

# Příloha 1 – Souhlas etické komise

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešslavín

## Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

**Název projektu:** Případová studie amatérských hráčů tenisu

**Forma projektu:** výzkumná práce – bakalářská práce

**Období realizace:** červen 2021– srpen 2021

Výzkum bude realizován v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

**Předkladatel:** Kateřina Mandíková

**Hlavní řešitel:** Kateřina Mandíková

**Místo výzkumu (pracoviště):** Tělovýchovná jednota Sokol Liboc z. s., Ruzyňská 156/55, 161 00 Praha 6

**Spoluřešitel(é):** Mgr. Tomáš Kočib

**Vedoucí práce (v případě studentské práce):** Mgr. Tomáš Kočib

**Popis projektu:** Zvládnutí určité úrovně herních dovedností je předpokladem realizace herního výkonu při testování jednotlivých hráčů. Cílem práce je posoudit efektivnost trenérských přístupů ke kultivaci herního výkonu hráčů a zhodnotit tréninkový program. Herní výkon bude hodnocen u sportovní hry tenis. Výzkum bude prováděn u dvou zletilých mužů – amatérských hráčů tenisu. Práce se bude opírat o kvantitativní a kvalitativní hodnocení herního výkonu, které bude provedeno přímým i nepřímým pozorováním. Hodnocení bude provedeno pomocí předem stanovených škál, čímž je testování vytvořené Mezinárodní tenisovou federací s názvem ITN On Court Assessment. Zatížení při testování znatelně nepřesahuje zatížení, na které jsou oba hráči zvyklí v běžném tréninku. Tréninkové jednotky budou nastaveny na 75 minut a více. Hráči si osvojí základní tenisovou techniku. Bude použita přímá metoda sledování, přičemž trénink bude součástí výzkumu.

**Charakteristika účastníků výzkumu:** V tomto výzkumu budou zapojeni dva muži ve věku 27 let, kteří mají platnou zdravotní prohlídku bez omezení způsobilosti k vybraným sportovním aktivitám. Tréninkové jednotky nebudou probíhat, jestliže některý z hráčů bude zraněn, bude mít akutní (zejména infekční) onemocnění či omezení pohybového aparátu nebo bude v rekonvalescenci po onemocnění či úrazu. V těchto případech nebo v případě nepříznivého počasí budou tréninkové jednotky časově posunuty. Účastníky výzkumu vybere hlavní řešitelka Kateřina Mandíková. Kontakt na jednotlivé účastníky je dostupný u hlavní řešitelky Kateřiny Mandíkové.

**Zajištění bezpečnosti:** Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna trenérem v prostorách tenisového kurtu. Budou zajištěny adekvátní podmínky daného prostředí. Každá tréninková jednotka bude obsahovat řádné rozcvičení. Rozcvičení bude uvedeno v plánu dané TJ. Rizika spojená s testováním nepřesáhnou rizika očekávaná u běžného tréninku a cvičení, které jsou testovaní zvyklí vykonávat pravidelně v rámci tréninku.

**Etické aspekty výzkumu:** Výzkum zahrnuje dvě zletilé osoby. Přínosem pro tyto osoby bude poznání svých tenisových dovedností a tenisové úrovně jak po technické, tak fyzické stránce. Následovat bude motivace k pohybu a k rozvoji tenisových dovedností. Osvojení si tenisových dovedností může být pro hráče motivací pro provozování tenisu jako pravidelné pohybové aktivity, což může přinést i zdravotní benefity.

**Potenciální střet zájmů:** S organizací, ve které probíhá výzkum, nejsem v žádném pracovně právním vztahu. Hráče znám osobně, ale při výzkumu je budu brát pouze jako rovnoprávné hráče a osobní vztah k hráčům nebude nijak ovlivňovat a narušovat tréninkový plán a jednotlivé tréninkové jednotky. Nemám soukromý zájem na výsledku výzkumu a ani výzkum nevede k osobnímu prospěchu. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu.

**Ochrana osobních dat:** Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje jméno, příjmení, datum narození, výška, váha, dosavadní zkušenosti s tenisem a sportem, současné sportovní nasazení, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěného počítači v zamčeném prostoru, přístup k nim bude mít řešitel.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby – budu dbát na to, aby jednotlivé osoby nebyly rozpoznatelné v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou bezprostředně do 1 dne po testování anonymizována.

Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

**Pořizování fotografií účastníků:** Anonymizace osob na fotografiích bude provedena začerněním/rozmazáním obličejů či částí těla, znaků, které by mohly vést k identifikaci jedince. Neanonymizované fotografie budou uloženy v zaheslovaném počítači řešitele v uzamčeném prostoru a budou bezprostředně do 1 týdne po vyfotografování osob smazány. Publikovány budou pouze anonymizované fotografie.

**Pořizování videí účastníků:** V rámci výzkumu bude pořizován videozáznam. K videozáznamům budu mít přístup já a vedoucí práce. Neanonymizované videozáznamy budou po ukončení výzkumu smazány a před smazáním budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčené místnosti a budou bezprostředně po ukončení výzkumu smazány. Videozáznam nebude nikdy publikován.

Při pořizování videí budu dbát na to, aby na videa nebyly natáčeny osoby, které nejsou součástí výzkumu.

**Pořizování /audio nahrávek účastníků:** Během výzkumu nebudou pořizovány žádné audionahrávky  
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

**Text informovaného souhlasu (IS):** přiložen

Povinností všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 21. 6. 2021

Podpis předkladatele:

## Vyjádření Etické komise UK FTVS

**Složení komise: Předsedkyně:** doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

**Členové:** prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: ..... 201/2021 .....

dne: ..... 24. 6. 2021 .....

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodní směrnice pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

**Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

Etická komise UK FTVS

- 20 -

podpis předsedkyně EK UK FTVS

## Příloha 2 – Informovaný souhlas bez podpisů

### INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážený pane,

*v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicíně č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci bakalářské práce s názvem: Případová studie amatérských hráčů tenisu, který bude prováděn v Tělovýchovné jednotě Sokol Liboc z. s., Ruzyňská 156/55, 161 00 Praha 6.*

Cílem práce je posoudit efektivnost trenérských přístupů ke kultivaci herního výkonu hráčů a zhodnotit tréninkový program. Výzkum bude prováděn u dvou zletilých mužů – amatérských hráčů tenisu. Práce se bude opírat o kvantitativní a kvalitativní hodnocení herního výkonu, které bude provedeno přímým i nepřímým pozorováním. Hodnocení bude provedeno pomocí předem stanovených škál, čímž je testování vytvořené Mezinárodní tenisovou federací s názvem ITN On Court Assessment. Zatížení při testování ztlačně nepřesahuje zatížení, na které jsou oba hráči zvyklí v běžném tréninku.

Pozorování bude probíhat v odpoledních hodinách po práci účastněných v období od června 2021 do srpna 2021. Jedná se o neinvazivní metodu výzkumu. Bezpečnost bude zajištěna trenérem v prostorách tenisového kurtu. Budou zajištěny adekvátní podmínky daného prostředí. Každá tréninková jednotka bude obsahovat řádné rozcvičení. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika u aktivit a testování prováděných v rámci tohoto typu výzkumu.

Do projektu nebude zařazen hráč, který bude mít zranění, akutní onemocnění či omezením pohybového aparátu nebo bude rekonvalescenci po onemocnění či úrazu.

Očekávaným výstupem práce je zhodnocení efektivnosti pedagogického přístupu u sportovní hry tenis a zhodnocení výkonu jednotlivých hráčů.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v bakalářské práci v studentském informačním systému (SIS), nebo na e-mail adrese: mandikovakat@gmail.com

Práce bude zpracována formou bakalářské práce, kde budou veškeré údaje anonymizovány. Získaná fotodokumentace a videomateriál probandů bude upravena tak, aby nebyla možná jejich identifikace. Bude využita k ilustraci práce a po obhajobě práce bude z veškerých zařízení odstraněna.

#### **Ochrana osobních dat:**

Osobní data hráčů nebudou poskytována k dalšímu zpracování mimo potřeby tohoto výzkumu. K osobním údajům budou mít přístup pouze řešitelé a spolupracovníci na výzkumu. Tato data budou uchovávána na nosiči, ke kterému má přístup pouze řešitel výzkumu.

Osobní data hráčů budou z nosiče smazána nejpozději do 30. 12. 2022

Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. – o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje jméno, příjmení, datum narození, výška, váha, dosavadní zkušenosti s tenisem a sportem a současné sportovní nasazení, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěného počítači, přístup k nim bude mít ředitel výzkumu a budou co nejdříve, nejpozději do 30. 12. 2022 smazány. K osobním údajům budou mít přístup pouze řešitelé a spolupracovníci na výzkumu. Osobní data cvičenců nebudou poskytována k dalšímu zpracování mimo potřeby tohoto výzkumu. Získaná data budou zpracována, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v bakalářské práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

#### **Požizování fotografií/videí/audio nahrávek účastníků:**

K fotografiím a k video záznamu budou mít přístup pouze pozorovatelé, kteří budou hodnotit herní výkon hráčů. Po provedení hodnocení budou tyto záznamy smazány. K neanonymizovaným videím bude mít přístup řešitel výzkumu a hodnotitelé spolupracující na výzkumu. Fotografie a videa budou uchována na heslem zajištěném počítači, ke kterému má přístup řešitel výzkumu. Video nahrávky nebudou publikovány a budou smazána 30. 12. 2022.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu: Kateřina Mandíková

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Veleslavín

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení: Kateřina Mandíková

Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy.

Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo: ..... Datum: .....

Jméno a příjmení účastníka: .....

Podpis: .....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy.

Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo: ..... Datum: .....

Jméno a příjmení účastníka: .....

Podpis: .....

UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU  
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešslavín

**Plán tréninkových jednotek**

<b>Datum</b>	<b>Tréninková jednotka</b>
7.6.2021	1
9.6.2021	2
14.6.2021	3
16.6.2021	4
21.6.2021	5
23.6.2021	6
28.6.2021	7
30.6.2021	8
5.7.2021	9
7.7.2021	10
12.7.2021	11
14.7.2021	12
19.7.2021	13
21.7.2021	14
26.7.2021	15
28.7.2021	16
2.8.2021	17
4.8.2021	18

## **Příloha 3 – Záznamové archy mezinárodního ITN testu**

### **Zapisovací arch pro mezinárodní ITN test:**

Body, které hráči získávali v mezinárodním ITN testu, jsme zapisovali do záznamového archu. Arch byl již vytvořen mezinárodní tenisovou federací a my jsme ho nemuseli nijak upravovat. V archu můžeme vidět čtyři sloupce. Každý sloupec představuje jiný druh testu. Pod sloupci vidíme řádek, který je určen pro test Mobility Table a je od testů viditelných ve sloupcích odlišný. Liší se tím, že k testu není zapotřebí využití rakety. Jedná se o test pohyblivosti.

Na dalších stranách nalezneme záznamové archy hráče č. 1 a hráče č. 2. První záznamový arch každého hráče byl vytvořen 29. 6. 2021 a druhý záznamový arch dne 28. 8. 2021. Testování bylo provedeno ve dvouměsíčním tréninkovém období.

## International Tennis Number — On Court Assessment

Name: HRAC C.1 - [REDACTED] Date of Birth: [REDACTED] 1994 Sex:  M  F  
 Assessor: \_\_\_\_\_ Date: 29.6.2021 Venue: \_\_\_\_\_

what's your number?



International Tennis Number

This ITN Assessment was conducted in accordance with the guidelines set forth in the Official ITN Assessment Guide. I hereby agree to its authenticity.

Signed by/belief of the player:

Signed by the Assessor:

GS Depth			Volley Depth			GS Accuracy			Serve		
Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score
Forehand	1	9	Forehand	1	6	Forehand DL	1	4	1st Box Wide	1	5
Backhand	2	6	Backhand	2	0	Backhand DL	2	4	1st Box Wide	2	0
Forehand	3	0	Forehand	3	0	Forehand DL	3	4	1st Box Wide	3	3
Backhand	4	0	Backhand	4	6	Backhand DL	4	4	1st Box Middle	4	0
Forehand	5	9	Forehand	5	0	Forehand DL	5	0	1st Box Middle	5	0
Backhand	6	2	Backhand	6	0	Backhand DL	6	0	1st Box Middle	6	0
Forehand	7	0	Forehand	7	0	Forehand CC	7	0	2nd Box Middle	7	0
Backhand	8	6	Backhand	8	3	Backhand CC	8	0	2nd Box Middle	8	0
Forehand	9	9	Sub Total			Forehand CC	9	0	2nd Box Middle	9	3
Backhand	10	0	Consistency			Backhand CC	10	2	2nd Box Wide	10	0
Sub Total			Volley Depth Total		15	Forehand CC	11	0	2nd Box Wide	11	3
Consistency						Backhand CC	12	7	2nd Box Wide	12	3
GS Depth Total		41				Sub Total			Sub Total		
						Consistency			Consistency		
						GS Accuracy Total		24	Serve Total		14

Strokes Total	Mobility Score	Total Score
100	26	126

Mobility Table

	Time	Score																								
T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	25	32	39	45	52	61	76
Score (F)	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430																
Score (M)	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430																
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

Number of Assessments	New ITN Rating
	9

Circle players ITN level after completing the Assessment.

## International Tennis Number — On Court Assessment

Name: HRAC C.1 - [REDACTED] Date of Birth: [REDACTED] 1994 Sex:  M  F  
 Assessor: \_\_\_\_\_ Date: 28.6.2021 Venue: \_\_\_\_\_

what's your number?



International Tennis Number

This ITN Assessment was conducted in accordance with the guidelines set forth in the Official ITN Assessment Guide. I hereby agree to its authenticity.

Signed by/belief of the player:

Signed by the Assessor:

GS Depth			Volley Depth			GS Accuracy			Serve		
Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score
Forehand	1	8	Forehand	1	3	Forehand DL	1	6	1st Box Wide	1	2
Backhand	2	2	Backhand	2	3	Backhand DL	2	3	1st Box Wide	2	4
Forehand	3	8	Forehand	3	3	Forehand DL	3	0	1st Box Wide	3	4
Backhand	4	1	Backhand	4	0	Backhand DL	4	2	1st Box Middle	4	4
Forehand	5	1	Forehand	5	0	Forehand DL	5	3	1st Box Middle	5	2
Backhand	6	0	Backhand	6	8	Backhand DL	6	0	1st Box Middle	6	4
Forehand	7	0	Forehand	7	4	Forehand CC	7	2	2nd Box Middle	7	4
Backhand	8	1	Backhand	8	0	Backhand CC	8	1	2nd Box Middle	8	2
Forehand	9	3	Sub Total		21	Forehand CC	9	3	2nd Box Middle	9	4
Backhand	10	0	Consistency		5	Backhand CC	10	6	2nd Box Wide	10	0
Sub Total		24	Volley Depth Total		26	Forehand CC	11	2	2nd Box Wide	11	4
Consistency		4				Backhand CC	12	1	2nd Box Wide	12	0
GS Depth Total		31				Sub Total		29	Sub Total		34
						Consistency		10	Consistency		10
						GS Accuracy Total		39	Serve Total		44

Strokes Total	Mobility Score	Total Score
140	32	172

Mobility Table

	Time	Score																								
T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Score (F)	57-79	80-108	109-140	141-171	172-205	206-230	231-258	259-303	304-344	345-430																
Score (M)	75-104	105-139	140-175	176-209	210-244	245-268	269-293	294-337	338-362	363-430																
ITN	ITN 10	ITN 9	ITN 8	ITN 7	ITN 6	ITN 5	ITN 4	ITN 3	ITN 2	ITN 1																

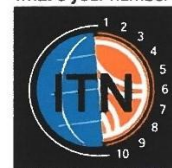
Number of Assessments	New ITN Rating
	8

Circle players ITN level after completing the Assessment.

## International Tennis Number — On Court Assessment

Name: HRAC Ć.2- Date of Birth: 1993 Sex:  M  F  
 Assessor: \_\_\_\_\_ Date: 29.6.2021 Venue: \_\_\_\_\_

what's your number?



International Tennis Number

This ITN Assessment was conducted in accordance with the guidelines set forth in the Official ITN Assessment Guide. I hereby agree to its authenticity.

Signed by/behalf of the player:

Signed by the Assessor:

GS Depth			Volley Depth			GS Accuracy			Serve		
Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score
Forehand	1	0	Forehand	1	2	Forehand DL	1	0	1st Box Wide	1	5
Backhand	2	4	Backhand	2	9	Backhand DL	2	3	1st Box Wide	2	3
Forehand	3	4	Forehand	3	6	Forehand DL	3	0	1st Box Wide	3	0
Backhand	4	3	Backhand	4	0	Backhand DL	4	4	1st Box Middle	4	2
Forehand	5	7	Forehand	5	3	Forehand DL	5	0	1st Box Middle	5	3
Backhand	6	0	Backhand	6	9	Backhand DL	6	0	1st Box Middle	6	5
Forehand	7	0	Forehand	7	4	Forehand CC	7	0	2nd Box Middle	7	3
Backhand	8	0	Backhand	8	0	Backhand CC	8	0	2nd Box Middle	8	5
Forehand	9	0	Sub Total			Forehand CC	9	4	2nd Box Middle	9	3
Backhand	10	9	Consistency			Backhand CC	10	3	2nd Box Wide	10	5
Sub Total			Volley Depth Total		33	Forehand CC	11	0	2nd Box Wide	11	6
Consistency						Backhand CC	12	0	2nd Box Wide	12	3
GS Depth Total		24				Sub Total			Sub Total		
						Consistency			Consistency		
						GS Accuracy Total		14	Serve Total		43

Strokes Total	Mobility Score	Total Score
114	45	162

Mobility Table

	Time	Score																								
T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Score (F)	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Score (M)	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10		ITN 9		ITN 8		ITN 7		ITN 6		ITN 5		ITN 4		ITN 3		ITN 2		ITN 1							

Number of Assessments	New ITN Rating
	8

Circle players ITN level after completing the Assessment.

## International Tennis Number — On Court Assessment

Name: HRAC Ć.2- Date of Birth: 1993 Sex:  M  F  
 Assessor: \_\_\_\_\_ Date: 28.8.2021 Venue: \_\_\_\_\_

what's your number?



International Tennis Number

This ITN Assessment was conducted in accordance with the guidelines set forth in the Official ITN Assessment Guide. I hereby agree to its authenticity.

Signed by/behalf of the player:

Signed by the Assessor:

GS Depth			Volley Depth			GS Accuracy			Serve		
Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score	Stroke	#	Score
Forehand	1	1	Forehand	1	2	Forehand DL	1	2	1st Box Wide	1	2
Backhand	2	2	Backhand	2	0	Backhand DL	2	0	1st Box Wide	2	4
Forehand	3	0	Forehand	3	1	Forehand DL	3	1	1st Box Wide	3	4
Backhand	4	8	Backhand	4	1	Backhand DL	4	6	1st Box Middle	4	4
Forehand	5	0	Forehand	5	1	Forehand DL	5	1	1st Box Middle	5	2
Backhand	6	0	Backhand	6	6	Backhand DL	6	3	1st Box Middle	6	4
Forehand	7	2	Forehand	7	2	Forehand CC	7	1	2nd Box Middle	7	2
Backhand	8	0	Backhand	8	2	Backhand CC	8	1	2nd Box Middle	8	4
Forehand	9	2	Sub Total		15	Forehand CC	9	3	2nd Box Middle	9	4
Backhand	10	6	Consistency		4	Backhand CC	10	0	2nd Box Wide	10	4
Sub Total		21	Volley Depth Total		22	Forehand CC	11	2	2nd Box Wide	11	0
Consistency		6				Backhand CC	12	2	2nd Box Wide	12	4
GS Depth Total		24				Sub Total		22	Sub Total		38
						Consistency		10	Consistency		11
						GS Accuracy Total		32	Serve Total		49

Strokes Total	Mobility Score	Total Score
130	45	145

Mobility Table

	Time	Score																								
T	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	12	14	15	16	18	19	21	26	32	39	45	52	61	76
Score (F)	57-79		80-108		109-140		141-171		172-205		206-230		231-258		259-303		304-344		345-430							
Score (M)	75-104		105-139		140-175		176-209		210-244		245-268		269-293		294-337		338-362		363-430							
ITN	ITN 10		ITN 9		ITN 8		ITN 7		ITN 6		ITN 5		ITN 4		ITN 3		ITN 2		ITN 1							

Number of Assessments	New ITN Rating
	8

Circle players ITN level after completing the Assessment.



## Příloha 4 – Podrobně sepsané tréninkové jednotky

Cílem všech tréninkových jednotek bylo seznámit amatérské hráče s tenisem, předání hráčům, co nejvíce základů tenisové techniky, zdokonalování pohybu na dvorci a přesnosti úderů, aby hráči na konci období dokázali odehrát společný zápas a zlepšit se v ITN testové baterii.

### **Pomůcky a vybavení, které byly využity pro tréninkové jednotky:**

Mety (kloboučky), metr, tenisové míče, tenisový koš, tenisový dvorec – Tenisový klub Liboc a tenisové rakety.

### **1. Tréninková jednotka – Seznámení s tenisem**

Celkový čas tréninkové jednotky: 20 min video ukázka + 85 min = 105 min

Před první TJ hráči absolvují 20 min video ukázkou základní techniky tenisu.

#### **Přípravná část: 25 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Zkrácená atletická abeceda</b> – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání (vše 2x 30 m)	<b>6 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Aktivace kotníků</b> – 3x 40 přeskoky přes čáru (střídání nohou a obě nohy)	<b>1 min</b>	
<b>Spiderman</b> – lezení po zemi – opora jsou dlaně a prsty na nohou	<b>2x 30 s</b>	
<b>Seznámení s míčkem</b> - házení míčku z dlaně do dlaně, o zem, o zeď - pinkání míčku o hřbet ruky - pinkání míčku o otevřenou dlaně – zapojení chůze, dřepů, lehnutí - pinkání míčku o všechny části těla – nohy, hlavička, ruce, hrud', záda, rameno - házení míčku z ruky do ruky s napnutými rukama v lokti	<b>7x 1 min</b>	

<p>- vyhození míčku zepředu za záda a chycení rukou za zády – a naopak (zezadu dopředu)</p> <p>- provléknutí paže mezi nohama a následné vyhození a chycení míčku do ruky</p>		
<p><b>Protážení s raketou</b></p> <p>- protahování s raketou v obou pažích – dopředu, dozadu, do stran (kmitání), nebo krouživý pohyb z trupu</p> <p>- kroužení zápěstím s raketou v ruce</p>	<p><b>1 min</b></p>	
<p><b>Protážení zad</b></p> <p>- záklon – ruce drží míček – prohodit míček mezi nohama zpět</p>	<p><b>1 min</b></p>	
<p><b>Protážení nohou</b></p> <p>- výpad stranou + paže s míčkem dělají osmičku mezi nohama</p>	<p><b>1 min</b></p>	
<p><b>Protážení předního stehna</b> – stoj na jedné noze, druhou nohu držíme paží a protahujeme stehno + pomalu se ohýbáme zbylou rukou pro míček (který máme před tělem) a při výměně nohou a rukou míček znovu položíme</p>	<p><b>1 min</b></p>	
<p><b>Protážení s míčkem a raketou</b></p> <p>- pinkání raketou míček o zem</p> <p>- pinkání střídavě raketou a volnou dlaní míček o zem</p> <p>- pinkání míčku raketou nahoru (přendávání rakety z ruky do ruky)</p> <p>- pinkání míčku raketou nahoru – otáčím raketu v ruce</p> <p>- pinkání míčku raketou nahoru – rámem rakety</p> <p>- vyhození míčku nahoru z rakety, a následné chycení míčku na raketu (plynule, aby míček po výpletu neposkakoval)</p>	<p><b>6x 1 min</b></p>	<p><b>Dle potřeby cvičenců</b></p>

**Hlavní část: 45 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Základní postavení</b> – technika + průpravné cvičení s raketou v pohybu	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Sprint stranou, crossover</b> – technika + průpravné cvičení s raketou v pohybu	<b>5 min</b>	
<b>Sprint vpřed a vzad</b> – technika sprintu + 2 průpravné cvičení v pohybu bez rakety i s raketou (kondiční příprava)	<b>10 min</b>	
<b>Držení rakety</b> – teorie + 2 průpravné cvičení, cvičení – držení rakety v praxi	<b>2 min</b>	
<b>Úderové postavení</b> – technika, ukázka + nácvik otevřeného postavení (bez míčku s raketou a následně i s míčkem)	<b>5 min</b>	
<b>Základy forhendu</b> – technika, ukázka + herní a průpravné cvičení (bez míčku i s míčkem)	<b>13 min</b>	
<b>Testování mobility</b> – ITN testová baterie	<b>5 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Vyklusání - 400 m</b>	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Statické protažení s míčkem</b>	<b>5 min</b>	
<b>Statické protažení s raketou</b>	<b>5 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Seznámení hráčů s tenisem (teoreticky i prakticky) a se základními pravidly tenisu.

**Zhodnocení tréninku:** Cvičenci byli seznámeni se základními pravidly tenisu, s rozměry a pojmenováním jednotlivých částí dvorce. Dále absolvovali video ukázkou tenisového držení, základního postoje, tenisových úderů – forhendu a bekhendu. Na tenisovém dvorci si vše uvedené zkusili pod dohledem trenéra, který hodnotil kvalitu úderů a odstraňoval chyby cvičenců. Po první tréninkové jednotce jsou cvičenci schopni zaujmout základní postavení, zvládnou sprint stranou, vpřed a vzad a znají, jak držet raketu při forhendu. Naučili se hrát v otevřeném postavení.

Byl proveden test mobility, který dopadl následovně:

Hráč č. 1 = 26 bodů

Hráč č. 2 = 45 bodů

## 2. Tréninková jednotka – Testování ITN

Celkový čas tréninkové jednotky: 85 min

**Přípravná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické rozcvičení</b> – švihové cvičení ve dvojici, panák, výpady s přeskokem, dřepy s výskokem, přeskoky přes čáru, spiderman, kroužení v ramenu, v loktech, v zápěstí, plank s vytáčením	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Seznámení s míčkem</b> – viz. 1. tréninková jednotka <b>Protážení s raketou</b> – viz. 1. tréninková jednotka <b>Protážení s míčkem a raketou</b> – viz. 1. tréninková jednotka	<b>5 min</b>	
<b>Rozpínání ve dvojici přes síť</b> – pouze na půlku hřiště	<b>5 min</b>	

**Hlavní část: 50 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Forhend – 3 průpravné cvičení</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Hráči jsou zády k trenérovi. Trenér hází míček před cvičence, kteří se snaží míček odehrát přes síť.</li> <li>2) Hráči jsou na jedné polovině hřiště, trenér na druhé (za sítí) – trenér střídavě nahrává cvičencům míček a cvičenci odpalují do vyznačeného místa.</li> <li>3) Hráči stojí na základní čáře – sprint vpřed, crossover vlevo, poté vpravo, sprint vzad + odehrání míčku (forhend), který nahrává trenér.</li> </ol>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Testování – ITN testová baterie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Groundstroke Depth</li> <li>- Volley Depth</li> <li>- Groundstroke Accuracy</li> <li>- Serve</li> </ul>	<b>40 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Statické protažení celého těla (bez pomůcek)</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Vyklusání - 400 m</b>	<b>5 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Absolvování testování tenisových dovedností oběma hráči – ITN testová baterie.

**Zhodnocení tréninku:** Hráči si po zahřátí a rozvičení připomněli základní úder – forhend. Poté probíhalo testování obou hráčů podle ITN testové baterie. Hráči úspěšně dokončili všechny testy potřebné k zhodnocení hráčské úrovně – Groundstroke Depth, Volley Depth, Groundstroke Accuracy, Serve.

Testování dopadlo následovně:

**Hráč č. 1:**

Groundstroke Depth = 41 bodů

Volley Depth = 15 bodů

Groundstroke Accuracy = 27 bodů

Serve = 17 bodů

Mobility test = 26 bodů

**Hráč č. 2:**

Groundstroke Depth = 27 bodů

Volley Depth = 33 bodů

Groundstroke Accuracy = 14 bodů

Serve = 43 bodů

Mobility test = 45 bodů

Celkové bodové ohodnocení testů – Groundstroke Depth, Volley Depth, Groundstroke Accuracy, Serve a Mobility:

**Hráč č. 1 = 126 bodů = ITN 9**

**Hráč č. 2 = 162 bodů = ITN 8**

**Videa (výukové materiály) pro hráče:**

<https://www.youtube.com/watch?v=vKJG9CDTSBI> – Forhend Nadala (zpomaleně)

<https://www.youtube.com/watch?v=stEhSvoou4g> – Forhend Federera (zpomaleně)

Video, jak správně hrát forhend - <https://www.youtube.com/watch?v=v4oUUVVIM1JA>

### **3. Tréninková jednotka – Forhend a return**

Celkový čas tréninkové jednotky: 85 min.

**Přípravná část: 25 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické rozcvičení</b> – švihové cvičení ve dvojici, přetlačování ve dvojici, panák, výpady s přeskokem, dřepy s výskokem, přeskoky přes čáru, spiderman, kroužení – ramena, lokty, zápěstí, plank s vytáčením	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Protahení s raketou</b> – viz. 1. tréninková jednotka	<b>5 min</b>	

<b>Rozehřátí s míčkem a raketou</b> – viz. 1. tréninková jednotka	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Rozpínkání ve dvojici přes síť</b> – pouze na půlku hřiště – hráči mohou hrát obíhanou s trenérem (odehrají a běží za síť)	<b>5 min</b>	

### Hlavní část: 45 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<p><b>Forhend</b> – 10 průpravných cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičenci zkusí forhend s tenisovou raketou, bez míčku (pouze technicky správný pohyb) – trenér opravuje chyby</li> <li>- Rozdělení fází – náprahová, úderová, protažení úderu a nácvik fází s raketou</li> <li>- Cvičenec se snaží zasáhnout míč z vlastního svislého nadhozu</li> <li>- Cvičenec se snaží zasáhnout míč po svislém nadhozu spoluhráče z ruky</li> <li>- Nácvik úderu o zeď (bez míčku, i s míčkem)</li> <li>- Trenér přihrává střídavě hráčům, hráči odehrávají míček forhendem přes síť – na vyznačené místo</li> <li>- Cvičenec se snaží zasáhnout míč z úderového postavení ve středu dvorce s umístěním do forhendového rohu</li> <li>- Cvičenec se snaží zasáhnout míč a zahrát míč střídavě do forhendového a bekhendového rohu</li> <li>- Cvičenec běží doleva, doprava a poté se snaží zasáhnout míč, který přichází od trenéra (střílí do vyznačeného místa)</li> <li>- <b>Vyřazovačka:</b> Cvičenci hrají přes síť proti sobě, smí hrát pouze forhend, při chybném úderu → hráč vypadává</li> </ul> <p><b>Return (forhendem)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičenci zkusí odehrát return po čáře (po podání od trenéra)</li> <li>- Cvičenci zkusí odehrát return po diagonále (po podání od trenéra)</li> </ul>	<b>45 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Protahení namáhaných svalů při tréninku (s pomocí rakety, míčku)</b>	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Kompenzační cvičení – druhá (nezatěžovaná) strana</b>	<b>10 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Seznámení hráčů se základním úderem – forhend. Zvládnutí odehrání míče přes síť (forhendem) a odehrání returnu forhendem. Pohyb na dvorci.

**Zhodnocení tréninku:** Hráči si zkusili několik cvičení na forhend a osvojili si správnou forhendovou techniku. Na konec hlavní části se hráči seznámili i s úderem return. Hráči zvládají odehrát forhendem lehčí míče.

**4. Tréninková jednotka – Bekhend**

Celkový čas tréninkové jednotky: 80 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

**Přípravná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické rozcvičení s raketou a s míčkem</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Protahení s raketou – viz. 1. tréninková jednotka</b>	<b>5 min</b>	
<b>Protahení s míčkem a raketou – viz. 1. tréninková jednotka</b>	<b>5 min</b>	





**Zhodnocení tréninku:** Hráči si osvojili techniku bekhendu. Vyzkoušeli si herní cvičení na střídání forhendu i bekhendu. Hráči nyní umí lépe reagovat na odskok míčku a odehrát míček forhendem i bekhendem.

**Video (výukové materiály) pro hráče:**

<https://www.youtube.com/watch?v=SQT5ci3Dw7A> – Simona Halep Crushing Backhands Super Slow Motion + Federer jednoruč

## 5. Tréninková jednotka – Forhend, bekhend + kondice

Celkový čas tréninkové jednotky: 75 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

**Přípravná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické rozcvičení s raketou a s míčkem</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Rozehřivací hra – Ocáskovaná</b>	<b>5 min</b>	
<b>Hra s raketou a míčkem – Obíhaná okolo sítě</b>	<b>5 min</b>	

**Hlavní část: 40 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<p><b>Střídání forhendu a bekhendu – průpravné cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jestliže míč letí na pravou polovinu dvorce, musí hráč odehrát forhend, jestliže míč letí na levou polovinu dvorce, musí hráč odehrát bekhend – trenér nejprve hází míčky, po zvládnutí je odehrává na pole hráče</li> <li>- <b>Herní cvičení – Vyřazovačka (malá hra) –</b> střídání forhendu a bekhendu</li> </ul>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<p><b>Kondiční cvičení s odehráním míče přes síť</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- crossover, sprint vpřed a vzad – rychlé změny směrů</li> <li>- posilování + reakční cvičení (čísla, barvy) + odehrání míče</li> </ul>	<b>15 min</b>	
<p><b>Herní cvičení –</b> hráči hrají proti sobě, nebo proti trenérovi – mohou hrát pouze forhend a bekhend a hra začíná forhendovým úderem (ne podáním) – trenér opravuje chyby</p>	<b>15 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Vyklusání - 400 m</b>	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Statické protažení celého těla</b> (s pomocí rakety, míčku)	<b>10 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Zdokonalování techniky forhendu a bekhendu. Zařazení kondiční přípravy – zkrácení doby, kdy hráč doběhne k míčku. Zdokonalování pohybu hráčů na dvorci.

**Zhodnocení tréninku:** Hráči si zkusili odehrávat jednotlivé údery v pohybu. Zlepšili jsme reakci na míček a zapojili jsme průpravné cvičení pro zlepšení rychlosti na dvorci.

## 6. Tréninková jednotka – Zdokonalování 2 základních úderů + Podání

Celkový čas tréninkové jednotky: 80 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Švihová a mobilizační rozcvičení ve dvojicích</b> – zápěstí, ramenní pletenec, kotníky, lýtka, stehna, třísla, atd...	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Zahřívací hry</b> – Přetlačovaná, Ocáskovaná, hra na třetího	<b>5 min</b>	
<b>Reakční hry</b> – čísla, barvy, dotyky těla, atd...	<b>5 min</b>	

### Hlavní část: 45 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Průpravné cvičení na forhend a bekhend:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Různé změny směru – agility + odehrání míče (od trenéra) přes síť – 3 cvičení</li><li>- Náběh na síť, zpět k základní čáře + odehrání míče (od trenéra) přes síť</li></ul> - všechny cvičení ztěžujeme přidáním cílového pole pro úder <ul style="list-style-type: none"><li>- Trénink protipohybu a odehrání míče</li><li>- Crossover doprava + odehrání míče přes síť</li><li>- Crossover doleva + odehrání míče přes síť</li></ul>	<b>20 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Základy podání (drilové cvičení):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Držení rakety</li><li>- Základní postavení při podání</li><li>- Fáze nadhozu – hráči zkouší bez rakety nadhozy míče (dostatečně vysoké)</li><li>- Náprahová fáze – Trophy position</li></ul> - Hráči zkouší nejprve jednotlivé fáze bez míčku s raketou, poté bez rakety, nakonec vše dohromady <ul style="list-style-type: none"><li>- Práce nohou u podání</li></ul>	<b>25 min</b>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičení bez rakety – míček do pravé ruky, hráči se snaží odhodit míč z Trophy position</li> <li>- Cvičení podání – se stříškami na hlavě</li> </ul>		<b>Dle potřeby cvičenců</b>
--	--	---------------------------------

### Závěrečná část: 15 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Herní cvičení – průpravná hra</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Protážení ve dvojici</b>	<b>5 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Zdokonalování přesnosti úderů – forhend a bekhend. Seznámení se s úderem – podání (servis).

**Zhodnocení tréninku:** Hráči zdokonalili techniku forhendu a bekhendu a dále se naučili, jak správně podávat. Vyzkoušeli si několik cvičení pro správnou techniku podání. Samotné podání je pro hráče stále obtížné.

### Videa (výukové materiály) pro hráče:

<https://www.youtube.com/watch?v=mKXtVQnqhB4> – zpomalené podání

<https://youtu.be/Ggwb3C46CsA?t=850> – jak na podání?

## 7. Tréninková jednotka – Podání

Celkový čas tréninkové jednotky: 80 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické hry ve dvojici</b> – ocáskovaná, honička, házení míče v pohybu	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Nadhozy míčku 30 - 50x a stínování pohybu podání (s raketou)</b>	<b>10 min</b>	

**Hlavní část: 40 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<p><b>Průpravná cvičení na podání:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nadhozy míčku s raketou bez odehrání míče</li> <li>- Odhazování míčku přes síť</li> <li>- Pohyb ruky s raketou bez smyčky a bez ostatních pohybů</li> <li>- Pohyb ruky s raketou bez smyčky a bez ostatních pohybů + úder míčku</li> <li>- Cvičení podání s ručníkem</li> <li>- Cvičení úderové fáze – stínování pohybu</li> <li>- Stoj spojný, cvik na používání horní části těla – trénink podání</li> <li>- Cvičení podání se stříškou na hlavě – bez míčku</li> <li>- Cvičení podání se spodní smyčkou a bez spodní smyčky</li> <li>- Cvičení podání o tréninkovou síť s míčkem</li> <li>- A další varianty cvičení...</li> </ul>	<b>30 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<p><b>Kondiční průpravné cvičení s podáním:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podání a výběh k síti</li> <li>- Jeden hráč podává, druhý odehrává return – každý hráč podává 7x ve 3 sériích</li> </ul>	<b>10 min</b>	

**Závěrečná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Herní cvičení – Malý zápas (Tiebreak)</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Protahení svalů využívaných při TJ</b>	<b>10 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Průpravná cvičení – zdokonalování úderu – podání (servis).

**Průpravná cvičení:**

[1] Cvičení pro dva hráče. Jeden z hráčů podává z pravé strany, druhý z levé strany. Každý z hráčů má k dispozici 20 míčů. Cílem tohoto cvičení je snaha zasáhnout pole, které je vyznačené.

Zasažené pole znamená pro hráče jeden bod. Pole jsou rozmístěna v polích podání. Po odehrání 20 míčů si hráči vymění strany a podávají znovu. Po odehrání dalších 20 míčů jeden z hráčů zvítězí.

[2] Soutěž pro tři hráče, kdy první hráč podává střídavě z pravé a levé strany pomocí druhého podání. Po podání hned nabíhá na síť, druhý hráč returnuje, nesmí se snažit nabíhajícího hráče prohodit. V tomto okamžiku podávající hráč odehrává volej na třetího hráče, který se ho bude snažit prohodit. Hráč má k dispozici 10 míčů. Každý odehraný míč, který měl být prohoz, je bod pro něj. Každý prohoz je bod pro dvojici na druhé straně. Po odehrání všech míčů se hráči posunou na další pozici (Mečíř, Nakládal, 1995).

**Zhodnocení tréninku:** Hráči zdokonalovali po celou tréninkovou jednotku podání. Nakonec si zkusili tiebreak, kde také podávali. Podání je pro hráče těžší, než si původně mysleli. Bude zapojeno i do dalších tréninkových jednotek.

## **8. Tréninková jednotka – Opakování tenis. úderů (forhend, bekhend, podání)**

Celkový čas tréninkové jednotky: 75 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### **Přípravná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
Rozcvičení – kruhový trénink – atletická abeceda, odhody medicinbalem, výskoky, výpady s přeskokem, dřepy, rotační cvičení s medicinbalem, kliky, běh na místě - 3 série po 8 cvičení (30 s každé cvičení)	<b>20 min</b>	<b>2 min mezi sériemi</b>

**Hlavní část: 40 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Forhend – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nácvik forhendu s gumou (ztížení podmínek)</li> <li>- Forhendové cvičení – Odehraj a běž!</li> <li>- Nácvik forhendu s crossoverem</li> </ul>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Bekhend – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nácvik bekhendu s gumou (ztížení podmínek)</li> <li>- Bekhendové cvičení – Odehraj a běž!</li> <li>- Důraz na nízký postoj při úderu</li> <li>- Důraz na protažení úderu</li> </ul>	<b>10 min</b>	
<b>Podání – průpravná cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trénink podání o síť</li> <li>- Odstraňování chyb každého hráče</li> <li>- Nácvik podání na vnitřní čáru</li> </ul>	<b>10 min</b>	
<b>Herní cvičení – malý zápas zaměřený na přesnost</b> – vyznačení místa, kam mají hráči odehrávat míče	<b>10 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Cvičení na uvolnění zatěžovaných svalů</b>	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>

**Cíl tréninkové jednotky:** Pestrost tréninkové jednotky a zdokonalování tří úderů v pohybu na hřišti – forhend, bekhend, podání (servis). Zvládnutí herního cvičení na přesnost úderů.



### **Zdokonalování forhendu:**

[1] Cvičení ve dvojici, kdy hráči hrají pouze dlouhé forhendy (za pole podání) po diagonále s tím, že se po každém úderu vrací do základního postavení na střed hřiště. Následně můžeme zavést pravidlo, kdy v případě, že jeden z hráčů zahraje kratší úder, tedy úder do pole podání, bude se protihráč snažit zahrát dlouhý konečný úder, ale po čáře. Hra začíná volnou rozehrávkou od základní čáry (u střední značky) (Melišová a kolektiv, 1992).

[2] Hra ve dvojici, kdy hráči hrají pouze forhend po diagonále a musí zasahovat vyznačené místo, to může být vyznačeno různými herními pomůckami. V případě, že se hráč trefí, získává 3 body, v případě, že se netrefí, nezíská nic. Předem se musí stanovit počet bodů, do kterého se bude hrát (Melišová a kolektiv, 1992).

### **Zdokonalování bekhendu:**

[3] Cvičení pro tři hráče. Dva hráči stojí v zástupu u základní čáry (u středové značky). Poslední hráč plní roli nahrávače a stojí na čáře podání (na levé straně). Tento hráč nahrává míč na bekhend prvnímu hráči v zástupu. Ten zahraje tři bekhendy po čáře (jeden bekhend do pole podání a dva bekhendy za pole podání). Po odehrání série úderů se hráč zařadí do zástupu a na řadu jde další

### **Zdokonalování podání:**

[5] Cvičení pro dva hráče, kdy každý je na jedné straně dvorce. Jeden podává z pravé strany a druhý z levé strany, aby se vzájemně netrefovali. Cílem této soutěže je co nejrychleji trefit podáním místa, která jsou vyznačena sportovními pomůckami, na druhé straně. V každém poli podání jsou dvě taková místa (jedno na pravé straně, druhé na levé straně). Komu se povedou trefit nejrychleji, ten vyhrává.

[6] Soutěž ve dvojici, kdy jeden hráč podává střídavě z pravé a levé strany pomocí druhého podání ven z dvorce, druhý zahraje return na forhend, nebo na bekhend (hrají se dlouhé údery za čáru podání). Podávající hráč se následně bude snažit o konečný úder. Má k dispozici 10 míčů. Každý vyhraný konečný míč je bod pro něj. Každý míč, který je druhý hráč schopen vrátit (ne return) je bod pro něj. Po odehrání všech míčů si hráči vymění pozice.

**Zhodnocení tréninku:** Tato tréninková jednotka byla velmi pestrá a hráči si v ní zkusili mnoho herních cvičení, která je bavila, a díky kterým zlepšili své herní dovednosti.

## 9. Tréninková jednotka – Volej a Lob

Celkový čas tréninkové jednotky: 80 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické hry ve dvojici</b> – ocáskovaná, honička, házení míče v pohybu, na třetího	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Mobilizace kloubů</b>	<b>5 min</b>	

### Hlavní část: 45 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Volej – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nácvik postavení nohou a držení rakety</li><li>- Nácvik úderu bez míče</li><li>- Provedení úderu z polohy náprahu, při nadhození míčku spoluhráčem, spoluhráč stojí těsně za sítí</li><li>- Provedení úderu ze základního postavení, při nadhozu míčku spoluhráčem, spoluhráč stojí těsně za sítí</li><li>- Nácvik u odrazové stěny (nácvik včasného zareagování)</li><li>- Nácvik úderu při naběhnutí od základní čáry</li><li>- Umístování úderů do předem určeného místa</li></ul>	<b>30 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Lob – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nácvik postavení nohou a držení rakety</li><li>- Provedení úderu ze základního postavení, při vlastním nadhozu</li></ul> Herní cvičení – první hráč odehraje dlouhý míč a běží na síť, druhý hráč se ho snaží přelobovat	<b>15 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Vyklusání - 400 m</b>	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby</b>
<b>Protažení svalů využívaných při TJ</b>	<b>10 min</b>	<b>cvičenců</b>

**Cíl tréninkové jednotky:** Seznámení a nácvik úderů – volej a lob.

**Průpravná a herní cvičení:**

[1] Cvičení pro tři hráče, jeden je u základní čáry (u středové značky), ostatní stojí přibližně metr před křížem v zástupu na druhé straně dvorce. Hráč, který je sám, nahrává míč prvnímu hráči ze zástupu. Tento hráč zahraje nejprve forhendový volej křížem, další volej bude po čáře. Stejný postup zvolíme i u bekhendového voleje. Jedna série se skládá ze 4 volejů, dvou forhendových a dvou bekhendových. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni (Melišová a kolektiv, 1992).

[2] Cvičení pro tři hráče, jeden je buď vpravo, nebo vlevo na čáře podání, ostatní jsou na druhé straně dvorce v zástupu. První ze zástupu postoupí k čáře pro pole podání. Hráč, který je sám, nahrává protihráči na volej, ten se s každým volejem posune o kus dopředu, až se dostane do bezprostřední blízkosti sítě. Hráč odehrává voleje na stranu, kde se nenachází nahrávač. Jedna série obsahuje 4 voleje, dva forhendové a dva bekhendové. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni (Mečíř, Nakládal, 1995).

[3] Cvičení ve dvojici, kde jeden hráč je v první polovině dvorce a druhý hráč stojí na protilehlé straně u základní čáry (u středové značky). Hráč v přední části dvorce se snaží hrát dlouhé voleje (za čáru podání), jinak není omezený v tom, kam míč umístí, stejně jako hráč u základní čáry. Hráč u základní čáry se nesnaží o prohození hráče u sítě. Hráči mají k dispozici 4 míče, po odehrání těchto míčů si vymění pozice (Melišová a kolektiv, 1992).

[4] Hra ve dvojici, kdy se hraje pouze na jedno pole podání. Jedna možnost je hrát na podélná pole podání, druhá možnost je hrát na pole podání diagonálně. Cílem hry je udržet co nejdéle míč ve hře pomocí volejů. Kdo výměnu vyhraje, získává bod, hraje se na 15 bodů. Hra začíná volnou rozehrávkou.

**Zhodnocení tréninku:** Díky této tréninkové jednotce se hráči naučili dva nové údery – volej a lob. Oba údery šli hráčům velmi dobře.

## 10. Tréninková jednotka – Malý zápas

Celkový čas tréninkové jednotky: 80 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<p><b>Seznámení s míčkem</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- házení míčku z dlaně do dlaně, o zem, o zeď</li><li>- pinkání míčku o hřbet ruky</li><li>- pinkání míčku o otevřené dlaně – zapojení chůze, dřepů, lehnutí</li><li>- pinkání míčku o všechny části těla – nohy, hlavička, ruce, hrud', záda, rameno</li><li>- házení míčku z ruky do ruky s napnutýma rukama v lokti</li><li>- vyhození míčku zepředu za záda a chycení rukou za zády – a naopak (zezadu dopředu)</li><li>- provléknutí paže mezi nohama a následné vyhození a chycení míčku do ruky</li></ul> <p><b>Protážení s raketou</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- protahování s raketou v obou pažích – dopředu, dozadu, do stran (kmitání), nebo krouživý pohyb z trupu</li><li>- kroužení zápěstím s raketou v ruce</li></ul> <p><b>Protážení zad</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- záklon – ruce drží míček – prohodit míček mezi nohama zpět</li></ul> <p><b>Protážení nohou</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- výpad stranou + paže s míčkem dělají osmičku mezi nohama</li></ul> <p><b>Protážení předního stehna</b> – stoj na jedné noze, druhou nohu držíme paží a protahujeme stehno + pomalu se ohýbáme zbylou rukou pro míček (který</p>	<p><b>20 min</b></p>	<p><b>Dle potřeby cvičenců</b></p>

<p>máme před tělem) a při výměně nohou a rukou míček znovu položíme</p> <p><b>Protažení s míčkem a raketou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pinkání raketou míček o zem</li> <li>- pinkání střídavě raketou a volnou dlaní míček o zem</li> <li>- pinkání míčku raketou nahoru (přendání rakety z ruky do ruky)</li> <li>- pinkání míčku raketou nahoru – otáčím raketu v ruce</li> <li>- pinkání míčku raketou nahoru – rámem rakety</li> <li>- vyhození míčku nahoru z rakety, a následné chycnutí míčku na raketu (plynule, aby míček po výpletu neposkakoval)</li> </ul>		<p><b>Dle potřeby cvičenců</b></p>
--	--	--

#### Hlavní část: 45 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Herní cvičení</b> – rozehrání obou hráčů	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Herní cvičení</b> – Malý zápas (odehrání pouze jednoho setu)	<b>35 min</b>	

#### Závěrečná část: 15 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Vyklusání - (400 m)</b>	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Kompenzační cvičení a protažení svalů celého těla</b>	<b>10 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Herní cvičení – Trénink psychického vypětí hráčů při zápase, co nejlepší soustředěnosti a vlastního rozhodování při zápase. Taktika a koncentrace hráčů.

**Zhodnocení tréninku:** Oba hráči si vyzkoušeli, jaké to je „hrát zápas“. Zápas dopadl 6:1 s vítězstvím hráče č. 2, který zvládl celý set odehrát v lepším psychickém rozpoložení. Pro oba hráče byl velkým soupeřem vlastní servis.

## 11. Tréninková jednotka – Odstranění chyb objevovaných se v zápase

Celkový čas tréninkové jednotky: 75 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Rozcvičení s míčkem a tenisovou raketou –</b> mobilizace kloubů, zahřátí organismu, cit pro míček a raketu	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Průpravná cvičení –</b> Stínování pohybu bez rakety a míčku s pomocí tréninkové zdi	<b>5 min</b>	

### Hlavní část: 40 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Zdokonalování úspěšnosti podání – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- trénink s ručníkem</li><li>- stínování pohybu</li><li>- trénink nadhazování míčku</li><li>- podání přes síť s míčkem</li></ul>	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Zdokonalování techniky bekhendu – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- stínování úderu</li><li>- zaměření se na práci nohou, na odskok míčku, na moment zasažení míčku, rotaci trupu</li><li>- trénování se do určitých míst</li></ul>	<b>15 min</b>	
<b>Herní cvičení – průpravná hra</b>	<b>10 min</b>	

### Závěrečná část: 15 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Strečink celého těla</b>	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>

**Cíl tréninkové jednotky:** Zvládnutí vyšší úspěšnosti podání (servisu). Zdokonalování techniky a přesnosti úderu bekhendu jednotlivými herními cvičeními.

**Zhodnocení tréninku:** 11. tréninková jednotka byla zaměřena na odstranění chyb z předešlého malého zápasu. Hráčům se tak znovu podařilo o něco zdokonalit své údery.

## 12. Tréninková jednotka – Zdokonalování úderů (forhend a bekhend)

Celkový čas tréninkové jednotky: 75 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické hry ve dvojici</b> – ocáskovaná, honička, házení míče v pohybu	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Průpravná cvičení</b> – Nadhozy míčku 30x a stínování pohybu podání s raketou	<b>10 min</b>	

### Hlavní část: 40 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<p><b>Přesnost forhendu a bekhendu – průpravné cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Odehrání forhendu a bekhendu podle čáry – míček dopadne na levou stranu od čáry = bekhend a naopak</li> <li>- Hráči se snaží trefit do vyznačeného místa – za každé umístění míče, do vyznačeného místa, je jeden bod</li> <li>- Hráči si sami zvolí cíl, kam se mají trefit – každý má 10 pokusů a snaží se alespoň o 50% úspěšnost</li> <li>- A další cvičení na přesnost úderů (s vyznačenými místy)</li> </ul> <p>Všechny cvičení provádíme nejprve na forhend, potom na bekhend, a nakonec střídáme nepravidelně.</p>	<b>40 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Herní cvičení – průpravná hra</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Protážení svalů využívaných při TJ</b>	<b>10 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Zdokonalování přesnosti forhendu a bekhendu. Hráči se snaží odhadnout (co nejlépe), do jak velkého pole se dokážou trefit.

**Zhodnocení tréninku:** V této tréninkové jednotce se hráči zlepšili v přesnosti úderů – forhend a bekhend.

**13. Tréninková jednotka – Zdokonalování úderů (Podání a volej)**

Celkový čas tréninkové jednotky: 75 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

**Přípravná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Rozcvičení o tréninkovou zeď</b> – nejdříve bez míčku a rakety, potom přidáme raketu, a nakonec i míček – pracují i nohy	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Průpravná cvičení</b> – nadhozy míčku 30–50 x + stínování pohybu podání s raketou	<b>5 min</b>	



**Hlavní část: 40 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Podání – průpravná cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stínování pohybu</li> <li>- Před základní čarou, za základní čarou</li> <li>- Trénink soustředěnosti</li> <li>- 2 cvičení na přesnost podání</li> <li>- Podání při ztížených podmínkách – řev, tleskání, dupání</li> </ul>	<b>25 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Voleje – průpravné cvičení</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stínování pohybu</li> <li>- cvičení – trenér nahrává z ruky střídavě oběma hráčům (hráči hrají míč trenérovi zpět do dlaní)</li> <li>- Cvičení za pomoci vyplněných, menších raket (změna náčiní)</li> <li>- 2 cvičení na přesnost volejů – vyznačená místa</li> </ul>	<b>15 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Herní cvičení – průpravná hra</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Protahení svalů využívaných při TJ</b>	<b>5 min</b>	

**Cíl tréninkové jednotky:** Zdokonalování úderů – podání a volej. Herní cvičení na koncentraci hráčů.

**Zhodnocení tréninku:** Hráči zdokonalili přesnost úderů – Podání a Volej. Počet správných prvních podání se zvýšil.

## 14. Tréninková jednotka – Smeč + zdokonalování přesnosti úderů (Podání, Forhend, Bekhend)

Celkový čas tréninkové jednotky: 85 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické hry ve dvojici</b> – ocáskovaná, honička, házení míče v pohybu	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Herní cvičení – vyřazovací hra (3 hráči)</b> – hráč odehraje míč přes síť a hned síť obíhá – začíná hráč na straně, kde jsou 2 hráči	<b>10 min</b>	

### Hlavní část: 45 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<p><b>Smeč – průpravné cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cvičení pro tři hráče, kdy dva tvoří zástup na kříži a třetí hráč hraje roli nahrávče od základní čáry (stojí u středové značky) na druhé straně hřiště. První hráč na kříži postoupí o 2 kroky vpřed, hráč odehrává čtyři smeče (dvě smeče do pravé strany a dvě smeče do levé strany) a zařadí se na konec zástupu.</li> </ul>	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<p><b>Forhend – průpravné a herní cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trénování přesnosti z nahrávky od trenéra – přesnost</li> <li>- Hráči hrají proti sobě míče po diagonále</li> <li>- Trénování přesnosti – hráči hrají proti sobě, ale každý se trénuje do vlastního vyznačeného místa v poli</li> </ul>	<b>15 min</b>	
<p><b>Bekhend – průpravné a herní cvičení</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trénování přesnosti z nahrávky od trenéra</li> <li>- Hráči hrají proti sobě míče po diagonále</li> <li>- Trénování přesnosti – hráči hrají proti sobě, ale každý se trénuje do vlastního vyznačeného místa v poli</li> <li>- Hráči hrají proti sobě míče na čáru (jeden hraje Forhend, druhý hraje Bekhend)</li> </ul>	<b>15 min</b>	

<b>Podání</b> - jeden hráč podává a druhý returnuje (10x, poté se hráči vymění)	<b>5 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
--	--------------	---------------------------------

**Závěrečná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Herní cvičení – průpravná hra</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby</b>
<b>Protažení svalů využívaných při TJ</b>	<b>10 min</b>	<b>cvičenců</b>

**Cíl tréninkové jednotky:** Nácvik smeče a zdokonalování základních úderů – příprava hráčů na ITN testovou baterii.

**Průpravná a herní cvičení:**

[1] Cvičení pro tři hráče, kdy dva tvoří zástup na ve středu hřiště na čáře podání a třetí hráč hraje roli nahrávače od základní čáry (stojí u středové značky) na druhé straně hřiště. První hráč postoupí o 2 kroky vpřed, odehrává čtyři smeče (dvě smeče do pravé strany a dvě smeče do levé strany) a zařadí se na konec zástupu. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni (Mečíř, Nakládal, 1995).

**Zhodnocení tréninku:** Hráči si osvojili nový úder – smeč. Zaměřili jsme se na zdokonalování přesnosti úderů.



**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Protahování svalů využívaných při TJ</b>	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>

**Cíl tréninkové jednotky:** Nácvik přesnosti úderů a rychlostních (kondičních) cvičení – příprava na ITN testovou baterii. Zvládnutí pohybu na tenisovém dvorci.

**Zhodnocení tréninku:** Při této tréninkové jednotce proběhl nácvik kondiční stránky potřebný na Mobility Test a znovu zlepšování přesnosti úderů.

**16. Tréninková jednotka – Zdokonalování úderů podle preference hráčů**

Celkový čas tréninkové jednotky: 75 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

**Přípravná část: 20 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Dynamické protahování</b>	<b>10 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Rozpínání o zed'</b>	<b>10 min</b>	

**Hlavní část: 40 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Hráči si sami zvolí, co chtějí vylepšit</b> pro zlepšení se v ITN testové baterii – údery, kondice, konkrétní cvičení.	<b>30 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>
<b>Herní cvičení – průpravná hra</b>	<b>10 min</b>	

**Závěrečná část: 15 min**

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Protahování svalů využívaných při TJ</b>	<b>15 min</b>	<b>Dle potřeby cvičenců</b>

**Cíl tréninkové jednotky:** Samostatnost hráčů a zdokonalování hráči preferovaných úderů.

**Zhodnocení tréninku:** Oba hráči si vybrali podání, které chtěli co nejvíce zlepšit. Použili jsme metodu drilů a trénovali jsme jedno podání za druhým. Trenérka se snažila hráčům pomoci, když se podání nedařila, upozornit na to, co je špatně a seznámit hráče s tím, jak podání mohou zlepšit. Trenérka také chválila technicky hezké a zdařené podání. Nakonec TJ si hráči zahráli herní cvičení – zkrácenou hru proti sobě.

## 17. Tréninková jednotka – Závěrečný zápas

Celkový čas tréninkové jednotky: 100 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
Rozcvičení s míčkem a raketou	10 min	Dle potřeby cvičenců
Herní cvičení – zahřátí organismu	10 min	

### Hlavní část: 60 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
Herní cvičení – závěrečný zápas (na 2 odehrané sety)	60 min	Dle potřeby cvičenců

### Závěrečná část: 20 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
Vyklusání - 400 m	5 min	Dle potřeby cvičenců
Protahování celého těla	15 min	

**Cíl tréninkové jednotky:** Taktický a psychologický záměr.

**Zhodnocení tréninku:** Oproti zápasu, který hráči odehráli v polovině tréninkového období, zde bylo vidět znatelné zlepšení v technice, přesnosti i v pohybu na dvorci. Zápas na dva sety vyhrál hráč č. 2 6:3 a 6:2. Hráč č. 1 byl lepší v přesnosti, v umístění míčů do pole hráče č. 2. Naopak hráč č. 2 se lépe pohyboval. Byl rychlý a více předvídal, kam míč od hráče č. 1 poletí.

Trenérka i hráči hodnotí závěrečný zápas velmi pozitivně. Hráči si užili hru a měli několik dlouhých a pěkných výměn.

## 18. Tréninková jednotka – Testování ITN

Celkový čas tréninkové jednotky: 80 min

Části tréninkové jednotky budou dokumentovány.

### Přípravná část: 25 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
Dynamický strečink	10 min	Dle potřeby cvičenců
Herní cvičení – zahřátí organismu	15 min	

### Hlavní část: 40 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
<b>Testování – ITN On Court Assessment</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Groundstroke Depth</li><li>- Volley Depth</li><li>- Groundstroke Accuracy</li><li>- Serve</li></ul>	40 min	Dle potřeby cvičenců

### Závěrečná část: 15 min

CVIČENÍ	CELKOVÝ ČAS CVIČENÍ	ČAS ODPOČINKU
Protahení zatěžovaných částí těla při TJ	15 min	Dle potřeby cvičenců

**Cíl tréninkové jednotky:** Zvládnutí závěrečné ITN testové baterie.

**Zhodnocení tréninku:** Oba hráči po druhé úspěšně absolvovali ITN testovou baterii. Hráč č. 1 se velmi zlepšil v přesnosti úderů, což je znát i na rozdílu bodů z prvního a druhého testování. Hráč č. 2 se zlepšil v technice úderů, ale v přesnosti, která byla v ITN testové baterii nejvíce hodnocena, se nezlepšil natolik jako hráč č. 1, v porovnání se svým předchozím testování.

## **Testování dopadlo následovně:**

### **Hráč č. 1:**

Groundstroke Depth = 31 bodů

Volley Depth = 26 bodů

Groundstroke Accuracy = 39 bodů

Serve = 44 bodů

Mobility test = 32 bodů

### **Hráč č. 2:**

Groundstroke Depth = 27 bodů

Volley Depth = 22 bodů

Groundstroke Accuracy = 32 bodů

Serve = 49 bodů

Mobility test = 45 bodů

Celkové bodové ohodnocení testů – Groundstroke Depth, Volley Depth, Groundstroke Accuracy, Serve a Mobility:

**Hráč č. 1 = 172 bodů = ITN 8**

**Hráč č. 2 = 175 bodů = ITN 8**