji specifikovány v kapitole 3. Tréninkové metody pro vytrvalost probíhají především na základě postupného zatěžování organismu sportovce. V tenisové působí na hráče kombinace různých faktorů - od povrchu tenisového kurtu po teplotu ovzduší, střídající se změny počasí a doby setu. Proto při trénování je důležité tyto faktory namodelovat. Střídáme souvislý trénink, opakující a intervalový. Základem je nutný dobře propracovaný systém, se kterým ze začátku může pomoci zkušený trenér. Důležitým aspektem při rozvržení tréninku je vhodné zvolení poměru vytrvalosti, síly a rychlosti s ohledem na sportovní odvětví. Je tedy nutné si zvolit vhodný systém konkrétních ukazatelů, například zvolit si procentuálně, kolik sil je nutné vložit do vytrvalosti, kolik do trénování síly. Rozdíl je i též v tom, zda hráč bude hrát profesionálně na vrcholu či rekreačně pro udržení zdravého sportovního ducha (Jankovský, 2002).

Trénink rychlosti a agility

Při tréninku rychlosti je snaha o překonání krátkého úseku v co možná nejkratším čase. Z vnitřního pohledu je možné zlepšovat rychlostní schopnosti i tréninkem koordinace pohybu, pohyblivosti nebo síly potřebné pro odraz a podobně. Z vnějšího pohledu můžeme pro zlepšení rychlostních schopností měnit sklon povrchu, překonávat lehký odpor nebo naopak se vyrovnávat s vyšší rychlostí (Vágner, 2016).

Nejčastější chyby při hře

Prvopočátek všeho je náprah, v okamžiku náprahu je nutné zdůraznit jeho včasný začátek.

Toto jsou nejčastěji se objevující chyby při hře, při kterých soupeř získává bod. Každá osobní chyba hráče se zaznamenává. Je to z důvodu možného znovuposouzení a uvědomění si hráče o své chybě (Táborský, 2005).

Chyby mohou nastat i z tzv. haló efektu. Haló efekt je psychologický termín označující druh sociálního vnímání, který je postaven na prvním dojmu (Jandourek, 2007). Haló efekt je velice silný a propojený s psychickou stránkou člověka. Může snadno nadchnout a způsobit velkou a nezvratnou chybu v dalším pokračování slibné kariéry (Jansa, 2018).

Další možnou chybou je výběr hráčů trenéry, tzv. selekce ze skupiny hrajících hráčů. Přesvědčení trenérů o tom, zdali mají jejich svěřenci nějaké schopnosti a dovednosti, může mnohdy ovlivnit jejich chování a úsudek. Chyby či porážky provázejí každého sportovce, nejen při výkonu jeho pohybové aktivity, ale také v neposlední řadě v jeho osobním životě. (Blažej, 2019) Významnou otázkou zůstává, zda výběr talentů nebyl ovlivněn chybou špatného zařazení (Perič & Březina, 2019).

Jednou z dalších zásadních chyb je začít trénovat bez odborného dohledu. Bez vhodných rad není dobré začít, člověk může lehce získat špatné návyky, kterých se bude poté delší dobu zbavovat (Jebavý, Hojka, & Kaplan 2014).

Ve vrcholovém sportu hraje velkou roli psychika a způsob uvažování a myšlení. Tlak na výsledky je enormní a logicky vyúsťuje v chybovost. Proto je pro hráče vhodné udržovat si psychickou rovnováhu (Jelínek, 2019).

V technické hře může hráč udělat základní chyby, a to například trefit síť, netrefit se do soupeřova pole, tzv. „aut“ (cztenis, 2012).

2.3 Osobnost trenéra

Ve sportovním kontextu je vůdcem zpravidla trenér (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012). Pokud hráč volí cestu rekreační hry, bylo by vhodné mít trenéra alespoň pro pár prvních lekcí. Zkušený trenér vysvětlí techniky hraní, správné držení rakety, postoj těla. Dalším krokem je trénování úderů, i v této fázi zkušený trenér pomůže svojí vlastní zpětnou vazbou. Mnohdy si hráč s trenérem zahraje a trenér zcela účelně dává údery na slabší hráčovu stranu. Každý hráč má svou slabinu, své slabé místo, může to být určitá strana kurtu, slabší druhé podání, cokoliv i právě slabší straty, tedy chybí rychlost. Na tyto slabiny je třeba se cíleně zaměřit. Mnohdy společně soupeři v rámci přátelského utkání hrají. Tím se procvičují, trénují a zároveň

poznávají hru soupeře. Každý hráč je individuální, tj. může mít jinou techniku, taktiku a i psychiku. Hráč se může od soupeře učit a posunout tak svoji vlastní hru o úroveň výše. V profesionální sféře se snaží hráči své slabiny zakrýt a se zkušeným trenérem na nich zapracovat.

Pokud chce hráč dosáhnout lepších výsledků a jistého stupně dokonalosti, měly by být tréninky s trenérem pravidelné a opakovat se alespoň dvakrát týdně. Nepravidelné tréninky nevedou k výrazným posunům v kvalitě sportovního výkonu (Blažej, 2019).

Povinností trenéra by mělo být určité vysvětlení hráčům i začínajícím dětem, jaké mohou udělat chyby v jejich dalším výkonu a herním pokračování. V rámci těchto nácviků trenér hráčům vysvětluje, proč ke konkrétním chybám došlo a jak se jim lze příště vyvarovat. Uvědomění si, že jedinec dokáže cosi, co předtím nedokázal, může ve velké míře ovlivnit hráčovu budoucí kariéru (Blažej, 2019).

Osobnost trenéra pro děti

Být tenisovým trenérem mladých nadějných sportovců, je náročné povolání. Trenér musí děti umět zaujmout, vést je správnou cestou a mít k dětem kladný vztah. Naopak ony by si měly vážit člověka, který se jim věnuje v největší míře a chce je naučit hrát kvalitní tenis. Podle Svobody (2003) je trenérem ten člověk, který zajišťuje a vede trénink sportovce. Povolání trenéra dětí a mládeže je odpovědná a zavazující pozice, neboť pracuje nejen s fyzickým výkonem dětí, ale také s jejich psychickým uvažováním, motivací ke sportu i utvářejícími se životními hodnotami (Jankovský, 2002). Trenér musí mít na paměti, že dítě je zcela odlišné od dospělého člověka, a proto i jeho reakce jsou jiné. Ve svém povolání si trenér musí uvědomit, že čím je dítě mladší, tím musí používat méně slov k vysvětlení nějakého úkonu a více provádět spíše názorné provedení. Například u jednotlivých úderů nevysvětlovat jejich provedení, ale názorně ukázat a popřípadě opravit jejich chyby. Vhodné a dobré předvedení nahradí obsáhlý výklad, kterému mladší hráči mnohdy nemusejí rozumět. Nikdy by trenér neměl žáky nutit do turnajů, nebo do soutěží, kterých se nechtějí zúčastnit. V tomto mladém věku nejde o vyhrané body, ale o to, aby si děti vyzkoušely, co se naučily, v čem se potřebují zdokonalit. Samozřejmě je to také zpětná vazba pro trenéra, aby si ověřil pokročilost žáků v tréninku. Důležité je vyvarovat se většímu zdůrazňování chyb, nebo dokonce zesměšňovat žáka, což může mít neblahé následky na jeho psychiku a vést až ke ztrátě zájmu o tenis. Dalším úkolem trenéra je vést sportovce k tomu, aby dodržovali zásady hygienických návyků, správné výživy a zdůraznit, že oddych a dostatečně dlouhý spánek jsou součástí tréninkového procesu. Děti by měly jíst v klidu a beze spěchu minimálně dvě hodiny před

fyzicky náročnou aktivitou. Důležitým faktorem při sportu je dostatečný přísun tekutin jak před začátkem zápasu, či tréninku, tak během a po vykonané aktivitě. Nízký přísun tekutin mladému hráči by mohl způsobit dehydrataci dětského organismu (Jankovský, 2002).

V literatuře je možné setkat se se dvěma typy trenérů: na jedné straně stojí ti, kteří neustále kritizují svého svěřence, nebo prostředí, ve kterém se rozvíjí, a na straně druhé je ta osobnost, která je postavena na flexibilitě a schopnosti hledat vhodná řešení aktuální situace (Mouratoglou, 2017).

2.2 Sportovní výkon

Pro sport je zásadní snaha sportovce dosahovat maximálního možného sportovního výkonu. Lehnert et al.(2010,8) definují sportovní výkon jako „*projev specializovaných schopností sportovce. Jeho obsahem je uvědomělá pohybová činnost zaměřená na řešení úkolu, který je vymezen pravidly jednotlivých disciplín, závodů, soutěží a klání.*“

Sportovec si během sportovní přípravy rozvíjí své výkonové předpoklady, které se při sportovním výkonu snaží maximálně uplatnit (Dovalil & Choutka, 2012). Výkonové předpoklady představují faktory, které působí na sportovní výkon. Jedná se o:

- Faktory somatické (hmotnost, výška, fyzický somatotyp).
 - Faktory kondiční (koordinace, obratnost, vytrvalost, rychlost, síla).
 - Faktory techniky (specifické dovednosti vztahující se ke konkrétní sportovní disciplíně).
 - Faktory taktiky (dovednosti z oblasti řešení dílčích úkolů, které jsou limitovány pravidly konkrétní sportovní disciplíny).
 - Faktory psychiky (kognitivní, emoční a motivační složka osobnosti sportovce)
- (Dovalil & Choutka, 2012).

Úzce souvisejícím pojmem je tzv. herní výkon. Herní výkon lze specifikovat jako aplikace sportovních a výkonových schopností v konkrétní sportovní hře. Požadavky pro jednotlivá sportovní odvětví se mohou značně odlišovat, avšak zásadní složky herního výkonu jsou individuální a kolektivní sportovní výkon. Individuální herní výkon představuje zejména herní dovednosti jednotlivce, koordinační či kondiční schopnosti a somatické a psychické charakteristiky. Kolektivní herní výkon pak zahrnuje zejména výsledky sportovního utkání, či průběh týmové hry (Lehnert et al., 2010).

Sportovní výkon v tenisu

Struktura sportovního výkonu v tenisu i faktorů, které na něj působí, je shodná jako u ostatních sportů. Výše uvedené faktory ovlivňující sportovní výkon jsou v odborné literatuře často podrobněji kategorizovány.

První kategorii tvoří tzv. antropometrické znaky – výška, váha, somatotyp (geneticky daná tělesná stavba jedince). Další kategorií jsou faktory psychofyzilogického rozvoje a odolnosti. Jedná se o optimální věk pro maximální výkonnost, funkčnost vyšší nervové soustavy, funkční stav organismu, odolnost vůči vnějším vlivům. Třetí kategorii utvářejí psychické faktory – motivace, morální vlastnosti a vůle, seberegulační schopnosti v psychických situacích. Čtvrtá kategorie zahrnuje tělesnou připravenost pro sportovní výkonnost – rychlost, obratnost, sílu i vytrvalost. V páté kategorii jsou popsány faktory z oblasti technické přípravy – jistotu úderů, jejich účinnost, variabilitu, univerzálnost a adaptabilitu hry, individuální specifika, ekonomičnost úderů nebo propojenost s dalšími složkami sportovní přípravy. Šestou kategorií faktorů ovlivňujících sportovní výkon tvoří taktická příprava, která zahrnuje adaptabilitu na nejrůznější vnější podmínky (protihráč, prostředí, povětrnostní podmínky apod.), využitích osobních specifik ve vlastní prospěch, aktivita, rozhodnost a moment překvapení, předvídání, taktická specifika pro jednotlivé typy her. Sedmou kategorií tvoří faktory ze sociální oblasti – zázemí rodiny, vztah s trenérem, zodpovědnost. Poslední kategorie představuje faktory působící na vlastní tenisovou hru – povětrnostní podmínky, kvalita herního prostředí a vybavení (Perič, & Dovalil, 2010).

Z výše uvedeného výčtu faktorů, které ovlivňují sportovní výkon v tenise je zřejmé, že tento sportovní obor je velmi náročný, na hráče klade vysoké nároky a vyžaduje jejich všestrannost. Tenis, stejně jako ostatní sportovní obory, se vyvíjí spolu s evolučním vývojem člověka, se společností a jejím postojem ke sportu, moderními technologiemi, znalostmi z různých vědních oborů, které se k němu vztahují (Schönborn, 2012).

2.3 Kondiční složka

Fyzická kondice je Světovou zdravotnickou organizací (WHO) definována jako: „... *schopnost vykonávat každodenní povinnosti s energií, ostražitostí a bez nadměrného pocitu únavy a navíc mít dostatek energie na potýkání se s neočekávanými událostmi, které se mohou objevit v čase vyhrazeném odpočinku nebo k provozování zálib.*” (Anonymous, n. d.)

V odborné literatuře se lze setkat s mnoha definicemi pojmu fyzická kondice, jejichž společnou podstatou je fyzická i psychická připravenost živého organismu zvládnout náročné situace či dostatek energie k pohybu. Často je tento termín spojován s pojmem fyzická

zdatnost, která je kondici významově velmi blízká. Podle Klavory (2015) se v případě fyzické zdatnosti jedná o určitou adaptaci živého organismu na nároky fyzické aktivity.

Fyzická náročnost sportu vyžaduje velmi dobrou úroveň fyzické kondice, proto je pro sportovce nezbytné neustále rozvíjet a posilovat svůj potenciál.

2.3.1 Složky kondice

Tělesná kondice zahrnuje nejrozličnější schopnosti živého organismu, které jej udržují v rovnováze a připravenosti zvládat každodenní fyzické aktivity. Kondiční schopnosti lze rozčlenit do tří kategorií, které zahrnují sílu, vytrvalost a akční rychlost. Tyto tři kategorie zajišťují živému organismu přežití a je proto nezbytné je v průběhu života odpovídajícím způsobem rozvíjet a upevňovat. Totéž platí i v případě sportu, rovnoměrné rozvíjení všech tří kategorií je podmínkou pro zkvalitňování sportovního výkonu.

Silová schopnost

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že silová schopnost je klíčová pro rozvoj ostatních schopností. Sílu dále charakterizuje jako schopnost, kterou organismus překonává vnější odpor pomocí svalové kontrakce.

Silovou schopnost lze rozlišit na statickou a dynamickou. Statické silové schopnosti jsou popisovány jako překonání odporu ve statické poloze (ve stoji, visu, lehu apod.). Dynamické silové schopnosti pak představují překonávání takového odporu v pohybu (např. v dřepu) (Zháněl, 2011).

Dynamické silové schopnosti vymezují tři podoby – explozivní schopnosti, které představují maximální úsilí jedince zaměřené na akceleraci předmětu nebo vlastního těla (např. hody), rychlostní schopnosti zahrnují překonání odporu s co největší rychlostí nebo frekvencí pohybu (např. skoky) a vytrvalostní schopnosti, které představují takové činnosti, při nichž je nezbytné udržet vysokou intenzitu síly (např. plavání) (Vágner, 2016).

Vytrvalostní schopnost

Vytrvalost je možné obecně definovat jako dlouhodobou schopnost organismu vykonávat určitou pohybovou aktivitu s určitou intenzitou bez snížení efektivnosti (Vágner, 2016).

Perič (2010) označuje vytrvalostní schopnosti jako způsobilost organismu odolávat únavě při vykonávání pohybové aktivity. Také považuje vytrvalostní schopnosti za nejdůležitější pro kvalitní sportovní výkon.

Podle Vágnera (2016) je rozvoj vytrvalostních schopností snadné, neboť jsou z velké části dány genetickými předpoklady (60 – 80 %). Výsledky jejich rozvoje jsou zřejmé již ve velmi krátkém čase (v řádu několika týdnů) (Vágner, 2016).

Také vytrvalostní schopnosti lze rozčlenit do několika kategorií – podle objemu zapojení svalové hmoty (globální a lokální), podle způsobu využití energie (anaerobní a aerobní), podle typu svalové činnosti (dynamické a statické), podle časového limitu (sprinterské, krátkodobé, střednědobé, dlouhodobé) (Lehnert et al., 2010; Votík, & Šrámková, 2011).

2.3.2 Rychlostní schopnost

Obecné vymezení v souvislosti s pohybem organismu charakterizuje rychlost jako vnitřní dispozice k provedení pohybu co největší rychlostí a v co nejkratším časovém limitu (Dufour, 2015).

Rychlostní schopnosti jsou z největší míry dány genetickou dispozicí, která determinuje svalovou konstituci těla (poměr červených a bílých svalových vláken), a tréninkem je nelze příliš ovlivnit (Perič, & Dovalil, 2010).

Rychlostní výkon ovlivňuje řada faktorů, které lze rozčlenit podle jejich působení. První kategorii tvoří geneticky podmíněné faktory, do kterých je zařazována svalová architektura (poměr svalové hmoty v těle), dále poměr rychlých a pomalých svalových vláken, schopnost těla pracovat s energetickými zdroji a neurosvalové podněty ovlivňující silový výkon. Druhou kategorii tvoří faktory, které se dají rozvíjet pomocí tréninku. V tomto případě se jedná o rozvinutou motorickou koordinaci, dokonale zvládnutou techniku sportu či tělesnou ohebnost (Grasgruber, & Cacek, 2008).

Na rychlost je možné nahlížet z několika úhlů pohledu. Odborná literatura uvádí různé typy kategorizací rychlosti.

- Elementární rychlost

Elementární rychlost spočívá v osvojování určitých motorických programů v průběhu nácviku konkrétních pohybových dovedností. Tyto programy se ukládají v centrální nervové soustavě v dlouhodobé paměti. Pokud jedinci záleží na vysoké rychlostní výkonnosti, měly by tyto programy být kratší (z důvodu efektivity) (Perič, & Dovalil, 2010).

- Komplexní rychlost

Komplexní rychlost velmi úzce souvisí s dalšími fyzickými předpoklady a dovednostmi jedince. Představuje jejich vzájemné vazby (např. rychlost, síla, obratnost, vytrvalost). Komplexní rychlostní schopnosti lze rozdělit na schopnosti reakční, jejichž podstatou je schopnost organismu zahájit pohyb na určitý podnět (např. vizuální nebo sluchový), a schopnosti akční, které představují schopnost organismu vyvinout pohyb v co nejkratším čase, a rychlost jednání (Dufour, 2015).

- Reakční rychlost

Ve sportu se reakční rychlost vyjadřuje časem, který jedinec spotřebuje od vjemu určitého podnětu po zahájení pohybu. Ve sportovních odvětvích je možné využívat nejrůznější signály (např. akustický – výstřel startovní pistole, optický – dráha letu míčku či kotouče, taktilní - předání štafetového kolíku, či kinestetický – otevření startovacích boxů při dostizích). Reakce jedince pak může být jednoduchá, která je dána geneticky (dotyčný jedinec reaguje na přesně určený podnět svým standardním způsobem), nebo výběrová, která představuje reakci sportovce osvojenou pohybovou dovedností (Perič, & Dovalil, 2010).

- Akční rychlost (realizační)

Tento typ rychlosti představuje rychlost reakce nervosvalového systému (rychlost změny polohy těla nebo jeho části). Akční rychlost lze rozlišit na acyklickou pohybovou rychlost (maximální rychlost jednotlivého pohybu bez odporu nebo jen proti malému odporu) a cyklickou pohybovou rychlost (vysokofrekvenční opakování určitého strukturálního celku). Tento typ pohybové rychlosti je dále členěn na akcelerační rychlost (maximální zrychlení v co nejkratším čase), frekvenční rychlost (co nejvyšší rychlost opakujících se pohybů), rychlost se změnou směru (rychlá koordinace pohybů) (Zháněl, 2011).

- Rychlost jednání

Rychlost jednání lze vymezit jako schopnost reagovat pohybem ve vazbě na psychické a neurobiologické řídicí systémy jedince (Perič, & Dovalil, 2010).

Trénink rychlosti

Vzhledem k tomu, že rychlost je ze všech schopností nejvíce podmíněna genetickými dispozicemi, patří jejich tréninkový rozvoj k těm nejobtížnějším. Velmi důležitou roli hrají znalosti trenéra. Při přípravě tréninkového plánu jednotlivce musí mít na paměti, že každý

druh rychlosti má svá specifika a nelze proto aplikovat jednotnou tréninkovou sadu pro všechny rychlostní typy. Dále si musí být trenér vědom, že kvalitní rozvoj rychlostních dovedností je podmíněn intenzivní motivací, zaujetím a vůlí (Greenwald, 2011). A v neposlední řadě musí trenér i sportovec počítat s tím, že rozvoj rychlostních dovedností je záležitost dlouhodobá, a proto je potřeba s ním začít již v žákovském věku. Negativně mohou působit na rozvoj rychlosti i další faktory, jako např. stereotyp, zdravotní kondice, věk apod. (Dufour, 2015; Bollettieri, 2019).

Trénink a rozvoj rychlostních dovedností je velmi náročný, proto je potřeba dodržovat určitá pravidla, která efektivně jedince zatíží, avšak nezpůsobí mu zdravotní, psychickou, motivační či jinou újmu. Trenér tedy musí dbát na dodržení intenzity cvičení (vědomé provádění konkrétního pohybu s maximální i vyšší intenzitou cvičení), časovém rozsahu cvičení (cvičení rychlosti probíhá mezi zahájením pohybu a momentem poklesu maximální intenzity cviku), počtu opakování (dodržování frekvence opakování cviku) a v neposlední řadě je nezbytné dodržovat interval odpočinku, kdy tělo obnovuje zdroje energie a fyzicky i psychicky regeneruje (Lehnert et al., 2010).

Aby byl trénink rozvoje rychlosti co nejefektivnější, je nezbytné, aby trenér bral v potaz obecné parametry zatížení. Tyto parametry zatížení pak tvoří základ, pro přípravu efektivního tréninku.

- Intenzita zatížení

Pro efektivní trénink sportovce je nezbytná maximální intenzita zatížení, to znamená maximální soustředění na vykonávanou pohybovou aktivitu s maximálním úsilím výkonu. Bez maximální intenzity provádění je trénink bezúčelný (Zahradník, & Korvas, 2012).

- Interval zatížení

Interval zatížení je individuální pro typ prováděné sportovní činnosti, pro úroveň sportovce i pro zvolenou tréninkovou metodu. Zahradník a Korvas (2012) uvádějí interval 10 – 15 sekund.

- Interval odpočinku

Intenzitu a délku zatížení je nutné kompenzovat dostatečným odpočinkem, který umožňuje tělu sportovce regenerovat a obnovit energetické zdroje, zotavit centrální nervovou

soustavu či vyrovnat v určité míře kyslíkový dluh z předcházející aktivity. Obecně je doporučovaný interval odpočinku v rozsahu 2 – 5 minut (Zahradník, & Korvas, 2012).

- Počet opakování

Opakování tréninkových aktivit vychází z úrovně sportovce, trénované činnosti či míře únavy. Pokud sportovec snižuje maximální intenzitu prováděné činnosti a je již viditelně unaven, přestává být trénink účelný a začíná se zvyšovat riziko nežádoucích efektů (vyšší riziko úrazu, demotivace, snížení soustředění, snížení kvality prováděných činností atd.). Počet opakování se pohybuje mezi 10 – 12 sadami (Zahradník, & Korvas, 2012).

- Způsob odpočinku

Při tréninku rychlosti je vhodné zařazovat aktivní formy odpočinku, aby tělo vhodně regenerovalo – např. chůze, mírný klus, strečink, protahovací a uvolňovací cviky zatížených částí těla atd (Zahradník, & Korvas, 2012).

Rozvoj rychlosti v tenise

Rychlost v tenise má velmi zásadní význam. Výše uvedené druhy rychlosti stejně jako ostatní složky kondičních schopností se v tenisové hře maximálně projevují (Vágner, 2016).

- Elementární rychlost – např. úder raketou
- Komplexní rychlost – reakční – např. rychlost reakce hráče na letící míček
- Komplexní rychlost – akční – např. rychlost a koordinace těla při úderu
- Komplexní rychlost – jednání – např. rychlost předvídání soupeřovy akce a reakce na ní (Zháněl, 2011)

Proto má trénink rychlosti svá specifika. V tomto typu tréninku se využívají tři hlavní metody rozvoje rychlosti.

- Metoda opakování

Konkrétní pohyb se nacvičuje v běžných podmínkách s pestrými obměnami (rychlý a pomalý běh, starty z různých poloh, různé typy skoků v jednom prostředí). Podmínky jsou upraveny tak, aby maximální rychlost neklesala

- Metoda asistenční

Konkrétní pohyb se nacvičuje v jednodušších podmínkách (běh se zvyšováním frekvence pohybů, např. běžecká abeceda, různé typy poskoků, zkracování kroku při běhu, apod.). Jedinci se připravují zjednodušené podmínky, které aby si navykl na maximální rychlost. Tato metoda není vhodná pro úplné začátečníky.

- Metoda rezistenční

Konkrétní pohyb se nacvičuje střídavě v běžných a obtížných podmínkách (např. terénní běhy, střídání běhy a skoky, cvičení s odporem, apod.). Cvičení se provádí se zátěží nebo v obtížném terénu. Opět není vhodná pro začátečníky (Dovalil & Choutka 2012; Hoshins – Burneyová, & Carrington, 2015).

Rozvoj rychlosti však může probíhat pouze na základě splnění určitých podmínek. Jinak by jedinci mohl hrozit obrácený efekt.

- Cviky musí být prováděny po úplném zotavení těla. Jinak jedinci hrozí přetíženost tréninkem, bolest, únava či riziko poranění.
 - Dokonalé ovládnutí techniky cvičení.
 - Dostatečný čas pro odpočinek a regeneraci mezi jednotlivými cviky.
 - Po dobu cvičení musí jedinec dosahovat maximální rychlosti.
 - Trénink rychlosti je doporučeno zařadit na úvod tréninkové lekce po důkladném rozcvičení.

Variabilita tréninku předchází vzniku rychlostní bariéry (Hoshins – Burneyová, & Carrington, 2015).

2.3.3 Kondiční trénink v tenisu

Rozvoj kondičních schopností je nezbytný pro podávání kvalitních sportovních výkonů. Zvláště v tenise, kdy jsou na hráče kladeny vysoké fyzické nároky, jsou nezbytné všechny jeho fáze zaměřené na jednotlivé složky kondičních schopností.

Efektivní kondiční trénink se projevuje následujícími způsoby: (Crespo, & Miley, 2002, 139).

- „Oddaluje únavu a napomáhá rychlou regeneraci sil po utkání.
- Pomáhá zvyšovat sebedůvěru a psychickou stránku v utkáních i při tréninku.
- Podporuje psychickou odolnost hráče.

- *Zlepšuje techniku a pomáhá získávat razanci úderů.*
- *Snižuje počet a závažnost zranění.*
- *Snižuje dobu potřebnou pro regeneraci sil po tréninku.*
- *Umožňuje podávat vrcholný fyzický výkon několik dnů v řadě (menší únava během soutěže).*
- *Podporuje sportovní a tenisový růst hráče.*
- *Zlepšuje celkový zdravotní stav.“*

2.4 Sportovní příprava

Kvalitní sportovní výkon je podmíněn vhodnou a pravidelnou sportovní přípravou, která sportovcům umožňuje rozvíjet jejich sportovní potenciál. Pro každý sportovní obor příprava zahrnuje specifické prvky, její obecná struktura však zůstává podobná. Vychází z faktorů, které působí na sportovní výkonnost jedince (Zahradník, & Korvas, 2012).

Na sportovní přípravu je nutné nahlížet ze tří hledisek. V první řadě je nezbytné odlišit přípravu dětí a přípravu dospělých, neboť každé věkové období má svá specifika. Za druhé je nutné chápat sportovní přípravu jako proces, který probíhá dlouhodobě v závislosti na určitých sezónních etapách. A v neposlední řadě je potřeba ke sportovní přípravě přistupovat jako ke komplexnímu systému, který rozvíjí maximální možnosti sportovce po všech stránkách (Perič, 2012).

2.4.1 Senzitivní období ve sportu

Senzitivní období lze chápat jako etapy ve vývoji dítěte, ve kterých má dítě nejlepší předpoklady osvojit si určitou dovednost. Dítě samo v tomto období projevuje vlastní iniciativu danou dovedností si osvojit, dokáže se na ní plně koncentrovat a aktivně ji nacvičovat, dokud samo dovednost nezvládne. Poté, co si dítě dovednost osvojí, senzitivita pro ni odezní a nastupuje vývojově vyšší senzitivní. V případě, že v daném období nebude mít dítě dostatečné množství podnětů pro osvojení konkrétní dovednosti, bude pro něj náročné a nemotivující osvojovat si ji v dalším období (Montessori, 2011).

Maria Montessori ve svých pedagogických dílech vytvořila věkové rozvržení jednotlivých senzitivních fází, na kterých postavila základy svých výchovně vzdělávacích postupů.

- Věk 0 – 3 roky – senzitivní fáze řeči, pohybu, řádu, fáze fascinace drobnými předměty.
- Věk 3 – 6 let – senzitivní fáze objevování okolního světa, fáze uvědomění si vlastní činnosti, fáze poznání možností vlastního těla.
- Věk 7 – 12 let – senzitivní fáze rozvoje morálních vlastností a dovedností, fáze utváření sociálního vědomí, fáze představivosti, snění a tužeb.
- Věk 13 – 18 let – senzitivní fáze hledání sebe sama, fáze hledání místa ve společnosti, fáze uvědomění si zodpovědnosti za své činy i za svůj budoucí život (Montessori, 2011).

Ve sportu jsou senzitivní období charakterizována jako nejvhodnější období pro osvojování určitých pohybových dovedností a rozvoj pohybových schopností. V těchto časových etapách dosahuje osvojování pohybových dovedností maximálního potenciálu a jedinec zaznamenává velké posuny ve svých schopnostech. Pokud období není optimálně využito, potenciál pro osvojení dovednosti vyhasíná a posuny v pohybových schopnostech jsou pomalé, nekvalitní či stagnující (Perič, 2012).

Každá z kondičních schopností má svou senzitivní fázi, kdy je danou schopnost nejvhodněji rozvíjet.

- Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností. Koordinační schopnosti se rozvíjejí již mladším věku a jsou spojeny s vývojem dítěte. U dívek toto období nastupuje mezi 7 – 11 lety a u chlapců mezi 8 – 12 lety. V literatuře o vývojové psychologii se toto období často nazývá zlatým obdobím motoriky, kdy v pohybových schopnostech dochází u dětí k obrovským posunům (Perič, & Březina, 2019).
- Senzitivní období pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Také kloubní pohyblivost je možné rozvíjet v určitých vývojových fázích. Nejúčinnější je věkové rozmezí pro dívky mezi 8 – 12 lety a pro chlapce mezi 9 – 13 lety (Perič, 2012).
- Senzitivní období pro rozvoj rychlostních schopností. Rychlostní schopnosti úzce souvisejí s rozvojem centrální nervové soustavy. Senzitivní fáze pro jejich rozvoj je proto zařazován již do dětského věku mezi 10 – 13 lety, kdy jsou velmi příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních i silově rychlostních schopností (Perič, 2012).
- Senzitivní období pro rozvoj silových schopností. Silové schopnosti se rozvíjejí ve vztahu k tělesnému vývoji. Úzce souvisejí s produkcí hormonů, které je ovlivňují.

Proto se odlišně rozvíjejí u chlapců a u dívek. Pro dívky je senzitivní období pro rozvoj silových schopností mezi 10 – 13 lety a u chlapců mezi 13 – 15 lety (Perič, 2012).

- Senzitivní období pro rozvoj vytrvalostních schopností. Vytrvalostní schopnosti je možné rozvíjet průběžně. Jeden z ukazatelů jejich optimálního rozvoje je efektivní hospodaření těla s kyslíkem. Optimální fáze pro rozvoj vytrvalostních schopností uvádí odborná literatura mezi 15 – 17 lety (Dovalil & Choutka, 2012).

Nelze však s naprostou přesností říci, že v přesně v daném věkovém období je vhodné danou schopnost rozvíjet. Vývoj každého jedince je individuální, proto každý trenér musí nejprve zjistit, jakou vývojovou fázi pohybových schopností konkrétní dítě prochází, aby mohl optimálně naplánovat tréninkové zatížení.

2.4.2 Sportovní příprava dětí

Pohyb je přirozenou součástí života každého jedince. Zvláště v dětském věku je pohyb nezbytný pro zdravý vývoj každého dítěte. Důsledek dnešní doby je hypokineze (nedostatek pohybu), která je jednou ze zásadních příčin vzniku civilizačních chorob. Proto je současným vzdělávacím trendem přivést děti zpět k pohybu, vhodně je motivovat a upevnit v nich zásady zdravého způsobu života, jehož nedílnou součástí pohyb je. Zásadní roli v tomto procesu hraje zejména rodina, která je pro dítě vzorem, ale také škola, která v rámci tělesné výchovy i dalších aktivit probouzí v dětech zájem o fyzickou aktivitu. Právě v rámci tělesné výchovy nebo dalších sportovních kroužků dochází u dětí ke specifikaci pro konkrétní druh sportu, pro který projevují určitou úroveň nadání. Důležité je tento moment včas zachytit a dítěti připravit takové podmínky, aby svůj talent mohlo vhodným způsobem rozvíjet (Perič, & Březina, 2019).

Identifikovat talent pro sport je však velmi obtížné. Perič a Březina (2019) definují talent jako: *„příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chceme vykonávat. Ve sportu hovoříme o talentu tehdy, tvoří-li morfologické, fyziologické i psychologické dispozice optimální předpoklady pro provádění daného sportovního výkonu. Jedinec má všechny požadované znaky (morfologické, funkční, somatické, psychické, sociální, atd.) pro to, aby dosáhl absolutní maximální výkonnosti“* (Perič, & Březina, 2019, 31).

Sportovní příprava dětí v konkrétním sportovním odvětví by se měla řídit určitými pravidly. Sportovní příprava nesmí dítě poškodit z fyzického i psychického hlediska (přetížení, jednostranný rozvoj, nevhodný přístup, vysoké nároky, absence pozitivních momentů apod.), jejím cílem by mělo být utváření pozitivního vztahu dítěte ke sportu (radost

z pohybu, zábava, pozitivní prožitky, spontaneita, pozitivní emoce) a položení základu sportu (zaměření na hru, její obecná pravidla, vhodné chování při sportu atd.) (Perič, 2012).

V každém období dětského věku má sportovní příprava svá specifika, která vycházejí z fyzického i psychického vývoje dítěte.

V období mladšího školního věku (6 – 10 let) by se sportovní příprava měla zaměřovat zejména na herní principy, pozitivní emocionální prožitky a široké spektrum různých aktivit. V tomto věku hraje pro děti zásadní roli osobnost trenéra, proto by měl děti nejen motivovat, ale tak sám ukázat radost a zájem o sport, nadšení z pohybu apod. Vzhledem k rychlému učení dětí tohoto věku je vhodné pokládat základy správné životosprávy a hygieny, které působí jako pozitivní faktor při rozvoji sportovních schopností i v budoucím životě (Perič, 2012).

V období staršího školního věku (11 – 14 let) musí sportovní příprava počítat s určitou sníženou schopností učení se. Požadavky ve sportovní přípravě se prohlubují, děti jsou vedeny k tomu, že sport, kterému se chtějí věnovat na vyšší úrovni, není jen zábavou, ale také určitými povinnostmi (např. pravidelnost tréninku, maximální intenzita, zodpovědnost za své jednání apod.). Role trenéra se mění z autority do přítele, který poradí, vyslechne, podpoří, motivuje, který jde příkladem toho, kam lze zodpovědným tréninkem dojít (Perič, 2012).

Podle odborníků však není vhodné začínat u malých dětí s intenzivním specializovaným tréninkem. Pro malé děti by měl být sport zábavou, která je plná nových zážitků a výzev, prostor pro optimální tělesný i duševní vývoj, prostředí pro upevňování a prohlubování vhodných sociálních, morálních, seberegulačních i emočních návyků (Perič, & Březina, 2019).

Tenis, pokud se mu chce člověk věnovat na vyšší než rekreační úrovni, vyžaduje specifickou přípravu pro zájemce již od dětství. Jako vhodné období pro zahájení sportovní přípravy v tenise je uváděno období mladšího školního věku, kdy se upravuje plynulost tělesného i psychického vývoje, zdokonaluje se motorika, rychlost pohybu, koordinace a zvyšuje se svalová síla. Dítě v tomto věku pociťuje vyšší potřebu pohybu, chuť vyzkoušet a naučit se nové věci. Z těchto důvodů je vhodné začínat se sportovní specializací (Vágnerová, 2012). Nesmí se však zapomínat, že dítě stále prochází vývojem a vysoké nároky na sportovní výkon by je mohly demotivovat od sportu nebo dokonce způsobit negativní zdravotní důsledky.

Perič (2012) zdůrazňuje, že trénink v tenise u dětí mladšího školního věku by měl mít přípravný charakter, který podporuje motivaci dítěte k výkonu sportu, rozvíjí radost a

spontaneitu, podporuje zdravý tělesný růst a vývoj. Proto by tenisovou přípravu měl realizovat zkušený trenér se specializací na dětský věk, který prostřednictvím pedagogických zásad utváří u dětí základy sportovní výkonnosti (Perič, 2012).

Základem sportovní přípravy dětí je hra. Hra, která je stěžejní pro dětský věk, je jedna z přirozených metod učení. Proto by trénink tenisových dovedností u dětí měl probíhat ve formě herních činností zaměřených na rychlost, sílu i vytrvalost. Další tenisové dovednosti je vhodné nacvičovat s maximálním využitím názoru, který děti chápou mnohem snadněji než obsáhlý popis a výklad. Také je nezbytný vyšší počet opakování činností, aby si je děti dokonale zapamatovaly.

Specializovaný trénink, který již připravuje hráče na závodní kariéru, doporučuje Crespo a Miley (2000) zahájit mezi 12 – 14 lety. Podle Dovalila a Choutky (2012) brzké zahájení specializovaného tréninku sice přináší rychlý růst výkonnosti a takto trénovaný hráč brzy dosáhne výkonnostního vrcholu, ale doba vrcholného výkonu je kratší a např. již po osmnáctém roce dojde k zaostávání výkonu.

2.4.3 Sportovní příprava dospělých

Trénink dospělých tenistů se zásadně odlišuje od sportovní přípravy dětí. Zatímco v dětském věku se hráči s tenisem setkávají poprvé, trénink dospělých hráčů rozvíjí získané dovednosti. Dospělí hráči, kteří mají osvojené základní dovednosti, již mají představu o tom, co dokážou i co je jejich slabinou. Nemusí se při trénování věnovat všestrannému rozvoji, ale zaměřit se na konkrétní činnost. Uvědomují si svůj potenciál, svoje možnosti i svoje limity. Během tréninku se zaměřují např. na zvyšování síly úderu, nácvik nových strategií a technik hry.

Lehnert et al. (2010) vidí základní odlišnosti tréninku dětských a dospělých hráčů zejména v obsahu tréninku, jeho metodice a organizaci, způsobu vedení a řízení, časovém rozsahu, formě, herního náčiní, pravidel apod.

Perič (2012) zase uvádí, že na rozdíl od dospělých je pro děti vhodná skupinová forma tréninku, kde dochází k přirozenému srovnávání a soutěživosti. To by v případě dospělých (vzhledem k psychické a emocionální složce osobnosti) mohlo mít spíše negativní vliv.

2.4.4 Věkové kategorie dětských tenistů

Pro dětskou soutěž platí v České republice modifikovaná pravidla i pomůcky odpovídající konkrétním věkovým možnostem. Pro dětské hráče konkrétní věkové skupiny

jsou upraveny jak velikosti a hmotnosti pomůcek (rakety, míče), tak rozměry tenisových dvorců, ale také pravidla pro závodní turnaje.

- **Kategorie Minitenis**

Minitenis zahrnuje děti ve věku 6 – 7 let (mohou se ho však účastnit i mladší děti). Cílem této kategorie je zejména rozvoj herních dovedností. Trénink musí být zábavný a motivující, aby potenciální budoucí tenisty neodradil. Děti v této kategorii se učí základním úderům a jejich správnému provedení, technika zatím není prosazována. Soutěž v kategorii Minitenis probíhá formou cvičných zápasů, ve kterých se nediferencuje chlapecká a dívčí kategorie. Hraje se na dvorci pro minitenis, který má zkrácené rozměry. Také pravidla hry jsou modifikována vzhledem k věku soutěžících (cztenis, n. d.).

- **Kategorie Babytenis**

Babytenis je určen pro hráče ve věku 8 – 9 let (mohou se účastnit i mladší). Babytenis se již hraje na standardním tenisovém dvorci, avšak i zde jsou nezbytné určité modifikace ve vztahu k věkovým možnostem. Liší se typ míče, velikost rakety, délka utkání. Stejně jako u minitenisu se v této kategorii klade důraz na herní dovednosti, přesné provedení základních úderů a přípravě na vyšší věkové kategorie (cztenis, n. d.).

- Kategorie Mladší žáci 10 – 12 let
- Kategorie Starší žáci 13 – 14 let
- Kategorie Dorost 15 – 18 let

Pro tyto zmíněné kategorie již platí standardní pravidla i rozměry dvorce, děti používají standardní velikosti raket i míčů. Trénink těchto kategorií je již specifický a cílí se na individuální dovednosti každého hráče (cztenis, n. d.).

2.4.5 Sportovní příprava a její etapy

Pro dokonalou sportovní přípravu v tenise je důležité její přesné naplánování. Z krátkodobého hlediska je možné chápat plánování jako obsah výukové jednotky, z dlouhodobého hlediska se jedná o rozplánování sportovní činnosti do delších etap.

Dlouhodobé plánování fází etapy sportovní přípravy do období podle přípravy na závodní sezónu, během ní a po jejím skončení. Tzv. přípravné období se zaměřuje na všestrannou přípravu hráče. Trénink se zaměřuje na rozvoj pohybových dovedností s kompenzací jednostranné zátěže, dále pak na technickou, taktickou i psychologickou přípravu (Gilbert, & Jamison, 2018; Jansa, 2018).

Předzávodní období zahrnuje trénink, během něhož se sportovec snaží dostat do co nejlepší závodní formy. V tomto období sportovní příprava představuje kombinaci speciálních prvků (simulovaná utkání v dvojhře a čtyřhře) a technické a taktické přípravy. V průběhu tohoto období se konají přátelská utkání, jejichž prostřednictvím trenér ověřuje připravenost hráče na závodní období (Gilbert, & Jamison, 2018; Jansa, 2018).

Sportovní příprava v závodním období se přizpůsobuje závodním turnajům. Trénink je zaměřený na odstraňování nedostatků, kompenzaci, regeneraci a udržení formy (Jansa, Helus, & Válková, 2012).

Přechodné období zařazené mezi jednotlivými celoročními plány je určeno k aktivnímu odpočinku a regeneraci. Hráči mají snížený objem tréninku a jsou zařazovány další druhy sportů, aby byla kompenzována jednostranná zátěž během předzávodního a závodního období (Bollettieri, 2019).

Hráči, kteří jsou v tenise úspěšnější, mají tréninkový plán náročnější, neboť jejich trénink zahrnuje přípravu na dvě závodní období.

Z krátkodobého hlediska lze na sportovní přípravu nahlížet i jako na obsah tréninkové jednotky. V případě dětské tréninkové skupiny se může jednat o jednu tréninkovou lekci v rozsahu 60 minut. Tato lekce obsahuje základní organizační fáze, které jsou podle části lekce vhodným způsobem seřazeny. Po úvodní části (prezence, seznámení s cílem hodiny) přichází rozehřívací část, která je zaměřená na rychlé pohybové hry. Následuje rozcvička, která je v první části zaměřena na rozcvičení všech tělesných partií, a v druhé části se orientuje na ty partie, které budou v konkrétní jednotce více zatěžovány. V průpravné části se hráči učí a opakují nové dovednosti. Část zaměřená na herní situace a dovednosti obsahuje prvky technické a taktické přípravy. V závěrečné fázi pak hráči relaxují formou protahovacích a kompenzačních cviků. Na závěr lekce obdrží hráči individuální úkoly pro domácí přípravu (Perič, 2012).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíle

Hlavním cílem práce bylo vytvořit soubor průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí.

3.2 Dílčí cíle

- Analyzovat odbornou literaturu
- Sestavení průpravných cvičení na rozvoj rychlosti
- Graficky znázornit průpravná cvičení

4 METODIKA

4.1 Analýza odborné literatury

Všechny potřebné dokumenty pro napsání bakalářské práce jsem čerpal z písemných zdrojů. Převážně byly využívány knižní a internetové.

Pro teoretickou část byly písemné zdroje použity hlavně z knihovny Univerzity Palackého v Olomouci a z elektronických informačních zdrojů Univerzity Palackého v Olomouci.

4.2 Popis sběru dat

Před vytvořením této práce bylo zapotřebí, stanovit si věkovou skupinu, na kterou se bude tato práce vztahovat. Po konzultaci s vedoucím práce jsme stanovili věkovou hranici na děti od 8 let.

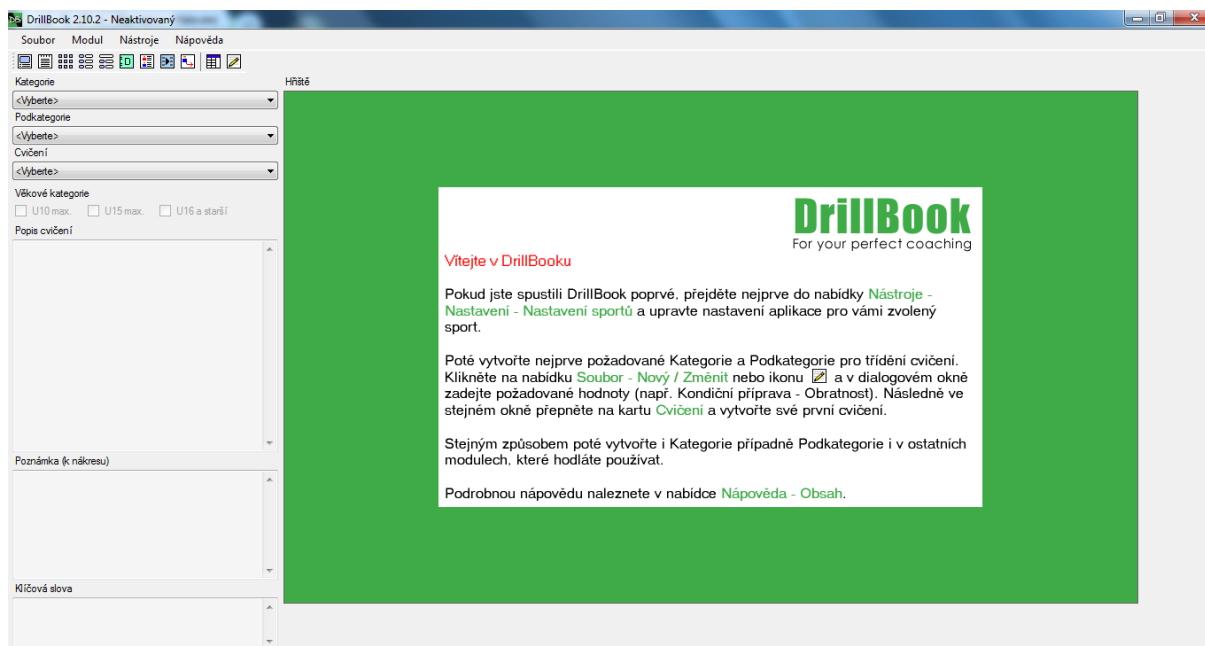
Prvotním cílem průpravných cvičení byl rozvoj rychlosti v tenise. Dalším kritériem bylo, aby průpravná cvičení napomáhala i k rozvoji dalších schopností a dovedností (například tenisové údery).

Průpravná cvičení jsou rozdělena do dvou částí. První část (5 cvičení) je zaměřena pouze na kondiční rozvoj, druhá část (25 cvičení) je s využitím různých tenisových úderů.

Pro vytvoření souboru průpravných cvičení jsem využil hlavně své trenérské praxe a některá cvičení jsem konzultoval s ostatními tenisovými trenéry.

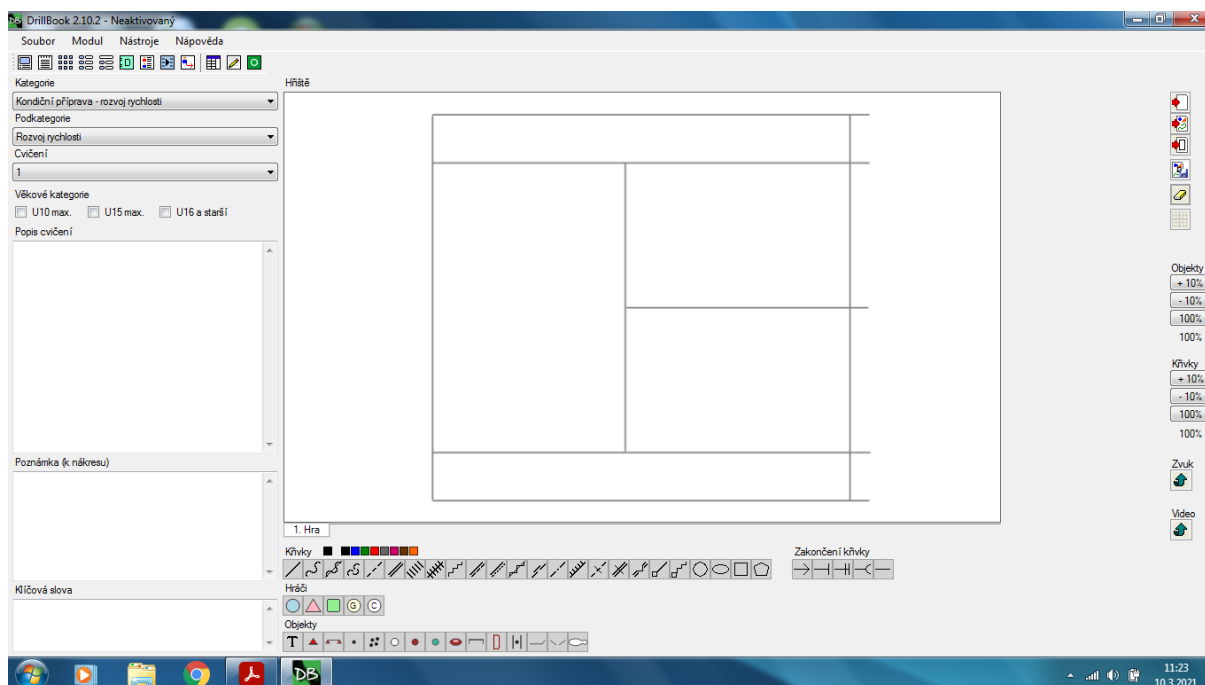
4.3 Popis grafického programu

Na grafické znázornění průpravných cvičení jsem si vybral demo verzi počítačového programu Drillbook, který mi doporučil vedoucí práce. Demo verze je zdarma po dobu 30 dnů a nese sebou několik omezení, plná verze programu je již zpoplatněna. Plná verze programu má několik funkcí například grafická cvičení, textová cvičení, nebo slouží jako deník. Program lze využívat na mnoho sportů (fotbal, házená, kuželky a další).



Obrázek 1. Úvodní stránka Drillbooku.

Ze začátku jsem postupovat podle instrukcí na úvodní straně. Šel jsem do záložky Nástroje – Nastavení a poté do Nastavení sportu. Zde jsem si vybral potřebný sport, v mém případě polovina tenisového kurtu. Následně jsem v záložce Soubor – Nový / Změnit vytvořil požadované kategorie. Po vytvoření kategorií jsem zvolil cvičení a mohl jsem začít s grafickým znázorňováním průpravných cvičení.



Obrázek 2. Vytváření průpravných cvičení v Drillbooku.

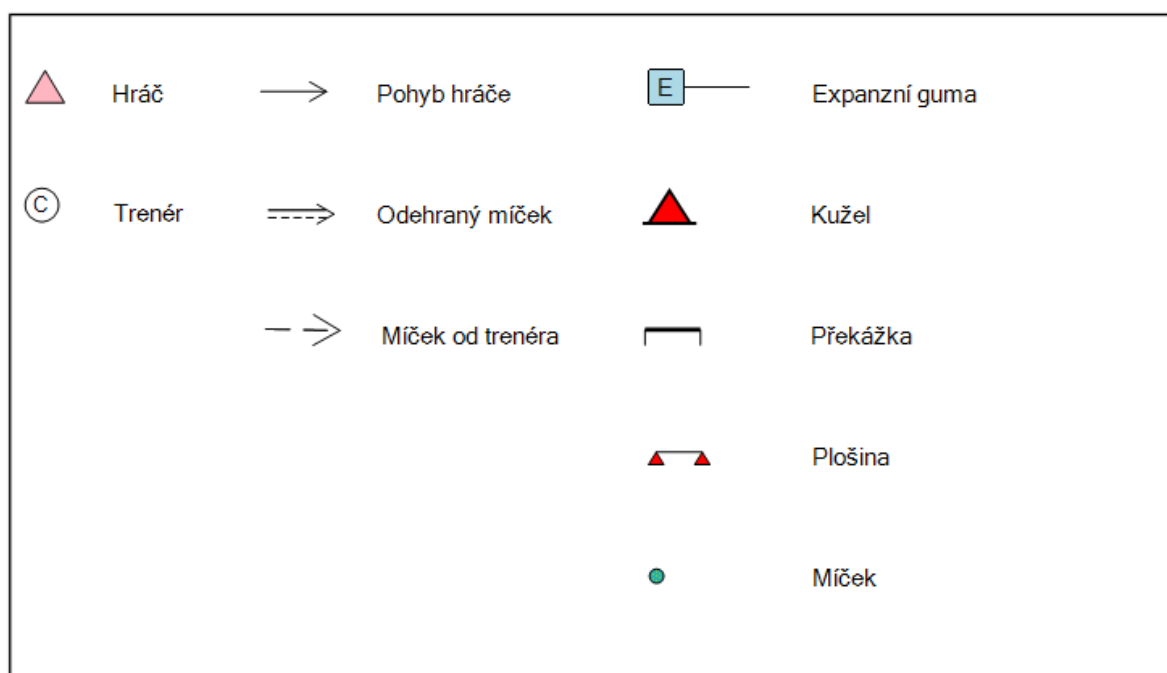
Po splnění všech předchozích kroků jsem mohl začít s tvorbou průpravných cvičení. Pro tvorbu je důležitá spodní část stránky, kde se nachází grafické prvky: křivky, hráči a objekty. Levá strana slouží k popisu cvičení a poznámkám a pravá strana slouží k především k úpravě.

Tento program se zdál ze začátku jako složitý, ale po jeho prostudování šlo vše hladce. Tvorba jednoho cvičení zabrala zhruba 3 – 5 minut.

5 VÝSLEDKY

Při tvorbě průpravných cvičení jsem využil své znalosti z trénování tenisu a některá cvičení jsem konzultoval s dalšími trenéry.

Všechna cvičení jsou zaměřena hlavně na rychlost, ale zároveň slouží i k rozvoji jiných schopností potřebných pro tenis. Prvních 5 cvičení je zaměřeno pouze na kondici bez odehrání míčku, do zbylých 25 je zapojeno co nejvíc druhů tenisových úderů (čop, podání, volej...).

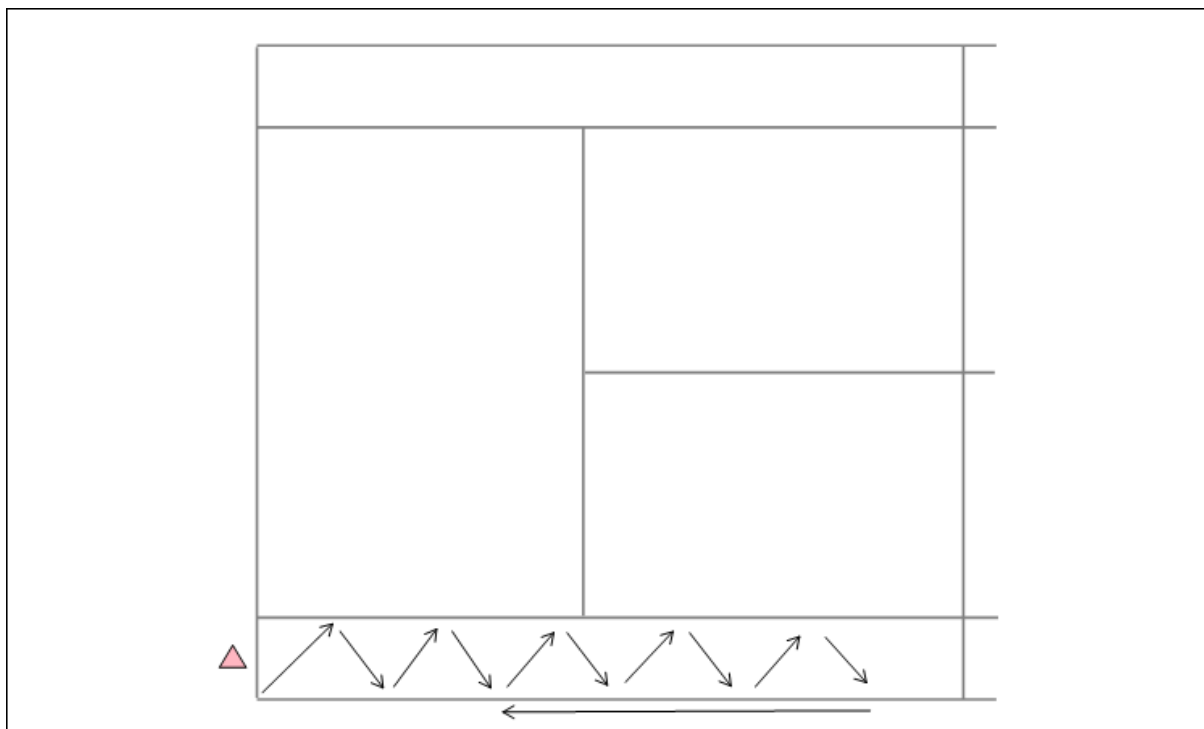


Obrázek 3. Přehled grafických značek.

5.1 Kondiční cvičení bez tenisových úderů

1. Odrazy z jedné nohy.

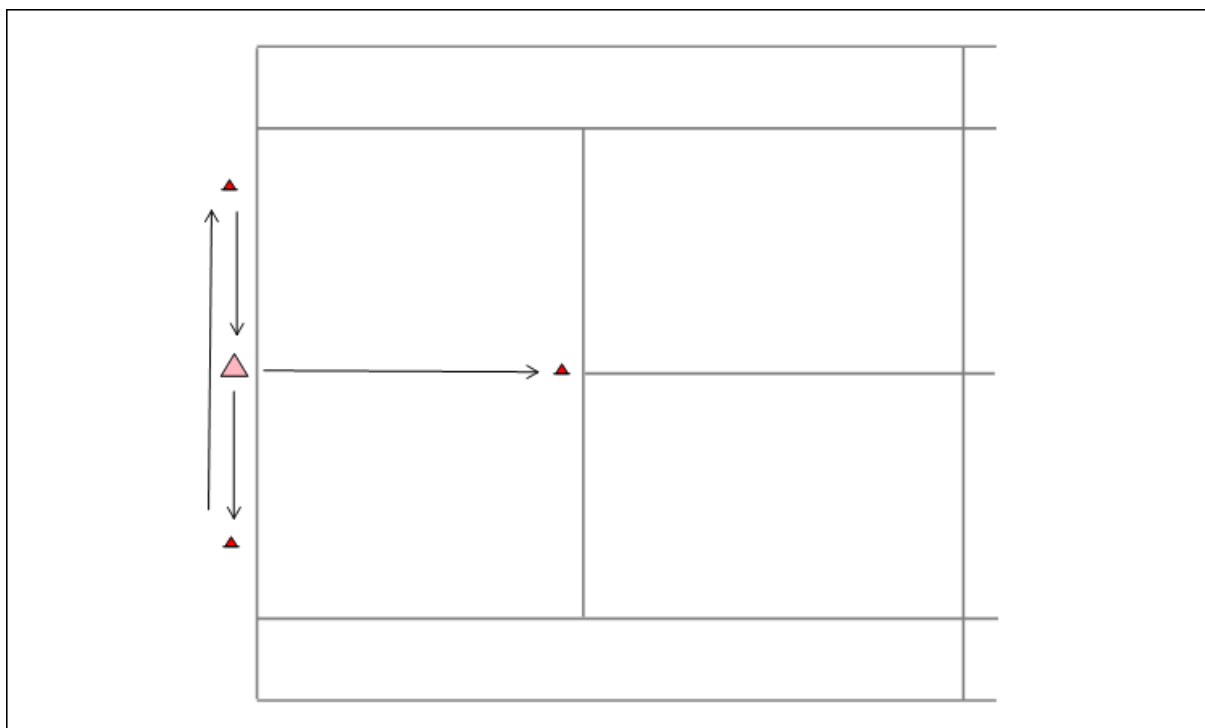
- Pomůcky: žádné
- Doba trvání: 6 – 8 s.
- Popis: hráč stojí mezi singlovou a deblovou čarou. Skáče mezi těmito čarami tak, že se vždy odrazí z jedné nohy. Takhle proskáče celé pole od základní až k síti a od sítě běží sprintem zpět na základní čáru.



Obrázek 4. Odrazy z jedné nohy.

2. Side-step a sprint.

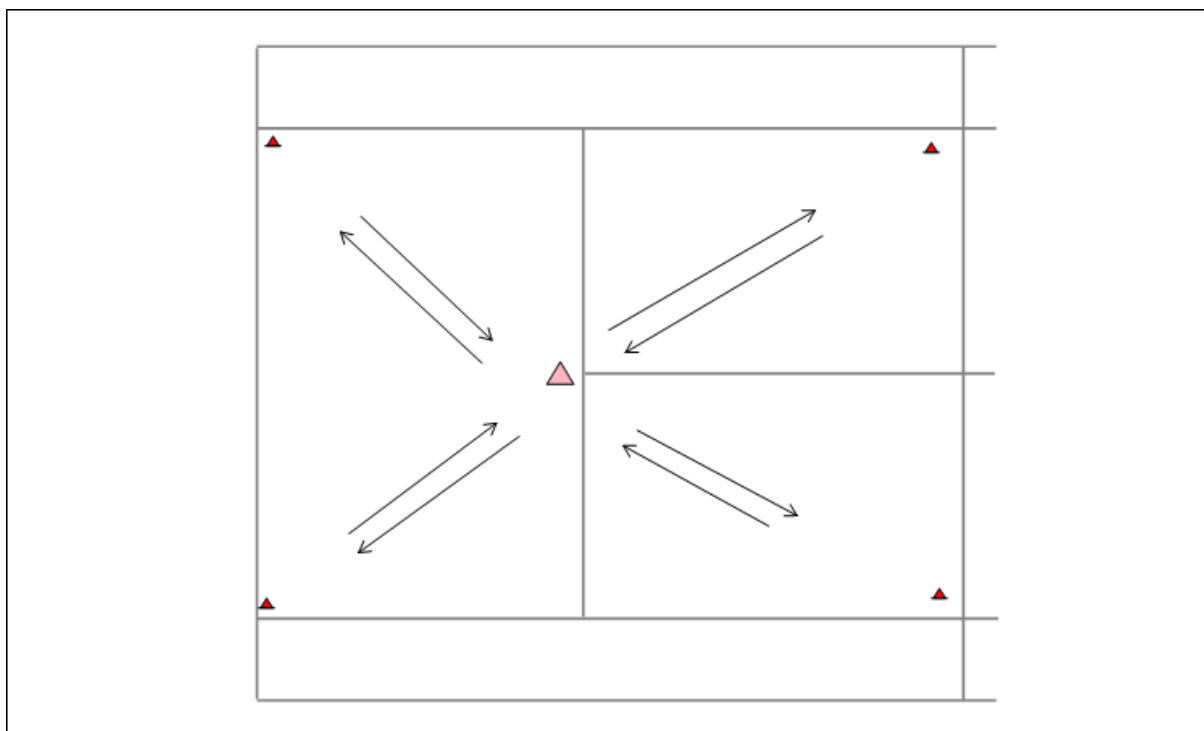
- Pomůcky: kužely
- Doba trvání: 6 – 9 s.
- Popis: hráč stojí na středu základní čáry a kolem sebe má 3 kužely. Jeden je na středu podávací čáry, další jsou na základní čáře u singlových čar. Hráč začíná side-stepem k pravému kuželu, od pravého kuželu side-stepem k levému kuželu a následně zpět na střed, jakmile se dostane zpět na střed, vybíhá sprintem dopředu ke kuželu.



Obrázek 5. Side-step a sprint.

3. Sprinty ke kuželům.

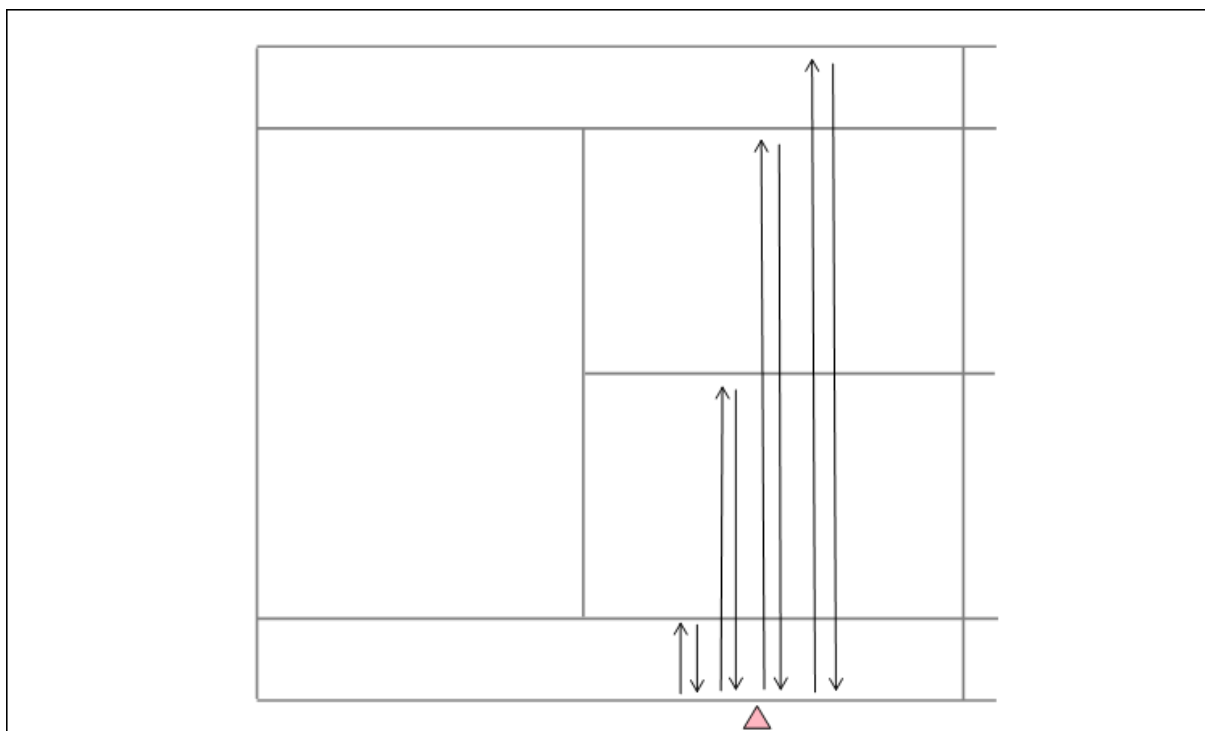
- Pomůcky: kužely
- Doba trvání: 2 – 5 s.
- Popis: hráč stojí na středu podávací čáry a v každém rohu má kužel vždy jiné barvy. Trenér vždy nahlásí barvu jednoho kuželu a hráč k němu musí co nejrychleji doběhnout a vrátit se zpět na střed. Jakmile je zpět na středu, tak říká trenér další barvu.



Obrázek 6. Sprinty ke kuželům.

4. Pyramida.

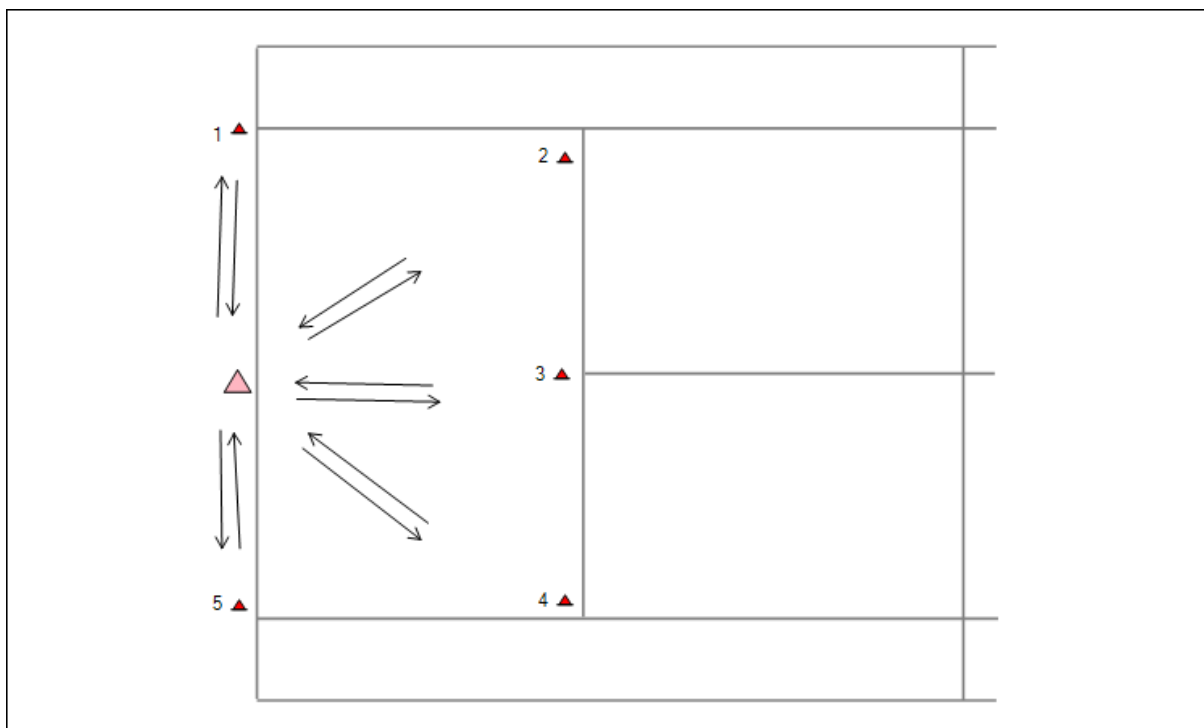
- Pomůcky: žádné
- Doba trvání: 8 – 12 s.
- Popis: hráč stojí na jedné straně deblové čáry. Vybíhá sprintem nejdřív k bližší singlové čáře a zpět, následně běží ke středu podávací čáry a zpět a takhle pokračuje ke všem čárám (vzdálenější singlová a deblová).



Obrázek 7. Pyramida.

5. Běh ke kuželům se stínováním.

- Pomůcky: kužely
- Doba trvání: 12 – 16 s.
- Popis: hráč stojí na středu základní čáry s raketou. Kolem sebe má 5 kuželů označených od čísla 1 po číslo 5. Hráč běhá postupně od čísla 1 až po číslo 5. Vždy doběhne ke kuželu, dotkne se jednou nohou a nastíní úder (u čísla 1 a 2 bekhend a u zbylých čísel forhend). Po stínování se vrací zpět na střed a odtud vybíhá k dalšímu kuželu. U kuželu číslo 3 je jediná výjimka, kdy se hráč vrací pozpátku.

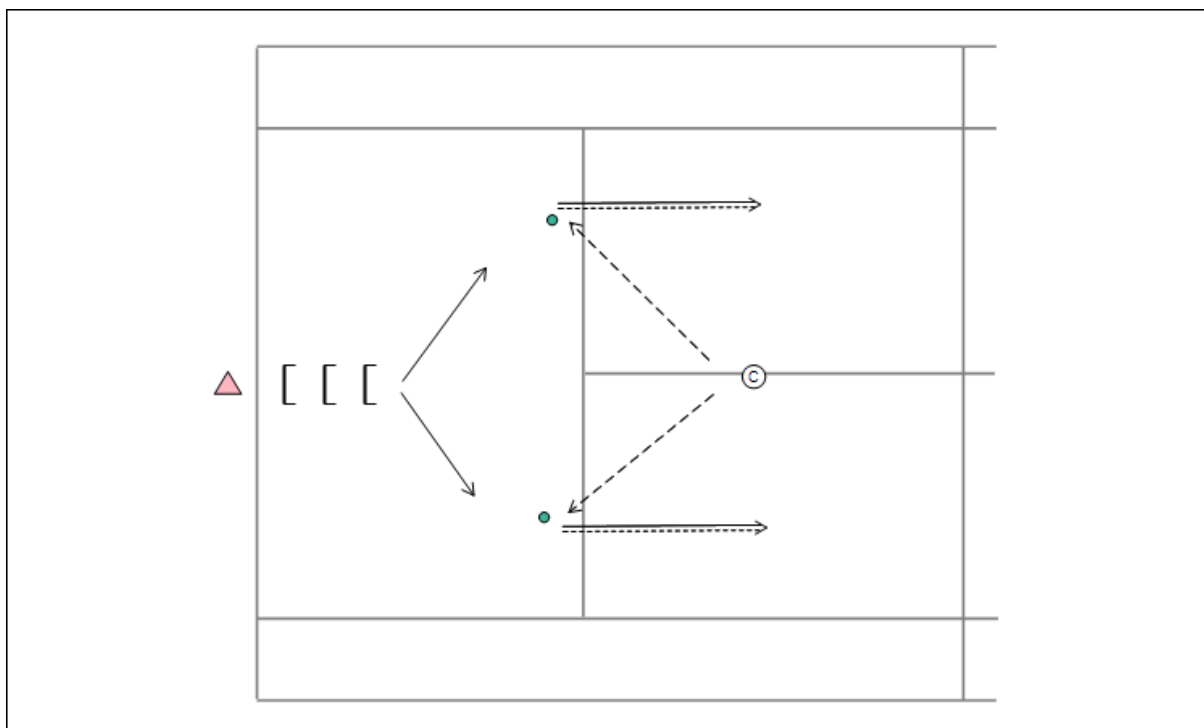


Obrázek 8. Běh ke kuželům se stínováním.

5.2 Cvičení se zapojením tenisových úderů

6. Skoky přes překážky a nahaný forhend/bekhend.

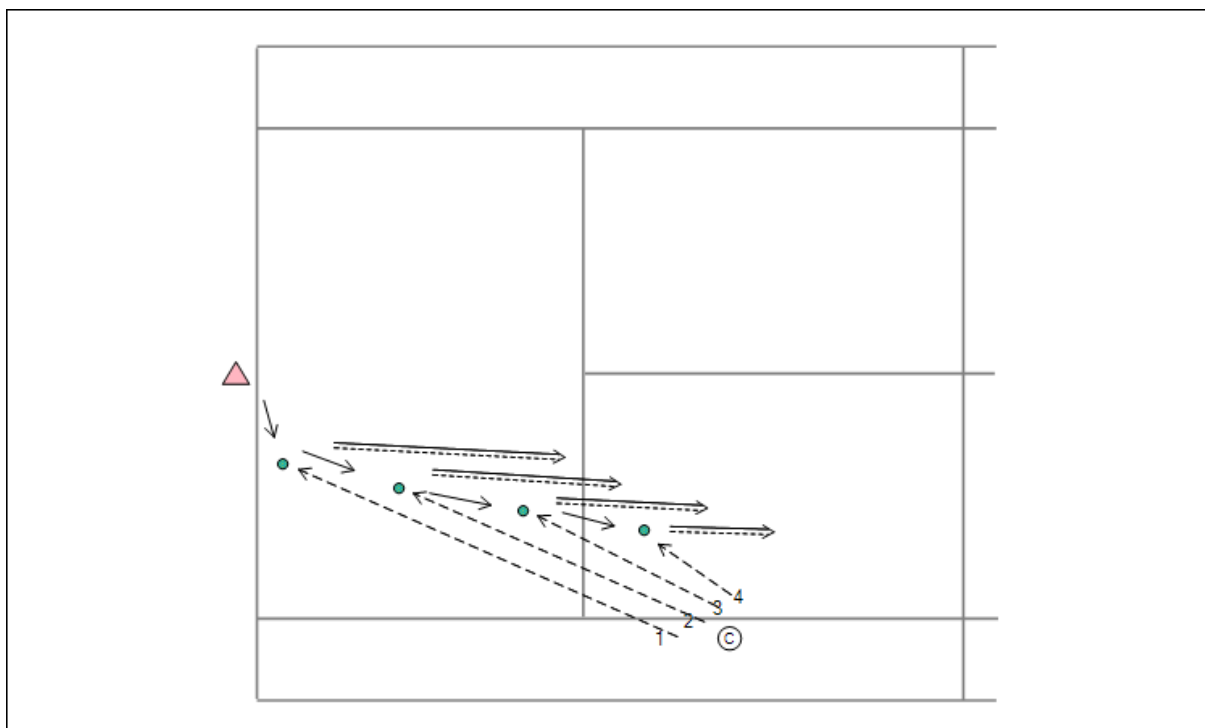
- Pomůcky: překážky, míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč začíná na středu základní čáry, trenér stojí na středu mezi sítí a podávací čarou. Hráč začíná přeskoky snožmo přes překážky a následně mu trenér hází nepravidelně nahaný míček buď do forhendové, nebo bekhendové strany. Hráč dobíhá míček a odehrává po lajně.



Obrázek 9. Skoky přes překážky a nahaný forhend/bekhend.

7. Forhendový drill.

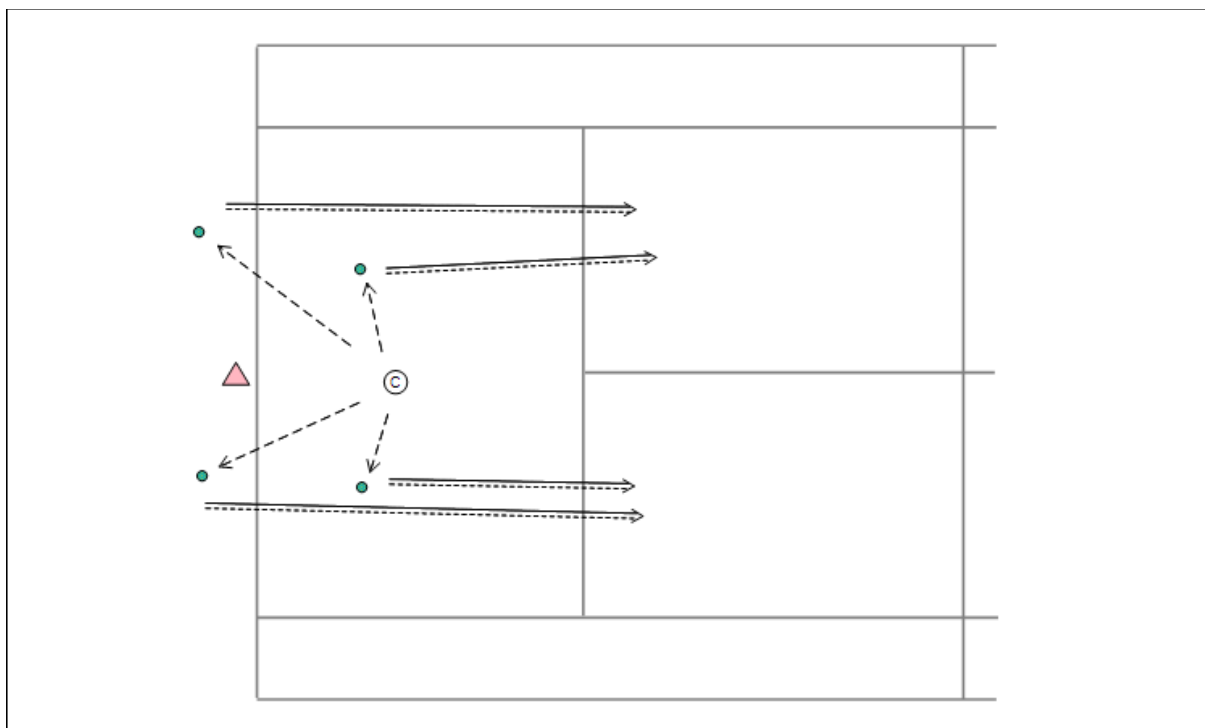
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 4 – 7 s.
- Popis: hráč začíná ze středu základní čáry, trenér stojí za singlovou čarou mezi podávací čarou a sítí. Hráč odehrává postupně čtyři forhendy, které mu trenér hází z ruky. První míček hráč odehrává ze základní čáry a každý další míček mu trenér hází kratší, aby se hráč po každém míčku přibližoval k síti. Všechny míčky hráč odehrává po lajně.



Obrázek 10. Forhendový drill.

8. Čtyři směry.

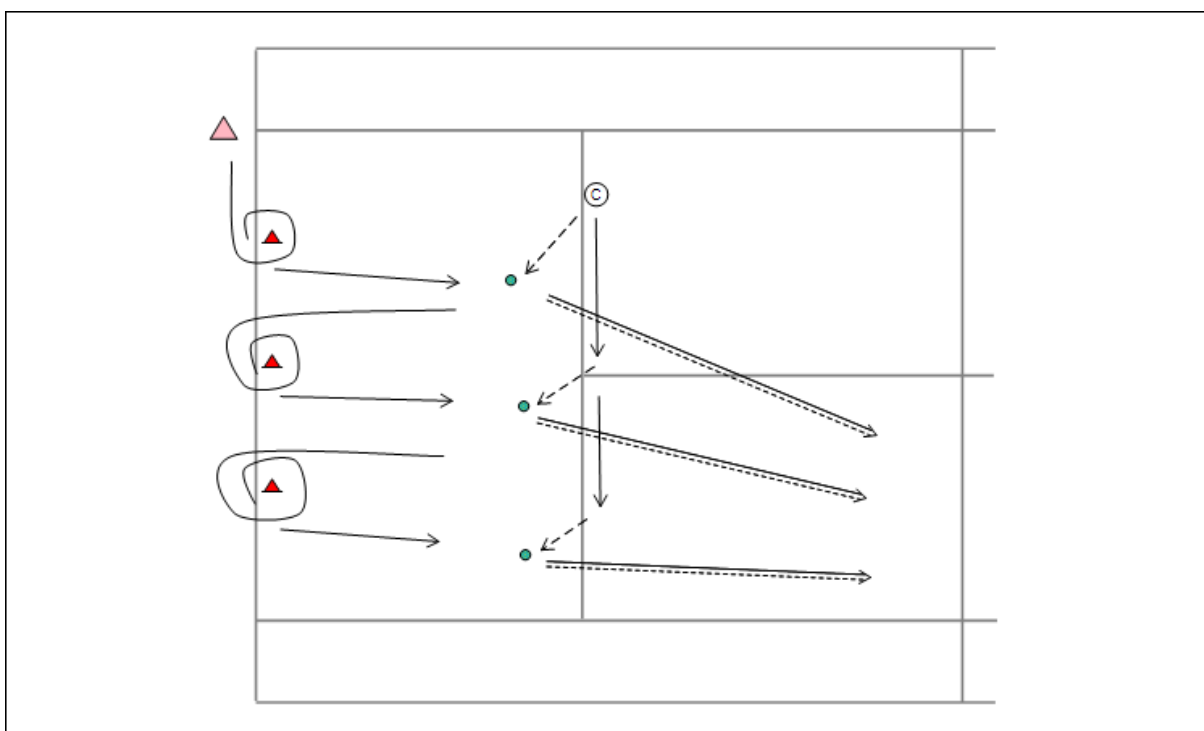
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 10 s.
- Popis: hráč stojí na středu základní čáry, trenér na středu mezi podávací a základní čarou. Trenér má ruce v upažení a v každé ruce drží 2 míčky. Hráč stojí připravený a trenér mu hází nepravidelně míčky do čtyř směrů (krátký forhend, nebo bekhend a dlouhý forhend, nebo bekhend). Hráč vždy dobíhá a odehrává míček (lajna, nebo kříž) a vrací se zpět na střed. Jakmile je zpět na středu trenér hází další míček.



Obrázek 11. Čtyři směry.

9. Obíhání se sprinty na nahraný míček.

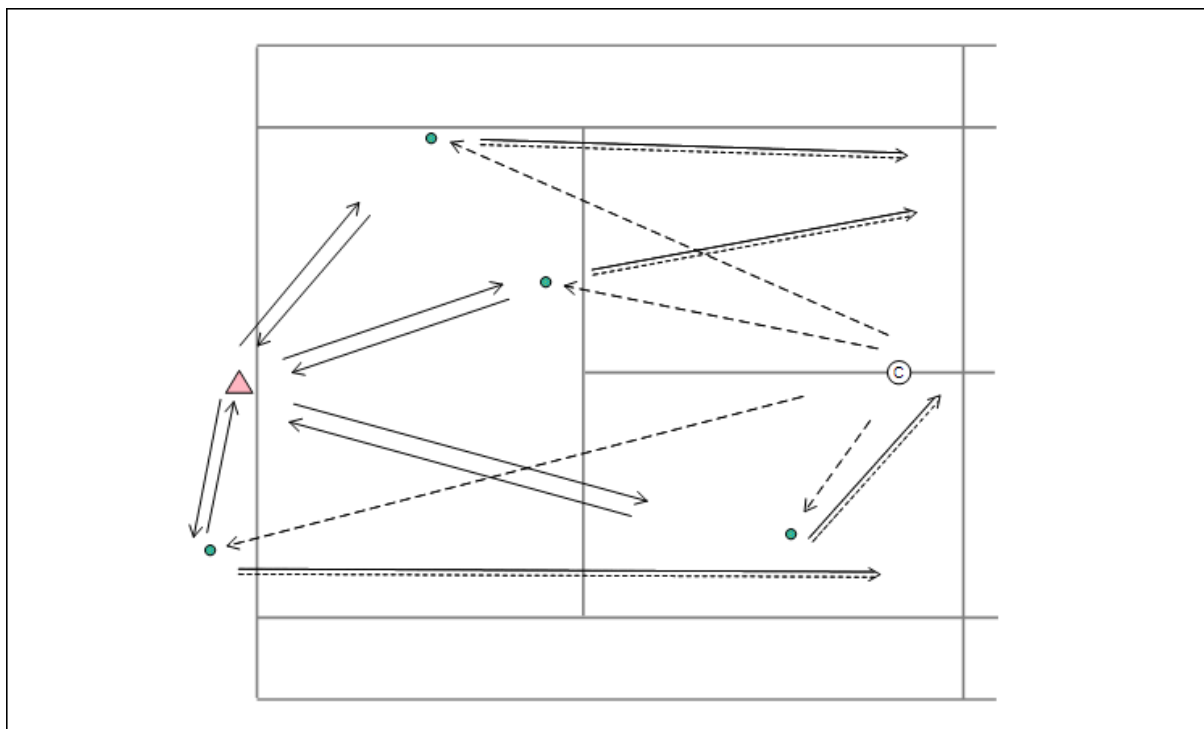
- Pomůcky: kužely, míčky
- Doba trvání: 10 – 14 s.
- Popis: hráč začíná v bekhendové straně na spojnici základní a singlové čáry, trenér stojí taktéž v bekhendové straně na podávací čáře. Hráč vybíhá a obíhá první kužel, jak ho oběhne, tak mu trenér hází krátký nahraný míček, který hráč dobíhá a odehrává do bekhendové strany soupeře. Po odehrání běží hráč pozpátku ke druhému kuželu, který opět oběhne a běží zase na krátký míček. Totéž provede hráč i u třetího kužele. Trenér se musí posouvat po podávací čáře k forhendové straně, tak aby míček neházel z příliš velkého úhlu.



Obrázek 12. Obíhání se sprinty na nahraný míček.

10. Nepravidelné údery.

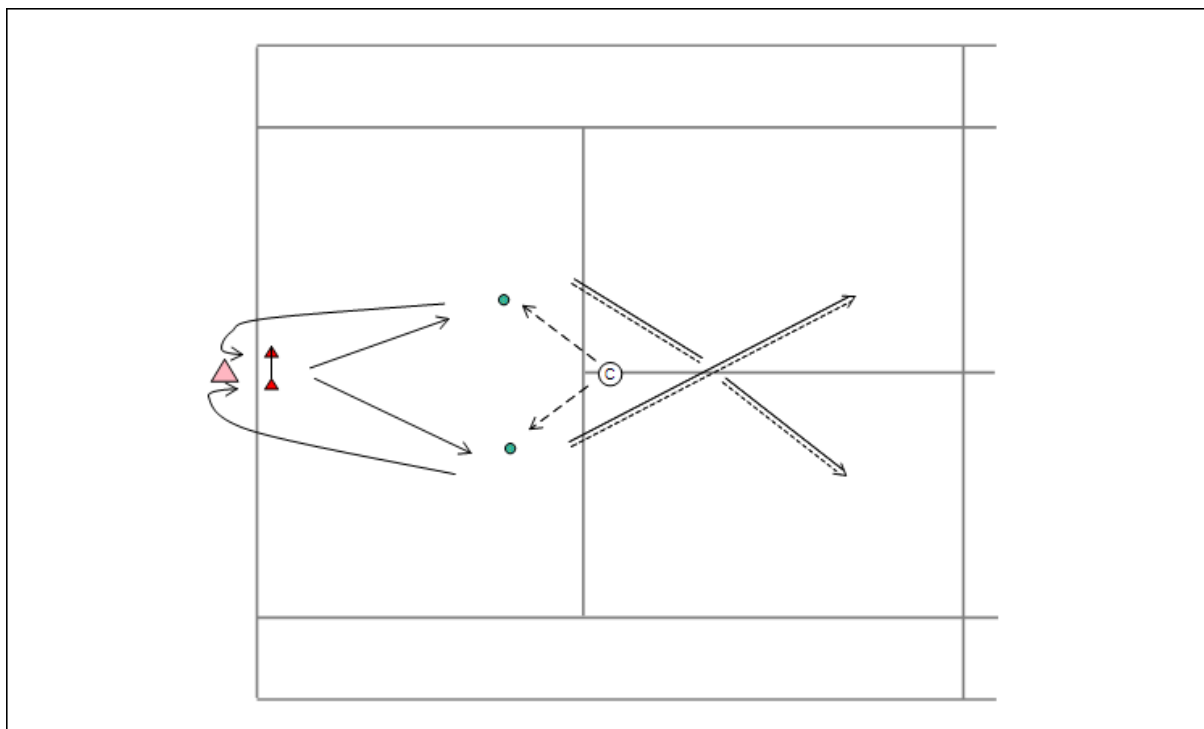
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč začíná na středu základní čáry, trenér stojí na středu u sítě. Trenér rozhazuje míčky po jednom do všech směrů (dlouhý, krátký, ostrý úhly,...) a při každém odhozu hráči řekne kam má míček odehrát (krátký ven z kurtu, lob do bekhendu, krat'as do forhendu,...). Hráč se po každém úderu vrací zpět na střed.



Obrázek 13. Nepravidelné údery.

11. Split-step s plošinou.

- Pomůcky: plošina, míčky
- Doba trvání: 4 – 6 s.
- Popis: hráč stojí na středu za základní čarou, trenér stojí na středu u podávací čáry. Hráč má před sebou plošinu (30 cm), na kterou naskočí (snožmo). Jakmile je hráč na plošině seskakuje do split-stepu a dobíhá kratší míček od trenéra a odehrává dlouhý míč do kříže. Trenér hází míček hráči v ten moment, kdy seskakuje z plošiny.

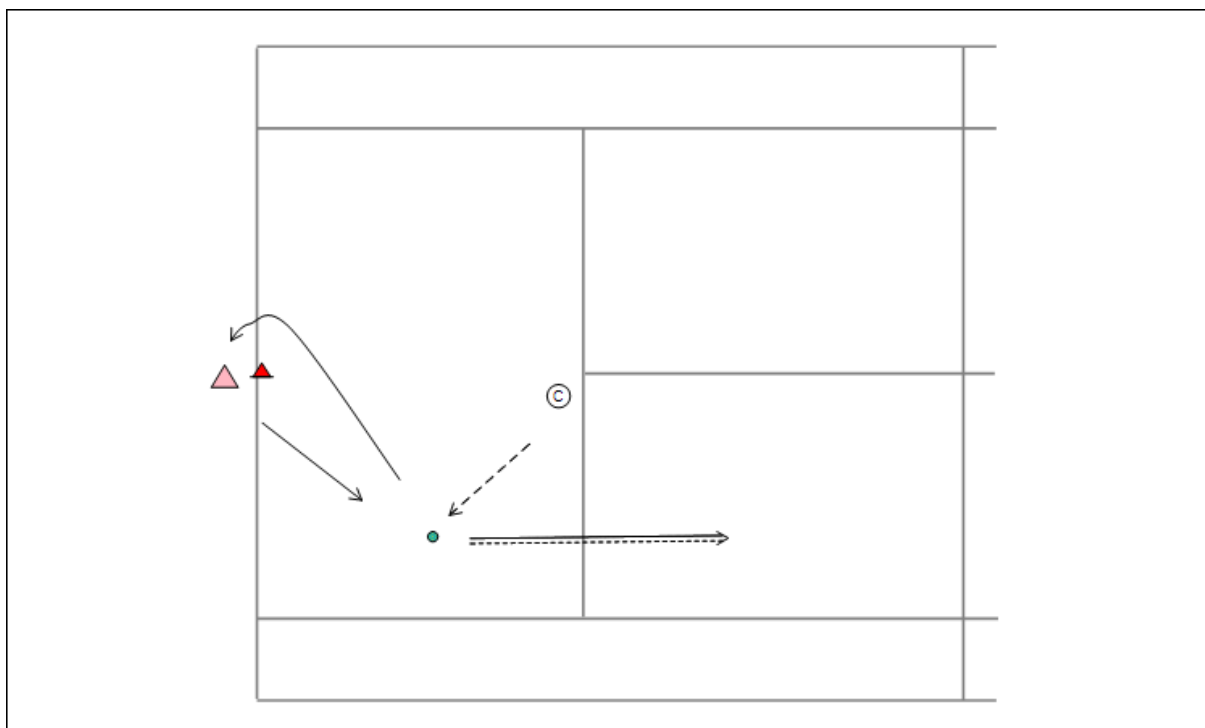


Obrázek 14. Split-step s plošinou.

12. Forhend po jednom s obíháním.

- Pomůcky: kužel, míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: Hráč začíná na středu základní čáry, trenér stojí na středu podávací čáry.

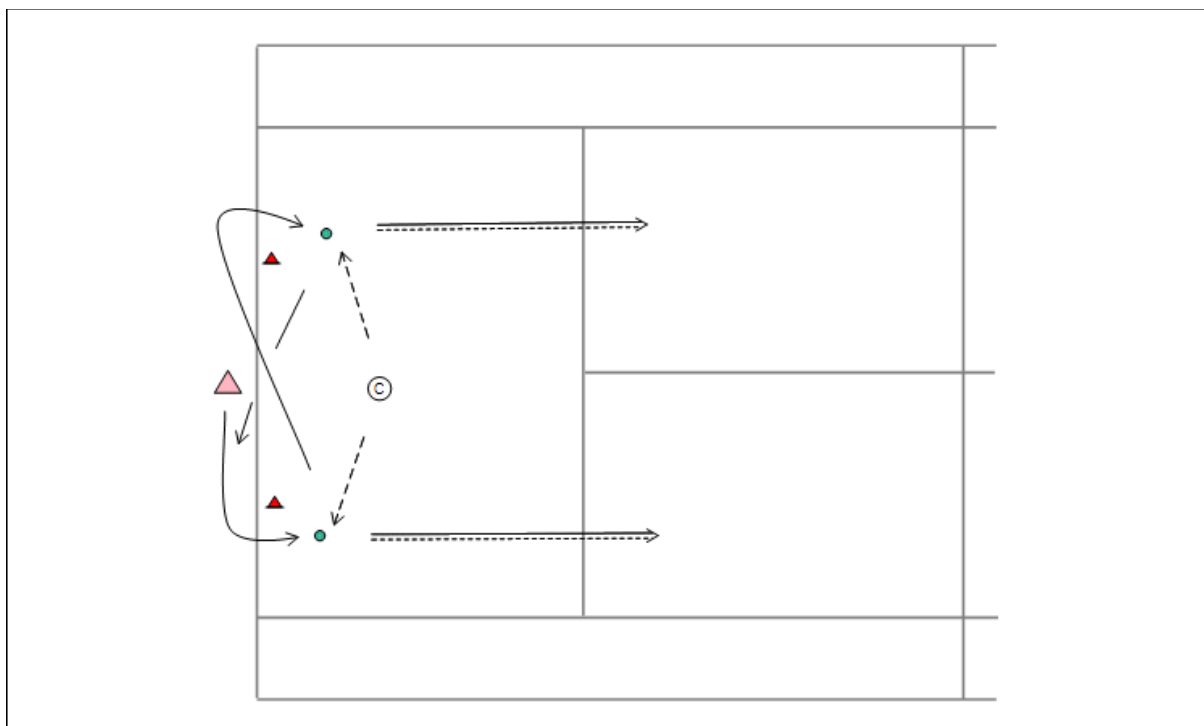
Trenér hází kratší míčky do forhendové strany, hráč míček dobíhá a zrychluje do bekhendové strany soupeře. Po odehrání se hráč vrací středem kurtu kolem kuželu zpět na střed.



Obrázek 15. Forhend po jednom s obíháním.

13. Osmičky.

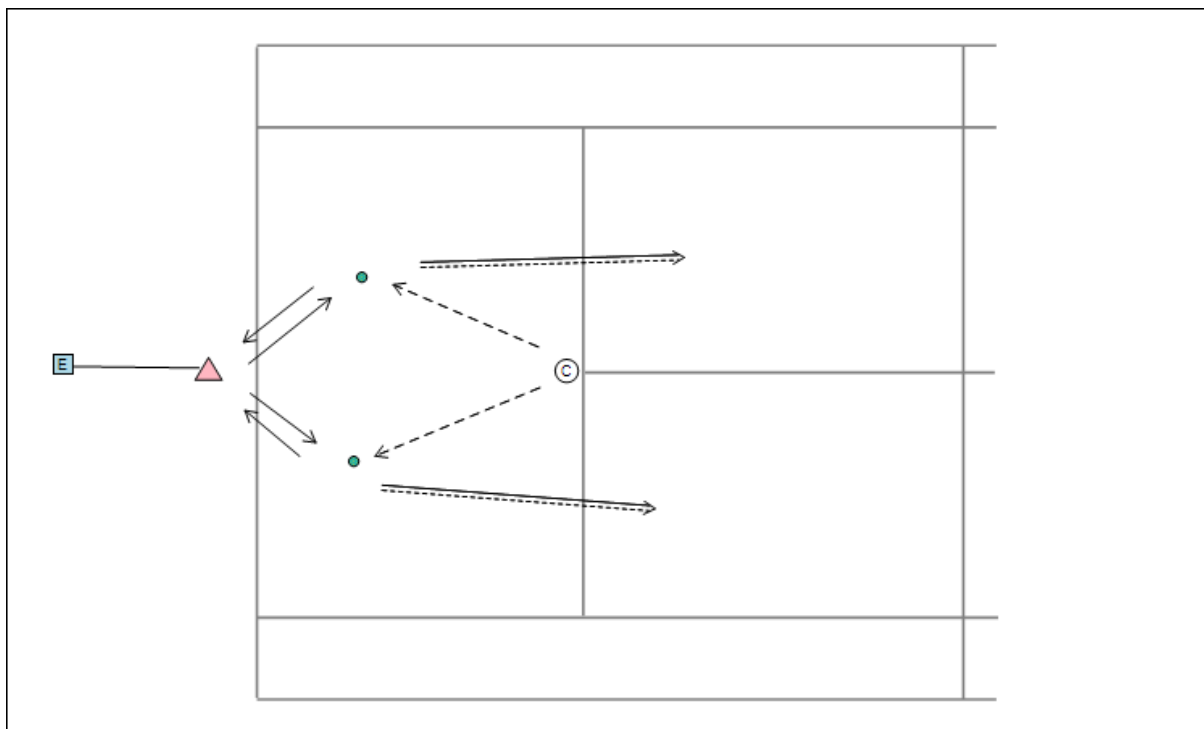
- Pomůcky: kužely, míčky
- Doba trvání: 5 – 7 s.
- Popis: hráč stojí na středu základní čáry, trenér stojí na středu mezi základní a podávací čarou. Hráč má jeden kužel ve forhendové části a jeden v bekhendové části. Jakmile trenér hodí míček, tak hráč vyběhne, obíhá kužel zezadu a odehrává dlouhý forhend po lajně. Po odehrání běží hráč side-stepem ke druhému kuželu, až se hráč blíží zhruba ke středu, tak mu trenér hází druhý míček na bekhend. Hráč opět obíhá kužel zezadu a odehrává dlouhý bekhend po lajně.



Obrázek 16. Osmičky.

14. Základní údery s expanzní gumou.

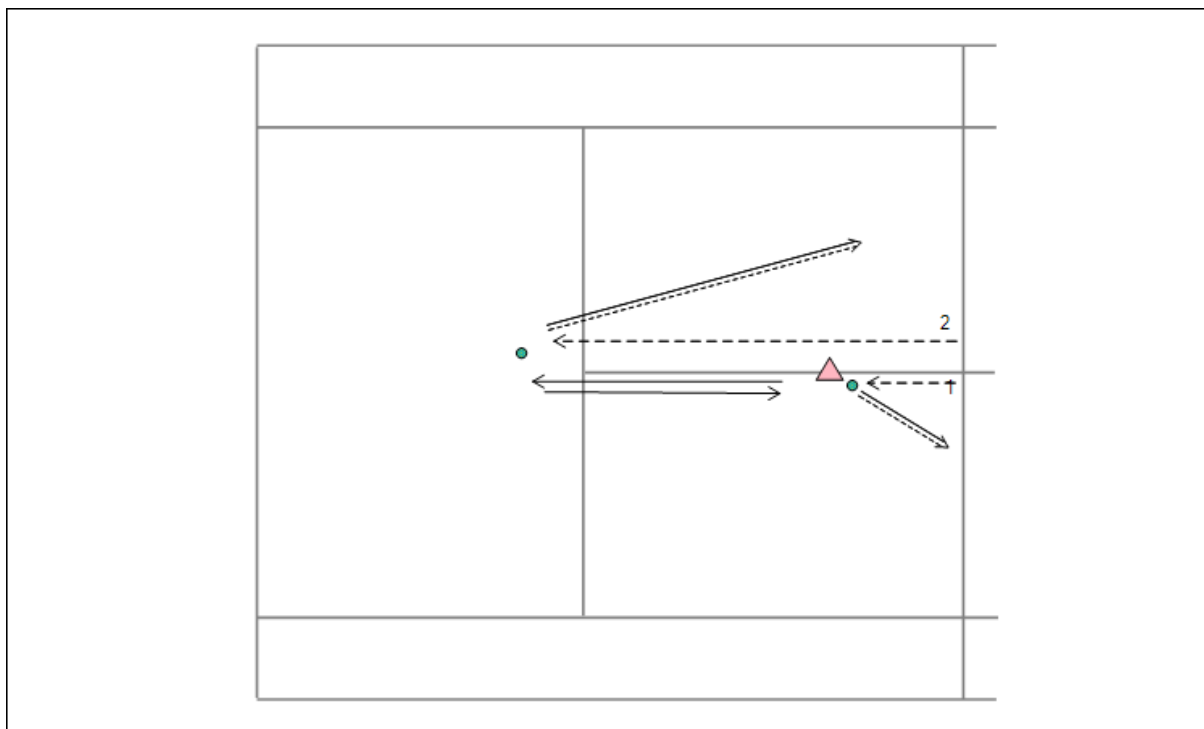
- Pomůcky: expanzní guma, míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč stojí na středu základní čáry a je připoután na expanzní gumu, kterou buď můžeme připoutat k plotu, nebo ji může přidržovat pomocník. Trenér stojí na středu podávací čáry. Jakmile trenér hodí míček (na forhend), hráč ho dobíhá a odehrává po lajně, poté co se vrátí hráč na střed a trenér hází další míček (na bekhend).



Obrázek 17. Základní údery s expanzní gumou.

15. Volej a smeč.

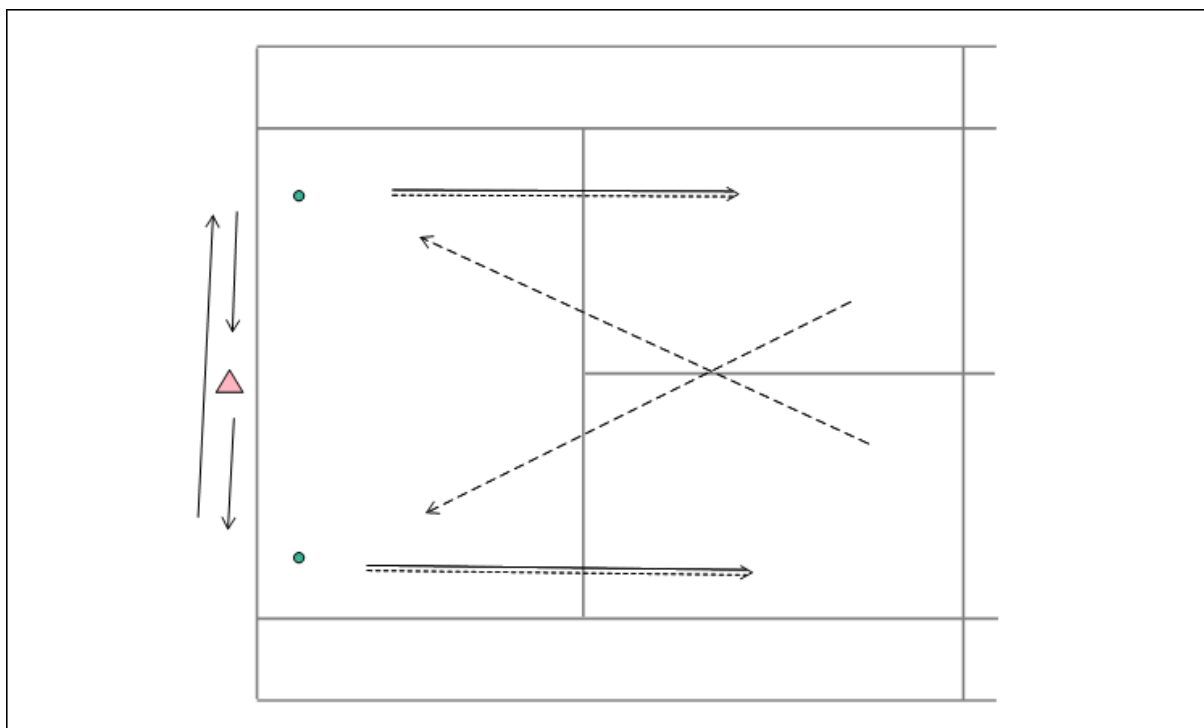
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč stojí na středu zhruba 2 metry od sítě, trenér na druhé straně na středu základní čáry. První míček odehrává hráč stop volej do bekhendové strany, druhý míček odehrává trenér dlouhý lob. Hráč rychle couvá a smečuje do forhendové strany soupeře.



Obrázek 18. Volej a smeč.

16. Kříže a lajny.

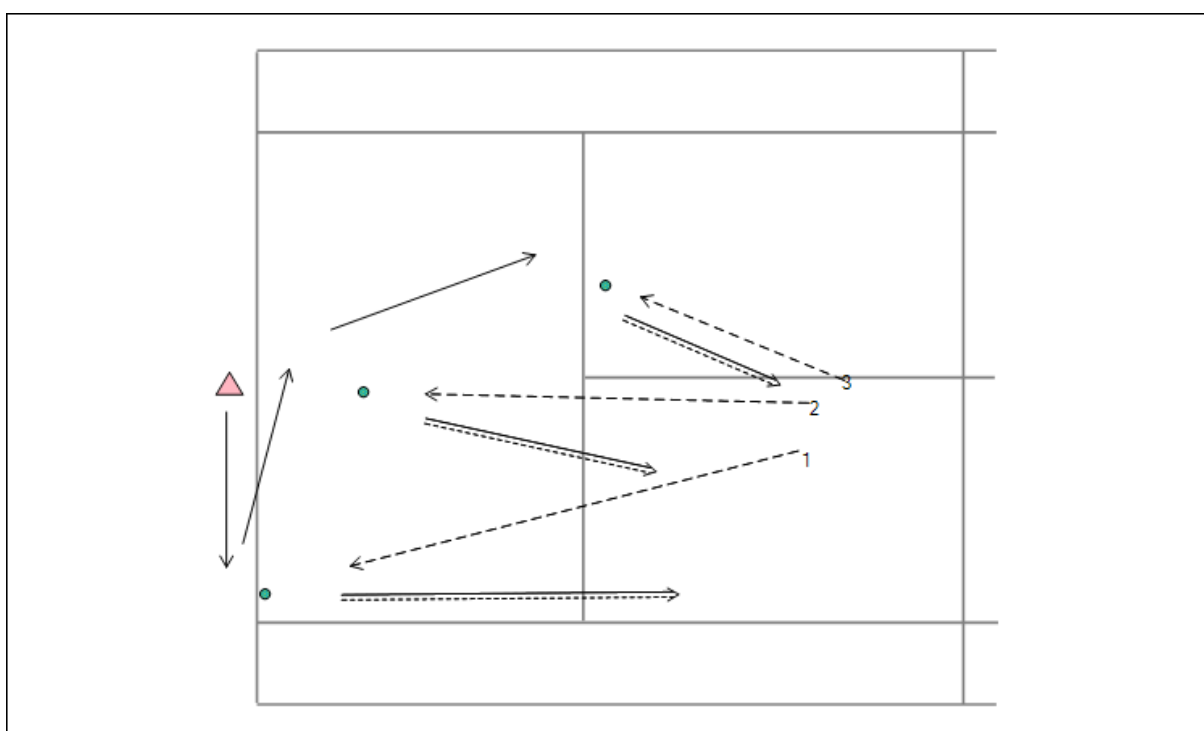
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 5 – 20 s.
- Popis: Hráč č. 1 začíná na středu základní čáry, trenér/hráč č. 2 začíná na druhé straně na středu základní čáry. Trenér/hráč č. 2 rozehrává míček do kříže, hráč č. 1 vrací zpět po lajně. Hráč č. 1 hraje pouze lajny, trenér/hráč č. 2 hraje pouze kříže. Toto cvičení lze hrát i na body proti sobě. Po určitém čase, nebo odehrání určitého počtu bodů se prohodí, tak že hráč č. 1 bude hrát pouze kříže a trenér/hráč č. 2 pouze lajny.



Obrázek 19. Kříže a lajny.

17. Tři forhendy.

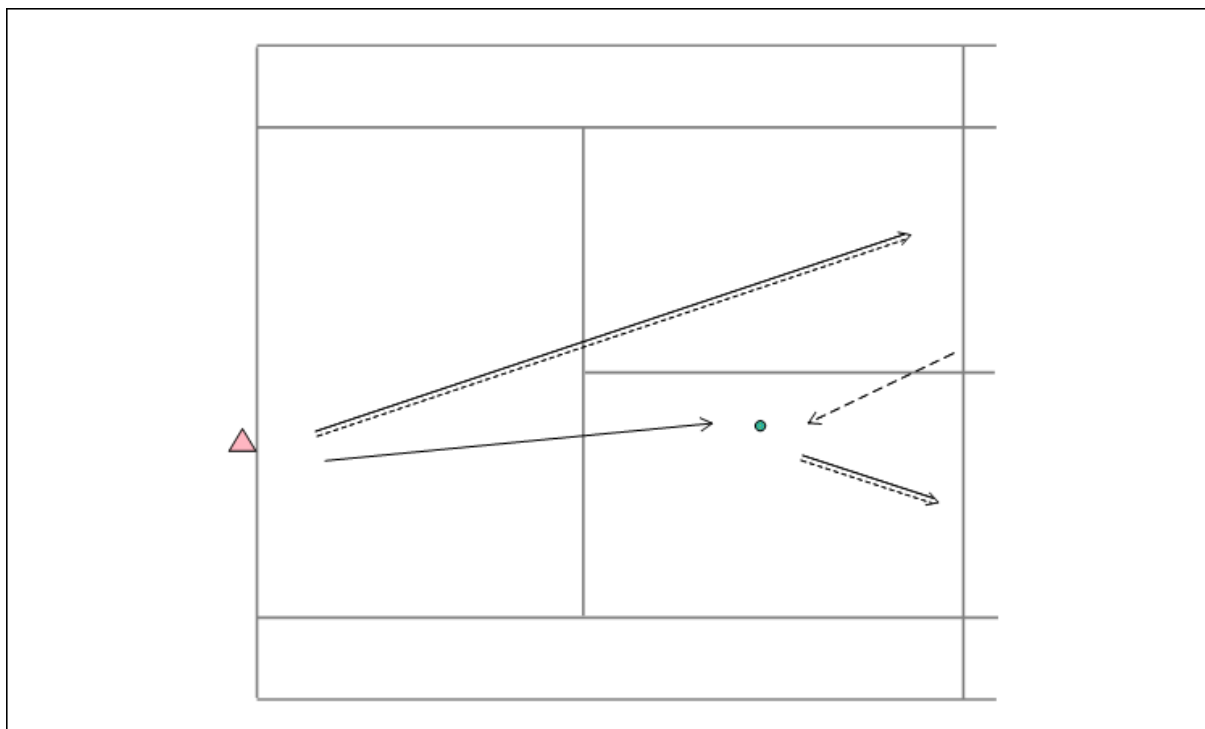
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 7 – 10 s.
- Popis: hráč začíná v základním postavení na středu základní čáry, trenér na druhé straně v bekhendové straně mezi sítí a podávací čarou. Hráč odehrává posupně tři forhendy. První míček mu dává trenér dlouhý do forhendového rohu, hráč dobíhá a odehrává zpět po lajně. Druhý míček dává trenér dlouhý na střed, hráč se vrací zpět, obíhá míček na forhend a vrací zpět do bekhendového rohu soupeře. Třetí míček dává trenér kratší nahraný do bekhendové strany, hráč míček obíhá a zakončuje krátkým forhendem ven z kurtu.



Obrázek 20. Tři forhendy.

18. Servis a volej

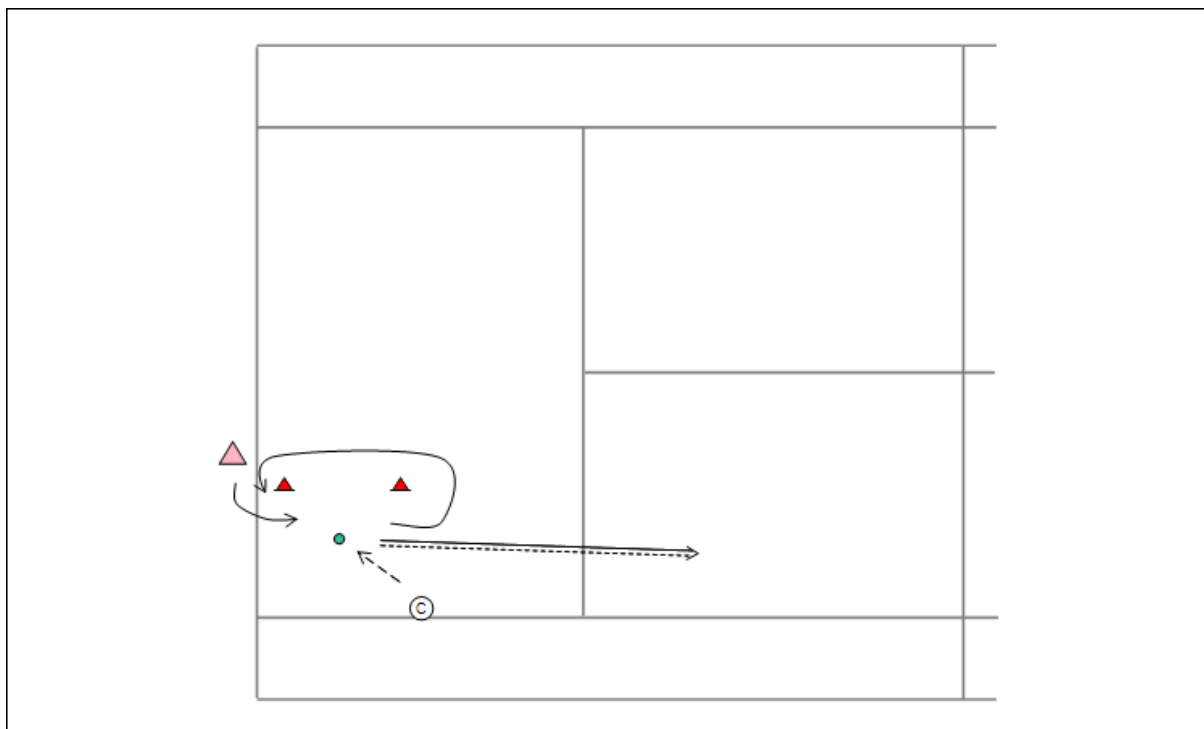
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč začíná z forhendové strany, trenér stojí na druhé straně na středu základní čáry. Hráč začíná podáním ven z kurtu z forhendové strany. Jakmile hráč odehraje podání okamžitě nabíhá na síť, kam mu trenér nahrává míček, ten hráč dobíhá a zakončuje dlouhým volejem do bekhendové strany soupeře.



Obrázek 21. Servis a volej.

19. Procházení forhendu.

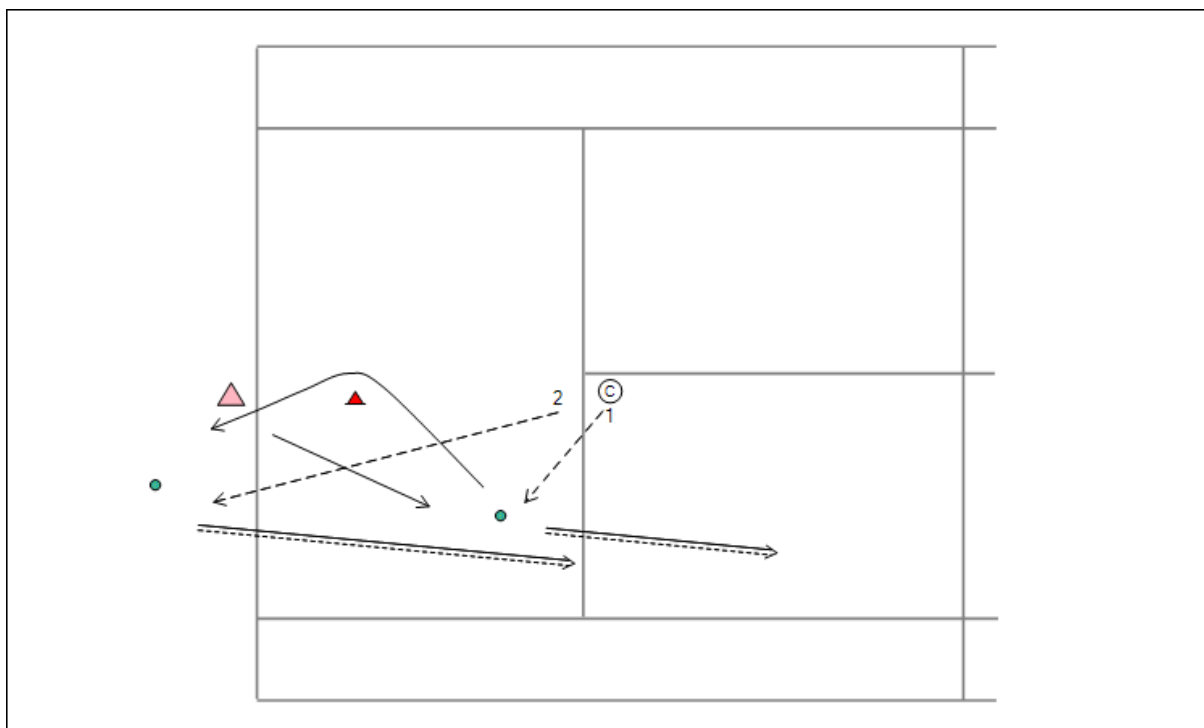
- Pomůcky: kužely, míčky
- Doba trvání: 3 – 4 s.
- Popis: hráč stojí ve forhendové straně za kuželem, trenér stojí na singlové čáře ve forhendové straně mezi základní a podávací čarou. Trenér hodí nízký míček zhruba mezi kužely, hráč dobíhá a odehrává forhend po lajně, přičemž prochází úder tak, aby úder končil u předního kužele. Následně obíhá kužel a vrací se pozpátku zpět na začátek.



Obrázek 22. Procházení forhendu.

20. Krátký a dlouhý.

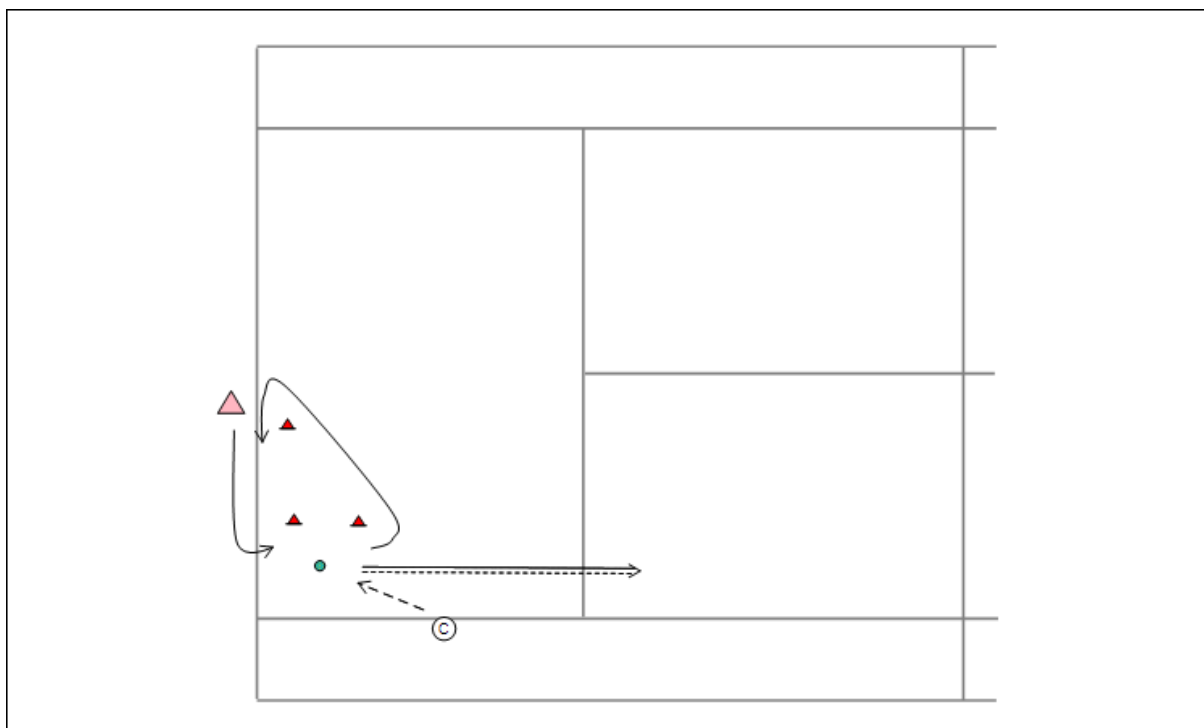
- Pomůcky: kužel, míčky
- Doba trvání: 5 – 7 s.
- Popis: hráč stojí na středu základní čáry, trenér u středu podávací čáry. První míček hází trenér kratší nahraný na forhend, hráč dobíhá a odehrává po lajně. Po odehrání se vrací zpět na středem kurtu kolem kuželu. Jakmile je hráč u kuželu, tak mu trenér hází dlouhý a vyšší míček do forhendu. Hráč couvá dozadu, aby se dostal k míčku, a odehrává vyšší dlouhý topspin do bekhendového rohu soupeře.



Obrázek 23. Krátký a dlouhý.

21. Trojúhelník.

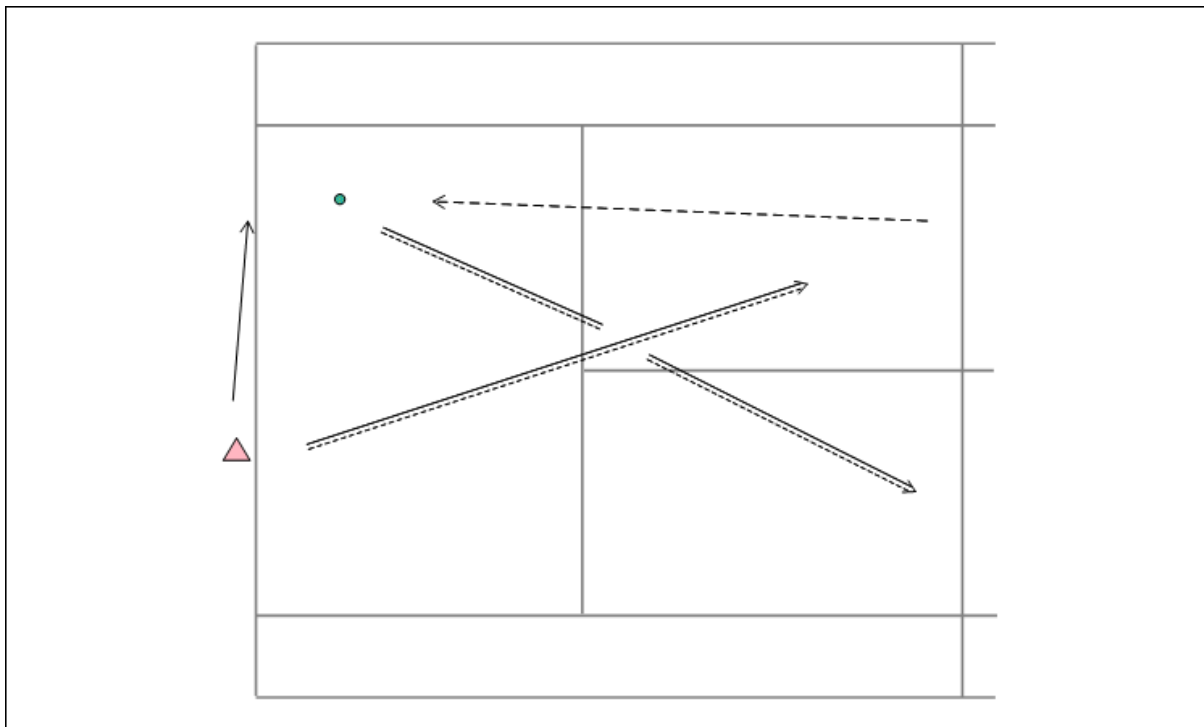
- Pomůcky: kužely, míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: Hráč začíná na středu základní čáry, trenér stojí na singlové čáře ve forhendové straně mezi základní a podávací čarou. Hráč má před sebou tři kužely ve tvaru trojúhelníku. Trenér hází nižší míček, hráč dobíhá a forhendový úder prochází tak, že by měl končit u předního kužele (forhend odehrává po lajně). Následně se side-stepem vrací zpět ke středovému kuželu, který obíhá a jde na další míček.



Obrázek 24. Trojúhelník.

22. Servis a dobíhaný bekhend.

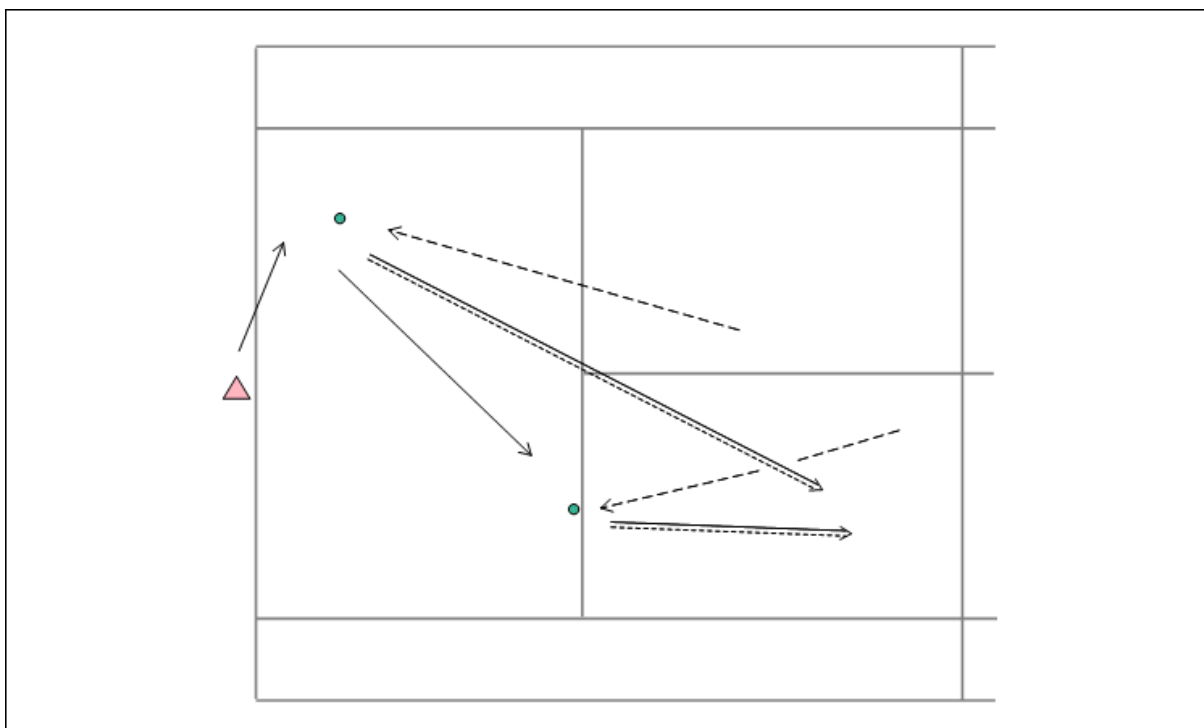
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč začíná na základní čáře ve forhendové straně, trenér na druhé straně na středu základní čáry. Hráč začíná podáním z forhendové strany ven z kurtu a hned na to trenér nahazuje hráči vyšší nahaný míček na bekhend. Hráč dobíhá a zrychluje bekhend do kříže



Obrázek 25. Servis a dobíhaný bekhend.

23. Bekhend a drive volej.

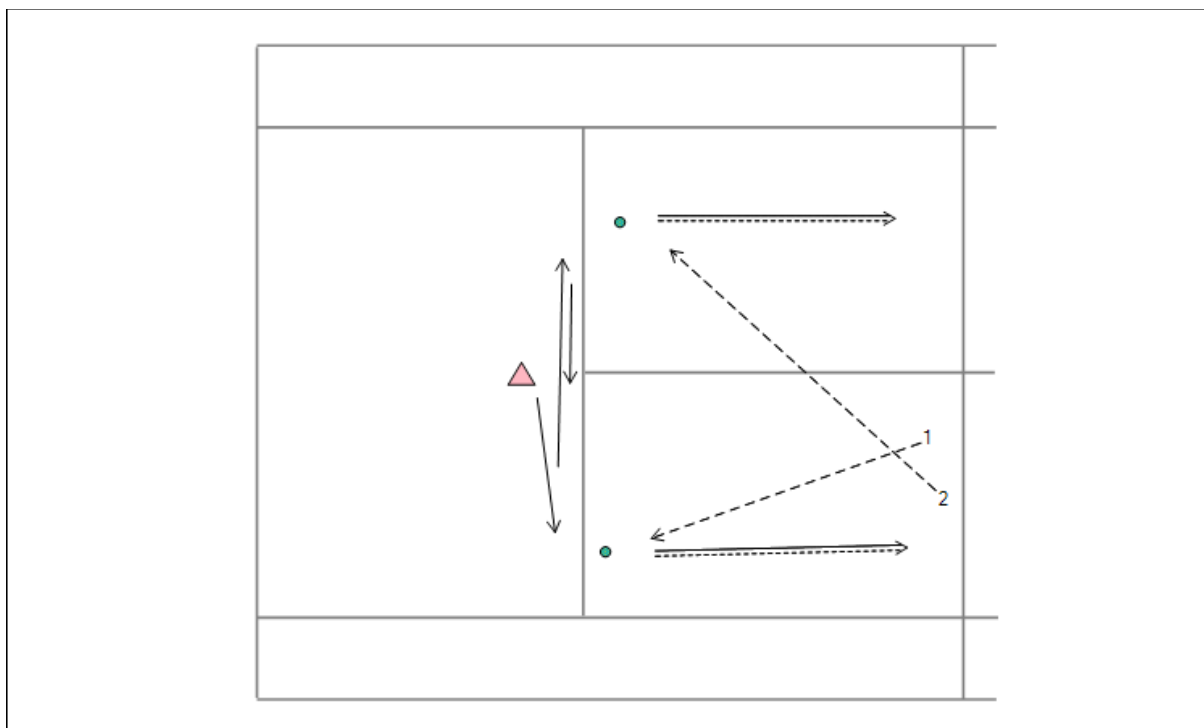
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 4 – 6 s.
- Popis: hráč začíná na středu základní čáry, trenér na druhé straně na základní čáře v bekhendové straně. Trenér nahrává vyšší míček do bekhendu tak, aby ho hráč zrychlil do bekhendové strany soupeře. Po tomto úderu se hráč dostává dopředu, tam mu trenér nahrává druhý míček, který mu dává pomalým obloukem do forhendové strany. Hráč dobíhá k míčku a zakončuje drive volejem do bekhendové strany soupeře.



Obrázek 26. Bekhend a drive volej.

24. Volejový drill.

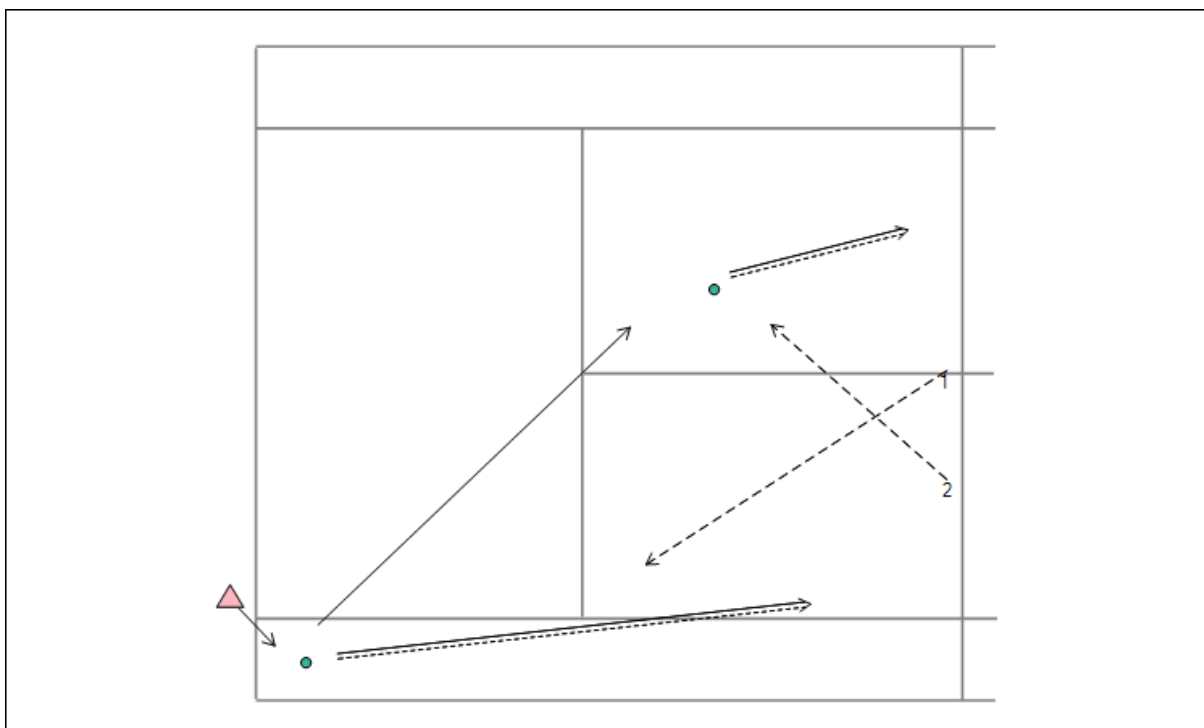
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 10 – 20 s.
- Popis: hráč č. 1 stojí na středu podávací čáry, trenér/hráč č. 2 taktéž na opačné straně. Trenér/hráč č. 2 rozehraje míček na forhendový volej hráče č. 1, ten vrací volej po lajně. Trenér/hráč č. 2 vrací míček do kříže, takhle drží výměnu, že jeden hraje pouze lajny, druhý pouze kříže (pouze voleje). Tohle cvičení lze hrát i na body proti sobě. Po určitém čase, nebo po odehrání určitého počtu míčků si vymění směr odehrávání míčků (lajny a kříže).



Obrázek 27. Volejový drill.

25. Rítern a dobíhaný bekhend.

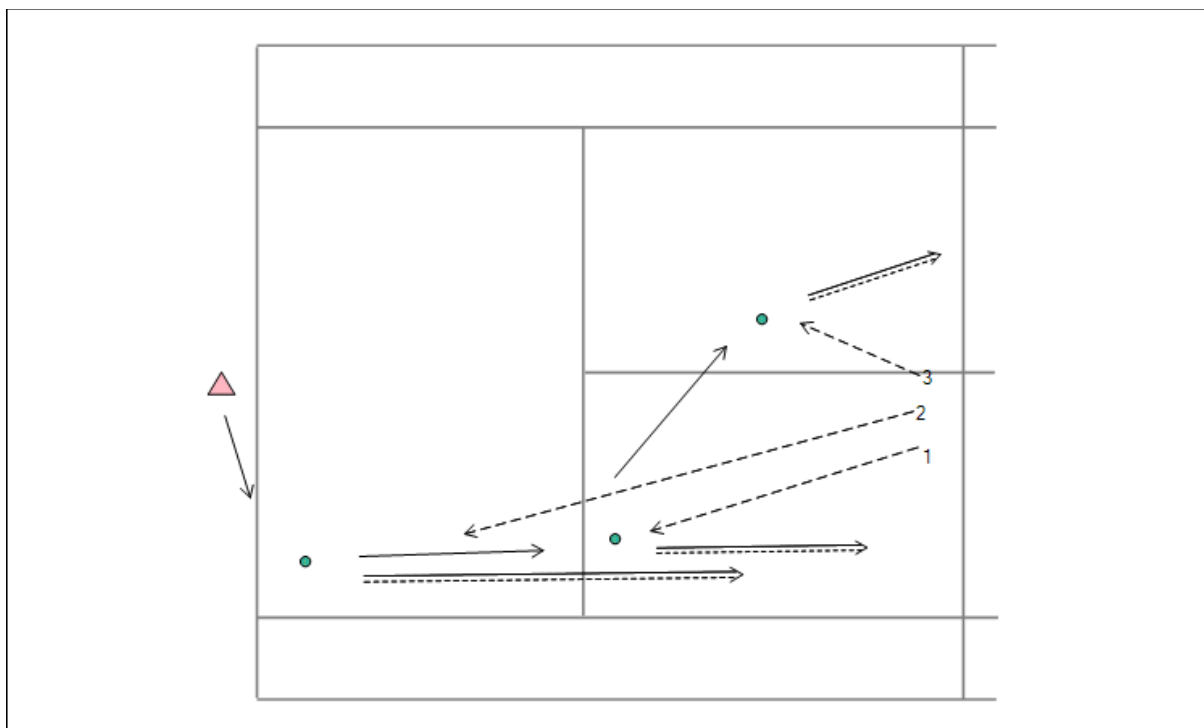
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 4 – 6 s.
- Popis: hráč začíná na ríternu ve forhendové straně, trenér stojí na podání z forhendové strany (na základní čáře, ale může i z podávací čáry). Trenér dá podání ven z kurtu, hráč ríternuje forhendem po lajně. Následně trenér nahraje krátký míček do bekhendové strany, hráč dobíhá a zakončuje bekhendem po lajně (dlouhý rychlý bekhend, nebo kratší za sít').



Obrázek 28. Rítern a dobíhaný bekhend

26. Postupný útok.

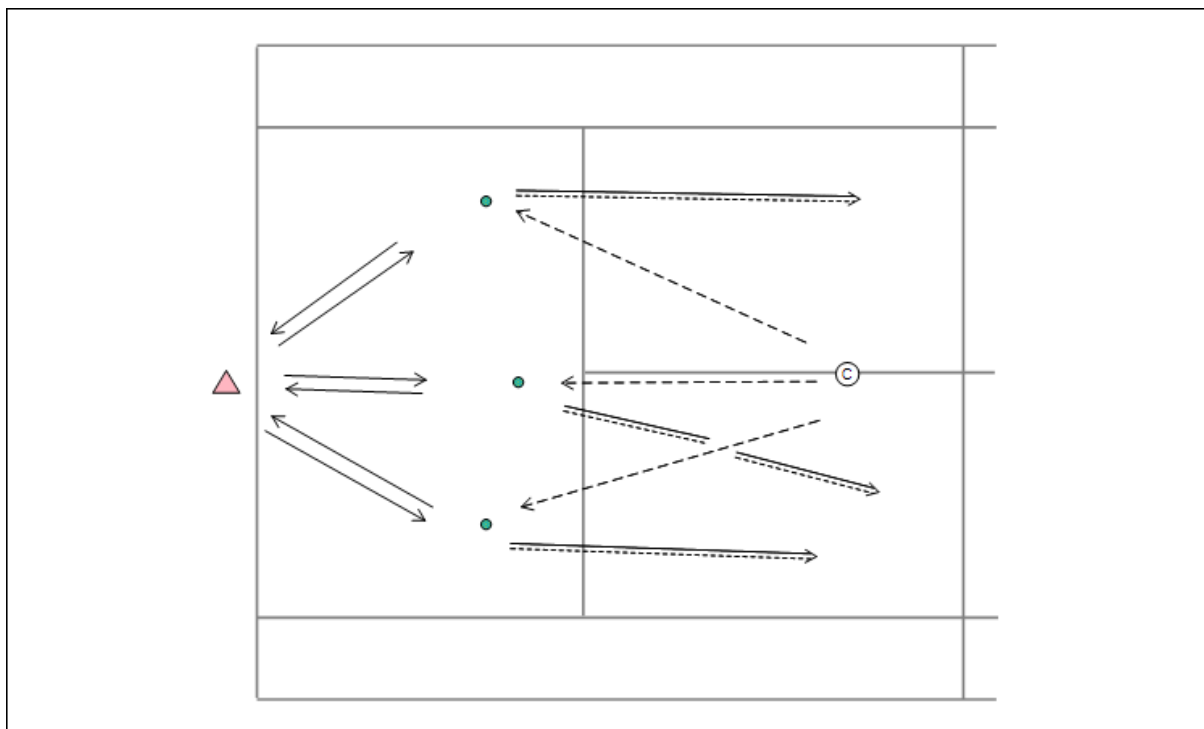
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 6 – 9 s.
- Popis: hráč začíná na středu základní čáry, trenér na středu podávací čáry. Hráč odehrává postupně tři míčky. První mu dává trenér dlouhý míček do forhendového rohu, hráč odehrává zpět dlouhý forhend po lajně. Druhý míček dává trenér kratší nahaný na forhend, hráč dobíhá a zrychluje forhend do bekhendového rohu soupeře. Po odehrání se hráč přesouvá na střed k síti a trenér mu dává poslední míček do bekhendové strany. Hráč dobíhá a zakončuje bekhendovým volejem do forhendové strany soupeře.



Obrázek 29. Postupný útok.

27. Zády k síti.

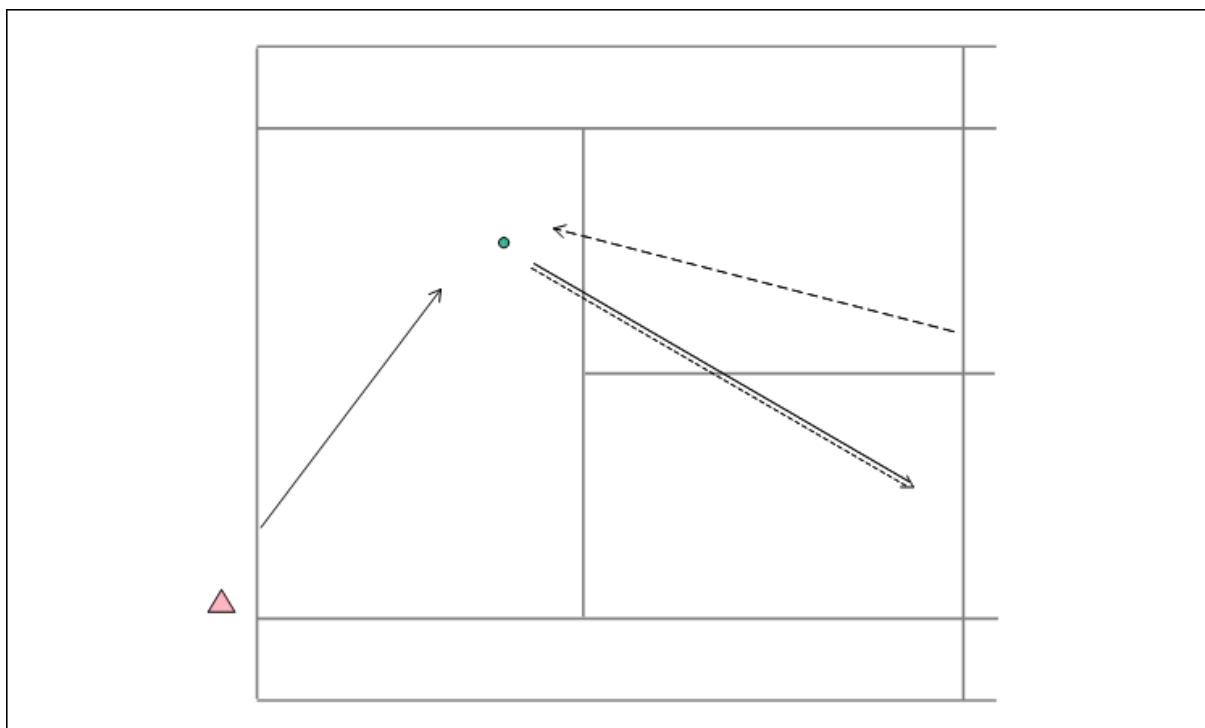
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: Hráč stojí na středu základní čáry otočený zády k síti, trenér stojí na středu u sítě. Trenér hází hráči nepravidelné míčky. S každým hodem dá trenér hráči znamení, že se má otočit. Hráč se otočí a dobíhá míček, který odehrává (dlouhý míček po lajně, nebo do kříže). Po odehrání se hráč vrací zpět na střed a opakuje se to samé.



Obrázek 30. Zády k síti.

28. Čopovaný bekhend.

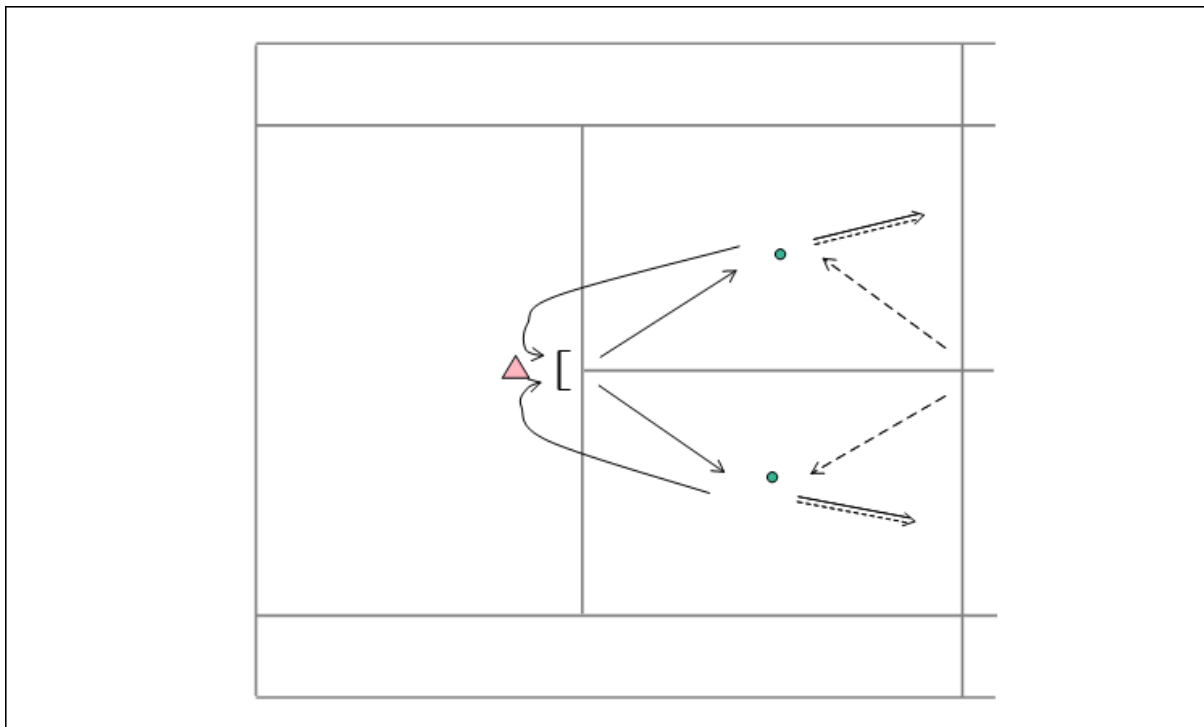
- Pomůcky: míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč začíná na spojnici základní a singlové čáry ve forhendovém rohu, trenér stojí na druhé straně v bekhendové straně na podávací čáře. Trenér dává hráči kratší a nižší míček do bekhendové strany. Hráč běží k míčku a dostává se k němu sklouznutím a odehrává čopovaný (slice) bekhend do kříže. Po odehrání se vrací zpět a opakuje se to samé.



Obrázek 31. Čopovaný bekhend.

29. Překážka a volej.

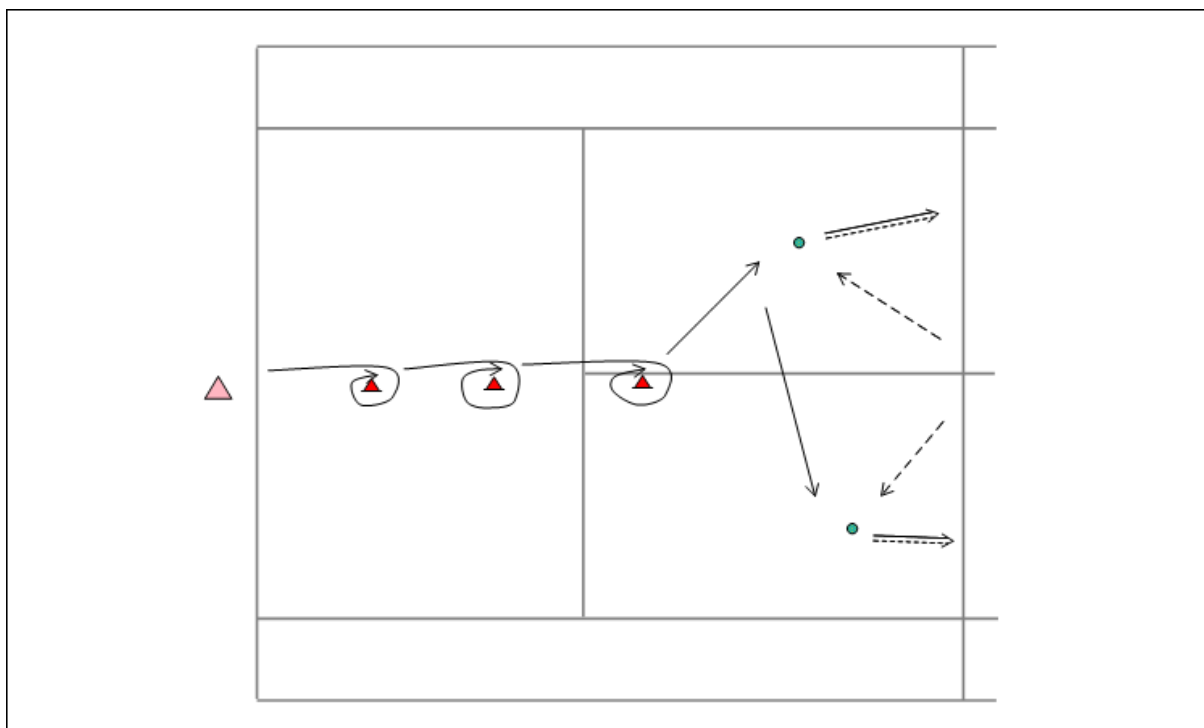
- Pomůcky: překážka, míčky
- Doba trvání: 3 – 5 s.
- Popis: hráč začíná na středu asi metr za podávací čarou, trenér stojí na druhé straně na středu mezi sítí a podávací čarou. Hráč začíná tím, že snožmo přeskočí překážku, v ten moment hází trenér míček na volej (nepravidelně forhendový, nebo bekhendový). Hráč dobíhá a odehrává volej po lajně.



Obrázek 32. Překážka a volej.

30. Obíhání zakončené volejem.

- Pomůcky: kužely, míčky
- Doba trvání: 7 – 10 s.
- Popis: hráč začíná na středu základní čáry, trenér taktéž na opačné straně. Hráč má před sebou postupně tři kužely. Na znamení trenéra vyběhne a postupně oběhne všechny tři kužely. Jakmile oběhne poslední kužel, tak už mu trenér dává míček na bekhendový volej, který hráč odehrává po lajně. Hned na to trenér dává druhý míček hráči na forhendový volej, ten ho dobíhá a opět odehrává po lajně.



Obrázek 33. Obíhání zakončené volejem.

6 ZÁVĚR

Tenis je hra, se kterou je možné začít v jakémkoliv věku. Pokud se chce člověk věnovat tenisu na profesionální úrovni, je nezbytné začít s tréninkem již v dětském věku, kdy má mnohem příznivější předpoklady pro dokonalé osvojení sportovních návyků a rozvíjení sportovní výkonnosti. Pokud se tenis bere komplexně jako soubor pohybů a relaxace, je možné upravit si režim tak, aby hra byla volnočasovou aktivitou.

Hlavním cílem této práce bylo zpracování průpravných cvičení na rozvoj rychlosti. Při tvorbě cvičení jsem vycházel ze své dlouholeté praxe trenéra a konzultací s jinými trenéry tenisu. Práce obsahuje 30 jednoduše zpracovaných cvičení, které odpovídají zadání. Na doporučení vedoucího práce byl použit počítačový program Drillbook na zpravování obrázků pro cvičení. Každému obrázku předchází jeho detailní popis. Soubor obsahuje jak jednodušší cvičení s jedním úderem, tak i složitější s více údery. Tato cvičení jsou hlavně zaměřena na rychlost, ale zároveň rozvíjí i další schopnosti potřebné pro hru.

Tento soubor průpravných cvičení by měl posloužit pro trenéry jako jejich další inspirace v trénování.

7 SOUHRN

Hlavním cílem této práce bylo vytvořit 30 průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od 8 let.

Mezi dílčí cíle patřilo analyzovat odbornou literaturu a sestavit 30 průpravných cvičení a následně je graficky znázornit pomocí počítačového programu Drillbook.

Soubor cvičení byl vytvořen z vlastní praxe v trénování tenisu. Dále jsem některá cvičení konzultoval s jinými trenéry tenisu a nakonec jsem je zkonzultoval s vedoucím práce, který mi je odsouhlasil.

Pro grafické znázornění cvičení jsem zvolil počítačový program Drillbook, který je přehledný a dobře se v něm pracuje. Program má mnoho funkcí a dává také možnost výběru z několika sportů. Dále každému cvičení předchází jeho detailní popis.

Konečným výsledkem této práce bylo tedy informovat o tenise a znázornit soubor 30 průpravných cvičení na rozvoj rychlosti v tenise u dětí od 8 let, tak aby konečná verze této práce sloužila jako inspirace pro ostatní trenéry.

8 SUMMARY

The main goal of this work was to create 30 preparatory exercises for the development of speed in tennis in children from 8 years.

One of the partial goals was to analyze the literature and compile 30 exercises and then it is graphically represented using the computer program Drillbook.

The set of exercises was created from our own practice in tennis training. I also consulted several people with other tennis coaches and finally consulted with the supervisor, who approved them.

For a graphical representation of the exercises, I chose the computer program Drillbook, which is clear and works well. The program has many features and also provides a choice of several sports. Furthermore, each exercise is preceded by a detailed description.

The final result of this work was to inform about tennis and show a set of 30 exercises to develop speed in tennis, so that the final version of this work acts as an inspiration for other coaches.

9 Referenční seznam

- Anonymous (n. d.). *Jak to udělat, když se chcete dostat do kondice?* Retrieved 26. 2. 2021 from <https://www.weissersportcentrum.cz/muj-cil/chci-do-kondice/>
- Blažej, A. (2019). *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bollettieri, N. (2019). *Bollettieriho tenisová škola*. Praha: Grada Publishing.
- Crespo, M., & Miley, D. (2002). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. Olomouc: UP Olomouc.
- Český tenisový svaz.(n. d.). *Minitenis & babytenis*. Retrieved 7. 11. 2020 from www.minitenis.cz.
- Český tenisový svaz. (2010). *Pravidla tenisu*. Retrieved 7. 11. 2020 from <http://cztenis.cz/download>
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dufour, M. (2015). *Pohybové schopnosti v tréninku – rychlost*. Praha: Mladá fronta.
- Gilbert, B. & Jamison, S. (2018). *Vyhrávat hnusně: psychologické války v tenise*. V Praze: Holcombe Brook.
- Grasgruber, P. & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.
- Greenwald, J. (2011). *Nejlepší tenis vašeho života*. Martin: Občianské združenie Sport a veda.
- Hoskins-Burney, T., & Carrington, L. (2015). *Tenisové drily*. Brno: CPress.
- ITF (2020). *ITF rules of tennis*. Retrieved 7. 11. 2020 from <https://www.itftennis.com/media/2510/2020-rules-of-tennis-english.pdf>
- Jandourek, J. (2007). *Sociologický slovník*. Praha: Portál.
- Jankovský, J. (2002). *Tenis*. Praha: Grada.
- Jansa, P. (2018). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
- Jansa, P., Helus, Z., & Válková, H. (2012). *Pedagogika sportu: Vol. První dotisk prvního vydání*. Charles University in Prague, Karolinum Press.
- Jebavý, R., Hojka, V., & Kaplan, A. (2014). *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada.
- Jelínek, M. (2019). *Vnitřní svět vítězů: čím se nejlepší liší od průměrných*. Praha: Grada.
- Klavara, P. (2015). *Foundations of kinesiology: studying human movement and health*. Canada: Kinesiology Books Publisher
- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Měkota, K., & Cuberek, R. (2007). *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Montessori, M. (2011). *Od dětství k dospívání*. Praha: Triton.
- Mouratoglou, P. (2017). *The coach: vítězství se skrývá v detailech*. V Praze: Holcombe Brook.
- Pastucha, D. (2011). *Tělovýchovné lékařství*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Perič, T., & Březina, J. (2019). *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada.
- Schönborn, R. (2012). *Strategie + taktika v tenisu*. Martin: Občianské združenie Sport a veda.
- Svoboda, B. (2003). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
- Táborský, F. (2005) *Sportovní hry II: základní pravidla, organizace, historie*. Praha: Grada.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012) *Psychologie sportu*. Praha: Grada.
- Vágner, M. (2016). *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vaverka, F., & Černošek, M. (2007). *Základní tělesné rozměry a tenis*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Votík, J., & Šrámková, P. (2011). *Fotbalová cvičení a hry*. Praha: Grada.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*. Brno: Masarykova univerzita.
- Zháněl, J. (2011). *Trénink koordinace v závodním tenise*. Prostějov: I. Šilhánek.