

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

## **TENIS A JEHO TRÉNINK V TENISOVÝCH ŠKOLÁCH**

### **Tennis and its training in the tennis schools**

Autorka diplomové práce: Kamila Beránková

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: červen 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne

Děkuji vedoucímu diplomové práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a všestrannou podporu. Také bych chtěla poděkovat paní Matějovské, která mi poskytla rozhovor a hlavně za cenné informace ze zákulisí tenisové školy, kterou vede již 17 let.

## **Anotace**

### **Název: Tenis a jeho trénink v tenisových školách**

Cílem mé diplomové práce je zmapovat tréninkový proces v tenisových školách, kde trénují žáky mladšího školního věku a zjistit, zda mají žáci v dnešních tenisových školách kvalitní podmínky pro trénink. Snažila jsem se pomocí odborné literatury zjistit, jaké pomůcky mají mít žáci ve školách k dispozici. Tyto a jiné poznatky, týkající se kvalitního zázemí v tenisové škole jsem se snažila zmapovat v tenisových školách po celé ČR. Pomocí vypracovaného dotazníku, který jsem rozeslala trenérům zabývajícím se trénováním žáků mladšího školního věku, jsem zjišťovala způsob a kvalitu tréninků v jednotlivých tenisových školách. Na závěr pomocí řízeného rozhovoru s paní Stašou Matějovskou, která vede soukromou tenisovou školu, jsem zjišťovala konkrétní specifika její tenisové školy, která pomohla rozvést dotazník k detailnějším informacím a ucelit tak cíl diplomové práce.

**Klíčová slova:** tenis, tenisoví trenéři, tenisové školy

### **Annotation:**

#### **Title: Tennis and its training in the tennis schools**

The aim of my diploma work is to map the training process in the tennis schools where the young pupils are being trained and find out if they have the quality conditions for their training nowadays. I tried to determine with the aid of the specialized literature what kind of instruments the pupils have at the disposal. These and other knowledges related to the quality of the environment in the tennis schools I tried to map all over the Czech Republic. By support of the elaborated questionnaire that I distributed to the coaches of the pupils I collected the information about the way and the quality of the training on the particular schools. In conclusion I interviewed Mrs. Stasa Matejovska the leader of the private tennis school. Detecting the concrete specifics of this school helped me to develop the questionnaire to more detailed information and to summarize my work better.

**Key words:** tennis, tennis coaches, tennis schools

## OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....	7
2.1	PROBLÉM PRÁCE .....	7
2.2	CÍL PRÁCE .....	7
2.3	ÚKOLY PRÁCE .....	7
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	8
3.1	Historie tenisu .....	8
3.1.1	Historie českého tenisu .....	9
3.2	ZÁKLADNÍ TENISOVÉ NÁZVOSLOVÍ.....	10
3.3	STRUČNÁ PRAVIDLA HRY.....	12
3.4	TENISOVÝ KURT A JEHO ROZMĚRY.....	13
3.5	TENISOVÉ VYBAVENÍ .....	15
3.5.1	Tenisová raketa.....	15
3.5.2	Tenisové oblečení .....	17
3.5.3	Trenažéry.....	17
3.5.4	Stěny .....	18
3.5.5	Mobilní síť.....	18
3.5.6	Další tréninkové pomůcky .....	19
3.6	TENISOVÁ PŘÍPRAVA.....	20
3.6.1	Příprava bez rakety .....	20
3.6.2	Příprava s raketou.....	21
3.6.3	Stínování úderů.....	22
3.6.4	Držení rakety .....	22
3.7	SPORTOVNÍ TRÉNINK.....	23
3.7.1	STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	24
3.8	VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ.....	25
3.9	MOTIVACE VE SPORTU .....	26
3.10	TALENT A JEHO PROBLEMATIKA V TENISE .....	27
3.10.1	Třídění talentů .....	28
3.10.2	Jak postupovat při třídění.....	28

3.10.3	Podpora talentů .....	32
4	VÝZKUMNÁ ČÁST .....	33
4.1	HYPOTÉZY .....	33
4.2	METODY A POSTUP VÝZKUMU .....	33
4.2.1	Metody .....	33
4.2.2	Postup práce .....	33
4.3	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY .....	34
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....	69
5.1	DISKUZE .....	69
5.1.1	Dotazníková metoda .....	69
5.1.2	Výsledky dotazníku .....	69
5.2	Řízený rozhovor .....	74
6	ZÁVĚRY .....	80
7	PŘÍLOHY .....	82
7.1	Seznam obrázků .....	82
7.2	Seznam grafů .....	82
7.3	Průvodní email, který jsem posílala trenérům k dotazníku: .....	84
7.4	Dotazník pro tenisové trenéry .....	85

# 1 ÚVOD

Diplomová práce je velice důležitý mezník v životě každého studenta. Směřuje k ní po celé studium a vybírá téma, které by ho zajímalo, a chtěl by o něm zjistit více informací. Jednou z mých velkých zálib vždycky byl tenis. Můj otec hraje tenis celý život, takže jsem se často chodila dívat na zápasy, které hrál. Občas jsem si zkoušela pinkat o zeď. Až ve třinácti letech jsem se rozhodla začít trénovat tenis důkladněji. Během pár měsíců jsem se zdokonalila tak, že jsem zkoušela hrát na turnajích. Později jsem vypomáhala v našem místním tenisovém klubu dospělým. Jezdila jsem s nimi na turnaje v okolních vsích a městech. Byla to velmi dobrá zkušenost. V dospívání jsem se však rozhodovala, dám-li přednost právě tenisu nebo tancování, které bylo pro mě také velice důležité. Nakonec jsem si vybrala tanec a tenisu jsem se už poté věnovala pouze volnočasově, nikoliv závodně. Dnes si ráda zajdu zahrát ve svém volnu. Myslím si, že je to jeden ze sportů, které vám přirostou k srdci a můžete je hrát v podstatě celý život. Tenis je aktivita, kterou mohou provozovat téměř všechny věkové kategorie. Proto jsem ráda, že jsem se mohla dostat k tomuto sportu blíže. Právě proto jsem si zvolila toto téma pro svoji diplomovou práci. Chtěla bych zmapovat tréninkový proces a zjistit podmínky dnešních tenisových škol, kde trénují žáci mladšího školního věku. Podmínky, co se týče dostatku prostor pro trénink, dostatek pomůcek, vzdělanost trenérů a celková zasvěcenost do problematiky tréninků žáků v tomto věku. Jelikož jsem začala trénovat až v pozdějším věku, než o kterém píše v této diplomové práci, musela jsem zjišťovat spoustu informací, které mi byly neznámé, avšak spoustu informací jsem mohla čerpat ze svých zkušeností a známostí ve světě tenisu.

## **2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE**

### **2.1 PROBLÉM PRÁCE**

Mají dnešní žáci ve věku 6 – 12 let kvalitní podmínky pro trénink v tenisových školách?

Které pomůcky jsou nejběžnější ve většině tenisových škol?

Třídí tenisoví trenéři své talenty?

Věnuje se škola žákům i mimo tréninkové jednotky? Pokud ano, tak jakým způsobem?

Mají tenisové školy své webové stránky?

### **2.2 CÍL PRÁCE**

Cílem mé diplomové práce je zmapovat tréninkový proces v tenisových školách, kde trénují žáky mladšího školního věku a zjistit, zda mají žáci v dnešních tenisových školách kvalitní podmínky pro trénink.

### **2.3 ÚKOLY PRÁCE**

Shromáždit a prostudovat literaturu týkající se tréninku tenisu ve věku 6 – 12 let.

Charakterizovat tréninkový proces.

Pomocí dotazníku se pokusit zmapovat úroveň tréninků tenisu mladšího školního věku.

Vyhodnotit a interpretovat výsledky dotazníku.

Pomocí dotazníku a rozhovoru vyvodit závěry a konzultovat je se stanovenými hypotézami.



## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Historie tenisu

Historie tenisu sahá až do roku 1874, kdy Angličan major Walter Clopton Wingfield se nechal inspirovat hrou zvanou „paume“, která pochází z Paříže, upravil ji podle sebe a nazval „Sféristika“. Hřiště mělo jiný tvar než má dnešní hřiště, mělo vyšší síť 1,5 m a bylo u základních čar širší než u sítě. Po této hře se hřiště srovnalo do dnešních rozměrů a dostalo název „lawn tennis“ (lawn znamená v angličtině trávník). Bylo to z toho důvodu, jelikož se převážně hrál venku na trávě. Dnešní název tenis vznikl ze slova „tenez“, což znamená ve francouzštině berte, chytejte. Tento název se dochoval dodnes.

V roce 1877 se konalo v kolébce tenisu – Anglii první mistrovství ve městě Wimbledon. Avšak první národní tenisová instituce byla založena v Americe v USA roku 1881 a nazvaná „Tenisová asociace Spojených států“. V Anglii vznikla asociace až v roce 1888. Tyto svazy se v roce 1913 sloučily jako mezinárodní tenisová organizace zvaná „Fédération International de Lawn Tennis (FILT), která existuje dodnes. Roku 1977 se změnilo v anglický název „Tennis Federation“ (ITF). V roce 1881 Tenisová asociace USA standardizovala pravidla pro pořádání turnajů. První turnaje, které se pořádaly podle standardizovaných pravidel byly US Open 1881 v Newportu, Rhode Island a French Open ve Francii v roce 1891. Tenis nepořádá mistrovství světa, jejich vrcholovou soutěží jsou tzv. „Grandslamové turnaje“. Patří do nich Wimbledon, French Open, US Open a Australian Open.

Australian Open se koná pravidelně začátkem roku v lednu. Jako jediný nemá stabilní dějiště. Turnaje probíhají v Melbourne, Sydney, Adelaide a Brisbane. První turnaj se konal v roce 1905 v Melbourne.

French Open je známé také jako Roland Garros – mezinárodní mistrovství Francie. Vítěz French Open je obvykle považován za nejlepšího hráče na antukových dvorcích.

Wimbledon je nejstarší a nejznámější turnaj na světě vůbec v All England Clubu. Nazývá se podle místa, kde jsou tenisové dvorce. Jeho vítězství je hodnoceno jako největší individuální tenisový úspěch. (Jankovský, 2002)

Wimbledon je započítávaný do Grand Slam turnajů. Je považován za neoficiální mistrovství světa na trávnatých dvorcích. Proto také většinu času udává vývoj tenisu.

(Lichner a kolektiv, 1985)

US Open se poprvé odehrál v roce 1881, od roku 1916 je známé také pod názvem Forest Hills. Forest Hills se nachází přímo ve středu Manhattanu, kvůli nedalekému letišti byl turnaj v roce 1978 přemístěn do Flushing Meadows.

Do olympijského programu patřil od roku 1896 do roku 1924 a pak zas až od roku 1988. Další tenisové soutěže jsou rozděleny na muže a ženy. Mužská soutěž se jmenuje Davis Cup, kdy proti sobě soutěží národní týmy, hraje se od roku 1900. Soutěž pro ženy se nazývá Fed Cup (Federation Cup) a poprvé se hrála v roce 1963 při 50. výročí založení „Tennis Federation“.

Davis Cup byl založen v roce 1900 v USA. Hraje se stále stejně v pořadí: dvě dvouhry, čtyřhra a opět dvě dvouhry. Název pochází od Dwighta E. Davise, který mu při založení turnaje věnoval cenu pro vítěze – pozlacenou stříbrnou mísu na salát. Galeův pohár (Galea Cup) je mezinárodní turnaj národních družstev juniorů do 20 let. Turnaj byl založen v roce 1950.

### **3.1.1 Historie českého tenisu**

V roce 1879 se hrál první tenisový turnaj u nás v parku knížat Kinských v Chocni. Další tenisový turnaj se hrál v roce 1880 na tzv. „palubovce“, kdy na zámku v Lytomyšli upravili velkou síň pro hru. Po celé zemi bylo vybudováno mnoho míčoven, kde mohlo panstvo i lidé z venkova hrát tenis. Nejznámější míčovna, která se dodnes zachovala se nachází na Pražském hradě a pochází z doby Rudolfa II. První tenisový klub u nás byl založený roku 1893 a nazýval se I. ČLTK Praha na Střeleckém ostrově. Poté v roce 1895 vznikl druhý klub „Lawn Tennis Club Prag“ (LTC) na Letné.

První mistrovství ČSR se hrálo na dvorcích I. ČLTK Praha v roce 1920, kdy zvítězil ing. Ladislav Žemla, který se jako první v roce 1921 zúčastnil Davisova poháru. Našimi nejznámějšími hráči jsou například Ivan Lendl, Jan Kodeš, Tomáš Šmíd, Martina Navrátilová, Miroslav Mečíř, Hana Mandlíková, Jana Novotná, Petr Korda, Tomáš Berdych a mnozí další. (Jankovský, 2002)

## 3.2 ZÁKLADNÍ TENISOVÉ NÁZVOSLOVÍ

**Bekhend** – údej hraný pravákem z levé strany (tzv. hřbetový), levákem z pravé strany.

**Boční faleš** – míč se ve vzduchu otáčí kolem svislé osy zleva doprava a naopak.

**Eso** – prudké, umístěné podání, které soupeř vůbec nezasáhne, nebo je zasáhne jen s velkým vypětím a jeho míč nedopadne do dvorce podávajícího.

**Forhend** – úder hraný pravákem z pravé strany (tzv. dlaňový), levákem z levé strany.

**Halfvolej** – úder, při němž se míč hraje bezprostředně po odrazu od země.

**Horní faleš** – míč se ve vzduchu otáčí kolem podélné osy shora dolů.

**Let míče** – dráha míče letícího vzduchem po puštění rakety.

**Liftovaný úder** – úder se silnou horní falší. Raketa je vedena hodně pod míč. Velká dávka síly hráče je vložena do falše. Dráha letu míče i odskoku je silně vypouklá, více než je tomu u úderu s horní falší.

**Lob** – úder hraný do takové výše, aby přelétl soupeře, který je v postavení blízko u sítě.

**Nabíhané údery** – údery, při nichž hráč nepřerušuje svůj pohyb zastavením, ale provádí je za plynulého běhu.

**Obranný lob** – úder zahráný do značné výšky tak, aby hráč, který jej zahrál, měl dostatek času zaujmout správné postavení.

**Podání** – úder, kterým se zahajuje závodní hra, provádí se udeřením míče nad hlavou po nadhozu, pohybem shora dolů.

**Přímý úder** – úder hraný bez falše, dráha letu je plochá, téměř přímočará.

**Přípravné údery** – důrazné údery, které mají hráči umožnit úspěšný postup k síti.

**Ritern** – příjem a odehrání míče po soupeřové podání.

**Slajs** – druh řezaného úderu, při němž je plocha rakety ještě více otevřená (svírá se zemí úhel menší než 45 stupňů). Kromě spodní falše je míči obvykle udělena ještě faleš boční, takže míč odskakuje nízko a stranou.

**Smeč** – úder provedený nad hlavou, směřuje shora dolů a je obvykle vedený značnou silou.

**Spodní faleš** – míč se ve vzduchu otáčí kolem podélné osy zespoda nahoru.

**Stopbal** – úder se silnou spodní falší dopadající na soupeřovu polovinu v blízkosti sítě.

**Stopvolej** – stopbal provedený přímo z voleje.

**Úder s horní falší** – míč nabývá horní falše tím, že raketa je vedena mírně zespoda nahoru přes jeho horní polovinu. Dráha letu míče i odskoku je více vypouklá než u přímého úderu.

**Úder se spodní falší** – (čop – „řezaný“ úder) – raketa je při úderu vedena shora dolů, hrací plocha rakety je otevřená, svírá se zemí úhel asi 45 stupňů. „Podříznutí“ spodní poloviny míče způsobuje jeho pomalý let. Míč odskakuje nízko, nedaleko od místa odrazu.

**Útočný lob** – úder, jímž je soupeř přehozen v poměrně malé výšce a po němž hráč, který jej zahrál, postupuje k síti.

**Volej** – úder hraný dříve než míč dopadne na dvorec.

**Základní údery** – k základním úderům patří forhend, bekhend, podání a volej.

(Jankovský, Jiří: Tenis, Praha: Grada, 2002, str. 13 – 14)

### 3.3 STRUČNÁ PRAVIDLA HRY

Co je hlavním úkolem tenisové hry? Jednoduše řečeno: odehrát míč přes síť do kurtu k soupeřovi takovým způsobem, aby nám soupeř nemohl míč vrátit. Tím získáme body a hraje se dál. Míč musíme odehrát pomocí rakety. Míč se může dotknout po odehrání země pouze jednou, dotkne-li se podruhé, tak jsme ztratili bod. Kurt je vymezen čarami, platný bod je uvnitř kurtu, ale počítá se, i když se míč dotkne čáry a je ve hřišti.

Před začátkem utkání si hráči zvolí losem, kdo bude podávat jako první. Ten, který podává, se označuje jako „podávající“, ten kdo přijímá, jako „přijímající“. Podávající začíná vždy z pravé strany kurtu a po každé hře strany střídá. Hráč má na podání 2 platné pokusy, pokud se netrefí do hřiště nebo mu míč uvízne v síti, tak dostává bod soupeř. Výjimkou je tzv. „tečovaný“ míč, který se dotkne při podání sítě. Pokud tento míč dopadne do hřiště, tak má hráč místo něj nový pokus na podání.

Tenisový zápas se počítá jiným způsobem než jakýkoliv jiný sport. Máme zavedeno počítání 15,30,40 a hra. Tudíž hráč musí získat pomyslné 4 body, aby mohl mít tzv. „gem“. Pokud dosáhnou hráči shodně 40:40, tomu se říká „shoda“, poté další míč, který hráč získá, se nazývá „výhoda“, kterou musí následně ještě potvrdit jedním míčem a tím získává gem. Pokud výhodu nepotvrdí, nastává opět shoda a hraje se dál, pořád dokola, dokud se někomu z hráčů nepovede výhodu proměnit.

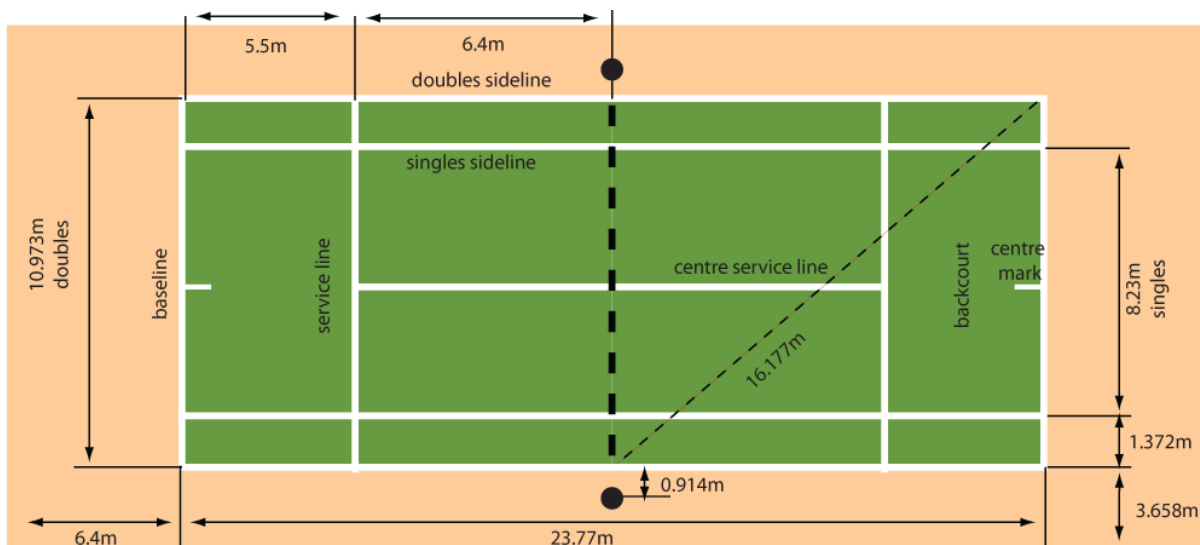
Po vyhraném gemu se hráči na podání vystřídají, takto se to poté střídá celou hru. Hráč, který dosáhne 6 her-gemů získává tzv. „set“. Pokud chce zápas vyhrát, tak musí získat sety s náskokem 2 her. Set může dopadnout například 5:5, poté hráč, když chce vyhrát set, musí zvítězit 7:5. Vždy musí mít o 2 hry náskok. Pokud pokračují 6:6, můžou zvítězit v tzv. tie-breaku (zkrácené hře), kdy podává hráč, který je na řadě v podávání a má pouze jedno podání a to zásadně z pravé strany hřiště. Poté má soupeř dvě podání, přičemž začíná zleva, a takto se to následně opakuje. Nyní nastává jiné počítání než při klasické hře – vyhrává ten, kdo jako první dosáhne 7 bodů, platí zde však stejné pravidlo, že musí vyhrát o 2 body více. Tato hra může dosáhnout i extrémních skóre jako je 28:26. Pravidlo, které zde dodržujeme, je to, že pokaždé, když hráči získají dohromady 6 bodů, musí si vyměnit strany (např. 3:3, 5:1,12:12,...)

Co se týče výměn stran při klasické hře – dodržujeme zde pravidlo, že si hráči mění strany vždy při lichém součtu her – gemů (např. 3:0), zároveň může hráč využít krátkou přestávku k odpočinku a občerstvení.

Co se týče dvouhry, jsou pravidla téměř stejná, jen podání si domlouvají spoluhráči mezi sebou. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.4 TENISOVÝ KURT A JEHO ROZMĚRY**

Tenisový kurt, jinak také dvorec nebo hřiště má tvar obdélníku. Jeho delší strana měří 23,77 m, kratší při dvouhře 8,23 a při čtyřhře 10,97 m. Hřiště je v polovině přetnuto sítí, která je upevněna na sloupcích ve výšce 1,07 m. Síť je v polovině upevněna páskou, která by měla udržovat síť ve výšce 91,4 cm. Tato páska dostala název podle turnaje „Wimbledon“. Síť se hráči nesmí ničím dotknout, pokud je míček ve hře. Čáry podél delší strany hřiště se nazývají „podélné“ a ty, které ohraničují kratší strany dvorce, se nazývají čáry „základní“. Úhlopříčka, která protíná polovinu kurtu, je dlouhá 16,17 m.



**Obrázek 1 – Nákres tenisového dvorce (zdroj: Google.com)**

*Vysvětlivky:*

Baseline = základní čára

Doubles sideline = podélná čára pro dvouhru

Singles sideline = podélná čára pro čtyřhru

Service line = čára pro podání

Centre service line = čára střední (rovnoběžně s čarami podélnými protíná síť u wimbledonu)

Centre mark = čára, která zamezuje tomu, aby hráč stál na nesprávném místě při podání

Prostor za tzv. base line, který je dlouhý 6,4 m, se nazývá „výběhový“ a je také vedle postranních čar o délce 3,66 m. Je to zejména pro mezinárodní turnaje.

Povrchy dvorců:

- Antuka (drť z rozemletých střešních tašek a cihel)
- Beton

- Umělé (plast)
- Trávník
- Kobercové povrchy (nasypan bílý říční písek, podobný tartanu, sypán pískem či granulemi z gumy – nepoužívají se pro mezinárodní soutěže)

(Langerová, Heřmanová, 2005)

## **3.5 TENISOVÉ VYBAVENÍ**

### **3.5.1 Tenisová raketa**

Tenisová raketa je nejdůležitějším nástrojem pro tenistu. Bez ní by v podstatě nemohl hrát. Proto je pro něj důležité vybrat správnou velikost, váhu a rozměry rakety pro každého hráče individuálně. Pro děti je nejlepší vybírat raketu až po konzultaci s trenérem.





.....**rám**

..... **hlava** (elipsovitý tvar, úderovou plochu tvoří výplet, plocha má větší délku než 39,37 cm a šířka nesmí přesáhnout 29,21 cm.

.....**srdce**

.....**krček**

.....**držadlo (grif)**

**Obrázek 2 - Tenisová raketa (zdroj: google.com)**

Důležitá věc, která se připíná pod poslední spodní strunou rakety mezi prostředními dlouhými strunami, se nazývá „vibrastop“. Ten absorbuje vibrace rámu rakety. Mívá různé tvary – kulatý, čtverec nebo obdélník. Je vyroben z materiálu gumového či silikonového. Používají se zásadně u kovových raket, u ostatních slouží spíše jako doplněk. (Šafařík, 1978)

### **2.1.1 Tenisový míček**

Míček se skládá z gumové či kaučukové duše, která je obalená chlupatou hmotou nazývanou „melton“, kterou dnes kombinují se syntetickými materiály, jako je například silon, nylon nebo terylen. Barvu musí mít žlutou, bílou či oranžovou. Jeho průměr je 6,35 – 6,67 cm a jeho hmotnost je 56,7 – 58,5 g. Míčky dělíme na 2 různé typy – tlakované a bez tlaku. Jak už je z názvu patrné, jde o to, zda jsou míčky nahuštěné tlakem, ty jsou skladovány v dózách jako v konzervách a míčky bez tlaku

jsou skladovány pouze v papíru či krabicích. Míčky také můžeme rozdělit na soutěžní, tréninkové, tréninkové dětské, komfortní (pro rekreační tenis), výprodejové (nekvalitní), halové a pro otevřené kurty. Pro dětský tenis je vhodné používat spíše míčky tlakované, jelikož jsou lehké a pružné. Pro děti je také vhodné koupit míčky barevné, jelikož tak míček lépe vidí a trénují sledování hry. Mimo jiné je to skvělá motivace.

Pro trénink úderů s dětmi se většinou používá molitanový míč, jelikož je lehký a děti s ním mohou nacvičit precizní údery. Pro ně je ten začátek nejdůležitější, proto se doporučují k prvotnímu tréninku úderů míčky molitanové. (Höhm, 1982)

### **3.5.2 Tenisové oblečení**

Základem vybavení malého tenisty je kvalitní tenisová obuv. Jejím základem je neklouzavý povrch. Také by měly být pružné, měly by mít kvalitní podešev a zvýšenou nebo odlehčenou patu (kvůli ochraně Achillovy paty). Pokud trénují v zimě v hale a v létě na antuce, měli bychom obuv rozlišovat podle toho, na jaký povrch se chystají. Zejména kvůli neklouzavosti podrážek. Co se týče oblečení, měli bychom dbát zejména na jeho vzdušnost, aby se pot nedržel na kůži. Měli bychom volit zejména oblečení z přírodních materiálů. Doporučuje se tričko a šortky. Dívky mohou nosit i sukni, na které mají všitou speciální kapsičku na míček. Dále kvalitní ponožky, které sají pot (bavlněné), ručník pro utírání potu a čepice či kšilt. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.5.3 Trenažéry**

Nejznámější jsou 2 trenažéry zejména pro děti a to Kolečkový a Volejový trenažér.  
Kolečkový trenažér

- Pro pokročilejší začátečníky
- Je určen ke stínování základních úderů – forhendu a bekhendu

- Je vyroben z dutého kovového stojanu posazeného nízko, na němž je nasunutá pružinová tyč s variabilitou nastavení výšky. Na této pružině je gumové kolečko o průměru většího tenisového míče. Toto kolečko tenista roztáčí. Trénuje tím automatizaci správných koordinačně náročných pohybů rukou a nohou.

#### Volejový trenažér

- Trénujeme zde stínování volejů
- Je to lišta (umělohmotná či dřevěná) připevněná ke zdi s míčem, který je na ní přišroubovaný
- Je to velice jednoduchá pomůcka pro zafixování správného hraní volejů

### **3.5.4 Stěny**

- Silná svislá stěna (pro trénink 1 tenisty, je na ní obvykle vyznačena síť).
- Mobilní stěna pod sklonem (deska v obřím rámu, která se dá nastavovat podle sklonu úderu, který chceme trénovat).
- Měkká mobilní stěna (molitanová či potažená pórovitou houbou určená k tlumení rychlosti a intenzity síly míčků, používá se k nácviku zautomatizování pohybových stereotypů.
- Mobilní silonová stěna (stejné využití jako měkká stěna, doporučuje se pro pokročilé).
- Stěna s nepravidelným odrazem (má čtvercový povrch, který míčky poté odráží nepředvídatelným směrem, určena pro pokročilé.

### **3.5.5 Mobilní síť**

- Tato síť má sloužit k pomoci trenérovi – může její pomocí rozdělit tenisový kurt na menší zóny, kde mohou žáci trénovat po skupinách oddělených právě touto sítí.

- Naopak její pomocí může z dvou hřišť vytvořit jedno, kde mohou žáci utvořit větší skupinu.

### 3.5.6 Další tréninkové pomůcky

- vodič pro základní údery – tato pomůcka je velice dobrá pro začátečníky, pomáhá ke správnému vedení rakety, pro její fixaci na správné dráze, je to ohnutá trubka na podstavci, na kterou raketu položíme a pomáhá nám ji vodit ve správné dráze
- obruč na podání – tato obruč nám napomáhá ve správném nadhozu pro podání, je z kovu či plastu a má průměr 10-30 cm a upevňuje se na stojan, který je asi 3 m vysoký
- esík – trénujeme s ním správný pohyb při podání, je to molitanový válec na šňůrce, který nás přivede ke správnému pohybu u podání
- stopy pro nohy – se používají při nácviku správného základního postavení, jsou dobré pro názornou ukázkou postoje, vyrobíme si je, buď z nějakého papíru nebo na antukovém kurtu si je vyšlapeme přímo do antuky
- terče – pro znázornění terče můžeme používat různé pomůcky, jako jsou obruče, tyče kužely, apod., můžeme si je také vyrobit
- koš na míčky – koše na míčky jsou v začátcích velice potřebné, jelikož žáci potřebují co nejvíce možností pro odpaly, tudíž i co největší počet míčků pohromadě, koše jsou mobilní a slouží jako tzv. „chňapka“, abychom se stále nemuseli pro míčky ohýbat, do jednoho koše se vejde okolo 60 – 70 míčků
- trubice na míčky – tyto trubice slouží ke sbírání míčků, můžeme je využít i k tréninku nahrávání
- kbelík na míčky – kbelík můžete využít jakýkoliv, většinou je školy dostávají jako reklamní předměty za odběr míčků, můžeme je využít také jinak než ke sbírání, můžeme na ně házet jako na terč
- kamera, video – dnes už bývá samozřejmostí při teoretických trénincích, kdy trenéři mohou žákům ukázat různé světové hráče v akci, či jim pustit některou z metodických kazet, většinou se i při trénincích nahrávají, aby jim trenér mohl ukázat, jaké chyby dělají

- nahrávací stroje – nahrávací stroje jsou jedny z nejdůležitějších pomůcek při trénincích úderů, nevýhodou je však jejich finanční nedostupnost a fakt, že do strojů musíte dávat míčky o stejné váze a kvalitě, což v některých centrech z finančního hlediska není možné, je to však jediný stroj, který nahrává po dlouhou dobu úplně stejně a tím pádem můžeme trénovat údery, jak dlouho bude třeba, můžeme je rozdělit na mechanické (míčky z nich vystřeluje rychlý píst) a pneumatické (kde míčky vystřeluje atmosférický tlak), v dnešní době jsou již na dálkové ovládání a můžete si u nich navolit jakékoliv údery chcete, v jaké frekvenci a v jakém pořadí půjdou za sebou. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.6 TENISOVÁ PŘÍPRAVA**

Někdo by si mohl myslet, že tenisová příprava je v základně trénink úderů, podání a vše, co trénujeme s pomocí rakety. Toto je však základní omyl. Nejdůležitější je příprava mimo kurty a hlavně bez rakety. Každý hráč musí mít především v rovnováze fyzickou a psychickou stránku tělesné zdatnosti. To znamená, že musíme mladé tenisty hlavně motivovat, aby si vytvořili dlouhodobý vztah k aktivitě, myslíme tím obecně pohyb, nejenom tenis konkrétně. To je první a zásadní krok kdy si děti tvoří vztah ke sportu a to nám zaručí, že je sport bude bavit, budou ho dělat pořádně a se zápallem. Pokud je motivujeme, zlepšujeme i jejich psychickou stránku, která nám může zaručit, že se na tréninky budou těšit. Poté už můžeme budovat tu fyzickou přípravu, která se odehrává mimo kurt. Tato část je zejména pro mladší žáky neoblíbená, ale musíme jim dokázat, že pokud budou poctivě trénovat, tak jim to bude jediné k dobru a potom jim to půjde lépe i na kurtu, že fyzickou přípravu musí mít každý dobrý tenista. Zde by mohl dobře fungovat i nějaký dokument o slavném tenistovi, který bychom dětem pustili, aby je to motivovalo k tomu, že opravdu musí trénovat i fyzickou stránku, ne pouze údery.

#### **3.6.1 Příprava bez rakety**

Měli bychom dbát na to, aby děti chtěly trénovat i mimo tréninky samotné. Obvykle žáci mají pocit, že trénink dvakrát týdně jim stačí a tam se snaží a mimo už nemusí nic

podnikat, ale to je zásadní chyba. Trenér by měl zařazovat minimálně při zahájení tréninku obecné rozehřátí, rozcvičení a nějakou hru s míčem bez rakety a s raketou. Základní je samotná manipulace s míčem. Děti by se jako první měly naučit s míčem manipulovat, tzv. osahat si ho. Naučit se válet ho, manipulovat před tělem, za tělem, koulet ho po těle, přehazovat si ho sám, přehazovat si ho ve dvojici, házet ho o zeď, na terč, o zem, vyhazovat a chytat z různých poloh, apod. Druhou důležitou dovedností je skákání přes švihadlo. Skoky přes švihadlo dětem zvyšují aerobní zdatnost a zároveň schopnost odrazu a vytrvalost. Můžeme cvičit se švihadlem zábavnou formou soutěží, jelikož děti mají rády soutěže – různými druhy skákání. Jeden z oblíbených průpravných cvičení jsou různé druhy vedení míče – například dribling. Vše vede ke zlepšení kondice a koordinace. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.6.2 Příprava s raketou**

Příprava s raketou je další důležitý mezník, který by měl být přirozenou částí každého tréninku. Tenista začátečník by se měl nejdříve s novou raketou sžít, osahat si ji, naučit se jí správně držet a co je nejdůležitější – vybrat si tu správnou pro sebe. Výběr rakety záleží hlavně na věku, výšce a úrovni dovedností tenisty. Co se týče sžití s raketou, jako první by se měl malý tenista naučit s raketou manipulovat, správné držení a hlavně správný úchop. Poté se může věnovat už některým základním cvičením s míčkem:

- Různá odrážení míčku při držení rakety nejen za držadlo
- Driblování s míčkem ve vzduchu, o zem, ve stoje i v pohybu
- Driblování s míčkem s otáčením rakety o 180 stupňů
- Driblování míčkem pomocí úzkého rámu rakety o zem i ve vzduchu

Jejich hlavním úkolem je vytvořit citění pro souhru míče a rakety a vytvořit podmínky pro úspěšný nácvik dalších úderů.

### 3.6.3 Stínování úderů

Metoda stínování úderů je další z důležitých začátků malého tenisty. Občas se tato část tréninku úplně vynechává, ale nesmíme zapomínat na to, že pokud budeme umět údery pouze naznačit do vzduchu bez míče, můžeme nejlépe odstranit špatné návyky. Pro děti je většinou tato část nuda, proto zde doporučujeme vymyslet některé hry, pomocí kterých bychom mohli stínování úderů nacvičit. Měli bychom od počátků děti vést k tomu, aby forhend vedly z pravé nohy a bekhend z levé nohy a hlavně přenášely váhu těla do úderů. Jelikož je tento nácvik úderů velice obtížný, pomocí stínování můžeme špatné údery nejefektivněji odstranit. Stínování nepatří jen do začátků, naopak spousta profesionálních tenistů to vnímá jako rituál. Pokročilí tuto metodu obvykle zařazují do části rozcvičky při každém tréninku.

### 3.6.4 Držení rakety

*„Držení rakety má velký význam pro správné provádění techniky tenisových úderů. Způsob uchopení rakety podmiňuje sklon hlavy rakety. V současné době jsou nejrozšířenější a nejméně používané dva způsoby držení rakety:*

1. *Východní držení,*
2. *Jednotné (kontinentální, univerzální) držení.*

*Popis východního držení při forhendu: raketu uchopíme jako při podávání ruky na pozdrav. Plocha rakety je kolmá ke hřišti. Prsty nejsou těsně u sebe, jsou rozloženy a neobepínají držadlo kolmo. Ukazovák směřuje šikmo k hlavě rakety. Rozložení prstů umožňuje oporu rakety na větší ploše, což pomáhá k větší jistotě a citu při úderu. Konec bříška dlaně se opírá o koženou obrubu konce držadla rakety. Vidlice mezi ukazovákem a palcem je ve středu horní plošky rakety. Hlava rakety je nad zápěstím.*

*Popis východního držení při bekhendu: ruka držící raketu přehmátne na držadle poněkud doleva. Při pohledu shora vidlice mezi palcem a ukazováčkem spočívá za levou hranou horní plošky držadla. Důležitá je poloha palce, která je umístěn šikmo přes zadní plošku držadla. Podepření plošky palcem umožňuje použití palce jako opory proti tlaku míče. Ostatní prsty jsou méně rozloženy než při forhendu. Hřbet ruky směřuje převážně nahoru.*

*Při jednotném (kontinentálním, univerzálním) držení se hraje forhend i bekhend stejným držením blížícím se obvykle držení forhendovému (popsané u východního). Toto držení vyžaduje velmi pevné zápěstí a má tu nevýhodu, že se jím nedají hrát údery maximální silou.*

*Při výcviku začátečníků doporučujeme nyní používat držení modifikované. Lze jej v podstatě ztotožnit s držením východním. Při forhendu je vidlice mezi palcem a ukazováčkem asi 2-3 mm vpravo od levé hrany horní plošky držadla, zatímco při bekhendu 2-3 mm vlevo od ní. Menší rozsah přehmátnutí je výhodnější při rychlé výměně míčů na rychlých dvorcích. Nezakazujeme však používat držení jednoduché, jestliže někomu lépe vyhovuje.“ (Choutka, M., Dobrý, L., Rovný, M. a kol., Sportovní hry, Státní pedagogické nakladatelství, 1973, s. 276)*

### **3.7 SPORTOVNÍ TRÉNINK**

Sportovní trénink v mladším školním věku není jen přípravou na dospělý věk, ale měla by tvořit náplň života. Když trénujeme tyto žáky, měli bychom brát ohledy především na jejich školní povinnosti. Dále bychom měli klást rozdíly mezi trénováním dospělých a trénováním dětí. Jsou zde určité rozdíly v psychice, fyziologii, apod. V tomto věku klademe důraz především na jeho všestrannost a omezenou intenzitu, vzhledem ke konkrétnímu věku. Dbáme na všechny zásady sportovního tréninku.



## **3.7.1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

### **3.7.1.1 Kondiční příprava**

*„Kondiční přípravou sportovce označujeme rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností podle potřeb závodní disciplíny a rozvoj základních pohybových dovedností vytvářejících základní pohybový fond.*

### **3.7.1.2 Technická příprava**

*Technickou přípravou sportovce (podstatou je motorické učení) označujeme proces osvojování pohybových dovedností. Jedná se především o zvládnutí vlastních závodních cvičení a speciálních cvičení, která slouží jako tréninkové prostředky.*

### **3.7.1.3 Psychologická příprava**

*Je zaměřena na vytváření optimálních psychologických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu. Hlavním úkolem psychologické přípravy je připravit sportovce, aby byl schopen čelit stresovým podmínkám, které se vyskytují při tréninku a soutěžích. Jde zejména o adaptaci na psychickou zátěž a o zlepšení regulace psychických funkcí sportovce.“ (Novosad, J., a kol., Základy sportovního tréninku, Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1993, s. 11 - 12)*

### **3.7.1.4 Taktická příprava**

*„Taktická příprava je jednou ze složek sportovního tréninku, jejímž úkolem je příprava sportovce k promyšlenému a účinnému vedení sport. boje v konkrétních soutěžních podmínkách. Jde tedy o osvojení a zdokonalování takových dovedností, které umožní sportovci vybírat v každé soutěžní situaci optimální řešení.“ (Dovalil, J., a kol., Malá encyklopedie sportovního tréninku, Praha: Olympia, 1982, s. 181 – 182)*

### 3.8 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ

Znalost zákonitostí dětství a dospívání je jednou z hlavních zásad sportovního tréninku. Pokud trenéři tyto zákonitosti neznají, nemohou trénink správně vést. Měli by klást důraz na jinou stavbu těla oproti dospělým, dlouhodobý duševní vývoj, kdy se děti vyvíjejí a stále mění. Některé anatomicko-fyziologické a psychosociální změny jsou v určitých obdobích typické pro mladší školní věk. Pochopení těchto zákonitostí je velice důležité pro výběr talentů v tenise, dokážeme totiž takto trénink přizpůsobit právě těmto zákonitostem a zbytečně dětský organizmus nezatěžujeme. Obecně tyto zákonitosti musíme také brát s rezervou, jelikož hlavně klademe důraz na individualizaci. Každé dítě je unikát a musíme brát v úvahu jeho individuální potřeby a podle toho stavět trénink. Avšak základy budujeme právě z těchto obecných zákonitostí, které poté rozvíjíme podle jednotlivých individuálních potřeb.

Vývoj dítěte v mladším školním věku je stejnoměrný a klidný. Oproti předškolnímu věku, kdy je vývoj bouřlivější a rychlejší. Kostra je však nyní poddanější, avšak ještě není zcela vyvinutá. U dětí 6 – 12 let je typická malá výkonnost svalstva, avšak strmý růst pohybové výkonnosti. Vnitřní orgány rostou proporčně vzhledem k výšce a váze. Rozdíly v motorice jsou u chlapců a u dívek výrazné. Rychle se rozvíjí hlavně rychlost a obratnost. Dynamicko-silová schopnost je malá. Je známo, že děti udrží pozornost jen na chvíli, proto musíme dbát na časté změny činností při tréninku, aby je to bavilo a zároveň si z tréninku vzaly co nejvíce. Markantní je rozvoj paměti a představivosti. Žáci přechází od svých fantazií k realitě.

Trenéři by měli klást důraz na zařazování pohybových her do tréninků. V tomto věku by měla pohybová hra převládat, aby žáci získali kladný vztah k pohybové aktivitě. Je známo, že právě toto období vývoje je nejpříznivější pro motorický vývoj a motorické učení. Klademe důraz především na všestranný rozvoj, abychom předešli špatnému vývoji. Jsme v začátcích nácviku techniky pohybových činností v tenise. Snažíme se utvrzovat stálost koncentrace a posilovat vůli. Měli bychom mít k žákům přátelský přístup, avšak v rámci disciplíny, kterou se musíme snažit budovat v tomto věku.

(Dovalil, 1992)

### 3.9 MOTIVACE VE SPORTU

Motivaci ve sportu bychom mohli také nazvat psychologií sportu. Problém je hlavně v oblasti správného pokládání otázek, které by měly sportovce podnítit k lepším a lepším výkonům. Význam motivace je více než výchovný. Měli bychom sportovce motivovat hlavně slovně a ne pouze peněžním hodnocením. V případě mladšího školního věku jde zejména o slovní hodnocení, které jim zlepšuje sebevědomí a tím i jejich výkony a kladný vztah k pohybové aktivitě.

V první řadě bychom měli brát v úvahu tzv. „generalizaci motivační struktury“. Tato generalizace se projevuje tím, že žáci si obvykle vybírají sport podle místa bydliště nebo podle toho, na který sport se přihlásí jeho kamarádi.

Druhým vývojovým stádiem je tzv. „diferenciace motivační struktury“. V této fázi už by se měl žák přiklonit ke sportu, který ho stimuluje v závislosti na úspěších. Vytváří se pevný motivační základ, který se bude promítat v celém sportovcově životě.

Třetí stádium motivace se nazývá „stabilizace motivační struktury“. V této fázi mají největší funkci vítězství v soutěžích, možnost sebeuplatnění v daném sportu, které by mohlo být na velmi vysoké úrovni.

Posledním vývojovým stádiem je „involuce motivační struktury“, kde hraje roli citově i rozumově založený vztah k danému sportu. Sportovec si uvědomuje, jaké dosáhl cíle a nyní už má ambice provádět daný sport pro to, že ho to baví. Nedělá to již pro výhru, ale pouze pro prožitek ze sportu. Zajímavé je, že pokud si toto sportovci uvědomí brzo, je dokázáno, že mívají daleko lepší výkony než ti, kteří sportují pouze pro dosažení výhry.

Nejčastější typy metod, jak si poradit s motivací, je „pohovor“. Pohovor znamená verbální vyjádření trenéra nebo spoluhráčů. Většinou se snažíme hráče přesvědčit, jak by měl to, co se mu nedaří dělat lépe. Využíváme zde i citové podbarvení, které si hráč vezme více k srdci. Další verbální metoda je „zúčastněné vyslechnutí“ problému sportovce. Většinou se snažíme problém zlehčit humorem a uvolnit napětí. Odvádíme

pozornost od daného problému. Zařadili bychom zde i hádání se, ironizaci problému, vysmívání a naopak i povzbuzení a zlepšení sebedůvěry.

Dále můžeme metody třídit na tzv. „výcvikové metody“. „Mentální trénink“, kde se jedná o vnitřní naladění na problém. Sportovec by pak v ideálním případě měl být schopný se vypořádat jak s úspěchem, tak i s neúspěchem. Měl by umět redukovat stres, napětí a umět se v danou chvíli zaměřit na co nejlepší výkon.

Třetí skupina jsou tzv. biologické regulativní prostředky s vedlejšími psychologickými účinky. Znamená to aktuální stav, jak se sportovec cítí. Najedl-li se dobře, vyspal, rozcvičil, apod.

Důležité jsou také „magické prostředky působení“. Hlavně když mluvíme o žácích mladšího školního věku. V tomto případě hojně využíváme maskoty, rituály, pokřiky a podobné věci, které mohou pozitivně ovlivnit sportovcův psychický stav. Využíváme zde tradice a zvyky. Ve věku 6 – 12 let bychom na tuto skupinu měli klást velký důraz, jelikož děti v tomto věku potřebují tradice a řád. Zakotvit si nějaký rituál, který je bude bavit a bude je motivovat k lepším výkonům a hlavně k pozitivnímu pohledu na sport. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

### **3.10 TALENT A JEHO PROBLEMATIKA V TENISE**

Talent = nadprůměrná schopnost

Označujeme ho jako spojení určitých dědičných vloh, které se v závislosti na vnějších a vnitřních činitelích mohou kvalitativně rozvíjet na vyšší úroveň, než jsou vrstevníci. Většinou se jedná o širěji rozvinuté koordinační, silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Nestačí však mít pouze talent, ale pokud je talent správně a dostatečně podněcován správným směrem, může z žáka být velice dobrý tenista.

(Schonborn, Grosser, 2008)

### 3.10.1 Třídění talentů

Obecně si lidé myslí, že ti, kteří vyhrávají nejslavnější turnaje a jsou na vrcholech žebříčků jsou ti nejtalentovanější, to je však zásadní omyl. Nejde pouze o talent, ale velkou míru zde hraje roli také píle a vůbec vůle trénovat a vydržet. Jelikož většina světově známých tenistů (např. Boris Becker, Michael Stich) vyhráli své první mistrovství až ve svých 15. letech. Většinou bývá největším tahounem v talentu rodič a ne samo dítě, což může mít za dopad rannou specializaci. Nejlepší je analyzovat pomocí sportovně - vědeckých výzkumných metod všeobecné motorické a sportovně-specifické složky nadání, teprve poté můžeme stanovovat prognózy. Nesmíme hned talentované dítě vidět jako vítěze, musíme si uvědomit, že za tímto se kryje spousta snahy a dřiny.

(Schonborn, Grosser, 2008)

### 3.10.2 Jak postupovat při třídění

1. *„Nejprve se člověk snaží rozpoznat mezi množstvím 6 – 12letých dětí na základě zkušenosti a pozorování ty, které se umějí co do zručnosti a hravosti pohybovat lépe než ty ostatní. Zde se nejedná o nic jiného než o hrubý negativní výběr.*
2. *Po cca 3 – 6 týdnech se nabízí provést motorické testy na všeobecnou koordinační a kondiční schopnost.*
3. *Ke třetímu kroku po dalších 2 – 6 měsících by se měly připojit sportovně – vědecké a medicínské postupy, a sice následující:*
  - *Biomechanické postupy ke zhodnocení časových programů, reakční a rychlostní síly*
  - *Ortopedická a internistická zdravotní vyšetření*
4. *Zároveň je účelné během časových úseků druhého a třetího kroku provádět za pomoci seznamů (checklistů), (podle Schonborna 1992), komplexní subjektivně-objektivní registraci údajů o talentech. Tyto údaje podporují jak sportovně-specifický výběr, tak i obzvláště rozpoznání psychicky-mentálních složek. Neboť právě druhá oblast hraje, jak známo, ve výkonnostním tenise velkou roli, vždyť přeci ctižádost, vůle, tvrdost, tréninková píle, sebedůvěra, odolnost vůči stresu, odvaha, bojový duch,*

*sebedisciplína a další jsou nezbytné předpoklady budoucího špičkového sportovce. Samozřejmě nejde tato celá oblast v rychlosti otestovat, k tomu je zapotřebí dlouhé období, neboť mnoho zmíněných vlastností lze získat také ještě během podpory talentů. Blíže k tomu – Schönborn 2006.“*

SCHÖNBORN, Richard; GRÖSSER, Manfred. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Aachen : Meyer und Meyer Fachverlag, 2008. 157 s. ISBN 978-3-89899-374-6, str. 146 - 147.

### **Poznámky k checklistu (Tabulka)**

*„V části vztahující se k osobě jsou sepsány předpoklady budoucího mezinárodního šampióna. Vedle stále důležitější stavby těla, která zahrnuje tělesnou výšku (výškový průměr TOP 10 u mužů je nyní 188,5 cm a u žen 175,7 cm, vzrůstající tendence), svalové předpoklady (převážně rychlá svalová vlákna), svalstvo a rozvržení svalstva (upřednostňovány jsou leptosomní typy), poměr končetin a trupu (spíše delší končetiny a normální trup), je zde dále uvedena i motorická (2-5), tenisově - specifická oblast (6-9), tak důležitá oblast schopnosti přejímání a realizace (10-11) a mentální oblast (12-24). O důležitosti této poslední oblasti svědčí již vysoký objem 13 bodů.*

*Také okolí je velmi důležité. Kvalita a nasazení klubu, svazu a trenéra, rozum rodičů, pozitivní postoj a podpora školy, tak jako pozitivní vliv přátel v oblasti i mimo oblast sportu, ovlivňují velmi silně sportovní vývoj a především jeho tempo. Z průzkumů jednoznačně vyplývá, že také délka „vzdáleností“ k místu tréninku a ke škole hraje podstatnou roli. Vysoce převažující počet analyzovaných národních mistrů, mistrů světa, olympijských vítězů a vítězů velkých mezinárodních závodů ve všech možných druhích sportu měl podle průzkumů v mládí velmi krátké vzdálenosti mezi domovem, školou a místem tréninku. I u německých špičkových tenisových hráčů 80. a 90. let se toto potvrdilo. Dlouhé vzdálenosti znamenají enormní ztrátu času, stres, únavu a konečně i upadající motivaci*

**Tabulka 1 – Třídění talentů (zdroj: Schönborn, 2008)**

<i>OSOBNÍ ÚDAJE:</i>	
<i>Jméno:</i>	<i>Narození:</i>
	<i>Bydliště:</i>
<i>Tréninkový věk:</i>	<i>Den první analýzy:</i>
<i>Trenér:</i>	<i>Den poslední analýzy:</i>
<i>ÚDAJE VZTAHUJÍCÍ SE K OSOBE:</i>	
1. <i>Tělesná stavba</i>	+ + + 0 - - - ?
2. <i>Koordinační schopnost</i>	+ + + 0 - - - ?
3. <i>Rychlost</i>	+ + + 0 - - - ?
4. <i>(Výdrž) Vytrvalost</i>	+ + + 0 - - - ?
5. <i>Síla</i>	+ + + 0 - - - ?
6. <i>Práce nohou</i>	+ + + 0 - - - ?
7. <i>Technika</i>	+ + + 0 - - - ?
8. <i>Taktika</i>	+ + + 0 - - - ?
9. <i>Hrací vtip (vost)</i>	+ + + 0 - - - ?
10. <i>Rychlost učení</i>	+ + + 0 - - - ?
11. <i>Růst výkonu</i>	+ + + 0 - - - ?
12. <i>Ctižádost</i>	+ + + 0 - - - ?
13. <i>Vůle</i>	+ + + 0 - - - ?
14. <i>Tvrdost</i>	+ + + 0 - - - ?
15. <i>Tréninková péle</i>	+ + + 0 - - - ?
16. <i>Sebevědomí</i>	+ + + 0 - - - ?
17. <i>Naděje na úspěch</i>	+ + + 0 - - - ?
18. <i>Schopnost odolávat stresu</i>	+ + + 0 - - - ?
19. <i>Odvaha</i>	+ + + 0 - - - ?
20. <i>Bojový duch</i>	+ + + 0 - - - ?
21. <i>(Schopnost předjímání) Anticipace</i>	+ + + 0 - - - ?
22. <i>Schopnost koncentrace</i>	+ + + 0 - - - ?
23. <i>Sebedisciplína</i>	+ + + 0 - - - ?

24. Chování	+ + + 0 - - - ?
<b>ÚDAJE VZTAHUJÍCÍ SE K OKOLÍ:</b>	
1. Klub	+ + + 0 - - - ?
2. Svaz	+ + + 0 - - - ?
3. Trenér	+ + + 0 - - - ?
4. Rodiče	+ + + 0 - - - ?
5. Škola	+ + + 0 - - - ?
6. Přátelé	+ + + 0 - - - ?
7. Vzdálenost místa tréninku od domova	+ + + 0 - - - ?

*Jak se má se seznamem zacházet? V hodnotící škále je vedle otazníku pět hodnotících kritérií: -- velmi špatné, - špatné, 0 průměrné, + dobré, ++ velmi dobré.*

*Pokud se začíná s nováčkem, ví se o něm jen velmi málo. V tom případě se zakresluje do příslušné kolonky otazník, alespoň tak dlouho, dokud si člověk nemůže dovolit první objektivní hodnocení. Zpravidla se z počátku zakresluje hodně otazníků. Tam, kde si již člověk může dovolit objektivní posouzení, zakreslí příslušné znaménko.*

*Teď započne s hráčem tréninková práce. Postupně z něj člověk získává stále více dojmů a poznatků a může škálu pozměnit, doplnit, stanovit precizněji. Po určité době dostane člověk relativně objektivní skutečný stav. Nyní lze na základě těchto zjištěných skutečností systematicky pracovat na stávajících slabých a silných stránkách. Časem se stanou jednotlivá posouzení preciznější (hráč je lepší, horší, setrvává na stejné úrovni), budou se měnit a stabilizovat. Nejpozději po dvou letech by měl mít člověk o svém chráněnci velmi výrazný a objektivní obrázek, aby mohla být učiněna eventuelní správná prognóza do budoucna. Samozřejmě, že se v tomto seznamu nedají stanovit pro všechny trenéry a hráče jednotná kritéria. Posuzovací škála se musí řídit podle reálně stanovených cílů. Tak si např. klubový trenér bude všimnout mezinárodní špičky.*



*V každém případě je zapotřebí určité zkušenosti, aby mohlo být s checklistem úspěšně zacházeno.*

SCHÖNBORN, Richard; GRÖSSER, Manfred. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Aachen : Meyer und Meyer Fachverlag, 2008. 157 s. ISBN 978-3-89899-374-6, str. 147 - 150.

### **3.10.3 Podpora talentů**

Třídění talentů, jak jsme se již dozvěděli z checklistu nesmí být v žádném případě krátkodobou záležitostí. Většinou trvá až několik let. Cílem je tzv. úspěch výběru,

## **4 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **4.1 HYPOTÉZY**

1. Předpokládám, že všichni trenéři, kteří trénují žáky mladšího školního věku, mají trenérské vzdělání.
2. Předpokládám, že nejpoužívanějšími pomůckami pro trénink tenisu jsou molitanové míče.
3. Předpokládám, že alespoň 50 % trenérů učí začínající žáky tzv. „stínovou hru“.
4. Předpokládám, že alespoň 70 % trenérů třídí své talenty.
5. Předpokládám, že alespoň 50 % trenérů učí žáky podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu.
6. Předpokládám, že tenisové školy mají své webové stránky.

### **4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU**

#### **4.2.1 Metody**

- Dotazníková
- Řízený rozhovor

#### **4.2.2 Postup práce**

1. Vypracované dotazníky rozeslat trenérům, kteří se zabývají trénováním žáků ve věku 6 – 12 let v ČR.
2. Pomocí dotazníku zjistit úroveň a kvalitu tenisových škol.
3. Interpretovat a vyhodnotit výsledky dotazníku.
4. Pomocí řízeného rozhovoru s paní Stašou Matějovskou zjistit více podrobností o její soukromé tenisové škole a tréninku tenisu dětí v mladším školním věku.

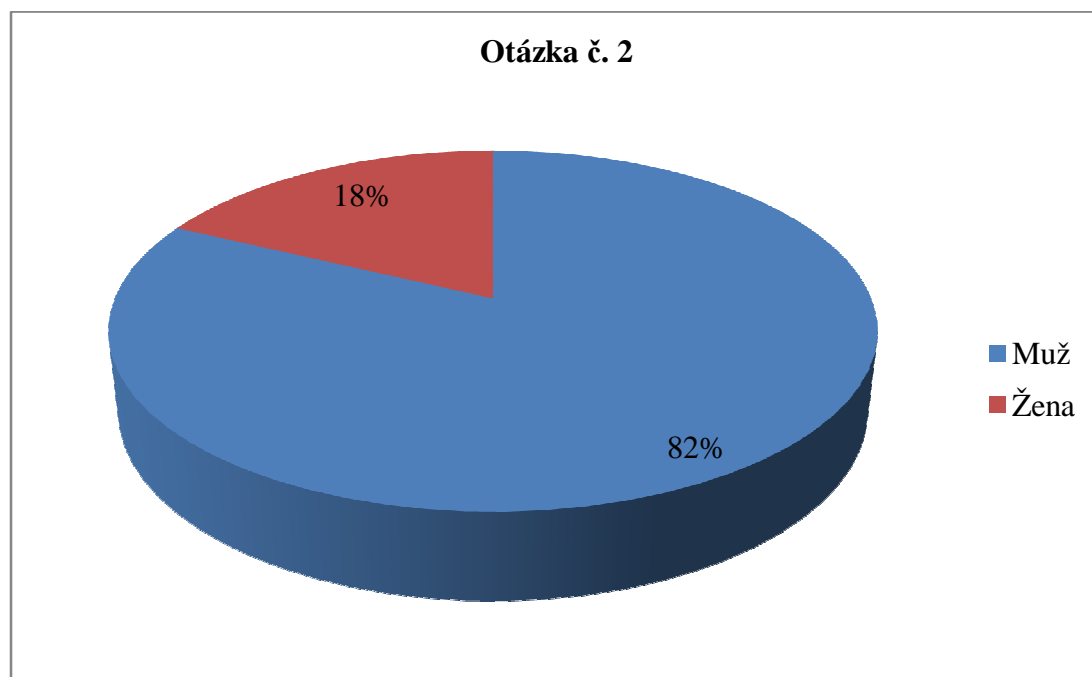
### 4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY

#### 1. Prosím o vyplnění názvu školy, ve které trénujete.

Tuto otázku jsem nevyhodnocovala, vzhledem k tomu, že by neměla žádnou vypovídající hodnotu. Chtěla jsem, aby trenéři vyplnili, kde trénují, jelikož jsem jim do emailu psala, že dotazník je zcela anonymní, bylo to jen pro mou informaci, abych věděla, které školy mi odpověděly na email.

#### 2. Zakroužkujte, zda jste:

- a) Muž
- b) Žena

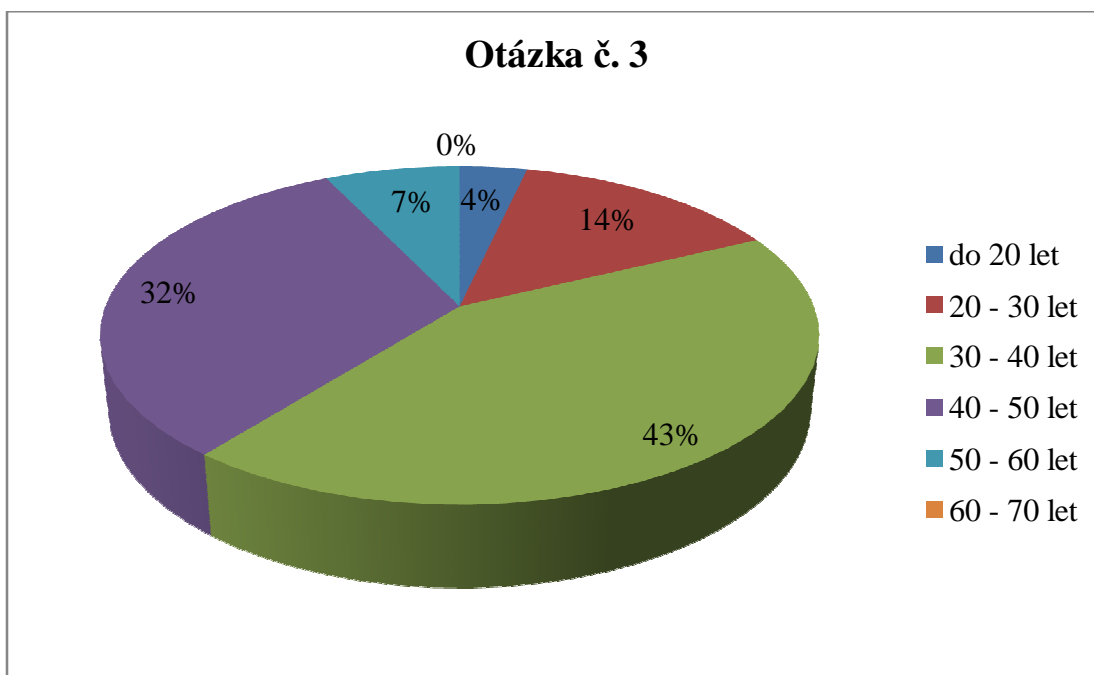


**Graf č. 1 – Otázka č. 2 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na dotazník odpovědělo 23 mužů (82%) a 5 žen (18 %), z této otázky nám vyplývá, že žáky mladšího školního věku trénují v našem případě větší množství mužů.

**3. Kolik vám je let:**

- a) do 20 let
- b) 20 – 30 let
- c) 30 – 40 let
- d) 40 – 50 let
- e) 50 – 60 let
- f) 60 – 70 let

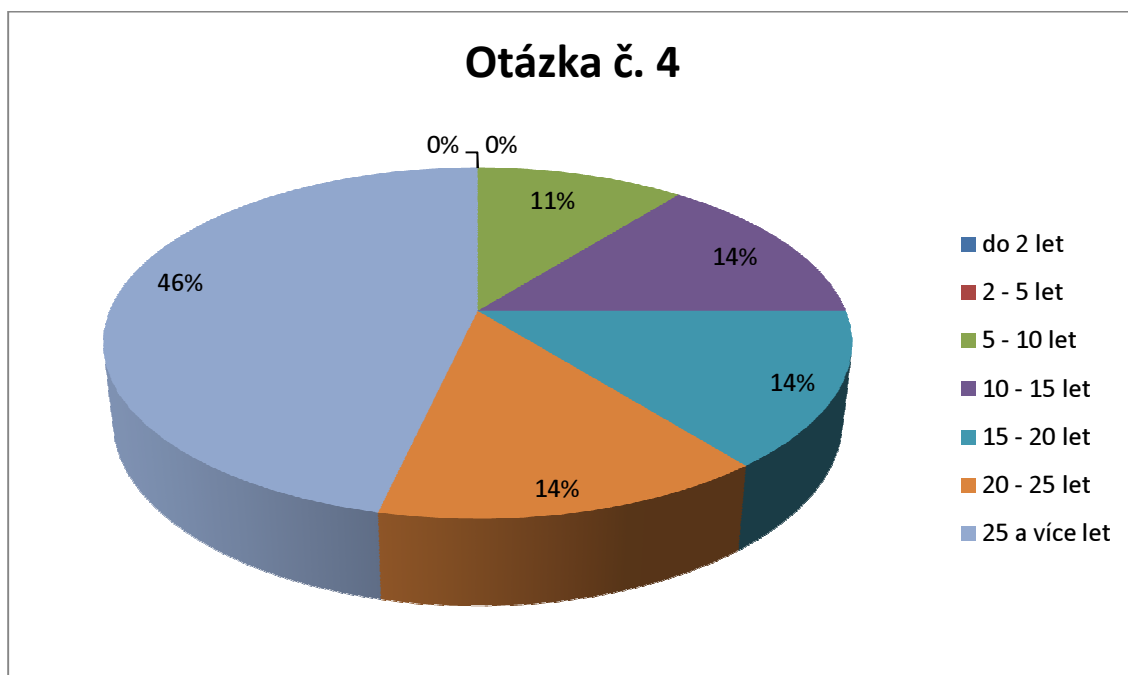


**Graf č. 2 - Otázka č. 3 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na dotazník odpovědělo 28 trenérů. Největší věkové zastoupení je 30 – 40 let (43 %) z dotazovaných trenérů. Žádný z trenérů se nenachází v rozmezí 60 – 70 let. Tento výsledek bychom mohli předpokládat, avšak je dobré, že ho máme potvrzený.

**4. Tenisu se věnuji:**

- a) **Do 2 let**
- b) **2 – 5 let**
- c) **5 – 10 let**
- d) **10 – 15 let**
- e) **15 – 20 let**
- f) **20 – 25 let**
- g) **25 a více let**

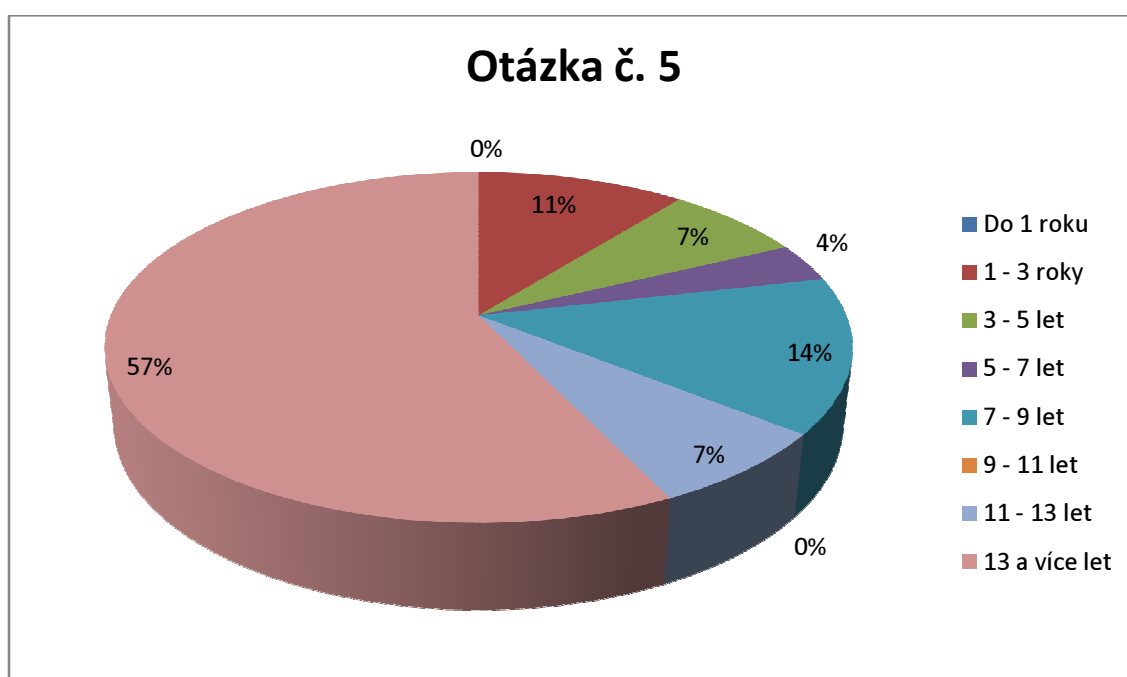


**Graf č. 3 - Otázka č. 4 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na dotazník odpovědělo 28 trenérů. Nejvíce trenérů trénuje 25 a více let (46 %), což je dobrý výsledek, trénování tenisu totiž nestojí pouze na vzdělání, ale hlavně na zkušenostech, které trenér v průběhu praxe získá.

**5. Jak dlouho již trénujete děti?**

- a) Do 1 roku
- b) 1 – 3 roky
- c) 3 – 5 let
- d) 5 – 7 let
- e) 7 – 9 let
- f) 9 – 11 let
- g) 11 – 13 let
- h) 13 a více let



**Graf č. 4 - Otázka č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo 28 trenérů. 13 a více let (57 %) trénuje žáky mladšího školního věku nejvyšší počet trenérů. Jak už jsem zmiňovala v předešlé otázce, u trenérů těchto dětí jsou velice důležité zkušenosti, proto jsem s výsledky spokojená.

**6. Jaké máte vzdělání pro vykonávání trenéra tenisu?**

a) **Střední škola pedagogická**

b) **FTVS**

a) **Licence A**

b) **Licence B**

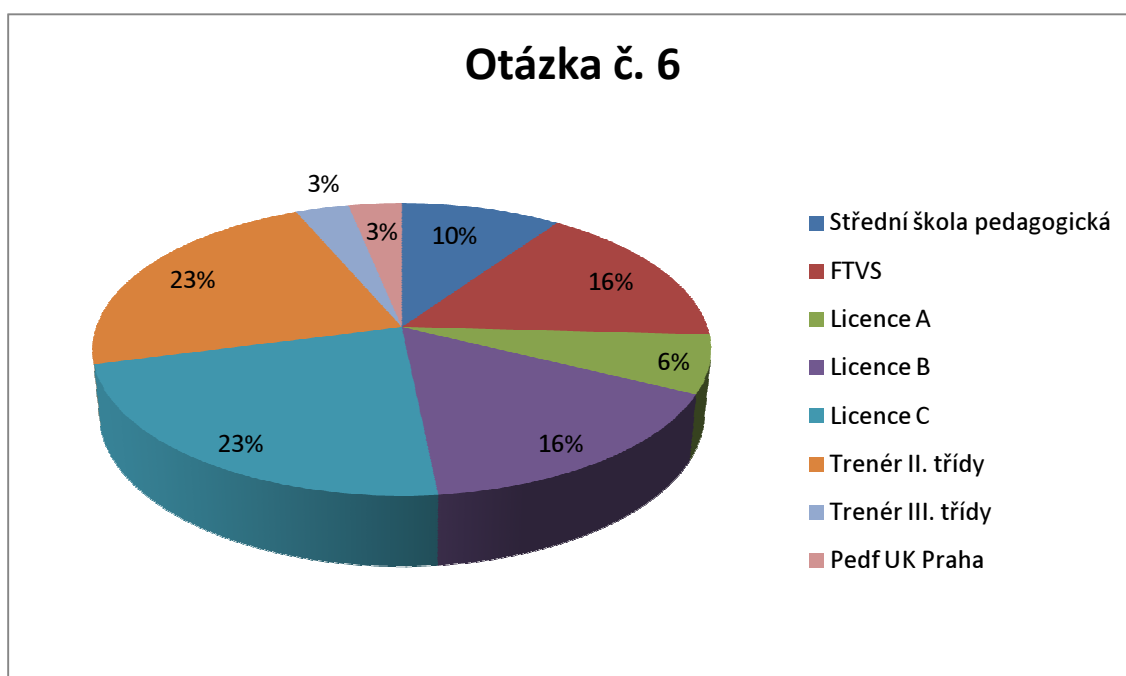
c) **Licence C**

d) **Jiné**

- **Trenér 2. třídy**

- **Trenér 3. třídy**

- **Pedf UK Praha**



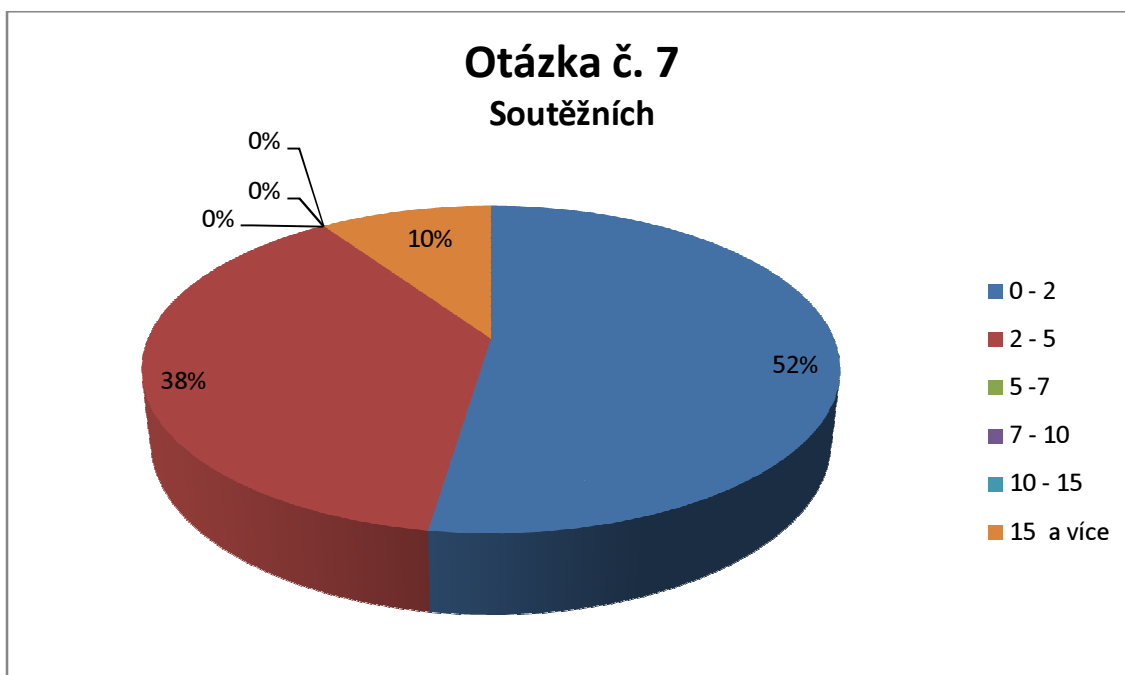
**Graf č. 5 - Otázka č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři zapsali 31 variant. Střední pedagogickou školu mají vystudovanou 3 trenéři, FTVS 5 trenérů, Licenci A vlastní 2 trenéři, Licenci B 5 trenérů, Licenci C 7 trenérů, Trenéra II. třídy 7 trenérů, Trenéra III. třídy 1 trenér a PedF UK v Praze má vystudovanou 1 trenér.

**7. Kolik máte průměrně žáků ve skupinách:**

**Soutěžních:**

- a) 0 – 2
- b) 2 – 5
- c) 5 – 7
- d) 7 – 10
- e) 10 – 15
- f) 15 a více



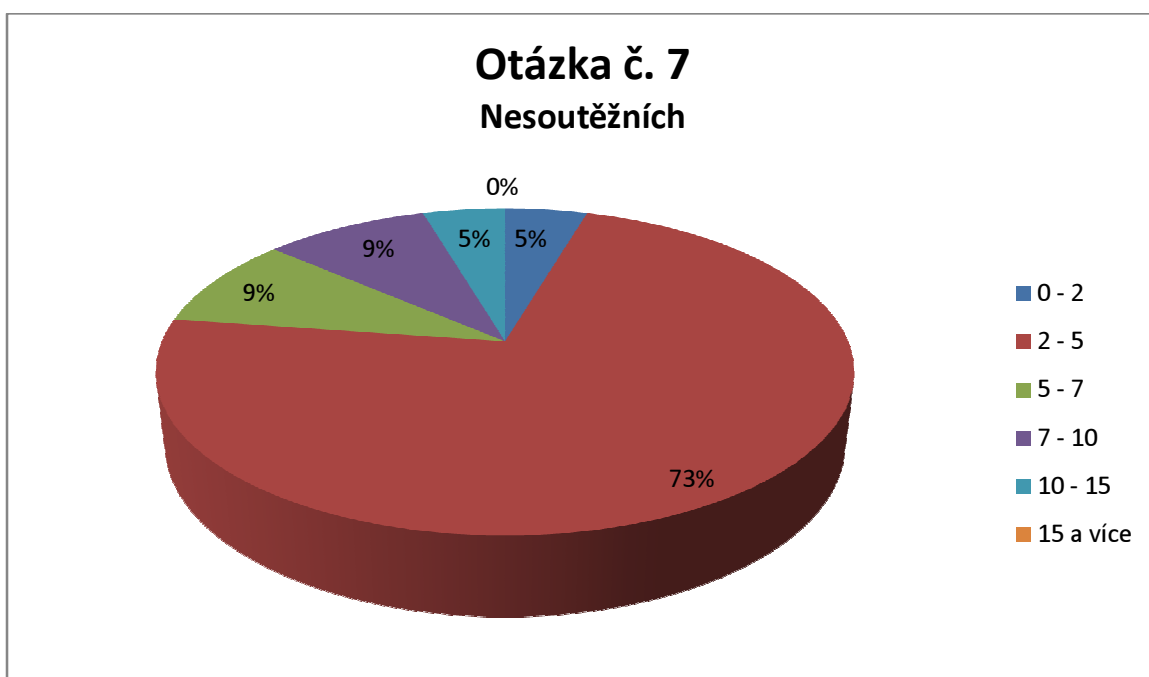
**Graf č. 6 - Otázka č. 7 - soutěžních (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli 11 možností soutěžních družstev. V soutěžních družstvech mají trenéři nejvíce zastoupení družstev po 0 – 2 žácích (73 %).



**Nesoutěžních:**

- g) 0 – 2**
- h) 2 – 5**
- i) 5 – 7**
- j) 7 – 10**
- k) 10 – 15**
- l) 15 a více**

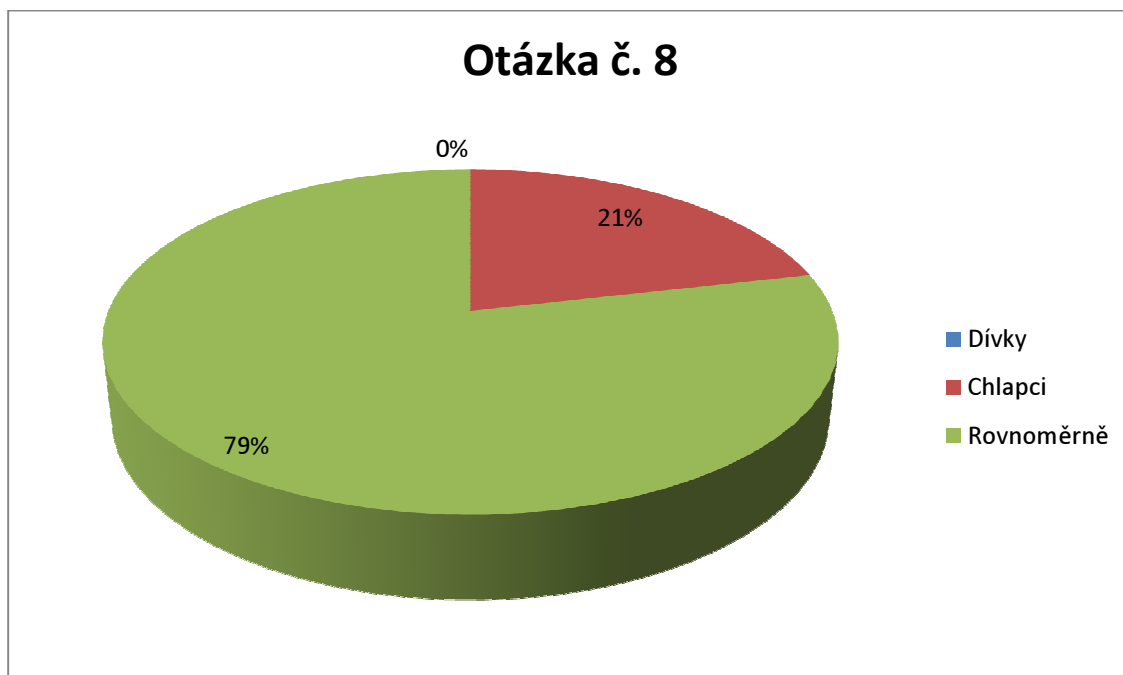


**Graf č. 7 - Otázka č. 7 - nesoutěžních (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli 16 možností soutěžních družstev. Tito trenéři mají žáky v nesoutěžních družstvech, kdy nejčastěji skupiny čítají 2 – 5 žáků (52 %).

8. Vaše družstva jsou složená převážně z:

- a) Dívky
- b) Chlapci
- c) Rovnoměrně



**Graf č. 8 - Otázka č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázku zodpovědělo 28 trenérů. Nejběžnější družstva jsou rovnoměrně rozdělená. Tento výsledek uvedlo 22 trenérů (79 %). Chlapecká družstva preferuje 6 trenérů (21 %) a striktně dívčí družstva nepreferuje žádný z našich dotazovaných trenérů.

## 9. Kolik tréninků míváte týdně a jak jsou dlouhé?

### Kolik tréninků míváte týdně?



**Graf č. 9 - Otázka č. 9. Kolik tréninků míváte týdně? (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli 25 odpovědí. Nejvíce odpovědí bylo 7 (40 %) a to s výsledkem 2 tréninky týdně, což se mi zdá optimální. Tato odpověď by mohla být ještě rozvedena na to, zda jsou to tréninky soutěžních či nesoutěžních družstev, tyto informace jsem však nezjišťovala, jelikož jsou dost specifické a každý trenér si uspořádává tréninky podle sebe. Bylo by to ale určitě zajímavé pro další zkoumání.

## Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka?

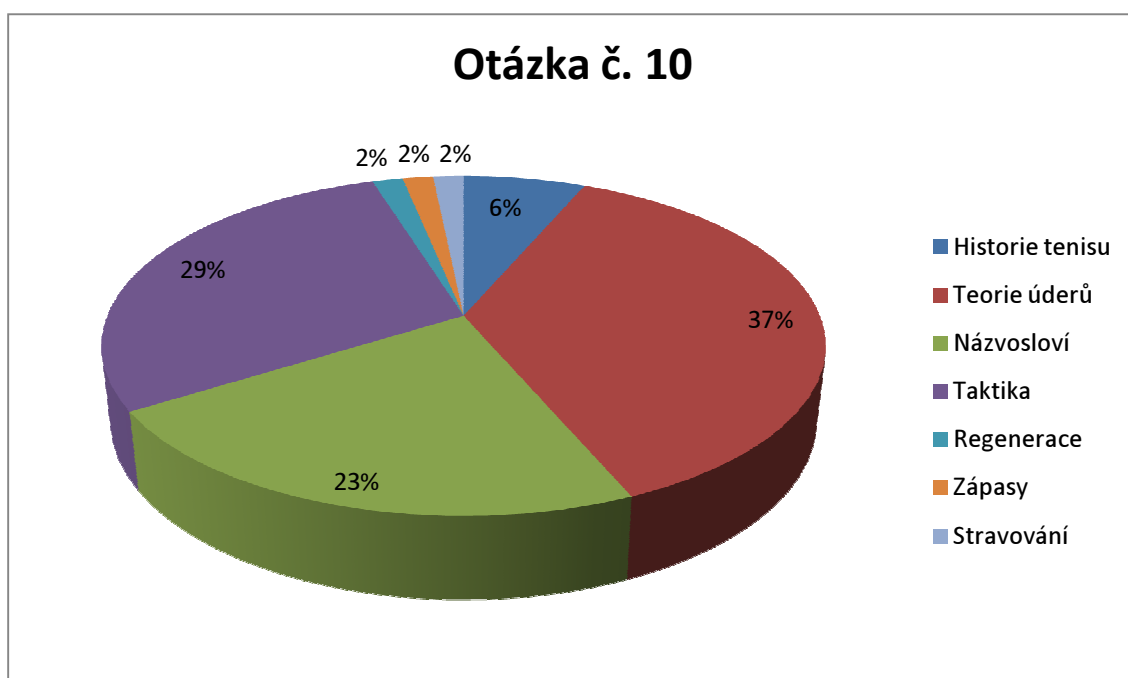


**Graf č. 10 - Otázka č. 9. Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka? (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku uvedli trenéři 25 odpovědí, kdy se shodli v 7 odpovědích (88 %) na 60 minutových trénincích. Opět bych uvedla, že jistě bude rozdíl v soutěžních i nesoutěžních družstvech. Obecně pro nesoutěžní družstva trenéři volí 60 minutové tréninky, avšak myslím si, že soutěžní družstva před turnaji zintenzivňují své tréninky na delší jednotky, ale to je opět otázkou individualizace tréninků. Tato odpověď je tedy dost obecná, z toho důvodu, abychom věděli, jak to mají běžně trenéři nastavené.

10. Jakou teorii začleňujete do výuky? Zakroužkujte:

- a) Historii tenisu
- b) Teorii úderů
- c) Názvosloví
- d) Taktika
- e) Jiné:
  - Regenerace
  - Zápasy
  - Stravování

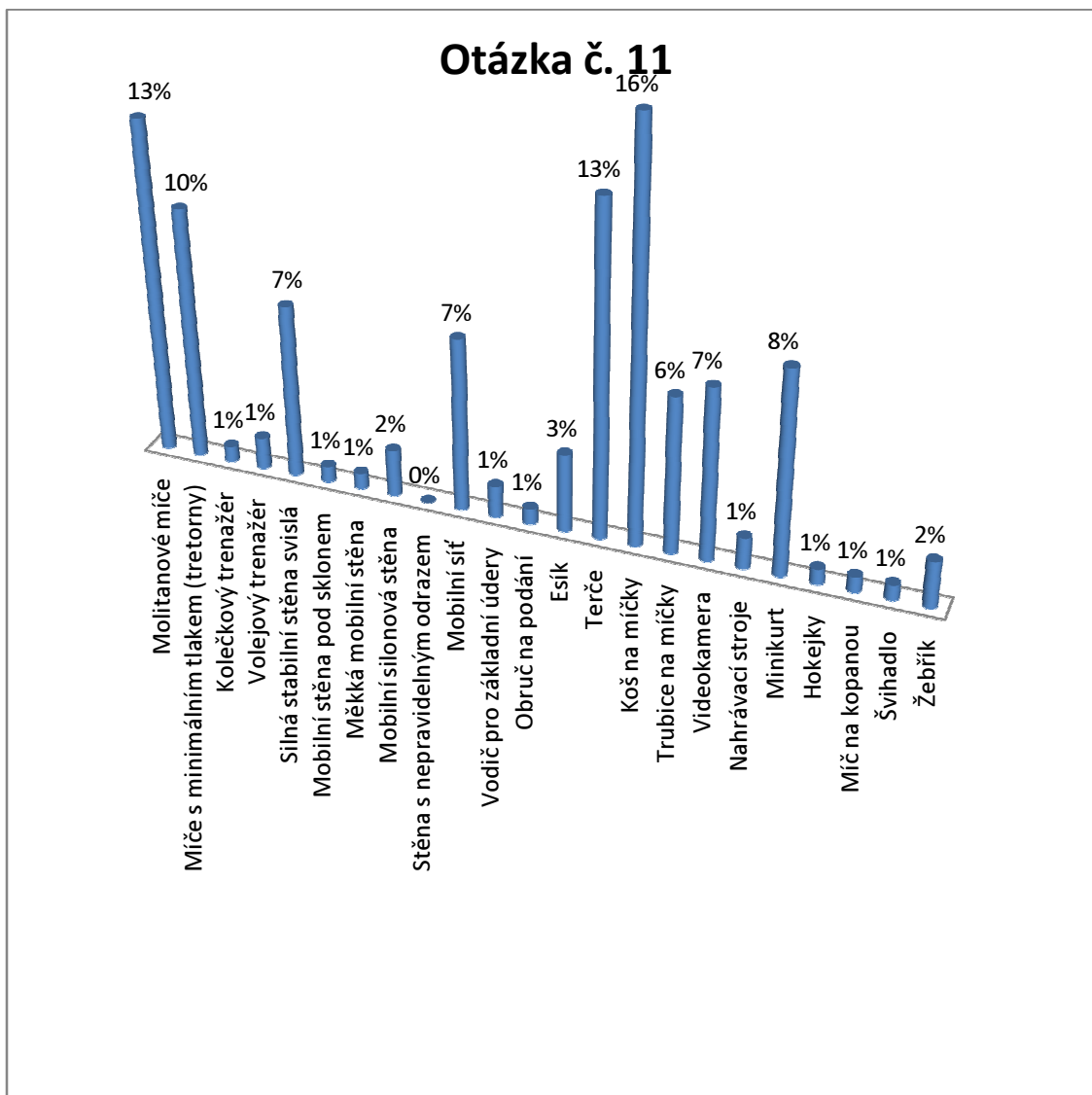


**Graf č. 11 - Otázka č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli celkem 62 odpovědí. Největší počet odpovědí uvedli trenéři v případě, že začleňují do svých tréninků teorii úderů a to 23 (37 %), 18 trenérů (29 %) prokládá tréninkové jednotky studiem taktiky, 14 trenérů (23 %) názvosloví, 4 trenéři (6 %) historii tenisu a 1 z trenérů (2 %) učí i pravidla správného stravování, teorii zápasu a regeneraci. Já si myslím, že v této otázce určitě nezáleží na tom, zda trenéři mají soutěžní či nesoutěžní družstva, jelikož při trénincích by se žáci měli dozvědět i něco víc o tenisu, o samotné hře, i o tom, jak bychom se měli stravovat a odpočívat.

11. **Jaké při trénincích používáte pomůcky? Zakroužkujte:**

- a) **Molitanové míče**
- b) **Míče s minimálním tlakem (Tretorny)**
- c) **Kolečkový trenažér**
- d) **Volejový trenažér**
- e) **Silná stabilní stěna svislá**
- f) **Mobilní stěna pod sklonem**
- g) **Měkká mobilní stěna**
- h) **Mobilní silonová stěna**
- i) **Stěna s nepravidelným odrazem**
- j) **Mobilní síť**
- k) **Vodič pro základní údery**
- l) **Obruč na podání**
- m) **Esík**
- n) **Terče**
- o) **Koš na míčky**
- p) **Trubice na míčky**
- q) **Videokamera**
- r) **Nahrávací stroj**
- s) **Minikurt**
- t) **Ostatní:**
  - **Hokejky**
  - **Míč na kopanou**
  - **Švihadlo**
  - **Žebřík**



**Graf č. 12 - Otázka č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli dohromady 164 pomůcek, které využívají. Otázka používanosti pomůcek mne velice zajímala, jelikož já při trénincích používala pouze omezené množství, jelikož všechny pomůcky, které jsou dnes k dispozici dříve neexistovaly. Nejvíce oblíbená pomůcka při trénincích nám vyšel koš na míčky – 26 odpovědí (16 %). Molitanové míče a terče používá 21 trenérů (13 %). Tretorny jsou speciální míče s minimálním tlakem, které používá 10 % trenérů. Další pomůcky už byly přibližně na stejné pozici. Jediná pomůcka, kterou nepoužívá ani jeden z trenérů byla stěna s nepravidelným odrazem, což si myslím, že důvodem je její vysoká pořizovací cena.

12. Jakou strukturu tréninku volíte? Přiřaďte pořadí číslicemi:

Rychlostní cvičení

Vytrvalostní cvičení

Seznámení s obsahem tréninku

Protažení hlavních svalových skupin

Silová cvičení

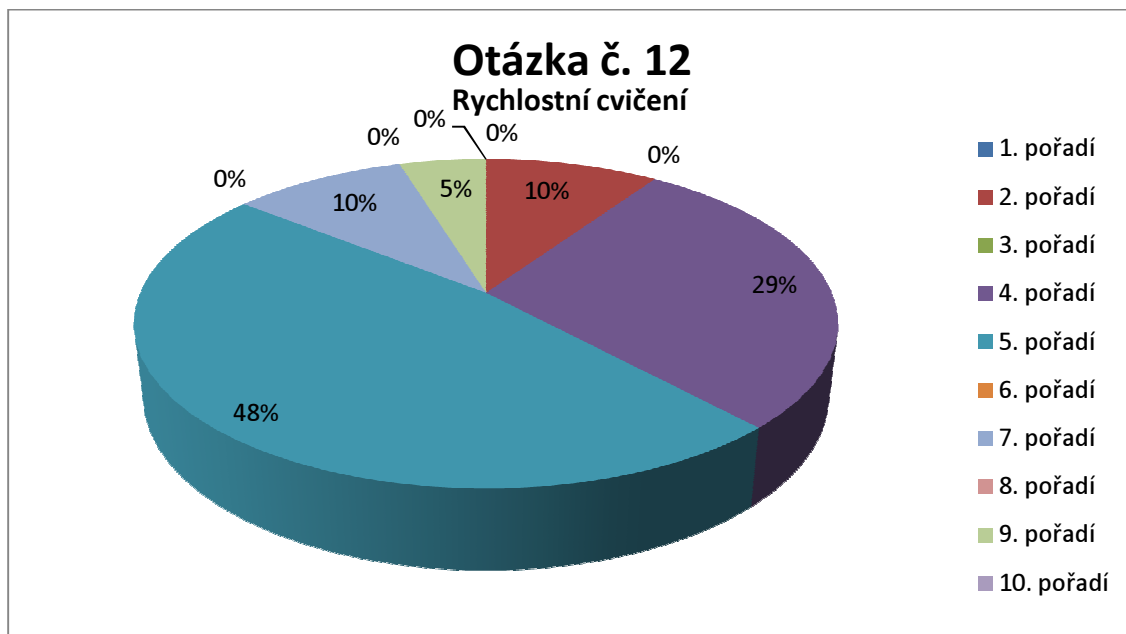
Zahřátí a prokrvení organismu

Průpravná část

Koordinčně náročná cvičení

Protažení vedené ke zklidnění

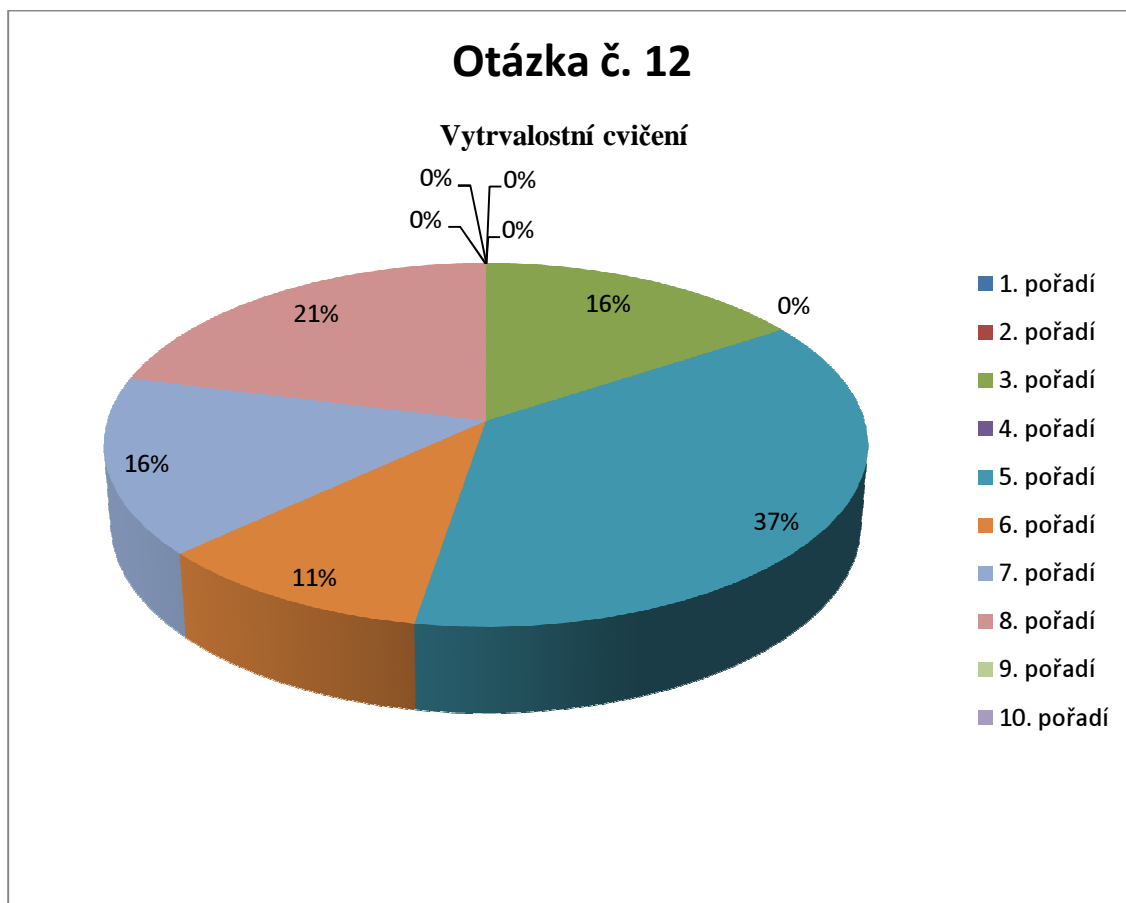
Cvičení s nízkou intenzitou



**Graf č. 13 - Otázka č. 12. Rychlostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

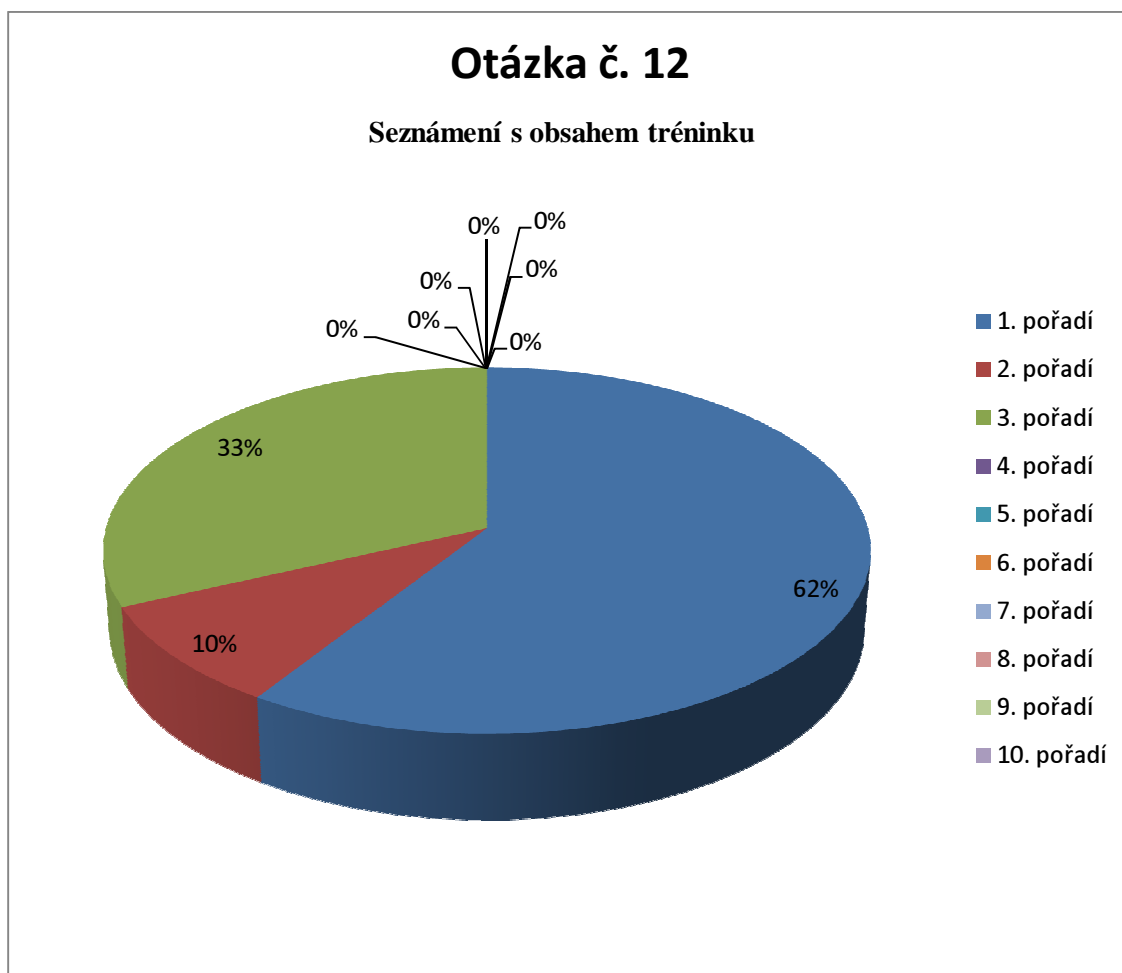
Rychlostní cvičení vyšlo ve výsledku podle našich trenérů na 5. místě (48 % trenérů). Myslím si, že tuto otázku obecně trenéři pochopili každý individuálně. Jelikož každý trenér má svůj styl a své metody v učení, proto se odpovědi shodovaly jen málokdy. Je zajímavé zjistit, jakou strukturu tréninků jednotliví trenéři používají.





**Graf č. 14 - Otázka č. 12. Vytrvalostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

Číslo k pořadí vytrvalostního cvičení přiřadilo 19 trenérů. Trenéři uváděli vytrvalostní cvičení nejčastěji na 5. místě (37 %). Myslím, že rychlostní a vytrvalostní cvičení se mohou občas zaměňovat a opět bych se odkázala na styl trenéra, který volí svou strukturu a velice dobré je, když tyto dvě části občas zamění, aby se trénink oživil.

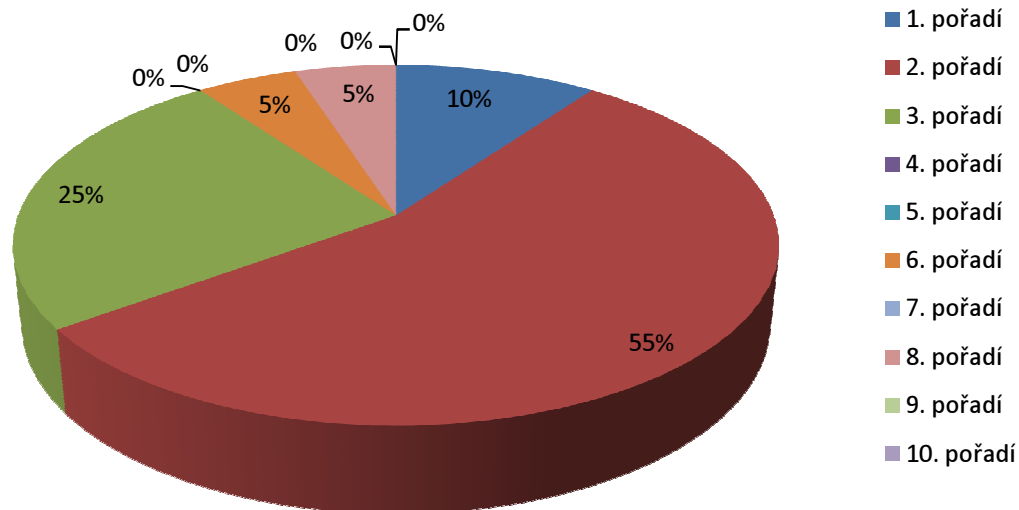


**Graf č. 15 - Otázka č. 12. Seznámení s obsahem tréninku (zdroj: vlastní výzkum)**

Tato otázka byla velice jednoznačná, jelikož i u jiných sportů je většinou obvyklé na začátku tréninkové jednotky nejdříve žáky seznámit s obsahem. Na tuto otázku odpovědělo 21 trenérů a otázku přiřadili na 1. místo v pořadí tréninkové jednotky (62 % trenérů).

## Otázka č. 12

### Protažení hlavních svalových skupin

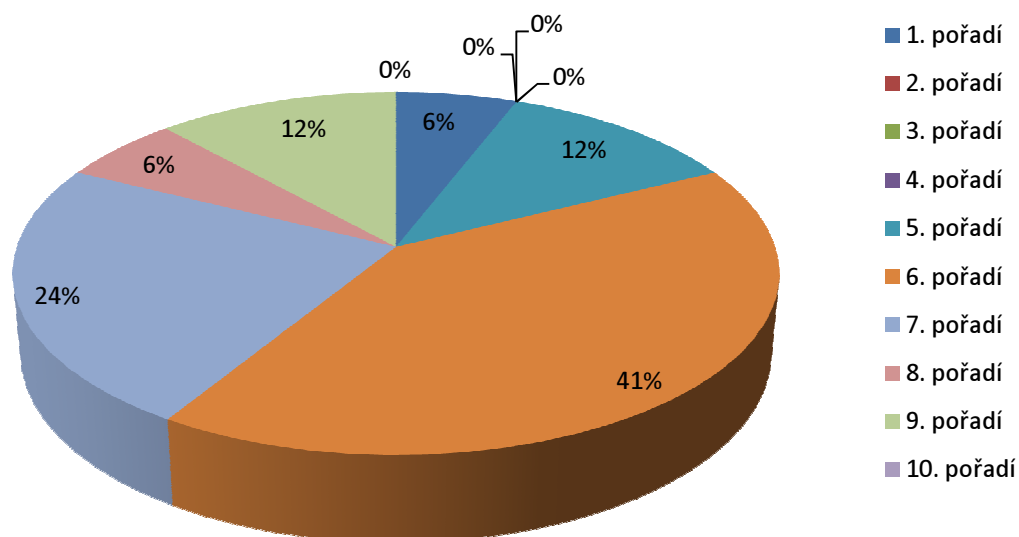


**Graf č. 16 - Otázka č. 12. Protažení hlavních svalových skupin (zdroj: vlastní výzkum)**

Číslo k pořadí protažení hlavních svalových skupin přiřadilo 20 trenérů, kteří zařadili tuto část na 2. místo (55 %). V tomto případě bych uvedla, že pokud by následovalo protažení po seznámení s obsahem, mohl by nastat problém, jelikož protažení by mělo následovat až po předchozím zahřátí.

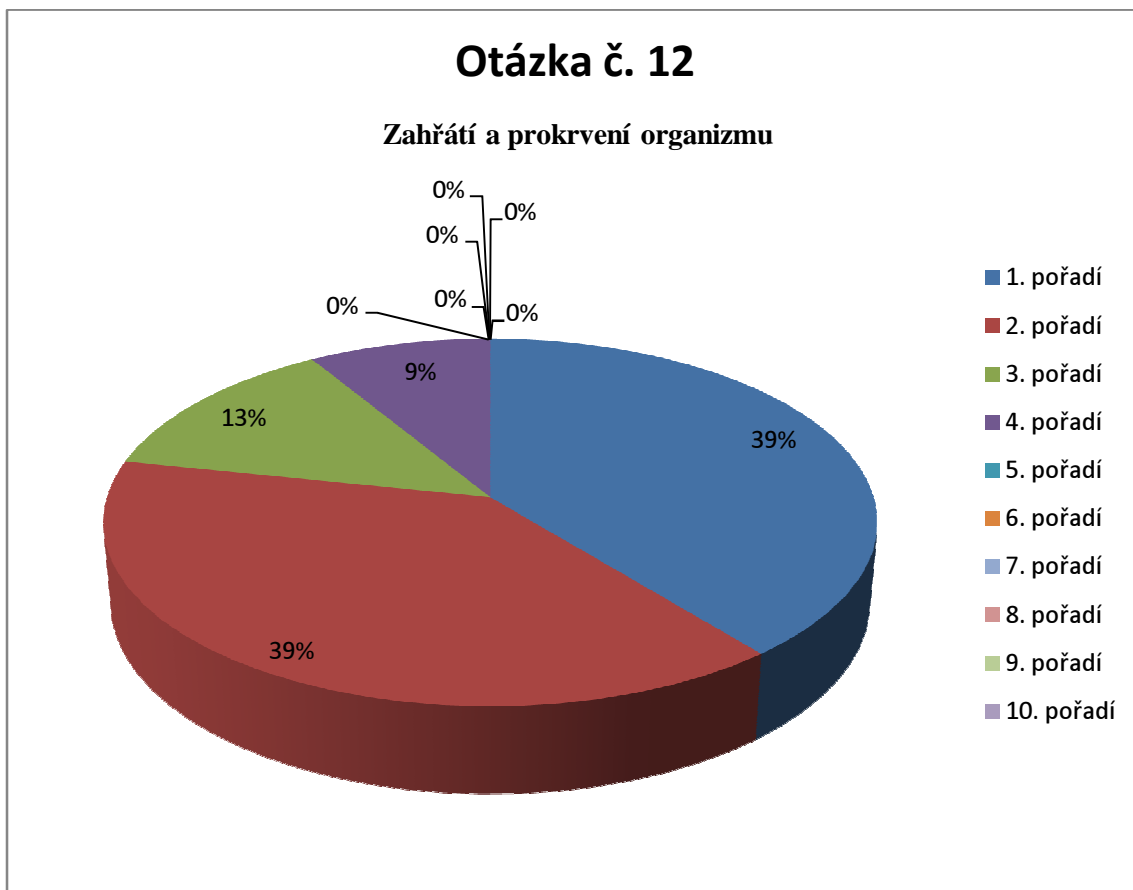
## Otázka č. 12

### Silová cvičení



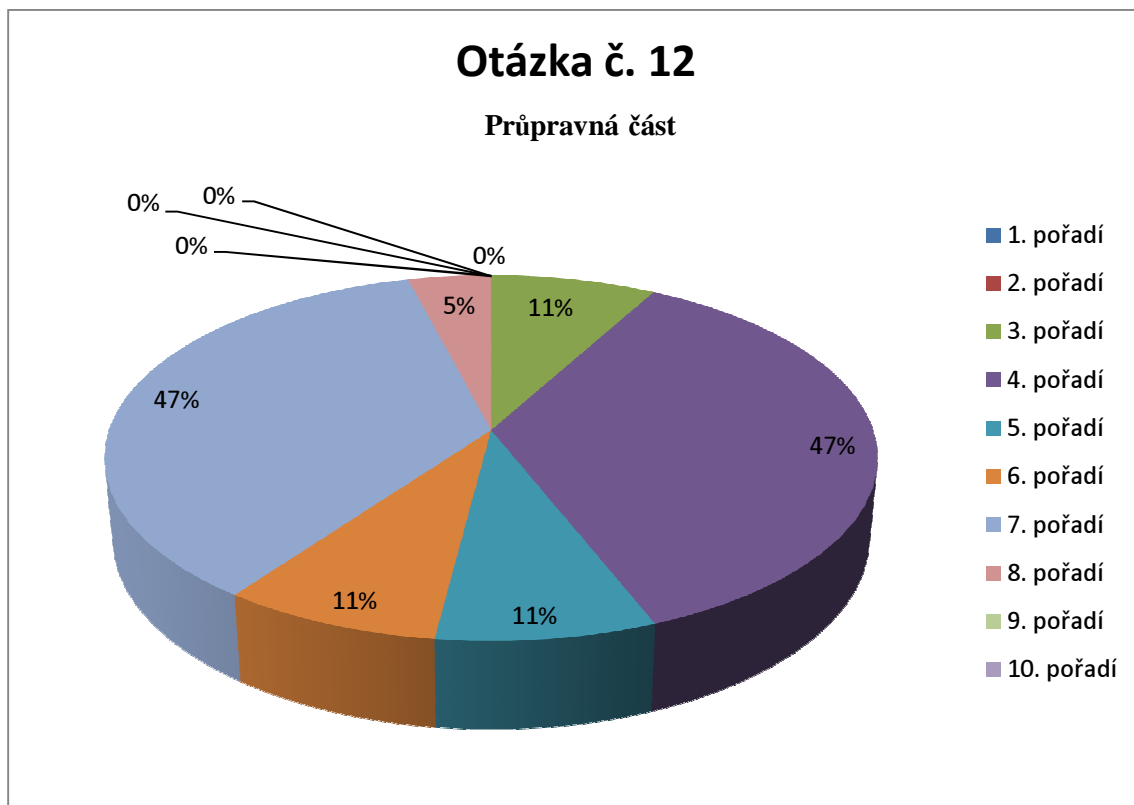
**Graf č. 17 - Otázka č. 12. Silová cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto část otázky nám odpovědělo 17 trenérů. 41 % z nich odpovědělo, že by silová cvičení zařadili na 6. místo. Zařazení na 7. místo volili trenéři ve 24 %, což potvrzuje to, že trenéři si samí volí vlastní uspořádání postupu tréninku. Z výsledků je patrné, že silová cvičení se objevují spíše na konci tréninku, což je správně, jelikož silová cvičení by se měla objevit až u konce tréninku.



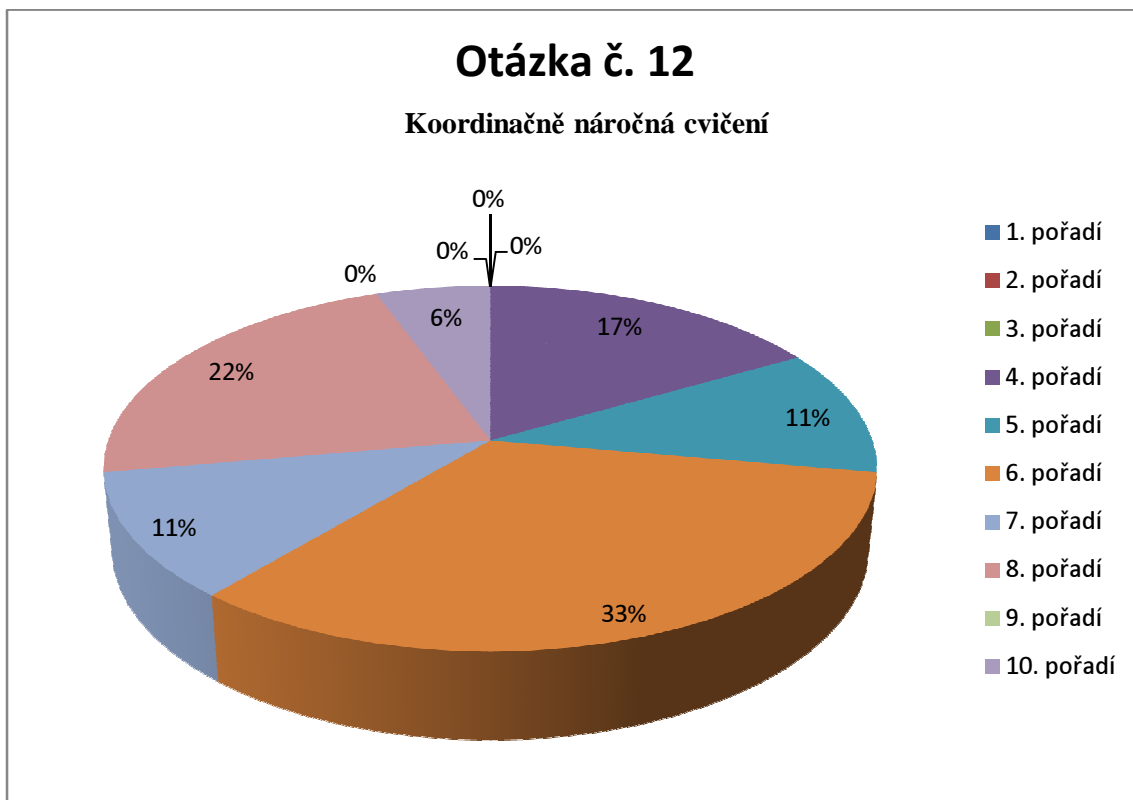
**Graf č. 18 - Otázka č. 12. Zahřátí a prokrvení organismu (zdroj: vlastní výzkum)**

Číslo k pořadí zahřátí a prokrvení organismu přiřadilo 23 trenérů. Největší procento trenérů uvedlo tuto část tréninku současně na 1. a 2. místě (39 %). Pokud trenéři počítají se seznámením s obsahem, tato část by skutečně měla být na 2. místě, pokud nezařazují na začátek seznámení s obsahem, tak by tato část měla být na 1. místě. Trenéři potvrdili teorii, proto jsem ráda, že tato otázka vyšla správně. Zde nemůžeme použít pravidlo, že si trenéři uspořádávají tréninky podle vlastního stylu, toto cvičení musí být skutečně na začátku každého tréninku.



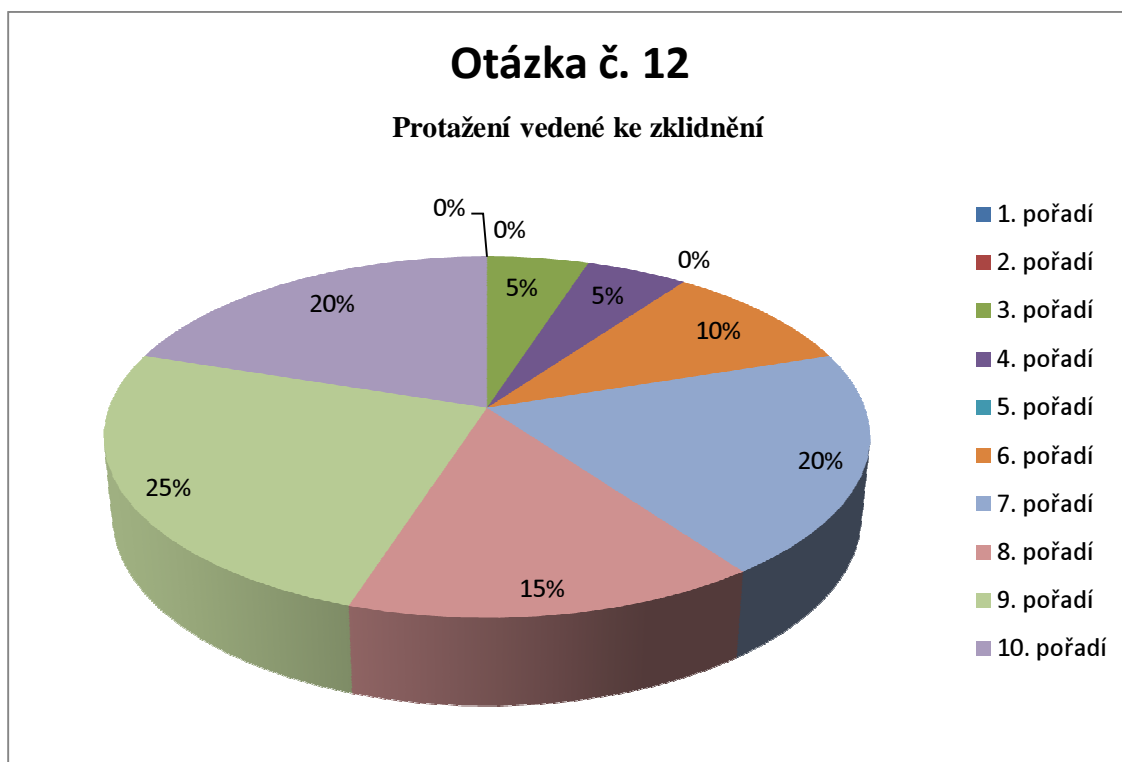
**Graf č. 19 - Otázka č. 12. Průpravná část (zdroj: vlastní výzkum)**

Zařazení průpravné části označilo 19 trenérů, kteří ji zařadili současně na 4. a 7. místo (47 %). Tyto dvě odpovědi nejsou na stupnici těsně vedle sebe, jsou od sebe dostatečně vzdálené. Znamenalo to pro mne zamyšlení, kdy jsem tuto otázku konzultovala s jedním z dotazovaných trenérů a shodli jsme se na odpovědi. Každý trenér si volí svojí strukturu tréninku a v tomto případě mohou trenéři průpravnou část zařadit buď více na začátek nebo více na konec tréninku, podle toho, zda aktuální trénink je zaměřený více na techniku nebo více na fyzickou kondici a podobně.



**Graf č. 20 - Otázka č. 12. Koordinačně náročná cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

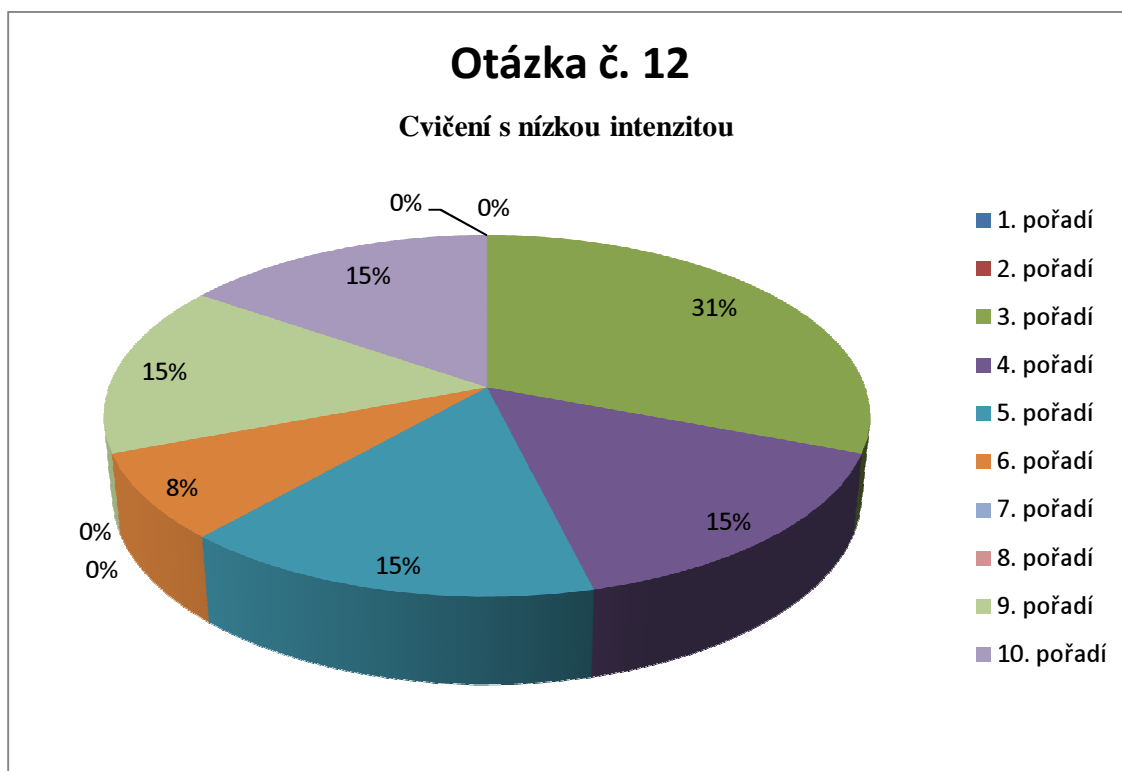
Číslo ke koordinačně náročným cvičením přiřadilo 18 trenérů, kteří ho zařadili na 6. místo (33 %). Tato otázka byla velice vyrovnaná, což svědčí o tom, že je opět zařazena podle konkrétního tréninku.



**Graf č. 21 - Otázka č. 12. Protažení vedené ke zklidnění (zdroj: vlastní výzkum)**

Překvapilo mne, že tato otázka nebyla dost jednoznačná. Slovo zklidnění je dost určující pro konec tréninku. Odpovědělo na ni 20 trenérů.



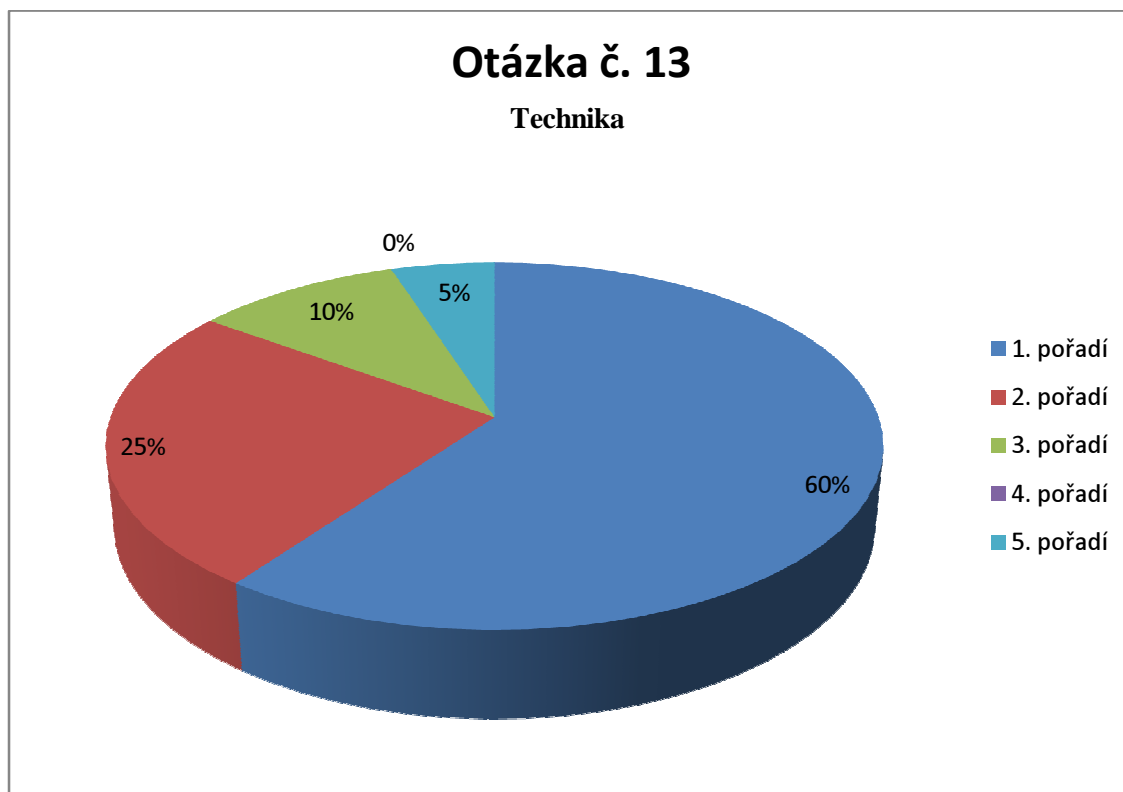


**Graf č. 22 - Otázka č. 12. Cvičení s nízkou intenzitou (zdroj: vlastní výzkum)**

Tato otázka byla trenéry vyhodnocena na 3. místě (31 %). Další výsledky byly vyrovnané, po 15 % a to 4., 5., 8. a 9. místo. K této otázce se vyjádřilo 13 trenérů. Toto nízké číslo také svědčí o tom, že spousta trenérů toto cvičení vůbec do svých tréninků nezařazuje.

**13. Jaký volíte postup při tréninku? Přiřaďte pořadí číslicemi:**

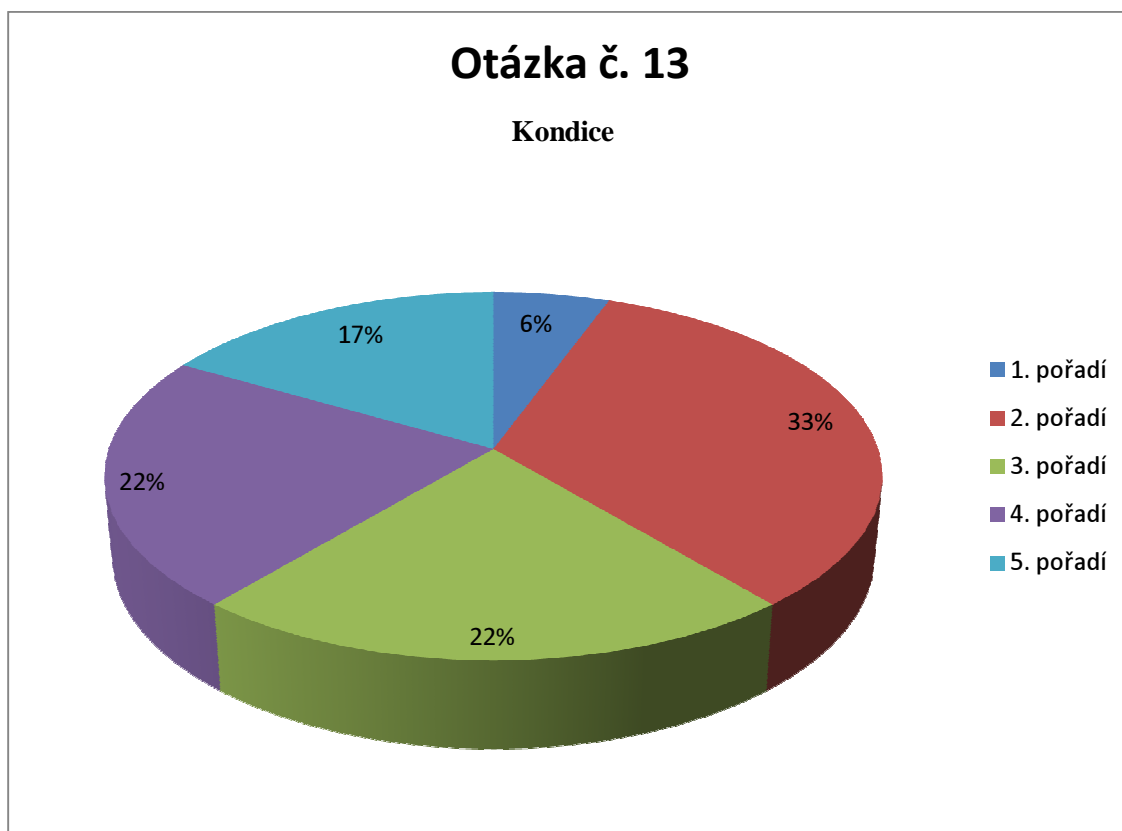
**Technika**



**Graf č. 23 - Otázka č. 13. Technika (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo 20 trenérů. Na první pořadí zařadilo techniku 60 % trenérů. Většinou je skutečně obvyklé, že technika se trénuje při začátcích všech tréninků. Na druhé pořadí ji zařadilo 25 % trenérů.

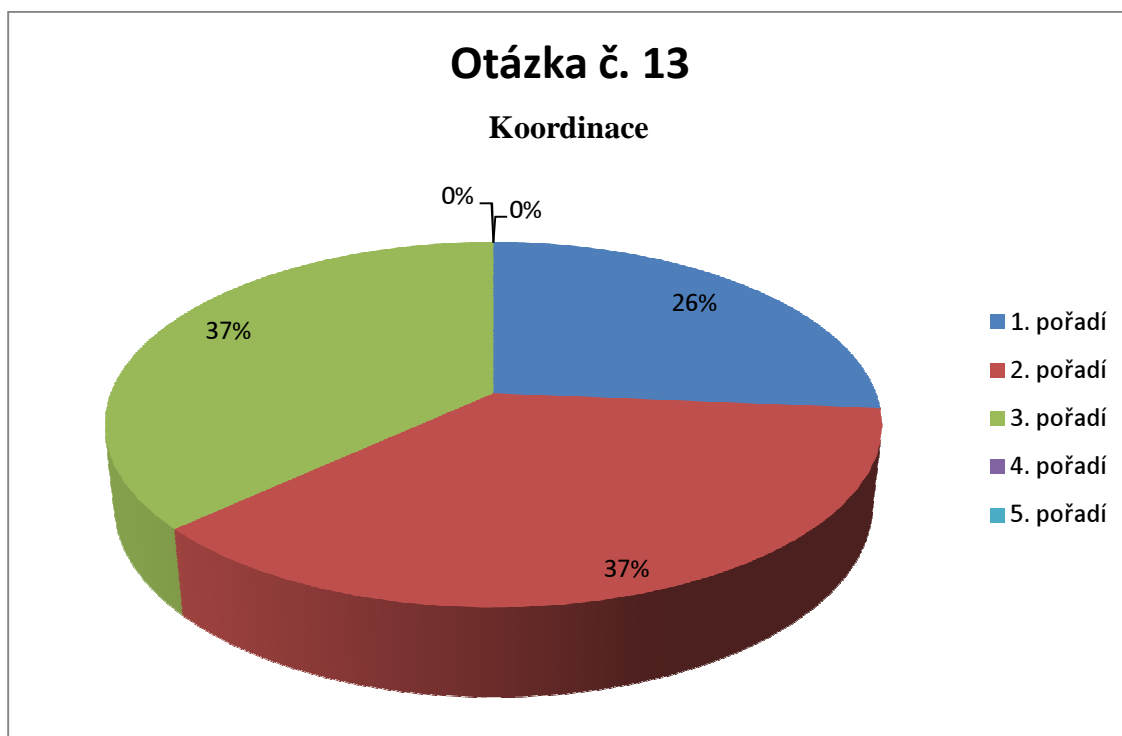
## Kondice



**Graf č. 24 - Otázka č. 13. Kondice (zdroj: vlastní výzkum)**

Kondici vyhodnotilo 18 trenérů. Výsledky byly téměř vyrovnané. Na 2. pořadí kondici zařadilo 33 % trenérů, na 3. a 4. pořadí 22 %. Myslím si, že kondice se prolévá průběhem celého tréninku. Někdy bývá trénink zaměřen pouze na kondici a nemusí obsahovat ani jednu z ostatních složek tréninku.

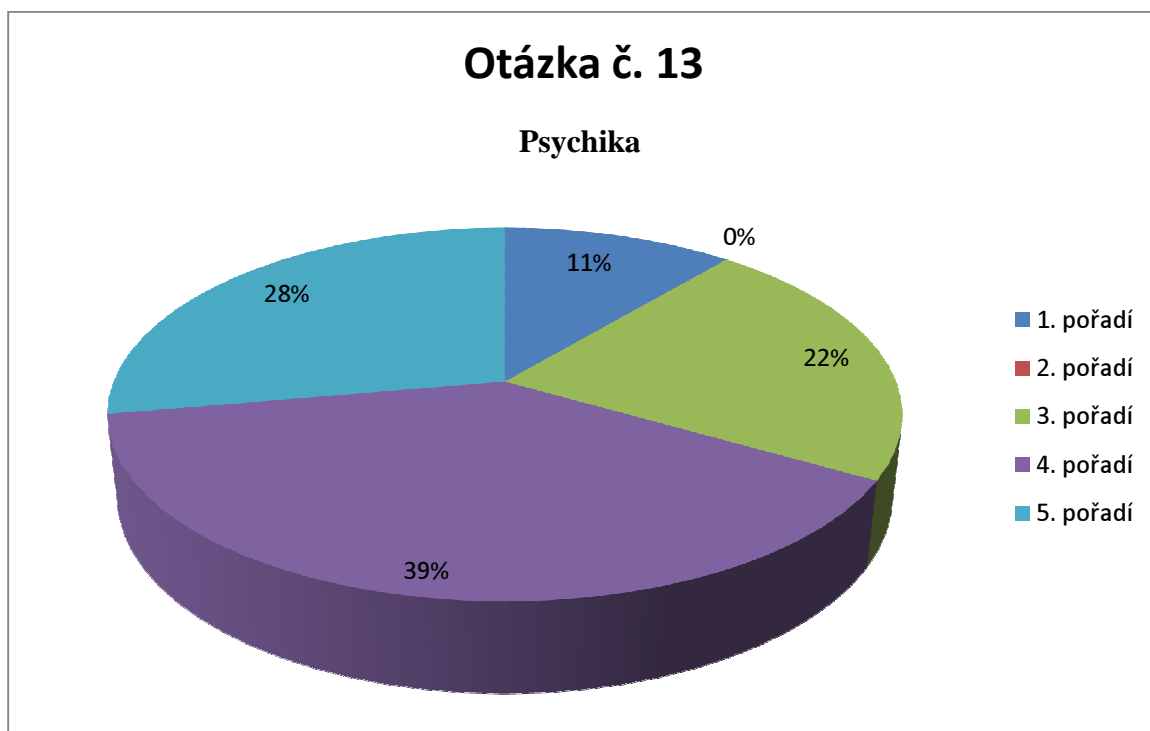
## Koordinace



**Graf č. 25 - Otázka č. 13. Koordinace (zdroj: vlastní výzkum)**

Koordinaci označilo 19 trenérů. Shodně ji posunuli trenéři na 2. a 3. pořadí (37 %). Další možnost byla 1. pořadí (26 %). Na 4. a 5. pořadí ji nezařadil ani jeden z trenérů.

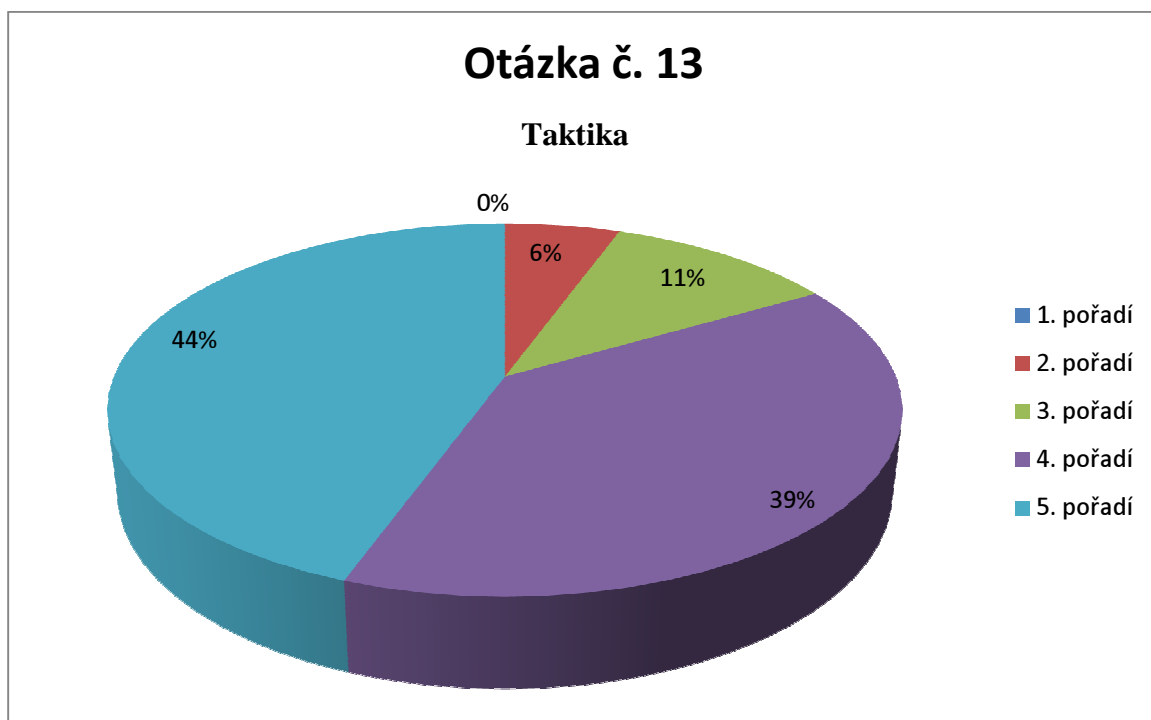
## Psychika



**Graf č. 26 - Otázka č. 13. Psychika (zdroj: vlastní výzkum)**

Psychiku zhodnotilo 18 trenérů. Nejvíce bodů získalo 4. pořadí (39 %). Psychika je jednou z velice důležitých složek tréninku. Tenis je jedním ze sportů, kde psychika hraje velice důležitou roli. Hráč se musí vyrovnat s tím, že právě prohrává, že už mu nestačí síly, apod. Může být tisíc důvodů a přesto hráč může turnaj otočit ve svůj prospěch a to díky své vyrovnanosti a tréninku psychiky.

## Taktika



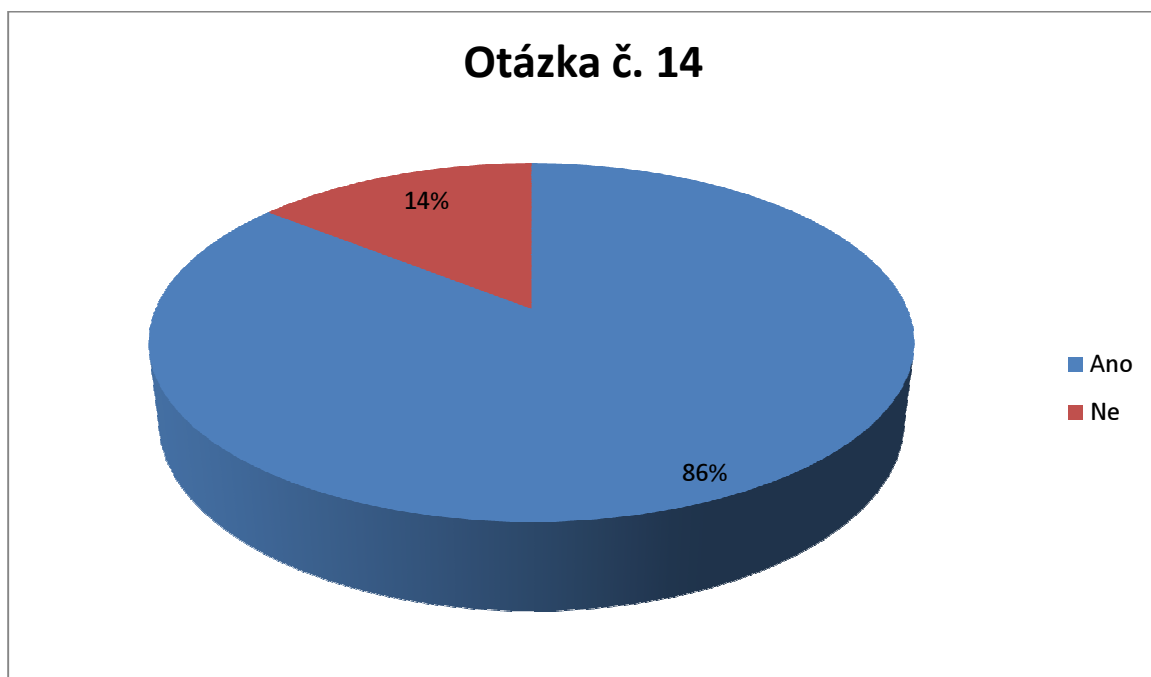
**Graf č. 27 - Otázka č. 13. Taktika (zdroj: vlastní výzkum)**

Taktiku ohodnotilo 18 trenérů. Nejvíce trenérů volí taktiku jako 5 v pořadí (44 %), poté jako 4 v pořadí (39 %). Taktika je také jedna z nejdůležitějších složek tréninku při tenisu. Tenis je vysoce taktická hra.

14. Trénujete s žáky tzv.“stínovou hru“? (Nácvik úderů s raketou, ale bez míčku.)

a) Ano

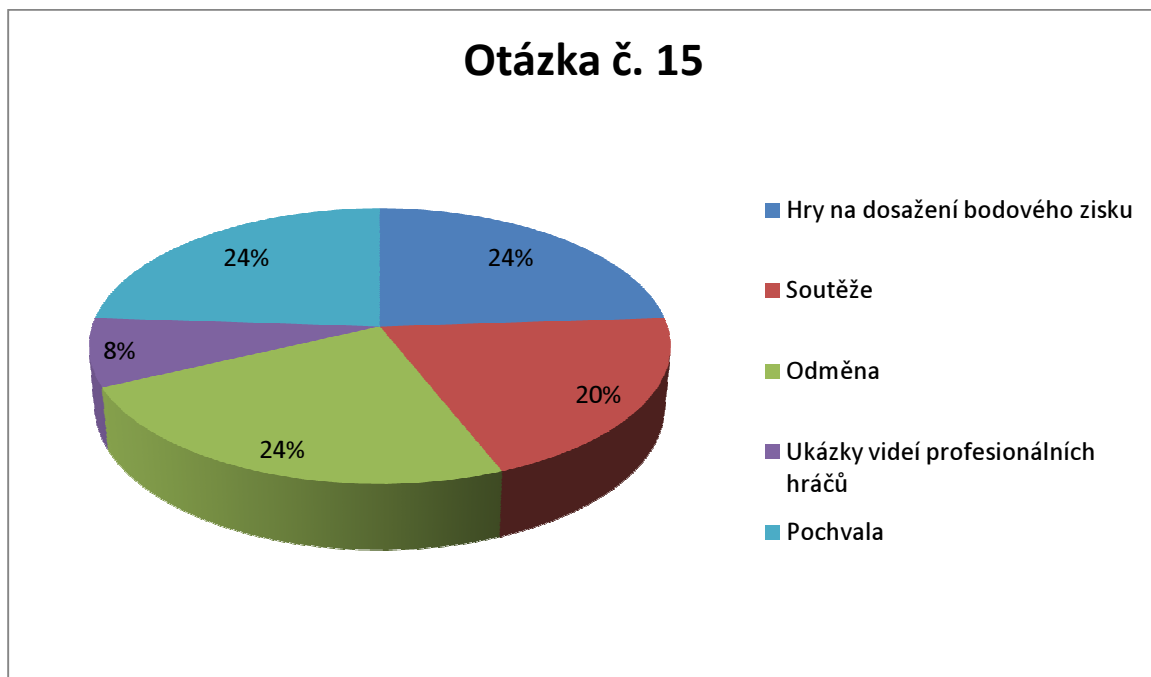
b) Ne



**Graf č. 28 - Otázka č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)**

Tuto otázku zodpovědělo všech 28 trenérů. Stínovou hru trénuje 86 % z dotazovaných trenérů (24 odpovědí). Pouze 4 trenéři (14 % ) tuto hru nezařazují. Myslím si, že je to dobrý způsob, jak se u žáků v začátcích vyvarovat špatné technice, proto si myslím, že je důležité tuto hru zařazovat, když žáci s tenisem začínají.

## 15. Jak motivujete své žáky?



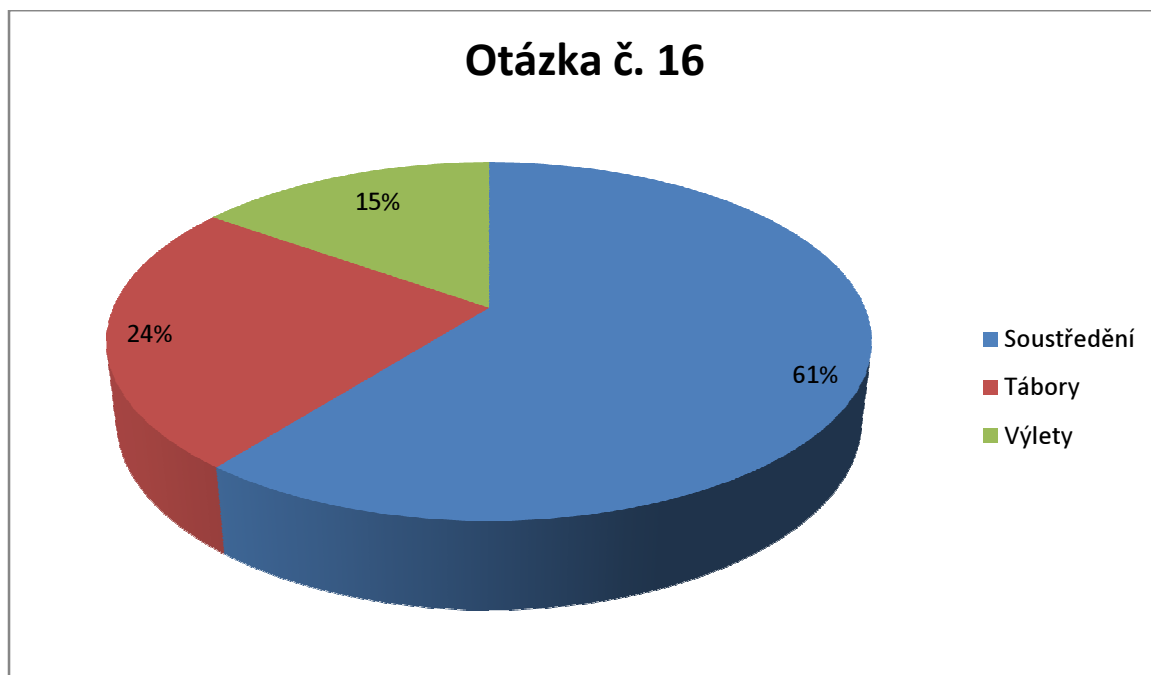
**Graf č. 29 - Otázka č. 15 (zdroj: vlastní výzkum)**

Motivace je velice důležitá při tréninku dětí mladšího školního věku. Jsem ráda, že ji berou trenéři na vědomí a vymýšlí různé způsoby, jak své žáky motivovat. Stejně procento trenérů – 24 %, což bylo v našem případě vždy 6 trenérů motivují své žáky hrami s možností dosažení bodového skóre, odměnou a pochvalou. Jako jednu z nejdůležitějších bych uvedla pochvalu, jelikož žáci musí být slovně pochváleni, aby v sobě pěstovali sebevědomí. Na tuto otázku odpovědělo 25 trenérů.



16. Pořádá vaše škola mimo tréninkové akce?

- a) Soustředění
- b) Tábory
- c) Výlety
- d) Jiné



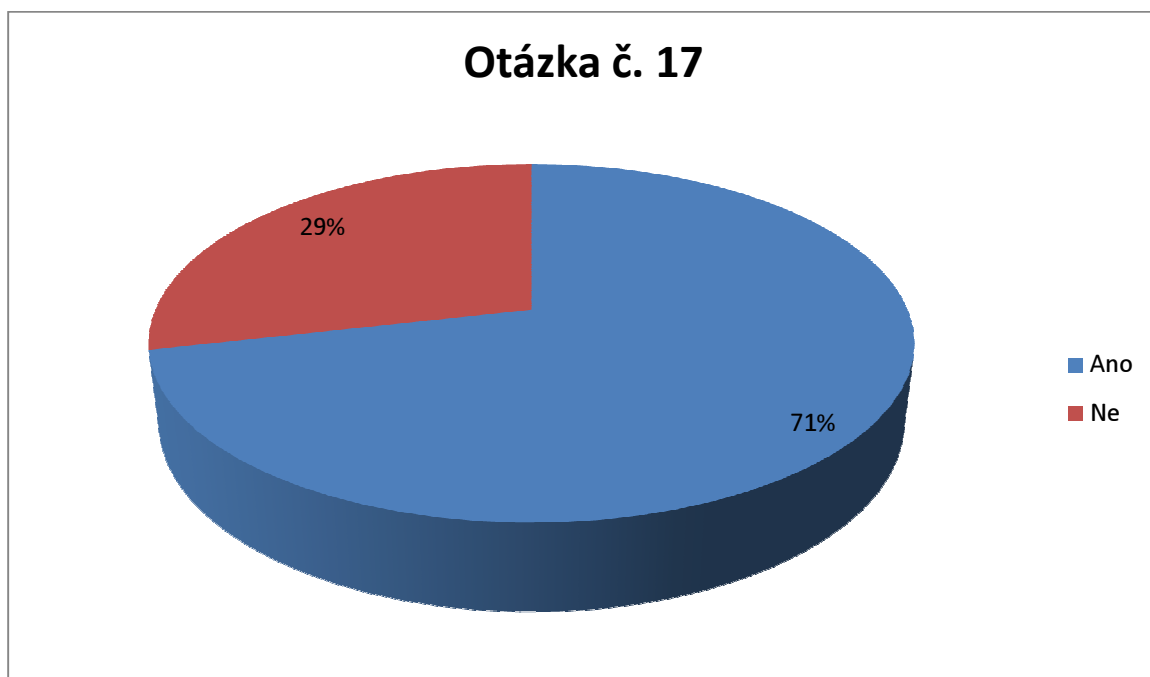
**Graf č. 30 - Otázka č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)**

U této otázky uvedli trenéři 33 možností ve svých školách. 20 trenérů z dotazovaných uvedlo pořádání soustředění (61 %), 8 trenérů tábory (24 %) a výlety 5 trenérů (15 %). Při této otázce musíme brát v úvahu finanční možnosti jednotlivých škol, jelikož jezdit na soustředění, tábory, apod. si nemůže dovolit každá ze škol. Musíme však brát v úvahu, že soustředění a tábory jsou nejlepší možností, jak své žáky poznat. Trávíte s nimi více času než při běžném tréninku a proto je můžete poznat i z jiné stránky, což vám poté pomůže při jejich hodnocení.

17. Máte ve svých družstvech nějaké talenty?

a) Ne

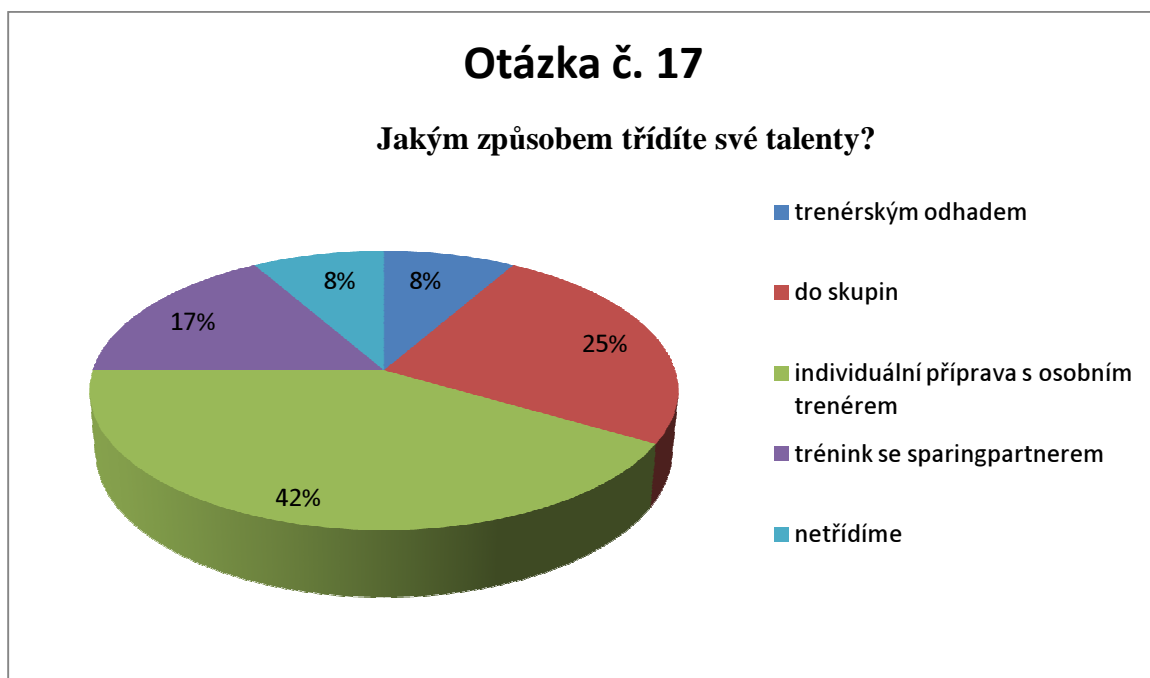
b) Ano



**Graf č. 31 - Otázka č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpověděli všichni trenéři (28). V této otázce se ukázalo, že trenéři sledují své žáky a snaží se rozpoznat, zda jsou někteří taletovanější než ostatní. Trenéři pak mohou jejich talent efektivněji rozvíjet, mohou se jim více věnovat. 20 trenérů (71 %) má ve svých družstvech talenty, 8 trenérů (29 %) je podle jejich názoru nemá.

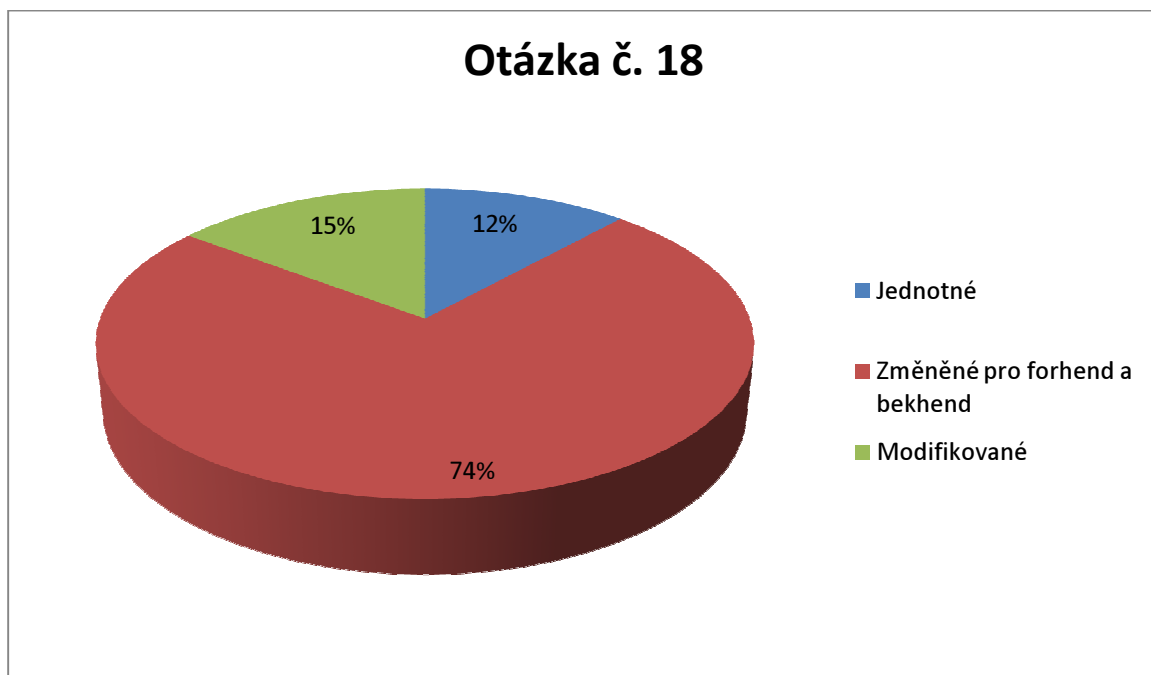
**Pokud jste odpověděli ano, tak jakým způsobem své talenty třídíte?**



**Graf č. 32 - Otázka č. 17. Jakým způsobem třídíte své talenty? (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo pouze 12 trenérů. V této otázce jsem se snažila zjistit, zda trenéři znají způsob, jak rozpoznat talent. Všichni trenéři však otázku pochopili tak, že třídění znamená odlišení talentů od ostatních žáků. Nejspíš se mi nepodařilo správně otázku zformulovat, avšak výsledek v tomto případě byl také velice zajímavý. Pouze 8 % dotazovaných otázku pochopilo správně a odpovědělo, že své talenty třídí „trenérským okem“, což znamená zkušenostmi a vlastním odhadem. Touto otázkou jsme tedy ve skutečnosti zjistili, jak se trenéři věnují svým talentům, zda pro ně mají připravený nějaký individuální plán či nemají. Největší procento trenérů (42 %) uvedlo, že své talenty třídí tak, že s nimi pořádají individuální tréninky. 25 % je zařazuje do speciálních skupin, 17 % trénuje talenty se sparring partnerem, 8 % netřídí talenty.

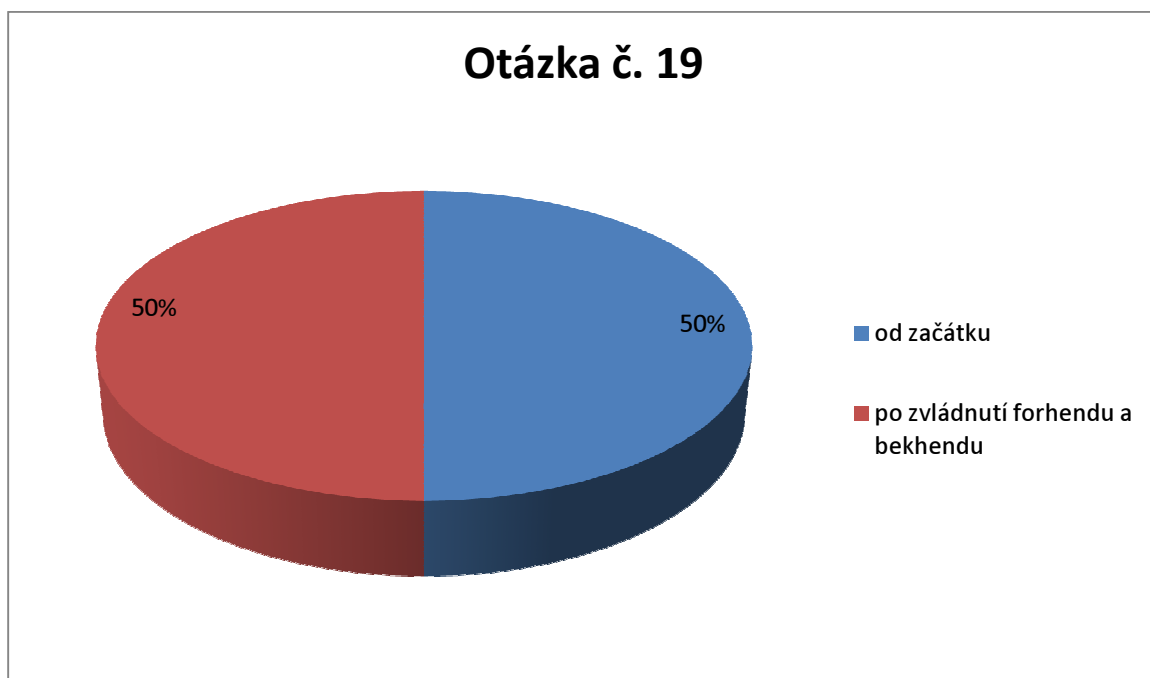
18. Jaké učíte žáky držení rakety?
- a) Jednotné
  - b) Změněné pro forhend a bekhend
  - c) Modifikované



**Graf č. 33 - Otázka č. 18 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na otázku jsem vyhodnotila 34 odpovědí, což nám signalizuje, že někteří trenéři uvedli více odpovědí na tuto otázku. Velké procento trenérů mi k této otázce dopisovalo komentáře, že učí všechny nebo alespoň dvě z těchto variant držení rakety. 25 trenérů (74 %) učí změněné držení pro forhend a bekhend, 5 trenérů (15 %) učí modifikované držení a 4 trenéři (12 %) učí jednotné držení.

**19. V jakém období učíte své žáky podání?**



**Graf č. 34 - Otázka č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo 24 trenérů. Výsledek nám vyšel naprosto vyrovnaný. 12 trenérů (50 %) učí podání od jejich začátků a 12 trenérů (50 %) učí podání až po zvládnutí forhendu a bekhendu. V této otázce opět platí, že každý trenér si volí svůj vlastní způsob, jak a kdy učit podání. Já jsem se učila podání až po zvládnutí základních úderů, ale myslím si, že na tom zas až tolik nezáleží. Individualizace je zde velmi dobrým nástrojem, každému dítěti by mohlo vyhovovat něco jiného. Pokud dítě učím podání od začátku a zjišťuji, že s tím má problémy, nejspíš by byl nejlepší způsob od toho upustit a nejdříve ho naučit základní údery, poté už by mu mohl jít nácvik podání lépe.

## **5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

### **5.1 DISKUZE**

Druhá část mé diplomové práce je zaměřena na výzkum, který má za úkol zjistit, zda mají dnešní tenisové školy kvalitní podmínky pro trénink tenisu dětí ve věku 6 – 12 let. K výzkumu jsem použila dvě metody – dotazníkovou a řízený rozhovor. Tyto metody jsem zvolila proto, jelikož se mi zdály nejvhodnější pro zjištění informací tohoto typu. Dotazník pro tenisové trenéry jsem zvolila proto, abych zjistila základní informace o trenérech a školách, ve kterých trénují z hlediska úrovně znalostí trenéru i z hlediska podmínek školy. Řízený rozhovor jsem zvolila proto, abych zjistila daleko podrobnější informace přímo od paní Matějovské, která založila vlastní soukromou tenisovou školu. Chtěla jsem se dozvědět, jak je náročné vést vlastní tenisovou školu, zároveň trénovat a hlavně, jak zajistit kvalitní podmínky pro trénink tenisu.

#### **5.1.1 Dotazníková metoda**

Dotazník pro tenisové trenéry jsem zvolila proto, jelikož jsem chtěla zjistit základní informace o trenérech a školách, ve kterých trénují z hlediska úrovně vzdělání a znalostí trenéru i z hlediska podmínek školy v České republice.

Dotazník obsahoval celkem 19 otázek. Zařadila jsem otázky, které měly za úkol zjistit znalosti a vědomosti trenérů, podmínky tenisových škol z hlediska vybavení, jednotlivé pohledy trenérů na tréninkové jednotky i na mimo tréninkové akce.

Dotazník jsem zaslala pouze trenérům z České republiky. Zpátky se mi vrátilo 28 dotazníků od trenérů, kteří se specializují na trénink žáků mladšího školního věku.

#### **5.1.2 Výsledky dotazníku**

Na první otázku týkající se pohlaví trenérů mi odpovědělo všech 28 trenérů. Výsledkem bylo 23 mužů (82 %) a 5 žen (18 %). Tato otázka může souviset také s otázkou, jak jsou většinou složená družstva, většinou převládali chlapci. Z této otázky tedy vyplývá, že tenisu se ve větší míře nejspíš věnují muži, obzvláště, co se týče trenérské stránky. Na

obranu žen mohu jen podotknout, když jsem trénovala v mládí, měla jsem trenérku ženu a v našem týmu bylo mnoho dívek.

Otázka věku trenérů nebyla pro mě překvapením, přišlo mi to logické. Největší věkové zastoupení bylo 30 – 40 let (43 %), v těsném závěsu bylo 40 – 50 let (32 %), další v řadě 20 – 30 let (14 %), poté 50 – 60 let (7 %), do 20 let (4 %) a nakonec žádné zastoupení nemělo rozpětí 60 – 70 let (0 %). Otázka věku dopadla podle mých předpokladů, byla jsem však překvapená, že se objevil 1 trenér, který je ve věku do 20 let a nyní trénuje žáky mladšího školního věku. Je to zajímavé, avšak není to nereálné. I takto mladý trenér přeci může mít trenérský kurz.

Ve čtvrté otázce měli trenéři za úkol zaznamenat, jak dlouho se věnují tenisu. Velice mne potěšilo, že největší zastoupení měla varianta 25 a více let (46 %). V případě tréninku žáků mladšího školního věku jsou velice potřebné hluboké znalosti, ale hlavně zkušenosti. Trenéři, kteří mají zkušenosti s tenisem více než 25 let, už mohou ve většině případů kvalitně a erudovaně trénovat právě žáky tohoto věku.

Otázka číslo pět měla za úkol zjistit zkušenosti s tréninkem dětí, jak dlouho se tomuto tréninku věnují. Tato otázka vyšla také více než pozitivně. Nejvíce odpovědí měla varianta 13 a více let (57 %), což opět odkazuje na vysokou erudovanost a spousty zkušeností s tréninkem.

Byla jsem zvědavá, jak dopadne otázka týkající se vzdělání trenérů. Obávala jsem se, zda někteří trenéři mohou trénovat i přes to, že nemají trenérské vzdělání. Výsledky mne upokojily, jelikož 7 trenérů odpovědělo, že vlastní Licenci C (23 %) a Trenéra II. třídy (23 %). V zástupu za těmito odpověďmi stálo 5 trenérů z FTVS (16 %) , a 5 trenérů s Licencí B (16 %). Objevily se i 3 trenéři se Střední pedagogickou školou (10 %), kteří však v kombinaci měli vždy licenci nebo trenérskou třídu, 2 trenéři s Licencí A (6 %) a po jedné odpovědi Trenér III. třídy (3 %) a PedF UK Praha (3 %), také v kombinaci s licencí či trenérskou třídou. Z čehož vyplývá, že trenéři vlastní buď licenci, nebo trenérskou třídu.

V otázce číslo sedm jsem zjišťovala, kolik obvykle čítají družstva soutěžní i nesoutěžní. Největší počet odpovědí v nesoutěžních družstvech bylo 16 a to družstva po 2 – 5

žácích (52 %) a největší počet odpovědí v soutěžních družstvech bylo 11 a to družstva po 0 – 2 žácích (73 %). Tato výpověď mi potvrdila vlastní zkušenost, jelikož když jsem trénovala v našem klubu, tak nás bylo maximálně 5 v jednom družstvu a předpokládám, že žáci, kteří soutěží musí mít větší pozornost od trenéra, proto jich nemůže být v družstvu pět.

Otázka složení družstev byla pro mne trochu překvapením. Doufala jsem, že družstva chlapců zvlášť a dívek zvlášť už se v dnešní době nerealizují. Naštěstí největší počet družstev vyšel 22 (79 %), a to družstva složená rovnoměrně z chlapců i z dívek. Chlapecká družstva poté uvedlo 6 trenérů (21 %) a dívčí družstva žádný trenér.

Počet a délka tréninků je velice individuální věc. Téměř každý trenér má jiný styl výuky. Každý si organizuje své tréninky jiným způsobem. Nejvíce odpovědí bylo ve výsledku 7 (40 %), což bylo 2 tréninky týdně. Co se týče délky tréninku, většina se shodla na 60 minutách na jednu tréninkovou jednotku, což bylo 7 odpovědí (88 %).

Složení tréninků není pouze o trénování, ale také o teorii, kterou by měli žáci znát. V mladším školním věku by měla být okrajová, jelikož tréninky by měly být složené z převážné části z pohybových her, ale to neznamená, že ji nebudeme začleňovat. 23 trenérů (37 %) odpovědělo, že začleňuje do výuky teorii úderů, 18 trenérů (29 %) začleňuje taktiku, 14 trenérů (23 %) názvosloví, 4 trenéři (6 %) historii tenisu a po 1 (2 %) odpovědi se i objevilo stravování, teorie zápasů a regenerace.

Otázka pomůcek byla jedna ze základních, které jsem chtěla znát. Vůbec jsem netušila, jaká situace je v dnešní době okolo pomůcek. V době, kdy jsem trénovala, jsme používali pouze koš na míčky, esík a molitanové míče. Dnes je nepřehledné množství pomůcek, ze kterých si může trenér vybrat. Chtěla jsem zjistit, jaké pomůcky jsou vhodné pro žáky mladšího školního věku a zároveň, které jsou dostupné dnešním školám. Na tuto otázku jsem obdržela 164 odpovědí, což znamená, že většina trenérů používá alespoň 2 pomůcky. Nejvíce oblíbená pomůcka je koš na míčky, která se objevila v 26 odpovědích (16%). V závěsu oblíbenosti byly ještě molitanové míče – 21 odpovědí (13 %) a terče – 21 odpovědí (13 %) na stejném postu.



Jakou strukturu tréninku volí dnešní trenéři? Výsledek nebyl rovnoměrný. Rychlostní cvičení ve výsledku vyšlo na 5. místě (48 %), kdy odpovědělo celkem 21 trenérů. Vytrvalostní cvičení vyšlo celkem na 5. místě během tréninku (37%), seznámení s obsahem bylo vyhodnoceno na 1. místě (62 %), protažení hlavních svalových skupin na 2. místě (55 %), silová cvičení na 6. místě (41 %), zahřátí a prokrvení organismu současně na 1. i 2. místě (obě 39 %), průpravná část stejně na 4. a 7. místě (obě 47 %), koordinačně náročná cvičení na 6. místě (33 %), protažení vedené ke zklidnění na 9. místě (25 %) a cvičení s nízkou intenzitou na 3. místě (31 %). Co bychom mohli vyzdvihnout z těchto informací? Shrňme výsledek dotazníku do seznamu:

1. pořadí: seznámení s obsahem, zahřátí a prokrvení organismu
2. pořadí: zahřátí a prokrvení organismu, protažení hlavních svalových skupin
3. pořadí: cvičení s nízkou intenzitou
4. pořadí: průpravná část
5. pořadí: rychlostní cvičení, vytrvalostní cvičení
6. pořadí: koordinačně náročná cvičení
7. pořadí: průpravná část
8. pořadí: nebylo vyhodnoceno
9. pořadí: protažení vedené ke zklidnění

Kdybychom tyto výsledky srovnávali s teorií, tak trenéři mají přehled, jak by měla být jednotka složena. Toto se ostatně projevilo i v další otázce.

Jaký trenéři volí postup při tréninku, si vyhodnotíme zde na otázce číslo třináct, na kterou jsem zaznamenala 93 odpovědí od trenérů. Technika byla vyhodnocena celkově na 1. místě (60 %), kondice na 2. místě (33 %), koordinace současně na 2. a 3. místě (37 %), psychika na 4. místě (39 %) a taktika na 5. místě (44 %). Otázku také můžeme přehledně vypsát do sloupce:

1. technika
2. kondice, koordinace
3. koordinace,
4. psychika
5. taktika

Výsledek podle trenérů je opět téměř podle předepsané teorie. Hodně trenérů mi také do dotazníku dopisovalo, že tato struktura se může měnit v návaznosti na téma tréninku, na tom, jakým problémem se právě zabýváte. S tímto názorem určitě plně souhlasím, jelikož tato struktura může být ve většině případů pružná vzhledem ke konkrétnímu tréninku.

Dotaz, zda trenéři využívají při začátcích tzv. „stínovou hru“ jsem zařadila z toho důvodu, že si myslím, že v začátcích je to nejlepší způsob, jak naučit dítě správně techniku úderů. Trénování úderů bez rakety může předejít špatnému držení rakety i špatně modifikovaným úderům. Já sama stínovou hru trénovala a myslím si, že mi ušetřila spoustu chyb, které se při tréninku základních úderů můžeme naučit. Moji teorii také potvrdili samotní trenéři, jelikož 24 trenérů (86 %) stínovou hru do výuky zařazují. Pouze 4 trenéři (14 %) tuto hru nezařazují. Na otázku mi odpověděli všichni trenéři, tedy 28 dotazujících.

Motivace je velice důležitý prvek v každém sportu, proto jsem se chtěla dozvědět, zda trenéři zařazují motivaci i v tenise a mile mne překvapilo, že zařazují. Každý má svůj způsob, jak děti motivovat, každý má svůj vlastní styl. Největší počet trenérů uvádělo, že motivují žáky tím, že pořádají hry, kde žáci mohou dosahovat určitý počet bodů a to 6 trenérů (24 %), stejný počet uvedl odměnu – 6 trenérů (24 %) a do třetice stejný počet – 6 trenérů (24 %) uvedlo pochvalu. V tomto případě jsem byla ráda, že se zde objevila pochvala, jelikož u dětí mladšího školního věku by měla převládat verbální motivace, což pochvala je. Trenéři by měli žáky především chválit a ne je hanit a srážet jim sebevědomí. To by jim mohlo ublížit vzhledem k jejich budoucímu působení ve sportu. Žáci by měli mít ze sportu radost a to znamená, že by měli být chváleni.

Další otázkou jsem chtěla zmapovat, zda školy pořádají pro své žáky i nějaké mimo tréninkové akce. Trenéři mi uvedli 33 odpovědí. Nejvíce školy pořádají soustředění, které bylo uvedeno ve 20 odpovědích (61 %), druhý největší počet měly tábory a to 8 odpovědí (24 %) a na posledním místě byly výlety a to 5 odpovědí (15 %). Z toho vyplývá, že školy se žákům věnují nejen po stránce tréninkové, ale i z hlediska utužování vzájemných vztahů a rozptýlení ve volném čase, což je velice dobré pro udržení pozitivního klimatu v družstvu.

V další otázce jsem chtěla z trenérů vyzvědět, zda si myslí, že mají ve svém družstvu nějaké talenty. Na otázku odpovědělo všech 28 trenérů. Kladně odpovědělo 20 trenérů (71 %) a záporně 8 trenérů (29 %). Tato otázka měla být podložena následující otázkou a to, zda své talenty nějakým způsobem třídí. Nejvíce trenérů – 5 (42 %) odpovědělo, že třídí své talenty takovým způsobem, že mají individuální přípravu s osobním trenérem. Tato varianta mi přišla reálná, jelikož talenty zaslouží speciální péči. Své nadání tak můžou lépe a kvalitněji rozvíjet pokud budou mít speciální péči, kterou tímto způsobem získají.

Jaké učí trenéři držení rakety, byla otázka číslo osmnáct. Celkem jsem zde zaznamenala 34 odpovědí. Nejvíce trenérů učí držení změněné pro forhend a pro bekhend, a to 25 trenérů (74 %), 5 trenérů (15 %) učí držení rakety modifikované a 4 trenéři (12 %) učí držení jednotné.

Období, ve kterém učí trenéři podání je velice sporné. Tato otázka je asi také velice individuální vzhledem k trenérovu přístupu. Každý trenér má jiný styl a jinou strukturu tréninku, proto zde neexistuje správná odpověď. Celkem odpovědělo 24 trenérů, z toho 12 trenérů (50 %) učí podání od dětských začátků a 12 trenérů (50 %) učí podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu.

## **5.2 Řízený rozhovor**

Metoda rozhovoru je pouze doplňující metodou k mému výzkumu. Cílem rozhovoru s trenérkou a majitelkou soukromé Tenisové školy SM, paní Stašou Matějovskou mělo být zjištění detailních informací ohledně tréninku v tenisových školách. Paní Matějovská dotazník pro trenéry také vyplňovala, proto jsem jí pokládala rozšiřující otázky k dotazníku, které nám mohou lépe dokreslit pohled na trénink tenisu v českých školách.

**1. Specializuje se vaše tenisová škola na mladší školní věk nebo trénujete všechny věkové kategorie?**

V tenisové škole paní Matějovské trénují tenisty od 5 až do 70 let, tudíž se nesespecializují na děti v mladším školním věku. Ve škole je nyní přihlášeno 60 dětí a 25 dospělých.

**2. Kolik máte ve škole trenérů?**

V současné době zde trénují 4 trenéři. Nejvíce hodin však odtrénuje sama paní majitelka.

**3. Mají všichni vaši trenéři nějaké odborné vzdělání?**

Všichni trenéři v této tenisové škole mají trenérský kurz číslo 3. Během delší praxe u paní Matějovské si trenéři mohou za její podpory zvyšovat vzdělání a zařídit si trenérskou třídu.

**4. V jakém věku se k vám obvykle žáci hlásí?**

Žáci se většinou hlásí do tenisové školy ve věku 6 – 7 let. Je to dáno nástupem do školy.

**5. Zaznamenáváte nějakou věkovou krizi, kdy žáci končí s tenisem? Pokud ano, tak zda nemáte nějaké informace, z jakého důvodu?**

Největší úbytek žáků většinou bývá při jejich přechodu na gymnázium, jelikož v okruhu Prahy 6, kde žáci trénují, není žádná škola, musejí dojíždět a nestíhají chodit na tréninky.

**6. Pořádáte nějaké náборы pro žáky? Jak propagujete svou školu?**

Největší propagací je pro tuto školu jejich webová stránka. Dále má paní majitelka reklamu na svém autě, kterým přejíždí mezi tréninky. Velkou reklamou je pro její školu billboard na Petřínách, na kterém je společně s trenérem, který jim pronajímá v zimě tréninkové tenisové haly.

**7. Myslíte si, že máte dostatečné prostory pro výuku žáků mladšího školního věku?**

Paní Matějovská mi na rovinu řekla, že nemají dostatek prostor. Chybí jim zázemí vlastní školy, bohužel v okolí Prahy 6 nejsou žádné vhodné prostory, ve kterých by mohla být tenisová škola. Přes léto trénují na soukromých kurtech jednoho penzionu, které si pronajímají a přes zimu si pronajímají prostory v tenisové hale, kterou postavil právě trenér, který je s nimi na reklamním billboardu.

**8. Myslíte si, že máte dostatek pomůcek pro výuku žáků mladšího školního věku?**

Tato tenisová škola má dostatek pomůcek. Paní majitelka mi sdělila, že mají podepsanou sponzoringovou smlouvu s jednou firmou, která vyrábí tenisové rakety a pomůcky pro trénink. Tato firma jim poskytuje tenisové rakety na testy a levnější pomůcky pro trénink, proto si mohou dovolit pořídit jakoukoliv pomůcku.

**9. Jaké pomůcky jsou podle vás nejdůležitější při tréninku dětí v tomto věku?**

Podle názoru paní Matějovské jsou pro děti 6 – 12 let nejdůležitější a zároveň jednou z nejoblíbenějších pomůcek barevné odlehčené balony. Jsou odstupňované podle tvrdosti různými barvami. Oranžové balony jsou nejměkčí, poté jsou žluto-červené a nejtvrďší jsou zeleno-žluté. Oranžové jsou pro ty nejmenší děti a naopak. Pokud hodíte oranžový balon na zem, tak se odrazí pouze do výšky cca 1 metr. Paní Matějovská mi potvrdila, že nejdůležitější u pomůcek je jejich barva. Pokud jsou pomůcky různě barevné, tak žáky více baví s nimi trénovat a vydrží déle pozorní. Na druhém místě uvedla barevné kužely, se kterými se dá také zrealizovat spousta her.

**10. Jakým způsobem hodnotíte své žáky?**

Své žáky hodnotí většinou slovně, na konci hodiny si vždy vymezí 2 minuty na slovní reflexi, aby si uvedli, co se jim v hodině povedlo a na čem by měli ještě zapracovat. Dále zařazuje do svého programu vánoční turnaje o ceny, soustředění, kde se můžou trenéři s žáky více poznat a na základě toho pak zlepšit individuální hodnocení vzhledem k individualitě dětí. Uvedla totiž, že nejdůležitější je svého žáka poznat,

abychom věděli, jak se k němu chovat a jak ho motivovat do dalšího tréninku, jak ho pochválit.

**11. Jakým způsobem probíhají tréninky v zimě? Liší se hodně od těch, které probíhají přes léto venku?**

Jelikož si tato tenisová škola v zimě pronajímá tenisovou halu, jejich možnosti jsou stejné v létě i v zimě. Nemusí se podřizovat nedostatku prostor nebo pomůcek. Tudíž je trénink na stejné bázi v létě i v zimě.

***HYPOTÉZA č. 1: Předpokládám, že všichni trenéři, kteří trénují žáky mladšího školního věku, mají trenérské vzdělání.***

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všichni trenéři mají trenérské vzdělání. Nejvíce trenérů má podle mého výzkumu Licenci typu C (23 %) a Trenéra II. třídy (23 %). Tento fakt mi potvrdila i paní Matějovská, jelikož mi sdělila, že všichni její trenéři mají trenérský kurz. Dále mi prozradila informaci, že pokud by chtěla zaměstnat nového trenéra, vždy se ujistí, zda má trenérské vzdělání. Také mi sdělila, jak motivuje své trenéry - poskytuje jim možnost dodělat si trenérskou třídu s její pomocí.

***HYPOTÉZA č. 2: Předpokládám, že nepoužívanějšími pomůckami pro trénink tenisu jsou molitanové míče.***

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Nepotvrdila se mi však pouze o pár procent. Molitanové míče podle výsledku dotazníku používá 21 trenérů (13 % ze všech uvedených pomůcek), zatímco nepoužívanější pomůckou byly koše na míčky, které uvedlo 26 trenérů z 28 trenérů (16 % ze všech uvedených pomůcek). Molitanové míče byly tedy na druhém místě ze všech uvedených pomůcek spolu s terčí (také 13 % ze všech uvedených pomůcek). Moje hypotéza vznikla z mých zkušeností, jelikož při mém tréninku jsme používali molitanové míče téměř každý trénink, když jsem začínala. Je pravda, že v době kdy jsem trénovala, ještě neexistovala pomůcka, kterou mi

představila paní Matějovská – barevné míče. Tyto míče jsou každý jinak tvrdý, proto je mohou používat i ty nejmenší děti. V dnešní době tyto míče převládají ve výuce, avšak jak je z dotazníku viditelné, molitanové míče mají stále své místo. Myslím si, že kombinace obou variant je nejlepším řešením při tréninku s menšími žáky.

**HYPOTÉZA č. 3: Předpokládám, že alespoň 50 % trenérů učí začínající žáky tzv. „stínovou hru“.**

Hypotéza č. 3 se mi potvrdila. Výsledek dotazníku uvedl, že stínovou hru učí 86 % trenérů, což je v našem případě 24 trenérů. Naopak neučí ji pouze 4 trenéři (14 %). Můj názor je takový, že začínající tenisté by určitě měli trénovat stínovou hru. Je velice důležité si základní údery nejdříve nacvičit bez rakety, jelikož pro děti je raketa ze začátku těžká, než si na ni zvyknou. Proto je nejlepší, když si správnou techniku nacvičí tzv. „nanečisto“. Tento způsob vede ke správně nacvičené technice. Já sama jsem stínovou hru trénovala a myslím si, že mi pomohla se vyvarovat některých chyb, kterých se žáci později mohou dopouštět.

**HYPOTÉZA č. 4: Předpokládám, že alespoň 70 % trenérů třídí své talenty.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. V dotazníku mi uvedlo, že třídí své talenty 12 trenérů, což ve výsledku je pouze 43 % z 28 trenérů. Myslím si, že tento přístup by měli trenéři přehodnotit, jelikož talent, pokud nemá speciální péči, může zakrnět. Je důležité, aby trenéři přistupovali ke svým talentům individuálně, aby je mohli rozvíjet. Je velice těžké talentovaného žáka poznat, avšak pokud má trenér nějaké znalosti, může se nadaným více věnovat a nakonec se z nadání může vyklubat talent. O talentech jsem také hovořila s paní Matějovskou. Ona má soukromou školu, kde většinou talenty nehledá, protože žáci zde trénují proto, aby dělali nějaký sport, který je baví, nechtějí hrát turnaje, chtějí pouze trénovat. Proto je těžké talent odhalit a správně ho poté rozvíjet.

**HYPOTÉZA č. 5: Předpokládám, že 50 % trenérů učí žáky podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Podle dotazníků 50 % trenérů (12 dotazovaných) učí své žáky podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu. Z čehož vyplývá, že stejný počet učí své žáky podání již od začátků malého tenisty. Spousta trenérů mi také k dotazníku připisovala, že tato otázka je velice individuální a nedá se zcela jistě určit správná varianta. Každý žák je individuální, každý má jiné požadavky, jiné potřeby. Zkrátka každému vyhovuje něco jiného, což je pravda. Proto mne zajímalo, jak jsou na tom čeští trenéři, zda mají stejný názor nebo jsou striktně zastánci jednoho nebo druhého. Já osobně jsem se učila podání současně se základními údery a myslím si, že to na mě nezanechalo žádné nepravosti.

**HYPOTÉZA č. 6: Předpokládám, že tenisové školy mají své webové stránky.**

Tato hypotéza se mi potvrdila, důkazem je právě rozhovor s paní Matějovskou, která mi uvedla několik různých možností, jak propaguje právě svoji školu. Jejich nejefektivnějším promem jsou však jejich webové stránky. Podle lokality si je mohou ve vyhledávacích najít všichni zájemci o tenis. Paní Matějovská má též polepené auto vlastní reklamou, aby ji okolní obyvatelé zaregistrovali. Velký efekt taky zajišťuje billboard, který je nedaleko tenisové haly, ve které přes zimu trénují. Paní Matějovská mi sdělila, že propagace je v dnešní době velice důležitá, jelikož konkurence mezi tenisovými školami je velká. Téměř všechny školy, které mi odpověděly na dotazníky, mají webové stránky. Zvolila jsem právě tento způsob – vyhledávání na internetu – jak najít co nejvíce tenisových trenérů mladšího školního věku. Byl nejrychlejší a nejefektivnější. Myslím si, že mít webové stránky je v dnešní době pro tenisové školy nutnost, jelikož si je každý může bez problémů vyhledat na internetu podle lokality, kde bydlí nebo kde by chtěl trénovat.



## 6 ZÁVĚRY

V mé diplomové práci jsem se zaměřila na zmapování tréninkového procesu v tenisových školách, kde trénují žáci mladšího školního věku. Dalším cílem mělo být zjištění, zda mají žáci v dnešních tenisových školách kvalitní podmínky pro trénink z hlediska vzdělání trenérů a samotných podmínek školy.

V teoretické části své práce jsem se ve stručnosti zmínila o historii tenisu, uvedla jsem základní tenisové názvosloví a stručně popsala pravidla tenisu. Dále jsem popsala, jak vypadá tenisový kurt a tenisové vybavení. Velkou část jsem věnovala pomůckám pro trénink tenisu, které jsem se snažila popsat. Pro podklady k dotazníkům jsem uvedla i základy tenisové přípravy a obecně základy sportovního tréninku, okrajově i jeho strukturu. Jelikož se moje práce týkala mladšího školního věku, nezapomněla jsem popsat i jeho věkové zákonitosti. Na závěr jsem se zmínila, jak by měli být žáci motivováni a jakým způsobem můžeme třídit talenty v tenise.

Ve výzkumné části jsem zvolila hypotézy, které měly za úkol potvrdit nebo vyvrátit dotazník a řízený rozhovor. Výzkum dotazníkovou metodou se mi zdál jako nejlepší řešení, jelikož zjistit informace od trenérů ze všech koutů České republiky není jednoduchý úkol. Výsledky dotazníků jsem poté vyhodnotila pomocí grafů a následné analýzy. Druhá metoda – řízený rozhovor – měla za úkol podpořit dotazníkovou metodu. Rozhovorem s paní Matějovskou jsem zjistila spoustu cenných informací ze zákulisí tenisové školy, které mi pomohly objasnit některé problémy, které jsem v práci řešila.

- **Můj výzkum potvrdil, že všichni dotazovaní trenéři, kteří trénují žáky mladšího školního věku, mají trenérské licence nebo kurz trenéra některé ze tříd.**
- **Většina dotazovaných trenérů jsou muži.**
- **Trenéři trénují většinou soutěžní i nesoutěžní družstva, ale objevují se i trenéři, kteří se specializují pouze na jednu ze skupin.**
- **Trenéři mají většinou genderově rovnoměrně rozdělená družstva.**
- **Trenéři oddělují své talenty od běžných tréninků s ostatními žáky, snaží se jejich talent rozvíjet individuálně.**

- **Všichni trenéři měli přehled o tom, jak by měla vypadat tréninková jednotka a co by všechno měla obsahovat. Odlišují se pouze podle vlastního stylu učení, kterým si jednotku upravují k obrazu svému.**
- **Pomůcky, které trenéři mají k dispozici, jsou většinou finanční otázkou školy. Každá škola má odlišné finanční podmínky, od čehož se odvíjí kvalita a rozmanitost pomůcek pro děti. Ukázalo se, že všichni trenéři mají základní a nejpoužívanější pomůcky, které jsou při tréninku potřeba.**
- **Nejběžnějšími pomůckami v tenisových školách jsou koše na míče, molitanové míče a terče.**
- **Nejoblíbenější pomůckou dětí jsou barevné odlehčené balony.**
- **Díky rozhovoru s paní Matějovskou jsem se dozvěděla, že tenisové školy obvykle mají vhodné prostory pro trénink, nejsou však tolik dostatečné, jak by bylo potřeba.**
- **Většina dotazovaných trenérů učí své žáky „stínovou hru“.**
- **Dotazované tenisové školy pořádají i mimotréninkové akce, jako jsou soustředění, tábory a výlety.**
- **Trenéři většinou učí své žáky změněné držení rakety pro forhend a bekhend.**
- **Dotazované školy mají své webové stránky.**

Tato diplomová práce vznikla proto, abych zjistila, jak je to s tenisem a jeho tréninkem v českých tenisových školách. Vyzkoumala jsem, že dotazované tenisové školy mají dostatečně kvalitní podmínky pro trénink dětí mladšího školního věku. Jako parametry pro určení kvality tenisových škol mi sloužily výsledky jednotlivých otázek z dotazníku i z rozhovoru. Myslím si, že by v budoucnu mohla tato diplomová práce sloužit jako informační spis pro trenéry, kteří chtějí zefektivnit jejich trénink nebo se pouze inspirovat, či zjistit, jaké podmínky pro trénink mají jiné tenisové školy. Myslím si, že cíl i úkoly této práce byly splněny a doufám, že tato práce bude jednou někomu k užítku.

## 7 PŘÍLOHY

### 7.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 – Nákres tenisového dvorce (zdroj: Google.com).....	14
Obrázek 2 - Tenisová raketa (zdroj: google.com) .....	16

### 7.2 Seznam grafů

Graf č. 1 – Otázka č. 2 (zdroj: vlastní výzkum).....	34
Graf č. 2 - Otázka č. 3 (zdroj: vlastní výzkum) .....	35
Graf č. 3 - Otázka č. 4 (zdroj: vlastní výzkum) .....	36
Graf č. 4 - Otázka č. 5 (zdroj: vlastní výzkum) .....	37
Graf č. 5 - Otázka č. 6 (zdroj: vlastní výzkum) .....	38
Graf č. 6 - Otázka č. 7 - soutěžních (zdroj: vlastní výzkum).....	39
Graf č. 7 - Otázka č. 7 - nesoutěžních (zdroj: vlastní výzkum) .....	40
Graf č. 8 - Otázka č. 8 (zdroj: vlastní výzkum) .....	41
Graf č. 9 - Otázka č. 9. Kolik tréninků míváte týdně? (zdroj: vlastní výzkum).....	42
Graf č. 10 - Otázka č. 9. Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka? (zdroj: vlastní výzkum) ....	43
Graf č. 11 - Otázka č. 10 (zdroj: vlastní výzkum) .....	44
Graf č. 12 - Otázka č. 11 (zdroj: vlastní výzkum) .....	46
Graf č. 13 - Otázka č. 12. Rychlostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum) .....	47
Graf č. 14 - Otázka č. 12. Vytrvalostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum) .....	48
Graf č. 15 - Otázka č. 12. Seznámení s obsahem tréninku (zdroj: vlastní výzkum) .....	49
Graf č. 16 - Otázka č. 12. Protahení hlavních svalových skupin (zdroj: vlastní výzkum).....	50
Graf č. 17 - Otázka č. 12. Silová cvičení (zdroj: vlastní výzkum).....	51
Graf č. 18 - Otázka č. 12. Zahřátí a prokrvení organismu (zdroj: vlastní výzkum).....	52
Graf č. 19 - Otázka č. 12. Přípravná část (zdroj: vlastní výzkum) .....	53
Graf č. 20 - Otázka č. 12. Koordinačně náročná cvičení (zdroj: vlastní výzkum).....	54
Graf č. 21 - Otázka č. 12. Protahení vedené ke zklidnění (zdroj: vlastní výzkum).....	55
Graf č. 22 - Otázka č. 12. Cvičení s nízkou intenzitou (zdroj: vlastní výzkum).....	56
Graf č. 23 - Otázka č. 13. Technika (zdroj: vlastní výzkum) .....	57
Graf č. 24 - Otázka č. 13. Kondice (zdroj: vlastní výzkum).....	58
Graf č. 25 - Otázka č. 13. Koordinace (zdroj: vlastní výzkum).....	59
Graf č. 26 - Otázka č. 13. Psychika (zdroj: vlastní výzkum).....	60
Graf č. 27 - Otázka č. 13. Taktika (zdroj: vlastní výzkum).....	61
Graf č. 28 - Otázka č. 14 (zdroj: vlastní výzkum) .....	62
Graf č. 29 - Otázka č. 15 (zdroj: vlastní výzkum) .....	63

Graf č. 30 - Otázka č. 16 (zdroj: vlastní výzkum) .....	64
Graf č. 31 - Otázka č. 17 (zdroj: vlastní výzkum) .....	65
Graf č. 32 - Otázka č. 17. Jakým způsobem třídíte své talenty? (zdroj: vlastní výzkum) .....	66
Graf č. 33 - Otázka č. 18 (zdroj: vlastní výzkum) .....	67
Graf č. 34 - Otázka č. 19 (zdroj: vlastní výzkum) .....	68

### **7.3 Průvodní email, který jsem posílala trenérům k dotazníku:**

Dobrý den,

jsem studentka Univerzity Karlovy a studuji Učitelství pro 1. stupeň ZŠ - specializace tělesná výchova. Chtěla bych Vás a Vaše trenéry poprosit, zda byste mi nepomohli v dokončení mé diplomové práce, která se zabývá prací tenisových trenérů, kteří trénují děti v mladším školním věku (6-12). Pokud byste si našli 2 minuty, chtěla bych Vás poprosit, zda byste mi nevyplnili krátký dotazník v příloze a neposlali zpět. Dotazník je anonymní, poprosím pouze o název školy.

Děkuji moc za pomoc a přeji mnoho úspěchů.

S pozdravem

Kamila Beránková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

5. ročník

#### **7.4 Dotazník pro tenisové trenéry**

**(zaměřen na trénink mladšího školního věku – 6 – 12 let)**

20. Prosím o vyplnění názvu školy, ve které trénujete:

21. Zakroužkujte, zda jste:

e) Muž

f) Žena

22. Kolik vám je let:

g) do 20 let

h) 20 – 30 let

i) 30 – 40 let

j) 40 – 50 let

k) 50 – 60 let

l) 60 – 70 let

23. Tenisu se věnuji:

h) Do 2 let

i) 2 – 5 let

j) 5 – 10 let

k) 10 – 15 let

l) 15 – 20 let

m) 20 – 25 let

n) 25 a více let

24. Jak dlouho již trénujete děti?

i) Do 1 roku

j) 1 – 3 roky

- k) 3 – 5 let
- l) 5 – 7 let
- m) 7 – 9 let
- n) 9 – 11 let
- o) 11 – 13 let
- p) 13 a více let

25. Jaké máte vzdělání pro vykonávání trenéra tenisu?

- c) Střední škola pedagogická
- d) FTVS
- g) Licence A
- h) Licence B
- i) Licence C
- j) Jiné

26. Kolik máte průměrně žáků ve skupinách:

Soutěžních:

- m) 0 – 2
- n) 2 – 5
- o) 5 – 7
- p) 7 – 10
- q) 10 – 15
- r) 15 a více

Nesoutěžních:

- a) 0 - 2
- b) 2 - 5
- c) 5 - 7
- d) 7 – 10
- e) 10 - 15
- f) 15 a více

27. Vaše družstva jsou složená převážně z:

- d) Dívky
- e) Chlapci
- f) Rozvnoměrně

28. Kolik tréninků míváte týdně a jak jsou dlouhé?

29. Jakou teorii začleňujete do výuky? Zakroužkujte:

- f) Historii tenisu
- g) Teorii úderů
- h) Názvosloví
- i) Taktika
- j) Jiné.

30. Jaké při trénincích používáte pomůcky? Zakroužkujte:

- u) Molitanové míče
- v) Míče s minimálním tlakem (Tretorny)
- w) Kolečkový trenažér
- x) Volejový trenažér
- y) Silná stabilní stěna svislá
- z) Mobilní stěna pod sklonem
- aa) Měkká mobilní stěna
- bb) Mobilní silonová stěna
- cc) Stěna s nepravidelným odrazem
- dd) Mobilní síť
- ee) Vodič pro základní údery
- ff) Obruč na podání
- gg) Esík
- hh) Terče
- ii) Koš na míčky
- jj) Trubice na míčky
- kk) Videokamera
- ll) Nahrávací stroj
- mm) Minikurt
- nn) Ostatní.



31. Jakou strukturu tréninku volíte? Přiřaďte pořadí číslicemi:

Rychlostní cvičení

Vytrvalostní cvičení

Seznámení s obsahem tréninku

Protážení hlavních svalových skupin

Silová cvičení

Zahřátí a prokrvení organismu

Průpravná část

Koordinačně náročná cvičení

Protážení vedené ke zklidnění

Cvičení s nízkou intenzitou

32. Jaký volíte postup při tréninku? Přiřaďte pořadí číslicemi:

Technika

Kondice

Koordinace

Psychika

Taktika

33. Trénujete s žáky tzv. "stínovou hru"? (Nácvik úderů s raketou, ale bez míčku.)

c) Ano

d) Ne

34. Jak motivujete své žáky?

35. Pořádá vaše škola mimo tréninkové akce?

e) Soustředění

f) Tábory

g) Výlety

h) Jiné.....

36. Máte ve svých družstvech nějaké talenty?

c) Ne

d) Ano

Pokud jste odpověděli ano, tak jakým způsobem své talenty třídíte?

.....

37. Jaké učíte žáky držení rakety?

d) Jednotné

e) Změněné pro forhend a bekhend

f) Modifikované

38. V jakém období učíte své žáky podání?

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

katedra tělesné výchovy

## **TENIS A JEHO TRÉNINK V TENISOVÝCH ŠKOLÁCH**

### **Tennis and its training in the tennis schools**

Autorka diplomové práce: Kamila Beránková

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

Studijní obor: učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: červen 2011

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsem použila informační zdroje uvedené v seznamu.

V Praze dne

Děkuji vedoucímu diplomové práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a všestrannou podporu. Také bych chtěla poděkovat paní Matějovské, která mi poskytla rozhovor a hlavně za cenné informace ze zákulisí tenisové školy, kterou vede již 17 let.

## **Anotace**

### **Název: Tenis a jeho trénink v tenisových školách**

Cílem mé diplomové práce je zmapovat tréninkový proces v tenisových školách, kde trénují žáky mladšího školního věku a zjistit, zda mají žáci v dnešních tenisových školách kvalitní podmínky pro trénink. Snažila jsem se pomocí odborné literatury zjistit, jaké pomůcky mají mít žáci ve školách k dispozici. Tyto a jiné poznatky, týkající se kvalitního zázemí v tenisové škole jsem se snažila zmapovat v tenisových školách po celé ČR. Pomocí vypracovaného dotazníku, který jsem rozeslala trenérům zabývajícím se trénováním žáků mladšího školního věku, jsem zjišťovala způsob a kvalitu tréninků v jednotlivých tenisových školách. Na závěr pomocí řízeného rozhovoru s paní Stašou Matějovskou, která vede soukromou tenisovou školu, jsem zjišťovala konkrétní specifika její tenisové školy, která pomohla rozvést dotazník k detailnějším informacím a ucelit tak cíl diplomové práce.

**Klíčová slova:** tenis, tenisoví trenéři, tenisové školy

### **Annotation:**

#### **Title: Tennis and its training in the tennis schools**

The aim of my diploma work is to map the training process in the tennis schools where the young pupils are being trained and find out if they have the quality conditions for their training nowadays. I tried to determine with the aid of the specialized literature what kind of instruments the pupils have at the disposal. These and other knowledges related to the quality of the environment in the tennis schools I tried to map all over the Czech Republic. By support of the elaborated questionnaire that I distributed to the coaches of the pupils I collected the information about the way and the quality of the training on the particular schools. In conclusion I interviewed Mrs. Stasa Matejovska the leader of the private tennis school. Detecting the concrete specifics of this school helped me to develop the questionnaire to more detailed information and to summarize my work better.

**Key words:** tennis, tennis coaches, tennis schools

## OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	PROBLÉM A CÍL PRÁCE .....	7
2.1	PROBLÉM PRÁCE .....	7
2.2	CÍL PRÁCE .....	7
2.3	ÚKOLY PRÁCE .....	7
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	8
3.1	Historie tenisu .....	8
3.1.1	Historie českého tenisu .....	9
3.2	ZÁKLADNÍ TENISOVÉ NÁZVOSLOVÍ.....	10
3.3	STRUČNÁ PRAVIDLA HRY.....	12
3.4	TENISOVÝ KURT A JEHO ROZMĚRY.....	13
3.5	TENISOVÉ VYBAVENÍ .....	15
3.5.1	Tenisová raketa.....	15
3.5.2	Tenisové oblečení .....	17
3.5.3	Trenažéry.....	17
3.5.4	Stěny .....	18
3.5.5	Mobilní síť.....	18
3.5.6	Další tréninkové pomůcky .....	19
3.6	TENISOVÁ PŘÍPRAVA.....	20
3.6.1	Příprava bez rakety .....	20
3.6.2	Příprava s raketou.....	21
3.6.3	Stínování úderů.....	22
3.6.4	Držení rakety .....	22
3.7	SPORTOVNÍ TRÉNINK.....	23
3.7.1	STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	24
3.8	VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ.....	25
3.9	MOTIVACE VE SPORTU .....	26
3.10	TALENT A JEHO PROBLEMATIKA V TENISE .....	27
3.10.1	Třídění talentů .....	28
3.10.2	Jak postupovat při třídění.....	28

3.10.3	Podpora talentů .....	32
4	VÝZKUMNÁ ČÁST .....	33
4.1	HYPOTÉZY .....	33
4.2	METODY A POSTUP VÝZKUMU .....	33
4.2.1	Metody .....	33
4.2.2	Postup práce .....	33
4.3	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY .....	34
5	ZÁVĚREČNÁ ČÁST .....	69
5.1	DISKUZE .....	69
5.1.1	Dotazníková metoda .....	69
5.1.2	Výsledky dotazníku .....	69
5.2	Řízený rozhovor .....	74
6	ZÁVĚRY .....	80
7	PŘÍLOHY .....	82
7.1	Seznam obrázků .....	82
7.2	Seznam grafů .....	82
7.3	Průvodní email, který jsem posílala trenérům k dotazníku: .....	84
7.4	Dotazník pro tenisové trenéry .....	85



# 1 ÚVOD

Diplomová práce je velice důležitý mezník v životě každého studenta. Směřuje k ní po celé studium a vybírá téma, které by ho zajímalo, a chtěl by o něm zjistit více informací. Jednou z mých velkých zálib vždycky byl tenis. Můj otec hraje tenis celý život, takže jsem se často chodila dívat na zápasy, které hrál. Občas jsem si zkoušela pinkat o zeď. Až ve třinácti letech jsem se rozhodla začít trénovat tenis důkladněji. Během pár měsíců jsem se zdokonalila tak, že jsem zkoušela hrát na turnajích. Později jsem vypomáhala v našem místním tenisovém klubu dospělým. Jezdila jsem s nimi na turnaje v okolních vsích a městech. Byla to velmi dobrá zkušenost. V dospívání jsem se však rozhodovala, dám-li přednost právě tenisu nebo tancování, které bylo pro mě také velice důležité. Nakonec jsem si vybrala tanec a tenisu jsem se už poté věnovala pouze volnočasově, nikoliv závodně. Dnes si ráda zajdu zahrát ve svém volnu. Myslím si, že je to jeden ze sportů, které vám přirostou k srdci a můžete je hrát v podstatě celý život. Tenis je aktivita, kterou mohou provozovat téměř všechny věkové kategorie. Proto jsem ráda, že jsem se mohla dostat k tomuto sportu blíže. Právě proto jsem si zvolila toto téma pro svoji diplomovou práci. Chtěla bych zmapovat tréninkový proces a zjistit podmínky dnešních tenisových škol, kde trénují žáci mladšího školního věku. Podmínky, co se týče dostatku prostor pro trénink, dostatek pomůcek, vzdělanost trenérů a celková zasvěcenost do problematiky tréninků žáků v tomto věku. Jelikož jsem začala trénovat až v pozdějším věku, než o kterém píše v této diplomové práci, musela jsem zjišťovat spoustu informací, které mi byly neznámé, avšak spoustu informací jsem mohla čerpat ze svých zkušeností a známostí ve světě tenisu.

## **2 PROBLÉM A CÍL PRÁCE**

### **2.1 PROBLÉM PRÁCE**

Mají dnešní žáci ve věku 6 – 12 let kvalitní podmínky pro trénink v tenisových školách?

Které pomůcky jsou nejběžnější ve většině tenisových škol?

Třídí tenisoví trenéři své talenty?

Věnuje se škola žákům i mimo tréninkové jednotky? Pokud ano, tak jakým způsobem?

Mají tenisové školy své webové stránky?

### **2.2 CÍL PRÁCE**

Cílem mé diplomové práce je zmapovat tréninkový proces v tenisových školách, kde trénují žáky mladšího školního věku a zjistit, zda mají žáci v dnešních tenisových školách kvalitní podmínky pro trénink.

### **2.3 ÚKOLY PRÁCE**

Shromáždit a prostudovat literaturu týkající se tréninku tenisu ve věku 6 – 12 let.

Charakterizovat tréninkový proces.

Pomocí dotazníku se pokusit zmapovat úroveň tréninků tenisu mladšího školního věku.

Vyhodnotit a interpretovat výsledky dotazníku.

Pomocí dotazníku a rozhovoru vyvodit závěry a konzultovat je se stanovenými hypotézami.

## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Historie tenisu

Historie tenisu sahá až do roku 1874, kdy Angličan major Walter Clopton Wingfield se nechal inspirovat hrou zvanou „paume“, která pochází z Paříže, upravil ji podle sebe a nazval „Sféristika“. Hřiště mělo jiný tvar než má dnešní hřiště, mělo vyšší síť 1,5 m a bylo u základních čar širší než u sítě. Po této hře se hřiště srovnalo do dnešních rozměrů a dostalo název „lawn tennis“ (lawn znamená v angličtině trávník). Bylo to z toho důvodu, jelikož se převážně hrál venku na trávě. Dnešní název tenis vznikl ze slova „tenez“, což znamená ve francouzštině berte, chytejte. Tento název se dochoval dodnes.

V roce 1877 se konalo v kolébce tenisu – Anglii první mistrovství ve městě Wimbledon. Avšak první národní tenisová instituce byla založena v Americe v USA roku 1881 a nazvaná „Tenisová asociace Spojených států“. V Anglii vznikla asociace až v roce 1888. Tyto svazy se v roce 1913 sloučily jako mezinárodní tenisová organizace zvaná „Fédération International de Lawn Tennis (FILT), která existuje dodnes. Roku 1977 se změnilo v anglický název „Tennis Federation“ (ITF). V roce 1881 Tenisová asociace USA standardizovala pravidla pro pořádání turnajů. První turnaje, které se pořádaly podle standardizovaných pravidel byly US Open 1881 v Newportu, Rhode Island a French Open ve Francii v roce 1891. Tenis nepořádá mistrovství světa, jejich vrcholovou soutěží jsou tzv. „Grandslamové turnaje“. Patří do nich Wimbledon, French Open, US Open a Australian Open.

Australian Open se koná pravidelně začátkem roku v lednu. Jako jediný nemá stabilní dějiště. Turnaje probíhají v Melbourne, Sydney, Adelaide a Brisbane. První turnaj se konal v roce 1905 v Melbourne.

French Open je známé také jako Roland Garros – mezinárodní mistrovství Francie. Vítěz French Open je obvykle považován za nejlepšího hráče na antukových dvorcích.

Wimbledon je nejstarší a nejznámější turnaj na světě vůbec v All England Clubu. Nazývá se podle místa, kde jsou tenisové dvorce. Jeho vítězství je hodnoceno jako největší individuální tenisový úspěch. (Jankovský, 2002)

Wimbledon je započítávaný do Grand Slam turnajů. Je považován za neoficiální mistrovství světa na trávnatých dvorcích. Proto také většinu času udává vývoj tenisu.

(Lichner a kolektiv, 1985)

US Open se poprvé odehrál v roce 1881, od roku 1916 je známé také pod názvem Forest Hills. Forest Hills se nachází přímo ve středu Manhattanu, kvůli nedalekému letišti byl turnaj v roce 1978 přemístěn do Flushing Meadows.

Do olympijského programu patřil od roku 1896 do roku 1924 a pak zas až od roku 1988. Další tenisové soutěže jsou rozděleny na muže a ženy. Mužská soutěž se jmenuje Davis Cup, kdy proti sobě soutěží národní týmy, hraje se od roku 1900. Soutěž pro ženy se nazývá Fed Cup (Federation Cup) a poprvé se hrála v roce 1963 při 50. výročí založení „Tennis Federation“.

Davis Cup byl založen v roce 1900 v USA. Hraje se stále stejně v pořadí: dvě dvouhry, čtyřhra a opět dvě dvouhry. Název pochází od Dwighta E. Davise, který mu při založení turnaje věnoval cenu pro vítěze – pozlacenou stříbrnou mísu na salát. Galeův pohár (Galea Cup) je mezinárodní turnaj národních družstev juniorů do 20 let. Turnaj byl založen v roce 1950.

### **3.1.1 Historie českého tenisu**

V roce 1879 se hrál první tenisový turnaj u nás v parku knížat Kinských v Chocni. Další tenisový turnaj se hrál v roce 1880 na tzv. „palubovce“, kdy na zámku v Lytomyšli upravili velkou síň pro hru. Po celé zemi bylo vybudováno mnoho míčoven, kde mohlo panstvo i lidé z venkova hrát tenis. Nejznámější míčovna, která se dodnes zachovala se nachází na Pražském hradě a pochází z doby Rudolfa II. První tenisový klub u nás byl založený roku 1893 a nazýval se I. ČLTK Praha na Střeleckém ostrově. Poté v roce 1895 vznikl druhý klub „Lawn Tennis Club Prag“ (LTC) na Letné.

První mistrovství ČSR se hrálo na dvorcích I. ČLTK Praha v roce 1920, kdy zvítězil ing. Ladislav Žemla, který se jako první v roce 1921 zúčastnil Davisova poháru. Našimi nejznámějšími hráči jsou například Ivan Lendl, Jan Kodeš, Tomáš Šmíd, Martina Navrátilová, Miroslav Mečíř, Hana Mandlíková, Jana Novotná, Petr Korda, Tomáš Berdych a mnozí další. (Jankovský, 2002)

## 3.2 ZÁKLADNÍ TENISOVÉ NÁZVOSLOVÍ

**Bekhend** – údej hraný pravákem z levé strany (tzv. hřbetový), levákem z pravé strany.

**Boční faleš** – míč se ve vzduchu otáčí kolem svislé osy zleva doprava a naopak.

**Eso** – prudké, umístěné podání, které soupeř vůbec nezasáhne, nebo je zasáhne jen s velkým vypětím a jeho míč nedopadne do dvorce podávajícího.

**Forhend** – úder hraný pravákem z pravé strany (tzv. dlaňový), levákem z levé strany.

**Halfvolej** – úder, při němž se míč hraje bezprostředně po odrazu od země.

**Horní faleš** – míč se ve vzduchu otáčí kolem podélné osy shora dolů.

**Let míče** – dráha míče letícího vzduchem po puštění rakety.

**Liftovaný úder** – úder se silnou horní falší. Raketa je vedena hodně pod míč. Velká dávka síly hráče je vložena do falše. Dráha letu míče i odskoku je silně vypouklá, více než je tomu u úderu s horní falší.

**Lob** – úder hraný do takové výše, aby přelétl soupeře, který je v postavení blízko u sítě.

**Nabíhané údery** – údery, při nichž hráč nepřerušuje svůj pohyb zastavením, ale provádí je za plynulého běhu.

**Obranný lob** – úder zahráný do značné výšky tak, aby hráč, který jej zahrál, měl dostatek času zaujmout správné postavení.

**Podání** – úder, kterým se zahajuje závodní hra, provádí se udeřením míče nad hlavou po nadhozu, pohybem shora dolů.

**Přímý úder** – úder hraný bez falše, dráha letu je plochá, téměř přímočará.

**Přípravné údery** – důrazné údery, které mají hráči umožnit úspěšný postup k síti.

**Ritern** – příjem a odehrání míče po soupeřové podání.

**Slajs** – druh řezaného úderu, při němž je plocha rakety ještě více otevřená (svírá se zemí úhel menší než 45 stupňů). Kromě spodní falše je míči obvykle udělena ještě faleš boční, takže míč odskakuje nízko a stranou.

**Smeč** – úder provedený nad hlavou, směřuje shora dolů a je obvykle vedený značnou silou.

**Spodní faleš** – míč se ve vzduchu otáčí kolem podélné osy zespoda nahoru.

**Stopbal** – úder se silnou spodní falší dopadající na soupeřovu polovinu v blízkosti sítě.

**Stopvolej** – stopbal provedený přímo z voleje.

**Úder s horní falší** – míč nabývá horní falše tím, že raketa je vedena mírně zespoda nahoru přes jeho horní polovinu. Dráha letu míče i odskoku je více vypouklá než u přímého úderu.

**Úder se spodní falší** – (čop – „řezaný“ úder) – raketa je při úderu vedena shora dolů, hrací plocha rakety je otevřená, svírá se zemí úhel asi 45 stupňů. „Podříznutí“ spodní poloviny míče způsobuje jeho pomalý let. Míč odskakuje nízko, nedaleko od místa odrazu.

**Útočný lob** – úder, jímž je soupeř přehozen v poměrně malé výšce a po němž hráč, který jej zahrál, postupuje k síti.

**Volej** – úder hraný dříve než míč dopadne na dvorec.

**Základní údery** – k základním úderům patří forhend, bekhend, podání a volej.

(Jankovský, Jiří: Tenis, Praha: Grada, 2002, str. 13 – 14)

### 3.3 STRUČNÁ PRAVIDLA HRY

Co je hlavním úkolem tenisové hry? Jednoduše řečeno: odehrát míč přes síť do kurtu k soupeřovi takovým způsobem, aby nám soupeř nemohl míč vrátit. Tím získáme body a hraje se dál. Míč musíme odehrát pomocí rakety. Míč se může dotknout po odehrání země pouze jednou, dotkne-li se podruhé, tak jsme ztratili bod. Kurt je vymezen čarami, platný bod je uvnitř kurtu, ale počítá se, i když se míč dotkne čáry a je ve hřišti.

Před začátkem utkání si hráči zvolí losem, kdo bude podávat jako první. Ten, který podává, se označuje jako „podávající“, ten kdo přijímá, jako „přijímající“. Podávající začíná vždy z pravé strany kurtu a po každé hře strany střídá. Hráč má na podání 2 platné pokusy, pokud se netrefí do hřiště nebo mu míč uvízne v síti, tak dostává bod soupeř. Výjimkou je tzv. „tečovaný“ míč, který se dotkne při podání sítě. Pokud tento míč dopadne do hřiště, tak má hráč místo něj nový pokus na podání.

Tenisový zápas se počítá jiným způsobem než jakýkoliv jiný sport. Máme zavedeno počítání 15,30,40 a hra. Tudíž hráč musí získat pomyslné 4 body, aby mohl mít tzv. „gem“. Pokud dosáhnou hráči shodně 40:40, tomu se říká „shoda“, poté další míč, který hráč získá, se nazývá „výhoda“, kterou musí následně ještě potvrdit jedním míčem a tím získává gem. Pokud výhodu nepotvrdí, nastává opět shoda a hraje se dál, pořád dokola, dokud se někomu z hráčů nepovede výhodu proměnit.

Po vyhraném gemu se hráči na podání vystřídají, takto se to poté střídá celou hru. Hráč, který dosáhne 6 her-gemů získává tzv. „set“. Pokud chce zápas vyhrát, tak musí získat sety s náskokem 2 her. Set může dopadnout například 5:5, poté hráč, když chce vyhrát set, musí zvítězit 7:5. Vždy musí mít o 2 hry náskok. Pokud pokračují 6:6, můžou zvítězit v tzv. tie-breaku (zkrácené hře), kdy podává hráč, který je na řadě v podávání a má pouze jedno podání a to zásadně z pravé strany hřiště. Poté má soupeř dvě podání, přičemž začíná zleva, a takto se to následně opakuje. Nyní nastává jiné počítání než při klasické hře – vyhrává ten, kdo jako první dosáhne 7 bodů, platí zde však stejné pravidlo, že musí vyhrát o 2 body více. Tato hra může dosáhnout i extrémních skóre jako je 28:26. Pravidlo, které zde dodržujeme, je to, že pokaždé, když hráči získají dohromady 6 bodů, musí si vyměnit strany (např. 3:3, 5:1,12:12,...)

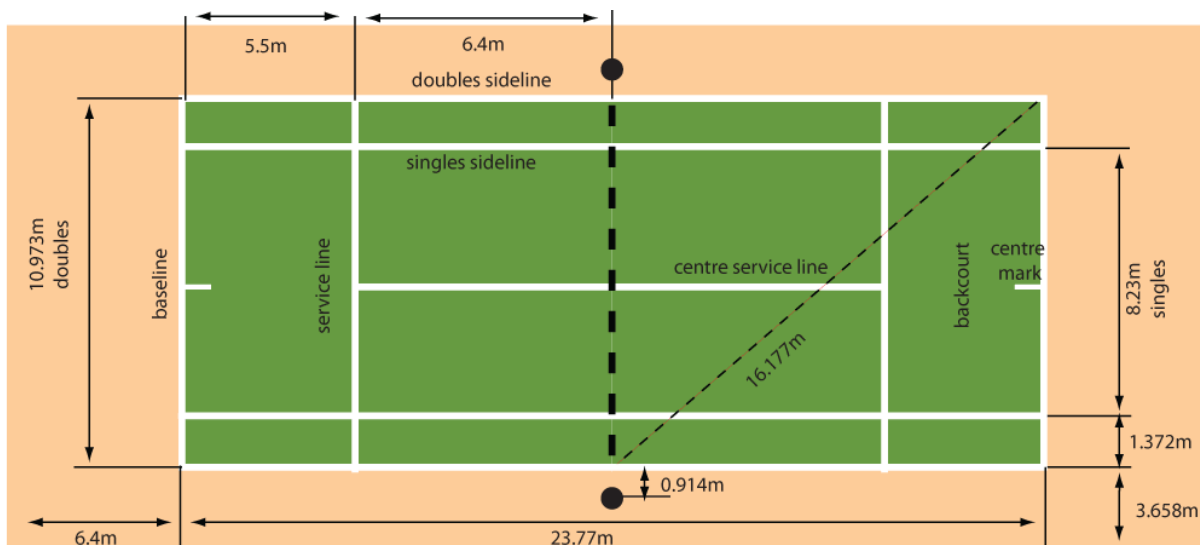
Co se týče výměn stran při klasické hře – dodržujeme zde pravidlo, že si hráči mění strany vždy při lichém součtu her – gemů (např. 3:0), zároveň může hráč využít krátkou přestávku k odpočinku a občerstvení.

Co se týče dvouhry, jsou pravidla téměř stejná, jen podání si domlouvají spoluhráči mezi sebou. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.4 TENISOVÝ KURT A JEHO ROZMĚRY**

Tenisový kurt, jinak také dvorec nebo hřiště má tvar obdélníku. Jeho delší strana měří 23,77 m, kratší při dvouhře 8,23 a při čtyřhře 10,97 m. Hřiště je v polovině přetnuto sítí, která je upevněna na sloupcích ve výšce 1,07 m. Síť je v polovině upevněna páskou, která by měla udržovat síť ve výšce 91,4 cm. Tato páska dostala název podle turnaje „Wimbledon“. Síť se hráči nesmí ničím dotknout, pokud je míček ve hře. Čáry podél delší strany hřiště se nazývají „podélné“ a ty, které ohraničují kratší strany dvorce, se nazývají čáry „základní“. Úhlopříčka, která protíná polovinu kurtu, je dlouhá 16,17 m.





**Obrázek 1 – Nákres tenisového dvorce (zdroj: Google.com)**

*Vysvětlivky:*

Baseline = základní čára

Doubles sideline = podélná čára pro dvouhru

Singles sideline = podélná čára pro čtyřhru

Service line = čára pro podání

Centre service line = čára střední (rovnoběžně s čarami podélnými protíná síť u wimbledonu)

Centre mark = čára, která zamezuje tomu, aby hráč stál na nesprávném místě při podání

Prostor za tzv. base line, který je dlouhý 6,4 m, se nazývá „výběhový“ a je také vedle postranních čar o délce 3,66 m. Je to zejména pro mezinárodní turnaje.

Povrchy dvorců:

- Antuka (drť z rozeletých střešních tašek a cihel)
- Beton

- Umělé (plast)
- Trávník
- Kobercové povrchy (nasypan bílý říční písek, podobný tartanu, sypán pískem či granulemi z gumy – nepoužívají se pro mezinárodní soutěže)

(Langerová, Heřmanová, 2005)

## **3.5 TENISOVÉ VYBAVENÍ**

### **3.5.1 Tenisová raketa**

Tenisová raketa je nejdůležitějším nástrojem pro tenistu. Bez ní by v podstatě nemohl hrát. Proto je pro něj důležité vybrat správnou velikost, váhu a rozměry rakety pro každého hráče individuálně. Pro děti je nejlepší vybírat raketu až po konzultaci s trenérem.



.....**rám**

..... **hlava** (elipsovitý tvar, úderovou plochu tvoří výplet, plocha má větší délku než 39,37 cm a šířka nesmí přesáhnout 29,21 cm.

.....**srdce**

.....**krček**

.....**držadlo (grif)**

**Obrázek 2 - Tenisová raketa (zdroj: google.com)**

Důležitá věc, která se připíná pod poslední spodní strunou rakety mezi prostředními dlouhými strunami, se nazývá „vibrastop“. Ten absorbuje vibrace rámu rakety. Mívá různé tvary – kulatý, čtverec nebo obdélník. Je vyroben z materiálu gumového či silikonového. Používají se zásadně u kovových raket, u ostatních slouží spíše jako doplněk. (Šafařík, 1978)

### **2.1.1 Tenisový míček**

Míček se skládá z gumové či kaučukové duše, která je obalená chlupatou hmotou nazývanou „melton“, kterou dnes kombinují se syntetickými materiály, jako je například silon, nylon nebo terylen. Barvu musí mít žlutou, bílou či oranžovou. Jeho průměr je 6,35 – 6,67 cm a jeho hmotnost je 56,7 – 58,5 g. Míčky dělíme na 2 různé typy – tlakované a bez tlaku. Jak už je z názvu patrné, jde o to, zda jsou míčky nahuštěné tlakem, ty jsou skladovány v dózách jako v konzervách a míčky bez tlaku

jsou skladovány pouze v papíru či krabicích. Míčky také můžeme rozdělit na soutěžní, tréninkové, tréninkové dětské, komfortní (pro rekreační tenis), výprodejové (nekvalitní), halové a pro otevřené kurty. Pro dětský tenis je vhodné používat spíše míčky tlakované, jelikož jsou lehké a pružné. Pro děti je také vhodné koupit míčky barevné, jelikož tak míček lépe vidí a trénují sledování hry. Mimo jiné je to skvělá motivace.

Pro trénink úderů s dětmi se většinou používá molitanový míč, jelikož je lehký a děti s ním mohou nacvičit precizní údery. Pro ně je ten začátek nejdůležitější, proto se doporučují k prvotnímu tréninku úderů míčky molitanové. (Höhm, 1982)

### **3.5.2 Tenisové oblečení**

Základem vybavení malého tenisty je kvalitní tenisová obuv. Jejím základem je neklouzavý povrch. Také by měly být pružné, měly by mít kvalitní podešev a zvýšenou nebo odlehčenou patu (kvůli ochraně Achillovy paty). Pokud trénují v zimě v hale a v létě na antuce, měli bychom obuv rozlišovat podle toho, na jaký povrch se chystají. Zejména kvůli neklouzavosti podrážek. Co se týče oblečení, měli bychom dbát zejména na jeho vzdušnost, aby se pot nedržel na kůži. Měli bychom volit zejména oblečení z přírodních materiálů. Doporučuje se tričko a šortky. Dívky mohou nosit i sukni, na které mají všitou speciální kapsičku na míček. Dále kvalitní ponožky, které sají pot (bavlněné), ručník pro utírání potu a čepice či kšilt. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.5.3 Trenažéry**

Nejznámější jsou 2 trenažéry zejména pro děti a to Kolečkový a Volejový trenažér.  
Kolečkový trenažér

- Pro pokročilejší začátečníky
- Je určen ke stínování základních úderů – forhendu a bekhendu

- Je vyroben z dutého kovového stojanu posazeného nízko, na němž je nasunutá pružinová tyč s variabilitou nastavení výšky. Na této pružině je gumové kolečko o průměru většího tenisového míče. Toto kolečko tenista roztáčí. Trénuje tím automatizaci správných koordinačně náročných pohybů rukou a nohou.

#### Volejový trenažér

- Trénujeme zde stínování volejů
- Je to lišta (umělohmotná či dřevěná) připevněná ke zdi s míčem, který je na ní přišroubovaný
- Je to velice jednoduchá pomůcka pro zafixování správného hraní volejů

### **3.5.4 Stěny**

- Silná svislá stěna (pro trénink 1 tenisty, je na ní obvykle vyznačena síť).
- Mobilní stěna pod sklonem (deska v obřím rámu, která se dá nastavovat podle sklonu úderu, který chceme trénovat).
- Měkká mobilní stěna (molitanová či potažená pórovitou houbou určená k tlumení rychlosti a intenzity síly míčků, používá se k nácviku zautomatizování pohybových stereotypů.
- Mobilní silonová stěna (stejné využití jako měkká stěna, doporučuje se pro pokročilé).
- Stěna s nepravidelným odrazem (má čtvercový povrch, který míčky poté odráží nepředvídatelným směrem, určena pro pokročilé.

### **3.5.5 Mobilní síť**

- Tato síť má sloužit k pomoci trenérovi – může její pomocí rozdělit tenisový kurt na menší zóny, kde mohou žáci trénovat po skupinách oddělených právě touto sítí.

- Naopak její pomocí může z dvou hřišť vytvořit jedno, kde mohou žáci utvořit větší skupinu.

### 3.5.6 Další tréninkové pomůcky

- vodič pro základní údery – tato pomůcka je velice dobrá pro začátečníky, pomáhá ke správnému vedení rakety, pro její fixaci na správné dráze, je to ohnutá trubka na podstavci, na kterou raketu položíme a pomáhá nám ji vodit ve správné dráze
- obruč na podání – tato obruč nám napomáhá ve správném nadhozu pro podání, je z kovu či plastu a má průměr 10-30 cm a upevňuje se na stojan, který je asi 3 m vysoký
- esík – trénujeme s ním správný pohyb při podání, je to molitanový válec na šňůrce, který nás přivede ke správnému pohybu u podání
- stopy pro nohy – se používají při nácviku správného základního postavení, jsou dobré pro názornou ukázkou postoje, vyrobíme si je, buď z nějakého papíru nebo na antukovém kurtu si je vyšlapeme přímo do antuky
- terče – pro znázornění terče můžeme používat různé pomůcky, jako jsou obruče, tyče kužely, apod., můžeme si je také vyrobit
- koš na míčky – koše na míčky jsou v začátcích velice potřebné, jelikož žáci potřebují co nejvíce možností pro odpaly, tudíž i co největší počet míčků pohromadě, koše jsou mobilní a slouží jako tzv. „chňapka“, abychom se stále nemuseli pro míčky ohýbat, do jednoho koše se vejde okolo 60 – 70 míčků
- trubice na míčky – tyto trubice slouží ke sbírání míčků, můžeme je využít i k tréninku nahrávání
- kbelík na míčky – kbelík můžete využít jakýkoliv, většinou je školy dostávají jako reklamní předměty za odběr míčků, můžeme je využít také jinak než ke sbírání, můžeme na ně házet jako na terč
- kamera, video – dnes už bývá samozřejmostí při teoretických trénincích, kdy trenéři mohou žákům ukázat různé světové hráče v akci, či jim pustit některou z metodických kazet, většinou se i při trénincích nahrávají, aby jim trenér mohl ukázat, jaké chyby dělají

- nahrávací stroje – nahrávací stroje jsou jedny z nejdůležitějších pomůcek při trénincích úderů, nevýhodou je však jejich finanční nedostupnost a fakt, že do strojů musíte dávat míčky o stejné váze a kvalitě, což v některých centrech z finančního hlediska není možné, je to však jediný stroj, který nahrává po dlouhou dobu úplně stejně a tím pádem můžeme trénovat údery, jak dlouho bude třeba, můžeme je rozdělit na mechanické (míčky z nich vystřeluje rychlý píst) a pneumatické (kde míčky vystřeluje atmosférický tlak), v dnešní době jsou již na dálkové ovládání a můžete si u nich navolit jakékoliv údery chcete, v jaké frekvenci a v jakém pořadí půjdou za sebou. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.6 TENISOVÁ PŘÍPRAVA**

Někdo by si mohl myslet, že tenisová příprava je v základně trénink úderů, podání a vše, co trénujeme s pomocí rakety. Toto je však základní omyl. Nejdůležitější je příprava mimo kurty a hlavně bez rakety. Každý hráč musí mít především v rovnováze fyzickou a psychickou stránku tělesné zdatnosti. To znamená, že musíme mladé tenisty hlavně motivovat, aby si vytvořili dlouhodobý vztah k aktivitě, myslíme tím obecně pohyb, nejenom tenis konkrétně. To je první a zásadní krok kdy si děti tvoří vztah ke sportu a to nám zaručí, že je sport bude bavit, budou ho dělat pořádně a se záplem. Pokud je motivujeme, zlepšujeme i jejich psychickou stránku, která nám může zaručit, že se na tréninky budou těšit. Poté už můžeme budovat tu fyzickou přípravu, která se odehrává mimo kurt. Tato část je zejména pro mladší žáky neoblíbená, ale musíme jim dokázat, že pokud budou poctivě trénovat, tak jim to bude jediné k dobru a potom jim to půjde lépe i na kurtu, že fyzickou přípravu musí mít každý dobrý tenista. Zde by mohl dobře fungovat i nějaký dokument o slavném tenistovi, který bychom dětem pustili, aby je to motivovalo k tomu, že opravdu musí trénovat i fyzickou stránku, ne pouze údery.

#### **3.6.1 Příprava bez rakety**

Měli bychom dbát na to, aby děti chtěly trénovat i mimo tréninky samotné. Obvykle žáci mají pocit, že trénink dvakrát týdně jim stačí a tam se snaží a mimo už nemusí nic

podnikat, ale to je zásadní chyba. Trenér by měl zařazovat minimálně při zahájení tréninku obecné rozehtání, rozcvičení a nějakou hru s míčem bez rakety a s raketou. Základní je samotná manipulace s míčem. Děti by se jako první měly naučit s míčem manipulovat, tzv. osahat si ho. Naučit se válet ho, manipulovat před tělem, za tělem, koulet ho po těle, přehazovat si ho sám, přehazovat si ho ve dvojici, házet ho o zeď, na terč, o zem, vyhazovat a chytat z různých poloh, apod. Druhou důležitou dovedností je skákání přes švihadlo. Skoky přes švihadlo dětem zvyšují aerobní zdatnost a zároveň schopnost odrazu a vytrvalost. Můžeme cvičit se švihadlem zábavnou formou soutěží, jelikož děti mají rády soutěže – různými druhy skákání. Jeden z oblíbených průpravných cvičení jsou různé druhy vedení míče – například dribling. Vše vede ke zlepšení kondice a koordinace. (Langerová, Heřmanová, 2005)

### **3.6.2 Příprava s raketou**

Příprava s raketou je další důležitý mezník, který by měl být přirozenou částí každého tréninku. Tenista začátečník by se měl nejdříve s novou raketou sžít, osahat si ji, naučit se jí správně držet a co je nejdůležitější – vybrat si tu správnou pro sebe. Výběr rakety záleží hlavně na věku, výšce a úrovni dovedností tenisty. Co se týče sžití s raketou, jako první by se měl malý tenista naučit s raketou manipulovat, správné držení a hlavně správný úchop. Poté se může věnovat už některým základním cvičením s míčkem:

- Různá odrážení míčku při držení rakety nejen za držadlo
- Driblování s míčkem ve vzduchu, o zem, ve stoji i v pohybu
- Driblování s míčkem s otáčením rakety o 180 stupňů
- Driblování míčkem pomocí úzkého rámu rakety o zem i ve vzduchu

Jejich hlavním úkolem je vytvořit citění pro souhru míče a rakety a vytvořit podmínky pro úspěšný nácvik dalších úderů.



### 3.6.3 Stínování úderů

Metoda stínování úderů je další z důležitých začátků malého tenisty. Občas se tato část tréninku úplně vynechává, ale nesmíme zapomínat na to, že pokud budeme umět údery pouze naznačit do vzduchu bez míče, můžeme nejlépe odstranit špatné návyky. Pro děti je většinou tato část nuda, proto zde doporučujeme vymyslet některé hry, pomocí kterých bychom mohli stínování úderů nacvičit. Měli bychom od počátků děti vést k tomu, aby forhend vedly z pravé nohy a bekhend z levé nohy a hlavně přenášely váhu těla do úderů. Jelikož je tento nácvik úderů velice obtížný, pomocí stínování můžeme špatné údery nejefektivněji odstranit. Stínování nepatří jen do začátků, naopak spousta profesionálních tenistů to vnímá jako rituál. Pokročilí tuto metodu obvykle zařazují do části rozcvičky při každém tréninku.

### 3.6.4 Držení rakety

*„Držení rakety má velký význam pro správné provádění techniky tenisových úderů. Způsob uchopení rakety podmiňuje sklon hlavy rakety. V současné době jsou nejrozšířenější a nejmíc používané dva způsoby držení rakety:*

1. *Východní držení,*
2. *Jednotné (kontinentální, univerzální) držení.*

*Popis východního držení při forhendu: raketu uchopíme jako při podávání ruky na pozdrav. Plocha rakety je kolmá ke hřišti. Prsty nejsou těsně u sebe, jsou rozloženy a neobepínají držadlo kolmo. Ukazováček směřuje šikmo k hlavě rakety. Rozložení prstů umožňuje oporu rakety na větší ploše, což pomáhá k větší jistotě a citu při úderu. Konec bříška dlaně se opírá o koženou obrubu konce držadla rakety. Vidlice mezi ukazovákem a palcem je ve středu horní plošky rakety. Hlava rakety je nad zápěstím.*

*Popis východního držení při bekhendu: ruka držící raketu přehmátne na držadle poněkud doleva. Při pohledu shora vidlice mezi palcem a ukazováčkem spočívá za levou hranou horní plošky držadla. Důležitá je poloha palce, která je umístěn šikmo přes zadní plošku držadla. Podepření plošky palcem umožňuje použití palce jako opory proti tlaku míče. Ostatní prsty jsou méně rozloženy než při forhendu. Hřbet ruky směřuje převážně nahoru.*

*Při jednotném (kontinentálním, univerzálním) držení se hraje forhend i bekhend stejným držením blížícím se obvykle k držení forhendovému (popsané u východního). Toto držení vyžaduje velmi pevné zápěstí a má tu nevýhodu, že se jím nedají hrát údery maximální silou.*

*Při výcviku začátečníků doporučujeme nyní používat držení modifikované. Lze jej v podstatě ztotožnit s držením východním. Při forhendu je vidlice mezi palcem a ukazováčkem asi 2-3 mm vpravo od levé hrany horní plošky držadla, zatímco při bekhendu 2-3 mm vlevo od ní. Menší rozsah přehmátnutí je výhodnější při rychlé výměně míčů na rychlých dvorcích. Nezakazujeme však používat držení jednoduché, jestliže někomu lépe vyhovuje.“ (Choutka, M., Dobrý, L., Rovný, M. a kol., Sportovní hry, Státní pedagogické nakladatelství, 1973, s. 276)*

### **3.7 SPORTOVNÍ TRÉNINK**

Sportovní trénink v mladším školním věku není jen přípravou na dospělý věk, ale měla by tvořit náplň života. Když trénujeme tyto žáky, měli bychom brát ohledy především na jejich školní povinnosti. Dále bychom měli klást rozdíly mezi trénováním dospělých a trénováním dětí. Jsou zde určité rozdíly v psychice, fyziologii, apod. V tomto věku klademe důraz především na jeho všestrannost a omezenou intenzitu, vzhledem ke konkrétnímu věku. Dbáme na všechny zásady sportovního tréninku.

## **3.7.1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

### **3.7.1.1 Kondiční příprava**

*„Kondiční přípravou sportovce označujeme rozvoj obecných a speciálních pohybových schopností podle potřeb závodní disciplíny a rozvoj základních pohybových dovedností vytvářejících základní pohybový fond.*

### **3.7.1.2 Technická příprava**

*Technickou přípravou sportovce (podstatou je motorické učení) označujeme proces osvojování pohybových dovedností. Jedná se především o zvládnutí vlastních závodních cvičení a speciálních cvičení, která slouží jako tréninkové prostředky.*

### **3.7.1.3 Psychologická příprava**

*Je zaměřena na vytváření optimálních psychologických předpokladů, na nichž bezprostředně závisí realizace sportovního výkonu. Hlavním úkolem psychologické přípravy je připravit sportovce, aby byl schopen čelit stresovým podmínkám, které se vyskytují při tréninku a soutěžích. Jde zejména o adaptaci na psychickou zátěž a o zlepšení regulace psychických funkcí sportovce.“ (Novosad, J., a kol., Základy sportovního tréninku, Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1993, s. 11 - 12)*

### **3.7.1.4 Taktická příprava**

*„Taktická příprava je jednou ze složek sportovního tréninku, jejímž úkolem je příprava sportovce k promyšlenému a účinnému vedení sport. boje v konkrétních soutěžních podmínkách. Jde tedy o osvojení a zdokonalování takových dovedností, které umožní sportovci vybírat v každé soutěžní situaci optimální řešení.“ (Dovalil, J., a kol., Malá encyklopedie sportovního tréninku, Praha: Olympia, 1982, s. 181 – 182)*

### 3.8 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI DĚTÍ

Znalost zákonitostí dětství a dospívání je jednou z hlavních zásad sportovního tréninku. Pokud trenéři tyto zákonitosti neznají, nemohou trénink správně vést. Měli by klást důraz na jinou stavbu těla oproti dospělým, dlouhodobý duševní vývoj, kdy se děti vyvíjejí a stále mění. Některé anatomicko-fyziologické a psychosociální změny jsou v určitých obdobích typické pro mladší školní věk. Pochopení těchto zákonitostí je velice důležité pro výběr talentů v tenise, dokážeme totiž takto trénink přizpůsobit právě těmto zákonitostem a zbytečně dětský organizmus nezatěžujeme. Obecně tyto zákonitosti musíme také brát s rezervou, jelikož hlavně klademe důraz na individualizaci. Každé dítě je unikát a musíme brát v úvahu jeho individuální potřeby a podle toho stavět trénink. Avšak základy budujeme právě z těchto obecných zákonitostí, které poté rozvíjíme podle jednotlivých individuálních potřeb.

Vývoj dítěte v mladším školním věku je stejnoměrný a klidný. Oproti předškolnímu věku, kdy je vývoj bouřlivější a rychlejší. Kostra je však nyní poddanější, avšak ještě není zcela vyvinutá. U dětí 6 – 12 let je typická malá výkonnost svalstva, avšak strmý růst pohybové výkonnosti. Vnitřní orgány rostou proporčně vzhledem k výšce a váze. Rozdíly v motorice jsou u chlapců a u dívek výrazné. Rychle se rozvíjí hlavně rychlost a obratnost. Dynamicko-silová schopnost je malá. Je známo, že děti udrží pozornost jen na chvíli, proto musíme dbát na časté změny činností při tréninku, aby je to bavilo a zároveň si z tréninku vzaly co nejvíce. Markantní je rozvoj paměti a představivosti. Žáci přechází od svých fantazií k realitě.

Trenéři by měli klást důraz na zařazování pohybových her do tréninků. V tomto věku by měla pohybová hra převládat, aby žáci získali kladný vztah k pohybové aktivitě. Je známo, že právě toto období vývoje je nejpříznivější pro motorický vývoj a motorické učení. Klademe důraz především na všestranný rozvoj, abychom předešli špatnému vývoji. Jsme v začátcích nácviku techniky pohybových činností v tenise. Snažíme se utvrzovat stálost koncentrace a posilovat vůli. Měli bychom mít k žákům přátelský přístup, avšak v rámci disciplíny, kterou se musíme snažit budovat v tomto věku.

(Dovalil, 1992)

### 3.9 MOTIVACE VE SPORTU

Motivaci ve sportu bychom mohli také nazvat psychologií sportu. Problém je hlavně v oblasti správného pokládání otázek, které by měly sportovce podnítit k lepším a lepším výkonům. Význam motivace je více než výchovný. Měli bychom sportovce motivovat hlavně slovně a ne pouze peněžním hodnocením. V případě mladšího školního věku jde zejména o slovní hodnocení, které jim zlepšuje sebevědomí a tím i jejich výkony a kladný vztah k pohybové aktivitě.

V první řadě bychom měli brát v úvahu tzv. „generalizaci motivační struktury“. Tato generalizace se projevuje tím, že žáci si obvykle vybírají sport podle místa bydliště nebo podle toho, na který sport se přihlásí jeho kamarádi.

Druhým vývojovým stádiem je tzv. „diferenciace motivační struktury“. V této fázi už by se měl žák přiklonit ke sportu, který ho stimuluje v závislosti na úspěších. Vytváří se pevný motivační základ, který se bude promítat v celém sportovcově životě.

Třetí stádium motivace se nazývá „stabilizace motivační struktury“. V této fázi mají největší funkci vítězství v soutěžích, možnost sebeuplatnění v daném sportu, které by mohlo být na velmi vysoké úrovni.

Posledním vývojovým stádiem je „involuce motivační struktury“, kde hraje roli citově i rozumově založený vztah k danému sportu. Sportovec si uvědomuje, jaké dosáhl cíle a nyní už má ambice provádět daný sport pro to, že ho to baví. Nedělá to již pro výhru, ale pouze pro prožitek ze sportu. Zajímavé je, že pokud si toto sportovci uvědomí brzo, je dokázáno, že mívají daleko lepší výkony než ti, kteří sportují pouze pro dosažení výhry.

Nejčastější typy metod, jak si poradit s motivací, je „pohovor“. Pohovor znamená verbální vyjádření trenéra nebo spoluhráčů. Většinou se snažíme hráče přesvědčit, jak by měl to, co se mu nedaří dělat lépe. Využíváme zde i citové podbarvení, které si hráč vezme více k srdci. Další verbální metoda je „zúčastněné vyslechnutí“ problému sportovce. Většinou se snažíme problém zlehčit humorem a uvolnit napětí. Odvádíme

pozornost od daného problému. Zařadili bychom zde i hádání se, ironizaci problému, vysmívání a naopak i povzbuzení a zlepšení sebedůvěry.

Dále můžeme metody třídit na tzv. „výcvikové metody“. „Mentální trénink“, kde se jedná o vnitřní naladění na problém. Sportovec by pak v ideálním případě měl být schopný se vypořádat jak s úspěchem, tak i s neúspěchem. Měl by umět redukovat stres, napětí a umět se v danou chvíli zaměřit na co nejlepší výkon.

Třetí skupina jsou tzv. biologické regulativní prostředky s vedlejšími psychologickými účinky. Znamená to aktuální stav, jak se sportovec cítí. Najedl-li se dobře, vyspal, rozcvičil, apod.

Důležité jsou také „magické prostředky působení“. Hlavně když mluvíme o žácích mladšího školního věku. V tomto případě hojně využíváme maskoty, rituály, pokřiky a podobné věci, které mohou pozitivně ovlivnit sportovcův psychický stav. Využíváme zde tradice a zvyky. Ve věku 6 – 12 let bychom na tuto skupinu měli klást velký důraz, jelikož děti v tomto věku potřebují tradice a řád. Zakotvit si nějaký rituál, který je bude bavit a bude je motivovat k lepším výkonům a hlavně k pozitivnímu pohledu na sport. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2006)

### **3.10 TALENT A JEHO PROBLEMATIKA V TENISE**

Talent = nadprůměrná schopnost

Označujeme ho jako spojení určitých dědičných vloh, které se v závislosti na vnějších a vnitřních činitelích mohou kvalitativně rozvíjet na vyšší úroveň, než jsou vrstevníci. Většinou se jedná o širěji rozvinuté koordinační, silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti. Nestačí však mít pouze talent, ale pokud je talent správně a dostatečně podněcován správným směrem, může z žáka být velice dobrý tenista.

(Schonborn, Grosser, 2008)

### 3.10.1 Třídění talentů

Obecně si lidé myslí, že ti, kteří vyhrávají nejslavnější turnaje a jsou na vrcholech žebříčků jsou ti nejtalentovanější, to je však zásadní omyl. Nejde pouze o talent, ale velkou míru zde hraje roli také píle a vůbec vůle trénovat a vydržet. Jelikož většina světově známých tenistů (např. Boris Becker, Michael Stich) vyhráli své první mistrovství až ve svých 15. letech. Většinou bývá největším tahounem v talentu rodič a ne samo dítě, což může mít za dopad rannou specializaci. Nejlepší je analyzovat pomocí sportovně - vědeckých výzkumných metod všeobecné motorické a sportovně-specifické složky nadání, teprve poté můžeme stanovovat prognózy. Nesmíme hned talentované dítě vidět jako vítěze, musíme si uvědomit, že za tímto se kryje spousta snahy a dřiny.

(Schonborn, Grosser, 2008)

### 3.10.2 Jak postupovat při třídění

1. *„Nejprve se člověk snaží rozpoznat mezi množstvím 6 – 12letých dětí na základě zkušenosti a pozorování ty, které se umějí co do zručnosti a hravosti pohybovat lépe než ty ostatní. Zde se nejedná o nic jiného než o hrubý negativní výběr.*
2. *Po cca 3 – 6 týdnech se nabízí provést motorické testy na všeobecnou koordinační a kondiční schopnost.*
3. *Ke třetímu kroku po dalších 2 – 6 měsících by se měly připojit sportovně – vědecké a medicínské postupy, a sice následující:*
  - *Biomechanické postupy ke zhodnocení časových programů, reakční a rychlostní síly*
  - *Ortopedická a internistická zdravotní vyšetření*
4. *Zároveň je účelné během časových úseků druhého a třetího kroku provádět za pomoci seznamů (checklistů), (podle Schonborna 1992), komplexní subjektivně-objektivní registraci údajů o talentech. Tyto údaje podporují jak sportovně-specifický výběr, tak i obzvláště rozpoznání psychicky-mentálních složek. Neboť právě druhá oblast hraje, jak známo, ve výkonnostním tenise velkou roli, vždyť přeci ctižádost, vůle, tvrdost, tréninková píle, sebedůvěra, odolnost vůči stresu, odvaha, bojový duch,*

*sebedisciplína a další jsou nezbytné předpoklady budoucího špičkového sportovce. Samozřejmě nejde tato celá oblast v rychlosti otestovat, k tomu je zapotřebí dlouhé období, neboť mnoho zmíněných vlastností lze získat také ještě během podpory talentů. Blíže k tomu – Schönborn 2006.“*

SCHÖNBORN, Richard; GRÖSSER, Manfred. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Aachen : Meyer und Meyer Fachverlag, 2008. 157 s. ISBN 978-3-89899-374-6, str. 146 - 147.

### **Poznámky k checklistu (Tabulka)**

*„V části vztahující se k osobě jsou sepsány předpoklady budoucího mezinárodního šampióna. Vedle stále důležitější stavby těla, která zahrnuje tělesnou výšku (výškový průměr TOP 10 u mužů je nyní 188,5 cm a u žen 175,7 cm, vzrůstající tendence), svalové předpoklady (převážně rychlá svalová vlákna), svalstvo a rozvržení svalstva (upřednostňovány jsou leptosomní typy), poměr končetin a trupu (spíše delší končetiny a normální trup), je zde dále uvedena i motorická (2-5), tenisově - specifická oblast (6-9), tak důležitá oblast schopnosti přejímání a realizace (10-11) a mentální oblast (12-24). O důležitosti této poslední oblasti svědčí již vysoký objem 13 bodů.*

*Také okolí je velmi důležité. Kvalita a nasazení klubu, svazu a trenéra, rozum rodičů, pozitivní postoj a podpora školy, tak jako pozitivní vliv přátel v oblasti i mimo oblast sportu, ovlivňují velmi silně sportovní vývoj a především jeho tempo. Z průzkumů jednoznačně vyplývá, že také délka „vzdáleností“ k místu tréninku a ke škole hraje podstatnou roli. Vysoce převažující počet analyzovaných národních mistrů, mistrů světa, olympijských vítězů a vítězů velkých mezinárodních závodů ve všech možných druzích sportu měl podle průzkumů v mládí velmi krátké vzdálenosti mezi domovem, školou a místem tréninku. I u německých špičkových tenisových hráčů 80. a 90. let se toto potvrdilo. Dlouhé vzdálenosti znamenají enormní ztrátu času, stres, únavu a konečně i upadající motivaci*



**Tabulka 1 – Třídění talentů (zdroj: Schönborn, 2008)**

<i>OSOBNÍ ÚDAJE:</i>	
<i>Jméno:</i>	<i>Narození:</i>
	<i>Bydliště:</i>
<i>Tréninkový věk:</i>	<i>Den první analýzy:</i>
<i>Trenér:</i>	<i>Den poslední analýzy:</i>
<i>ÚDAJE VZTAHUJÍCÍ SE K OSOBE:</i>	
1. <i>Tělesná stavba</i>	+ + + 0 - - - ?
2. <i>Koordinační schopnost</i>	+ + + 0 - - - ?
3. <i>Rychlost</i>	+ + + 0 - - - ?
4. <i>(Výdrž) Vytrvalost</i>	+ + + 0 - - - ?
5. <i>Síla</i>	+ + + 0 - - - ?
6. <i>Práce nohou</i>	+ + + 0 - - - ?
7. <i>Technika</i>	+ + + 0 - - - ?
8. <i>Taktika</i>	+ + + 0 - - - ?
9. <i>Hrací vtip (vost)</i>	+ + + 0 - - - ?
10. <i>Rychlost učení</i>	+ + + 0 - - - ?
11. <i>Růst výkonu</i>	+ + + 0 - - - ?
12. <i>Ctižádost</i>	+ + + 0 - - - ?
13. <i>Vůle</i>	+ + + 0 - - - ?
14. <i>Tvrdost</i>	+ + + 0 - - - ?
15. <i>Tréninková péle</i>	+ + + 0 - - - ?
16. <i>Sebevědomí</i>	+ + + 0 - - - ?
17. <i>Naděje na úspěch</i>	+ + + 0 - - - ?
18. <i>Schopnost odolávat stresu</i>	+ + + 0 - - - ?
19. <i>Odvaha</i>	+ + + 0 - - - ?
20. <i>Bojový duch</i>	+ + + 0 - - - ?
21. <i>(Schopnost předjímání) Anticipace</i>	+ + + 0 - - - ?
22. <i>Schopnost koncentrace</i>	+ + + 0 - - - ?
23. <i>Sebedisciplína</i>	+ + + 0 - - - ?

24. Chování	+ + + 0 - - - ?
<b>ÚDAJE VZTAHUJÍCÍ SE K OKOLÍ:</b>	
1. Klub	+ + + 0 - - - ?
2. Svaz	+ + + 0 - - - ?
3. Trenér	+ + + 0 - - - ?
4. Rodiče	+ + + 0 - - - ?
5. Škola	+ + + 0 - - - ?
6. Přátelé	+ + + 0 - - - ?
7. Vzdálenost místa tréninku od domova	+ + + 0 - - - ?

*Jak se má se seznamem zacházet? V hodnotící škále je vedle otazníku pět hodnotících kritérií: -- velmi špatné, - špatné, 0 průměrné, + dobré, ++ velmi dobré.*

*Pokud se začíná s nováčkem, ví se o něm jen velmi málo. V tom případě se zakresluje do příslušné kolonky otazník, alespoň tak dlouho, dokud si člověk nemůže dovolit první objektivní hodnocení. Zpravidla se z počátku zakresluje hodně otazníků. Tam, kde si již člověk může dovolit objektivní posouzení, zakreslí příslušné znaménko.*

*Teď započne s hráčem tréninková práce. Postupně z něj člověk získává stále více dojmů a poznatků a může škálu pozměnit, doplnit, stanovit precizněji. Po určité době dostane člověk relativně objektivní skutečný stav. Nyní lze na základě těchto zjištěných skutečností systematicky pracovat na stávajících slabých a silných stránkách. Časem se stanou jednotlivá posouzení preciznější (hráč je lepší, horší, setrvává na stejné úrovni), budou se měnit a stabilizovat. Nejpozději po dvou letech by měl mít člověk o svém chráněnci velmi výrazný a objektivní obrázek, aby mohla být učiněna eventuelní správná prognóza do budoucna. Samozřejmě, že se v tomto seznamu nedají stanovit pro všechny trenéry a hráče jednotná kritéria. Posuzovací škála se musí řídit podle reálně stanovených cílů. Tak si např. klubový trenér bude všimnout mezinárodní špičky.*

*V každém případě je zapotřebí určité zkušenosti, aby mohlo být s checklistem úspěšně zacházeno.*

SCHÖNBORN, Richard; GRÖSSER, Manfred. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Aachen : Meyer und Meyer Fachverlag, 2008. 157 s. ISBN 978-3-89899-374-6, str. 147 - 150.

### **3.10.3 Podpora talentů**

Třídění talentů, jak jsme se již dozvěděli z checklistu nesmí být v žádném případě krátkodobou záležitostí. Většinou trvá až několik let. Cílem je tzv. úspěch výběru,

## **4 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **4.1 HYPOTÉZY**

1. Předpokládám, že všichni trenéři, kteří trénují žáky mladšího školního věku, mají trenérské vzdělání.
2. Předpokládám, že nejpoužívanějšími pomůckami pro trénink tenisu jsou molitanové míče.
3. Předpokládám, že alespoň 50 % trenérů učí začínající žáky tzv. „stínovou hru“.
4. Předpokládám, že alespoň 70 % trenérů třídí své talenty.
5. Předpokládám, že alespoň 50 % trenérů učí žáky podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu.
6. Předpokládám, že tenisové školy mají své webové stránky.

### **4.2 METODY A POSTUP VÝZKUMU**

#### **4.2.1 Metody**

- Dotazníková
- Řízený rozhovor

#### **4.2.2 Postup práce**

1. Vypracované dotazníky rozeslat trenérům, kteří se zabývají trénováním žáků ve věku 6 – 12 let v ČR.
2. Pomocí dotazníku zjistit úroveň a kvalitu tenisových škol.
3. Interpretovat a vyhodnotit výsledky dotazníku.
4. Pomocí řízeného rozhovoru s paní Stašou Matějovskou zjistit více podrobností o její soukromé tenisové škole a tréninku tenisu dětí v mladším školním věku.

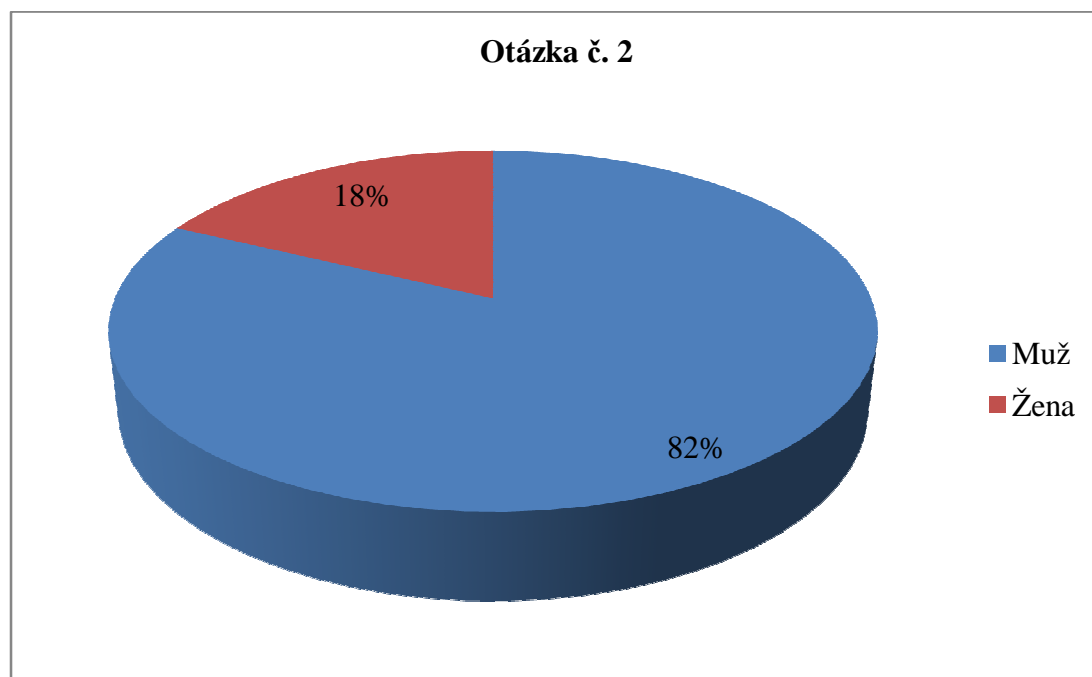
### 4.3 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉ METODY

#### 1. Prosím o vyplnění názvu školy, ve které trénujete.

Tuto otázku jsem nevyhodnocovala, vzhledem k tomu, že by neměla žádnou vypovídající hodnotu. Chtěla jsem, aby trenéři vyplnili, kde trénují, jelikož jsem jim do emailu psala, že dotazník je zcela anonymní, bylo to jen pro mou informaci, abych věděla, které školy mi odpověděly na email.

#### 2. Zakroužkujte, zda jste:

- a) Muž
- b) Žena

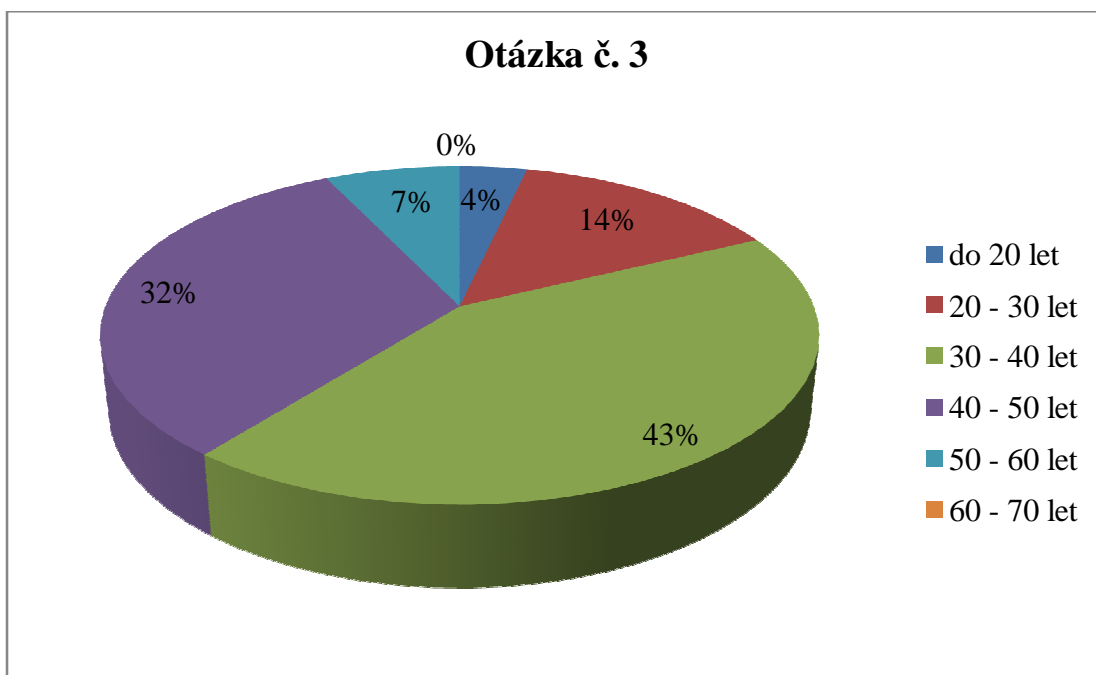


**Graf č. 1 – Otázka č. 2 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na dotazník odpovědělo 23 mužů (82%) a 5 žen (18 %), z této otázky nám vyplývá, že žáky mladšího školního věku trénují v našem případě větší množství mužů.

**3. Kolik vám je let:**

- a) do 20 let
- b) 20 – 30 let
- c) 30 – 40 let
- d) 40 – 50 let
- e) 50 – 60 let
- f) 60 – 70 let

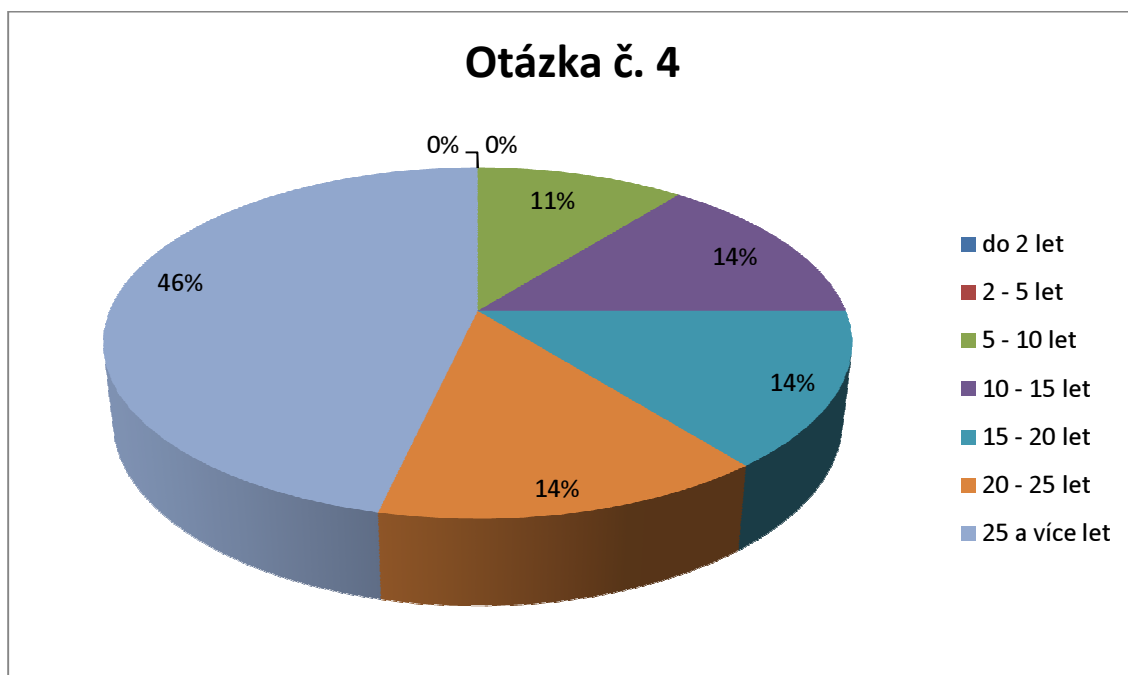


**Graf č. 2 - Otázka č. 3 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na dotazník odpovědělo 28 trenérů. Největší věkové zastoupení je 30 – 40 let (43 %) z dotazovaných trenérů. Žádný z trenérů se nenachází v rozmezí 60 – 70 let. Tento výsledek bychom mohli předpokládat, avšak je dobré, že ho máme potvrzený.

**4. Tenisu se věnuji:**

- a) **Do 2 let**
- b) **2 – 5 let**
- c) **5 – 10 let**
- d) **10 – 15 let**
- e) **15 – 20 let**
- f) **20 – 25 let**
- g) **25 a více let**

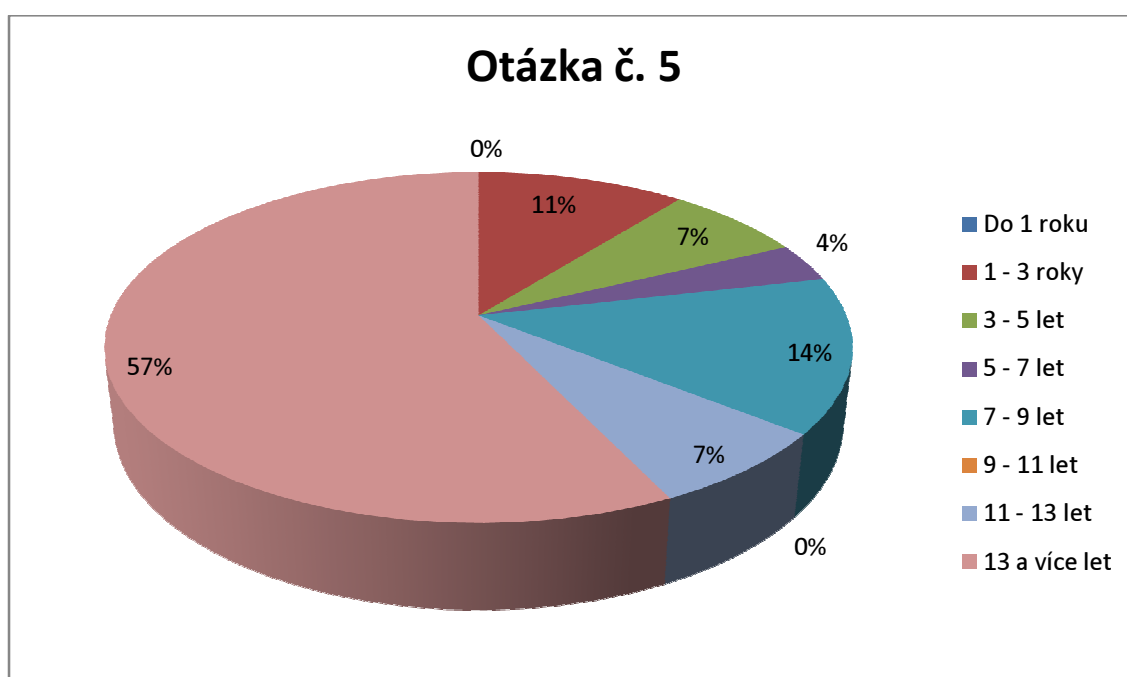


**Graf č. 3 - Otázka č. 4 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na dotazník odpovědělo 28 trenérů. Nejvíce trenérů trénuje 25 a více let (46 %), což je dobrý výsledek, trénování tenisu totiž nestojí pouze na vzdělání, ale hlavně na zkušenostech, které trenér v průběhu praxe získá.

**5. Jak dlouho již trénujete děti?**

- a) Do 1 roku
- b) 1 – 3 roky
- c) 3 – 5 let
- d) 5 – 7 let
- e) 7 – 9 let
- f) 9 – 11 let
- g) 11 – 13 let
- h) 13 a více let



**Graf č. 4 - Otázka č. 5 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo 28 trenérů. 13 a více let (57 %) trénuje žáky mladšího školního věku nejvyšší počet trenérů. Jak už jsem zmiňovala v předešlé otázce, u trenérů těchto dětí jsou velice důležité zkušenosti, proto jsem s výsledky spokojená.



**6. Jaké máte vzdělání pro vykonávání trenéra tenisu?**

a) **Střední škola pedagogická**

b) **FTVS**

a) **Licence A**

b) **Licence B**

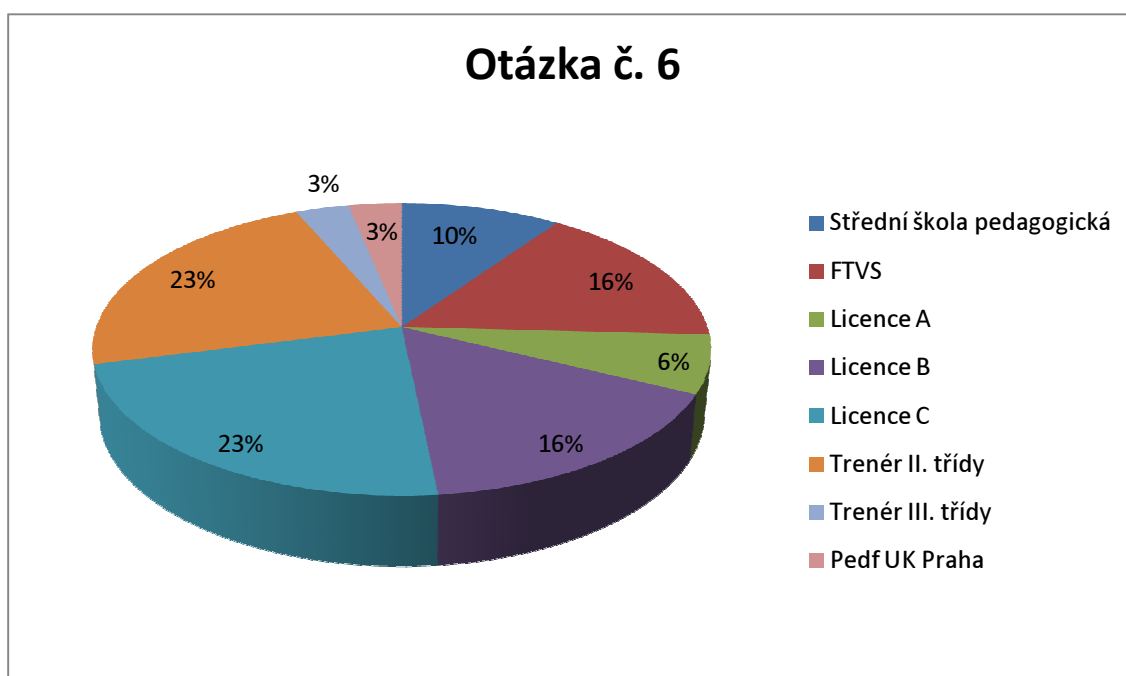
c) **Licence C**

d) **Jiné**

- **Trenér 2. třídy**

- **Trenér 3. třídy**

- **Pedf UK Praha**



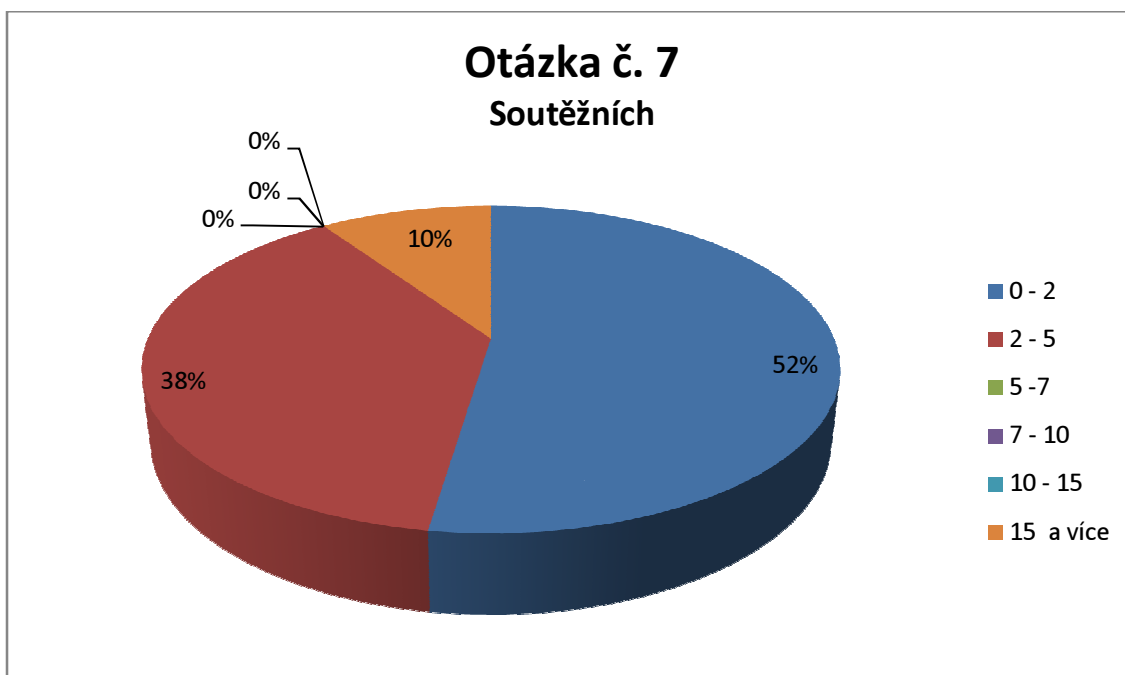
**Graf č. 5 - Otázka č. 6 (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři zapsali 31 variant. Střední pedagogickou školu mají vystudovanou 3 trenéři, FTVS 5 trenérů, Licenci A vlastní 2 trenéři, Licenci B 5 trenérů, Licenci C 7 trenérů, Trenéra II. třídy 7 trenérů, Trenéra III. třídy 1 trenér a PedF UK v Praze má vystudovanou 1 trenér.

**7. Kolik máte průměrně žáků ve skupinách:**

**Soutěžních:**

- a) 0 – 2
- b) 2 – 5
- c) 5 – 7
- d) 7 – 10
- e) 10 – 15
- f) 15 a více

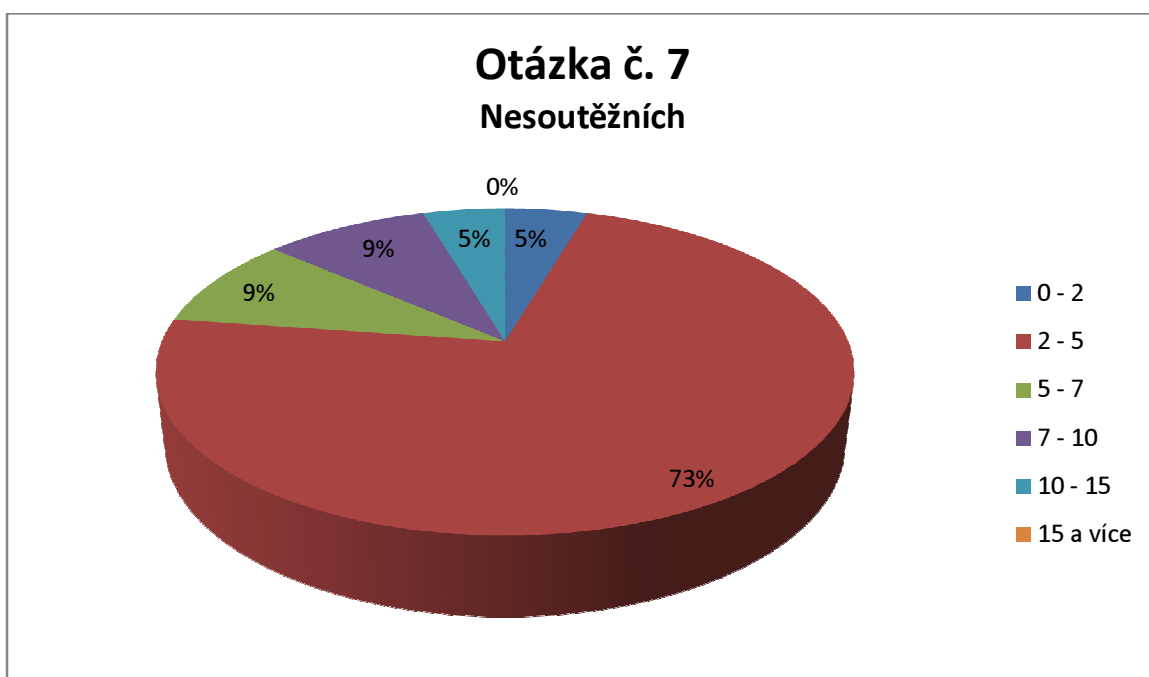


**Graf č. 6 - Otázka č. 7 - soutěžních (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli 11 možností soutěžních družstev. V soutěžních družstvech mají trenéři nejvíce zastoupení družstev po 0 – 2 žácích (73 %).

**Nesoutěžních:**

- g) 0 – 2
- h) 2 – 5
- i) 5 – 7
- j) 7 – 10
- k) 10 – 15
- l) 15 a více

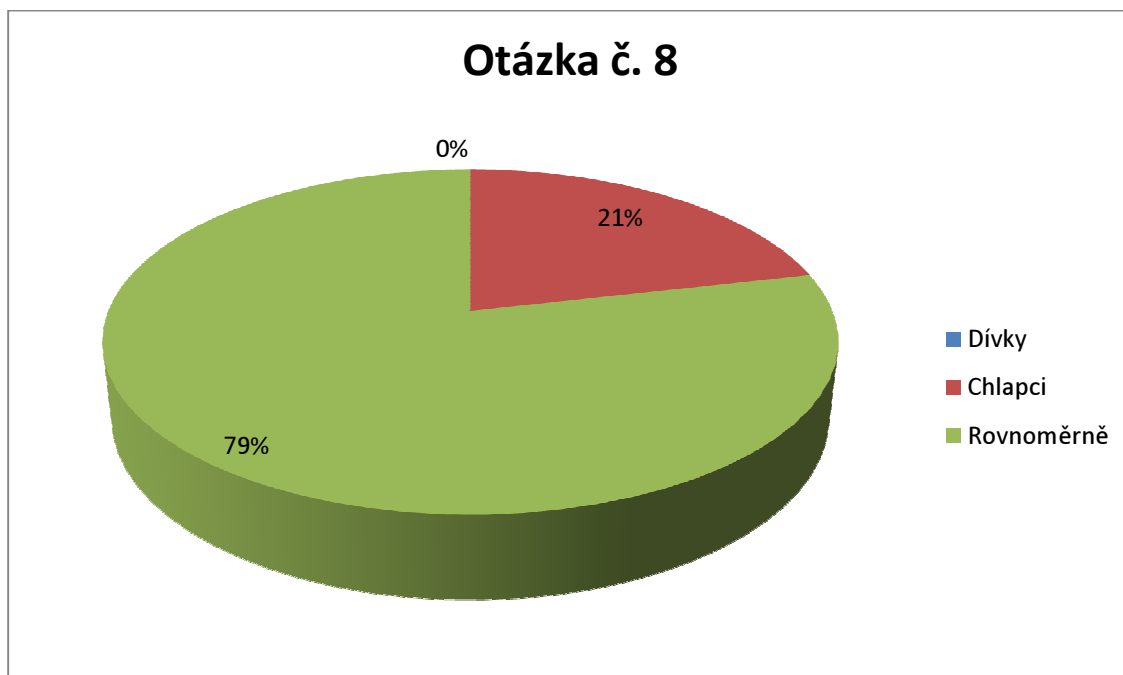


**Graf č. 7 - Otázka č. 7 - nesoutěžních (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli 16 možností soutěžních družstev. Tito trenéři mají žáky v nesoutěžních družstvech, kdy nejčastěji skupiny čítají 2 – 5 žáků (52 %).

8. Vaše družstva jsou složená převážně z:

- a) Dívky
- b) Chlapci
- c) Rovnoměrně



**Graf č. 8 - Otázka č. 8 (zdroj: vlastní výzkum)**

Otázku zodpovědělo 28 trenérů. Nejběžnější družstva jsou rovnoměrně rozdělená. Tento výsledek uvedlo 22 trenérů (79 %). Chlapecká družstva preferuje 6 trenérů (21 %) a striktně dívčí družstva nepreferuje žádný z našich dotazovaných trenérů.

## 9. Kolik tréninků míváte týdně a jak jsou dlouhé?

### Kolik tréninků míváte týdně?



**Graf č. 9 - Otázka č. 9. Kolik tréninků míváte týdně? (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli 25 odpovědí. Nejvíce odpovědí bylo 7 (40 %) a to s výsledkem 2 tréninky týdně, což se mi zdá optimální. Tato odpověď by mohla být ještě rozvedena na to, zda jsou to tréninky soutěžních či nesoutěžních družstev, tyto informace jsem však nezjišťovala, jelikož jsou dost specifické a každý trenér si uspořádává tréninky podle sebe. Bylo by to ale určitě zajímavé pro další zkoumání.

## Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka?

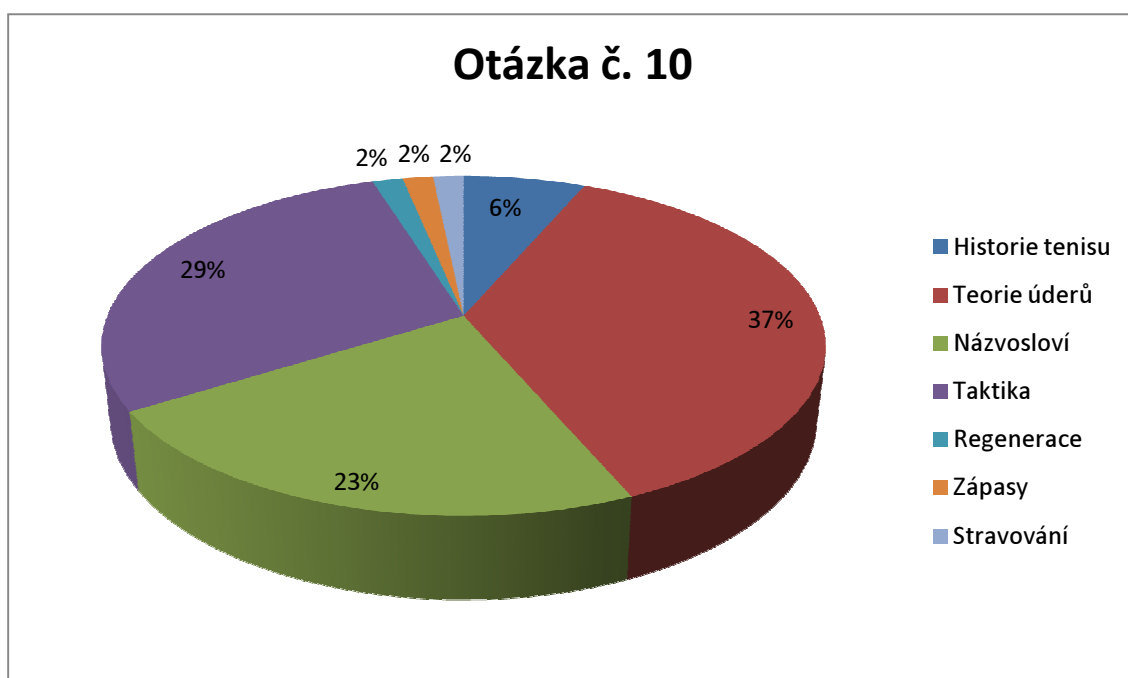


**Graf č. 10 - Otázka č. 9. Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka? (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku uvedli trenéři 25 odpovědí, kdy se shodli v 7 odpovědích (88 %) na 60 minutových trénincích. Opět bych uvedla, že jistě bude rozdíl v soutěžních i nesoutěžních družstvech. Obecně pro nesoutěžní družstva trenéři volí 60 minutové tréninky, avšak myslím si, že soutěžní družstva před turnaji zintenzivňují své tréninky na delší jednotky, ale to je opět otázkou individualizace tréninků. Tato odpověď je tedy dost obecná, z toho důvodu, abychom věděli, jak to mají běžně trenéři nastavené.

10. Jakou teorii začleňujete do výuky? Zakroužkujte:

- a) Historii tenisu
- b) Teorii úderů
- c) Názvosloví
- d) Taktika
- e) Jiné:
  - Regenerace
  - Zápasy
  - Stravování



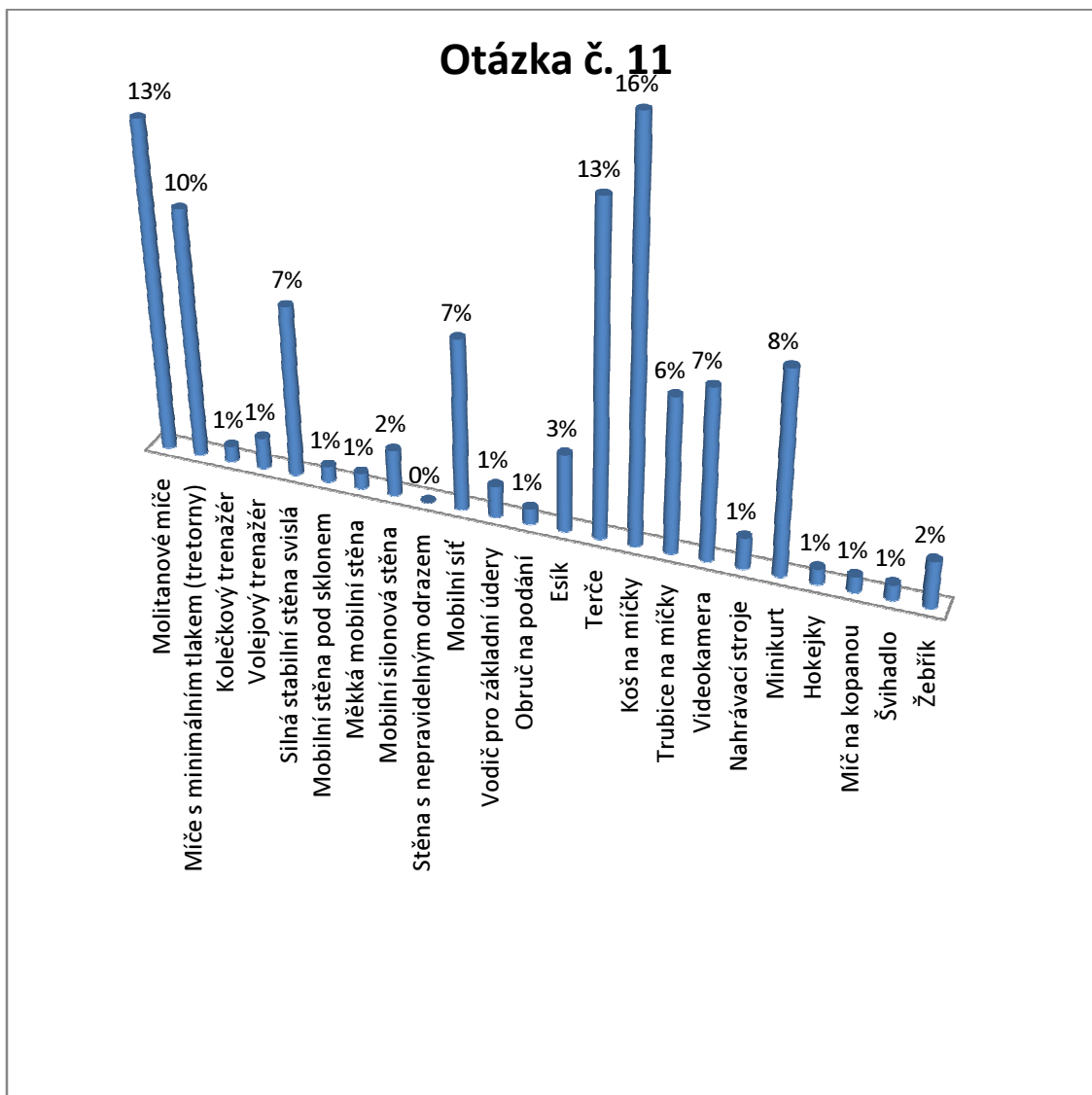
**Graf č. 11 - Otázka č. 10 (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli celkem 62 odpovědí. Největší počet odpovědí uvedli trenéři v případě, že začleňují do svých tréninků teorii úderů a to 23 (37 %), 18 trenérů (29 %) prokládá tréninkové jednotky studiem taktiky, 14 trenérů (23 %) názvosloví, 4 trenéři (6 %) historii tenisu a 1 z trenérů (2 %) učí i pravidla správného stravování, teorii zápasu a regeneraci. Já si myslím, že v této otázce určitě nezáleží na tom, zda trenéři mají soutěžní či nesoutěžní družstva, jelikož při trénincích by se žáci měli dozvědět i něco víc o tenisu, o samotné hře, i o tom, jak bychom se měli stravovat a odpočívat.

11. **Jaké při trénincích používáte pomůcky? Zakroužkujte:**

- a) **Molitanové míče**
- b) **Míče s minimálním tlakem (Tretorny)**
- c) **Kolečkový trenažér**
- d) **Volejový trenažér**
- e) **Silná stabilní stěna svislá**
- f) **Mobilní stěna pod sklonem**
- g) **Měkká mobilní stěna**
- h) **Mobilní silonová stěna**
- i) **Stěna s nepravidelným odrazem**
- j) **Mobilní síť**
- k) **Vodič pro základní údery**
- l) **Obruč na podání**
- m) **Esík**
- n) **Terče**
- o) **Koš na míčky**
- p) **Trubice na míčky**
- q) **Videokamera**
- r) **Nahrávací stroj**
- s) **Minikurt**
- t) **Ostatní:**
  - **Hokejky**
  - **Míč na kopanou**
  - **Švihadlo**
  - **Žebřík**





**Graf č. 12 - Otázka č. 11 (zdroj: vlastní výzkum)**

Trenéři uvedli dohromady 164 pomůcek, které využívají. Otázka používanosti pomůcek mne velice zajímala, jelikož já při trénincích používala pouze omezené množství, jelikož všechny pomůcky, které jsou dnes k dispozici dříve neexistovaly. Nejvíce oblíbená pomůcka při trénincích nám vyšel koš na míčky – 26 odpovědí (16 %). Molitanové míče a terče používá 21 trenérů (13 %). Tretorny jsou speciální míče s minimálním tlakem, které používá 10 % trenérů. Další pomůcky už byly přibližně na stejné pozici. Jediná pomůcka, kterou nepoužívá ani jeden z trenérů byla stěna s nepravidelným odrazem, což si myslím, že důvodem je její vysoká pořizovací cena.

12. Jakou strukturu tréninku volíte? Přiřaďte pořadí číslicemi:

Rychlostní cvičení

Vytrvalostní cvičení

Seznámení s obsahem tréninku

Protažení hlavních svalových skupin

Silová cvičení

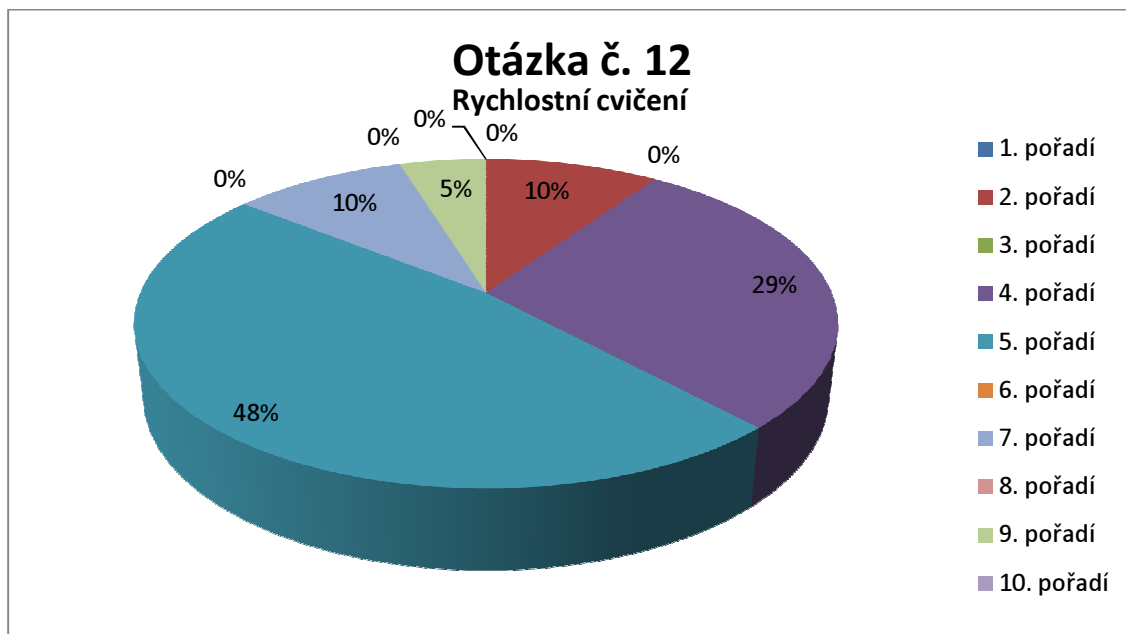
Zahřátí a prokrvení organismu

Průpravná část

Koordinčně náročná cvičení

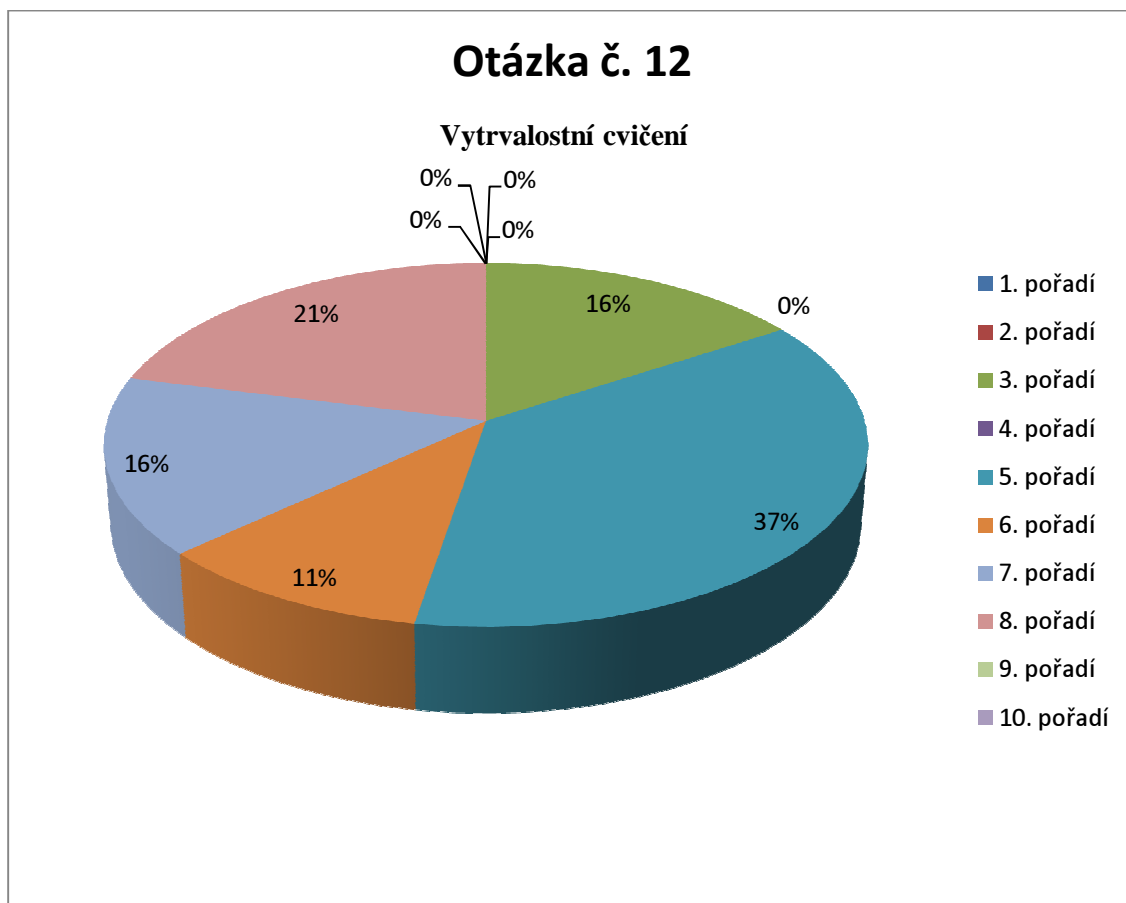
Protažení vedené ke zklidnění

Cvičení s nízkou intenzitou



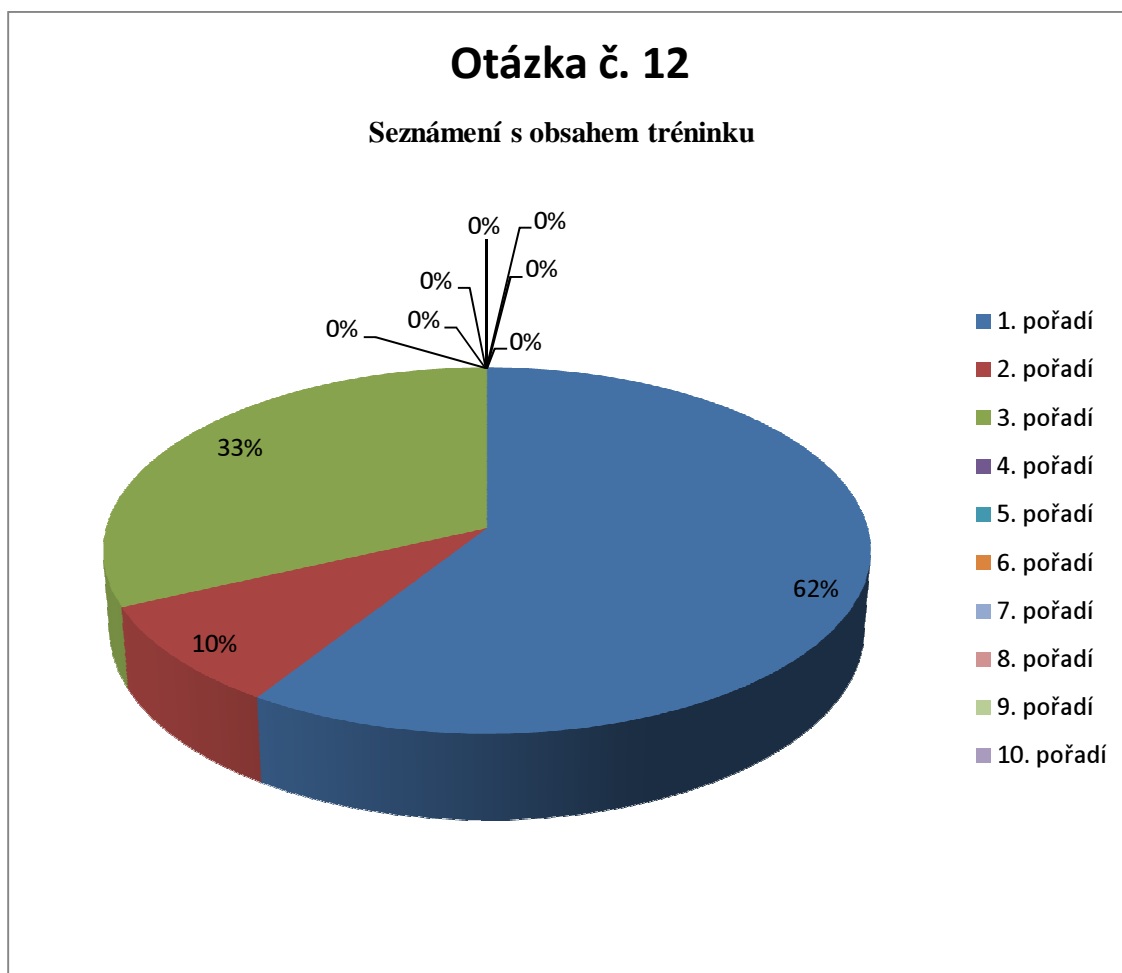
**Graf č. 13 - Otázka č. 12. Rychlostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

Rychlostní cvičení vyšlo ve výsledku podle našich trenérů na 5. místě (48 % trenérů). Myslím si, že tuto otázku obecně trenéři pochopili každý individuálně. Jelikož každý trenér má svůj styl a své metody v učení, proto se odpovědi shodovaly jen málokdy. Je zajímavé zjistit, jakou strukturu tréninků jednotliví trenéři používají.



**Graf č. 14 - Otázka č. 12. Vytrvalostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

Číslo k pořadí vytrvalostního cvičení přiřadilo 19 trenérů. Trenéři uváděli vytrvalostní cvičení nejčastěji na 5. místě (37 %). Myslím, že rychlostní a vytrvalostní cvičení se mohou občas zaměňovat a opět bych se odkázala na styl trenéra, který volí svou strukturu a velice dobré je, když tyto dvě části občas zamění, aby se trénink oživil.

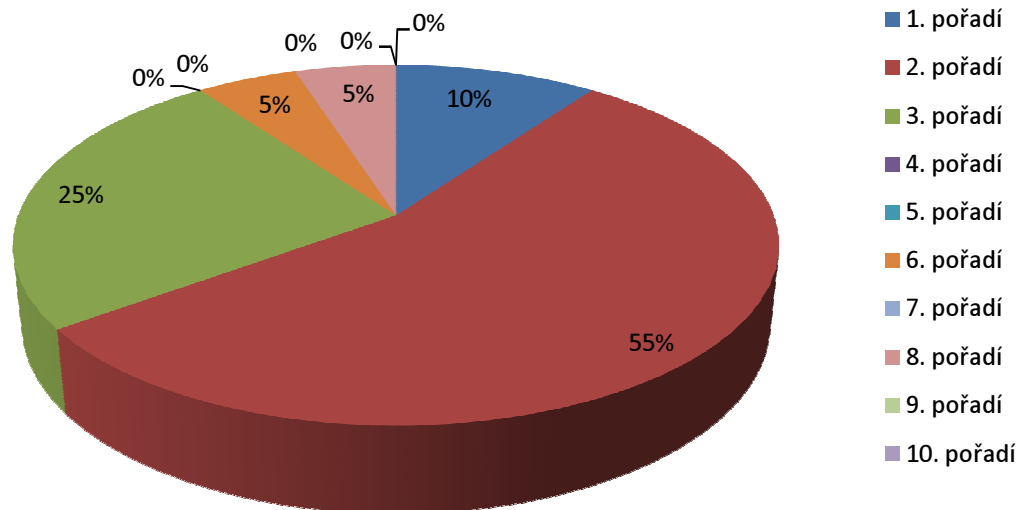


**Graf č. 15 - Otázka č. 12. Seznámení s obsahem tréninku (zdroj: vlastní výzkum)**

Tato otázka byla velice jednoznačná, jelikož i u jiných sportů je většinou obvyklé na začátku tréninkové jednotky nejdříve žáky seznámit s obsahem. Na tuto otázku odpovědělo 21 trenérů a otázku přiřadili na 1. místo v pořadí tréninkové jednotky (62 % trenérů).

## Otázka č. 12

### Protažení hlavních svalových skupin

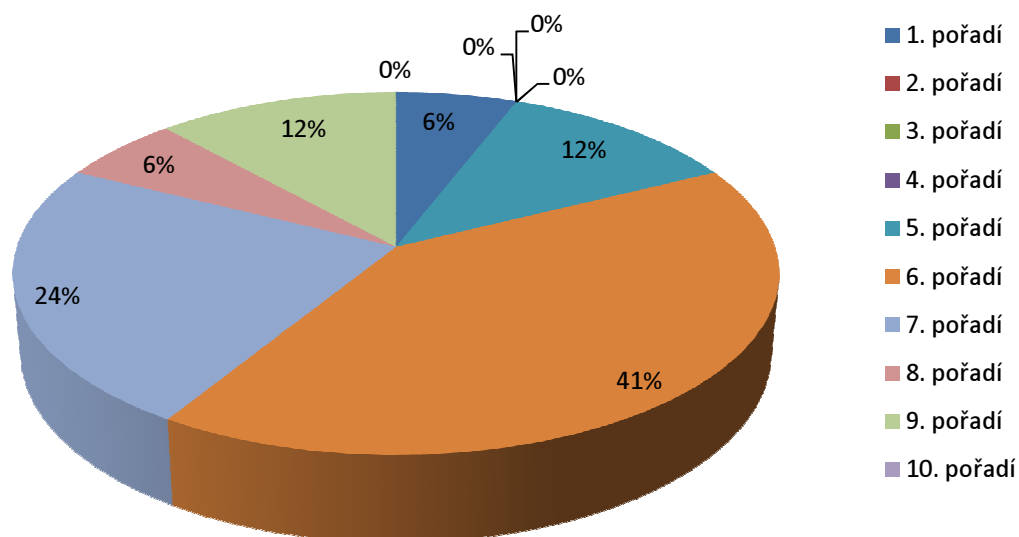


**Graf č. 16 - Otázka č. 12. Protažení hlavních svalových skupin (zdroj: vlastní výzkum)**

Číslo k pořadí protažení hlavních svalových skupin přiřadilo 20 trenérů, kteří zařadili tuto část na 2. místo (55 %). V tomto případě bych uvedla, že pokud by následovalo protažení po seznámení s obsahem, mohl by nastat problém, jelikož protažení by mělo následovat až po předchozím zahřátí.

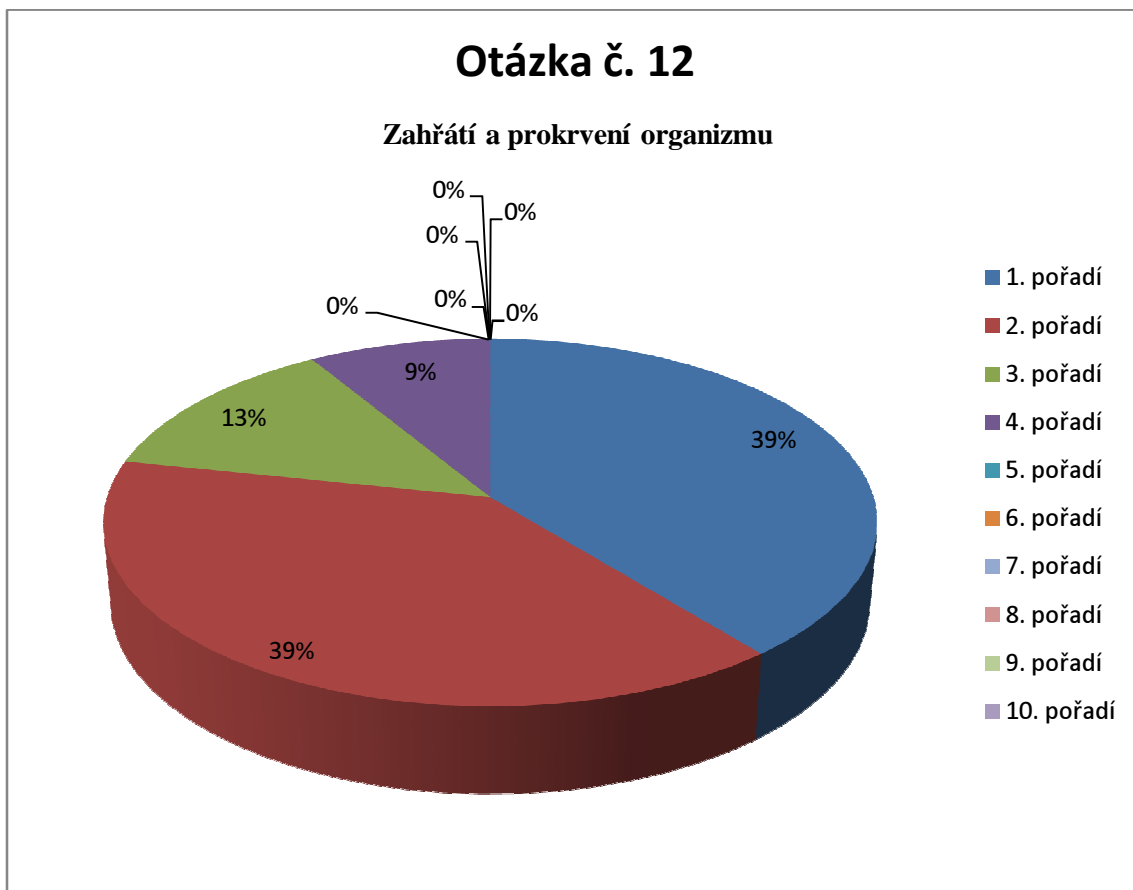
## Otázka č. 12

### Silová cvičení



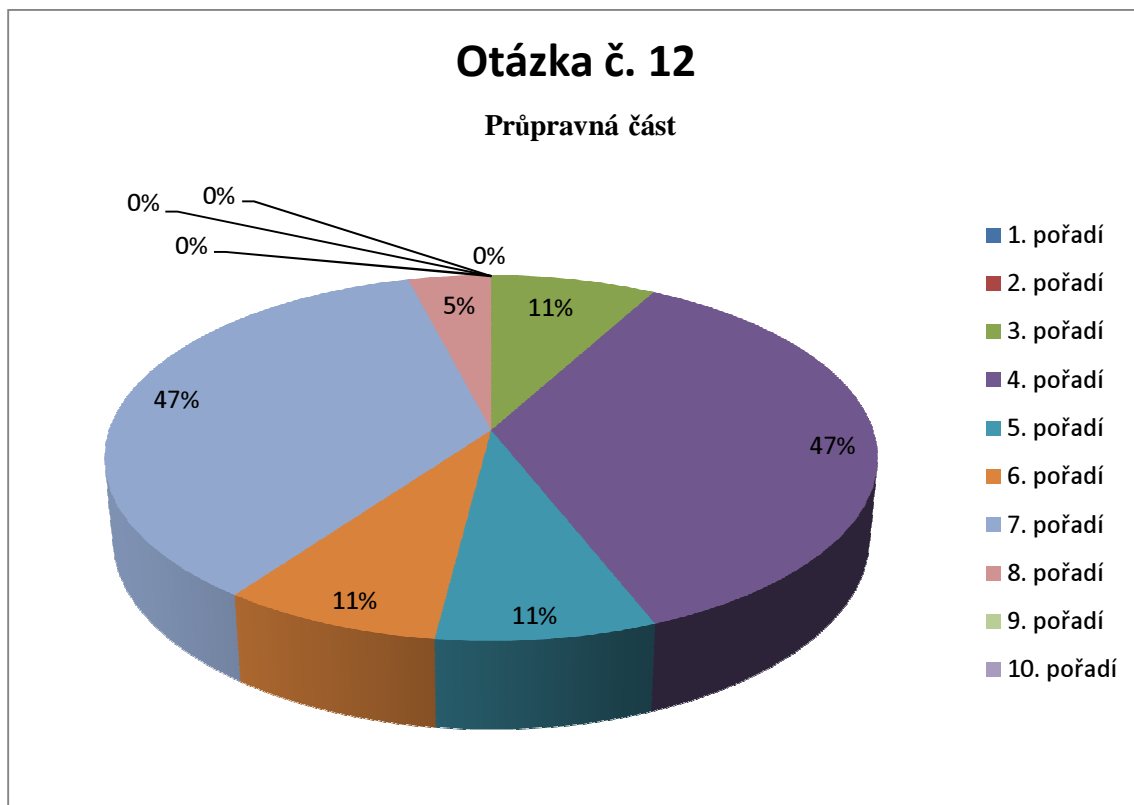
**Graf č. 17 - Otázka č. 12. Silová cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto část otázky nám odpovědělo 17 trenérů. 41 % z nich odpovědělo, že by silová cvičení zařadili na 6. místo. Zařazení na 7. místo volili trenéři ve 24 %, což potvrzuje to, že trenéři si samí volí vlastní uspořádání postupu tréninku. Z výsledků je patrné, že silová cvičení se objevují spíše na konci tréninku, což je správně, jelikož silová cvičení by se měla objevit až u konce tréninku.



**Graf č. 18 - Otázka č. 12. Zahřátí a prokrvení organismu (zdroj: vlastní výzkum)**

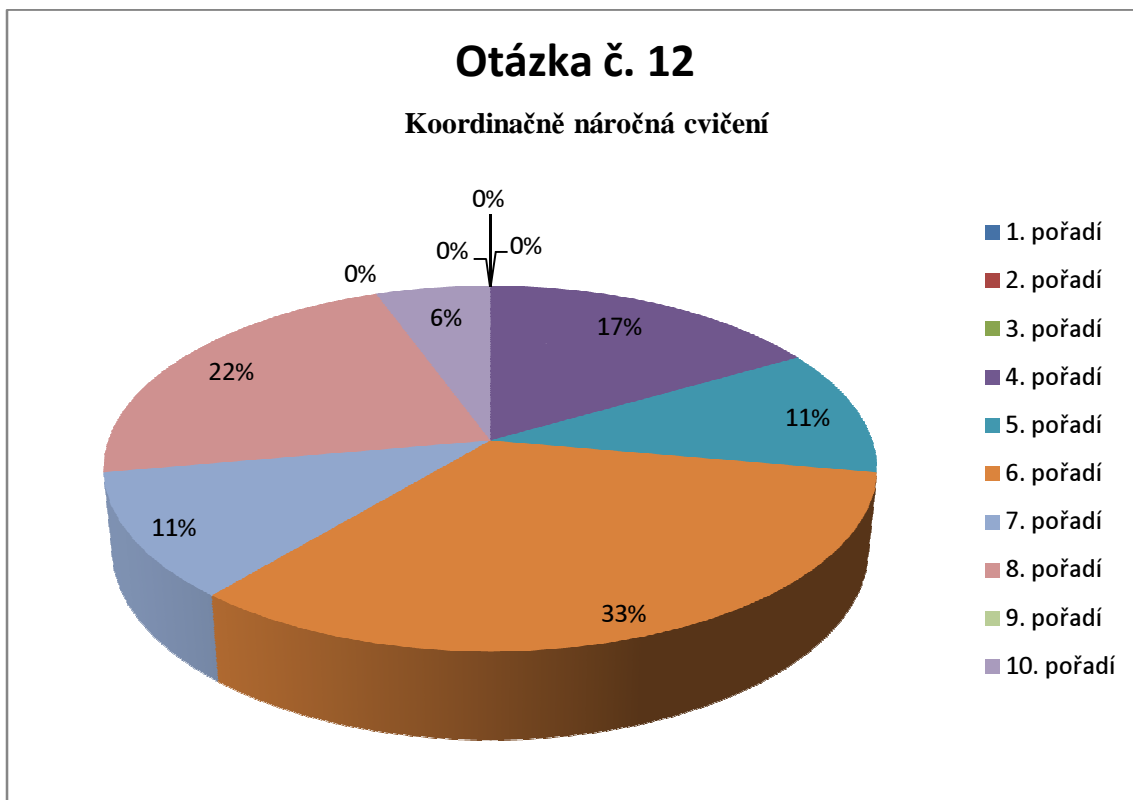
Číslo k pořadí zahřátí a prokrvení organismu přiřadilo 23 trenérů. Největší procento trenérů uvedlo tuto část tréninku současně na 1. a 2. místě (39 %). Pokud trenéři počítají se seznámením s obsahem, tato část by skutečně měla být na 2. místě, pokud nezařazují na začátek seznámení s obsahem, tak by tato část měla být na 1. místě. Trenéři potvrdili teorii, proto jsem ráda, že tato otázka vyšla správně. Zde nemůžeme použít pravidlo, že si trenéři uspořádávají tréninky podle vlastního stylu, toto cvičení musí být skutečně na začátku každého tréninku.



**Graf č. 19 - Otázka č. 12. Průpravná část (zdroj: vlastní výzkum)**

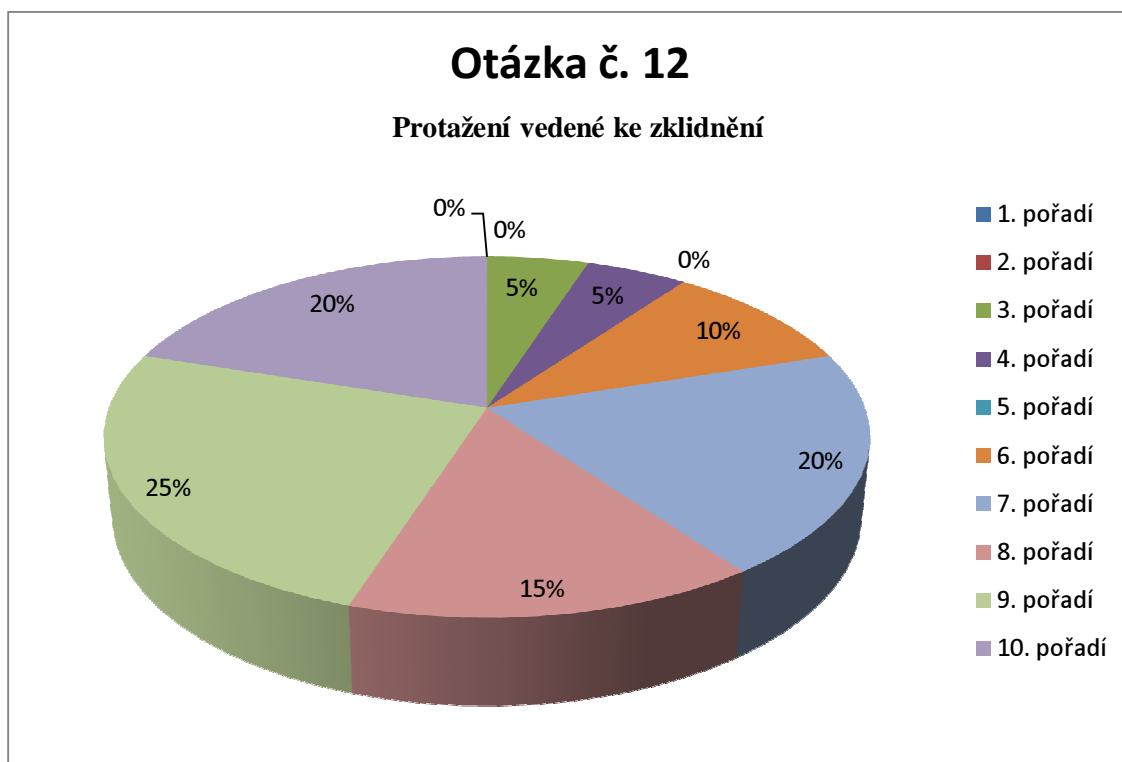
Zařazení průpravné části označilo 19 trenérů, kteří ji zařadili současně na 4. a 7. místo (47 %). Tyto dvě odpovědi nejsou na stupnici těsně vedle sebe, jsou od sebe dostatečně vzdálené. Znamenalo to pro mne zamyšlení, kdy jsem tuto otázku konzultovala s jedním z dotazovaných trenérů a shodli jsme se na odpovědi. Každý trenér si volí svojí strukturu tréninku a v tomto případě mohou trenéři průpravnou část zařadit buď více na začátek nebo více na konec tréninku, podle toho, zda aktuální trénink je zaměřený více na techniku nebo více na fyzickou kondici a podobně.





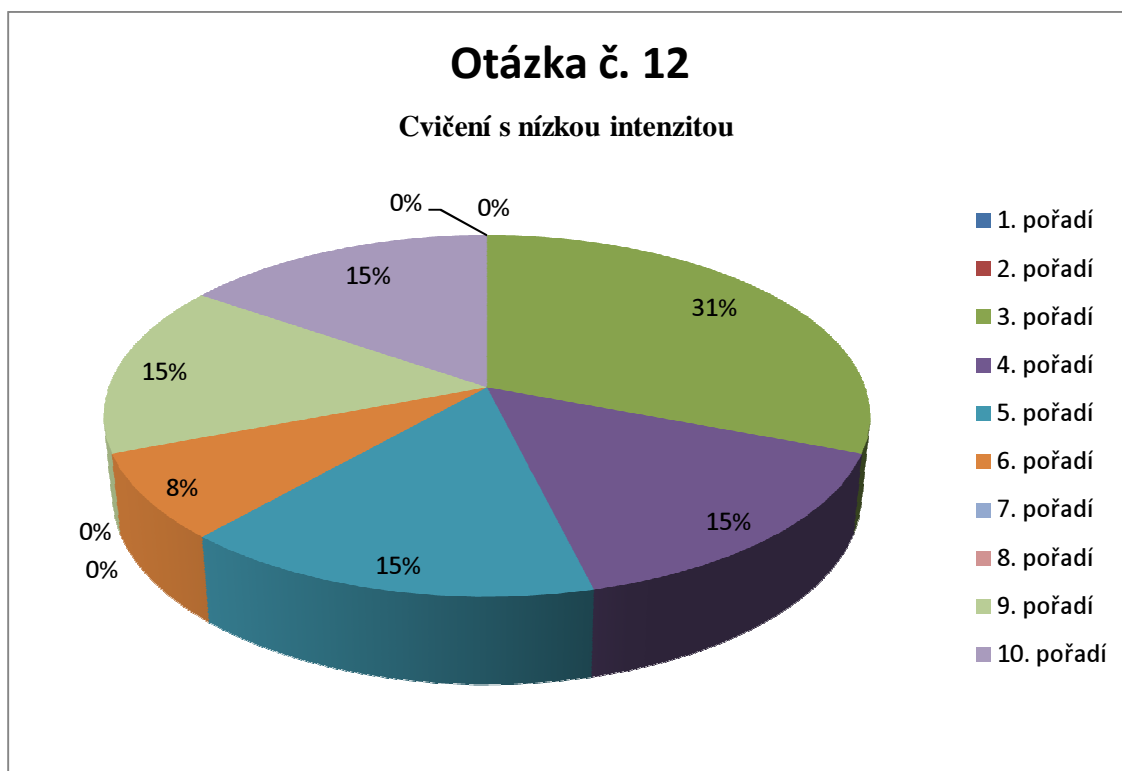
**Graf č. 20 - Otázka č. 12. Koordinačně náročná cvičení (zdroj: vlastní výzkum)**

Číslo ke koordinačně náročným cvičením přiřadilo 18 trenérů, kteří ho zařadili na 6. místo (33 %). Tato otázka byla velice vyrovnaná, což svědčí o tom, že je opět zařazena podle konkrétního tréninku.



**Graf č. 21 - Otázka č. 12. Protažení vedené ke zklidnění (zdroj: vlastní výzkum)**

Překvapilo mne, že tato otázka nebyla dost jednoznačná. Slovo zklidnění je dost určující pro konec tréninku. Odpovědělo na ni 20 trenérů.

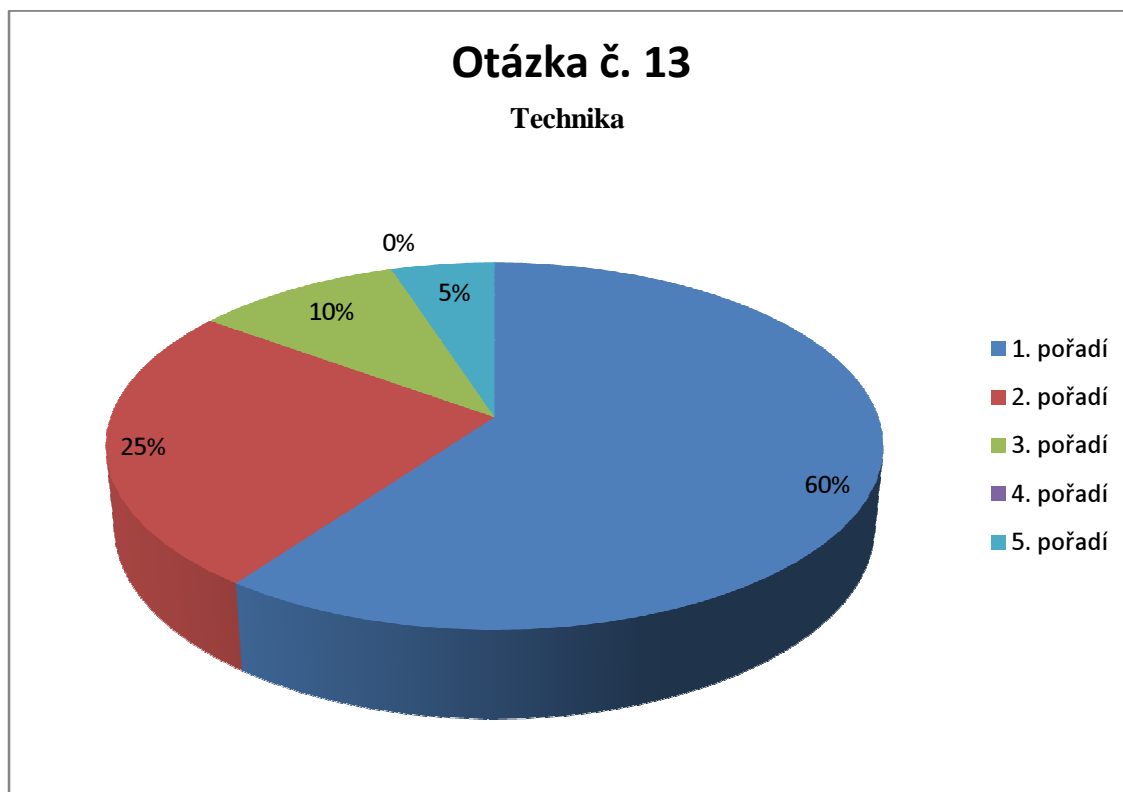


**Graf č. 22 - Otázka č. 12. Cvičení s nízkou intenzitou (zdroj: vlastní výzkum)**

Tato otázka byla trenéry vyhodnocena na 3. místě (31 %). Další výsledky byly vyrovnané, po 15 % a to 4., 5., 8. a 9. místo. K této otázce se vyjádřilo 13 trenérů. Toto nízké číslo také svědčí o tom, že spousta trenérů toto cvičení vůbec do svých tréninků nezařazuje.

**13. Jaký volíte postup při tréninku? Přiřaďte pořadí číslicemi:**

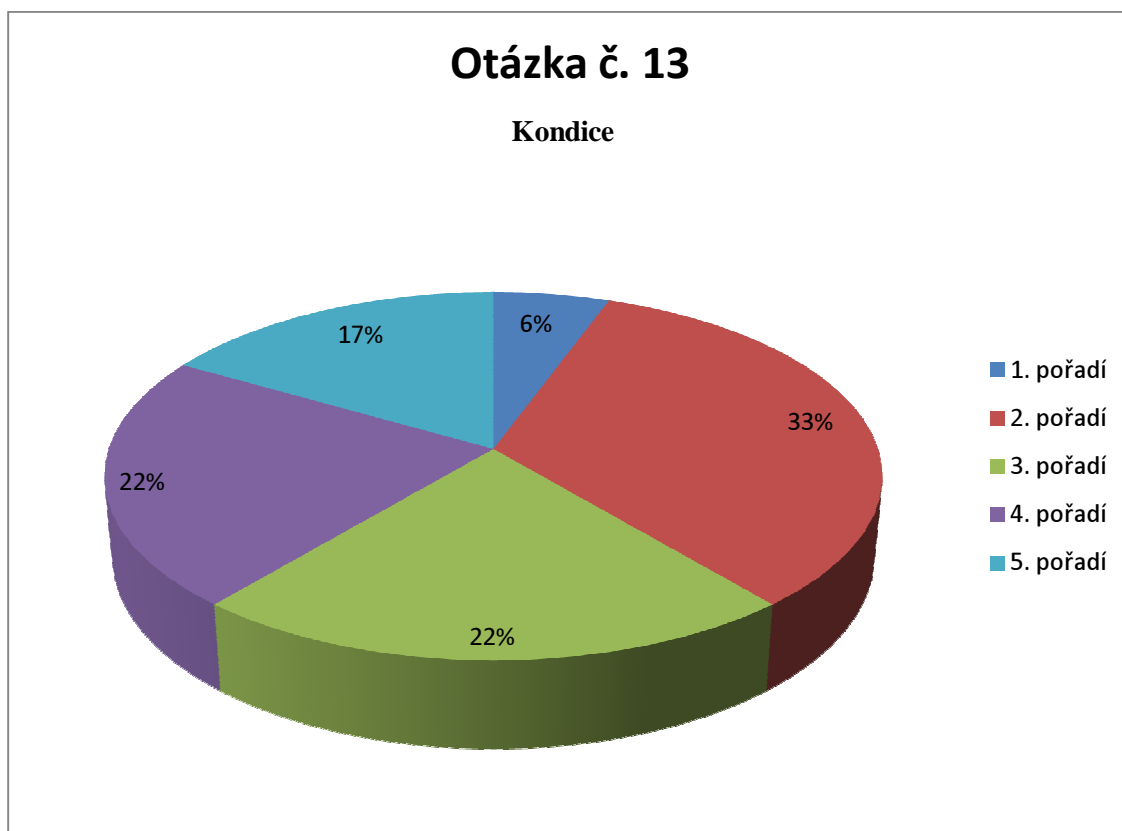
**Technika**



**Graf č. 23 - Otázka č. 13. Technika (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo 20 trenérů. Na první pořadí zařadilo techniku 60 % trenérů. Většinou je skutečně obvyklé, že technika se trénuje při začátcích všech tréninků. Na druhé pořadí ji zařadilo 25 % trenérů.

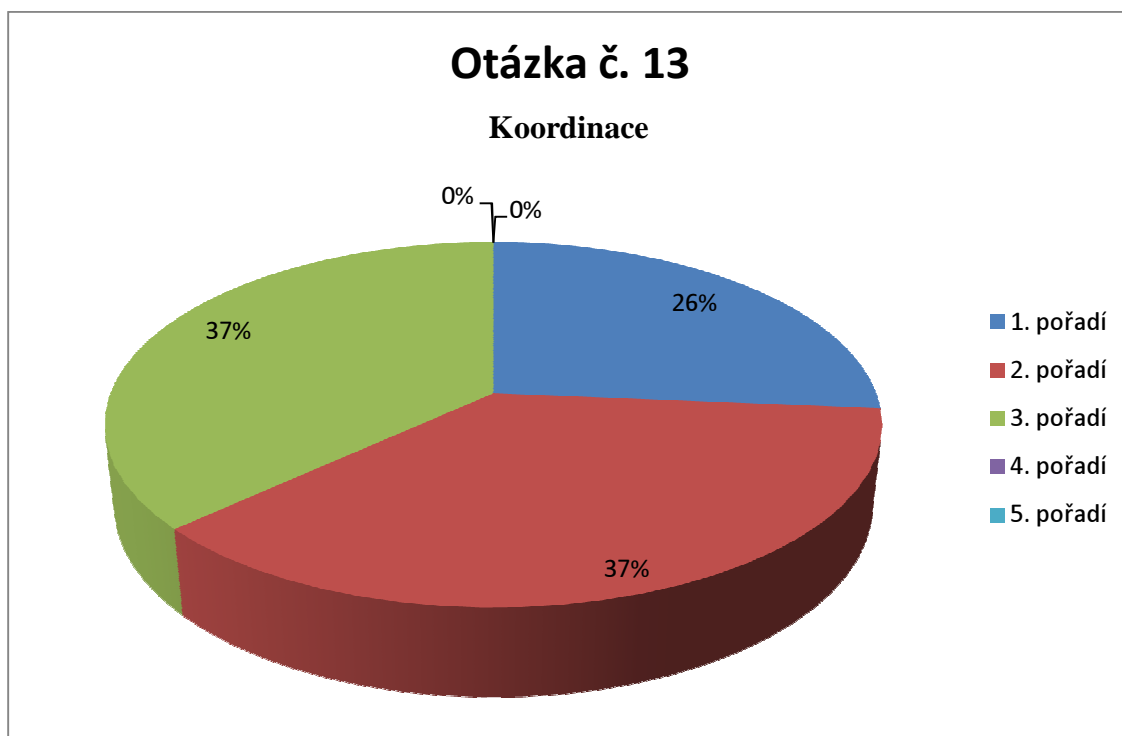
## Kondice



**Graf č. 24 - Otázka č. 13. Kondice (zdroj: vlastní výzkum)**

Kondici vyhodnotilo 18 trenérů. Výsledky byly téměř vyrovnané. Na 2. pořadí kondici zařadilo 33 % trenérů, na 3. a 4. pořadí 22 %. Myslím si, že kondice se prolévá průběhem celého tréninku. Někdy bývá trénink zaměřen pouze na kondici a nemusí obsahovat ani jednu z ostatních složek tréninku.

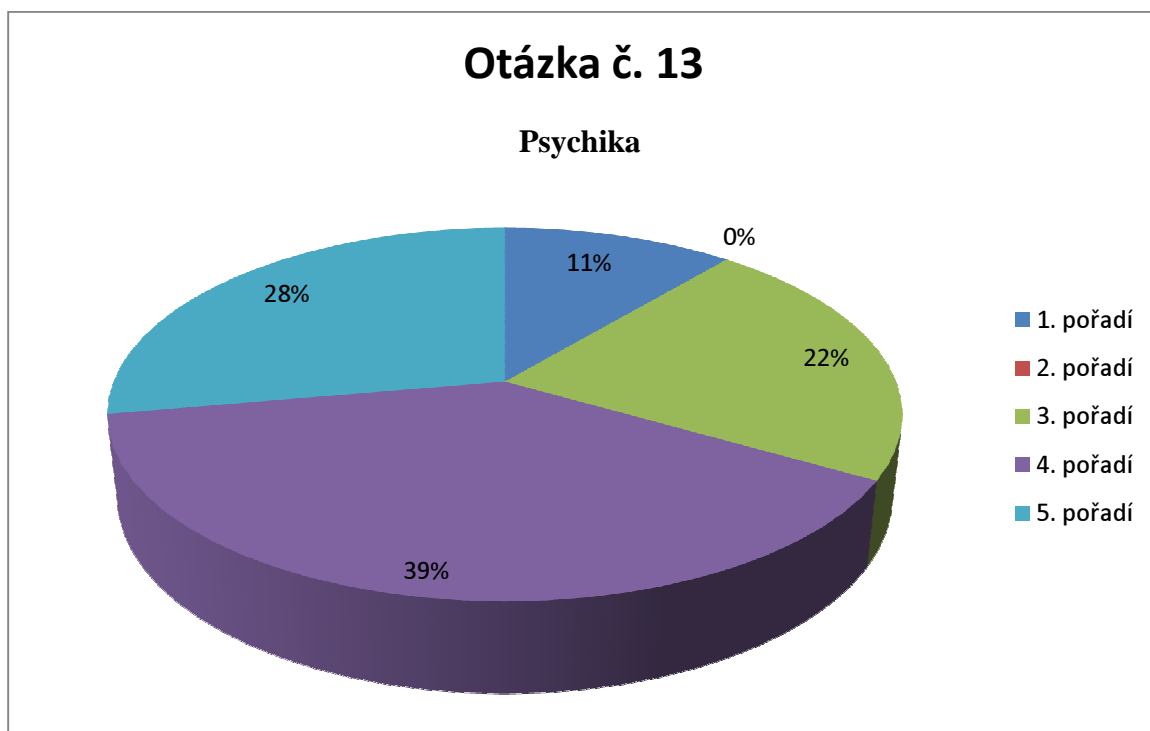
## Koordinace



**Graf č. 25 - Otázka č. 13. Koordinace (zdroj: vlastní výzkum)**

Koordinaci označilo 19 trenérů. Shodně ji posunuli trenéři na 2. a 3. pořadí (37 %). Další možnost byla 1. pořadí (26 %). Na 4. a 5. pořadí ji nezařadil ani jeden z trenérů.

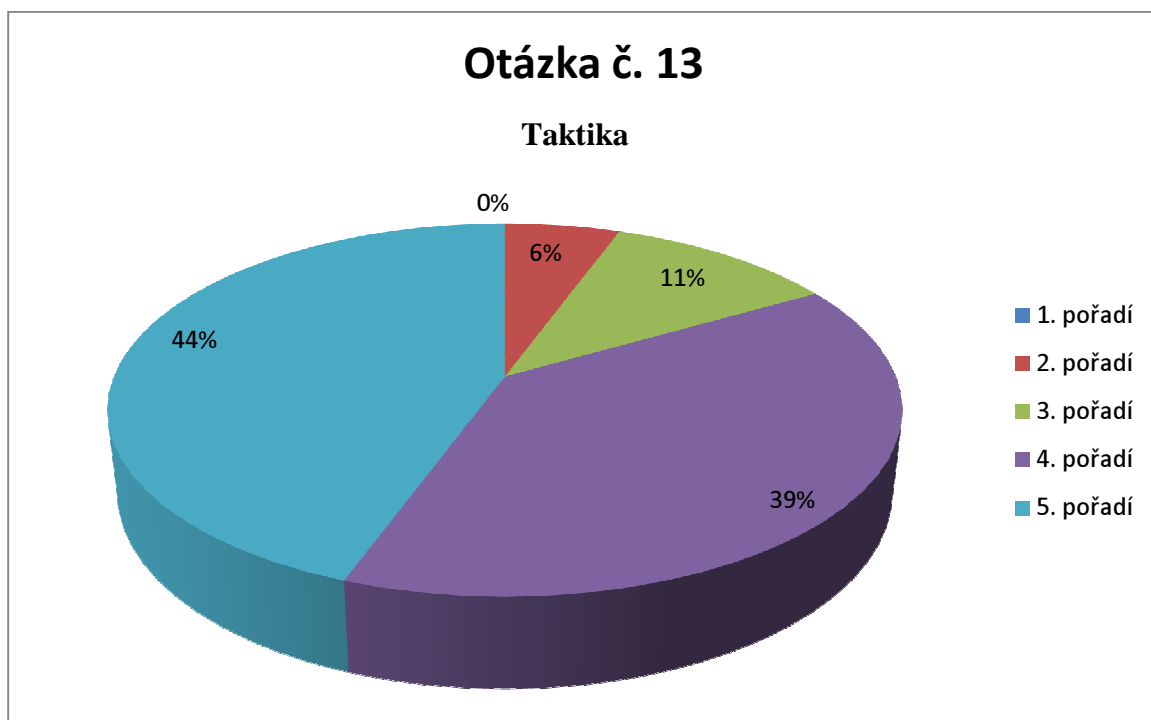
## Psychika



**Graf č. 26 - Otázka č. 13. Psychika (zdroj: vlastní výzkum)**

Psychiku zhodnotilo 18 trenérů. Nejvíce bodů získalo 4. pořadí (39 %). Psychika je jednou z velice důležitých složek tréninku. Tenis je jedním ze sportů, kde psychika hraje velice důležitou roli. Hráč se musí vyrovnat s tím, že právě prohrává, že už mu nestačí síly, apod. Může být tisíc důvodů a přesto hráč může turnaj otočit ve svůj prospěch a to díky své vyrovnanosti a tréninku psychiky.

## Taktika



**Graf č. 27 - Otázka č. 13. Taktika (zdroj: vlastní výzkum)**

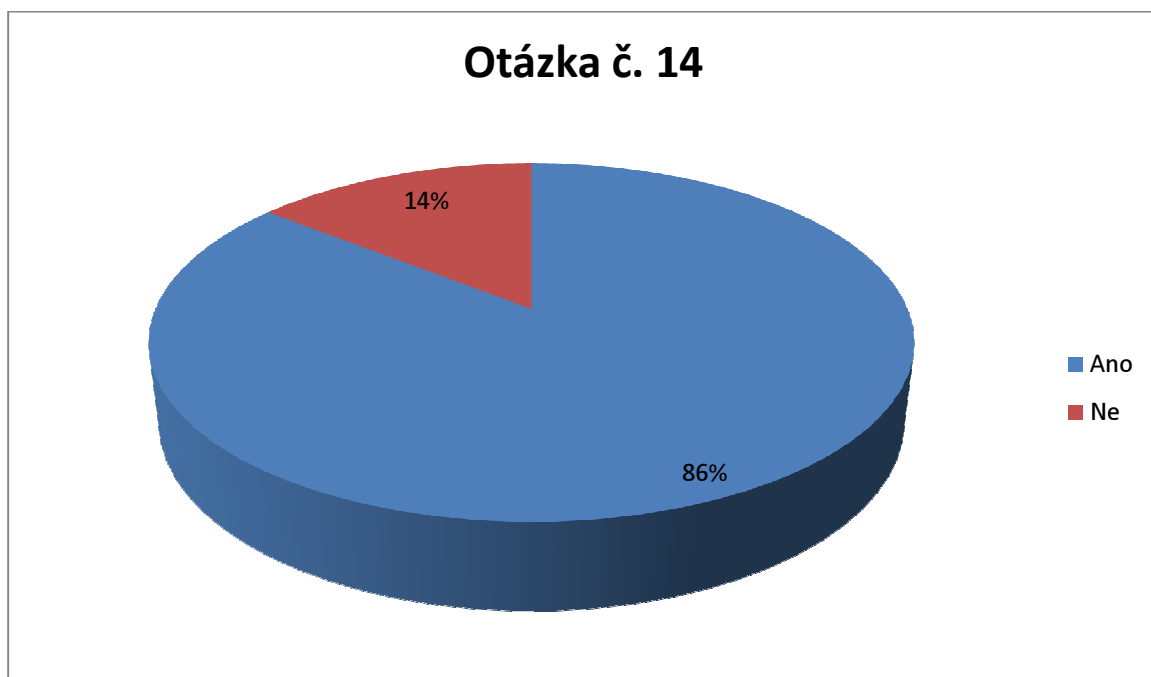
Taktiku ohodnotilo 18 trenérů. Nejvíce trenérů volí taktiku jako 5 v pořadí (44 %), poté jako 4 v pořadí (39 %). Taktika je také jedna z nejdůležitějších složek tréninku při tenisu. Tenis je vysoce taktická hra.



14. Trénujete s žáky tzv.“stínovou hru“? (Nácvik úderů s raketou, ale bez míčku.)

a) Ano

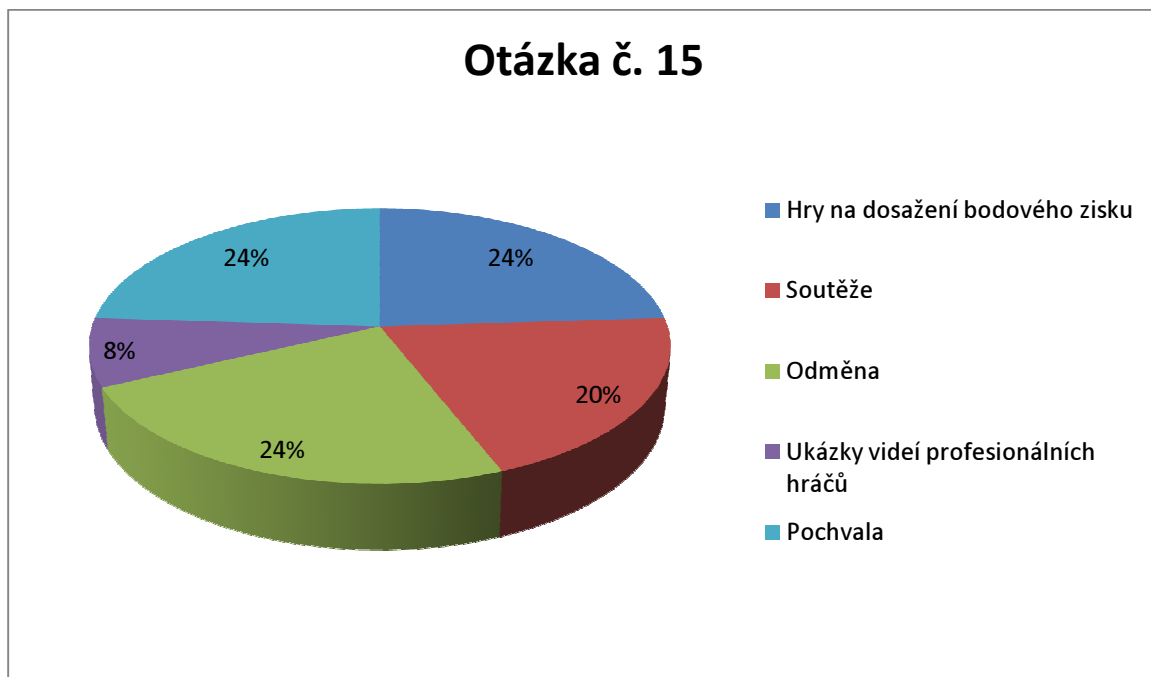
b) Ne



**Graf č. 28 - Otázka č. 14 (zdroj: vlastní výzkum)**

Tuto otázku zodpovědělo všech 28 trenérů. Stínovou hru trénuje 86 % z dotazovaných trenérů (24 odpovědí). Pouze 4 trenéři (14 % ) tuto hru nezařazují. Myslím si, že je to dobrý způsob, jak se u žáků v začátcích vyvarovat špatné technice, proto si myslím, že je důležité tuto hru zařazovat, když žáci s tenisem začínají.

## 15. Jak motivujete své žáky?

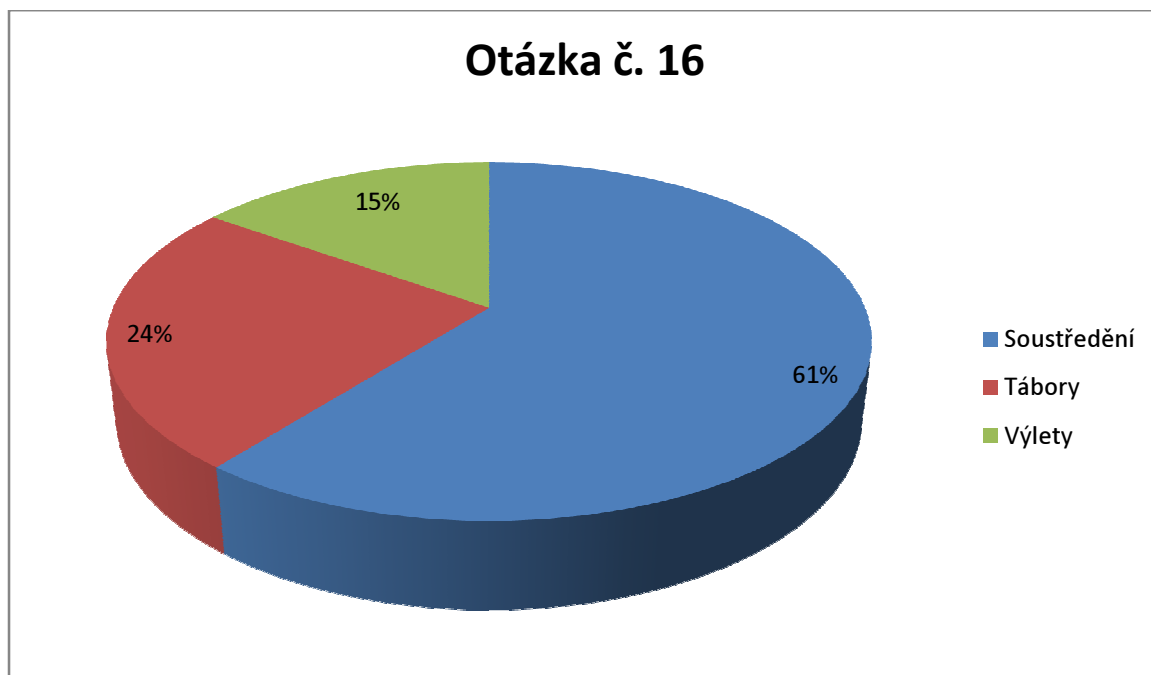


**Graf č. 29 - Otázka č. 15 (zdroj: vlastní výzkum)**

Motivace je velice důležitá při tréninku dětí mladšího školního věku. Jsem ráda, že ji berou trenéři na vědomí a vymýšlí různé způsoby, jak své žáky motivovat. Stejně procento trenérů – 24 %, což bylo v našem případě vždy 6 trenérů motivují své žáky hrami s možností dosažení bodového skóre, odměnou a pochvalou. Jako jednu z nejdůležitějších bych uvedla pochvalu, jelikož žáci musí být slovně pochváleni, aby v sobě pěstovali sebevědomí. Na tuto otázku odpovědělo 25 trenérů.

16. Pořádá vaše škola mimo tréninkové akce?

- a) Soustředění
- b) Tábory
- c) Výlety
- d) Jiné



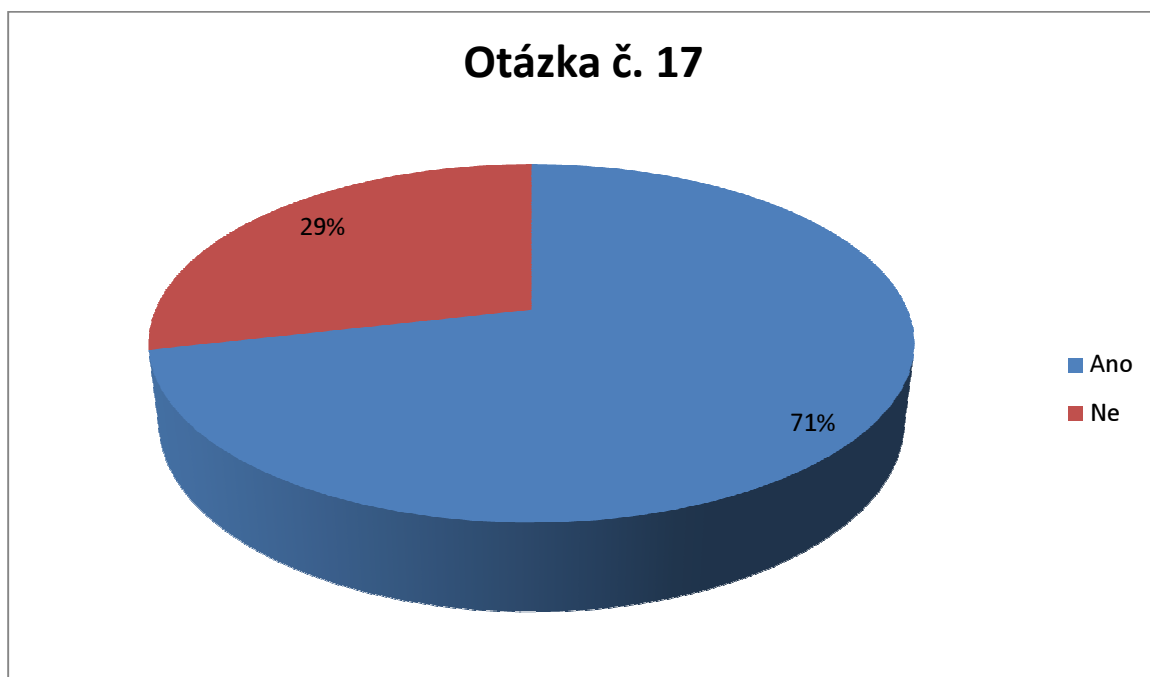
**Graf č. 30 - Otázka č. 16 (zdroj: vlastní výzkum)**

U této otázky uvedli trenéři 33 možností ve svých školách. 20 trenérů z dotazovaných uvedlo pořádání soustředění (61 %), 8 trenérů tábory (24 %) a výlety 5 trenérů (15 %). Při této otázce musíme brát v úvahu finanční možnosti jednotlivých škol, jelikož jezdit na soustředění, tábory, apod. si nemůže dovolit každá ze škol. Musíme však brát v úvahu, že soustředění a tábory jsou nejlepší možností, jak své žáky poznat. Trávíte s nimi více času než při běžném tréninku a proto je můžete poznat i z jiné stránky, což vám poté pomůže při jejich hodnocení.

17. Máte ve svých družstvech nějaké talenty?

a) Ne

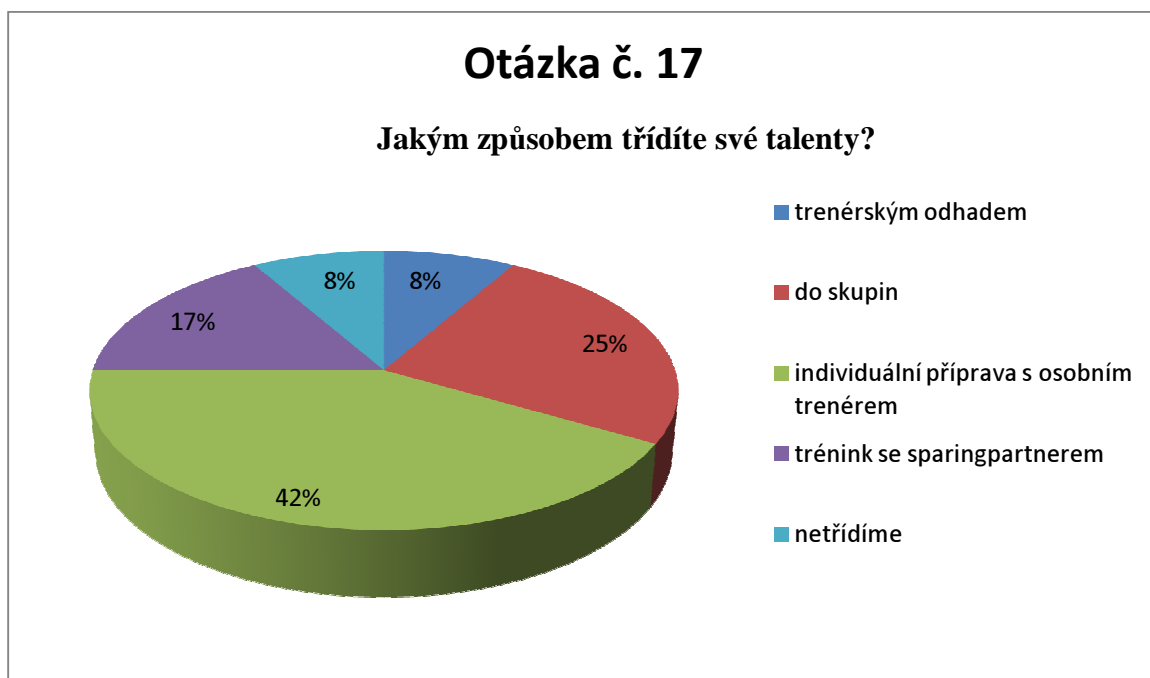
b) Ano



**Graf č. 31 - Otázka č. 17 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpověděli všichni trenéři (28). V této otázce se ukázalo, že trenéři sledují své žáky a snaží se rozpoznat, zda jsou někteří taletovanější než ostatní. Trenéři pak mohou jejich talent efektivněji rozvíjet, mohou se jim více věnovat. 20 trenérů (71 %) má ve svých družstvech talenty, 8 trenérů (29 %) je podle jejich názoru nemá.

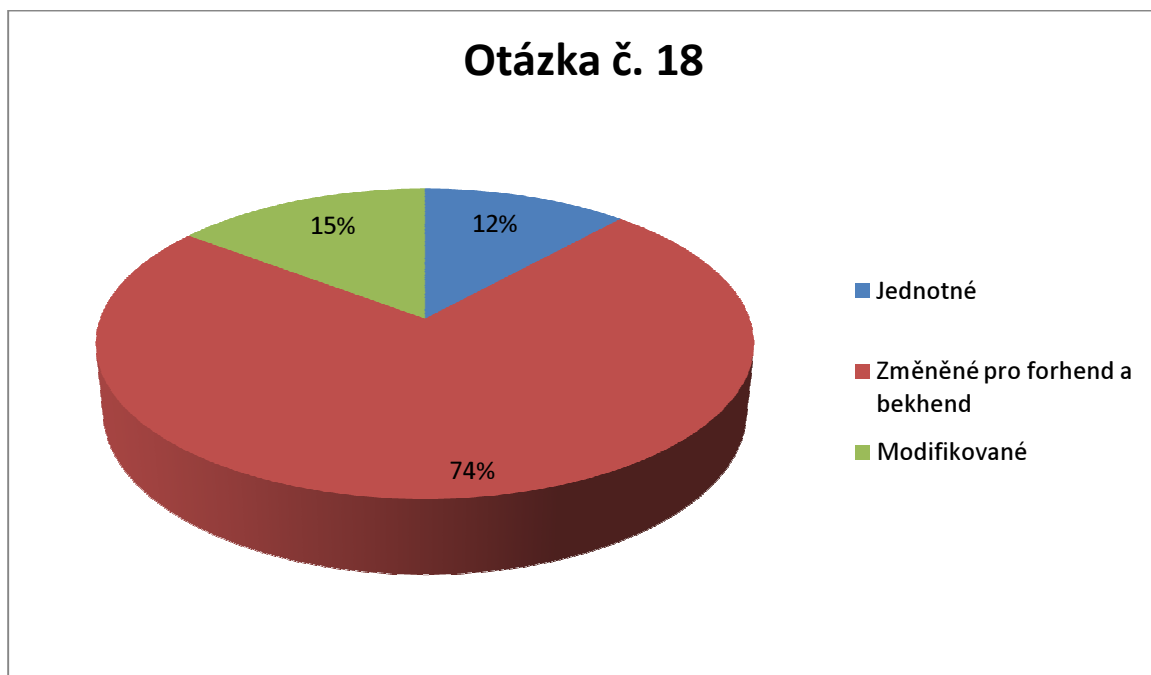
**Pokud jste odpověděli ano, tak jakým způsobem své talenty třídíte?**



**Graf č. 32 - Otázka č. 17. Jakým způsobem třídíte své talenty? (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo pouze 12 trenérů. V této otázce jsem se snažila zjistit, zda trenéři znají způsob, jak rozpoznat talent. Všichni trenéři však otázku pochopili tak, že třídění znamená odlišení talentů od ostatních žáků. Nejspíš se mi nepodařilo správně otázku zformulovat, avšak výsledek v tomto případě byl také velice zajímavý. Pouze 8 % dotazovaných otázku pochopilo správně a odpovědělo, že své talenty třídí „trenérským okem“, což znamená zkušenostmi a vlastním odhadem. Touto otázkou jsme tedy ve skutečnosti zjistili, jak se trenéři věnují svým talentům, zda pro ně mají připravený nějaký individuální plán či nemají. Největší procento trenérů (42 %) uvedlo, že své talenty třídí tak, že s nimi pořádají individuální tréninky. 25 % je zařazuje do speciálních skupin, 17 % trénuje talenty se sparring partnerem, 8 % netřídí talenty.

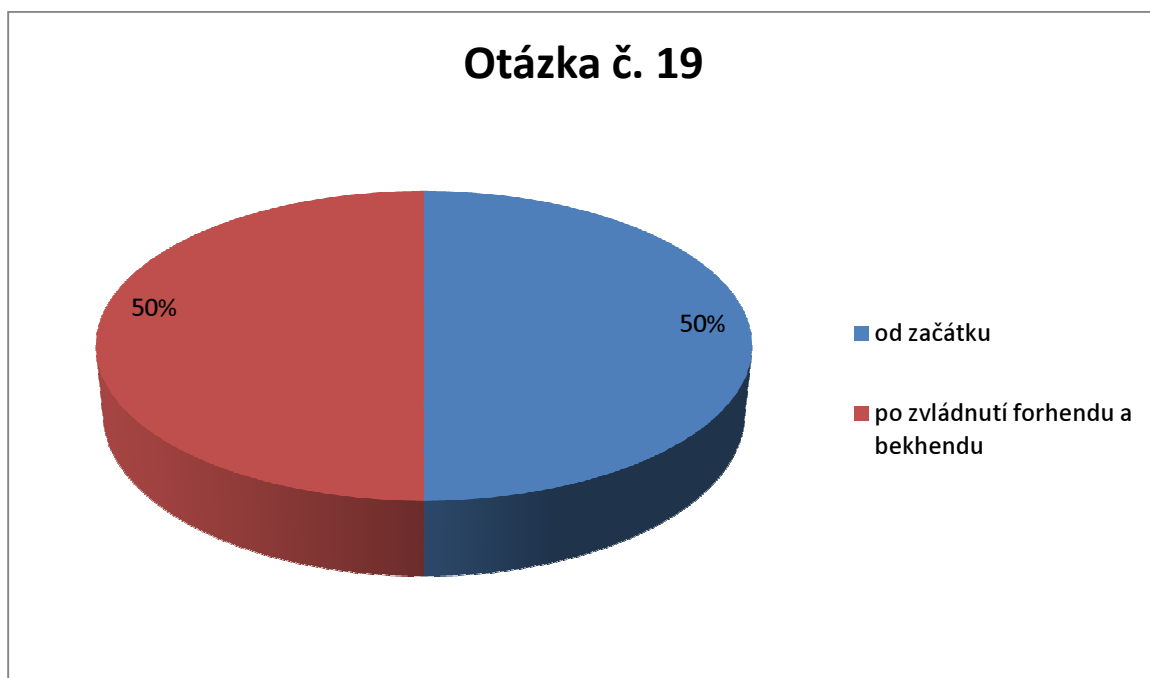
18. Jaké učíte žáky držení rakety?
- a) Jednotné
  - b) Změněné pro forhend a bekhend
  - c) Modifikované



**Graf č. 33 - Otázka č. 18 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na otázku jsem vyhodnotila 34 odpovědí, což nám signalizuje, že někteří trenéři uvedli více odpovědí na tuto otázku. Velké procento trenérů mi k této otázce dopisovalo komentáře, že učí všechny nebo alespoň dvě z těchto variant držení rakety. 25 trenérů (74 %) učí změněné držení pro forhend a bekhend, 5 trenérů (15 %) učí modifikované držení a 4 trenéři (12 %) učí jednotné držení.

**19. V jakém období učíte své žáky podání?**



**Graf č. 34 - Otázka č. 19 (zdroj: vlastní výzkum)**

Na tuto otázku odpovědělo 24 trenérů. Výsledek nám vyšel naprosto vyrovnaný. 12 trenérů (50 %) učí podání od jejich začátků a 12 trenérů (50 %) učí podání až po zvládnutí forhendu a bekhendu. V této otázce opět platí, že každý trenér si volí svůj vlastní způsob, jak a kdy učit podání. Já jsem se učila podání až po zvládnutí základních úderů, ale myslím si, že na tom zas až tolik nezáleží. Individualizace je zde velmi dobrým nástrojem, každému dítěti by mohlo vyhovovat něco jiného. Pokud dítě učím podání od začátku a zjišťuji, že s tím má problémy, nejspíš by byl nejlepší způsob od toho upustit a nejdříve ho naučit základní údery, poté už by mu mohl jít nácvik podání lépe.

## **5 ZÁVĚREČNÁ ČÁST**

### **5.1 DISKUZE**

Druhá část mé diplomové práce je zaměřena na výzkum, který má za úkol zjistit, zda mají dnešní tenisové školy kvalitní podmínky pro trénink tenisu dětí ve věku 6 – 12 let. K výzkumu jsem použila dvě metody – dotazníkovou a řízený rozhovor. Tyto metody jsem zvolila proto, jelikož se mi zdály nejvhodnější pro zjištění informací tohoto typu. Dotazník pro tenisové trenéry jsem zvolila proto, abych zjistila základní informace o trenérech a školách, ve kterých trénují z hlediska úrovně znalostí trenéru i z hlediska podmínek školy. Řízený rozhovor jsem zvolila proto, abych zjistila daleko podrobnější informace přímo od paní Matějovské, která založila vlastní soukromou tenisovou školu. Chtěla jsem se dozvědět, jak je náročné vést vlastní tenisovou školu, zároveň trénovat a hlavně, jak zajistit kvalitní podmínky pro trénink tenisu.

#### **5.1.1 Dotazníková metoda**

Dotazník pro tenisové trenéry jsem zvolila proto, jelikož jsem chtěla zjistit základní informace o trenérech a školách, ve kterých trénují z hlediska úrovně vzdělání a znalostí trenéru i z hlediska podmínek školy v České republice.

Dotazník obsahoval celkem 19 otázek. Zařadila jsem otázky, které měly za úkol zjistit znalosti a vědomosti trenérů, podmínky tenisových škol z hlediska vybavení, jednotlivé pohledy trenérů na tréninkové jednotky i na mimo tréninkové akce.

Dotazník jsem zaslala pouze trenérům z České republiky. Zpátky se mi vrátilo 28 dotazníků od trenérů, kteří se specializují na trénink žáků mladšího školního věku.

#### **5.1.2 Výsledky dotazníku**

Na první otázku týkající se pohlaví trenérů mi odpovědělo všech 28 trenérů. Výsledkem bylo 23 mužů (82 %) a 5 žen (18 %). Tato otázka může souviset také s otázkou, jak jsou většinou složená družstva, většinou převládali chlapci. Z této otázky tedy vyplývá, že tenisu se ve větší míře nejspíš věnují muži, obzvláště, co se týče trenérské stránky. Na



obranu žen mohu jen podotknout, když jsem trénovala v mládí, měla jsem trenérku ženu a v našem týmu bylo mnoho dívek.

Otázka věku trenérů nebyla pro mě překvapením, přišlo mi to logické. Největší věkové zastoupení bylo 30 – 40 let (43 %), v těsném závěsu bylo 40 – 50 let (32 %), další v řadě 20 – 30 let (14 %), poté 50 – 60 let (7 %), do 20 let (4 %) a nakonec žádné zastoupení nemělo rozpětí 60 – 70 let (0 %). Otázka věku dopadla podle mých předpokladů, byla jsem však překvapená, že se objevil 1 trenér, který je ve věku do 20 let a nyní trénuje žáky mladšího školního věku. Je to zajímavé, avšak není to nereálné. I takto mladý trenér přeci může mít trenérský kurz.

Ve čtvrté otázce měli trenéři za úkol zaznamenat, jak dlouho se věnují tenisu. Velice mne potěšilo, že největší zastoupení měla varianta 25 a více let (46 %). V případě tréninku žáků mladšího školního věku jsou velice potřebné hluboké znalosti, ale hlavně zkušenosti. Trenéři, kteří mají zkušenosti s tenisem více než 25 let, už mohou ve většině případů kvalitně a erudovaně trénovat právě žáky tohoto věku.

Otázka číslo pět měla za úkol zjistit zkušenosti s tréninkem dětí, jak dlouho se tomuto tréninku věnují. Tato otázka vyšla také více než pozitivně. Nejvíce odpovědí měla varianta 13 a více let (57 %), což opět odkazuje na vysokou erudovanost a spousty zkušeností s tréninkem.

Byla jsem zvědavá, jak dopadne otázka týkající se vzdělání trenérů. Obávala jsem se, zda někteří trenéři mohou trénovat i přes to, že nemají trenérské vzdělání. Výsledky mne upokojily, jelikož 7 trenérů odpovědělo, že vlastní Licenci C (23 %) a Trenéra II. třídy (23 %). V zástupu za těmito odpověďmi stálo 5 trenérů z FTVS (16 %), a 5 trenérů s Licencí B (16 %). Objevily se i 3 trenéři se Střední pedagogickou školou (10 %), kteří však v kombinaci měli vždy licenci nebo trenérskou třídu, 2 trenéři s Licencí A (6 %) a po jedné odpovědi Trenér III. třídy (3 %) a PedF UK Praha (3 %), také v kombinaci s licencí či trenérskou třídou. Z čehož vyplývá, že trenéři vlastní buď licenci, nebo trenérskou třídu.

V otázce číslo sedm jsem zjišťovala, kolik obvykle čítají družstva soutěžní i nesoutěžní. Největší počet odpovědí v nesoutěžních družstvech bylo 16 a to družstva po 2 – 5

žácích (52 %) a největší počet odpovědí v soutěžních družstvech bylo 11 a to družstva po 0 – 2 žácích (73 %). Tato výpověď mi potvrdila vlastní zkušenost, jelikož když jsem trénovala v našem klubu, tak nás bylo maximálně 5 v jednom družstvu a předpokládám, že žáci, kteří soutěží musí mít větší pozornost od trenéra, proto jich nemůže být v družstvu pět.

Otázka složení družstev byla pro mne trochu překvapením. Doufala jsem, že družstva chlapců zvlášť a dívek zvlášť už se v dnešní době nerealizují. Naštěstí největší počet družstev vyšel 22 (79 %), a to družstva složená rovnoměrně z chlapců i z dívek. Chlapecká družstva poté uvedlo 6 trenérů (21 %) a dívčí družstva žádný trenér.

Počet a délka tréninků je velice individuální věc. Téměř každý trenér má jiný styl výuky. Každý si organizuje své tréninky jiným způsobem. Nejvíce odpovědí bylo ve výsledku 7 (40 %), což bylo 2 tréninky týdně. Co se týče délky tréninku, většina se shodla na 60 minutách na jednu tréninkovou jednotku, což bylo 7 odpovědí (88 %).

Složení tréninků není pouze o trénování, ale také o teorii, kterou by měli žáci znát. V mladším školním věku by měla být okrajová, jelikož tréninky by měly být složené z převážné části z pohybových her, ale to neznamená, že ji nebudeme začleňovat. 23 trenérů (37 %) odpovědělo, že začleňuje do výuky teorii úderů, 18 trenérů (29 %) začleňuje taktiku, 14 trenérů (23 %) názvosloví, 4 trenéři (6 %) historii tenisu a po 1 (2 %) odpovědi se i objevilo stravování, teorie zápasů a regenerace.

Otázka pomůcek byla jedna ze základních, které jsem chtěla znát. Vůbec jsem netušila, jaká situace je v dnešní době okolo pomůcek. V době, kdy jsem trénovala, jsme používali pouze koš na míčky, esík a molitanové míče. Dnes je nepřehledné množství pomůcek, ze kterých si může trenér vybrat. Chtěla jsem zjistit, jaké pomůcky jsou vhodné pro žáky mladšího školního věku a zároveň, které jsou dostupné dnešním školám. Na tuto otázku jsem obdržela 164 odpovědí, což znamená, že většina trenérů používá alespoň 2 pomůcky. Nejvíce oblíbená pomůcka je koš na míčky, která se objevila v 26 odpovědích (16%). V závěsu oblíbenosti byly ještě molitanové míče – 21 odpovědí (13 %) a terče – 21 odpovědí (13 %) na stejném postu.

Jakou strukturu tréninku volí dnešní trenéři? Výsledek nebyl rovnoměrný. Rychlostní cvičení ve výsledku vyšlo na 5. místě (48 %), kdy odpovědělo celkem 21 trenérů. Vytrvalostní cvičení vyšlo celkem na 5. místě během tréninku (37%), seznámení s obsahem bylo vyhodnoceno na 1. místě (62 %), protažení hlavních svalových skupin na 2. místě (55 %), silová cvičení na 6. místě (41 %), zahřátí a prokrvení organismu současně na 1. i 2. místě (obě 39 %), průpravná část stejně na 4. a 7. místě (obě 47 %), koordinačně náročná cvičení na 6. místě (33 %), protažení vedené ke zklidnění na 9. místě (25 %) a cvičení s nízkou intenzitou na 3. místě (31 %). Co bychom mohli vyzdvihnout z těchto informací? Shrňeme výsledek dotazníku do seznamu:

1. pořadí: seznámení s obsahem, zahřátí a prokrvení organismu
2. pořadí: zahřátí a prokrvení organismu, protažení hlavních svalových skupin
3. pořadí: cvičení s nízkou intenzitou
4. pořadí: průpravná část
5. pořadí: rychlostní cvičení, vytrvalostní cvičení
6. pořadí: koordinačně náročná cvičení
7. pořadí: průpravná část
8. pořadí: nebylo vyhodnoceno
9. pořadí: protažení vedené ke zklidnění

Kdybychom tyto výsledky srovnávali s teorií, tak trenéři mají přehled, jak by měla být jednotka složena. Toto se ostatně projevilo i v další otázce.

Jaký trenéři volí postup při tréninku, si vyhodnotíme zde na otázce číslo třináct, na kterou jsem zaznamenala 93 odpovědí od trenérů. Technika byla vyhodnocena celkově na 1. místě (60 %), kondice na 2. místě (33 %), koordinace současně na 2. a 3. místě (37 %), psychika na 4. místě (39 %) a taktika na 5. místě (44 %). Otázku také můžeme přehledně vypsát do sloupce:

1. technika
2. kondice, koordinace
3. koordinace,
4. psychika
5. taktika

Výsledek podle trenérů je opět téměř podle předepsané teorie. Hodně trenérů mi také do dotazníku dopisovalo, že tato struktura se může měnit v návaznosti na téma tréninku, na tom, jakým problémem se právě zabýváte. S tímto názorem určitě plně souhlasím, jelikož tato struktura může být ve většině případů pružná vzhledem ke konkrétnímu tréninku.

Dotaz, zda trenéři využívají při začátcích tzv. „stínovou hru“ jsem zařadila z toho důvodu, že si myslím, že v začátcích je to nejlepší způsob, jak naučit dítě správně techniku úderů. Trénování úderů bez rakety může předejít špatnému držení rakety i špatně modifikovaným úderům. Já sama stínovou hru trénovala a myslím si, že mi ušetřila spoustu chyb, které se při tréninku základních úderů můžeme naučit. Moji teorii také potvrdili samotní trenéři, jelikož 24 trenérů (86 %) stínovou hru do výuky zařazují. Pouze 4 trenéři (14 %) tuto hru nezařazují. Na otázku mi odpověděli všichni trenéři, tedy 28 dotazujících.

Motivace je velice důležitý prvek v každém sportu, proto jsem se chtěla dozvědět, zda trenéři zařazují motivaci i v tenise a mile mne překvapilo, že zařazují. Každý má svůj způsob, jak děti motivovat, každý má svůj vlastní styl. Největší počet trenérů uvádělo, že motivují žáky tím, že pořádají hry, kde žáci mohou dosahovat určitý počet bodů a to 6 trenérů (24 %), stejný počet uvedl odměnu – 6 trenérů (24 %) a do třetice stejný počet – 6 trenérů (24 %) uvedlo pochvalu. V tomto případě jsem byla ráda, že se zde objevila pochvala, jelikož u dětí mladšího školního věku by měla převládat verbální motivace, což pochvala je. Trenéři by měli žáky především chválit a ne je hanit a srážet jim sebevědomí. To by jim mohlo ublížit vzhledem k jejich budoucímu působení ve sportu. Žáci by měli mít ze sportu radost a to znamená, že by měli být chváleni.

Další otázkou jsem chtěla zmapovat, zda školy pořádají pro své žáky i nějaké mimo tréninkové akce. Trenéři mi uvedli 33 odpovědí. Nejvíce školy pořádají soustředění, které bylo uvedeno ve 20 odpovědích (61 %), druhý největší počet měly tábory a to 8 odpovědí (24 %) a na posledním místě byly výlety a to 5 odpovědí (15 %). Z toho vyplývá, že školy se žákům věnují nejen po stránce tréninkové, ale i z hlediska utužování vzájemných vztahů a rozptýlení ve volném čase, což je velice dobré pro udržení pozitivního klimatu v družstvu.

V další otázce jsem chtěla z trenérů vyzvědět, zda si myslí, že mají ve svém družstvu nějaké talenty. Na otázku odpovědělo všech 28 trenérů. Kladně odpovědělo 20 trenérů (71 %) a záporně 8 trenérů (29 %). Tato otázka měla být podložena následující otázkou a to, zda své talenty nějakým způsobem třídí. Nejvíce trenérů – 5 (42 %) odpovědělo, že třídí své talenty takovým způsobem, že mají individuální přípravu s osobním trenérem. Tato varianta mi přišla reálná, jelikož talenty zaslouží speciální péči. Své nadání tak můžou lépe a kvalitněji rozvíjet pokud budou mít speciální péči, kterou tímto způsobem získají.

Jaké učí trenéři držení rakety, byla otázka číslo osmnáct. Celkem jsem zde zaznamenala 34 odpovědí. Nejvíce trenérů učí držení změněné pro forhend a pro bekhend, a to 25 trenérů (74 %), 5 trenérů (15 %) učí držení rakety modifikované a 4 trenéři (12 %) učí držení jednotné.

Období, ve kterém učí trenéři podání je velice sporné. Tato otázka je asi také velice individuální vzhledem k trenérovu přístupu. Každý trenér má jiný styl a jinou strukturu tréninku, proto zde neexistuje správná odpověď. Celkem odpovědělo 24 trenérů, z toho 12 trenérů (50 %) učí podání od dětských začátků a 12 trenérů (50 %) učí podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu.

## **5.2 Řízený rozhovor**

Metoda rozhovoru je pouze doplňující metodou k mému výzkumu. Cílem rozhovoru s trenérkou a majitelkou soukromé Tenisové školy SM, paní Stašou Matějovskou mělo být zjištění detailních informací ohledně tréninku v tenisových školách. Paní Matějovská dotazník pro trenéry také vyplňovala, proto jsem jí pokládala rozšiřující otázky k dotazníku, které nám mohou lépe dokreslit pohled na trénink tenisu v českých školách.

**1. Specializuje se vaše tenisová škola na mladší školní věk nebo trénujete všechny věkové kategorie?**

V tenisové škole paní Matějovské trénují tenisty od 5 až do 70 let, tudíž se nesespecializují na děti v mladším školním věku. Ve škole je nyní přihlášeno 60 dětí a 25 dospělých.

**2. Kolik máte ve škole trenérů?**

V současné době zde trénují 4 trenéři. Nejvíce hodin však odtrénuje sama paní majitelka.

**3. Mají všichni vaši trenéři nějaké odborné vzdělání?**

Všichni trenéři v této tenisové škole mají trenérský kurz číslo 3. Během delší praxe u paní Matějovské si trenéři mohou za její podpory zvyšovat vzdělání a zařídit si trenérskou třídu.

**4. V jakém věku se k vám obvykle žáci hlásí?**

Žáci se většinou hlásí do tenisové školy ve věku 6 – 7 let. Je to dáno nástupem do školy.

**5. Zaznamenáváte nějakou věkovou krizi, kdy žáci končí s tenisem? Pokud ano, tak zda nemáte nějaké informace, z jakého důvodu?**

Největší úbytek žáků většinou bývá při jejich přechodu na gymnázium, jelikož v okruhu Prahy 6, kde žáci trénují, není žádná škola, musejí dojíždět a nestíhají chodit na tréninky.

**6. Pořádáte nějaké náборы pro žáky? Jak propagujete svou školu?**

Největší propagací je pro tuto školu jejich webová stránka. Dále má paní majitelka reklamu na svém autě, kterým přejíždí mezi tréninky. Velkou reklamou je pro její školu billboard na Petřínách, na kterém je společně s trenérem, který jim pronajímá v zimě tréninkové tenisové haly.

**7. Myslíte si, že máte dostatečné prostory pro výuku žáků mladšího školního věku?**

Paní Matějovská mi na rovinu řekla, že nemají dostatek prostor. Chybí jim zázemí vlastní školy, bohužel v okolí Prahy 6 nejsou žádné vhodné prostory, ve kterých by mohla být tenisová škola. Přes léto trénují na soukromých kurtech jednoho penzionu, které si pronajímají a přes zimu si pronajímají prostory v tenisové hale, kterou postavil právě trenér, který je s nimi na reklamním billboardu.

**8. Myslíte si, že máte dostatek pomůcek pro výuku žáků mladšího školního věku?**

Tato tenisová škola má dostatek pomůcek. Paní majitelka mi sdělila, že mají podepsanou sponzoringovou smlouvu s jednou firmou, která vyrábí tenisové rakety a pomůcky pro trénink. Tato firma jim poskytuje tenisové rakety na testy a levnější pomůcky pro trénink, proto si mohou dovolit pořídit jakoukoliv pomůcku.

**9. Jaké pomůcky jsou podle vás nejdůležitější při tréninku dětí v tomto věku?**

Podle názoru paní Matějovské jsou pro děti 6 – 12 let nejdůležitější a zároveň jednou z nejoblíbenějších pomůcek barevné odlehčené balony. Jsou odstupňované podle tvrdosti různými barvami. Oranžové balony jsou nejměkčí, poté jsou žluto-červené a nejtvrdší jsou zeleno-žluté. Oranžové jsou pro ty nejmenší děti a naopak. Pokud hodíte oranžový balon na zem, tak se odrazí pouze do výšky cca 1 metr. Paní Matějovská mi potvrdila, že nejdůležitější u pomůcek je jejich barva. Pokud jsou pomůcky různě barevné, tak žáky více baví s nimi trénovat a vydrží déle pozorní. Na druhém místě uvedla barevné kužely, se kterými se dá také zrealizovat spousta her.

**10. Jakým způsobem hodnotíte své žáky?**

Své žáky hodnotí většinou slovně, na konci hodiny si vždy vymezí 2 minuty na slovní reflexi, aby si uvedli, co se jim v hodině povedlo a na čem by měli ještě zapracovat. Dále zařazuje do svého programu vánoční turnaje o ceny, soustředění, kde se můžou trenéři s žáky více poznat a na základě toho pak zlepšit individuální hodnocení vzhledem k individualitě dětí. Uvedla totiž, že nejdůležitější je svého žáka poznat,

abychom věděli, jak se k němu chovat a jak ho motivovat do dalšího tréninku, jak ho pochválit.

**11. Jakým způsobem probíhají tréninky v zimě? Liší se hodně od těch, které probíhají přes léto venku?**

Jelikož si tato tenisová škola v zimě pronajímá tenisovou halu, jejich možnosti jsou stejné v létě i v zimě. Nemusí se podřizovat nedostatku prostor nebo pomůcek. Tudíž je trénink na stejné bázi v létě i v zimě.

***HYPOTÉZA č. 1: Předpokládám, že všichni trenéři, kteří trénují žáky mladšího školního věku, mají trenérské vzdělání.***

Tato hypotéza se mi potvrdila. Všichni trenéři mají trenérské vzdělání. Nejvíce trenérů má podle mého výzkumu Licenci typu C (23 %) a Trenéra II. třídy (23 %). Tento fakt mi potvrdila i paní Matějovská, jelikož mi sdělila, že všichni její trenéři mají trenérský kurz. Dále mi prozradila informaci, že pokud by chtěla zaměstnat nového trenéra, vždy se ujistí, zda má trenérské vzdělání. Také mi sdělila, jak motivuje své trenéry - poskytuje jim možnost dodělat si trenérskou třídu s její pomocí.

***HYPOTÉZA č. 2: Předpokládám, že nepoužívanějšími pomůckami pro trénink tenisu jsou molitanové míče.***

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. Nepotvrdila se mi však pouze o pár procent. Molitanové míče podle výsledku dotazníku používá 21 trenérů (13 % ze všech uvedených pomůcek), zatímco nepoužívanější pomůckou byly koše na míčky, které uvedlo 26 trenérů z 28 trenérů (16 % ze všech uvedených pomůcek). Molitanové míče byly tedy na druhém místě ze všech uvedených pomůcek spolu s terčí (také 13 % ze všech uvedených pomůcek). Moje hypotéza vznikla z mých zkušeností, jelikož při mém tréninku jsme používali molitanové míče téměř každý trénink, když jsem začínala. Je pravda, že v době kdy jsem trénovala, ještě neexistovala pomůcka, kterou mi



představila paní Matějovská – barevné míče. Tyto míče jsou každý jinak tvrdý, proto je mohou používat i ty nejmenší děti. V dnešní době tyto míče převládají ve výuce, avšak jak je z dotazníku viditelné, molitanové míče mají stále své místo. Myslím si, že kombinace obou variant je nejlepším řešením při tréninku s menšími žáky.

**HYPOTÉZA č. 3: Předpokládám, že alespoň 50 % trenérů učí začínající žáky tzv. „stínovou hru“.**

Hypotéza č. 3 se mi potvrdila. Výsledek dotazníku uvedl, že stínovou hru učí 86 % trenérů, což je v našem případě 24 trenérů. Naopak neučí ji pouze 4 trenéři (14 %). Můj názor je takový, že začínající tenisté by určitě měli trénovat stínovou hru. Je velice důležité si základní údery nejdříve nacvičit bez rakety, jelikož pro děti je raketa ze začátku těžká, než si na ni zvyknou. Proto je nejlepší, když si správnou techniku nacvičí tzv. „nanečisto“. Tento způsob vede ke správně nacvičené technice. Já sama jsem stínovou hru trénovala a myslím si, že mi pomohla se vyvarovat některých chyb, kterých se žáci později mohou dopouštět.

**HYPOTÉZA č. 4: Předpokládám, že alespoň 70 % trenérů třídí své talenty.**

Tato hypotéza se mi nepotvrdila. V dotazníku mi uvedlo, že třídí své talenty 12 trenérů, což ve výsledku je pouze 43 % z 28 trenérů. Myslím si, že tento přístup by měli trenéři přehodnotit, jelikož talent, pokud nemá speciální péči, může zakrnět. Je důležité, aby trenéři přistupovali ke svým talentům individuálně, aby je mohli rozvíjet. Je velice těžké talentovaného žáka poznat, avšak pokud má trenér nějaké znalosti, může se nadaným více věnovat a nakonec se z nadání může vyklubat talent. O talentech jsem také hovořila s paní Matějovskou. Ona má soukromou školu, kde většinou talenty nehledá, protože žáci zde trénují proto, aby dělali nějaký sport, který je baví, nechtějí hrát turnaje, chtějí pouze trénovat. Proto je těžké talent odhalit a správně ho poté rozvíjet.

**HYPOTÉZA č. 5: Předpokládám, že 50 % trenérů učí žáky podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu.**

Tato hypotéza se mi potvrdila. Podle dotazníků 50 % trenérů (12 dotazovaných) učí své žáky podání až po zvládnutí základních úderů forhendu a bekhendu. Z čehož vyplývá, že stejný počet učí své žáky podání již od začátků malého tenisty. Spousta trenérů mi také k dotazníku připisovala, že tato otázka je velice individuální a nedá se zcela jistě určit správná varianta. Každý žák je individuální, každý má jiné požadavky, jiné potřeby. Zkrátka každému vyhovuje něco jiného, což je pravda. Proto mne zajímalo, jak jsou na tom čeští trenéři, zda mají stejný názor nebo jsou striktně zastánci jednoho nebo druhého. Já osobně jsem se učila podání současně se základními údery a myslím si, že to na mě nezanechalo žádné nepravosti.

**HYPOTÉZA č. 6: Předpokládám, že tenisové školy mají své webové stránky.**

Tato hypotéza se mi potvrdila, důkazem je právě rozhovor s paní Matějovskou, která mi uvedla několik různých možností, jak propaguje právě svoji školu. Jejich nejefektivnějším promem jsou však jejich webové stránky. Podle lokality si je mohou ve vyhledávacích najít všichni zájemci o tenis. Paní Matějovská má též polepené auto vlastní reklamou, aby ji okolní obyvatelé zaregistrovali. Velký efekt taky zajišťuje billboard, který je nedaleko tenisové haly, ve které přes zimu trénují. Paní Matějovská mi sdělila, že propagace je v dnešní době velice důležitá, jelikož konkurence mezi tenisovými školami je velká. Téměř všechny školy, které mi odpověděly na dotazníky, mají webové stránky. Zvolila jsem právě tento způsob – vyhledávání na internetu – jak najít co nejvíce tenisových trenérů mladšího školního věku. Byl nejrychlejší a nejefektivnější. Myslím si, že mít webové stránky je v dnešní době pro tenisové školy nutnost, jelikož si je každý může bez problémů vyhledat na internetu podle lokality, kde bydlí nebo kde by chtěl trénovat.

## 6 ZÁVĚRY

V mé diplomové práci jsem se zaměřila na zmapování tréninkového procesu v tenisových školách, kde trénují žáci mladšího školního věku. Dalším cílem mělo být zjištění, zda mají žáci v dnešních tenisových školách kvalitní podmínky pro trénink z hlediska vzdělání trenérů a samotných podmínek školy.

V teoretické části své práce jsem se ve stručnosti zmínila o historii tenisu, uvedla jsem základní tenisové názvosloví a stručně popsala pravidla tenisu. Dále jsem popsala, jak vypadá tenisový kurt a tenisové vybavení. Velkou část jsem věnovala pomůckám pro trénink tenisu, které jsem se snažila popsat. Pro podklady k dotazníkům jsem uvedla i základy tenisové přípravy a obecně základy sportovního tréninku, okrajově i jeho strukturu. Jelikož se moje práce týkala mladšího školního věku, nezapomněla jsem popsat i jeho věkové zákonitosti. Na závěr jsem se zmínila, jak by měli být žáci motivováni a jakým způsobem můžeme třídit talenty v tenise.

Ve výzkumné části jsem zvolila hypotézy, které měly za úkol potvrdit nebo vyvrátit dotazník a řízený rozhovor. Výzkum dotazníkovou metodou se mi zdál jako nejlepší řešení, jelikož zjistit informace od trenérů ze všech koutů České republiky není jednoduchý úkol. Výsledky dotazníků jsem poté vyhodnotila pomocí grafů a následné analýzy. Druhá metoda – řízený rozhovor – měla za úkol podpořit dotazníkovou metodu. Rozhovorem s paní Matějovskou jsem zjistila spoustu cenných informací ze zákulisí tenisové školy, které mi pomohly objasnit některé problémy, které jsem v práci řešila.

- **Můj výzkum potvrdil, že všichni dotazovaní trenéři, kteří trénují žáky mladšího školního věku, mají trenérské licence nebo kurz trenéra některé ze tříd.**
- **Většina dotazovaných trenérů jsou muži.**
- **Trenéři trénují většinou soutěžní i nesoutěžní družstva, ale objevují se i trenéři, kteří se specializují pouze na jednu ze skupin.**
- **Trenéři mají většinou genderově rovnoměrně rozdělená družstva.**
- **Trenéři oddělují své talenty od běžných tréninků s ostatními žáky, snaží se jejich talent rozvíjet individuálně.**

- **Všichni trenéři měli přehled o tom, jak by měla vypadat tréninková jednotka a co by všechno měla obsahovat. Odlišují se pouze podle vlastního stylu učení, kterým si jednotku upravují k obrazu svému.**
- **Pomůcky, které trenéři mají k dispozici, jsou většinou finanční otázkou školy. Každá škola má odlišné finanční podmínky, od čehož se odvíjí kvalita a rozmanitost pomůcek pro děti. Ukázalo se, že všichni trenéři mají základní a nejpoužívanější pomůcky, které jsou při tréninku potřeba.**
- **Nejběžnějšími pomůckami v tenisových školách jsou koše na míče, molitanové míče a terče.**
- **Nejoblíbenější pomůckou dětí jsou barevné odlehčené balony.**
- **Díky rozhovoru s paní Matějovskou jsem se dozvěděla, že tenisové školy obvykle mají vhodné prostory pro trénink, nejsou však tolik dostatečné, jak by bylo potřeba.**
- **Většina dotazovaných trenérů učí své žáky „stínovou hru“.**
- **Dotazované tenisové školy pořádají i mimotréninkové akce, jako jsou soustředění, tábory a výlety.**
- **Trenéři většinou učí své žáky změněné držení rakety pro forhend a bekhend.**
- **Dotazované školy mají své webové stránky.**

Tato diplomová práce vznikla proto, abych zjistila, jak je to s tenisem a jeho tréninkem v českých tenisových školách. Vyzkoumala jsem, že dotazované tenisové školy mají dostatečně kvalitní podmínky pro trénink dětí mladšího školního věku. Jako parametry pro určení kvality tenisových škol mi sloužily výsledky jednotlivých otázek z dotazníku i z rozhovoru. Myslím si, že by v budoucnu mohla tato diplomová práce sloužit jako informační spis pro trenéry, kteří chtějí zefektivnit jejich trénink nebo se pouze inspirovat, či zjistit, jaké podmínky pro trénink mají jiné tenisové školy. Myslím si, že cíl i úkoly této práce byly splněny a doufám, že tato práce bude jednou někomu k užítku.

## 7 PŘÍLOHY

### 7.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 – Nákres tenisového dvorce (zdroj: Google.com).....	14
Obrázek 2 - Tenisová raketa (zdroj: google.com) .....	16

### 7.2 Seznam grafů

Graf č. 1 – Otázka č. 2 (zdroj: vlastní výzkum).....	34
Graf č. 2 - Otázka č. 3 (zdroj: vlastní výzkum) .....	35
Graf č. 3 - Otázka č. 4 (zdroj: vlastní výzkum) .....	36
Graf č. 4 - Otázka č. 5 (zdroj: vlastní výzkum) .....	37
Graf č. 5 - Otázka č. 6 (zdroj: vlastní výzkum) .....	38
Graf č. 6 - Otázka č. 7 - soutěžních (zdroj: vlastní výzkum).....	39
Graf č. 7 - Otázka č. 7 - nesoutěžních (zdroj: vlastní výzkum) .....	40
Graf č. 8 - Otázka č. 8 (zdroj: vlastní výzkum) .....	41
Graf č. 9 - Otázka č. 9. Kolik tréninků míváte týdně? (zdroj: vlastní výzkum).....	42
Graf č. 10 - Otázka č. 9. Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka? (zdroj: vlastní výzkum) ....	43
Graf č. 11 - Otázka č. 10 (zdroj: vlastní výzkum) .....	44
Graf č. 12 - Otázka č. 11 (zdroj: vlastní výzkum) .....	46
Graf č. 13 - Otázka č. 12. Rychlostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum) .....	47
Graf č. 14 - Otázka č. 12. Vytrvalostní cvičení (zdroj: vlastní výzkum) .....	48
Graf č. 15 - Otázka č. 12. Seznámení s obsahem tréninku (zdroj: vlastní výzkum) .....	49
Graf č. 16 - Otázka č. 12. Protahení hlavních svalových skupin (zdroj: vlastní výzkum).....	50
Graf č. 17 - Otázka č. 12. Silová cvičení (zdroj: vlastní výzkum).....	51
Graf č. 18 - Otázka č. 12. Zahřátí a prokrvení organismu (zdroj: vlastní výzkum).....	52
Graf č. 19 - Otázka č. 12. Přípravná část (zdroj: vlastní výzkum) .....	53
Graf č. 20 - Otázka č. 12. Koordinačně náročná cvičení (zdroj: vlastní výzkum).....	54
Graf č. 21 - Otázka č. 12. Protahení vedené ke zklidnění (zdroj: vlastní výzkum).....	55
Graf č. 22 - Otázka č. 12. Cvičení s nízkou intenzitou (zdroj: vlastní výzkum).....	56
Graf č. 23 - Otázka č. 13. Technika (zdroj: vlastní výzkum) .....	57
Graf č. 24 - Otázka č. 13. Kondice (zdroj: vlastní výzkum).....	58
Graf č. 25 - Otázka č. 13. Koordinace (zdroj: vlastní výzkum).....	59
Graf č. 26 - Otázka č. 13. Psychika (zdroj: vlastní výzkum).....	60
Graf č. 27 - Otázka č. 13. Taktika (zdroj: vlastní výzkum).....	61
Graf č. 28 - Otázka č. 14 (zdroj: vlastní výzkum) .....	62
Graf č. 29 - Otázka č. 15 (zdroj: vlastní výzkum) .....	63

Graf č. 30 - Otázka č. 16 (zdroj: vlastní výzkum) .....	64
Graf č. 31 - Otázka č. 17 (zdroj: vlastní výzkum) .....	65
Graf č. 32 - Otázka č. 17. Jakým způsobem třídíte své talenty? (zdroj: vlastní výzkum) .....	66
Graf č. 33 - Otázka č. 18 (zdroj: vlastní výzkum) .....	67
Graf č. 34 - Otázka č. 19 (zdroj: vlastní výzkum) .....	68

### **7.3 Průvodní email, který jsem posílala trenérům k dotazníku:**

Dobrý den,

jsem studentka Univerzity Karlovy a studuji Učitelství pro 1. stupeň ZŠ - specializace tělesná výchova. Chtěla bych Vás a Vaše trenéry poprosit, zda byste mi nepomohli v dokončení mé diplomové práce, která se zabývá prací tenisových trenérů, kteří trénují děti v mladším školním věku (6-12). Pokud byste si našli 2 minuty, chtěla bych Vás poprosit, zda byste mi nevyplnili krátký dotazník v příloze a neposlali zpět. Dotazník je anonymní, poprosím pouze o název školy.

Děkuji moc za pomoc a přeji mnoho úspěchů.

S pozdravem

Kamila Beránková

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

5. ročník

#### **7.4 Dotazník pro tenisové trenéry**

**(zaměřen na trénink mladšího školního věku – 6 – 12 let)**

20. Prosím o vyplnění názvu školy, ve které trénujete:

21. Zakroužkujte, zda jste:

e) Muž

f) Žena

22. Kolik vám je let:

g) do 20 let

h) 20 – 30 let

i) 30 – 40 let

j) 40 – 50 let

k) 50 – 60 let

l) 60 – 70 let

23. Tenisu se věnuji:

h) Do 2 let

i) 2 – 5 let

j) 5 – 10 let

k) 10 – 15 let

l) 15 – 20 let

m) 20 – 25 let

n) 25 a více let

24. Jak dlouho již trénujete děti?

i) Do 1 roku

j) 1 – 3 roky



- k) 3 – 5 let
- l) 5 – 7 let
- m) 7 – 9 let
- n) 9 – 11 let
- o) 11 – 13 let
- p) 13 a více let

25. Jaké máte vzdělání pro vykonávání trenéra tenisu?

- c) Střední škola pedagogická
- d) FTVS
- g) Licence A
- h) Licence B
- i) Licence C
- j) Jiné

26. Kolik máte průměrně žáků ve skupinách:

Soutěžních:

- m) 0 – 2
- n) 2 – 5
- o) 5 – 7
- p) 7 – 10
- q) 10 – 15
- r) 15 a více

Nesoutěžních:

- a) 0 - 2
- b) 2 - 5
- c) 5 - 7
- d) 7 – 10
- e) 10 - 15
- f) 15 a více

27. Vaše družstva jsou složená převážně z:

- d) Dívky
- e) Chlapci
- f) Rozvnoměrně

28. Kolik tréninků míváte týdně a jak jsou dlouhé?

29. Jakou teorii začleňujete do výuky? Zakroužkujte:

- f) Historii tenisu
- g) Teorii úderů
- h) Názvosloví
- i) Taktika
- j) Jiné.

30. Jaké při trénincích používáte pomůcky? Zakroužkujte:

- u) Molitanové míče
- v) Míče s minimálním tlakem (Tretorny)
- w) Kolečkový trenažér
- x) Volejový trenažér
- y) Silná stabilní stěna svislá
- z) Mobilní stěna pod sklonem
- aa) Měkká mobilní stěna
- bb) Mobilní silonová stěna
- cc) Stěna s nepravidelným odrazem
- dd) Mobilní síť
- ee) Vodič pro základní údery
- ff) Obruč na podání
- gg) Esík
- hh) Terče
- ii) Koš na míčky
- jj) Trubice na míčky
- kk) Videokamera
- ll) Nahrávací stroj
- mm) Minikurt
- nn) Ostatní.

31. Jakou strukturu tréninku volíte? Přiřaďte pořadí číslicemi:

Rychlostní cvičení

Vytrvalostní cvičení

Seznámení s obsahem tréninku

Protahování hlavních svalových skupin

Silová cvičení

Zahřátí a prokrvení organismu

Průpravná část

Koordinačně náročná cvičení

Protahování vedené ke zklidnění

Cvičení s nízkou intenzitou

32. Jaký volíte postup při tréninku? Přiřaďte pořadí číslicemi:

Technika

Kondice

Koordinace

Psychika

Taktika

33. Trénujete s žáky tzv. "stínovou hru"? (Nácvik úderů s raketou, ale bez míčku.)

c) Ano

d) Ne

34. Jak motivujete své žáky?

35. Pořádá vaše škola mimo tréninkové akce?

e) Soustředění

f) Tábory

g) Výlety

h) Jiné.....

36. Máte ve svých družstvech nějaké talenty?

c) Ne

d) Ano

Pokud jste odpověděli ano, tak jakým způsobem své talenty třídíte?

.....

37. Jaké učíte žáky držení rakety?

d) Jednotné

e) Změněné pro forhend a bekhend

f) Modifikované

38. V jakém období učíte své žáky podání?