



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# TENISOVÝ TRÉNINK DĚTÍ

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* Rekreologie

*Autor práce:* **Nikola Kovačiková**

*Vedoucí práce:* PaedDr. Jiří Dygrín  
Katedra tělesné výchovy a sportu





TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



## Zadání bakalářské práce

# TENISOVÝ TRÉNINK DĚTÍ

*Jméno a příjmení:* **Nikola Kovačiková**  
*Osobní číslo:* P16000024  
*Studijní program:* B7401 Tělesná výchova a sport  
*Studijní obor:* Rekreologie  
*Zadávací katedra:* Katedra tělesné výchovy a sportu  
*Akademický rok:* **2017/2018**

### **Zásady pro vypracování:**

Technická příprava dětí v kategoriích minitenis a babytenis s využitím moderních přístupů a metod.

*Rozsah grafických prací:*  
*Rozsah pracovní zprávy:*  
*Forma zpracování práce:* tištěná/elektronická  
*Jazyk práce:* Čeština



### **Seznam odborné literatury:**

FERRAUTI, Alexandr a Peter MAIER, 2016. Tenisový trénink: Příručka pro trenéry. 1. vyd. Praha: Jiří Zháněl. ISBN 978-80-270-0807-0. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL, 2010. Sportovní trénink. 1. vyd. Praha: Grada. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7. SCHÖNBORN, Richard, 2006. Moderní výuka tenisové techniky. 1. vyd. Bílina: Ladislav Hrubý. ISBN 978-3-89124-427-2.

*Vedoucí práce:* PaedDr. Jiří Dygrín  
Katedra tělesné výchovy a sportu

*Datum zadání práce:* 15. dubna 2018  
*Předpokládaný termín odevzdání:* 15. dubna 2019

prof. RNDr. Jan Picek, CSc.  
děkan

L.S.

doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 10. prosince 2018

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

28. července 2020

Nikola Kovačiková

## Anotace

Hlavním cílem bakalářské práce je technická příprava dětí v kategoriích minitenis a babytenis, s využitím moderních přístupů a metod. Práce popisuje charakteristiku tenisu, historii tenisu a vývoj tenisové techniky a seznamuje s technickou přípravou dětí mladšího školního věku. Výsledkem práce je zpracovaný projekt technické přípravy v kategoriích minitenis a babytenis, který je ilustrován doplňujícím videomateriálem.

## Klíčová slova:

Tenis, tenisový trénink, technická příprava, minitenis, babytenis, trenér, děti mladšího školního věku, moderní výukové metody.

## Annotation

The main objective of the Bachelor's thesis is a technical preparation of children in the minitennis and babytennis categories using modern approaches and methods. The work describes the characteristics of tennis, the history of tennis and the development of tennis technology and familiarises the technical preparation of children of younger school age. The result of the work is a processed technical preparation project in the minitennis and babytennis categories which is illustrated with additional video material.

## Key words:

Tennis, tennis training, technical preparation, minitennis, babytennis, coach, children of younger school age, modern teaching methods

## Poděkování

Chtěla bych poděkovat PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za vstřícnost, odborné rady a nesmírnou ochotu a trpělivost při veškerých konzultacích mé bakalářské práce.

Nakonec bych chtěla poděkovat mým svěřencům za pomoc při získání videomateriálu a za ochotu mi pomoci.

# Obsah

Úvod.....	11
1 Cíle práce .....	12
1.1 Hlavní cíl.....	12
1.1 Dílčí cíle .....	12
2 Základní charakteristika tenisu .....	13
3 Stručná historie tenisu.....	15
3.1 Historie tenisu u nás .....	15
3.2 Tenisová raketa .....	17
3.3 Tenisový míč.....	18
3.4 Počátky vývoje techniky .....	19
3.4.1 Období před vznikem moderního tenisu.....	20
4 Charakteristika sportovního tréninku a tenisového tréninku .....	22
4.1 Sportovní trénink .....	22
4.2 Tenisový trénink .....	24
4.2.1 Tenisový trénink dětí .....	26
4.3 Role trenéra .....	29
5 Ontogeneze motoriky ve vybraném věkovém období .....	30
6 Technická příprava v tenisovém tréninku mládeže .....	32
6.1 Hlavní body optimální techniky.....	37
7 Technická příprava v tréninku dětí mladšího školního věku .....	41
7.1 Technická příprava v kategorii minitenis.....	44
7.2 Technická příprava v kategorii babytenis .....	46
8 Závěr .....	48
9 Seznam použitých zdrojů.....	49
10 Přílohy.....	51



## Seznam obrázků

Obrázek 1.: Závislost předpokladů kondice, techniky a taktiky .....	25
Obrázek 2.: Rozdělení ontogeneze .....	30
Obrázek 3.: Otevřené, forhendové postavní .....	34
Obrázek 4.: Rafael Nadal .....	36
Obrázek 5.: Kontinentální forhendové držení.....	37
Obrázek 6.: Západní forhendové držení.....	38
Obrázek 7.: Východní a polozápadní, forhendové držení.....	38
Obrázek 8.: Východní bekhendové držení.....	39
Obrázek 9.: Obouručný bekhend .....	39

## Seznam zkratek

ČLTK	1. Český tenisový Lawn Tennis Klub Praha
ČSR	Česko – Slovenská republika
ITF	Mezinárodní tenisová federace
USA	Spojené státy americké
WTA	Ženská tenisová asociace

## Úvod

Bakalářská práce se zabývá tenisovým tréninkem dětí mladšího školního věku, se zaměřením na technickou přípravu základních tenisových úderů, s využitím moderních tréninkových metod.

Téma práce bylo vybráno na základě mého dlouhodobého zájmu o tento sport. Tenisu se věnuji již od mala a několik let jsem ho hrála závodně. Na střední škole jsem začala trénovat děti předškolního věku. Později jsem k tomu získala kladný vztah a pozici trenéra jsem začala dělat naplno.

Hned jak bylo možné, tak jsem si udělala trenérskou licenci třetí třídy, ale se seminářem jsem nebyla zcela spokojená a informace k trénování dětí a mládeže mi nestačily ke zlepšení mé kvality pro tréninkovou jednotku. A tak jsem se začala věnovat svým metodám a metodám, které jsem si našla v knihách nebo internetových zdrojích. Zkoušela jsem je aplikovat na svých svěřencích a myslím, že tréninková jednotka byla mnohem účinnější.

Další krok, který mě utvrdil napsat bakalářskou práci na toto téma, byla trenérská licence druhé třídy. Tento seminář mě mile překvapil a přesvědčila jsem se o svých metodách a metodách, které jsem si vyhledala, že jsou opravdu účinné a používané nejlepšími trenéry, jak ve světě, tak tady u nás.

V bakalářské práci se tedy budu věnovat tenisu a konkrétně tréninkové jednotce a využití moderních metod se zaměřením na techniku.

Hlavní část je zaměřená konkrétně na mé svěřence, které blíže představím. Na svěřencích jsou představené moderní metody pomocí video-ukázky, blíže popsána technika v praxi a ukázky tenisového tréninku dětí. Budu ráda, když moje bakalářská práce přinese něco pro trenéry začátečníky, nebo samouky, kteří mají tento sport rádi.

# 1 Cíle práce

## 1.1 Hlavní cíl

Technická příprava dětí v kategoriích minitenis a babytenis, s využitím moderních přístupů a metod.

## 1.1 Dílčí cíle

1. Základní charakteristika tenisu.
2. Stručná historie tenisu.
3. Charakteristika sportovního tréninku a tenisového tréninku.
4. Ontogeneze motoriky ve vybraném věkovém období.
5. Technická příprava v tenisovém tréninku mládeže.
6. Vypracování projektu technické přípravy v minitenise.
7. Vypracování projektu technické přípravy v babytenise.

## 2 Základní charakteristika tenisu

Tenis je dnes ve světě jedním z nejoblíbenějších, nejsledovanějších sportů. Je znám ve všech světadílech a počet hráčů, kteří se mu pravidelně věnují, již překročil hranici 30 milionů (Jankovský 2002).

Tenis je míčová hra, která se řadí mezi raketové sporty. Patří mezi individuální sporty. Charakteristický je pro něj rychlý let malého míče pod dvorci a rychlé střídání soupeřů styku s míčem. Tato hra je také označována jako bílý sport. Tenis hrají dva hráči, nebo čtyři hráči. K tenisu je potřeba dvorec, míč a raketa.

Z hlediska klasifikace sportovních výkonů se řadí tenis mezi sporty úponové, které jsou definovány velkým počtem pohybových dovedností a převahou tvůrčí pohybové činnosti. Tenis je řazen mezi sporty se střední intenzitou zatížení (400-500 % náležitého bazálního metabolismu), ale také se v tenisu vyskytuje zatížení submaximální až maximální, zejména při tenisovém zápase (Dovalil, Pecha, Suchý 2016).

*„Tenis je dnes ve světě jedním z nejoblíbenějších, nejhranějších a nejsledovanějších sportů. Denně se mu věnují statisíce hráč, (obdivuje ho bezpočet diváků), televizní stanice přinášejí veřejnosti pozorně sledované záběry z nejrůznějších turnajů. Proč? Snad proto, že právě tato hra představuje téměř ideální spojení pohybu s krásou, elegancí a soutěživostí. Je lákavá, zajímavá a v podstatě i snadno dostupná. Již dávno je ve své rekreační podobě uznávána jako aktivita, která umí pozitivně ovlivnit kondici fyzickou i psychickou a ve srovnání s jinými přináší jen malé riziko případného úrazu.“ (Linhartová 2009, s. 6).*

Největší turnaje, které v tenisu jsou, se nazývají Grand Slamy. Jsou pro hráče velmi důležitým obdobím v sezóně. Turnaje „velké čtyřky“ se od počátku kalendářního roku konají v pořadí – Australian Open, který se hraje v Melbourne. Následuje French Open neboli Roland Garros, jehož dějištěm je hlavní město Francie, Paříž. Dále nejznámější, tradiční turnaj Wimbledon, který se odehrává v Londýně. A poslední je hran US Open ve Flushing Meadows, New Yorku (Kracík Matěj 2014).

Celkový princip hry je zdánlivě jednoduchý. Jde o to zahrát míč pomocí své rakety přes síť, tak aby soupeř neměl šanci míč zasáhnout, aby ho nemohl úspěšně vrátit přes síť. Hráč, popřípadě dvojice ztratí bod, jestliže míč nevrátí správným způsobem na území soupeřova vymezeného dvorce. Míč musí být odehrán pouze po jednom dopadu a to raketou, nebo rámem rakety. Platné míče jsou ty, které dopadnou na stranu soupeře do vymezeného území (Langerová, Heřmanová 2005).

Hru zahajuje ten, který má podání (servis). Musí stát za základní čarou a nejprve podává z pravé strany a potom z levé. Podávající hráč má pokaždé dva pokusy na podání, tedy když první podání nezahraje do soupeřova pole pro podání, má ještě možnost opravy. Když správně nezahraje ani druhý podání získá bod soupeř. V případě když podání tečuje síť a spadne do vymezeného pole, tak se servis opakuje. Avšak v současnosti začalo platit nové pravidlo, které se používá na mezinárodních, juniorských turnajích. Jedná se o pravidlo, které definuje teč servisu o síť jako běžný bod bez nároku na opravu. Tzv. „no-let“ (Langerová, Heřmanová 2005).

V Česku se toto pravidlo vyskytlo na zkoušku v loni, v soutěži družstev, ale moc neobstálo a mnoho týmu hrálo podle původních pravidel.

Základní část tenisového zápasu je hra neboli gem. Hráč vyhrává hru po získání čtyř bodů. Tyto body se počítají jako 15, 30, 40 a hra. V případě, kdy oba hráči mají stejný stav 40:40, nastává situace, která se nazývá shoda. Další získaný míč se určuje jako výhoda podání nebo výhoda příjem. Podle toho, kdo získá bod (Langerová, Heřmanová 2005).

V dnešní době se, ale používá moderní pravidlo tzv. „no ad.“ Kdy za stavu 40:40 se hraje rozhodující bod a kdo tento bod získá, tak vyhraje celou hru. Toto pravidlo se používá pouze ve čtyřhře a to na celostátních a mezinárodních turnajích.

Po skončení první hry se z podávajícího stává přijímající a naopak. Střídavě se to opakuje ve všech ostatních hrách až do té doby, kdy jeden z hráčů získá šest her, tím získává celý jeden set. Hráč získává set s rozdílem dvou her, když je vyrovnaný stav 5:5, tak se musí hrát do stavu 7:5, pro jednoho z hráčů. Jestliže vyrovnaný souboj pokračuje a je stav 6:6, tak se hraje zkrácená hra tzv. tie-break. Tato hra se hraje do sedmi bodů a hráč musí vyhrát o dva body. V tie-breaku začíná s podáním ten, kdo je na řadě, ale má pouze jedno podání z pravé strany. Následně pokračuje soupeř dvěma servisy, přičemž začíná z levé strany. To se opakuje až do konce (Langerová, Heřmanová 2005).

Hrací plocha pro dvouhru je obdélník. Je 23,77 m dlouhý a 8,23 široký a je uprostřed rozdělen sítí, která je ve výšce 1,07m. Ta je v půli rozdělena páskou, zvanou wimbledon. Ta udržuje síť ve výšce 91,5 cm (Langerová, Heřmanová 2005).

### 3 Stručná historie tenisu

První historická zmínka o tenisu, podle dochovaných historických pramenů mluvících o hře podobné tenisu, byla patrně v starověku v Mexiku. Dále víme, že existovala hra zvaná Trigon, která patřila Římanům. Ve hře Trigon se hrálo dřevěnými pálkami a koženým míčkem.

Další podoby her byly dochovány ve středověku. V Itálii se setkáváme s hrou Gioco della pallone, později vystřídanou Guocco della corda, které se objevovaly ve 12. století. Ve Francii se hrála hra pod názvem Jeu de courte paume. Ve 14. století se objevila hra ve Španělsku, která se jmenovala Pelota. Rozšířila se na holandské a německé, šlechtické dvory. Tyto hry se však tenisu podobaly jen málo, hrály se v míčovnách nikoli na dvorcích, jak je tomu dnes.

První zmínky o hře zvané tenis se objevily v Anglii na přelomu 15. a 16. století. Avšak slovo tennis je odvozeno z francouzského výrazu „tenes“, což znamená „chytejte“ nebo „berte“. Konkrétním předobrazem je tzv. Sféristika, která byla patentována anglickým majorem Walterem Cloptonem Wingfieldem 16. března 1874. O rok později vznikla první pravidla tenisu a roku 1886 získal tenisový kurt svoje rozměry a podobu, kterou známe dodnes (Langerová 2005).

#### 3.1 Historie tenisu u nás

Taky v Čechách má tenis více jak stoletou tradici. Do Čech se tenis dostal ze sousedního Německa. Již dva roky po prvním Wimbledonu se hrál první tenisový turnaj v parku knížat Kinských v Chocni v roce 1879. Tenis se hrál v Praze i na českém venkově zejména v tzv. míčovnách. Renesanční míčovna z doby Rudolfa II. je například součástí Pražského hradu. Historie organizované tenisu v Čechách se eviduje od roku 1893. Kdy byl založený první, český tenisový klub, který nese název I. ČLTK Praha a sídlí na ostrově Štvanice, kde klub získal nevyužívaný Lobkowitzův dvorec, ke kterému byly dostavěny ještě další čtyři dvorce a vybudována klubovna. Druhý velký tenisový klub vzniká na Letné a to v roce 1895, pod názvem Lawn Tennis Club Prag, tehdy německý. Česká lawn-tenisová asociace byla založená v roce 1906, jejichž předseda byl Dr. Václav Duras (Linhartová 2009).

První světová válka tenisový život ochromila. Ale už 13. prosince 1918 se konala velmi mimořádná schůze dřívější České lawn-tenisové asociace, aby byly založeny základy

nového vrcholného, tenisového orgánu. Na jaře roku 1919 byla založena Československá lawn-tenisová asociace.

První mistrovství ČSR se hrálo r. 1920 v Praze na Štvanici a vítězem se stal Ing. Ladislav Žemla. První účast ČSR v Davisově poháru (Davis cup) je zaznamenána o rok déle než mistrovství ČSR. Davisův pohár je nejvýznamnější mezinárodní soutěž družstev mužů, byl uspořádán poprvé v roce 1900. Český tenis ve 20. a 30. letech slavil úspěchy v Davisově poháru a Karel Koželuh v letech 1925- 1930 a 1932 byl nejlepším tenisovým profesionálem na světě.

Mnichovský diktát zcela změnil naše hranice a bohužel utrpěl i tenis. Během 2. světové války se nehrály žádné světové turnaje, ani ty grandslamové. Válka skončila a tenisový život se začal znova probouzet a dostávat do podvědomí. Například úspěchy slavil náš český tenista Jaroslav Drobný, který se v roce 1946 dostal do finále Roland Garros (Chváta, Kreuz 1993).

Mezník v naší tenisové historii nastal v polovině 20. století, kdy v Československu byl režim, který tenisu nepřál. Řada našich úspěšných tenistů musela emigrovat, aby vůbec mohla hrát největší turnaje světa. Jedná se o prvního českého wimbledonského vítěze Jaroslava Drobného, který triumfoval v roce 1954. Patří sem také Martina Navrátilová, která vyhrála 59 grandslamových turnajů. Sedmdesátá léta patří především Janu Kodešovi, vítězi Wimbledonu z roku 1973 a French open 1970-71.

Další jméno, které by se mělo zdůraznit je Ivan Lendl. Je považován za nejúspěšnějšího tenistu české historie, je to také bývalá světová jednička a právě od roku 1992 občan USA (Langerová, Heřmanová 2005).

Největší hvězdy československého a českého tenisu jsou například Miroslav Mečíř, Tomáš Šmíd, Hana Mandlíková, Petr Korda, Věra Suková, Jiří Javorský a také wimbledonská vítězka Jana Novotná.

Nové tisíciletí je v mužské kategorii spojeno se jmény Jiřího Nováka, Radka Štěpánka a Tomáše Berdycha. Mezi ženami dosáhla největšího úspěchu Petra Kvitová, vítězstvím ve Wimbledonu v roce 2011, ve stejném roce získala i titul na turnaji mistryň WTA. V roce 2014 opět triumfovala na Wimbledonu. Další čeští tenisti, jsou například Jiří Veselý, Lukáš Rosol, Lucie Šafářová, Lucie Hradecká nebo také Andrea Hlaváčková.



## 3.2 Tenisová raketa

Vývoj tenisové rakety probíhal neustále. Myslím si, že je to nejdůležitější faktor, který ovlivnil techniku tenisu a proto bych zmínila historii a vývoj tenisových raket.

Změny raket v průběhu svého postupného historického vývoje směřovaly k tomu, aby byly lehčí, vyvážené, pružné a maximálně odolné. Proto se od původních dřevěných raket přešlo postupně ke kovovým materiálům, až se vývoj dostal k dnešním raketám tvořeným karbonovými vlákny, titanem a hliníkovými sloučeninami.

Došlo i ke změnám ve výrobních technologiích a používaných výpletech a upravoval se tvar hlavy raket. A to všechno pak vedlo ke změně držení rakety, zvýšené agresivitě a razanci úderů.

Přestože od dob, kdy se ve starém Řecku hrála „sféristika“ a později ve středověké Francii „Jeu de Paume“ uplynulo hodně času, důvody, které dnes nutí velké světové firmy k neustálým inovacím v technologiích výroby raket, zůstávají stejné. Obdobně jako dnes i tehdy chtěli hráči hrát rychleji, s větší silou a větším komfortem. Proto po nejrůznějších pálkách, které nahradily původní rukavice, jež sloužily k odpalování, přišly na řadu rakety, které se až do šedesátých let 20. století nijak výrazně nezměnily (Jankovský 2002).

Na počátku se míč odbíjel holou rukou. Z důvodu četných zranění si ji začali hráči omotávat kůží nebo látkou a později se začali vyrábět rukavice, které následně nahradily pátky a ze kterých se vyvinula tenisová raketa.

Historické zdroje se v tomto směru trochu rozcházejí, ale dá se s jistotou říci, že hlavním mezníkem byl přelom 14. a 15. století, kdy se začaly vyrábět rakety ze dřeva, oválného tvaru. Ty se v průběhu času zdokonalovaly a začaly se vyplétat koženými šňůrami nebo tenkými střívký ze zvířat. Výhoda těchto materiálů byla jejich pružnost a citlivost, naopak nevýhodou bylo to, že se nesměly dostat do kontaktu s vlhkým prostředím.

V roce 1675, hráč Mitelli z Bologně přispěl k výrazné inovaci tehdy používané rakety, a to takovým způsobem, že vymyslel vedení výpletu otvory v rámu rakety, a dále také obalení držadla rakety kůží (Höhm 1982).

V průběhu dalšího období došlo k několika obměnám tvaru rakety, se kterými se experimentovalo. Hrálo se skosenými tvary, ale v konečné fázi došlo k návratu oválného tvaru rakety a tento tvar se zachoval až do dnešní doby.

Další změna přišla až v 18. století, kdy došlo k prodloužení rukojeti rakety. Délka raket byla v této době přibližně 686 mm a průměrná váha dosahovala 370-400 gramů. Po celou dobu výrobním materiálem bylo jasanové dřevo, jehož nedostatek se stal na přelomu tohoto století největším problémem. Přesto éra dřevěných raket vydržela až do konce 60. let 20. století.

První změna přišla na začátku 20. století. Kdy se objevila raketa Dayton, která byla vyrobená z oceli a vypletená ocelovými strunami. Průlomem byl rok 1960, kdy si nechal tenista Jean René Lacoste (pozdější vítěz sedmi titulů) 30. března patentovat kovovou raketu s otevřeným krkem.

Na přelomu 70. a 80. let 20. století se přestaly kovové rakety vyrábět a kov byl nahrazen lehčími a silnějšími materiály. Jako byl například grafit, fiberglass, baron a další kompozitní materiály. V roce 1967 vytvořil Howard Head „revoluční“ raketu s velkou hlavou, úderovou plochou. Postupně se výrobci snažili stále rakety zlehčovat, aby tím hráči měli přesnější a kvalitnější údery.

### 3.3 Tenisový míč

Tenisový míč je v tenise důležitou a nedílnou součástí hry. Jeho postupný vývoj určitým způsobem ovlivnil techniku úderů v tenise, a to zejména díky změně používaného materiálu, a z toho plynoucích specifických herních vlastností. Tyto dva aspekty se právě podílely na rozdílu rychlosti a výšce odskoku míče, tomu museli hráči v průběhu vývoje tenisu přizpůsobit svou úderovou techniku a celkově změnit svou hru.

Tenisové míčky byly původně menší než ty, které máme dnes. Vyráběny byly z drobných kůžiček k sobě sešitých a plnily se různým materiálem. V celém vývoji tenisu bychom mohli tenisové míče rozdělit na dva druhy, dle materiálu, a to na kožené a na míče pryžové.

První se tedy vyráběly míče z kůže, kde se měnil pouze materiál uvnitř. Tvrdost míče se měnila utahováním kůže. Až v 18. století se ve Francii objevil míč, jehož povrch byla stále kůže, ale uvnitř bylo dřevěné jádro. V roce 1844 nastala větší změna ve výrobě míče, kdy byla na svět Charlesem Goodyerem uvedena výroba z přírodního kaučuku. Dosahovaly daleko lepšího odskoku, a měly daleko lepší herní vlastnosti než míče kožené.

S postupným vývojem se míče začaly plnit plynem, švy nahradily lepené spoje. Začaly se obalovat česanou přízí (Meltonem), která nahradila původně používaný flanel.

V roce 1986 na turnaji ve Wimbledonu byl poprvé viděn míč žluté barvy, místo klasického bílého míče.

Dnešní podoba tenisového míčku je pevně určena, pravidly ITF. Mezinárodní tenisová federace (ITF) každoročně vydává seznam, ve kterém se uvádí, jaký typ míčku je povolen používat na Fed Cupech, Davis Cupech a Grand Slamech (Jankovský 2002).

Průměr dnešních míčů je stanoven v rozmezí a toleranci od 6,35 až 6,67 centimetrů a jejich hmotnost je stanovena v rozsahu od 56 až 59,4 gramů. Odskok současných míčů se testuje na pevném podkladu z výšky 254 centimetrů. Podle pravidel ITF.

### 3.4 Počátky vývoje techniky

Tenis se vyvinul z míčových a síťových her. Například Římané hráli podobnou hru zvanou trigon. Začínali rukama nebo dřevěnou pálkou odráželi proti sobě míče z koženého materiálu, které byli plněné suchou trávou, nebo hadříky. Další známé hry jsou: gildo de pallone, jurto de pelota, jeu de paume (Höhm 1982)

V tenise se odjakživa nevyvíjela pouze vlastní hra a pravidla. Tenis prošel od svého vzniku celou řadou změn. Vyvíjel se tvar a velikost hřiště, rakety, míče, vybavení i oblečení hráčů. Postupem času se měnilo i pojetí hry a úderová technika. První „lawn“ tenisté hráli pouze od základní čáry a dávali míči většinou spodní a boční rotaci. Tak se tenis hrál až do začátku první světové války. Hra byla poměrně pomalá. Později se hra zrychlovala a tak se postupně technika opět změnila, na řadu přišla horní rotace tzv. topspin. Díky horní rotaci, byla větší kontrola nad úderem a tak se hra začala prodlužovat. U úderu se začalo zapojovat celé tělo a ne jenom paže. Na řadu přišla rotace trupu a ramenou (Höhm 1982).

Höhm (1982) říká, že novodobý vývoj techniky a taktiky bude nepochybně ovlivňovat vzrůstající počet soutěží, vyrovnanost předních světových hráčů, a vývoj technologie dvorců, raket, výpletů a míčů. Přispívá k tomu také úsilí hráčů a zdokonalování tréninkových metod.

Vývoj techniky se také přizpůsobil novým informacím a znalostem z oblasti medicíny. Tenis a jeho techniku také ovlivnil vývoj a modernizace sportovního tréninku a tréninkových metod v návaznosti na nové poznatky a objevy, které se týkají biomechanických a fyziologických principů lidského těla.

### 3.4.1 Období před vznikem moderního tenisu

V samotném počátku nebyly ani rakety a tak se tenis hrál rukou, která byla omotaná kůží. Později se začalo hrát dřevěnými pálkami, které byly těžké, a od toho se odvíjela technika, která byla nejjednodušší. Nápřah byl pouze rukou, žádná rotace ramen a držení rakety bylo pouze kontinentální (rovné), takže úderly byly zcela bez rotace.

Popsat úderovou techniku ze samotných počátků vzniku tenisu, který se datuje v roce 1874, je velmi obtížné. Z počátku hry se nedalo ani hovořit o technice, ale tenise se hrál hlavně pro zábavu, hráči byli vůbec rádi, že míč dostali na druhou stranu, na stranu soupeře.

První zmínky o popisu techniky hráčů tenisu se datují přibližně na začátek dvacátého století. Díky tomu je již možné pozorováním těchto zdrojů vytvořit určitý popis a charakteristiku jednotlivých fází vývoje techniky hráčů na dvorci.

Na začátku byla hra velmi pomalá, bez dynamiky, ve srovnání s dnešní dobou. Bylo to způsobeno hlavně tím, že hráči čekali dlouho na dopad míče a jeho odehrání hráli pozdě po odskoku. Pohyb po dvorci byl z počátku zaměřen na základní čáru, podání bylo pouze zespodu a díky tomu byla hra velice zdlouhavá.

Do roku 1900 byl tenis stále pomalý, protože nejčastější úder byl hrán se spodní rotací, hrálo se více na jistotu a hráči měli menší energetický výdej. Z toho pohledu byla tato technika velkou slabinou, let míče byl díky tomu velmi pomalý a tak nemohlo dojít například k prohození soupeře, jak často vidíme u dnešního tenisu (Lichner 1985).

Dříve než došlo k zahájení wimbledonských turnajů, tehdejší tenisté přicházeli s novými prvky techniky. Například S.W.Gore, který byl vítězem prvního Wimbledonu, využíval už v roce 1877 hru od sítě (volej). Poté bratři Renshawovi následně zdokonalili voleje a podání, ale především zavedli smeč (Kirchner, Žofka 2012).

Od roku 1890 byly využívány úderly od základní čáry s využitím horní i spodní rotace, které se hrály pozdě po odskoku a kulminaci míče. Úderly s horní rotací se hrály po dlouhých strunách rakety, při kterých se využíval pohyb zápěstím. Tento způsob umožňoval hráčům vložit větší sílu do úderů, ale měl za následek pozdní odehrání míče, a to až v okamžiku, kdy došlo k jeho klesání a tak přišlo období, kdy se začaly hrát přímé úderly s pevným zápěstím. Ale k téhle hře byla důležitá dobrá práce nohou. Tím se začala hra zrychlovat. S touto hrou přišel na řadu wimbledonský vítěz v letech 1902-1906 H. L. Doherty (Kirchner, Žofka 2012).

Přibližně kolem roku 1910 vznikl nový kombinační systém hry, a to spojením útočného tenisu a tenisu od základní čáry, který je znám pod pojmem „celodvorcový“. Opět nastalo zdokonalování pohybu po dvorci, takže lepší práce nohou, v kombinaci se změnou a střídáním rytmu hry, a potřebným střídáním různých typů úderů (Lichner 1985).

V období mezi dvacátými až šedesátými léty minulého století došlo ke zkrácení náprahu a míče se začaly odehrávat ve fázi jejich kulminace. Celá hra se opět začala zrychlovat a získávat více dravosti, a zvyšovaly se fyzické požadavky na tenisové hráče s tím, jak stoupala výkonnost. Proto se do popředí začali dostávat hráči, kteří byli v dobré fyzické kondici a hráči atletického typu. K dalšímu postupnému zrychlení došlo díky tenistovi H. Cochetu, který začal hrát míč velmi brzy po odskoku (Kirchner, Žofka 2012).

V období druhé světové války, a následně až do roku 1950, došlo ke stagnaci všech sportů, včetně tenisu.

Zhruba od šedesátých do osmdesátých let minulého století přišel na řadu silový a útočný tenis, dominovalo silné a rychlé podání. U výroby raket došlo k přechodu z kovových rámu na rámy laminátové a později také grafitové. V téhle době se začala do popředí tenisové přípravy dostávat psychologická stránka tenisové přípravy. A v tenisových pravidlech došlo ke vzniku tzv. „tiebreaku“, tj. zkrácenému počítání. Tenisová technika byla obohacena o „topspinový lob“ (Kirchner, Žofka 2012).

Jedna z nejvýraznějších změn v technice byl obouručný bekhend. Doposud se hrál pouze jednoruč až na pár výjimek. V roce 1984 se do čela dostávají hráči, kteří používají obouručný bekhend (Höhm 1982).

Tímto úderem se proslavil švédský tenista, Bjorn Borg, byla to jeho zbraň, a dotáhl tento úder k dokonalosti, ačkoli byl tento úder v té době experty zavrhován. Jeho obouručný bekhend byl vynikající úder, jen s tím rozdílem oproti současné technice, že při protažení tohoto úderu netradičně pouštěl raketu z levé ruky (Kirchner, Žofka 2012). V této době došlo také ke změně techniky, kdy se začal klást velký důraz na kvalitní „ritern“. Hra opět navýšila agresivitu, narostl počet registrovaných hráčů, tenis získal ještě více na popularitě a můžeme říct, že se to dá považovat za období moderní techniky tenisu, která odsunula do pozadí pomalou, obrannou hru, založenou na soupeřovu chybu a nahradila ji za agresivní, útočnou a aktivní, pestrou hru.

V současném moderním tenise, za posledních patnáct až dvacet let došlo k velkému vývoji a to především díky rozvoji technologií a kvalitním materiálům, který se požívá při

výrobě raket. Současné používané modely raket, mají oproti dřívějším raketám nesrovnatelně vyšší technickou úroveň a kvalitu, jsou mnohem pevnější, lehčí, pružnější a pro hráče více ovladatelné. Mají větší hlavy rakety a tím umožňují hráčům kvalitnější odehrání úderů. Ve srovnání s minulostí došlo ke změně povrchů, na kterých se současný tenis hraje (Höhm 1982).

Závěrem bych ráda podotkla, že ať už se tenisová technika ubírala kterýmkoliv směrem, vždy si ponechala něco z toho, co „právě opouštěla“. Je to pouze moje myšlenka, ale když vidím některé tenisové hráče, dnešní moderní doby, tak vidím hráče, kteří hrají obdobně, jako hráli tenisté v době, kdy tato hra vznikala, a tím mám na mysli například hru „servis-volej“. Ale naopak přinesl také mnoho nových prvků, které hru zrychlily a tak si občas říkám, kam až se tato hra může posunout.

## 4 Charakteristika sportovního tréninku a tenisového tréninku

### 4.1 Sportovní trénink

Pojem sportovní trénink znamená přípravu jedince či týmu na soutěže- závody nebo utkání. V minulosti se trénink chápal jako „přehrávání“ výkonů v soutěžích. Například, běžci trénovali v tréninku svoji trať, hráči hráli utkání atd. Postupně se s rozvojem sportu (zvláště v souvislosti se vznikem novodobých olympijských her, mistrovstvích a mezinárodních organizací) ukázalo, že pouhé opakování daného výkonu formou soutěží nestačí a začala se hledat dílčí řešení- vytváření systému nejrůznějších tréninkových cvičení, která měla sportovce připravit dokonaleji, než při pouhém opakování soutěžního výkonu. Objevovaly se specifické „tréninkové funkce“, především pozice trenéra, který se profiluje jako odborník právě na problematiku výběru a organizací tréninkových cvičení. Se zvyšováním úrovně výkonnosti se hledala další cvičení a postupy, které vedly až do současného komplexu velmi odborných znalostí, které tvoří základ moderní trenérské profese (Perič, Dovalil 2010).

Přístup k tréninku nespočívá pouze v tom, jak rychle má závodník běžet, kolik musí uběhnout kol, nebo kolik musí zvednout kilogramů. Vlastní tréninkový proces využívá poznatky z řad vědních oborů (např. z fyziologie, psychologie, biomechaniky). Proto trenér, který chce být úspěšný, nemůže spoléhat pouze na svoji praktickou znalost daného sportu, ale měl by být i teoreticky vzdělán ve výše uvedených oborech. Je velmi obtížné získat

dokonalou znalost všech vědních oborů a tak mnoho trenérů profesionálů spolupracuje např. s lékaři, biochemiky, fyzioterapeuty, dietetiky apod. Tím se sportovní trénink stává často týmovou záležitostí, v níž ale stále největší roli hraje vysoká odbornost a vzdělanost trenéra. Tohle všechno pravděpodobně vede k úspěchům našich svěřenců (Perič, Dovalil 2010).

Trénink je spojení s procesem cvičení, osvojování a zdokonalování vybraných pohybových činností. Je to složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném odvětví nebo disciplíně. Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovní odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce. Znamená to usilovat o rozvoj ve dvou oblastech – výkonnosti (rozvoj výkonnosti v dané sportovní disciplíně) a lidské výchovné, dodržování fair play a pravidel sportu (Perič, Dovalil 2010).

**Kondice** – energetický, funkční a pohybový potenciál sportovce určený kondičními a kondičně-koordinačními motorickými schopnostmi, který je nezbytný pro realizaci techniky a taktiky při sportovním výkonu. Kondici rozdělujeme na okruhy jako (síla, vytrvalost, rychlost a flexibilita).

Kondice se dělí na obecnou, což je širší základ všech sportovních disciplín, rozvíjí se s tréninkem a vede ke zlepšení kondičních a kondičně-koordinačních schopností.

Kondice speciální se vytváří podle zvolené sportovní disciplíny, která musí co nejpřesněji odrážet kondiční požadavky výkonu, což vede k vytvoření specifické adaptace.

**Adaptace** – představuje komplexní proces založený na biologické podstatě = založeno na stresovém podnětu, který zapříčiní přenos informace na genetický aparát buňky. Lze ji taky chápat jako soubor chemických, funkčních, morfologických a psychických změn v jednotlivých orgánech i v organismu jako celku. Může probíhat jako:

- Nespecifická- působení širokého okruhů vlivů vnějšího prostředí (rozvoj zdatnosti)
- Specifická- je reakcí na určitý, konkrétní druh podnětu (rozvoj výkonnosti)

Adaptačním podnětem ve sportovním tréninku je tréninkové zatížení. Průběh adaptace je u každého jiný vzhledem k věku, vrozených dispozicím, úrovně trénovanosti, požadavků trénované disciplíny.

**Tréninkové zatížení** – soubor podnětů realizovaných formou tréninkových cvičení.

- Vnější zatížení- jeho vlivy jdou podmíněné trénovaností, věkem, nadmořskou výškou, meteorologickými podmínkami...
- Vnitřní zatížení- individuální změny v organismu sportovce

Zatížení je charakterizováno komplexem činitelů:

- Intenzita zatížení – souvisí s velikostí vynakládaného úsilí a funkční náročností.
- Objem zatížení – množství zátěžových podnětů v jedné tréninkové jednotce nebo v delším časovém úseku. (vyjadřuje se časem nebo počtem)
- Doba zatížení – je to čas po, který působí daný podnět.
- Frekvence zatížení – je to časový interval mezi jednotlivými podněty v rámci sérií cvičení nebo mezi sériemi.
- Specifičnost – odlišnost příslušného cvičení s finální sportovní činností.
- Interval odpočinku

Intenzita a objem zatížení jsou ve vzájemném protikladu. Vzájemný poměr vytváří předpoklady pro nárůst trénovanosti.

Cesta k vysoké výkonnosti ve sportu není jednoduchá, sportovní trénink je třeba plánovat. Nestačí pouhý talent k vrcholovému výkonu, důležitá je pravidelná a systematická příprava. Trénink dává smysl tehdy, jsou-li daná cvičení prováděna ve správný čas a na pravém místě.

V tenise je nutno počítat, od začátečníka až po úspěšný vstup do profesionálního mužského nebo ženského tenisu, s časovým rozpětím zhruba 8 – 10 let u dívek a 11 – 13 let u chlapců (Grosser, Schönborn 2010, s. 89).

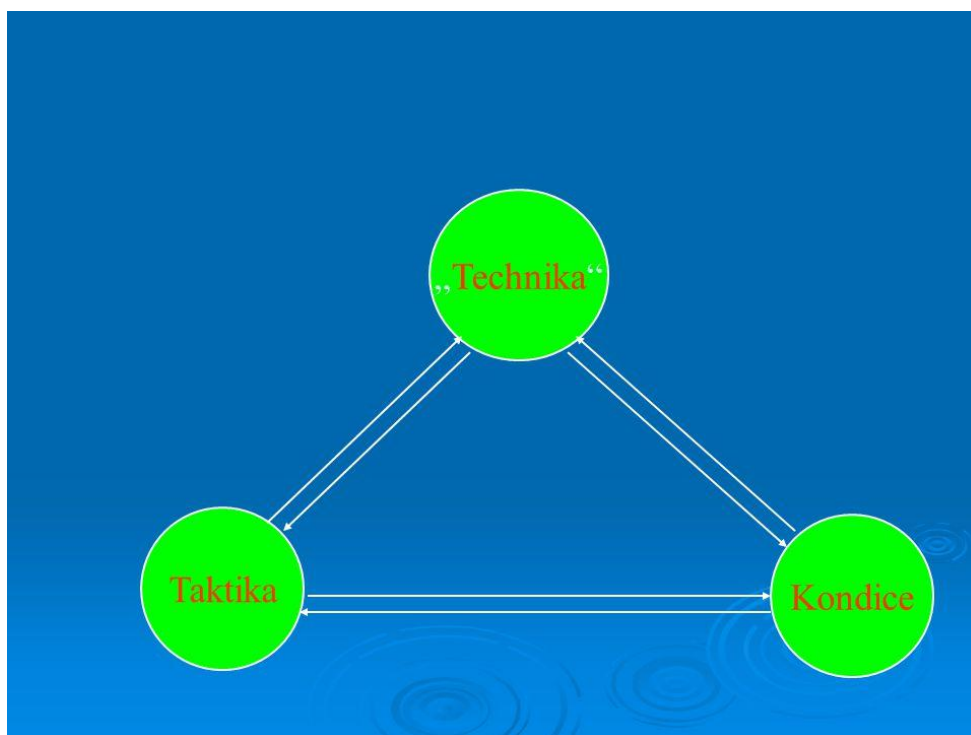
## 4.2 Tenisový trénink

Komplexní tenisový trénink je nezbytnou podmínkou pro správný rozvoj tenisty. Jedná se o budování všech faktorů, které jsou podmiňující pro růst výkonnosti tenisty. Faktory jsou propojeny v jeden celek, ale navzájem se ovlivňují. Pro tenisový trénink jsou důležité ty složky, které vedou k maximální výkonnosti jedince. Tyto složky jsou technika, taktika a kondice čili pohybové schopnosti. V dnešní době hraje v tenise velkou roli psychická odolnost a vyrovnanost. Také je velmi důležité se věnovat regeneraci. Je důležité rozvíjet všechny složky, při nedostatečném rozvoji jedné, nelze uplatnit druhou.



Nejdůležitějšími cíli každého tréninkového procesu je růst výkonnosti maximalizace efektivity tréninku a příprava celého organismu jako funkčního systému na zápas. Proto se na trénink nemá dívat jako na jednotlivé a samostatné, na sobě nezávislé celky, 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 konečné cíle- maximální výkonnostní hranice- nedosáhne. Komplexnost je rozhodující faktor a výchozí bod pro jakýkoli výkonnostní pokrok (Schönborn 2008, s. 115)

Kondice je spolu s taktikou a technikou základním předpokladem individuálního herního výkonu. Je třeba si uvědomit, že v tenise je vzájemná zastupitelnost uvedených předpokladů velmi omezená a zmenšuje se tím více, čím vyšší je hráčova výkonnost.



Obrázek 1.: Závislost předpokladů kondice, techniky a taktiky  
Zdroj: Bunc 2015

Pro dosažení kvalitních výkonů se musí kromě tenisově taktických požadavků vytvořit jisté předpoklady, které teprve umožní úspěšnost praktickou realizací dosažené tenisové technické kvality. V této souvislosti se jedná zejména o oblasti kondice a koordinace (Schönborn 2008).

U hráčů do 13let jsou technické dovednosti nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje jejich výsledky. Ve věku 12-13 let jsou většinou lepšími hráči ti, kteří jsou technicky vyspělejší. (Crespo, Miley 2001).

#### 4.2.1 Tenisový trénink dětí

U každého dítěte záleží především na aktuálním stupni rozvoje (biologickém věku, který se ale nemusí shodovat s kalendářním věkem) a s tím spojeným individuálním přístupem. Dále je důležité se věnovat rozdílnosti, které mezi jednotlivci jsou. A to jako pohybovým, tak somatickým, ale psychickým. Co se týká specializace na tenis, je zde spousta faktorů, které určují, kdy je vhodné začít s přípravou. Pro každého jedince je tedy vhodný jiný, individuální přístup.

Podle Langerové (2005) jsou předpoklady pro začátek tenisové výuky dětí tyto:

1. Specifická pohybová vyzrálost.
2. Šikovnost a temperament.
3. Vztah k míčovým hrám.
4. Pohybové nadání i v jiných sportech.
5. Soutěživost.

Pohybová aktivita má velký vliv na celkové utváření osobnosti dítěte mladšího školního věku. Je také důležité, že v období mladšího školního věku je přínos tělesné aktivity zvláště intenzivní. Je vhodné docenit emociální vztah dětí k pohybovým činnostem a především využít všech jejich hodnot a předností k upevnění zdraví a tělesné zdatnosti i k podstatnému zkvalitnění duševních sil dětí a jejich vztahů k pravidelnému pohybu jako součástí jejich životního stylu (Vaculík 2011).

Charakterizujeme sportovní trénink dětí tak, že děti se ještě nezvládnou vyrovnat s teoretickými argumenty a také jejich automatizace je nízká.

Instrukce a pokyny trenéra by měly být založeny na demonstrativních ukázkách, jelikož stále potřebují konkrétní situace zachytit pro novou činnost. Ideální prostředek, který pomáhá dětem k zlepšení a zvládnutí pravidel je široká pestrost a různorodost her (Dušek 2012).

Pro trenéra je důležitým požadavkem uplatňování adekvátních forem a metod. Trénink by měl být emoční, pestrý a tak náročný, aby bylo pro splnění cílů vyžadováno přiměřené úsilí (Perič, Dovalil 2010).

Cílem tréninku dětí je posílit všestranný a zdravý rozvoj organismu a připravit na výkony v dospělosti. Udržet zájem mládeže o tenis. Vypěstovat cit pro míč, jeho pohyb a zásah. Rozvoj základních pohybových vlastností s důrazem na rychlost, obratnost a dynamickou sílu. Získání všestranných pohybových zkušeností v tenisu i doplňkových hrách a představy o správné technice tenisových úderů (Höhm 1973).

Po základní trénink je rozhodující:

1. Zvládnutí základní techniky.
2. Cvičení reakční a frekvenční rychlosti.
3. Rozvoj koordinačních schopností, vnímání, předjímání, práce nohou, cit pro míč.

Při tvorbě tréninku musíme mít na paměti zatížení. Volíme proto tyto obsahy:

1. Čistě tenisová příprava asi 50% tréninku.
2. Počet tréninků v týdnu: 3-5 krát.
3. Počet měsíců v roce: 6-8.

Vhodná všeobecná sportovní příprava napomáhá u dětí k všestrannému rozvoji. Vykonávání dalších sportů a jejich jednotlivých disciplín napomáhá i k samotnému tenisovému vývoji a růstu. I díky nim v mnoha případech nedochází k odchodu malých tenisových talentů v důsledku jednostranného fyzického zatížení a psychického opotřebení. Mezi doplňkové sporty vhodné k tenisu patří: míčové hry (fotbal, házená, volejbal, basketbal), pak také vytrvalostní sporty (běh na lyžích, atletika, u kterých je charakter cvičení obdobný pohybu při tenise (Sázavská 2007).

#### Plánování tenisového tréninku

Tenis je jedním z mála sportů, v němž pro profesionální hráče téměř neexistuje mimosezónní období. Tato skutečnost zvyšuje hlavně riziko zranění, únavy a také přetrénovanosti. Je důležité si utvořit tréninkový plán na základě nejnovějších dosažitelných poznatků. Cílem tvorby tréninkového plánu je vyvážit intenzitu a objem zátěže dostatečným odpočinkem (Schönborn 2008).

Prvky určující tvorbu tréninkového plánu:

1. Profil hráče (technická, taktická a psychická úroveň, kondice).
2. Školní program.
3. Turnajový program.
4. Tréninkové podmínky.
5. Trenérovy znalosti periodizace.
6. Fyziologické požadavky tenisu.
7. Tréninkové metody.
8. Adaptace organismu na různé tréninkové metody.

Důležitou součástí tréninkového plánu je jeho periodizace. Její prospěšnost nachází trenér v několika faktorech ovlivňujících hráče.

1. Snaha vyhnout se únavě.
2. Snížení jednotvárnosti tréninku.
3. Snížení rizika vyčerpání a přetrénování.
4. Vytvoření individuálního tréninkového programu pro každého hráče.
5. Zvyšuje motivaci hráče i trenéra.
6. Usnadňuje správný trénink kondice.
7. Optimalizuje formu.

### Tenisová tréninková jednotka

Části tréninkové jednotky

V každé tréninkové jednotce jsou prvky, které jsou společné jak pro individuální hodinu, tak také pro kolektivní výuku. Trenér musí mít na paměti tyto prvky, které by měla každá tréninková jednotka obsahovat. Podle ITF následují prvky:

1. Úvod/nástup.
2. Rozcvičení.
3. Ukázka a vysvětlení.
4. Předvedení cviku/drilu.
5. Provedení cviku/drilu.
6. Herní situace/soutěže.
7. Vychladnutí/protažení/zhodnocení.
8. Cvičení na doma.

### 4.3 Role trenéra

Práce trenéra spočívá ve výuce, trénování, instruování a v pomoci poskytované hráčům při získávání tenisových dovedností, zvyšování výkonu a dosahování mezi jejich možností. Zároveň však předpokládá schopnost rozpoznávání a chápání sociálních, emociálních a osobních potřeb hráčů a jejich zajišťování (Martens 2006).

Je velmi důležité, aby si trenér pro svou práci stanovil dobře formulovanou filozofii, tedy úhel pohledu, z něž hodnotí životní situace a zkušenosti, jichž dosud nabyt. Jedná se o jeho hodnocení minulosti, názor na přítomnost a očekávání, která vkládá do budoucnosti. Filozofie trenéra determinuje veškeré jeho myšlenky, jeho jednání a veškerá rozhodnutí, která učiní.

Každý trenér má svou životní filozofii. Zároveň však potřebuje filozofii trenérskou, která se bude dále rozvíjet po celý jeho život. Aby si mohl vytvořit dobře definovanou filozofii, musí trenér zvažovat, jak dobře zná sám sebe, své hráče, oblast své trenérské činnosti a čeho chce jako trenér dosáhnout (Crespo, Miley 2001).

Tři cíle, které jsou pro trenéra velmi důležité:

1. Pomáhat hráčům v individuálním růstu a rozvoji.
2. Pomáhat jim dosahovat vítězství.
3. Pomáhat jim dosáhnout sebeuspokojení a toho, aby se pobavili.

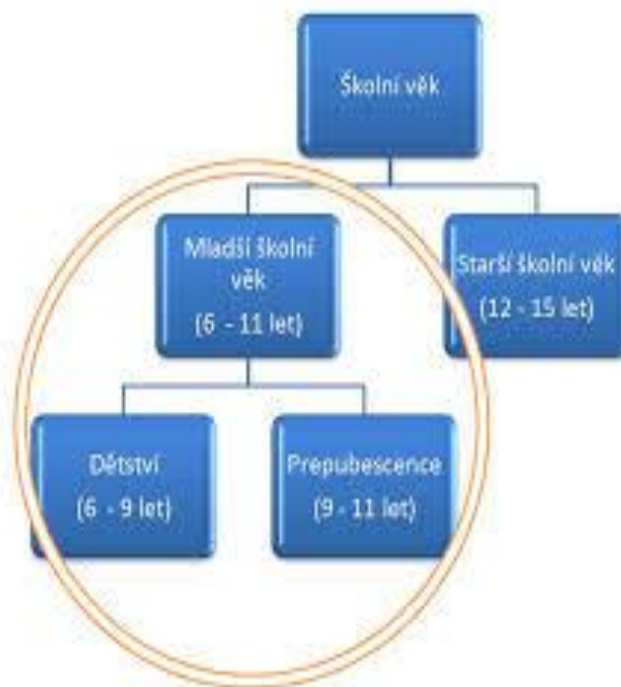
#### **Trenérové role:**

1. Instruktor – řídí jednotlivé činnosti.
2. Učitel – předává nové znalosti a myšlenky.
3. Motivátor – probouzí v hráči pozitivní, vysoce zodpovědný přístup.
4. Vychovatel – stanovuje příslušné odměny a tresty.
5. Manažer – vede a usměrňuje hráče.
6. Organizátor – organizační charakter.
7. Pracovník pro styk s veřejností – zajišťuje kontakty.
8. Sociální pracovník – působí jako rádce a opora hráče.
9. Přítel – vytváří si k hráči dobrý vztah.
10. Vědec – analyzuje, hodnotí a činí závěry.
11. Student – naslouchá, učí se a přemýšlí o sobě, o svém sebe zdokonalování.

V tréninkovém procesu se všechny tyto role spojují a trenér musí činit taková rozhodnutí, která odpovídají jeho zkušenostem a znalostem (Crespo, Miley 2001).

## 5 Ontogeneze motoriky ve vybraném věkovém období

Období mladšího školního věku se rozděluje na dětství a prepubescenci (pozdní dětství), přičemž hranice se nalézá kolem 9. Roku života dítěte (Perič 2004).



Obrázek 2.: Rozdělení ontogeneze  
Zdroj: Perič 2004

V průběhu tohoto celkem dlouhého vývojového období dochází ke změnám biologicko-psycho-sociálním velmi intenzivně. V prvních letech je tělesný vývoj charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Dochází k zakřivení páteře, probíhá osifikace kostí rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení stále velmi měkká a pružná. Mozek už má jako hlavní orgán centrální nervové soustavy (dále jen CNS) v podstatě ukončen vývoj před začátkem tohoto období (Perič 2004).

V šesti letech je možné začít s větší organizovaností a pravidelností ve fyzickém tréninku. Přibližně ve svých sedmi letech, zvládá dítě vykonávání a kombinování základních fyzických pohybů. A může s určitým úspěchem absolvovat tréninkový proces. Je, ale důležité, aby příprava dítěte zůstala na všeobecnosti tréninku. Již v tomto věku lze

nacvičovat kombinace základních pohybových předpokladů: běhání, skákání a chytání, dále také házení a otáčení s udržení rovnováhy. Je vhodné s dětmi nacvičovat rovněž smysl vnímání těla a vlastní rytmus (Crespo, Miley 2001).

Doba plynulého růstu orgánů je mladší školní věk (6-11 let). Krevní oběh, plíce a ostatní vnitřní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Roste celková odolnost dětského organismu vůči vnějším vlivům (nemoci...). Zakřivení páteře zatím není trvalé a kostra není ještě zcela vyvinutá. Je vhodné proto věnovat pozornost návyku dobrého držení těla. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti jsou velmi impulsivní, přechod smutku na radost a obráceně. Je slabě vyvinutá vůle a soustředěnost, nedokážou dlouhodobě sledovat cíl (Dovalil 2009).

Desátý rok a rok před vstupem do pubertálního období (plného radikálních změn), je nejvhodnější k zahájení systematické tréninkové činnosti daného sportu, tedy i tenisu. Děti už ovládají v určité míře motorické dovednosti, a to i přesto, že nejsou zcela zralé z hlediska motoriky. Trenéři by tomuto dvouletému období měli dávat větší pozornost. Protože dětská kapacita a dychtivost seznamovat se a učit se něčemu novému se zdají neomezené. Jde vše bez velkého odříkávání, navíc i ti méně talentovaní mají možnost účastnit se (Dušek 2002).

Mění se také chemické složení svalů. Sílu a vytrvalost rozvíjíme v malé míře, a to převážně gymnastickým cvičením, které se velmi doporučuje, například přenášení břemen a úkolových her. Měla by převládat hravá forma cvičení (Jankovský 2002).

Toto období je vhodné pro rozvoj koordinačních, rychlostních předpokladů a také pohyblivosti. Nejsou zde dobré podmínky pro soustředěnější vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste. Nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty (Dovalil 2009).

Bunc (2015) uvádí skutečnosti, které lze respektovat při tréninku dětí a mládeže.

1. Anaerobní předpoklady jsou nižší než u dospělých.
2. Svalový rozvoj není ukončen.
3. Se snižujícím věkem vzrůstá náročnost „rovnovážných“ cvičení.
4. Děti nemají dostatečnou „zásobu“ základních pohybových dovedností.
5. Instrukce musí být většinou „předváděny“.
6. Děti jsou podstatně citlivější na formu instrukcí.
7. Monotónní formy zatížení jsou „podstatně nebezpečnější“ u dětí než u dospělých.

Podle Periče je velká chyba v přípravě dětí používání principů z tréninku dospělých, to znamená, že děti jsou zatěžovány z hlediska energetické stránky cvičení. Sportovní příprava by měla být zaměřena především na učení se novým dovednostem a nikoliv na dávkování zatížení. V dětském věku se stává, že dochází k poškození dozrávajících kostí působením mechanické zátěže. Pak to vede delším tréninkovým přestávkám nebo k ukončení výkonnostního budování hráče. Je třeba brát ohled, na to, že dítě není dospělý v malém těle (Perič 2004).

## 6 Technická příprava v tenisovém tréninku mládeže

„Technika je specifický sled pohybů nebo částí pohybů při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích“ (Schönborn 2006, s. 12).

Tři důležité poukazy:

1. Technika je spojována vždy s pohybem, proto má velký význam při tréninku.
2. Sportovní technika musí být vnímána jako komplex pohybů a částí pohybů, proto do tréninku musí být zapojené celé tělo i se všemi kondičními, koordinačními, anatomicko-funkčními a fyziologickými faktory jako jeden celek.
3. S technikou je spojováno situační řešení úkolů (Schönborn 2006, s. 13).

Důležitou součástí techniky jsou biomechanické principy, mají proto umožnit posouzení účelnosti pohybů. Představují z části všeobecně platné zákony, z části jsou jen za určitých předpokladů uplatnitelnými směrnici pro dobré vytvoření pohybové techniky.

Nejdůležitější principy, které jsou významné pro objasnění moderní tenisové techniky a jsou seřazeny od začátku nápřahu až do protažení za sebou:

1. Princip počáteční síly- Aby mohl vytvořit sval v průběhu potřebnou optimální kontrakci, musí být tento sval během nápřahu optimálně přepnut. Nápřah (přepětí) začíná rotací ramenního pásu vzad (ne vedením paže vzad) – pokračuje přes rotaci boku (šikmé svaly břišní a hýžd'ové svalstvo) dále přes stehno až k bérčovým svalům, které přísluší odrazovým kloubům. Asi v poslední třetině této rotace vzad je vedena také úderová paže do nápřahu.

Na konci procesu by měl hráč končit celými zády kolmo k síti. V nápřahu dochází k různým variacím a rozdílům podle úderu. Například u voleje se ramena nevytáčí tolik a paže není vedena do nápřahu, nebo u podání to je také jinak. Variace vznikají například



i podle situace, kdy je míč odehrán, jestli za základní čarou nebo z čáry podání. A také je to opět o individualitě, mnoho hráčů si v poslední fázi náprahu malinko upraví úderovou paži podle toho, jak jim to je přirozené.

Pohyb při náprahu musí přejít plynule (bez delší přestávky na konci náprahu) do úderového pohybu. Úderová síla nestoupá proporcionálně s intenzitou náprahu- dynamický vztah (dynamika náprahu). Pokud mají svaly vykonat nějakou práci na zrychlení, potom nemohou začít práci okamžitě s maximální silou. To si žádá určitý čas, zrychlující svalové síly dosáhnou své maximální nebo optimální hodnoty.

Excentrická svalová práce – negativní, nebo také ustupující, brzdící. Pokud má být sval dostatečně napnut, musí se náprah zbrzdít. Tímto způsobem vzniká nejvyšší předpoklad síly (na konci náprahu).

Koncentrická svalová práce – pozitivní, překonávající nebo zrychlující svalová práce. Potřebná pro následné zrychlení rakety k zásahu.

Reaktivní síla – kombinace excentrické a koncentrické svalové práce

Je důležité si stanovit dynamiku náprahu. Na začátku náprahu je raketa zrychlena a ke konci pohybu v náprahu zbrzděna. Teprve poté je opět zrychlena do zásahu. Svaly nemohou během práce na zrychlené okamžitě pracovat s maximální silou. Je zapotřebí určité doby, než zrychlené síly svalů dosáhnou své maximální hodnoty, která je nutná pro úder. Pokud je určitá doba přerušení kratší než 200 ms, nemá negativní vliv na následné zrychlení. Nemá však být delší.

2. Princip proti působení- tento princip nám ukazuje důležitost a působení přetočení a časového posunu na začátku fáze, hovoří se o tzv. pilovém pohybu. Tím je myšlena podobnost mezi pohybem při řezání a sportovním pohybem při hodů, kopu či úderu.

Časovým posunem začátku fáze je míněno, že před a po fázi stejnosměrného pohybu trupu a paže se uskuteční vždy fáze protipohybu. Např. trup je už v rotaci vpřed (na konci náprahu), ale paže s raketou je stále v pohybu vzad. Zároveň je tvořen tlak proti zemi přenášením těžiště přes opěrnou nohu, což vede k protikladu země. Během celého náprahu se drží raketa volně s uvolněným svalstvem předloktí a tím i uvolněným zápěstím. Silnější úchop následuje až při zásahu. Tím dochází např. při forhendu k dorsální flexi zápěstí.

Na obrátce pohybu v náprahu dochází navíc k výraznému přetočení mezi trupem a spodní částí těla, které už bylo zahájeno během rotačního náprahu těla.

Tento způsob přetočení na konci náprahu slouží k optimálnímu předpětí svalstva a nashromáždění energie pro následný úderový pohyb, především v tak důležitém svalstvu trupu. Velkou roli hrají svalové předpoklady hráče. V průběhu úderu, který je vnímán jako akce celého těla, přebírají silné svaly trupu a nohou úlohu vytvořit nezbytnou kinetickou energii pro provedení úderu. Tento úkol se nazývá kineze pohybu (Schönborn 2006).

Jednou z nejdůležitějších součástí moderní tenisové techniky je, že přes 90% všech forhendových úderů je hráno z otevřeného postavení nohou.



Obrázek 3.: otevřené, forhendové postavení  
Zdroj: Schönborn 2006

Výhody otevřeného forhendy podle Schönborna (2006)

- Vysoká stabilita v rovnováze
- Ekonomičtější průběh úderu
- Biomechanická koordinace impulsu je efektivnější
- Úderový rytmus je optimální

- Průběh úderu je plynulý, garantující cestu zrychlení
- Dosahuje se až 15-20% vyššího zrychlení rakety
- Hlava rakety může až dvakrát déle mířit na cílovou plochu než při zavřeném postavení, což je velkou výhodou především u úderů podél
- Lepší skrytí úmyslů při rozhodování o směru úderu
- Lepší a rychlejší možnosti vrátit se z rohu zpět na střed dvorce
- Lepší a rychlejší zaujetí postavení při riternu, dokonce i při bekhendu
- Lepší výchozí pozice pro postup vpřed při útočném úderu (odraz z pravé nohy u praváka)
- Snazší dosažení výchozí pozice, když je nutno hrát úder pod tlakem (např. při vyhýbání se vzad)
- Značně menší tlak na levý bok a levé koleno při rotaci vlevo v průběhu úderu

Zavřené postavení nohou se užívá při pomalejších úderech (krátký prohoz křížem), nebo zcela individuálně.

U bekhendových úderů je to zcela naopak. Tam dominuje zavřené postavení, které je u více než 90% obouruč hrajících tenistů.

Takže u obou úderů se využívá váha na pravé noze (z pohledu praváka), začíná se s tím hned od začátku výuky u malých dětí. Čím dříve to pochopí a naučí se, bude pro ně hra jednodušší.

### 3. Princip časové koordinace dílčích impulsů

Impuls síly-  $SÍLA = HMOTA \times ZRYCHLENÍ$  (síla je příčinou zrychlení)

$$F = m \times a$$

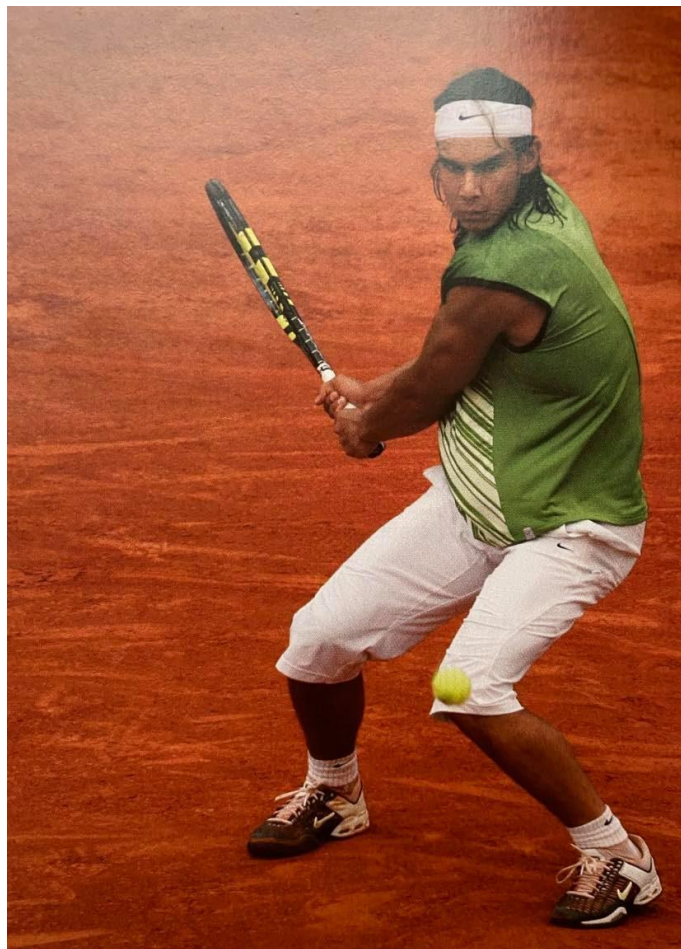
Tímto vzorečkem je řečeno, že příčinou zrychlení je síla, než mohou být tělesa zrychlena, kladou za normálního stavu odpor. Tato vlastnost se nazývá setrvačnost. Velikost setrvačnosti je určena hmotou tělesa. Proto lze vyjádřit výše uvedený vzorec tak, že síla  $F$  překoná odpor setrvačnosti  $m$ , čímž získá těleso zrychlení  $a$ . A výsledkem je tedy silový impuls, který zohledňuje jak sílu, tak i čas.

$IMPULS = HMOTA \times RYCHLOST$

$$p = m \times v$$

To znamená, že impuls lze označit jako velikost pohybu. Teprve impuls umožní pohybový úkon. V tenise se snažíme o velké zrychlení během pohybu úderu a o optimální rychlost rakety v bodě zásahu, lze toho dosáhnout větším zapojením síly, delším časem zrychlení nebo oboje najednou. Ale základ je, aby to bylo dosaženo nejekonomičtější cestou a biomechanickým optimem. Z tohoto důvodu je příliš síly spíše na škodu a tak se začala zkoušet metoda tzv. dlouhý úderový švih. Ale tato metoda není vhodná, docházelo k častému zranění v oblasti paže a také tenista ztrácel mnoho času. Proto je vhodné se soustředit na biomechanické optimum. Tzn. Snažit se o dosažení ideálního přenosu impulsů celým pohybovým řetězcem a ten začíná dole, podložce (zemi). Na tělo hráče působí vnější síla- gravitační síla.

Hovoří se o časově posunutém pořadí rychlostního maxima částí těla- nohy, trup, paže, raketa (Schönborn 2006).



Obrázek 4.: Rafael Nadal  
Zdroj: Schönborn 2006

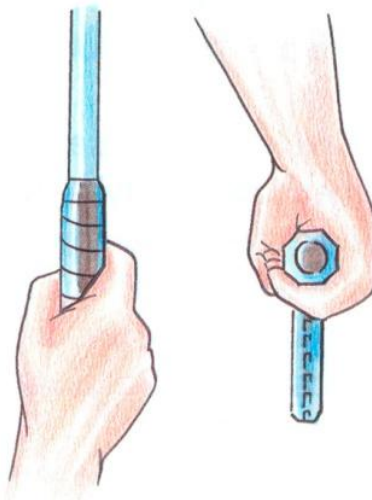
- Při vzorovém zatlačení těla proti zemi. Tím vyprodukuje potřebnou reakční sílu země na počátku úderového pohybu.

## 6.1 Hlavní body optimální techniky

Optimální bod zásahu je rozhodující částí celého úderu a rozhoduje o úspěchu nebo neúspěchu každého úderu. Minimální doba kontaktu mezi míčem a raketou je průměrně 4 milisekundy. Čas přenosu po aferentních drahách od receptorů ruky do CNS, kde je kontakt registrován, je totiž delší než sama doba kontaktu. Neexistuje ani jeden jediný ideální, nebo univerzální, jednotný bod zásahu, protože se musí stanovit předpoklady a podmínky, na níž optimální bod zásahu závisí. Tyto předpoklady a podmínky jsou vzájemně propojeny a jsou na sobě závislé (Schönborn 2008).

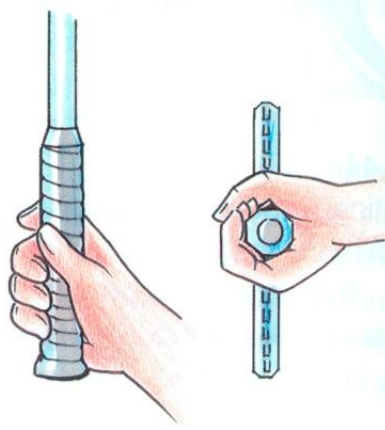
### Držení rakety- forhendová strana

- Kontinentální držení – je v moderním pojetí tenisu nevhodné. Nedá se s ním odehrát žádný topspin (úder s horní rotací). Tímto držením se více zatěžuje zápěstí, protože dlaň leží prakticky nad úchopem a proti míči působí velmi malý odpor ruky. Zatížen je také loket, protože se musí zbytečně vytáčet paže. Bod zásahu se posouvá příliš daleko doprava a zpátky od těžiště těla.



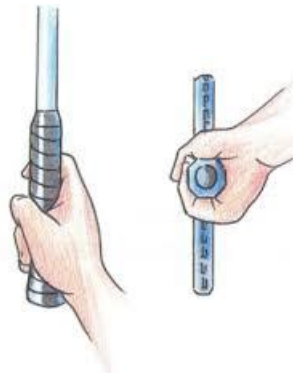
Obrázek 5.: Kontinentální forhendové držení  
Zdroj: Schönborn 2006

- Západní forhendové držení – při tomto držení nastává druhý extrémní případ. Bod zásahu se v tomto okamžiku přesouvá daleko před tělo. Přináší to mnoho výhod pro topspin, ale je to nevýhodné pro rychlost míče. Dochází k volnosti pohybu loketního (pronace) a ramenního kloubu (rotace nadloktí dovnitř).



Obrázek 6.: Západní forhendové držení  
Zdroj: Schönborn 2006

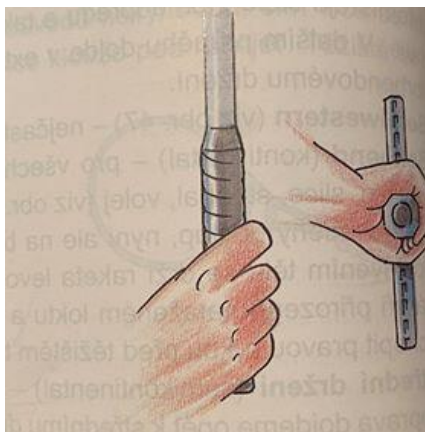
- Východní a polozápadní forhendové držení – toto držení je pro moderní tenis nejvýhodnější a nejvíce se doporučuje. Je to vlastně přesně uchopení rakety mezi dvěma způsoby, které jsme si už vysvětlili. S východním a prozápadním držení hrál například jeden z nejlepších forhendových hráčů světa Peter Sampras a také s ním hraje Roger Federer.



Obrázek 7.: Východní a polozápadní, forhendové držení  
Zdroj: Schönborn 2006

## Držení rakety- bekhendová strana

- Východní bekhendové držení – toto držení se při jednoručním bekhendu osvědčilo, jako jedno z nejlepších řešení. Velkou výhodou tohoto držení je dostatek prostoru při odehrání topspinu. Kromě toho se raketa uchopuje zezadu, a tak může zápěstí klást míči v bodě zásahu odpor. S tímto držením rakety se dají zvládnout nejen všechny nízké, ale především vysoké body zásahu, čímž může hráč vytvořit tlak.



**Obrázek 8.: Východní bekhendové držení**  
Zdroj: Schönborn 2006

- Kontinentální nebo modifikované (semikontinentální) držení – toto držení je vhodné pro nízké úderý odehrané čopem, nebo čopované voleje.
- Východní forhendové a /nebo kontinentální držení – obouručný bekhend se hraje dvěma rozdílnými způsoby držení. Pravák buď používá východní forhendové držení pro levou ruku a kontinentální držení pro pravou ruku, nebo forhendové držení pro obě ruce. V tomto případě by si měl každý hráč zvolit, jaký způsob mu více vyhovuje (Schönborn 2008).



**Obrázek 9.: Obouručný bekhend**  
Zdroj: Schönborn 2006

Rozhodující je, aby způsob držení nebránil v optimální vzdálenosti těla od bodu zásahu a umožňoval umístění bodu zásahu před tělem (optimální přenos energie), přičemž by ruka provádějící úder měla v bodě zásahu spočívat z větší části před těžištěm těla (Schönborn 2008).

#### Optimální vzdálenost těla od bodu zásahu

Vzdálenost těla je jedním z nejčastějších a nejzávažnějších problémů jak u začátečníků, tak u pokročilých a je odpovědná za mnoho nevynucených chyb v zápasech. Za optimální vzdálenost mezi tělem (osou těla) a bodem zásahu míče je odpovědné individuální ohnutí lokte, které vyplývá z držení rakety a individuality hráče. Loket má být při forhendu z důvodů mechanických zákonů, stále ohnutý, aby se díky menšímu momentu setrvačnosti zvýšila úhlová rychlost. Bez optimální vzdálenosti nejde provést švih. Je dobré pro optimální vzdálenost trénovat odhad míče pomocí házení dopředu, dozadu do výšky, volně rychle apod. Je to potřeba trénovat stále, protože odhad na míč je základ odehrání všech úderů a pohybu na kurtu.

Proto nejdůležitějším faktorem pro dosažení optimální vzdálenosti od bodu zásahu je práce nohou, ačkoliv ta sleduje ještě podstatně důležitější cíle (Schönborn 2006).

#### Práce nohou

Na kvalitě práce nohou závisí v tenisu celkový úspěch. Práce nohou je zpravidla spojována především s rychlostí hráče. Ta je pro hráče velmi důležitá, ale také je důležité jak se k míči hráč postaví. Je vhodné zmínit dvě složky a to precizní situaci, přiměřené přiblížení k úderovému kroku (poslednímu kroku k míči). A také dlouhý úderový krok. Pro ideální rovnovážnou pozici během úderu je rozhodující poloha těžiště těla. Ta se musí nacházet v okamžiku zásahu uvnitř podpůrné plochy. Čím je krok delší, tím je opora těžiště lepší. Proto je lepší od úplného začátku dětí hrát údery v pohybu a ne ze statické situace (Schönborn 2006).

#### Švih

Na začátcích trénování dochází často ke křečovitosti svalstva, které je důsledkem nervozity a strachu stejně jako nedostatku schopnosti koordinace a technické připravenosti začátečníka. Zápěstí by mělo být při úderech volné, ale je důležité si připomenout, že na zlomek sekundy v okamžiku zásahu, musí být pevné.



## Timing a rytmus

Timing se definuje jako „stanovení výhodného časového okamžiku pro nějakou akci“ (Duden 1967). Můžeme ho, ale také charakterizovat jako časový cit pro provedení úderu. Jde o časově naprosto přesné nasazení sil, a jde tudíž o náročnou senzomotorickou koordinaci ve spojení s pohybem a technikou.

## 7 Technická příprava v tréninku dětí mladšího školního věku

V technické přípravě může být tenisová technika optimálně rozvíjena pouze tehdy, pokud je chápána jako část celého systému. Rozvíjen tedy vždy celý systém, nejen technika sama. Výuka techniky musí být od začátku plná rozmanitostí a komplexností. Tréninková jednotka musí být vždy chápána jako jeden celek koordinace, kondice, techniky, taktiky, psychiky a vysokou komplexností. Na techniku lze pohlížet jako prostředek efektivní realizace řízení pohybu.

Podle Bunce (2016) je třeba pohybový stereotyp (techniku) systematicky ovlivňovat v co možná nejnižším věku. Kultivace techniky musí vycházet z předchozí pohybové zkušenosti a hlavně z aktuálního stavu rozvoje jedince. Nerozhoduje jen dovednost, ale i stav svalových skupin, které se podílejí na zajištění daného pohybového úkolu.

Do 12 let by měl být uzavřen nácvik základních úderů a úderových technik (lift, topspin, driv, slice, volej, zkrácení, podání s různými typy rotací...). Technické dovednosti hráč zdokonaluje v konkrétních herních situacích. Situační trénink vytváří zápasovou situaci. To ovšem neznamená, že všestrannost a všeobecná příprava ztrácí na důležitosti (Schönborn 2008).

Úkoly technické přípravy podle Choutky a Dovalila (1991):

1. Rozvoj koordinačních předpokladů jako základů účinné techniky.
2. Osvojování sportovních dovedností a jejich stabilizace.
3. Zdokonalování sportovních dovedností v podmínkách soutěží.

Technická příprava v tréninku dětí mladšího školního věku, by měla určitě začít kondiční a koordinační přípravou. Děti než vezmou raketu do ruky, tak by měly mít základy běhu, skoku, házení a chytání míče. Trénink je veden hlavně v zábavné formě plné koordinačních her, zaměřených na pohyb. Je správné využít pomůcky, které nám trénink zpestří.

Je důležité zmínit některé pomůcky:

1. Koordinační žebřík – má využití ve více sportech. Je nezbytný pro rychlou práci nohou, odrazovou sílu dolních končetin. Je vhodný pro všechny věkové kategorie, ale nejvíce užívaná je právě v kategorii minitenis a babytenis. Výhoda této pomůcky je v tom, že nutí jedince pracovat s maximální přesností na relativně malém prostoru. Jedinec při cvičení musí dosáhnout vysoké frekvence kroků, poskoků a při tom kontrolovat pohyb celého těla (Sokolová 2017).

2. Mety a kužele – nejvíce jsou využívány na složku koordinační, ale také jsou důležité pro techniku, kdy se využívají u trenérských drilů, kdy trenér rozehrává míče z košíku a hráč má za úkol umisťovat své údery do pomůckami vymezeného území. Dále se dají použít na zábavnou formu, například pro chytání míčů. Jsou velké zpestření pro každý trénink (Čihák 2018).

3. Míč s nepravidelným odskokem – míč je vhodný pro zlepšení koordinace a postřehu dětí. Vylepšuje jak pohyb, tak podmíněný reflex, postřeh na míč (Hůlová 2000).

4. Tenisová zeď – nebo také odrazová stěna, jakákoliv stěna, o kterou dítě může hrát s míčem. Umožňuje nácvik všech tenisových úderů a napomáhá tím eliminovat technické nedostatky. Hráním o zeď, děti získávají mnohem lepší cit pro úder a hlavně odhad na míč, který je u dětí ve většině případů problém.

Tyto pomůcky konkrétně mně napomáhají k lepším trenérským úspěchům u dětí mladšího školního věku. Myslím si, že díky nim je tréninková jednotka mnohem zábavnější, pestřejší a účinnější.

Podstata rozvoje tenisové techniky v dané etapě je založena na fyziologické adaptaci organismu na určité pohyby s cílem dosažení nastoupení další etapy a další adaptace. Nelze je obejít ani uspěchat (Schönborn 2006).

1. První etapa – osvojení techniky – výuka. Tato etapa pojednává o správném pochopení a provedení techniky pomocí systematické výuky tzv. engramů. Cíl je utvoření motorické paměti. Dlouhodobý, plánovaný a především systematický postup v rozvoji techniky je předpokladem, aby hráč dosáhl výkonnostních stupňů hry (Schönborn 2006).

- 1. Stupeň – Rozvíjení koordinace je velmi důležitý. Jak bylo zmíněno, koordinace je základem a předpokladem motorického učebního procesu. Určitě je důležité u dětí, aby převládala hravá forma nad drilem. V minulosti a bohužel i v současnosti se můžeme setkat s prvkem, kde se děti učí odehrát míč pouze z pevné pozice

a používají k pohybu dolní končetiny. Já s tímhle učením určitě nesouhlasím a mám vyzkoušeno, že pak dochází ke špatným návykům, jako například špatné postavení nohou, nevytáčení ramen apod.

*„Tak důležitý a rozhodující pohyb a koordinace celého těla a také komplexnost a vzájemné působení jsou zcela opomíjeny!“ (Schönborn 2006).*

Je důležité, aby dítě využívalo výuku orientovanou na hru, kde jsou rozvíjeny všeobecné a specifické koordinační schopnosti (Dygrín 2014). Kvalita koordinace a technického provedení jdou v jedné rovině a ani jednu nelze vynechat (Langerová 2005).

- 2. Stupeň – Shorttenis, kde dochází ke hře pře síť. Která se už podobá hře tenisu. U Shorttenisu se používá tenisové náčiní, jako je malá, dětská tenisová raketa. Měkký míč. Míče jsou pomalejší a méně skáčou a tak děti stíhají reagovat lépe na odehrání míče. Zvládají míče odehrávat lépe před tělem s dostatečnou kontrolou a citem. Stále je nové učení musí hlavně bavit a zaujmout.
- 3. Stupeň – Minitenis je skoro stejný jako Shorttenis, ale už se používá malá síť někdy i normální a více se dbá na techniku a provedení úderu. Technika zde získává jasnější obrysy, převládá herní prvek. Minitenis je časově ohraničený mezistupeň. Zábava, tvořivost a radost musí převládat a v tomto stupni dominovat. Některé děti hrají minitenis několik let, pro některé je to pouze na krátkou dobu. Neexistují žádné předpisy a doporučení, které by stanovovaly, jak dlouho se má u tohoto stupně setrvat. Pouze klubové nebo malé akce v rozumném rámci mají své opodstatnění. Lze ho považovat za velmi důležitý stupeň zejména pro technickou přípravu (Schönborn 2006). Já osobně dokud mi dítě nezvládne několikrát po sobě přihrát na kurt na minitenis, tak s ním nikdy nejdu na velkou síť a velký kurt. A opravdu je to u každého dítěte časově rozdílné.
- 4. Stupeň – Budování cílové techniky. Jedná se o stupeň, kde začíná dlouhodobé budování cílové techniky na tenisovém dvorci s předepsanými rozměry. Základem techniky je metoda opakování. Tím se má na mysli opakovat s pokud možno stejnými průběhy pohybu, avšak již s obměněnou situací a nepřetržité opakování již naučného (Schönborn 2006). V tomto stupni se nachází kategorie babytenis, který už je velice podobný celkovému tenisu, ale stále se hraje o něco měkčími míči, aby děti stíhaly hrát na celý tenisový kurt. Stále dominují základní údery (forhend, bekhend a podání) Ale už začíná technika všech úderů a cílem je naučit dítě všechny

úderu, než začne hrát s tvrdými míči. V tréninku je vhodné zařadit i zápasovou formu a naučit dítě základním pravidlům tenisu a základu fairplay.

2. Druhá etapa – automatizace techniky – v procesu motorického učení dochází k osvojování si nových pohybů a s tím souvisí následná automatizace těchto pohybů, která je u tenisu nezbytná (Schönborn 2006). Je důležité na kurtu vnímat a soustředit se, bohužel u dítěte to bývá největší problém a zdržení ve zlepšení a vývoji jeho hry.

3. Třetí etapa – užití techniky. „*Cílem této etapy je rozvíjet virtuozitu a schopnost situačního uplatnění a kompetence jednání hráče*“ (Schönborn 2006, s. 118). Tato etapa je na vrcholu technické dovednostní úrovně, která slouží k propojení všech schopností a dovedností. Tato fáze je více zaměřena na individualitu jedince. Trénink bude vypadat jinak u hráče, který hraje od základní čáry a jinak u hráče, který nabíhá na síť a hraje agresivně. Nejpřirozenější je vyvolání zápasových podmínek, aby byly herní situace co nejrealističtější (Schönborn 2006). Ráda používám větu, kterou mám od svého bývalého trenéra, že zápas je nejlepší trénink.

Je důležité říci, že podle Schönborna pojmy shorttenis a minitenis jsou stupně výuky a babytenis žádný stupeň výuky není. Ale u nás se tyto pojmy používají na rozlišení soutěžních kategorií dětí, kam spadají podle ročníku a my se podle toho řídíme i v trénincích. Naše kategorie začínají právě minitenis a pak následuje babytenis, mladší žactvo, starší žactvo a dorost.

My se v následujících podkapitolách budeme zabývat konkrétně technickou přípravou v kategorii minitenis a technické přípravě v kategorii babytenis.

## 7.1 Technická příprava v kategorii minitenis

Tato kategorie se týká dětí, které jsou ve věku 6 – 7 let. Jsou to vlastně začátečníci, kde jejich výuka techniky je velmi důležitá, protože špatné návyky techniky se ve starším věku hůře odbourávají.

Hlavní cíle výuky tenisové techniky začínají u rozvoje pohybové koordinace, pokračují u rozvoje vnímání pohybu míče (odhad na míč). Další důležitý bod je držení rakety a manipulace s raketou. Dále práce nohou a správné postavení. A na závěr nácvik základních úderů (forhend, bekhend, podání horem a spodem) s dopadem a bez dopadu, odehraný z místa, ale i v pohybu. Nácvik a zdokonalování podání, větší důraz na podání spodem.

- Hodinu začínat rozehráním, nejlépe oběhnutím dvorce kolem kurtu anebo skákáním přes švihadlo (videozáznam ze složky minitenis, video s číslem 2).
- Zdokonalování schopnosti běhu – atletická abeceda, nejlépe ve formě zábavy, místo pojmenování odbornou terminologií, tak pojmenovat například lifting jako mravenčí krůčky apod.
- Rozvoj pohybové koordinace nohou, kde bude využití již zmíněné pomůcky a to koordinační žebřík (videozáznam ze složky minitenis, video s číslem 1). Cviky jsou zaměřeny hlavně na práci nohou a jejich koordinaci, ale také je vhodné zařadit vždy alespoň jeden cvik, který je zaměřený na zpevnění celého těla a hlavně středu těla. Tento cvik je ve videomateriálu zařazen na konec. Je to tzv. prkno. Dále je vhodné rozvíjet rychlost a dynamiku nějakými běhy na krátkou vzdálenost za účelem závodu
- Po 20–30 minutách vkládat regenerační přestávky (3–5 minut).
- Získávání novým dovednostem, nácvik pro odhad na míč, vhodné je zařadit chytání a házení míče.
- Držení rakety a manipulace raketou, pomocí otáčení zápěstí, nošením míče na raketě a nácvik polohy hlavy rakety při kontaktu s míčem (videozáznam ze složky minitenis, video s čísly 4, 11.) Tady je důležité, aby děti zvládaly zastavovat míč před sebou a táhly ho po podložce se správným držením.
- Samotné vysvětlení úderů (videozáznam ze složky minitenis, video s čísly 3, 9).
- Začínat nahrávkou hození míče z ruky (videozáznam ze složky minitenis, video s čísly 6, 12).
- Trenér nahrávkou z koše, hráč v pohybu, snaha o přihrávkou, vhodné pro získání citu v ruce a odhadu na míč (videozáznam ze složky minitenis, video s čísly 8, 14).
- Spojení odehrání úderů a pohybu nohou a umístění úderů do správného vymezeného pole (videozáznam ze složky minitenis, video s čísly 15, 16).
- Postavení trenéra – ne ve středu kurtu
- Nahrávka zpočátku pravidelná, ale s postupem hráče k úderu vpřed několika kroky.
- Směr úderu hráče má být měněn
- Procvičovat paralelně vždy oba údery – forhendová i bekhendová strana
- Po úderu se vždy vracet do základního postavení

- Míče zahrané hráčem do dosahu trenéra má trenér odehrát zpět
- Převládá zábava – proložení nějakou hrou, nebo soutěží, kdo sebere více míčů apod.
- Nácvik podání – rozehrávka spodem, někteří jedinci začínat s podáním horem, čím dřív, tím lépe.
- Vyklusání, trenér běží s hráči – zábavná forma utvoření hada.

## 7.2 Technická příprava v kategorii babytenis

Tato kategorie je zaměřena na děti ve věku 8 –9 let. Tyto děti mají za sebou základy odehrání úderu se správnou technikou, přihrávání si, základy zápasu, ale stále jsou na začátku a této kategorii je dobré se věnovat, protože stále se hraje měkčími míči a tak děti mají více času a tím si můžou lépe zdokonalit techniku a dostat ji na skoro dokonalou úroveň.

Ale opět tomu stále předchází práce nohou a pohybová část, která stále patří mezi hlavní cíle. Následuje rozvoj pohybových schopností zaměřený zejména na koordinaci, dynamiku, výbušnost, postřehová cvičení, motorický stereotyp, uvolněnost pohybu (ladnost). Dalším cílem je správné postavení nohou, správné přenesení váhy a určení těžiště. Zdokonalení techniky úderů se zapojením celého těla a zařazením švihů. Pevné postavení nohou a těla pro úder při švihové části. Nácvik a zdokonalování podání, větší důraz na podání vrchem.

- Hodinu začínáme zahřátím, kde v této kategorii se děti rozvíjejí samostatně a trenér pouze dohlíží a kontroluje.
- Zařazení nových pohybových metod, které napomáhají k pohybu na kurtu. Známé cvičení vějíř, nebo jakékoliv sprinty dopředu, dozadu, do strany nebo i do šikmé strany.
- Vkládání regeneračních pauz.
- Rozehrát si základní údery (forhend, bekhend).
- Trenér stojí na malém hřišti tedy na servis čáře, ne uprostřed. Dítě začíná také na malém hřišti, ale zařazujeme pohyb vzad a reakci na vzdálenost letu míče (videozáznam ze složky babytenis, videa s čísly 1, 2).
- Trenér pouští míč z ruky, hráč pevné postavení zaměřené na správné přenesení váhy. Úder zakončený švihem (videozáznam ze složky babytenis, videa s čísly 3, 4).

- Práce nohou u obíhaného forhendu, důležitý úder, malý začátek taktiky (videozáznam ze složky babytenis, video s číslem 5).
- Procházení míče, využití pomůcek, kombinace zahrání úderu z klidové situace a následná rychlá práce nohou (videozáznam ze složky babytenis, videa s čísly 6, 7).
- Přihrávky přes síť – udržet míč co nejdéle ve hře
- Koordinace nohou, základy splitstepu, crosstepu s kombinací pevného postavení (videozáznam ze složky babytenis, videa s čísly 8, 9).
- Návuk podání horem – švihové cvičení, koordinace pohybů horních končetin (videozáznam ze složky babytenis, videa s čísly 10, 11, 12).
- Zápasová část tréninku, hlídání pravidel a učení se fairplay – tenis je samozřejmě zábava, ale taky vítězství, ale bohužel někdy i prohra. Je to poslední kategorie, kdy se nasazení dětí na turnajích nedělá podle jejich výsledku z předchozích turnajů, ale začíná se vždy systémem každý s každým. Proto je dobré děti připravit i na prohry, tak aby to braly vždy jako motivaci do dalších zápasů a posunutí se dopředu.
- Samostatné vyklusání.

## 8 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo popsat technickou přípravu dětí mladšího školního věku v tréninku tenisu, s využitím dostupné oborové a tenisové literatury. Tohoto cíle pak následně práce využívá při zpracování vlastního projektu technické přípravy v kategoriích minitenisu a babytenisu, s využitím moderních tréninkových metod.

K naplnění hlavního cíle bakalářské práce byly zpracovány dílčí cíle se zaměřením na charakteristiku tenisu jako sportovní disciplíny a historii tenisu se zaměřením na skutečnosti ovlivňující techniku tenisu. Další dílčí cíle charakterizují sportovní trénink a trénink tenisu, se zaměřením na technickou přípravu dětí, která respektuje zvláštnosti pohybového vývoje dětí mladšího školního věku.

Za hlavní výsledek bakalářské práce lze považovat kapitolu 7 Technická příprava v tréninku dětí mladšího školního věku a její 2 podkapitoly Technická příprava v kategorii minitenis a Technická příprava v kategorii babytenis. Tyto 2 podkapitoly jsou doplněny natočeným videomateriálem, který ilustruje předložený návrh technické přípravy dětí.

Předložená bakalářská práce by mohla posloužit jako inspirace v práci tenisových trenérů mládeže, samotných hráčů, případně v tréninku tenisových samouků.



## 9 Seznam použitých zdrojů

- 1 BUNC, V., 2015 *Kondiční příprava v pohybovém tréninku* Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu. ISBN 9788024626048
- 2 BUNC, V., 2016 *Diagnostika pohybových dovedností* Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 3 CRESPO, M., MILEY, D., 2001 *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 040603.
- 4 CRESPO, M., 2002 *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. 2. vyd. Olomouc. ISBN 040602.
- 5 ČIHÁK, J., 2018 *Manuál pro výběr tenisového vybavení pro hráče a trenéry*. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 6 DOVALIL, J., 2009 *Výkon a trénink ve sportu* 3.vyd. Praha. ISBN 978- 80-7376-130-1.
- 7 DYGRÍN, J., 2014 *Inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec. ISBN 978-80-7494-116-0.
- 8 GROSSER, M., SCHÖNBORN, R., 2010 *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. 1.vyd. ISBN 859-40-315-0264-7.
- 9 HÖHM, J., 1982 *Tenis – technika, taktika, trénink*. 1. vyd. Olympia Praha
- 10 HÖHM, J., MERUŇKA, L., 1959 *Tenis: tréninkové metody a závodní hra*. 1. vyd. Sportovní a turistické nakladatelství Praha.
- 11 HŮLOVÁ, K., 2000 *Využití metodických pomůcek pro zkvalitnění tréninku v tenise*. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 12 JANKOVSKÝ, J., 2002 *Tenis*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0169-3.
- 13 KIRCHNER, J., ŽOFKA, Z., 2012 *Wimbledon a příběhy tenisových hrdinů*. 1.vyd. ISBN 9788025314654.
- 14 LANGEROVÁ, B., HEŘMANOVÁ, M., 2005 *Tenis a děti*. 1.vyd. Praha: Grada. ISBN. 80-247-1256-3.
- 15 LICHNER I., 1985 *Malá encyklopedie tenisu* Praha: Olympia. ISBN 27-029-85.
- 16 LINHARTOVÁ, D., 2009 *Tenis*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247- 2703-5.
- 17 PECHA, J., DOVALIL, J., SUCHÝ, J., 2016 *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha. ISBN. 978-80-246-3380-0.
- 18 PERIČ, T., 2004 *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0683-0.
- 19 PERIČ, T., DOVALIL, J., 2010 *Sportovní trénink* Praha: Grada. ISBN 978-80247-2118-7.

- 20 SÁZAVSKÁ, V., 2007 *Výuka dětí ve vybraných pražských oddílech* Diplomová práce. Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 21 SCHÖNBORN, R., 2006 *Moderní výuka tenisové techniky*. 1.vyd. Praha. ISBN 978-3-89124-427-2.
- 22 SCHÖNBORN, R., 2008 *Optimální tenisový trénink*. 1. vyd. Praha. ISBN 3-938509-11-2.
- 23 SOKOLOVÁ, T., 2017 *Využití koordinačního žebříku v hodinách tělesné výchovy na I. a II. Stupni základní školy*. Diplomová práce., Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- 24 VACULÍK, L., 2011 *Výuka tenisu dětí mladšího školního věku*, Diplomová práce., Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury.

## 10 Přílohy

- Minitenis (Videomateriál)
  1. Koordinační žebřík.
  2. Švihadlo.
  3. Forhend, vysvětlení fázi.
  4. Nácvik polohy hlavy rakety při kontaktu s míčem – forhend.
  5. Provedení nácviku polohy hlavy rakety – forhend.
  6. Forhend odehraný z místa.
  7. Forhend v pohybu.
  8. Snaha o přihrávky z forhendu.
  9. Bekhend, vysvětlení fázi.
  10. Nácvik polohy hlavy rakety při kontaktu s míčem – bekhend.
  11. Provedení nácviku hlavy – bekhend.
  12. Bekhend odehraný z místa.
  13. Bekhend v pohybu.
  14. Snaha o přihrávky z bekhendu.
  15. Umisťování forhendu křížem a bekhendu po čáře.
  16. Umisťování bekhendu křížem a forhendu po čáře.
  17. Střídání forhendu a bekhendu na velkou síť.
  18. Provedení podání spodem
  19. Provedení podání horem
- Babytenis (Videomateriál)
  1. Rozehrávka na malý s pohybem vzad – forhend.
  2. Rozehrávka na malý s pohybem vzad – bekhend.
  3. Forhend z místa – přenesení váhy.
  4. Bekhend z místa – přenesení váhy.
  5. Obíhaný forhend – metoda trojúhelníku
  6. Forhend procházení míče.
  7. Bekhend procházení míče.
  8. Forhend – práce nohou.
  9. Bekhend – práce nohou.
  10. Nácvik podání horem – 1. fáze.
  11. Nácvik podání horem – 2. fáze.
  12. Provedení podání