



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra sportovních her

Optimální tenisový trénink v mladším školním věku.

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Zpracoval:

Jiří Rosol

březen 2009

ABSTRAKT

Název práce: Optimální tenisový trénink v mladším školním věku

Cíle práce: Cílem této práce je skloubit v sobě teoretické informace týkající se sportovní přípravy dětí s informacemi o přípravě ve specifickém sportovním odvětví – tenisu a zpracování metodického materiálu srozumitelného pro širokou trenérskou veřejnost. Spojením teoretických poznatků z oblasti sportovního tréninku, psychologie sportu, sportovní přípravy dětí a dalších oborů s praktickými zkušenostmi z tréninku dětí a mládeže, předkládáme komplexní materiál odhalující informace o řešení nejdůležitějších úskalí v obsahu a metodice tréninku dětí v mladším školním věku. Doufáme, že obsahem této práce přispějeme ke zkvalitnění tenisové přípravy v tomto důležitém období dětského vývoje.

Metoda: Kvalitativní sběr literatury obsahující informace týkající se tréninku dětí v mladším školním věku, literatury specificky tenisové, která se touto oblastí zabývá a literatury obsahující informace k tématu optimálního všestranného rozvoje dětí v mladším školním věku. Posouzení relevantnosti obsahu celého spektra literatury.

Výsledky: Výsledkem je metodický materiál zabývající se základními principy v tréninku tenistů v mladším školním věku. Doplněný v praktické části o široký zásobník metodicko – organizačních forem a doplňkových aktivit, rozvíjejících motorické schopnosti a dovednosti dětí. Obsahově práce popisuje optimální tréninkový proces dětí ve věku 6 – 11 let, přizpůsobený dané specializaci - tenisu.

Klíčová slova: dlouhodobá koncepce tréninku, základní trénink, senzitivní období, koordinační schopnosti, všestrannost, mladší školní věk

ABSTRAKT V ANGLICKÉM JAZYCE

Title of the work: Optimal tennis training in the younger school age

Objective of the work: Objective of this work is to get together theoretical information about sporting preparation of children with information about preparation in the specific sport – tennis and writing of methodical material understanding for all trainers. We present a complete material about methodic of training children in the younger school age with connection of theory from the sphere of sports training, psychology of sports and sports preparation of children with practical experience from training of children and youth.

Method: Collection of literature about training children in the younger school age, special tennis literature about that sphere and literature about information of general skills of children's development in younger school age.

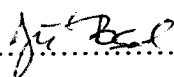
Results: The result is the methodical material about basic principles in the training of tennis children in the younger school age. The work describes optimal training process of children in the age of 6 – 11 years suiting tennis specialization.

Keywords: Conception of training for long time, basic training, sensitive period, co-ordinate ability, general skills, the younger school age

Touto cestou bych rád poděkoval Mgr. Tomáši Kočíbovi za odborné vedení práce, za praktické rady a předané zkušenosti z dané oblasti. Bez této pomoci by práce pravděpodobně v tomto rozsahu nikdy nevznikla. Dále děkuji všem svým svěřencům a kolegům trenérům, díky nimž jsem se odhodlal toto téma zpracovat.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl v ní veškerou literaturu a jiné zdroje, které jsem použil.

Ve Stašově dne 30. 3. 2009

.....

vlastnoruční podpis

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-------------------	-----------	------------------	-----------

OBSAH

1. ÚVOD DO PROBLÉMU

2. CÍLE A ÚKOLY

TEORETICKÁ ČÁST

3. DVĚ ZÁKLADNÍ KONCEPCE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

- 3.1. Raná specializace – obecná charakteristika**
- 3.2. Koncepte tréninku odpovídajícího vývoji – obecná charakteristika**
 - 3.2.1. Všestranná příprava**
 - 3.2.2. Srovnání ranné specializace a koncepte tréninku odpovídajícího vývoji**

4. REALITA V DNEŠNÍ TENISOVÉ PŘÍPRAVĚ

- 4.1. Aspekty chybného vývoje v tenisu – raná specializace**
 - 4.1.1. Syndrom vyhoření (Burn-out)**
- 4.2. Aspekty správného vývoje v tenisu**

5. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

- 5.1. Cíle sportovní přípravy**
- 5.2. Charakteristika mladšího školního věku**
 - 5.2.1. Biologický věk**
 - 5.2.2. Tělesný vývoj v mladším školním věku**
 - 5.2.3. Psychický vývoj v mladším školním věku**
 - 5.2.4. Pohybový vývoj v mladším školním věku**
 - 5.2.5. Trenérský přístup v mladším školním věku**
- 5.3. Senzitivní období pro rozvoj motorických schopností**
 - 5.3.1. Koordinační schopnosti – senzitivní období**
 - 5.3.2. Rychlostní schopnosti – senzitivní období**
 - 5.3.3. Silové schopnosti**
 - 5.3.4. Vytrvalostní schopnosti**
 - 5.3.5. Kloubní pohyblivost**
- 5.4. Regenerace dětí**

6. TALENTOVANÝ JEDINEC – VÝBĚR TALENTŮ

- 6.1. Genetická podmíněnost talentu**
- 6.2. Psychologické parametry determinující osobnost**

6.3. Biologický věk a jeho vztah k výběru talentů

6.4. Vliv prostředí a výchovy na talentovaného jedince

7.DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

7.1. Etapa seznamování se sportem

7.1.1. Základní pokyny

7.1.2. Tréninkové cíle a obsah

7.1.3. Turnajová doporučení

7.1.4. Tréninkový plán

7.2. Etapa základního tréninku

7.2.1. Tréninkové cíle a obsah

7.2.2. Tréninkový plán

7.2.3. Turnajová doporučení

8.PŘEDPOKLADY PRO VÝKONNOSTNÍ RŮST

8.1. Koordinační předpoklady

8.1.1. Charakteristika koordinačních schopností

8.1.2. Koordinační způsobilost jedince

8.1.3. Charakteristika vysoké úrovně koordinačních schopností

8.1.4. Souvislost mezi koordinací a technikou

8.2. Kondiční předpoklady

8.2.1. Rychlostní schopnosti

8.2.2. Silové schopnosti

8.2.3. Vytrvalostní schopnosti

8.3. Psychické předpoklady

8.3.1. Ideální stav výkonnosti, vztah mezi aktivací a výkonem

8.3.2. Vůle, volní příprava

8.3.3. Motivace

8.3.4. Význam soutěžení pro rozvoj dětské osobnosti

9.PRAKTICKÁ ČÁST

9.1. Sběr literatury

9.2. Kritéria výběru literatury

10.VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA

10.1. Příklady prostných a akrobatických cvičení – cvičení jednotlivců

10.2. Překážkové dráhy

- 10.3. Příklady stanovišť pro překážkovou dráhu
- 10.4. Pokyny pro sestavení překážkové dráhy
- 10.5. Gymnastická a akrobatická cvičení dvojic a trojic
- 10.6. Gymnastická a akrobatická cvičení s využitím náradí, náčiní
 - 10.6.1. Švédská bedna
 - 10.6.2. Žebřiny
 - 10.6.3. Bradla
 - 10.6.4. Hrazda
 - 10.6.5. Cvičení se švihadly
 - 10.6.6. Cvičení s míčem
- 10.7. Posilovací cviky s využitím váhy vlastního těla – přirozené posilování
 - 10.7.1. Rozvoj silových schopností přirozenou cestou
- 10.8. Cvičení s plnými míči (medicinbaly) – rozvoj dynamických silových schopností
- 10.9. Kruhový trénink

11.ROZVOJ OBECNÝCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

- 11.1. Cvičení ke zlepšení kinestetické diferenciační schopnosti
- 11.2. Cvičení ke zlepšení rovnováhové schopnosti
- 11.3. Cvičení ke zlepšení (prostorové) orientační schopnosti
- 11.4. Cvičení ke zlepšení reakční schopnosti
- 11.5. Cvičení ke zlepšení rytmické schopnosti

12.ROZVOJ SPECIÁLNÍCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

13.ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

14.ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

- 14.1. Příklady rozvoje vytrvalostních – aerobních schopností

DISKUSE

ZÁVĚR

SEZNAM LITERATURY

1 ÚVOD DO PROBLÉMU

V každé sportovní disciplíně, tedy i v tenisu, bylo v posledním desetiletí dosaženo velkých výkonnostních skoků. Příčinou jsou stále kvalitnější tréninkové metody a stále větší zapojení vědy do sportovního tréninku.

Při analýze dnešní generace vrcholových hráčů se dají zjistit následující informace:

- hra se stala agresivnější a rychlejší
- hráči se při hře od základní čáry pohybují neustále v její bezprostřední blízkosti
- technické provedení úderů je maximálně precizní a odpovídající ve všech případech ideální technice z hlediska biomechanických principů
- na základě výše uvedeného platí, že hráč již nečeká na chybu soupeře, ale snaží se co možná nejrychleji dosáhnout vítězného bodu nebo donutit soupeře k chybě
- pevně se vžilo využívání celé plochy dvorce, čímž získala na významu dovednost situačních řešení
- zásah míče se posunul na úroveň kulminačního bodu nebo dokonce před něj

S velkou pravděpodobností se v budoucnu bude hrát ještě rychleji a agresivněji. Tento trend lze sledovat ve všech sportovních hrách a ani tenis nebude pravděpodobně výjimkou. Pro tento druh hry se musí vyžadovat zcela zvláštní psychické, kondiční, koordinační a tenisově specifické předpoklady a také nové tréninkové metody a obsahy. Tenisový hráč atletického typu již dnes není žádným překvapením a v budoucnu se stane samozřejmostí. Proto se ale musí stát samozřejmým již od dětství, dlouhodobé, systematické a plánované budování výkonu ve všech faktorech které ho limitují (Schönborn, 2006).

Jak tyto skutečnosti úzce souvisí s tréninkovým procesem již v mladším školním věku (6-11 let), jak lze již v tomto věku významně ovlivnit budoucí výkonnost a dosažení osobního výkonnostního maxima, se dozvíme v této práci. Naším úkolem je předložit metodický materiál, jehož obsah bude vodítkem v tréninku právě u začínajících sportovců a pomůže položit optimální základ pro pozdější, maximálně efektivní, trénink ve věku juniorském.

Proč jsme vybrali za kategorii, které se bude materiál týkat, právě mladší školní věk, tedy 6-11 let, je zcela jednoduché. Toto období se často nazývá „zlatým věkem motoriky“ (Perič, 2008). Tedy je to nejvhodnější období pro učení se novým dovednostem a pohybům,

zároveň je uváděno jako ideální pro rozvoj většiny pohybových schopností (senzitivní období, viz.dále v textu). Bohužel důvodem je i více než desetiletá praktická zkušenost s tenisovou přípravou dětí v různých oddílech v ČR a pozorování mnoha chybných a nesprávných tréninkových postupů, ať již v koncepci tréninku zaměřené většinou na ranou specializaci, použitých metodách nebo dlouhodobém tréninkovém plánu. Protože platí, že hlavním rysem sportovní přípravy dětí je přípravný charakter, ve kterém se budují „základní kameny“ stavby zvané vrcholový výkon, měl by si trenér klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat a jaký je smysl sportovní přípravy v dětském věku (Perič, 2008).

2 CÍLE A ÚKOLY

Existuje velké množství literatury o tenisové technice, biomechanice, kondiční přípravě a dalších tématech, týkajících se tenisového tréninku. Také lze nalézt mnoho publikací o sportovním tréninku, výkonnosti ve sportu, sportovní přípravě dětí. Jsou mezi nimi publikace srozumitelné a velmi přínosné, ale i celá řada velmi kvalitních metodických materiálů, které jsou ale pro trenéry bez rozsáhlejšího tělovýchovného vzdělání jen těžko srozumitelné. Cílem této práce je skloubit v sobě teoretické informace týkající se sportovní přípravy dětí s informacemi o přípravě ve specifickém sportovním odvětví – tenisu a předložit metodického materiálu srozumitelného pro širokou trenérskou veřejnost. Spojením teoretických poznatků z oblasti sportovního tréninku, psychologie sportu, sportovní přípravy dětí s praktickými doporučeními k tréninku se trenérům dostane do ruky ucelený návod, podle něhož bude možné vést optimální přípravu začínajících tenistů.

Hlavním úkolem je vytvoření materiálu, skládajícího se z části teoretické a praktické. V teoretické části se zaměříme na shromáždění věcných, tématicky přínosných a odborně fundovaných informací k tématu tenisového tréninku v mladším školním věku. Dotkneme se nejpodstatnějších problémů, jenž vycházejí z konkrétní praxe z oblasti metodiky tenisového tréninku v ČR. Do oblasti tréninkového procesu v tenisu aplikujeme teoretické poznatky ze sportovního tréninku.

V části praktické se zaměříme na přehledný seznam konkrétních tréninkových prostředků a metod, využitelných v tréninku tenisu v mladším školním věku. Vytvoříme zásobník nejvhodnějších, v praxi ověřených, cvičení, určených pro rozvoj kondičních a koordinačních schopností, jak obecných tak speciálních. Vzhledem k dostatečnému množství literatury, týkající se tréninku tenisové techniky a taktiky v dětském i juniorském věku, se tímto širokým

tématem nebudeme blíže zabývat. Pouze v případech, kdy se cíle naší práce budou prolínat s výše uvedeným tématem, se této problematice okrajově v určitých souvislostech dotkneme.

TEORETICKÁ ČÁST

3 DVĚ ZÁKLADNÍ KONCEPCE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY DĚTÍ

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkon v útlém dětství – tzv. „**raná specializace**“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku. Sportovní příprava v dětství by měla být pouze přípravnou etapou pro, v budoucnu, dosažení maximálního výkonu – tzv. „**trénink odpovídající vývoji**“ (Dovalil a kol., 2002). Rozdíl těchto dvou koncepcí spočívá v následujícím: zatímco v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, což v praxi znamená, že na děti je pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých – výkon je na prvním místě a vše je mu podřízeno, na děti jsou kladeny tvrdé požadavky nejen z hlediska fyzických předpokladů, ale zejména z hlediska psychických nároků. Trénink přiměřený věku chápe, že děti nemohou zvládat ihned vše. Trénink se přizpůsobuje dětem. Výkon je chápán jako perspektivní cíl, důležitější než výsledek je nasazení, elán v tréninku a při soutěžích.

3.1 Raná specializace – obecná charakteristika

Základním rysem koncepce rané specializace je zaměření tréninku na okamžitý výkon, jak jsme již uvedli. Díky tomu je zatížení dosti jednostranné a dítě se naučí pouze omezené množství pohybových vzorců. Postrádá tak širokou koordinační základnu pro budoucí vývoj, což vede k limitaci v pozdějším tréninkovém rozvoji. Vytvoří se tzv. „**tréninková bariéra**“, což řečeno teorií adaptace znamená – **předčasné vyčerpání adaptačních podnětů** (Perič, 2008). Negativním aspektem mohou být i značná zdravotní rizika (v tenisu jednostranná, často nekompensovaná zátěž), vedoucí k vážným komplikacím ve správném, fyziologickém vývoji dítěte, které v budoucnu mnohdy již není možnost kompenzovat a stávají se tak hlavním limitujícím faktorem pozdější úrovně výkonnosti.

3.2 Koncepce tréninku odpovídajícího vývoji – obecná charakteristika

Cílem je vytvořit optimální předpoklady pro pozdější rozvoj v etapě specializovaného tréninku. Tedy vytvoření co nejširší zásoby pohybů, což má význam pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v získání pohybové zkušenosti, která pomáhá rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci (pro nás v nácvičku tenisové techniky). Toho je v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

3.2.1 Všestranná příprava

Charakteristická je široká nabídka různorodých pohybových činností (Perič 2008). V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů, věnovat pozornost vyváženému rozvoji všech pohybových schopností v závislosti na senzitivních obdobích. Tyto aktivity jsou odrazovým můstkem pro pozdější specializaci.

Všestrannost dělíme na:

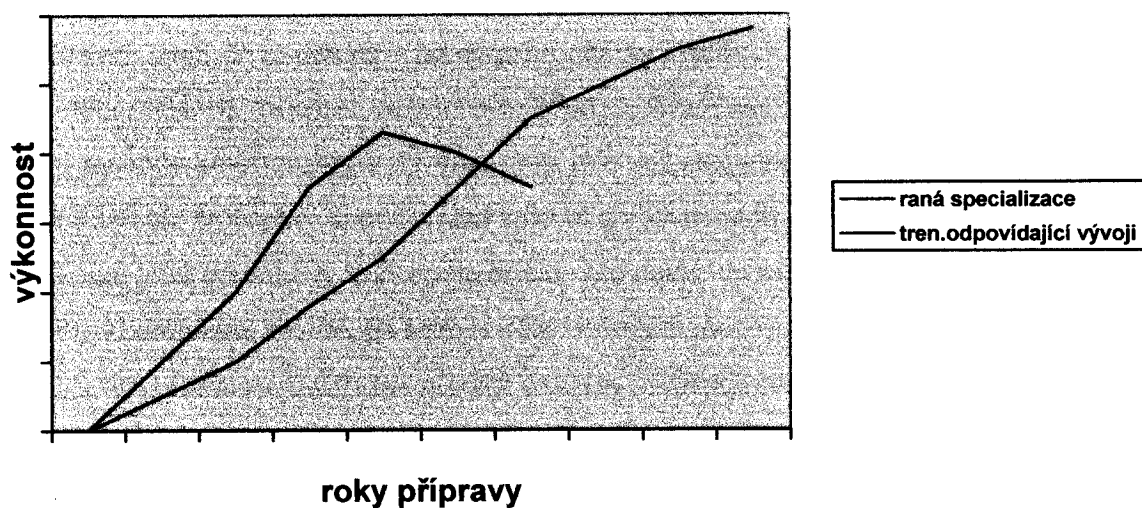
- a) **všeobecnou – cvičení všeobecně rozvíjející**, veškeré pohybové činnosti a sporty napomáhající celkovému rozvoji sportovce. Zaměřující se na celkový rozvoj svalstva, podporu srdečně – oběhového a dýchacího systému, rozvoj koordinace, volných vlastností aj. Význam těchto cvičení je pro specializovaný výkon nepřímý: působí jako činitel všestrannosti, mají ale také roli zdravotní a kompenzační (Dovalil, 2002). Pro tenis se nejčastěji uvádějí tyto aktivity: (atletika, plavání, lyžování, sportovní hry jako házená, basketbal, fotbal, úpolové a bojové sporty – zápas, džudo, karate, atd.)
- b) **specializovanou** – charakter těchto činností odpovídá pohybové činnosti odpovídajícího sportovního odvětví (pro tenis například koordináční cvičení na pohyb po dvorci, kondiční atletika, kondiční gymnastika)

3.2.2 Srovnání ranné specializace a koncepce tréninku odpovídajícího vývoji

Tyto dvě trenérské koncepce jsou v obsahu i metodách výrazně protichůdné. Zkušenosti dokazují, že vrcholových výkonů lze dosáhnout oběma směry. Ze seriózních rozborů ale

vyplývá, že vyšší procentuelní zastoupení s vrcholnými výkony mají jedinci, kteří prošli koncepcí tréninku odpovídajícího vývoji (Perič, 2006). Častým rysem koncepce rané specializace bývá **stagnace výkonnosti** v určitém věku (viz. kapitola 4.1). Vrcholu výkonnosti se dosahuje dříve, již kolem 18. – 20. roku, tedy ještě před dosažením dospělosti (biologické i psychické zralosti) a také doba setrvání ve vrcholové výkonnosti není tak dlouhá. Sportovci často hovoří o „**přesycení sportem**“ (Dovalil, 2008, Perič, 2006).

Je proto nutné vyslovit zdrženlivé stanovisko k rané specializaci. V souvislosti se závažnými aspekty vývojovými, zdravotními a výchovnými, se tréninková praxe takto zaměřená ukazuje jako nezdůvodněná. Nalézá však stále četné stoupence v řadách trenérů, klubových funkcionářů a netrpělivých rodičů. V tenisu je tato koncepce bohužel zásadně převažující. S ohledem na uvedené poznatky a důvody je třeba tuto cestu přípravy hodnotit jako úzkou, orientující se na úspěch za každou cenu. Ve své podstatě však málo perspektivní a nevhodnou (Perič, 2006, Schönborn, 2006).



Obr. 1. Porovnání vývoje výkonnosti koncepcí rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (podle Periče, 2008)

4 REALITA V DNEŠNÍ TENISOVÉ PŘÍPRAVĚ

Tenis se v poslední době radikálně mění. Vývoj jde velmi rychle dopředu, což dokazují současní elitní hráči svými výkony a již děti jsou vystavovány enormnímu

psychickému tlaku, díky velmi rannému počátku výkonnostní přípravy a neadekvátní zátěži. A to bez ohledu na to, že jejich organismus a biologický vývoj tomuto modelu přípravy neodpovídají. Jednoduše řečeno, dítě není malý dospělý, dítě je prostě jen dítě. Úkolem trenéra není dostat každého svěřence do světové špičky, úkolem trenéra je dát možnost každému malému tenistovi dosáhnout svého individuálního výkonnostního maxima.

4.1 Aspekty chybného vývoje v tenisu – raná specializace

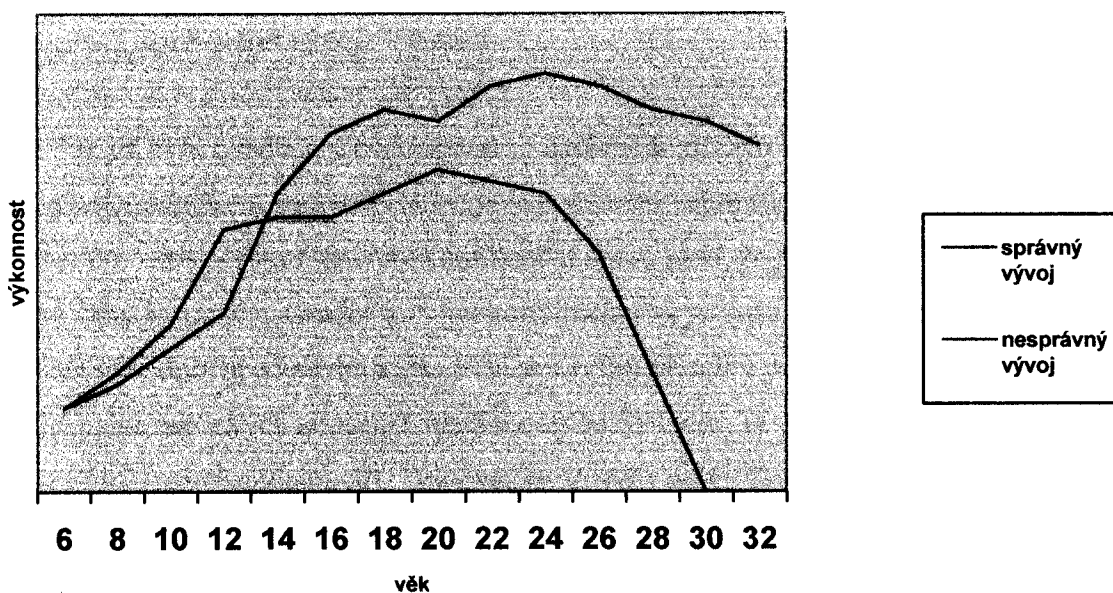
Děti, jenž velmi rychle a časně dosáhnou turnajových úspěchů, jsou často automaticky považovány za velké talenty s velkými předpoklady pro vrcholový tenis. Protože tyto děti (okolo 6.-7. let) v podstatě od začátku hrají pouze tenis, naučí se relativně rychle techniku základních úderů. Ve spojení s faktem, že v tomto věku díky biologickým zákonitostem, využívají děti pouze omezený rejstřík úderů, hrají relativně pomalu a taktická vyzrállost není na vysoké úrovni, vyhrávají takoví jedinci většinu turnajů díky menšímu množství nevynucených chyb. Tyto děti již v tak ranném období absolvují velké množství tréninků a turnajů. Podle statistik (Grosser, Schönborn, 2008) se uvádí, že již děti ve věku 10-11 let absolvují mnohdy 80-90 turnajových zápasů za rok, což znamená ročně 25-30 turnajů. Tyto děti postrádají tak podstatný **koordinační základ a všeobecnou motorickou přípravu**. Jejich dlouhodobý tréninkový koncept je orientován pouze na výkon. Jinými slovy se dá říci, že na řádný, komplexní trénink již nezbývá čas. Problém jednostranného tenisově technického tréninku, a tím předčasné úzké specializace u dětí je všeobecným fenoménem. Odpadá ale při něm tak důležitý **pohybový transfer**. Je dokázáno, že osvojené pohybové základy a motorické dovednosti, součásti pohybů se dají automaticky přenášet z jednoho sportu do druhého, eventuelně mohou být nápomocné při vytváření nových pohybových struktur. Jinými slovy, všestranný koordinační trénink pomocí více sportů a sportovních činností je v dětském věku velmi důležitý (Grosser, Schönborn, 2008).

Zpravidla v období 14 let dochází u těchto dětí k první **stagnaci**. Důvody jsou následující:

- pouze jednostranně tenisově technický trénink (výuka techniky úderů, mnohdy nesprávnými metodami)
- časté tréninkové zápasy – (tzv. “sparingy“), nahrazující kondiční trénink
- velké množství turnajů (hra o body a umístění na celostátním žebříčku v ČR již od 10 let a připravuje se koncept žebříčkového umístění již pro kategorii 8 – 9 let)

- velká psychická zátěž (často již od vstupu do kategorie mladší žáci – tedy od 10let a mnohdy i dříve, již na úrovních „baby tenisu“ v 7-9letech)
- absence optimálního koordinačního a kondičního tréninku (je to jednoduché, na řádný trénink nezbývá čas)

Takto vedené děti začínají v tomto kritickém období mnohdy ztrácet proti soupeřům, kteří prošli správným vývojem, tedy začínaly hrát turnaje později, jejich **koordinačně – kondiční rozvoj byl bohatší** a jejich psychika je stále ještě „neopotřebovaná“. Období stagnace trvá zpravidla 1-2 roky a poté sice přichází ještě druhé období výkonnostního růstu, ale organismus není na tuto zátěž dostatečně připraven a tito jedinci zůstávají pod jejich potencionálními možnostmi, hluboko pod individuálním výkonnostním maximem. Výkonnostní hranice nastává okolo 20. roku života (Schönborn, 2001).



Obr. 2. Různý výkonnostní vývoj tenisových hráčů (Schönborn, 1989)

4.1.1 Syndrom vyhoření (Burn-out)

Krátce se zmíníme i o tomto jevu, který je v posledních letech velmi častým důsledkem nesprávně dlouhodobě koncipované přípravy motoricky talentovaných dětí a juniorů. Jejich předpoklady pro vrcholový tenis jsou zřejmé již od dětství. Jako tréninkový koncept se zvolí již popisovaná raná specializace. Díky tomu talentovaný jedinec převyšuje

již v ranném věku ostatní děti a jeho výkonnost roste velmi rychle (viz. Obr. 2.). Díky tomu tyto děti již od 10-12 let absolvují řadu prestižních turnajů národní a mezinárodní úrovně, často a daleko cestují, pobývají i několik dní mimo domov v tuzemsku i zahraničí. To samozřejmě spolu s ambicemi rodičů, trenérů, svazových a klubových funkcionářů vede k přílišnému psychickému tlaku a stresu, jenž je na ještě mentálně nevyzrálé děti, vyvíjen. Bohužel tento tlak stoupá s každým dalším rokem tenisové kariéry a v momentu, kdy má nadějný junior udělat podstatný krok směrem do profesionálního tenisu, je již naprosto mentálně unavený a při první výrazné možnosti rezignuje. Samozřejmě, že se tento jev může dotknout i hráčů na nižších úrovních než mezinárodních. Podstatné je, že jeho příčiny jsou plně v rukou trenérů a funkcionářů. S pomocí kvalitních znalostí z oblasti systematiky sportovního tréninku a zvláštností tréninku dětí mu lze ale předejít.

4.2 Aspekty správného vývoje v tenisu

Jak již bylo uvedeno v obecné části o správném modelu tréninku (kapitola 3.2), nejdůležitějším krokem správného vývoje je počáteční velmi různorodá všestranná sportovní příprava. Pro tenis – velmi náročný koordinační sport, platí, že právě u dětí v mladším školním věku je nutné a zásadní rozvíjet koordinační a rychlostní schopnosti, což se v pozdějším období specializovaného tréninku velmi příznivě projeví při řešení složitých motorických a taktických situací. Z hlediska techniky by do 11 – 12 let měla být založena většina úderů (nejen základních). Trénovat by se měly nejen základní herní situace, ale systematicky i komplexní situace, což vede samozřejmě k vytvoření velmi široké a pestré základny pohybů, které se budou dále rozvíjet v dalších etapách tréninku (Grosser, Schönborn, 2008).

5 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

V následujících kapitolách se pokusíme přiblížit podstatu sportovní přípravy dětí, její obecné zákonitosti a zvláštnosti. Častým jevem je vedení dětí pouze přizpůsobením tréninku dospělých k danému věku. Víme, a již jsme se o tom zmiňovali, že tomu tak z mnoha důvodů nesmí být. Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je její přípravný charakter. Trénink by měl

být zaměřen na množství a kvalitu dovedností, jenž děti zvládnou. A nesmíme zapomenout na to nejdůležitější, ale mnohdy opomíjené, děti by se sportem měly zejména bavit a s jeho pomocí se stát člověkem v tom nejlepším slova smyslu.

5.1 Cíle sportovní přípravy

Všeobecně se uvádějí tyto cíle (Perič, 2008):

- A. **Nezpůsobit zdravotní újmu** – podstatou je teoretická znalost vývojových zvláštností dětí a s tím spojený přístup a dávkování přípravy. Poškození mohou být nejen fyzická, ale i psychická. **Fyzická** – vznikají nadměrným tréninkovým objemem nebo neadekvátními prostředky tréninku. Často se setkáváme se svalovými disbalancemi, kostními výrůstky, únavovými zlomeninami, vadným držení těla, různými poruchami páteře atd. **Psychická újma** není zprvu nápadná, bohužel její dopady mohou být o to větší. Často se jedná o neschopnost vyrovnat se s velkým psychickým tlakem v ranném věku. Následky jsou dlouhodobé stavy frustrace, úzkosti, sebedoceňování, což může vést až k depresivním onemocněním. „Nejmenším zlem“ je nechuť ve sportu pokračovat (Perič, 2008)
- B. **Vytvořit u dětí celoživotní vztah ke sportu** – jen málo dětí má předpoklady stát se vrcholovým sportovcem. Pro ostatní je doba strávená ve sportovních oddílech jen úvodem k celoživotnímu vztahu ke sportu, jako součásti běžného života. Navíc pozitivní působení tréninkového procesu na osobnost dítěte nelze opomenout. Formování vlastností jako cílevědomost, pečlivost, vytrvalost, svědomitost, zodpovědnost, sebedůvěra, zdravá míra sebekritičnosti, aspirace, perzistence, samostatnost v myšlení, a dalších, využije později dítě nejen ve sportu, ale i v běžném životě.
- C. **Vybudovat základ pro pozdější specializovaný trénink** – zaměřit se na trénink techniky dané disciplíny a všeobecné koordinace z těchto důvodů:
 - dobrá úroveň centrálního nervového systému
 - úroveň zvládnutí techniky je limitující faktor (v tenisu obzvlášť), proto je třeba založit velmi kvalitní a biomechanicky správnou techniku pohybu v daném sportovním odvětví. Eventuelní pozdější korekce mohou vést k velkým komplikacím na výkonnostní úrovni. Navíc se v dorosteneckém věku velmi obtížně rozvíjí obratnost a **klesá motorická docilita** (schopnost učit se novým pohybům). Proto je velmi důležité využít možností organismu k tomuto tréninku právě v dětském věku.

5.2 Charakteristika mladšího školního věku

Za dětství lze považovat věk v rozmezí 6 -15 let. Mladší školní věk určuje období mezi 6 – 11 lety (starší pak 12 – 15 let). Toto rozdělení je spíše formální, sloužící k orientačnímu popisu jednotlivých jevů při vývoji organismu (Perič, 2008).

5.2.1 Biologický věk

U sportujících dětí rozlišujeme několik druhů věku. Nejpodstatnější pro nás jsou:

- **věk kalendářní** (zde není třeba více se zmiňovat)
- **věk biologický** (je dán konkrétním stupněm vývoje organismu)
- **věk sportovní** (určuje dobu, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě)
 - pokud je jedinec více biologicky vyspělý, než kolik mu je let dle data narození, hovoříme o tzv. **vývojové akceleraci - zrychlení**
 - pokud se jeho biologický věk opoždí za věkem kalendářním, jedná se o **vývojovou retardaci – zpoždění** (Dovalil a kol., 2002)

Význam zejména věku biologického je pro sport velmi důležitý. Každý člověk má svoje individuální tempo tělesného – biologického vývoje. To vychází z genetických předpokladů, sekrece hormonů, různých vlivů prostředí a z dalších, méně objasněných okolností. Tato různorodost se vyrovná okolo 18 – 19 roku života (Schönborn, 2006). Hodnot biologického věku se dá v tréninku využít **principem přiměřenosti**. Tzn., že akcelerovaný (urychlený ve fyzickém vývoji) jedinec může začít s určitými formami tréninku dříve, než jedinec retardovaný (zpomalený ve fyzickém vývoji).

Velký význam má znalost biologického věku pro stanovení míry talentovanosti jedince, kdy je naprosto zásadní při výběru odlišit od sebe stupeň talentovanosti a akceleraci biologického vývoje. Protože jinak by bylo možné, aby velmi talentované dítě bylo, při výběru potencionálních talentů pro dané sportovní odvětví, hodnoceno hůře jen z toho

důvodu, že je biologicky retardované, než dítě netaalentované, které je však biologicky akcelerované (Perič, 2006).

5.2.2 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivé pákové poměry, vytvářejí se tak předpoklady pro rozvoj různých pohybových forem. Kostra však není zcela vyvinutá, zakřivení páteře není ještě trvalé, proto je důležité se často věnovat návykům správného držení těla (Dovalil a kol., 2008). Nervový systém je dostatečně zralý i pro koordinačně náročné pohyby. Předpoklady pro vytváření nových nervových struktur a schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center vytváří v tomto věku **příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.**

5.2.3 Psychický vývoj v mladším školním věku

Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Uvádí se **období tzv.konkrétního (reálného) nazírání.** Proto některé trenérské rady dětem (např.: „Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný“) mají jen minimální účinek, protože malé dítě nechápe termíny, jako je „jednou, v budoucnu“ (Perič, 2008).

Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl. **Veškerou činnost dítě silně emočně prožívá.** Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat trvá přibližně 5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost. Proto by měl být obsah tréninku pestrý a často obměňovaný. Při předávání informací je nutné volit takové obraty a argumenty, které nepřesahují rozumové možnosti dítěte (Slepička, 1988).

5.2.4 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnány, ale při méně častém opakování jsou rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky (Perič, 2008). Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu

v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností – pro tenis velmi důležité. Období 8-12 let (kam tedy spadá i naší prací vymezené období mladšího školního věku) je nazýváno „**zlatým věkem motoriky**“. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny udělat nový pohyb napoprvé (Perič, 2008). Na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinačně náročná cvičení.

5.2.5 Trenérský přístup v mladším školním věku

V soutěžení a tréninku by měl převládat **herní princip**. Porážky by neměly být podnětem negativního hodnocení trenérem či rodiči, které by děti stresovalo. Trenér by měl být dítěti příkladem v dané činnosti. To je sice výhoda, ale zároveň velká odpovědnost. Ten může udělat pro budoucí vývoj dítěte v oblasti výkonnostní i výchovné mnoho pozitivního, ale také negativního! Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.

5.3 Senzitivní období pro rozvoj motorických schopností

Všeobecně je známo, že v každém věku má člověk předpoklady pro něco jiného. Existují tedy určitá stádia ve vývoji člověka, která jsou vhodnější pro rozvoj určité schopnosti či dovednosti. Tato období se nazývají – **senzitivní (citlivá)** (Jansa, Dovalil a kol., 2007).

Senzitivní období jsou definována jako vývojové časové etapy, které jsou zvláště vhodné pro trénink určitých sportovních aktivit spojených s rozvojem pohybových schopností a dovedností. U dětí se dosahuje v těchto etapách nejvyššího přírůstku rozvoje dané schopnosti. Nevyužití těchto období může vést k jejímu pomalému či nekvalitnímu projevu. Nebo je její rozvoj mimo citlivé období obtížnější či již téměř nemožný.

Senzitivní období není vhodné svazovat s kalendářním věkem dětí. Měla by spíše vycházet z reálného stupně vývoje – tj.z věku biologického. Navíc je vývoj pohlavně diferencovaný. Děvčata biologicky dozrávají dříve než chlapci (zpravidla o 1 – 2 roky dříve). To se týká začátků a zpravidla i konců senzitivních období, která jsou u děvčat posunuta o něco dříve než u chlapců (Perič, 2008).

motorické schopnosti		senzitivní období
koordinální schopnosti	základní koordinace pohybů	6 - 8 let
	kombinace pohybů	7 - 10 let
	rovnováhové schopnosti	8 - 13 let
	komplikované motorické projevy	10 - 13 let
	přesnost pohybu	10 - 13 let
pohyblivostní schopnosti		9 - 13 let
rychlostní schopnosti		7 - 10 let
	rychlostně silové schopnosti	10 - 15 let
silové schopnosti	základní silový rozvoj	10 - 13 let
vytrvalostní schopnosti		11 - 14 let

Obr. 3. Shrnuje senzitivní období pro rozvoj jednotlivých motorických schopností (upraveno podle Periče, 2008)

5.3.1 Koordinální schopnosti – senzitivní období

Senzitivní období pro rozvoj koordinačních schopností vycházejí z vývoje centrálního nervové soustavy. Její vysoká plasticita, schopnost střídání vzruchů a útlumů vytváří základní předpoklady pro rozvoj koordinace. **Senzitivní období lze stanovit mezi 7. – 10. (11.) roky u děvčat a 7. – 12. roky u chlapců.** Po tomto období může z důvodu pubertálních změn nastat výrazný útlum v tempu vývoje, který může skončit i stagnací. Mnohé výzkumy ukázaly, že z celého rozvoje „obratnosti“ dosaženého v období mezi 7. – 17. rokem bylo asi **75% získáno do 12 let u chlapců a 10 let u dívek** (Perič, 2008). Pro vrcholové výkony v tenisu je vysoká úroveň koordinačních schopností zásadním předpokladem. Vysoké kondiční nároky v tenisu lze uplatňovat jen s využitím vysoké úrovně koordinačních schopností. Hovoří se o tzv. „**pohybové komplexnosti**“ (Schönborn, 2001). Jelikož kategorie mladší školní věk – jenž tato práce řeší, je posazena do období 6 – 11 let, jednoznačně z toho vyplývá důležitost rozvoje koordinačních schopností právě v tomto věku.

věk		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
koordinace schopnosti	kinestetická diferenční sch.	→											
	prostorová orientační sch.	→											
	časově orientační sch.	→											
	rytmická sch.	→											
	rovnováhová sch.	hoši	→										
		dívky	→										
	reakční sch.	→											
frekvenční sch.	→												

Obr. 4. Fáze senzitivních období koordinačních schopností (upraveno podle Hirtz, 1985)

5.3.2 Rychlostní schopnosti – senzitivní období

Tyto schopnosti patří mezi schopnosti, které je vhodné rozvíjet co možná nejdříve. Tento požadavek vychází ze zákonitostí rozvoje centrální nervové soustavy. **Citlivé období pro rozvoj rychlostních schopností se uvádí mezi 7. – 14. lety.** Kategorie mladšího školního věku tedy spadá do tohoto období v celém svém rozsahu.

5.3.2 Silové schopnosti

Silové schopnosti mají svá senzitivní období poněkud později, což je dáno vztahem k sekreci pohlavních a růstových hormonů, které výrazně ovlivňují možnosti rozvoje síly. **Nejvyšších přírůstků se dosahuje u dívek mezi 10. – 13. rokem a u chlapců mezi 13. – 15. rokem.** V tenisu je třeba hlavně rychlých a „výbušných“ pohybů, proto i trénink silových schopností je velmi důležitý, zejména vázán na schopnosti rychlostní. Jestliže se bude provádět cílený silový trénink, určitě je nutné respektovat uvedená období. Ve spojitosti s tréninkem rychlostních schopností, bez přidané zátěže, při respektování vývojových

zvláštností, lze absolvovat takový trénink již v závěru mladšího školního věku (Schönborn, 2006).

5.3.4 Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostní schopnosti jsou do jisté míry univerzální. Mohou se tedy rozvíjet v podstatě v kterémkoliv věku. Děti pěstující sport, nemusí asi do 11. – 12. roku života absolvovat ještě žádný speciální nebo intenzivní vytrvalostní trénink. S 5 – 10 hodinami tréninku týdně je vytrvalostní zátěž dost vysoká. Příležitostné delší běhy 20 – 30 minut nemohou škodit. Mají ale spíše psychologický (snaha překonat se) a regenerační charakter (díky vyšší úrovni vytrvalostních schopností se zvyšuje schopnost organismu – efektivněji a rychleji regenerovat) (Schönborn, 2006, Jansa, Dovalil a kol., 2007).

5.3.5 Kloubní pohyblivost

K nejintenzivnějšímu rozvoji aktivní pohyblivosti dochází mezi 9. – 13. rokem, přičemž **nejvyšších přírůstků se dosahuje kolem 10. – 12. roku**. S nástupem pubertální akcelerace růstu dochází k poklesu možného rozvoje pohyblivosti.

5.4 Regenerace dětí

Regenerace ve sportu zahrnuje veškeré činnosti, které mají za cíl rychlé a dokonalejší zotavení (Dovalil, 2002). Jelikož je tato problematika velmi obsáhlá soustředíme se v této kapitole na přiměřený přehled možností a zásad, které lze v oblasti sportovního tréninku mladých tenistů využít.

Možnosti regenerace využitelné v tréninkovém procesu dětí:

- Spánek (pasivní forma regenerace, důležitá je kvalita a délka, často se uvádí, že zejména ve stavu velké únavy je tato forma nejpotřebnější)

- **Dodržování režimu dne** (souvisí zejména s plánováním tréninkových jednotek na dopolední nebo odpolední čas – nejvyšší přirozená výkonnost byla pozorována mezi 10. – 13. a 17. – 20. hodinou (Dovalil, 2008))
- **Dodržování životosprávy** (racionální strava, pitný režim, kvalitní spánek zotavné procesy jen podporují)
- **Regenerace pohybem** (aktivní), po utkání, tréninku vyklusání, vyplavání – činnosti nízké intenzity v rozsahu 10-30minut (princip je: mírnou aktivitou se udržuje lehce zvýšená úroveň metabolismu, která vede k rychlejšímu odstraňování nahromaděných produktů látkové výměny, vzniklých předchozí intenzivní zátěží), ve stavu vysoké únavy efekt aktivní regenerace klesá!
- **Strečink** – protahovací cvičení snižuje svalové napětí (tenzi), uvolňuje a natahuje svaly – urychluje tak odplavování metabolitů vzniklých zátěží
- **Spinální cvičení** – postupný rotační pohyb jednotlivých obratlů, zvyšování rozsahu pohyblivosti obratlů, v tenisu velmi důležité z důvodu jednostranné zátěže a tím snižování rozsahu rotačního pohybu páteře, dokonalá pružnost páteře šetří kloubní systém (Dovalil, 2002)
- **Cvičení zaměřené na optimální funkci vnitřního stabilizačního systému** – balanční cviky s využitím medicinbalů a gymnastických míčů (přirozené pozice na uvedených náčiních, aktivují hluboké stabilizační svalové vrstvy zejména v oblasti trupu, zajišťují správné držení těla, optimální funkce stabilizačního systému pomáhá dokonalé koordinační souhře velkých svalových skupin a končetin, přenos pohybu z horních na dolní končetiny atd.)
- **Regenerace s využitím vodních procedur** (vyplavání v bazénu – různé plavecké styly, nejlépe kraul, znak; vířivka, pára, sprcha)
- **Sportovní a regenerační masáž**

6 TALENTOVANÝ JEDINEC – VÝBĚR TALENTŮ

Výběr talentů v jednotlivých sportovních odvětvích je kromě náročného vědeckého problému z pohledu obsahu (určení faktorů podmiňujících či limitujících výkonnost, určení etap tréninku atd.), také vysoce etickou záležitostí (koordinace osobnosti mladého sportovce s nároky daného sportovního odvětví).

Asi každý trenér si přeje trénovat talentované děti. Jednak se s jedinci, kteří mají nadání pro danou činnost, velmi dobře spolupracuje, jednak je možné pozorovat znatelné pokroky v krátkém časovém horizontu a v neposlední řadě také prestiž trenéra roste na základě úspěchu jeho svěřenců. Informace dále uvedené budou sloužit jako určité vodítko při práci se začínajícími tenisty, struktuře a stavbě jejich tréninkového procesu a nakonec i k možnému posouzení jejich možností v oblasti výkonnostního nebo profesionálního sportu. Zejména trenéři, kteří pracují s většími počty dětí v tenisových školičkách jsou nuceni po úvodním tréninkovém období posuzovat určitou úroveň šikovnosti a další možnosti dětí pro zařazení do homogenních tréninkových skupin.

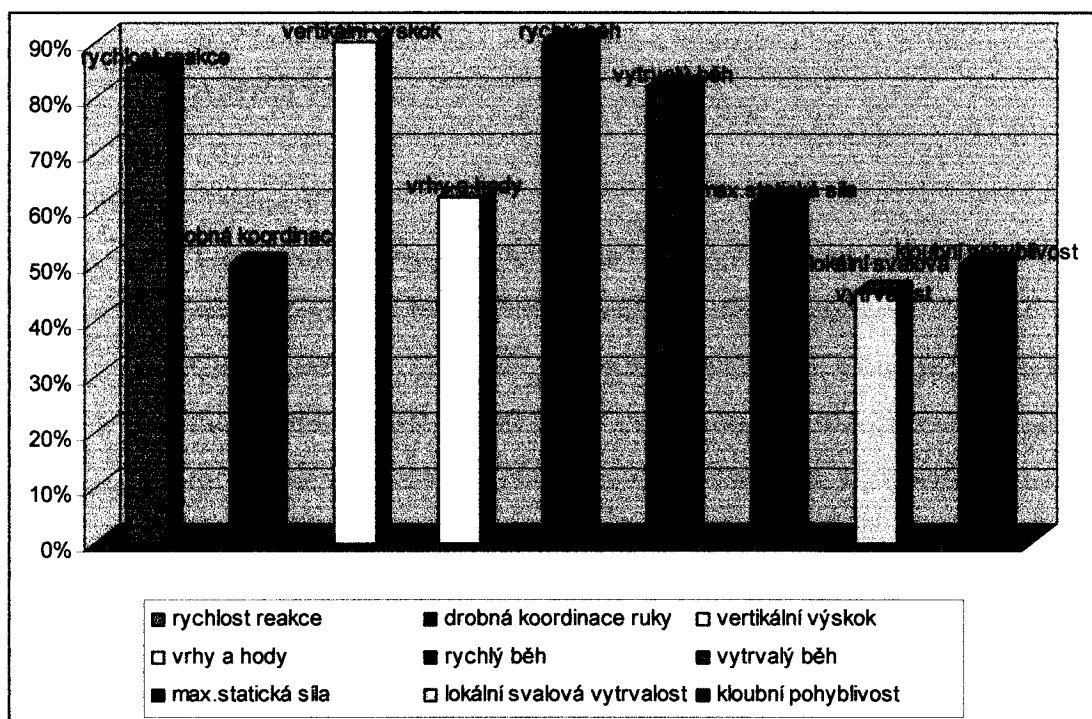
Talent lze chápat jako celkovou sumu předpokladů, která pokrývá požadavky kladené na sportovce pro dosažení absolutně nejvyšší sportovní výkonnosti. Jednotlivec se k těmto požadavkům více či méně blíží a podle míry přiblížení hovoříme o míře talentu (Perič, 2006). Předpoklady pro dosažení sportovní úrovně spočívají v psychofyzické struktuře člověka. Lze je popsat třemi oblastmi: směrová, potenciální a výkonová.

1. **Oblast směrová** – zahrnuje vlastnosti – zájmy a s nimi související potřeby, které se formují kolem sedmého roku života. Za příznivých okolností (nejčastěji kladné působení rodičů) se projevují v orientaci na sport. Tato oblast přímo neurčuje předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti, spíše jen pomáhá nalézt vztah ke své budoucí činnosti.
2. **Oblast potenciální** – obsahuje schopnosti a vlastnosti, které podmiňují individuální sportovní výkonnost a rozhodují o tom, zda jedinec bude schopen zvládnout dovednosti a návyky nezbytné pro dosažení vysoké sportovní úrovně. Tato oblast popisuje parametry, kterými by měl jedinec disponovat, aby měl pravděpodobnost dosažení očekávané výkonnostní úrovně.
3. **Oblast výkonová** -představuje vlastnosti osobnosti, jenž usnadní projev získaných dovedností a rozvinutých schopností v utkání či závodu. Tedy, že to, co se jedinec naučí v tréninku, dokáže stejně kvalitně nebo ještě lépe využít v utkání, soutěži. Relativně nejmenší rozdíly, nebo i lepší výsledky dosahují ti, kteří mají vysokou odolnost vůči stresu (Perič, 2006).

6.1 Genetická podmíněnost talentu

Jedná se o dědičnou determinaci jednotlivých předpokladů osobnosti jedince.

V literatuře (Perič, 2006) jsou uváděny jako **nejvíce geneticky určeny somatické** (tělesná výška, tělesné rozměry), **rychlostní** (reakční a lokomoční rychlost) a **rychlostně silové předpoklady**. Naopak **nejméně jsou geneticky determinovány psychické vlastnosti a koordinační schopnosti**.



Obr. 5. Příklad některých ukazatelů a procentuální pravděpodobnosti jejich dědičnosti (Perič, 2006)

6.2 Psychologické parametry determinující osobnost

Psychologické faktory výkonnosti nejsou v prepubertálním věku dostatečně stálé a podléhají častým změnám. Rozlišujeme tři základní skupiny:

1. Psychické schopnosti

- **Senzorické schopnosti** (např. odhad vzdálenosti letícího předmětu, cit pro vodu, pro povrch atd.)

- **Senzomotorické schopnosti** – které chápeme jako spojení senzoričkových schopností s pohybovou odpovědí (např. reakční doba na soupeřův úder)
- **Intelektuální a tvůrčí schopnosti** (např. ve sportovních hrách předpoklady k taktickým dovednostem, improvizaci, netradiční řešení situací atd.)

2. Emočně motivační proměnné – základní motivující tendence

- **Potřeba pohybu** (malé děti potřebují nutně pohyb ke svému zdravému rozvoji, proto je vhodné aby se základní motivací stala potřeba sportu před např. hmotnou motivací nebo strach z negativních reakcí rodičů)
- **Potřeba výkonu**

3. Osobnostní vlastnosti

- **Temperamentové** (podílejí se na typu osobnosti, pro tenistu by například nebylo vhodné kdyby byl melancholik nebo flegmatik)
- **Charakterové** – určující zaběhlý způsob chování v určitých situacích (např. jedinci, kteří jsou zvyklí pomáhat rodičům v domácnosti – pracovat, mívají menší problémy s tréninkovým nasazením, s „tréninkovou morálkou“)

6.3 Biologický věk a jeho vztah k výběru talentů

Této problematice jsme se již věnovali v kapitole 5.2.1. Znalost biologického věku má pro stanovení míry talentovanosti velký význam. Zkušený trenér je schopen poznat, zda jeho svěřenec je vývojově akcelerován či retardován. Učiní tak na základě pozorování a svých zkušeností z tréninku dětí. Protože ale při plánování tempa a obsahů dlouhodobého tréninkového procesu lze využít tuto znalost k naplánování ideální přípravy, je orientační znalost biologického věku užitečná. Navíc jsme mnohdy svědky toho jak rodiče, trenéři srovnávají své potomky s ostatními dětmi a nezamýšlejí se nad touto možnou skutečností, která mnohé objasní. Řečeno příkladem: nemůže používat stejné tréninkové prostředky a vykazovat stejnou výkonnost 10-ti letý chlapec vývojově retardovaný (tedy na úrovni např. 8 let) a chlapec stejného věku, vývojově akcelerovaný (tedy možnost až 12 let). Tento hypotetický rozdíl je 4 roky a ve skutečnosti tomu tak opravdu může být. Závěr je jednoznačný. Kalendářní věk hraje v tréninku dětí malou roli. Slouží jako jisté kritérium, ale zásadnější je orientační hodnota věku biologického.

Protože jsou konkrétní informace ke stanovení orientační hodnoty biologického věku důležité, ale nad rámec této práce, odkazují na příslušnou odbornou literaturu (viz.seznam literatury, např.: PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008).

6.4 Vliv prostředí a výchovy na talentovaného jedince

Vlivem především sociálního prostředí se rozvíjí dědičná výbava jedince, jeho psychický život, vytváří se jeho vědomí, formuje se jeho osobnost. Význam tohoto prostředí se projevuje na sportování dětí v těchto oblastech:

- **Rodina a motivace dítěte** – při získání sebedůvěry mají hlavní roli rodiče, v některých případech ale mohou ovlivnit rozvoj dítěte i negativně (např.časté negativní hodnocení při neúspěchu v soutěži). Motivy proč začínají děti sportovat jsou různé (rodiče, kamarádi, vlastní motivace, trenér atd.).
- **Psychologický tlak** – některé studie uvádí, že asi 63% tlaku vyvíjeného na dítě mají „na svědomí“ rodiče (Perič, 2006). V tenisu je tato skutečnost neoddiskutovatelná. Bohužel jsme svědky tohoto moderního fenoménu dnes a denně. Ačkoli víme, že tímto způsobem nelze dosáhnout úspěchu, přesto jej velká řada rodičů považuje za samozřejmý.
- **Rodiče a dlouhodobý tréninkový proces** – v souvislosti s konflikty ve sportu (vysoké psychické zatížení, neúspěch atd.) je vyžadováno, aby byli rodiče aktivnější a více vzdělaní pro podporu dětí pokračujících ve sportu na vysoké výkonnostní úrovni. Často je výhodou, když jsou rodiče trenéři svých dětí nebo se alespoň významněji tréninkového procesu účastní, neboť mohou vytvářet a spoluvytvářet optimální podmínky pro jejich rozvoj (Perič, 2006). Mezi známé příklady potvrzující toto tvrzení patří a patřili například Martin Doktor, Šárka Záhrobská, Robert Holík, Ivan Lendl, Helena Suková.

7 DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Jak jsme již uváděli, rámcové a ve sportovním tréninku používané, jsou dvě koncepce: **raná specializace a koncepce tréninku přiměřeného věku**. Naše práce obhájí stanovisko druhé jmenované metody, jako účinnější, přirozenější a se zdravím dítěte neohrožující. Z důvodů již uvedených, má víceletý trénink od malých dětí až po nejvyšší výkonnostní kategorie, v jednotlivých letech přípravy, poněkud odlišné cíle a úkoly.

Tréninkový proces rozdělujeme na 4 základní etapy (Perič, 2008):

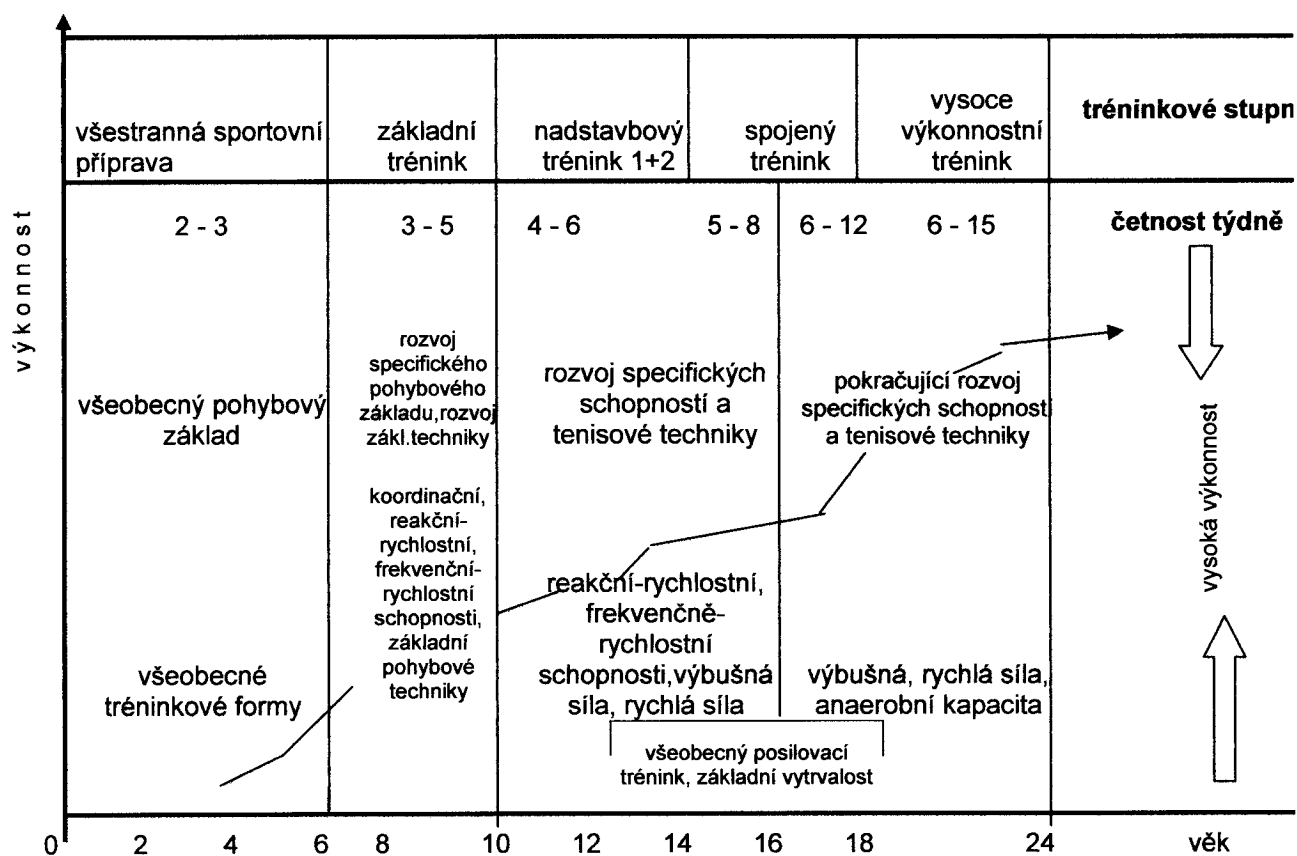
- **Seznamování se sportem**
- **Základní trénink**
- **Specializovaný trénink**
- **Vrcholový trénink**

Pro jednotlivé sporty se liší délka a počátky jednotlivých etap dlouhodobé koncepce sportovního tréninku. Pro naši práci je stěžejní analyzovat a popsat první dvě etapy:

1. **etapa seznamování se sportem – všestranný pohybový rozvoj**
2. **etapa základního tréninku**

Uvedené etapy jsou stavebním kamenem pro další etapy tréninku, specializovaný trénink a vrcholový trénink. I díky již dříve zmíněným senzitivním periodám pro rozvoj konkrétních schopností a dovedností, je na tyto první dvě etapy tréninku kladen velký důraz. Lze bez nadsázky říci, že **„co pokazíte či opomenete v těchto obdobích, budete dohánět velmi pracně a dlouho a s největší pravděpodobností, již nedoženete“**.

Jistě známe mnoho příkladů z tenisové praxe, kdy dítě bez dostatečného pohybového základu z raného dětství začalo ve 13-14 letech stagnovat v nárůstu výkonnosti. Nikdo se v té chvíli nezamýšlí nad touto možnou příčinou stagnace, ale naopak téměř vždy se hledají příčiny v hráči samotném, což vede k ještě většímu psychickému tlaku na jeho osobnost a následně ke stavům frustrace a mnohdy nechuti dál v tréninku pokračovat.



Obr. 6. Dlouhodobý tréninkový plán s perspektivou vysoce výkonnostního pojetí tenisu (podle Grosser at al., 2008)

7.1 Etapa seznamování se sportem

Tato etapa je počáteční fází sportovního tréninku. Má zásadní význam pro pozdější trénink v dalších fázích.

Měla by plnit tyto úkoly:

- optimální psychický a tělesný vývoj dítěte
- upevňování jeho zdraví
- zajištění všestranného pohybového rozvoje
- vytvoření kladného vztahu k pravidelnému tréninku
- počátek seznámení se s danou specializací (v našem případě s úderovou technikou)

7.1.1 Základní pokyny

Ve většině sportovních odvětví začíná tato etapa s počátkem systematického tréninku (6 – 8 let) a končí kolem 10. roku dítěte (Perič, 2008). V **tenisu**, jako koordinačním sportu, se **toto období pohybuje mezi 4/5 – 6 lety** (Schönborn, 2008). Je to z důvodu velké koordinační náročnosti tenisu a tím i vysokých požadavků na tuto motorickou schopnost. Proto, je –li to možné (zejména z hlediska úrovně biologického věku), se začíná s všestranným pohybovým rozvojem již v tomto věku.

Trénink v tomto období je zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností (vytvoření širokého spektra pohybových struktur), základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností. V této etapě není racionální zatěžovat děti učením se různých taktických variant. Děti ještě nemají dostatečně vyvinuté myšlení a tento způsob výuky nebývá příliš efektivní.

Naopak čas musí být věnován rozvoji pohybových dovedností, zejména těch, jenž mají vztah k základům techniky v dané sportovní disciplíně. Jejich učení je v tomto věku nejefektivnější.

Doporučuje se používat takové pohybové formy, které splní tato kritéria:

- dostatečná motivace při tréninku
- ne příliš dlouhá průpravná cvičení, koncentrace je ještě nedostatečně rozvinutá (děti v tomto věku se vydrží soustředit cca 2-5minut)
- nejsou nutná žádná velká organizační opatření
- často měnit použité metodicko - organizační formy a průpravná cvičení (variabilita tréninkových prostředků)
- vyhovět přáním a iniciativě dětí během tréninku

7.1.2 Tréninkové cíle a obsah

- v popředí jsou komplexní pohybové formy, **všestranný pohybový základ**, široké spektrum dovedností
- obsah: např. **organizované** cvičení dětí, gymnastika, judo a další úpolové sporty (Schönborn, 2001), bojové sporty jako karate, aikido, tae – kwondo, atletika – všestranný základ, různé sportovní hry (basketbal, házená, fotbal), plavání, lyžování,

neorganizované formy pohybu: činnost rodičů, hry s různě velkými míči, překážkové dráhy, pohyb v přírodě, cvičení na hudbu pro rozvoj rytmu (častější u dívek)

- **rozvoj cílové úderové techniky v tomto věku není ještě nutný**, závisí také na míře talentu dítěte a úrovni jeho koordinačních schopností, nicméně se nejdříve používají cvičení zaměřená na činnost ruky s míčem, ovládání rakety různými způsoby, čím lépe je schopno dítě raketu ovládat, tím lépe pak bude zvládat cílenou výuku tenisových úderů
- v tomto období se hraje s měkkými míči na malém dvorci – „minitenis“, v konci tohoto období některé talentované děti již přecházejí na dvorec standardní – „babytenis“
- základním doporučením zůstává nespěchat s přechodem na celý dvorec, ideálnější pro rozvoj techniky je přirozené setrvání v kategorii „mini“ tenis

7.1.3 Tréninkový plán

- konkrétní tréninkové přípravy nejsou zpočátku nutné, protože v popředí zájmu stojí především zábava, kolektiv dětí, improvizace (rámcový koncept tréninkových jednotek je samozřejmě nutný, ale bez další konkretizace
- z celkového objemu tréninku je 30% věnováno tenisové technice, zbytek naplňují ostatní aktivity zaměřené na všestranný rozvoj motoriky dítěte – velmi důležité
- cca **2 -4 tréninkové jednotky v týdnu** (v závěru období spíše 3 – 4)
- délka tréninkové jednotky by se měla pohybovat mezi 45 – 75 minut, delší tréninky nejsou efektivní

7.1.4 Turnajová doporučení

V tomto období jsou turnaje pouze součástí tréninkového cyklu dítěte. Uvedli jsme již, že tato věková kategorie spadá do „mini“ tenisu. V těchto kategoriích se koná během zimní i letní sezóny velké množství turnajů. To však nesmí přispět k motivu, že je třeba se zúčastnit co největšího počtu. Často se používá argument, že děti získávají zápasové zkušenosti. To je sice pravda, ale z již uváděných důvodů opravdu není kam spěchat. Navíc účast na turnajích nejsou jen výhry, ale také prohry a tím také časté vysoké negativní emoční vypětí, které

v přehnané míře není u takto malých dětí žádoucí (Schönborn, 1998). Účast na turnaji má splnit tyto úkoly:

- zažití zápasové atmosféry
- podpora soutěživosti („bojového ducha“)
- zábava a setkání se stejně orientovanou sociální skupinou (děti hrající tenis)
- přítomnost v konkrétním prostředí (přirozený návyk na prostředí tenisových klubů)

Ke konkrétním počtům turnajů. Je to velmi individuální. Záleží na herní úrovni, časových možnostech, mentální vyspělosti dítěte (chuť a osobní potřeba turnaje hrát).

Maximální počet za rok by se měl pohybovat okolo 10 – 12 turnajů a to vždy jako součást a doplnění celkové komplexní přípravy dětí v této kategorii.

7.2 Etapa základního tréninku

Tato etapa navazuje na 1. etapu seznamování se sportem. Je pro ni charakteristický postupný růst speciální výkonnosti dosahovaný na základě všestranné přípravy. Hlavní úkoly etapy lze shrnout do následujících bodů:

- všestranně rozvíjet základní motorické schopnosti (respektovat při tom senzitivní období vývoje organismu)
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností
- zvládnout široké základy techniky a taktiky v dané sportovní disciplíně
- vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku
- zahájení systematického tréninku

V obecném pohledu trvá tato etapa přibližně od 10. do 13. roku dítěte. V tenisu ji lze zařadit do **období 6/7 – 10/11 let**. Trénink v tomto období by měl být pestrý, emocionální a tak náročný, aby splnění cílů vyžadovalo přiměřené úsilí. Určitou roli začíná hrát i psychika. Trénink se v této oblasti zaměřuje především na rozvoj a upevňování morálních a volních vlastností a schopnosti koncentrovat se na řešení tréninkových úkolů (Perič, 2008). **I když si příprava má ještě zachovávat „dětský charakter“, během tohoto období již dochází k rozhodování o tom, jak dál ve sportu pokračovat.** Zda pouze v rekreačním pojetí, či jestli se bude dítě věnovat sportu na výkonnostní a později eventuelně i na vrchové úrovni.

Toto tréninkové období je vhodné pro rozvoj a trénink následujících schopností:

- koordinační schopnosti – obecné
- koordinační schopnosti – tenisově specifické
- reakční a frekvenční rychlostní schopnosti (Grosser, 1998)
- aerobní kapacita organismu

Zároveň je velmi důležitá a příhodná vysoká úroveň motorické docility dítěte (schopnosti učit se novým pohybovým dovednostem), což je pro obsah tréninku v tomto období rozhodující. Dítě je tak schopno se učit nové pohybové vzorce velmi efektivně.

7.2.1 Tréninkové cíle a obsah

- rozvoj reakčních a frekvenčních rychlostních schopností
- rozvoj koordinačních schopností - prostřednictvím všestranného pohybového rozvoje celkové motoriky dítěte (doplňkové sporty a aktivity)
- rozvoj rytmických, rovnováhových, kinesteticko diferenciacních (cit pro míč) schopností
- rozvoj anticipace a práce nohou (pro výše uvedené schopnosti je jako ideální doplňkový sport vhodná házená) (Schönborn, 2006)
- rozvoj tenisové techniky je v tomto období jen jedním dílem z celkového tréninkového obsahu
- podporovat a rozvíjet kladné sebehodnocení
- na vítězství a prohry by se mělo nahlížet pozitivně a bez přehnaného důrazu
- důraz na učení se a výkon spíše než na vítězství (Crespo, Miley, 1998)
- důraz na maximální snahu a soustředění při tréninku
- podporovat pozitivní přístup k soupeření v utkáních

7.2.2 Tréninkový plán

- specifické tréninkové a turnajové plány nehrají v tomto období ještě zásadní roli

- dlouhodobý orientační koncept tréninkového plánu je ale již na místě (plán rozvoje tenisové techniky, doplňkových sportů, samostatných mimo tréninkových aktivit atd.)
- **poměr specifického tenisového tréninku a tréninku všestranného pohybového rozvoje je přibližně 50 : 50**
- v období 6 – 9/10 let zařadit 3 – 5 tréninkových jednotek v týdnu (při vyšším počtu tréninků zařazovat 1-2 lehké tréninky, např.: 3 - 4 kvalitní tréninky doplněné 1-2 lehkými koordinačními)
- v období kolem 10 – 11 let lze zařadit 4 – 6 tréninkových jednotek v týdnu
- délka tréninkových jednotek se pohybuje v rozmezí 60 – 90 minut
- v týdenním plánu zařazovat tenisové tréninky individuální – technické (1 – 2), ve dvojici – eventuelně řízená utkání (1 – 2), kolektivní (1 – 2 tréninky ve 3 – 4 hráčích)

7.2.3 Turnajová doporučení

- v tomto období se scházejí kategorie „mini“ (6 – 7 let) a „baby“ (7 – 9 let) tenis a také od 10 let začíná kategorie mladších žáků, hra v utkáních se tedy přesunuje na celý dvorec a v závěru tohoto stupně nabývá konečné podoby z hlediska platnosti pravidel (od kategorie mladší žáci)
- turnajové soupeření musí zůstat především zábavou, děti si dále přivykají na hru proti soupeři – a již citlivěji vnímají rozdíl mezi vítězstvím a porážkou , zvykají si na emoce vyvolané zápasovou atmosférou, začínají používat základní taktické varianty
- **účastnit se týmových soutěží v různých sportovních disciplínách** (tenis by měl být pouze součástí celkového množství sportů v nichž děti soutěží – např. v tomto věku lze úspěšně absolvovat 2 – 3 sporty na soutěžní úrovni, včetně tenisu), vedle rozvoje motorických schopností rozvíjejí týmové sporty také mentální schopnosti jedince, především týmovou sounáležitost („týmový duch“)
- **účast na turnajích by se v žádném případě neměla stát „honičkou“ za body a umístěním na žebříčku**, zdrojem negativních následků stresu z případné odpovědnosti dětí za výsledek zápasu, odpovědnosti vůči rodičům nebo trenérovi

- **nestavět vítězství do popředí zájmu**, dítě musí vědět, že může také prohrát – bez následků a negativních reakcí ze strany rodičů a trenérů
- účastí na turnajích trenér a rodiče učí dítě základům správného sportovního chování (zásadám fair play)
- v zimním období je vhodné absolvovat 4 – 6 turnajů (udržovat se v tzv. „zápasovému rytmu“, využití zpětné vazby z postřehů z turnaje a možnost zefektivnit tak další přípravu v oblasti techniky, taktiky a kondiční připravenosti)
- **v letní sezóně přibližně 8 – 10 turnajů nebo 2 turnaje měsíčně**
- do tréninkového konceptu zařadit zápasový (taktický) trénink formou trenérem řízených utkání
- turnaje vybírat pokud možno tak, aby dítě odehrálo během turnaje 3-5 zápasů (v kategoriích „mini“ a „baby“ tenis to není těžké – losují se většinou skupiny kde hraje každý s každým, ale v kategorii mladších žáků je třeba vybírat turnaje opatrněji, není ideální absolvovat 20 těžkých turnajů s vypadnutím v prvním kole, přínosnější je vybrat takovou úroveň turnaje, aby byla adekvátní herní úrovni dítěte, eventuelně kombinace turnajů stylem těžší - lehčí)

etapa	věk	% Tenis / ostatní	Fyzická kondice, Celkový rozvoj, Koordinace	Rozvoj psychických dovedností	Rozvoj technicko- taktických dovedností	Utkání a soutěže	Rady pro trenéry
Počáteční	5-8	30:70	- provozování různých sportů (házená, fotbal, florbal, úpolové sporty-judo) - rozvoj všeobecné koordinace - zařazení gymnastických cvičení - asi 2,5 – 3 hod. týdně	- období legrace a učení se novým věcem - důraz na volnost a snahu - časté pochvaly	- spolupráce s partnerem - položení základů techniky základních úderů - úderová jistota - asi 1,5 – 2 hod.týdně	- soutěže i v ostatních sportech - utkání v mini a baby tenisu - drobné hry a pohybové soutěže	rozmanitost použitých cvičení a metod - nechat prostor pro kreativitu a volnou hru - senzitivní období pro koordinaci a rychlost

Výchovná	9-11	50:50 55:45	<ul style="list-style-type: none"> - provozování jiných míčových her (házená, basketbal, fotbal) - pokračovat v rozvoji všeobecné koordinace - zařadit tréninky speciální koordinace - rozvoj práce nohou na dvorcí - asi 4-5 hod. týdně 	<ul style="list-style-type: none"> - podporovat a rozvíjet kladné sebehodnocení - nepřeceňovat význam úspěchů - na prohry nahlížet pozitivně - neformální vytyčení cílů - důraz na učení se a podaný výkon spíše než na vítězství 	<ul style="list-style-type: none"> - založit hrubou podobu všech úderů - důraz na správná držení a správný pohyb nohou - rozvíjet akceleraci rakety a uvolněný švih - podporovat snahu o pestrost hry a kreativitu - asi 4,5 – 5,5 hod. týdně 	<ul style="list-style-type: none"> - zpočátku turnaje bez vyřazovacího způsobu - později (od 10let) cca 40-50 dvouher a 30 čtyřher ročně - 2 soutěžní období 	<ul style="list-style-type: none"> - nutná názorná demonstrace - senzitivní období pro koordinaci a rychlost - - nejvhodnější doba k učení nových dovedností, neboť růst je v tomto období nejpomalejší
----------	------	----------------	---	--	--	---	---

Obr.7. Základní charakteristiky etap vývoje dítěte, s perspektivou úspěšného juniora (přepřacováno podle Dent, 1994)

8 PŘEDPOKLADY PRO VÝKONNOSTNÍ RŮST

Pro dosažení vysokých výkonů v tenisu (a ve sportu všeobecně) je zapotřebí určitých předpokladů. Zpravidla se hovoří o předpokladech kondičních a koordinačních. Pro naši práci je zapotřebí zmínit se i předpokladech psychických, protože hrají v celém procesu významnou roli. Lze říci, že na samý vrchol se může dostat pouze psychicky silný jedinec. Ani o významu kondičních a zejména koordinačních předpokladů nelze pochybovat. Jejich vzájemná spojitost s tenisovou technikou je zřejmá, proto i o těchto předpokladech se obsáhleji zmíníme.

8.1 Koordinační předpoklady

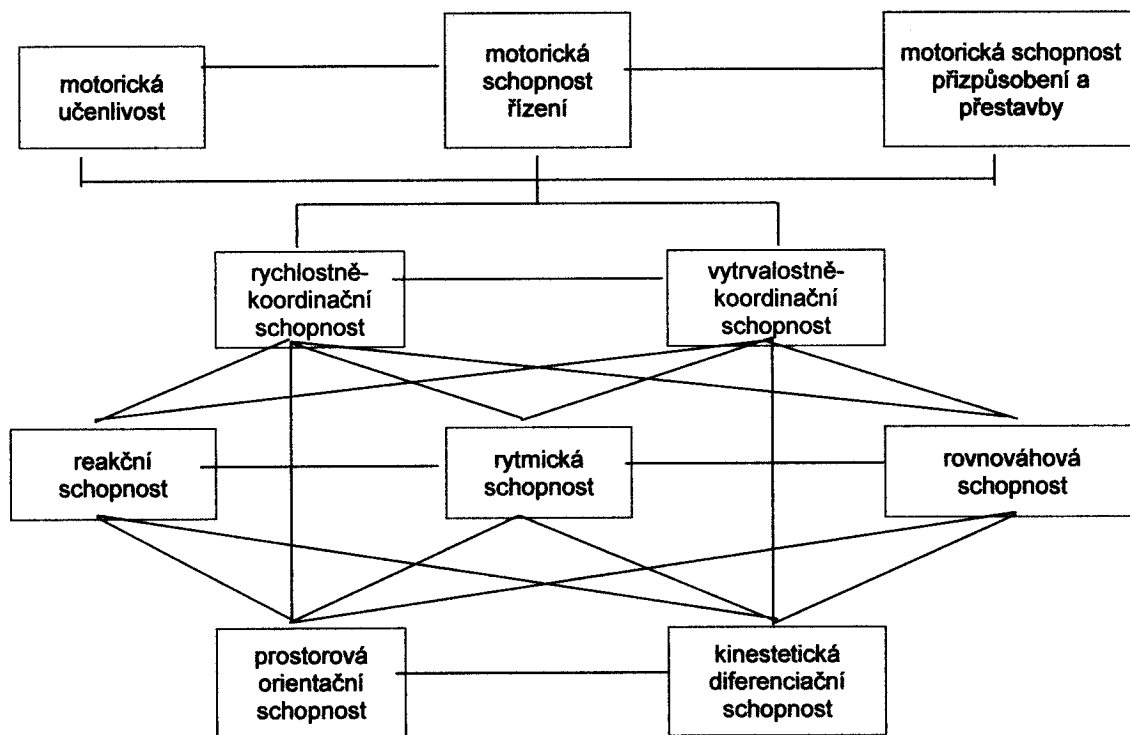
Koordinace je základním kamenem každého technického pokroku v tenisu. Rozvoj tenisové techniky zahrnuje v podstatě rozvoj, trénink a zdokonalování koordinace.

Tenis je koordinačně velmi náročný sport, jak jsme již zmínili. **Koordinační schopnosti jsou nejdůležitějším faktorem limitujícím výkon** (Schönborn, 2006). Jejich úroveň významným způsobem ovlivňuje nejen výkonnostní růst hráče, ale je jedním z rozhodujících faktorů jeho konečné výkonnostní úrovně. Dá se tedy říci, že úroveň koordinačních schopností dříve nebo později rozhodne o tom (jsou-li splněny další podmínky

pro dosažení vysoké výkonnosti), kde bude mít hráč svůj „výkonnostní strop“ (Zháněl, Zlesák, 2001).

Koordinační schopnosti jsou úzce spjaty s komplexem kondičních schopností.

Všeobecně je akceptována jejich úzká sepnatost s ostatními motorickými schopnostmi a dovednostmi, s procesy řízení a regulace pohybu a s činností centrální nervové soustavy. Jsou základnou pro realizaci motorických činností a pro přizpůsobení průběhu těchto činností na situační zvláštnosti (Zháněl, Zlesák, 2001). Jinými slovy je **úroveň koordinace odpovědná za možnosti řešení složitých a pod časovým tlakem prováděných herních situací.**



Obr.8. Hierarchické uspořádání základních koordinačních schopností (Zháněl, Zlesák, 2001)

Jak ukazuje obr. č.7. , nejčastější dělení koordinačních schopností je na pět základních schopností (Heinzel, Koch, Strakerjahn, 1997):

- kinestetické diferenciací schopnosti
- prostorově orientační schopnosti
- rovnováhové schopnosti
- reakční schopnosti
- rytmické schopnosti

Z toho mohou být považovány kinestetická diferenciatní a prostorová orientační schopnost za dvě nejdůležitější, základní schopnosti pro koordinační a všechny s nimi související schopnosti. **Uvedené schopnosti lze také považovat za tzv.obecné koordinační schopnosti.** Z těchto obecných schopností lze definovat také odvozené – speciální tenisové koordinační schopnosti, a to:

- kontrola míče
- regulace vzdálenosti
- Timing

Kvalita všeobecných koordinační schopností má rozhodující vliv na schopnosti speciální tenisové. Z toho vyplývá, že v ranném dětství, kdy se učí tenisová technika, musí být rozvoj všeobecné koordinace v popředí zájmu trenéra.

Úroveň všeobecné koordinace lze označit tzv. „**pohybovým bohatstvím**“. Jinými slovy – pohybovou zkušeností (Schönborn, 2001). Většina pohybů se provádí na základě starších koordinačních spojení, známých a zautomatizovaných částí pohybů. Vysoká úroveň „pohybové zkušenosti“ zaručuje variabilní použitelnost dovedností a navíc i velikou flexibilitu jednání (Schönborn, 2006).

8.1.1 Charakteristika koordinačních schopností

V této kapitole nebudeme popisovat všechny schopnosti detailně. Odkazujeme tímto na konkrétní literaturu (viz.seznam literatury). Zmíníme se pouze v krátkosti o několika vybraných.

Kinestetická diferenciatní schopnost

Lze ji charakterizovat jako základnu pro kvalitu řízení pohybu s mimořádným významem pro procesy motorického učení. Jedná se o vnímání prostorových a časových charakteristik pohybu. Zjednodušeně řečeno, díky této schopnosti a jejímu rozvíjení je možné naučit se novým pohybům, vnímat pohyb v prostoru a čase, regulovat pohyb při úderu, regulovat úhel nastavení plochy rakety při úderech („topspin“, „slice“ atd.). **V tenisu je považována za jednu z nejvýznamnějších schopností** (Zháněl, Zlesák, 2001).

Schopnost sdružování pohybů

Některými autory je tato schopnost začleněna mezi obecné koordinační schopnosti. V tenisu je tato schopnost nesmírně důležitá, neboť hráč musí být schopen optimálně prostorově a časově řadit a koordinovat pohyby částí těla (nohou, trupu, paží, rukou a rakety). Rozhodující je tato schopnost pro jeden z biomechanických principů – **koordinační řetězec** (zapojování jednotlivých segmentů těla do úderu ve správném pořadí a časovém sledu) (Crespo, Miley, 1998).

Schopnost kontroly míče

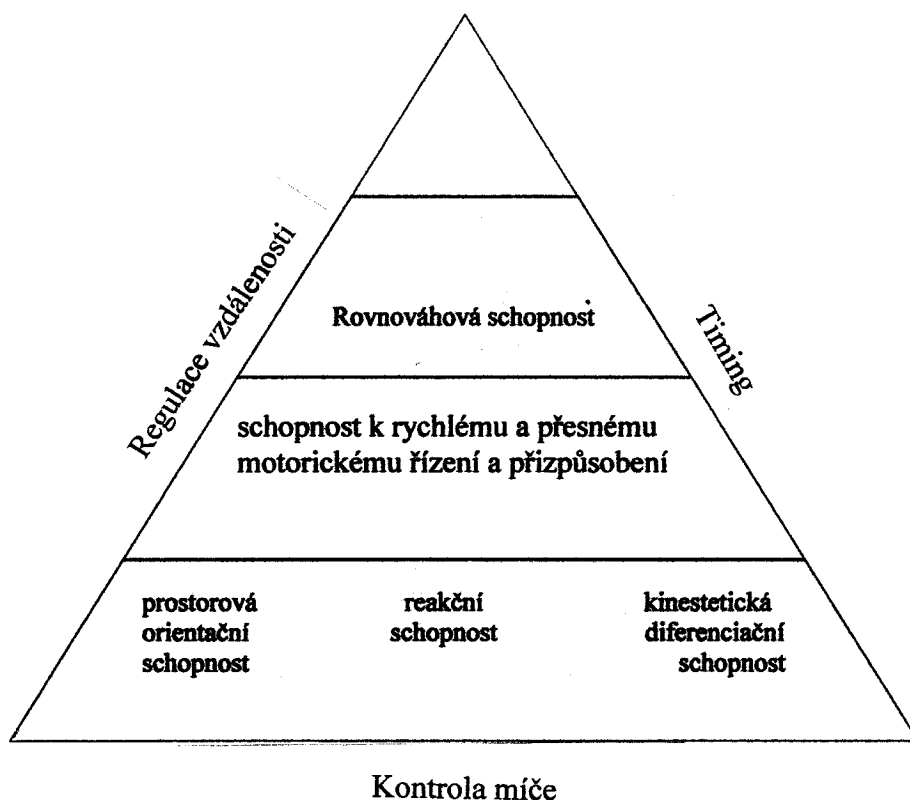
Projevuje se tak, že hráč je schopen dosahovat požadovanou dráhu letu míče, zasahovat zvolené místo dopadu a přizpůsobovat se měnícím se letovým a odskokovým vlastnostem přilétajících míčů. Ve vztahu k přilétajícímu míči znamená kontrola míče požadavek buďto jej ztlumit nebo zrychlit, což se děje většinou pomocí rotace.

Regulace vzdálenosti

Je charakterizována snahou udeřit míč v optimální vzdálenosti od těla a optimálním bodě na raketě. Cílem správné regulace vzdálenosti je rychlé zaujetí takové pozice, která umožní zasažení míče ve vhodné výšce a vzdálenosti. Tuto volbu místa lze jednoduše označit jako „zaujetí pozice“.

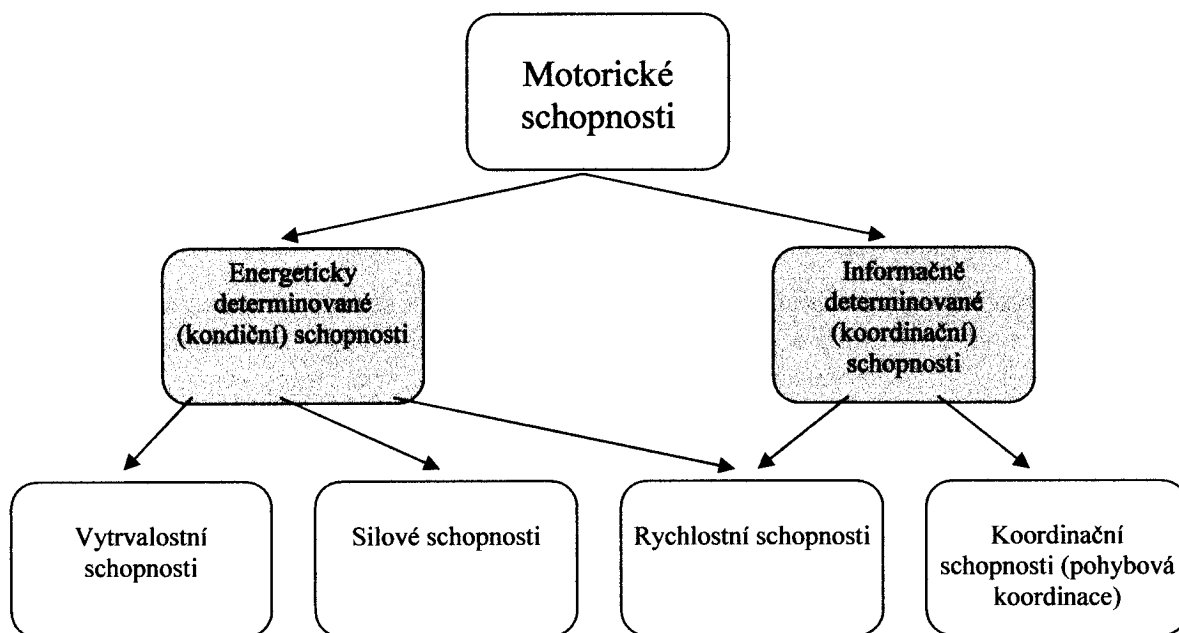
Timing

Timing se vztahuje k procesu řízení tenisových činností z časového hlediska. Dominantní obecné koordinační schopnosti podílející se na kvalitě timingu jsou kinestetická diferenciatní a rytmická schopnost. Jedná se v podstatě o tzv. „úderový rytmus“. Důležité je zaregistrovat včas průběh letu míče tak, aby bylo možné se rytmicky přesunout k místu úderu a připravit se na něj bez časového tlaku



Obr. 9. Základní model speciálních koordinačních schopností (Heinzel, Koch, Strakerjahn, 1997)

Koordinační schopnosti tvoří základ techniky a taktiky tréninku a jejich vývoj je spojen s tréninkem techniky především v dětství. Nesporné je vzájemné propojení koordinačních a kondičních schopností. Tím, že je koordinace založená oproti jiným schopnostem nejen na energetických dispozicích organismu, nýbrž také na centrálně – nervových řídicích mechanismech, jsou koordinační cvičení nutná také pro zlepšení psychických schopností a zvyšování úrovně **motorické docility**. Navíc podmiňují plynulé a ekonomické provádění pohybů a jejich úroveň zároveň determinuje možnosti jejich efektivního uplatnění v náročných herních situacích (Zháněl, Zlesák, 2001).



Obr.10. Rozdělení motorických schopností a vzájemná závislost (Schönborn, 2006).

8.1.2 Koordinační způsobilost jedince

Koordinační způsobilost lze charakterizovat třemi základními pojmy:

- Všestrannost
- Schopnost variability jednání
- Kreativita

Všestrannost

Je dokázáno, že osvojené pohybové vzorce a jejich součásti se dají automaticky přenášet z jednoho sportu do pohybového projevu druhého, eventuelně mohou být nápomocné při vytváření nových pohybových struktur. Tento transfer pohybů pomáhá při budování mnoha specifických pohybových struktur. Všestranný pohybový – koordinační funkční potenciál je základní podstatou budoucího technického zdokonalování (Weineck, 2004).

Podporováním koordinačních schopností v období školního věku se zvyšuje tzv. „**koordinační kapacita**“. Kdo se neustále učí novým pohybům a již zvládnuté pohyby variabilně využívá, bude jen stěží stagnovat v dalších letech tréninku. Při delším přerušení koordinačního tréninku (všeobecného i speciálního) schopnost koordinace co do kvality silně klesá a podmíněné reflexy vyhasínají (Schönborn, 2006).

8.1.3 Charakteristika vysoké úrovně koordinačních schopností

Jak bylo již uvedeno je tenis koordinačně velmi náročný sport. Proto je právě úrovní koordinačních schopností věnována taková pozornost. A protože nejpříznivější období pro jejich rozvoj je právě v mladším školním věku, je tato problematika pozorně rozebrána.

Vysoká úroveň koordinačních schopností poskytuje hráči následující možnosti:

- Rychleji se přizpůsobovat a přeučovat
- Snadno měnit rytmus pohybu
- Rychle se přizpůsobit neobvyklým podmínkám
- Dobře řídit a kontrolovat průběh pohybů
- Pohybovat se ekonomicky (tedy energeticky nenáročně)
- Osvojit si a vytvářet nové technické variace

Indikátory kvality koordinace

Indikátory koordinace jsou přesnost a ekonomičnost pohybů. Přesnost pohybů při provádění úderu a pohybu je pro hráče velmi důležitá z důvodu úspěšnosti provedení úderu a tudíž jeho účinnosti. Ekonomičnost pohybů je charakteristická pro každého úspěšného hráče. Údery a pohyby pak vypadají „lehce“ a „snadně“. To je dáno dokonalým technickým zvládnutím úderové techniky a zkoordinováním celého průběhu pohybu. Úroveň obou indikátorů se odráží v kvalitě koordinace. Pohybové procesy jsou rychleji a ekonomičtěji prováděny, únavy nastupuje pomaleji a hráč je schopen používat funkční techniku po celé utkání.

8.1.4 Souvislost mezi koordinací a technikou

Specifická tenisová úderová technika je založena na úrovni všeobecných a speciálních koordinačních schopností. Mezi koordinačním učením a učením úderové techniky existuje úzká souvislost, protože speciální koordinační schopnosti (timing, regulace vzdálenosti, kontrola míče) jsou závislé na úrovni všeobecných koordinačních schopností. Učení a úroveň úderové techniky je přímo podmíněna úrovní všeobecné koordinace. Díky velkému zásobníku pohybů, získaných rozvojem všeobecné koordinace v ranném věku (tedy více sportovních

disciplín, cvičení na rozvoj všeobecné koordinace), je možné řešit vzniklé pohybové úkoly dané zápasovými situacemi, racionálně, rychle a kreativně. Hovoříme o **vysokém technickém variabilním potenciálu**. Zjednodušeně to lze říci následovně: čím obsáhlejší je zásobník pohybů, tím snadněji, rychleji a efektivněji lze vyřešit vzniklou taktickou variantu během zápasu, či se naučit snadněji a rychleji její řešení.

8.2 Kondiční předpoklady

V této kapitole se budou popisovány zásady a vztahy v tréninku rychlostních, silových a vytrvalostních schopností. Například úzký vztah mezi rychlostními a silovými schopnostmi je zásadní. Pro naši kategorii mladšího školního věku je zásadní zejména rozvoj rychlostních schopností (v závislosti na koordinačních schopnostech). Je to dáno senzitivním obdobím právě pro tuto schopnost. U silových schopností je počátek období intenzivního rozvoje až v závěru období ohraničující mladší školní věk.

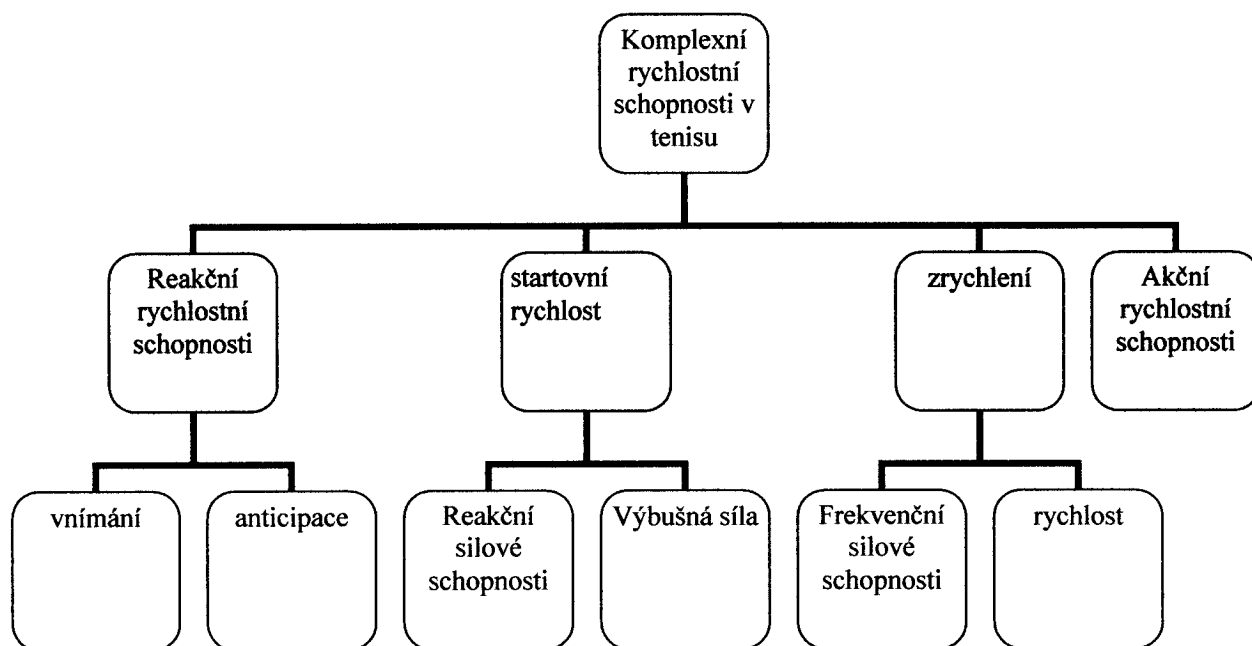
8.2.1 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou řazeny částečně jak mezi koordinační (informační), tak mezi kondiční (energetické) schopnosti. Podobně jako koordinační jsou i rychlostní schopnosti řízeny centrálním nervovým systémem. Jde tedy o kombinaci, kdy jsou rychlostní schopnosti závislé na potřebných energetických rezervách kreatinfosfátu a rychlosti a pohyblivosti nervových dějů podráždění a útlumu, rychlosti svalové kontrakce atd. (Dovalil a kol., 2002). Rychlost je schopnost dosáhnout prostřednictvím kognitivních procesů, volních procesů a funkčnosti nervosvalového systému nejvyšších možných reakčních a pohybových rychlostí (Grosseř, Kraft, Schönborn, 1998).

Rychlostní schopnosti jsou vedle koordinačních schopností rozhodujícím faktorem většiny tenisově specifických herních akcí. Rychlost jako izolovaná „čistá“ rychlost v tenisu neexistuje, lze ji charakterizovat jako komplexní a specifickou rychlost. Konkrétně je zapotřebí:

- Reakční rychlostní schopnosti (vnímání a anticipace)
- Startovní rychlost (reakční a výbušná síla)
- Schopnost zrychlení (frekvenční rychlostní schopnosti)

- Akční rychlostní schopnosti (základem jsou rychlostně koordinační schopnosti)
Pravděpodobně nejdůležitější z výše uvedených schopností pro tenis je rychlost reakční. Délka reakční doby v podstatě ovlivňuje výslednou rychlost provedení pohybu – fakticky celkové trvání pohybu (Dovalil a kol., 2002). Ovlivnění reakční rychlosti, zejména u složité reakce, patří mezi obtížnější tréninkové úkoly a její trénink trvá delší dobu. Protože v tenisu je tato schopnost velmi důležitá, je třeba se jejímu tréninku věnovat již dětském věku systematicky.



Obr.11. Komplexní rychlostní schopnosti v tenisu (Schönborn, 2008)

V tenisu musí hráč neustále měnit směr pohybu (dopředu, do stran, zpět), přitom dbát na správný timing, opakovaně brzdit, startovat, zrychlovat a přitom hrát přesně údery. Z tohoto popisu tenisového pohybu vyplývá enormní komplexnost jednotlivých faktorů rychlostních schopností. Podle měření činí nejdelší přímý úsek pohybu cca 14 metrů (Schönborn, 2006). Hráč se tak pohybuje výlučně ve fázi startovního zrychlení, tzn. že využívá startovní rychlost a dynamické silové schopnosti („výbušnou sílu“). Což poukazuje na **spojitost rychlostních a silových schopností**.

Nejstrmějšího nárůstu rychlostních schopností se dosahuje mezi 7./8. a 11./12. rokem. (proto je nutné především v tomto období dbát na systematický rozvoj rychlostních schopností). Tabulka č.4 ukazuje ideální období pro rozvoj jednotlivých rychlostních schopností ve věku, který spadá do období mladšího školního věku.

Věkové období	Biologické aspekty	Senzitivní fáze a trénink	Doplňující schopnosti
6/7 – 9/10	- počátek dobré „pohybové koordinace	- reakční rychlostní schopnosti - všeobecné reakční cvičení	- všeobecné koordinační schopnosti
9/10 – 12/13	- velmi dobrá „pohybová“ koordinace	- reakční rychlostní schopnosti - frekvenční rychlostní schopnosti	- speciální koordinační schopnosti - komplexní posilovací trénink

Obr. 12. Vývojové motorické stupně, rychlostní schopnosti a trénink (Grosser, Kraft, Schönborn, 1998)

8.2.2 Silové schopnosti

Oblast silových schopností není v tenisu rozhodně absolutním faktorem limitujícím výkon jako třeba ve většině atletických disciplín. Je však jako podpůrný faktor v jistých, výkon limitujících, oblastech a především ve spojení s jinými faktory má zásadní význam (například propojení rychlostních a silových schopností je velmi podstatné pro tenisový pohyb). Tenisový hráč potřebuje hlavně rychlé a výbušné pohyby, tedy využívá kombinaci silových a rychlostních schopností. Na silové schopnosti je třeba nazírat (stejně jako na ostatní motorické schopnosti) v celé komplexnosti tohoto sportu a rozvoj silových schopností je třeba podřídit tenisově specifickým požadavkům. Mezi specifické druhy silových schopností potřebných v tenisu patří:

- Reakční síla
- Výbušná síla
- Rychlá síla (faktor rychlosti v silových schopnostech)

Trénink rychlé a výbušné síly patří k obtížnějším tréninkovým úkolům. Je třeba, stejně jako u tréninku rychlosti, dosáhnout maximálního úsilí v krátkém čase. K tomu je zapotřebí dokonalé provedení daných pohybových struktur, tudíž je využívána na nejvyšší míru i

koordináční schopnost. Proto je třeba zařazovat tyto formy již v dětství z důvodu příznivého období pro rozvoj koordinace.

Vhodné formy tréninku v dětském věku

V dětském věku má být „silový trénink“ považován především za trénink koordináční. Pro tento účel se využívají různé míčové hry, další sporty vyžadující vysokou míru koordinace (džudo, lední hokej, pozemní hokej, florbal) a tzv. přirozené posilování (jedná se v podstatě o cvičení převzatá z kondiční gymnastiky, kondiční atletiky a úpolových sportů) (Dovalil a kol., 2002). Z tohoto vyplývá, že silový trénink je nutné v dětském věku také již zařazovat, ale je třeba dávat velký pozor na možná poškození z důvodu nevhodného a přehnaného silového tréninku. Jak kostra, tak chrupavky jsou ještě měkké, nejsou odolné vůči tlaku a jsou proto náchylné k deformacím. Šlachy a vazy nejsou ještě dostatečně pevné v tahu. Lze vyjmenovat mnoho dalších rizikových faktorů, které mohou ohrozit optimální biologický vývoj dítěte.

Zkráceně lze dodat, že dynamický silový trénink s využitím medicinbalů, tyčí, gumových expanderů, komplexní formy cvičení s využitím váhy vlastního těla, vyrovnávací a kompenzační cvičení mají v dětském věku velký význam.

8.2.3 Vytrvalostní schopnosti

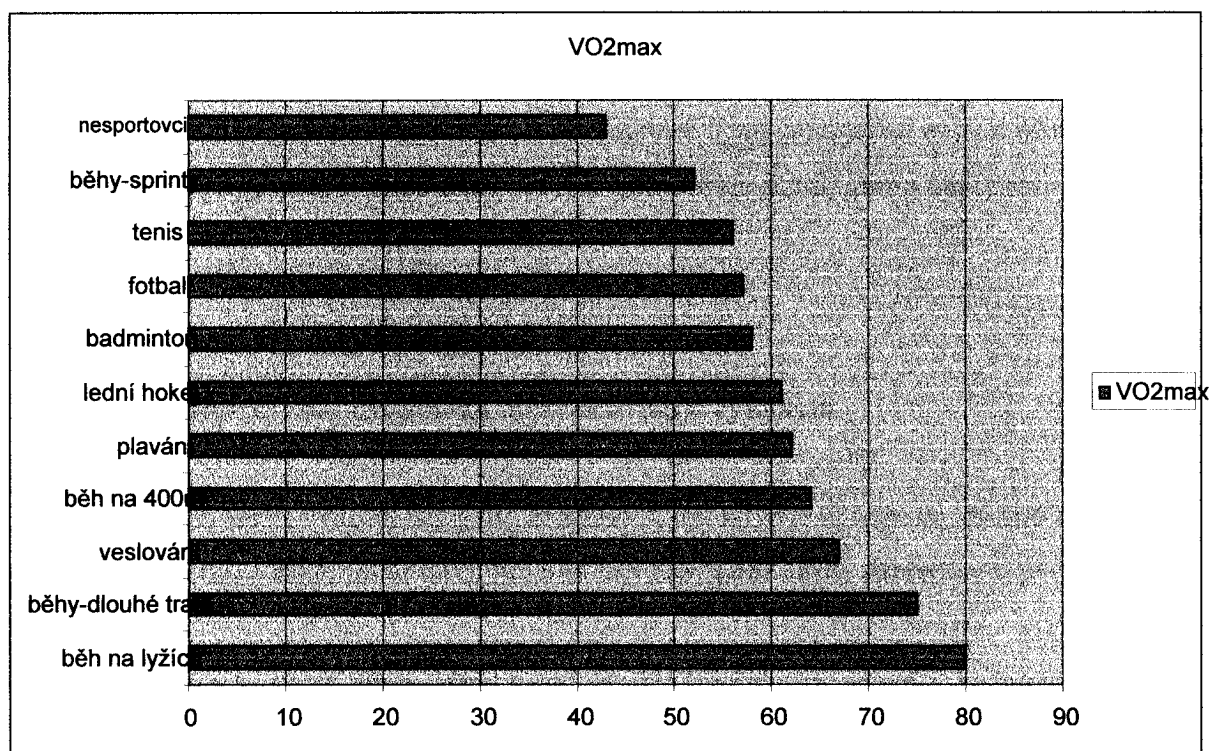
Ovlivnění vytrvalostních schopností nepatří k obtížným tréninkovým úkolům. Adaptabilita systémů, které tyto schopnosti podmiňují, je větší než u ostatních kondičních schopností, první změny lze očekávat již za několik týdnů (Dovalil a kol., 2007).

V tenisu vytrvalostní schopnosti nejsou, podobně jako silové, faktorem limitujícím výkon, ale bez nich by nebyl možný žádný výkonnostní ani vrcholový tenis (Schönborn, 2008).

Důvody proč je aerobní vytrvalost podstatnou složkou výkonu v tenisu jsou následující (Schönborn, 2006):

- je základem každé déle trvající sportovní činnosti
- je základním vytrvalostním předpokladem pro efektivitu tréninku
- přispívá k lepšímu vyrovnávání se s fyzickou a psychickou zátěží
- je předpokladem pro dlouhodobou optimální práci CNS
- je zárukou schopnosti rychlé regenerace během utkání, mezi utkáními, tréninky atd.

Úroveň vytrvalostních schopností udává mimo jiné kritérium aerobního výkonu (VO_{2max}), což znamená nejvyšší možnou individuální hodnotu spotřeby kyslíku. Při jistém zjednodušení slouží aerobní výkon v praxi jako měřitelné a dostupné kritérium aerobních procesů. Sumárně odráží dýchání, činnost srdce a oběhu, tedy údaje fyziologických funkcí podmiňujících O_2 systém. Pro trénink vytrvalosti má velký informační význam. Porovnání tohoto kritéria udává orientačně Obr.12.



Obr. 13. Maximální spotřeba kyslíku (VO_{2max} , ml/kg/min) u výkonných sportovců různých specializací – muži (zpracováno podle Dovalil a kol., 2007)

8.3 Psychické předpoklady

Oblast psychiky hraje pro dosažení vysokých výkonů bezpochyby rozhodující roli. Ve sportu dětí je emoční prožívání úspěchu či neúspěchu velmi výrazné. Emoce jsou silným hybatelem a v tréninku dětí by měly na dlouhou dobu hrát roli jediného motivu, proč sportovat, trénovat a vyhrávat (Perič, 2008). Zároveň v dětském věku přirozeně splývá psychologické působení trenéra s výchovou. Jeho úkolem není pouze vést děti k dosahování nejvyšších výkonů, ale měly by být uplatněny i širší výchovné aspekty. Mezi ně patří

osvojování si pravidel nejen ve sportu, ale i v chování, respektování soupeřů, tolerance k výkonu druhých, naučit se prohrávat i vyhrávat, což bývá často velmi obtížné. Zde je velmi zásadní odpovědnost na trenérovi a jeho schopnostech a znalostech. Trenérovo reakce na výkon dítěte jsou jeho svěřenci v každé situaci interpretovány. Tím si děti vytvářejí vlastní představu o tom, jaký výkon od nich trenér očekává, a to často bez ohledu na to, co jim trenér říká. Je-li navíc trenérovo chování stálé a jeho svěřenec je přijímá, pak se pro něj stává trenérovo chování významným motivačním činitelem, pozitivním nebo negativním (Slepička 1988).

Je důležité, aby si trenéři uvědomili, že psychickým schopnostem se lze naučit a že je lze pravidelným procvičováním zdokonalovat. Tyto schopnosti nejsou dědičné a trenér může po psychické stránce hráči pomoci jak na dvorci, tak mimo něj (Crespo, Miley, 1998).

8.3.1 Ideální stav výkonnosti, vztah mezi aktivací a výkonem

Ideálního stavu výkonnosti se dá dosáhnout, jen když je sportovec vnitřně klidný (bez „vnitřního spěchu“) a utkáním se baví. Souvisí to s **hlavními úkoly motivace v přípravě dětí:**

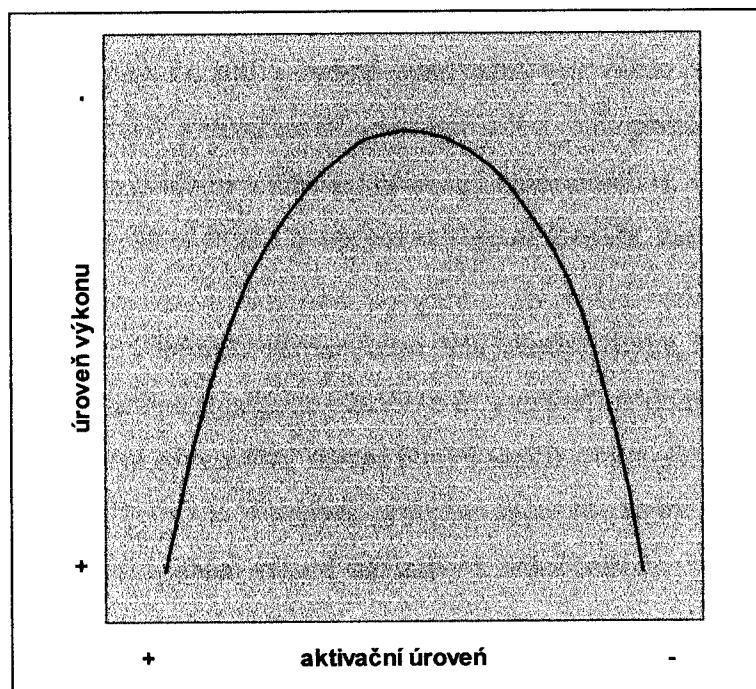
- **prožitkové** – zažít zábavu, hrát si atd. (každá tréninková jednotka, každé utkání musí dítě bavit, jen tak lze očekávat progresivitu v trénincích a utkáních)
- **být úspěšný** – moci porovnávat své síly se soupeři, vítězit atd.

Stav ve kterém se dítě během utkání, soutěže nachází je stav tzv. přiměřeného vzrušení, nabuzení. To je okamžik, kdy dítě ztratí představu o čase, pohyb ho maximálně vtáhne a cítí optimální pohodu. Psychologové tento termín také nazývají jako „**flow**“ – stav „**plynutí**“, **zóna optimální aktivace**. Tento stav by se dal také charakterizovat jako maximální zaujetí. Vychází ze dvou základních oblastí:

- **aktuální výkonnost dítěte**
- **obtížnost dané situace (utkání, soutěž)**

Pokud jsou tyto ukazatele v rovnováze, pak je průběh utkání ideální – dítě jej prožívá a většinou i výkon je maximální. Pokud ale nejsou tyto ukazatele v rovnováze, může dítě cítit

úzkost (**anxiozitu**) – situace je nad jeho možnosti, nebo naopak nuda, nezájem (**apatii**) a i v tomto případě může být výkon dítěte silně pod úrovní jeho možností .



Obr. 14. Vztah mezi aktivací a výkonem (Crespo, Miley, 1998)

Důležitým úkolem je i rozvíjení zdravého sebevědomí dětí. Vhodným prostředkem jsou úspěchy v utkáních. **Poměr mezi výhrami a prohrami by měl být cca 6-7 výher na 3-4 prohry** (Perič, 2008).

Další vhodnou oblastí jsou tzv. **motivační hesla**. V optimálním případě se do prostor, kde se děti pravidelně vyskytují v rámci tréninku (šatna, oddílová nástěnka, sklad na pomůcky, klubovna), umístí hesla, jejichž obsahem jsou jednoduchá motta, související s daným sportem, např.:

- Jen jeden soupeř tě může porazit – ty sám!
- Ten, kdo bude víc trénovat, bude i lepší hráč!
- Jen ten dobře hraje, kdo má ze hry radost!
- Utkání končí až posledním míčem!
- Dnes jsem přišel podat maximální výkon!

8.3.2 Vůle, volní příprava

Utváření volních vlastností je prvním krokem k samostatnosti. Vůli lze charakterizovat jako schopnost jednání na základě vědomých motivů a na vlastní odpovědnost (Crespo, M., Miley, D, 2001). Jedině samostatný hráč může převzít plnou odpovědnost za své jednání. Při výchově a tréninku dětí musíme mít toto na paměti. Úkolem trenéra není totiž učinit budoucího hráče na sobě závislého (nesamostatného), ale naopak, naučit ho, **samostatně se rozhodovat a projevovat vlastní úmysly, záměry, přání a rozhodnutí – musí sám chtít!**

Někdy se v tréninkovém procesu dělá zásadní chyba, že se příliš zdůrazňuje budivá složka vůle a všechno trenérovo působení se soustřeďuje do hesla „Ty musíš!“. Tím se podlamuje emoční rovnováha, stoupá citové napětí z odpovědnosti a vyskytuje se tzv. „**paradox vůle**“ (čím víc sportovec chce, tím méně mu to jde). Síla vůle spočívá v harmonickém skloubení vlastní iniciativy a sebekontroly.

8.3.3 Motivace

Motivace je nejdůležitějším faktorem pro proces motorického učení i pro sportovní výkon. (Weineck, 2004). Je to předpoklad a „motor“ veškerého jednání člověka. **Bez motivace nelze podávat žádné výkony. Základním motivem je většinou cíl.** Proto je nutné dávat si krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé cíle, které mají být realistické, proveditelné, ale s velkou námahou. Jen tak se dosáhne maximálního efektu v přípravě.

8.3.4 Význam soutěžení pro rozvoj dětské osobnosti

Jak jsme již uvedli, už v těchto letech se děti účastní turnajů, hrají soutěžní utkání. S tím souvisí častý negativní důsledek, a to ten, že účast dítěte v soutěži je často chápána jen z hlediska výkonnostního kritéria. Naopak by účast v soutěži, utkání měla být pouze ověřením si vlastních schopností. Jestliže jsou dítěti kladeny nepřiměřené cíle, kterým nedokáže vyhovět, prožívá neustálý neúspěch a může dojít až k poklesu zájmu o daný sport. Nejčastější úzkostí u dětí je právě úzkost z toho, že se chybně projeví či nedosáhnou očekávaného výsledku. Přitom nelze jistě očekávat, že úzkostné dítě dosáhne v utkání optimálního výkonu.

Jakékoli přehnané povyšování důležitosti výsledku v utkání je nežádoucí a ve svých důsledcích může vést k zablokování rozvoje dispozic, vloh a schopností (Slepička, 1988).

Pozitivní hodnocení činnosti se stává pro každé dítě potřebou stimulující jeho úsilí v další činnosti.

Při vedení dětí v utkání rozlišujeme z hlediska činnosti trenéra do následujících fází: příprava na utkání, příprava před utkáním, činnost při utkání a hodnocení po utkání.

Nyní několik poznámek k samotnému vedení dětí:

- U nejmenších dětí by se trénink před utkáním neměl výrazněji lišit od běžného tréninku
 - U malých dětí není cílem vyhrávat, ale zúčastnit se. Získávají tím cenné zkušenosti, učí se bojovat.
 - Obecné rozcvičení před utkáním by mělo trvat cca 15 minut. Obsahem je zahřátí (klus, švihadlo), protažení (strečink a švihová cvičení), rychlostně – koordinační cvičení (krátké sprinty mezi kužely, rovinky, cca 4-5 opak.).
 - Speciální rozcvičení trvá cca 10 minut (v našem případě rozehrávka na zdi nebo na dvorci včetně podání a returnu).
 - Trenér se snaží, aby dítě pochopilo utkání jako výzvu, ne jako ohrožení.
- K výkonnostnímu a vrcholovému sportu prostě psychický tlak patří a absolvování utkání od dětského věku je metodou, jak se naučit tento tlak zvládat.
- Trenér vždy sleduje celý výkon dítěte v utkání, nezajímá se pouze o výsledek.
 - Častou chybou je, že trenér vyžaduje v utkání činnost, kterou dítě v tréninku dělá málo nebo vůbec – svaluje tak svoje chyby na svěřence a to je nepřípustné!
 - Trenér vždy dodržuje chování ve stylu fair play a striktně ho vyžaduje i od svých svěřenců.
 - U malých dětí (mini, baby tenis) je možné dětem v omezené míře poskytnout rady i během utkání. Většinou by ale měly být motivačního a povzbuzujícího charakteru. Dítě stejně během utkání vnímá v omezené míře (zejména v momentu negativně laděného aktuálního psychického stavu je informační kanál mezi trenérem a svěřencem velmi málo průchodný) a tak není pro výrazné taktické a technické rady vhodný prostor (Slepička, 1988).
 - Bezprostředně po utkání není vhodné rozebírat detailně výkon dítěte. Zejména v případě prohry. Prožitky a aktuální psychický stav trenéra i svěřence by mohl zavinit neobjektivní hodnocení.

- Je – li to nutné, detailní rozbor, včetně konkrétních závěrů a změn v obsahu tréninku, lze dělat s odstupem času (např. na nejbližším tréninku).

9 PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část naší práce obsahuje praktické rady, průpravná cvičení, příklady tréninků, které považujeme za nejvhodnější pro optimální rozvoj fyzických dispozic tenistů v mladším školním věku. Nebudeme se věnovat doporučením ohledně tréninku tenisové techniky a taktiky. Literatura na tato témata je na našem trhu lehce dostupná, a proto by nemělo smysl opisovat již publikované. Naopak tréninku kondičních a koordinačních motorických schopností je ve většině literatur věnován pouze omezený prostor teoretický i praktický. My v této kapitole nabídneme ucelený a komplexní sborník průpravných cvičení, pohybových struktur a tréninkových doporučení, určených ke komplexnímu pohybovému rozvoji jedince.

Po dobu praktického působení v oblasti tenisového tréninku dětí a mládeže jsme většinu tréninkových forem, které jsme teoreticky čerpali z různých zdrojů (domácí a hlavně zahraniční literatura, semináře a sympózia, odborné články v časopisech), také prakticky vyzkoušeli v rámci jednotlivých tréninkových lekcí. Výsledkem bylo rozdělení daných cvičení na dvě kategorie:

- Populární, obsahově i funkčně velmi vhodná pro rozvoj konkrétních motorických schopností (vhodná pro komplexní tělesný i pohybový rozvoj mladých tenistů)
- Doplnková, často méně funkční a méně rozvíjející v daných oblastech (často určená pouze pro kvantitativní doplnění publikací, v praxi použitelná s obtížemi)

Do této práce vybíráme pouze pohybové formy, která patří do první skupiny. Chceme trenérům a kolegům nabídnout v jedné publikaci dostatečný zásobník tréninkových forem ke komplexnímu, efektivnímu a variabilnímu tréninku mladých tenistů. Při popisu jednotlivých cviků jsme se v hrubých rysech drželi tělocvikářského názvosloví, ale v jednotlivostech jsme se přiblížili „lidovému výkladu“, aby byl význam pochopitelný pro širokou veřejnost.

9.1 Sběr literatury

Sběr literatury k praktické části probíhá vlastně po celou dobu naší trenérské praxe. Při vyhledávání cvičení všeobecně rozvíjejících (zejména jsme použili obsahy základní, kondiční nebo účelové gymnastiky, kompenzačních nebo vyrovnávacích cvičení), jsme využily díla osvědčených domácích autorů jako Kos, Fejtek, Mazurovová, Dovalil, Choutková, Perič, Krištofič, Bursová, Rubáš.

Pro cvičení speciální (související s naší specializací – tenisem), jsme čerpali z autorů Schönborn, Grosser, Heinzl, Kraft, Koch, Strakerjahn, Zháněl, Zlesák, Crespo, Miley.

9.2 Kritéria výběru literatury

Vybírali jsme pouze takové pohybové formy, které jsme v praxi prověřili, jejich prostorová a materiální náročnost nebyla limitujícím faktorem a jejich využitelnost pro danou potřebu byla maximální. Výběr všeobecně rozvíjejících cvičení splňuje požadavky pro všestranný rozvoj pohybových schopností a nabízí **možnosti** zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností. Výběr cvičení speciálních byl o něco složitější, protože ve specifické tenisové literatuře se objevuje velké množství doporučení a konkrétních tréninkových forem, ale ne vždy je jejich funkčnost a praktická použitelnost na místě. Zde jsme tedy vybírali velmi obezřetně a to pouze praxí vyzkoušené metody a formy.

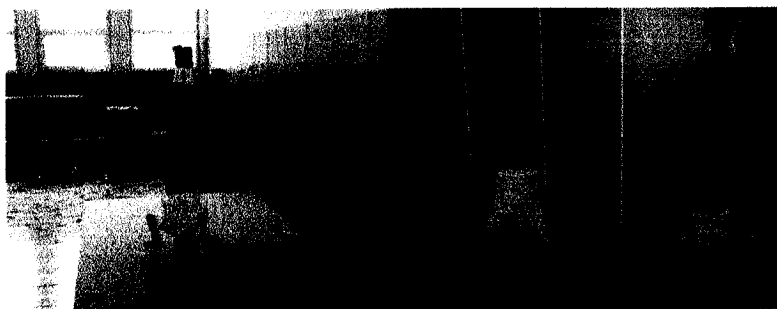
10 VŠESTRANNÁ POHYBOVÁ PŘÍPRAVA

Všeobecná pohybová příprava je zaměřena na rozvoj všeobecného pohybového základu. Využívána jsou cvičení gymnastická, akrobatická, prostná, s náčiním a na náradích.

10.1 Příklady prostných a akrobatických cvičení – cvičení jednotlivců

1. Kotoul vpřed, kotoul vzad
2. Kotoul vpřed, kotoul vzad, výskok, obrat
3. Kotoul vzad pádem z napjatých nohou
4. Kotoul vzad do zášvihu
5. Přemet stranou „hvězda“
6. Rondát

7. Ve stoji rozkročném čelný kruh levou a současně dva čelné kruhy pravým předloktím. V dalším taktu opačně
8. Ve stoji předpaž, upaž, vzpaž a předpažením připaž pravou. Levou paží dělej současně tytéž pohyby, ale o jednu dobu později. Taktéž opačně
9. Ze vzporu ležmo vpředu přejdi drobnými krůčky vpřed mezi pažemi do vzporu ležmo vzadu a zpět. Totéž skokem
10. V lehu na zádech opisuj nohama kruh kolem sebe, špičky nohou stále těsně nad zemí („hodiny“, „kružítko“) (obr.4.)
11. Z kleku sedmo přejdi skokem do dřepu, stoje, bez pomáhání rukou
12. Z dřepu přednožného pravou se pádem vzad zhoupni do lehu na zádech se skrčenýma nohama a pádem vpřed se zhoupni zpět do dřepu přednožného levou („kolébka“)
13. Ze stoje odrazem snožmo provést ve vzduchu dvojný až trojný obrat ($360 - 540^\circ$)
14. Ze stoje odrazem snožmo obrat o 360° a ihned po doskoku kotoul vpřed s výskokem prohnutě
15. Stoj na hlavě (obr.1)
16. Stoj na hlavě u stěny (obr. 2)
17. Stoj na rukou u stěny
18. Kotoul ze stoje na rukou
19. „Váha“ (obr.5)
20. Kotoul z „váhy“
21. Metronomy (obr.3)
22. Ze vzporu dřepmo kotoulem stoj na lopatkách, pádem vpřed skrčmo vzpor dřepmo
23. Ze vzporu dřepmo odrazem snožmo skok vpřed, vzpažit, do vzporu dřepmo, odrazem snožmo kotoul vpřed do vzporu dřepmo (opakovaně)



Obr. 1

Obr. 2



Obr. 3

Obr. 4



Obr. 5

10.2 Překážkové dráhy

Překážkové dráhy patří mezi základní prostředky pro rozvoj všeobecné koordinace. Jejich obsahem jsou různá cvičení jednoduššího i složitějšího provedení. Většinou využívám akrobatické cviky, přelézání, podlézání, překonávání překážek apod. Mohou mít podobu závodní (měříme čas, pořadí), nebo dovednostní (plnění různých úkolů na stanovištích).

Příklady možných nářadí pro překážkovou dráhu:

- Švédská bedna
- Žebřiny
- Bradla
- Hrazda
- Kruhy
- Lavičky
- Trampolíny
- Gymnastický kůň
- Gymnastická koza
- Šplhací tyče
- Lana

- Gymnastické lano
- Žíněny
- Kladina

10.3 Příklady stanovišť pro překážkovou dráhu

- Žebřiny – ve svisu dřepmo čelem k žebřinám současným odrazem rukou i nohou opakované přeskoky z jedné žebřiny na druhou (vymezit počtem, vzdáleností atd.)
- Žebřiny – přelézat z jedné strany žebřin na druhou
- Kruhy – do kruhů cca 30 – 80cm nad zemí vložte tyč a přeskakujte kotoulem letmo
- Kruhy – zhoupnutím na kruzích ze stoje na jedné švédské bedně na druhou
- Hrazda – ručkování po hrazdě z jednoho konce na druhý
- Hrazda - výmyk
- Bradla – ručkování ve vzporu
- Bradla – chůze po obou žerdích (po jedné žerdi)
- Bradla – přelézt obě žerdě do osmičky
- Trampolína – odrazy z trampolínek (počet, vzdálenost, na cíl – např. odraz s doskokem na švédskou bednu, přeskok gymnastického koně, kozy do žíněnek atd.)
- Trampolína – odrazem kotoul letmo, salto vpřed, skrčka přes překážku (spolucvičence), skok s roznožením, přednožením a další varianty skoků
- Švédská bedna – slalom mezi díly postavenými za sebou nadél i na šíř
- Švédská bedna – překonání bedny (přeskok, přezení)
- Gymnastická koza – přeskok roznožením a ihned po dopadu podlézt
- Gymnastické lano – vyšplhat (s, bez přírazu)
- Gymnastické lano – ze stoje na švédské bedně zhoupnutím na laně na druhou bednu
- Kladina – přejítí (i pozadu), přeběhnutí kladiny, s možností udělat některé gymnastické prvky (váha, stoj na jedné, obrat, podřep, dřep, dřep s obratem)
- Lavičky – přeběhy, přeskoky, plazení
- Lavičky – různě zavěšené na žebřinách, švédské bedně, kruzích, hrazdě, balancování atd.
- Lavičky – obrácená – přechod

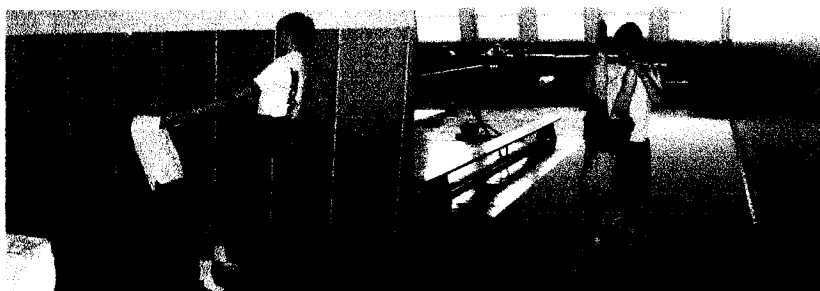
10.4 Pokyny pro sestavení překážkové dráhy

- Pro postavení využít celý prostor tělocvičny
- Řadit za sebou cca 5-10 stanovišť
- Pokud sestavujeme dráhu závodní, zařadit taková stanoviště, u kterých je možné zkontrolovat objektivně jejich překonání
- Celková doba absolvování dráhy se pohybuje v rozmezí 40 – 120 s
- Opakujeme 2 – 5x
- Po několika opakování lze dráhu částečně pozměnit (působíme tím na úroveň přizpůsobivosti novým podmínkám)

10.5 Gymnastická a akrobatická cvičení dvojic a trojic

- Kotouly ve dvojicích
- Kotoul vzad přes záda partnera
- Dvojice – první v lehu na zádech předpaží, druhý ze stoje za hlavou prvního přejde do vzporu ležmo oporem o jeho dlaně. Jeden nebo druhý nebo oba najednou skrčují nebo napínají paže (obr.8, 9)
- Totéž – druhý provede vzpor ležmo tak, že se rukama opírá o kotníky prvního, nohy vloží do jeho rukou
- Stoj na kolenou. Dvojice – první leží na zádech s pokrčenýma nohama, druhý se opře rameny o jeho ruce a rukama se chytne kolen prvního, odrazem jedné nohy provede stoj
- Stejně jako předcházející – ležící má nohy přednožené
- Leh na zádech, vzpažit – převaly o 360° vpravo, vlevo, ruce ani nohy se nesmějí dotknout podložky (obr.12)
- První cvičenec provede hluboký podřep, uchopí druhého za ruce. Druhý mu vystoupí na kolena a stehna. Oba s propnutými pažemi. Vzájemně se vyvažují. Dvě varianty – čelem k sobě, zády (obr.6)
- Dvojice za sebou, první v sedu roznožmo vzpaží, druhý se pevně opře o jeho dlaně a odrazem snožmo přeskočí prvního skrčmo (roznožmo) do stoje (obr.13)
- Stejně, ale po doskoku do stoje udělá druhý kotoul vpřed, tím vytahuje prvního do stoje

- Dvojice – těsně vedle sebe ve vzporu ležmo – drží se vnitřními rukama vzájemně na zádech, vnitřní nohy jsou zvednuty nad zem. Pohybují se vpřed jen pomocí vnějších paží a nohou (obr.14)
- První provede stoj na rukou na nártách druhého zády k němu. Druhý kráčí vpřed a přidržuje rukama za stehna prvního ve stoji na rukou (obr.7)
- Dvojice čelem k sobě ve vzdálenosti 4 – 5metrů. Na znamení se rozběhnou proti sobě – první provede kotoul vpřed a druhý přes něj kotoul letmo
- Trojice stojí tak, že krajní dva stojí čelem k sobě ve vzdálenosti cca 2metry, střídavě zachycují a odstrkují toporně padajícího cvičence, který stojí uprostřed, čelem k jednomu z nich chodidly pevně na místě
- Trojice – děti leží na břiše vedle sebe. Prostřední se převaluje o 360°, levý ho přeskakuje odrazem rukama a nohama na místo prostředního a opět převal o 360° vpravo. Pravý ho přeskakuje doprostřed. Celé plynule několikrát opakujeme
- Totéž, ale krajní přeskakuje oba ležící a zařadí se na konec, následuje další...opakujeme několikrát
- Dvojice leh na zádech hlavami k sobě, vzpažit a uchopit za ruce.první udělá kotoul vzad do stoje rozkročného a při přechodu do sedu pomáhá vstát druhému, který dělá kotoul vpřed oporem o ruce prvního



Obr. 6

Obr. 7



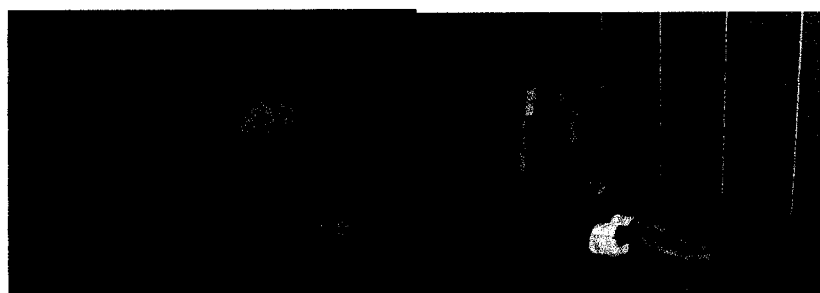
Obr. 8

Obr. 9



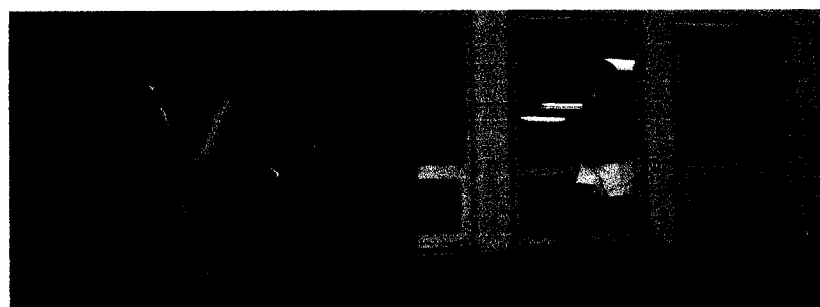
Obr. 10

Obr. 11



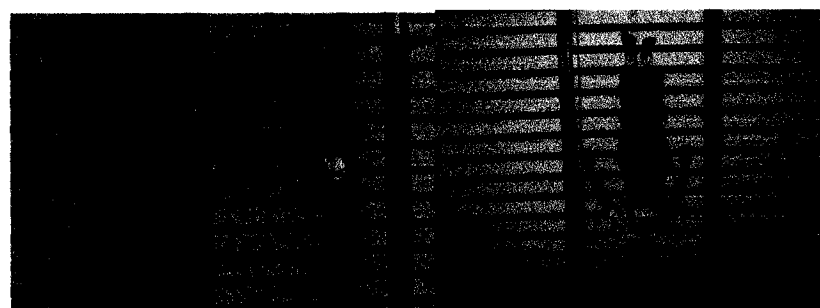
Obr. 12

Obr. 13



Obr. 14

Obr. 15



Obr. 16

Obr. 17

10.6 Gymnastická a akrobatická cvičení s využitím náradí, náčiní

10.6.1 Švédská bedna

- Přes nižší bednu kotoul letmo do měkké žíněny

- Seskok z bedny s chycením přihrávaného míče, opakovat několikrát (možno i s rychlým návratem do základní pozice na bedně)
- Ve vzporu ručkujte kolem bedny jednou do kola bez dotyku nohou podlahy

10.6.2 Žebřiny

- Úchop ve výši ramen, pustit rukama – tlesknout za tělem a opět chytit
- Hluboký předklon u žebřin, zapazit a chytit žebřin. Odrazem nebo tahem vis střemhlav (obr.17)
- Horní cvičenec slézá zvolna dolů, spodní prolézá vzhůru. Opakovaně
- Děti jsou ve svisu zády k žebřinám v řadě vedle sebe. Jeden přebíhá podél žebřin a visící děti přednoží pokrčme aby mohl proběhnout „tunelem“. Po proběhnutí se zařadí na konec (do svisu) a běží další, opakujeme
- Ve visu zvedání pokrčených dolních končetin (obr.16)

10.6.3 Bradla

- Komíhání, po několika komihnutí do vzporu sedmo
- Ve svisu ležmo s nohama zaháknutýma za bradla ručkujeme
- Ručkování po jedné žerdi bradel
- Chůze po bradlech, po obou žerdích současně (popředu, pozadu)
- Chůze po jedné žerdi (popředu, pozadu, s otočením) (obr.15)
- Svis závěsem v podkolení nebo pod patami – shyby opakovaně, ručkování

10.6.4 Hrazda

- Komíhání ve svisu (bez, s míčem)
- Ručkování po hrazdě
- Výmyk (hrazda po ramena)
- Toč vpřed, vzad, jízdmo
- Dvojice ve svisu vedle sebe na doskočné hrazdě, první se pustí jednou rukou a přetočením přes druhého se dostane do svisu na druhé straně
- Dvojice ručkuje z opačných konců hrazdy, uprostřed se vyhne a pokračuje na druhý konec

10.6.5 Cvičení se švihadly

- Přeskoky snožmo na místě – s meziskokem, bez meziskoku, před, vzad
- Přeskoky střídnož (střídavě dopad na levou a pravou nohu), s, bez meziskoku
- Přeskoky cvalem vpřed („koníčky“)
- Přeskoky snožmo - střídavě do stoje mírně rozkročného/snožného
- Přeskoky snožmo zkřížmo („vajíčko“)
- Přeskoky snožmo - střídavě stoj střížný pravou/levou vpřed
- Přeskoky do čtverce snožmo, jednož
- Přeskoky snožmo – dvojšvih vpřed (s meziskokem, bez meziskoku, navázat několik za sebou)

10.6.6 Cvičení s míčem

Je možné využít různé míče – fotbalový, basketbalový, volejbalový, tenisový

- Ve stoji vyhodit míč, tlesknout (i vícekrát, před/za tělem) a chytit míč
- Ve stoji vyhodit míč, obrat o 360° a chytit míč
- Ve stoji vyhodit míč, sed a chytit míč
- Ve stoji vyhodit míč, sed, vztyk a chytit míč
- Ve stoji vyhodit míč, leh a chytit míč
- Ve stoji vyhodit míč, chytit za zády
- Ve stoji vyhodit míč, kotoul vpřed a chytit míč
- Stoj, míč mezi kotníky – přednožením vyhodit míč vzhůru nebo skrčením zánožmo vyhodit míč vzhůru
- Současný driblink se dvěma míči
- Tři míče – dvojice stojí čelem proti sobě v mírném stoji rozkročném, každý má jeden míč. Oba si kopou míč z levé na pravou (přihrávají si sami sobě) – třetí míč si navzájem přihrávají vzduchem třením od prsou (v okamžiku přihrávky se nesmí přestat s kopáním z jedné nohy na druhou)
- Dva míče – dvojice proti sobě. Jeden míč si přihrávají nohama a druhý současně přehazují rukama

10.7 Posilovací cviky s využitím váhy vlastního těla – přirozené posilování

Rozvoj silových schopností přirozenou cestou

- Výskoky se zdviháním kolen
- Skoky odrazem obounož z hlubokého dřepu do hlubokého dřepu, ve výskoku vzpažit („žabáky“)
- Přeskoky odrazem jednož z podřepu z jedné nohy na druhou („metkalpy“)
- Kliky a jejich varianty (na dlaních, pěstích, široký/úzký dohmat, odrazem z rukou/nohou, současně, s tlesknutím... atd.)
- Vzpor ležmo – obratem vzpor ležmo vzadu
- Vzpor ležmo – klik – vzpor – obratem o 360° vzpor ležmo – klik (opakovat)
- Leh na zádech – upažit, přednožit, pokládat nohy na jednu, druhou stranu („metronomy“)
- Dvojice – první leh, ruce v týl, druhý klečí u jeho hlavy a tlačí jeho lokty k zemi, první opakovaně provádí stoje na lopatkách („svíčka“)
- Leh – sed – nohy pokrčené v úhlu 90° opřené o podložku
- Dvojice ve vzporu ležmo proti sobě – chytáním za ruce snaha, aby si druhý lehl celým tělem na zem (podražení rukou, nesmí se plácet – pouze chytit)
- Šplh na laně/tyči
- Cvičení v přírodě – dětských přírodních hřištích (využití přirozeného terénu a prostředí, běh do kopce, lezení na stromy, přenášení polen, atd.)
- Různé formy úpolových cvičení (přetahování, přetlačování, kohoutí zápasy, zápasy v různých polohách – stoj, klek, sed)
- Další cvičení viz. předcházející kapitoly 10.5 a 10.6

10.8 Cvičení s plnými míči (medicinbaly) – rozvoj dynamických silových schopností

Používáme medicinbaly o hmotnosti 1kg (u starších dětí – 10,11 let možno i 1,5kg). U hodů opakujeme 8 -12x, u ostatních cviků dle možností dítěte cca 4 – 6x v jedné sérii.

- Stoj rozkročný, předklon – osmička s medicinbalem mezi nohama, postupně zvyšujeme rychlost
- Z hlubokého podřepu výskokem do vzpažení vyhodit míč co nejvýše
- Stoj rozkročný - medicinbal ve vzpažení, pozvolna kroužit trupem
- Leh na zádech, paty obou dolních končetin položit na medicinbal, dlaně na přední stranu stehů - zvednout boky nad podložku, výdrž cca 5 – 8 s (možnost opřít paže dlaněmi o podložku) (obr.18)

- Leh na zádech, vzpažit nebo ruce položené na přední straně steh, krk a zátylek se opírá o medicinbal – výdrž 5 – 8 s (obr.19)
- Vzpor ležmo s rukama opřenýma o medicinbal – rotace těla vlevo, upažit levou a zvednout levou nohu, výdrž cca 3 – 5 s, opakovat na druhou stranu
- Vzpor ležmo mírně roznožný, obě ruce na medicinbalu – rotace těla vlevo za upaženou paží, totéž na druhou stranu
- Leh vznesmo s medicinbalem mezi kotníky, dotyk podložky medicinbalem (natažené nebo mírně pokrčené nohy)
- „Svíčka“ s medicinbalem mezi kotníky
- „Metronomy“ s medicinbalem mezi koleny/lýtky, pokrčené nohy
- Leh na břicho – vzpažit s medicinbalem, čelo opřít o podložku – zvednout medicinbal ze země, výdrž na 2 – 4 nádechy
- Klik s jednou rukou na medicinbalu, vyměňovat míč mezi rukama po jednom kliku
- Plný míč mezi kotníky – vyhodit ho (buď přednožením nebo skrčením zánožmo) a chytit
- Stoj v mírném podřepu na dvou medicinbalech – nadhazovat a chytat medicinbal (nebo ve dvojici přehazovat mezi sebou) (obr.20)
- Sed pokrčmo, leh – sed s odhazováním medicinbalu druhému cvičenci ve stoji
- Dvojice ve stoji mírném rozkročném zády k sobě, jeden drží medicinbal ve vzpažení – předávat medicinbal ve vzpažení a hlubokém ohnutém předklonu (postupně zvyšovat rychlost)
- Dvojice zády k sobě ve stoji mírném rozkročném – medicinbal předávat v rotaci vzad v pozici čelem k sobě (lze zvyšovat rychlost předávek)
- Dvojice - v sedu pokrčmo, medicinbal drží cvičenec před tělem – rotací vzad odhazuje cvičenec medicinbal za sebe kolegovi, ten hází míč zpět na opačnou/stejnou stranu, cvičenec míč chytá a odhazuje zpět
- Dvojice stojí zády k sobě ve stoji rozkročném v hlubokém předklonu – přehazují si medicinbal
- Dvojice - ve stoji mírném rozkročném odhod medicinbalu vzad, druhý chytá a hází zpět
- Dvojice - odhod medicinbalu ve stoji mírném rozkročném v hlubokém předklonu zapažením
- Dvojice v sedu pokrčmo zády k sobě, medicinbal jeden mezi kotníky – do polohy lehu vznesmo – předání medicinbalu, do lehu pokrčme (obr.21)

- Dvojice – jeden cvičenec leží na zádech, předpaží, druhý stojí u jeho hlavy (podle věku může stát i na vyvýšené podložce – židle, švédská bedna, stupínek apod.) a medicinbal v předpažení pouští z výšky. První ho chytá a trčením obouruč od prsou přihrává vzhůru (snaha o co nejvyšší odhoz)
- Dvojice sedí proti sobě – hody různými způsoby. Při zachycení míče leh vzad, sed a odhod
- Dvojice – první cvičenec leh pokrčmo, plný míč má mezi kotníky, druhý stojí za jeho hlavou, první se drží jeho kotníků, rychlým zvednutím nohou přehodí ležící míč stojícímu



Obr. 18

Obr. 19



Obr. 20

Obr. 21

10.9 Kruhový trénink

Jednou z možných organizačních metod je kruhové posilování. Principem je vytvoření několika oddělených stanovišť (nejčastěji 6 – 10 organizovaných do kruhu nebo podobného tvaru v němž se dá přecházet z jednoho stanoviště na druhé). Na každém stanovišti se provádí odlišná činnost (různé cviky), a to tak, aby svalové partie namáhané na jednom stanovišti na následujícím relativně odpočívaly. Cvičení lze provádět jednotlivě nebo ve dvojici.

Interval zátěže: 20 – 30 sekund (nebo předem daný počet opakování cviku)

Interval na přesun mezi stanovišti: 10-15 sekund

Interval odpočinku mezi jednotlivými kruhy: 2 – 4 minuty

Počet kruhů: 1 – 4 (podle věku a fyzických dispozic dítěte)

Cvičení lze organizovat i na hudební doprovod. K tomu je třeba sestříhat hudbu podle délky zátěže a odpočinku. Tato varianta obnáší i tu výhodu, že hudba může řídit i intenzitu cvičení (cvičíme-li na každou dobu, každou druhou dobu apod.). Hudba vnáší do kruhového tréninku i složku motivační (dynamická, nabuzující hudba) a zábavnou (pomáhá zapomenout na vnímání eventuelní obtížnosti jednotlivých cviků).

11 ROZVOJ OBECNÝCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Úroveň obecných koordinačních schopností tvoří základ pro tenisově – specifické koordinační schopnosti a dovednosti (jak již bylo řečeno v teoretické části). Čím lepší je stupeň jejich projevu, tím rychleji mohou být naučeny speciální techniky (dovednosti) a tím větší jsou výkonnostní pokroky (Zháněl, Zlesák, 2001). Následně prezentovaná cvičení nebo hry je možné zařadit na počátku tenisové nebo kondiční tréninkové jednotky k části – zahřátí, nebo je možné je vložit do tréninkové jednotky jako změnu a zpestření jejího obsahu (zejména u menších dětí) a v neposlední řadě je možné sestavit z uvedených cvičení ve spojení s dalšími (cvičení rychlosti např.) samostatnou tréninkovou jednotku 45 – 60 minut.

Je třeba brát v úvahu, že jednotlivé koordinační schopnosti nelze vždy od sebe exaktně oddělit a že se částečně v některých případech překrývají.

Zásady pro rozvoj obecných koordinačních schopností:

- Trénink má být prováděn celoročně a pravidelně (v kategorii 6 – 11let 2 x týdně)
- V krátkých časových jednotkách (cca 20 – 30 minut)
- Uplatňovat metodický princip „od lehčího k těžšímu“, „od jednoduchého ke složitějšímu“
- Variabilita použitých cvičení
- Trénink nemá být prováděn ve stavu únavy (je lepší ho tedy zařazovat samostatně nebo na začátek tréninkové jednotky, příklad: rozcvičení 10minut, koordinační trénink 20minut, tenisový – technický trénink 30 – 40 minut)

- Trénink koordinačních schopností probíhá na principu opakování, série obsahují většinou 4 – 8 opakování (při některých cvicích je počet opakování dán individuálně, např. driblink s různými míči)

11.1 Cvičení ke zlepšení kinestetické diferenciací schopnosti

1. Házení – hody míčem na rozličné cíle

Variace:

- Házet pravou/levou/obouruč
- Házet různé míče (tenisový, basketbalový, volejbalový, medicinbal, softbalový, molitanový)
- Házet z různých postavení (sed, leh, stoj, přes hlavu)

Herní forma:

1. Dvě družstva proti sobě za bočními čarami pro čtyřhru, uprostřed je položen větší míč (nejlépe volejbalový), každý hráč má pět tenisových míčů, trefováním se tenisovými míči do velkého míče se ho družstva snaží popohánět za soupeřovu boční čáru pro čtyřhru, vítězí to družstvo, kterému se toto podaří, hází se pouze za vlastní boční čárou pro čtyřhru
2. Kdo dokáže umístit svůj míč co nejbližší síti? Míč kutálíme z různých pozic (základní čára, čára podání apod.). Stanovíme počet pokusů

3. Driblování s míči

Hráči driblují s volejbalovým míčem při překonávání překážkové dráhy

Variace:

- Driblovat pravou, levou, oběma
- O zem při běhu přes lavičky (nebo obráceně)
- V různých pozicích (sed, leh, dřep)
- S rozličnými míči (různě velké, těžké)
- Se dvěma míči (stejnými, různými, např. tenisový a volejbalový)

Příklad:

1. Driblování s míčem při překonávání překážkové dráhy (běh po lavičce, dribling v obručích položených na zemi, při slalomu mezi kužely, s kotoulem vpřed atd.)
2. Při driblování na místě udělat dřep, sednout si, lehnout, vylézt na lavičku

2. Sprint – ABC

Prvky běžecké abecedy (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání) v různé frekvenci a s různými úpravami, doplňujícími pohyby.

Variace:

- skipink, liftink v koordinačním žebříku; nízký skipink se změnami tempa s důraznou prací paží
- klus poskočný s pohyby paží (kruhy, upažení – vzpažení – předpažení)

11.2 Cvičení ke zlepšení rovnováhové schopnosti

1. Balancování na nářadí a náčiní

Hráč balancuje na různých nářadích a náčiních (otočená lavička, kladina, medicinbal). Může pouze stát (na jedné noze, na obou), pohybovat se chůzí, během, se zavřenýma očima, dopředu, dozadu, bokem.

Příklad:

1. Dítě balancuje na otočené lavičce, je mu přihráván míč a dítě jej odhazuje zpět (v pohybu, na místě)
2. Dva hráči stojí proti sobě na medicinbalech a přihrávají si míč
3. Dva hráči stojí proti sobě na obrácené lavičce a snaží se jeden druhého vyvést z rovnováhy

2. Poskakovat na jedné noze

Hráč skáče na jedné noze. Nesmí se dotknout druhou podložky. Po několika opakováních nohy vymění.

Variace:

- Různě dlouhé poskoky
- Poskoky po jedné v koordinačním žebříku
- Na nářadích (lavičky, stepy, stupínky, části švédské bedny)

Příklad:

Vyskakovat na okraj stupínku (lavičku), tam balancovat 2 – 3 vteřiny, seskok, opakovat 5 – 7 x, stejně tak druhou nohou.

11.3 Cvičení ke zlepšení (prostorové) orientační schopnosti

1. Běh se změnou směru

Hráč běží kolem tenisového dvorce. Na povel vykonává jednotlivé úkoly

Variace:

- Otočení o 180/360 stupňů (půl, celá otočka)
- Zařadit kotoul vpřed/vzad

Příklad:

Hráči se pohybují během v prostoru tenisového dvorce (nebo okolo předem postavených met), na jedno tlesknutí (písknutí) se otáčí o půl otočky a mění směr běhu, na dvě tlesknutí o celou otočku, na tři tlesknutí kotoul.

2. Skoky s otočením

Hráči se mají po rozběhu odrazit, provést celou otočku a přistát v měkké matraci. K odrazu slouží malá trampolína, Reuterův můstek.

Variace:

- Otočka poloviční
- Odraz a kotoul letmo (i přes překážku – díly švédské bedny)
- Salto vpřed
- Přemet přes horní díl švédské bedny
- Odraz a následně roznožení, přednožení, skrčení nohou

3. Házet a chytat

Různé variace vyhození míče a následného chycení s vloženými úkoly.

Variace:

- Vyhodit míč a chytit za zády (pravou, levou, oběma)
- Vyhodit míč – dotyk země – chytit

- Vyhodit míč – klek – chytit
- Vyhodit míč – otočit – chytit
- Vyhodit míč – sed – chytit
- Sed – stoj – chytit
- Leh – chytit
- Leh – stoj – chytit
- Kotoul – po jednom/bez dopadu chytit
- Chytit pod nohou vně/uvnitř obr.

Herní forma:

- A. Dva hráči stojí proti sobě, jeden hází přes hlavu druhého míč, ten provádí otočku a míč chytá
- B. Honička. Kdo je chycen udělá stoj rozkročný (nebo vzpor stojmo), může být osvobozen spoluhráčem tak, že ho podleze. „Chytač“ má na chycení co největšího počtu hráčů omezený čas (30 – 60s). Podle počtu hráčů možno určit více „chytačů“. Omezit území pro pohyb hráčů.
- C. Honička. Poloviční počet hráčů má v ruce viditelně držený tenisový míč. „Chytač“ se snaží chytat ty hráče, kteří nemají v ruce míč. Ti se snaží mezi sebou tak přihrávat, aby úlohu „chytače“ znesnadnili. Opět omezit prostor a čas (čas na maximálně 1 minutu).

11.4 Cvičení ke zlepšení reakční schopnosti

1. Chytat dva míče

Dvojice stojí proti sobě 1,5 – 2 metry. Přehazují si najednou dva tenisové míče (tedy současně pravou i levou).

Variace:

- V základním („střehovém“) postavení bez pohybu
- V pohybu
- Různé míče (tenisový, soft míč, molitanový)
- Různá obtížnost hození (soulměrně, zkříženými pažemi, různě dlouhé a vysoké, hodit míče tak, že se srazí atd.)
- Zvětšovat a zmenšovat odstup

2. Chytání míče

Hráč A stojí cca 1 metr před trenérem (hráčem B), ten hází tenisový (nebo jiný míč) přes hlavu hráče A. Hráč A se snaží míč chytit.

Variace:

- Chytající hráč se může dívat mírně nahoru
- Chytající hráč sedí na zemi
- Chytit míč ihned po odskoku (halfvolejem)
- Chytající hráč má v ruce raketu a míč tlumí na ní

3. Otoč a chyt'!

Hráč A stojí cca 3metry zády od hráče B, který mu přihraje míč a současně zvolá „hop“. Hráč A se otočí a snaží se chytit míč.

Variace:

- Různě měnit hození míče (vzdálenost, směr, výšku, rychlost)
- Různé míče (tenisový, basketbalový, volejbalový, apod.)
- Chytit míč po odrazu/rovnou, podle zavolání „vzduch“, „zem“

4. Otoč a chyt' 2

Stejně jako cvičení 3. Rozdíl je v tom, že hráč A stojí mezi dvěma kužely (označit čísly...1,2). Hráč B vyhodí míč a zvolá například „jedna“, hráč B musí oběhnout daný kužel a chytit míč

Variace:

- Hráč B zvolá následující možnosti: „jedna“, „dva“ (obíhá se daný kužel) a třetí možnost „tři“ (hráč A se otáčí rovnou mezi kužely a startuje k míči)
- Přidat třetí kužel (označení 1, 2, 3), hráč A stojí před prostředním kuželem

5. Brankářský trénink u stěny

Hráč A stojí čelem ke stěně ve vzdálenosti 1,5 – 2metry. Trenér (nebo hráč B) hází zezadu míče na stěnu a první je chytá nebo odráží nohama po odrazu od stěny.

Variace:

- Různá vzdálenost od stěny, různá rychlost a směry přihrávek
- Chytat po dopadu/bez dopadu/po několika dopadech (zvolání „dva dopady“, „jeden dopad“ apod.)
- Odrážet pouze nohama
- Postavení hráče v rohu haly/tělocvičny (míče se odrážejí jako při hře squash)

- Použití rakety (pouze odrazit – dotknout, ztlumit, odehrát o stěnu atd.)

6. Brankářský trénink 2

Hráč stojí v bráně na házenou a pokouší se chytat míče házené na bránu.

Variace:

- Použít různé míče
- Házet z různé vzdálenosti, různý počet hráčů najednou (předem udat maximální počet míčů hozených na branku)
- Místo branky stojí hráč mezi kužely označující branku a vyráží míče pouze nohama (hází se např. 10 míčů za sebou – pouze po zemi, skákavě)

7. Uhýbaná

Dva hráči stojí proti sobě ve vzdálenosti cca 4 – 5 metrů. Třetí stojí uprostřed. Krajiní si přehazují míč (vhodný je medicinbal 1kg) tak, že se snaží trefit prostředního (samozřejmě kontrolovaně), ten uhýbá přihrávkám.

8. Rychlý start

Trenér stojí za zády hráče na základní čáře. Mezi jeho rozkročené nohy kutálí míč. Hráč vyrazí co nejrychleji v okamžiku, kdy míč spatří a snaží se zastavit.

Variace:

- Různá rychlost kutálení
- Zastavovat míč tenisovou raketou
- Oběhnout míč a zastavit ho čelem k trenérovi

9. Starty z různých výchozích postavení

Hráči se na signál co nejrychleji pohybují k cíli.

Variace:

- Z různých výchozích pozic (stoj, sed, klek, leh, čelem, zády, vzpor, klik apod.)
- Různé startovní signály (akustický, vizuální – dopad míče na podlahu)
- Různé způsoby běhu (popředu, pozadu, cvalem stranou)
- Cíl v různé vzdálenosti (5 – 15 metrů)

10. Chyt' jeden ze dvou míčů

Hráč stojí cca 1,5 – 3metry (podle věku a schopností) čelem proti trenérovi (spoluhráči) ve střehovém (základním) postavení. Trenér má upaženo a drží v každé ruce tenisový míč. Bez zjevného signálu pustí jeden z míčů na zem. Hráč se snaží míč chytit.

Variace:

- Různě upravovat vzdálenost mezi trenérem a hráčem
- Chytit míč po jednom dopadu/bez dopadu
- Hráč stojí zády, trenér při puštění míče zvolá „hop“, hráč se na tento podnět otáčí a chytá míč

11.5 Cvičení ke zlepšení rytmické schopnosti

1. „Stínový běh“

Jeden hráč předvádí různé způsoby pohybu a běhu. Ostatní se ho snaží co nejdříve a co nejpřesněji napodobit.

2. Rytmus podle vzoru

Trenér odráží raketou míč o zem v určitém rytmu, hráči se snaží dosáhnout co nejrychleji stejný rytmus.

Variace:

- Stejný rytmus také odrážením míče raketou
- Stejný rytmus pohybem různým způsobem (klus, cval stranou, překračováním)

3. Žonglování

Variace:

- Míče vyhodit krátce po sobě pravou a levou rukou a opět je chytit
- Se dvěma míči jednou rukou
- Se dvěma míči v každé ruce (velmi obtížné)
- Se třemi míči oběma rukama
- S různě těžkými míči

4. Odrážení míče o zem

Hráč odráží tenisový míč za pohybu. Při každém kroku se míč má dotknout země.

Variace:

- Při chůzi, v běhu vpřed/vzad, poskocích, cvalu stranou
- Pravou/levou/oběma rukama
- Tenisovou raketou

5. Skákání přes švihadlo

Různé způsoby skákání přes švihadlo.

Variace:

- Snožmo, koníčky, vajíčko, dvojšvih, po jedné noze, s meziskokem, dopředu/dozadu, skákat do čtverce/trojúhelníku, skákat s odrazy ze stoje snožného do rozkročného, střídnonož apod.
- V různém rytmu (střídavě měnit rytmus a variantu skoků)

12 ROZVOJ SPECIÁLNÍCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

Trénink speciálních koordinačních schopností dodržuje zásady, které jsme uvedli u tréninku obecných koordinačních schopností. Z hlediska tréninkově – metodického rozlišujeme metodu:

- Kontrastní (např.střídání rychlých a pomalých úderů, horní a spodní rotace atd., dlouhých a krátkých míčů apod.)
- Stupňovanou (např.postupné zrychlování úderů, postupné zvětšování rotace míče apod.)

U dětí v nižším věku (6 – 11let) slouží speciální koordinační cvičení jako prostředek k dosažení:

- Lepšího ovládní tenisové rakety
- Vyššího citu pro míč a tím lepší kontroly rakety a míče
- Lepší orientace v prostoru tenisového dvorce
- Možnosti řešit složité herní situace ve zjednodušených podmínkách
- Vyššího citu pro různé rotace a polohy hlavy rakety vůči míči
- Lepší schopnosti taktického vedení zápasu
- Lepšího timingu (časového průběhu tenisového úderu)
- Lepší úrovně pohybu a tím lepší regulaci vzdálenosti vůči míči při zásahu raketou

1. Žonglování s raketou a míčem

Dva hráči stojí proti sobě a odehrávají současně míč na raketě směrem vzhůru. Na povel mají odehrát současně míč partnerovi, který opět bez přerušování žongluje

Variace:

- Míče mohou během výměny jednou odskočit (zjednodušení)
- Hra se dvěma různě těžkými míči (soft, normální)
- Mění se nejen míče, ale i raketa
- Přes síť/bez sítě
- Pravou/levou rukou

2. Otočení pod míčem a ztlumení na raketě

Z vlastní nahrávky kolmo vzhůru následně ztlumit míč na raketě.

Variace:

- Ztlumení po jednom odskoku
- Nejdříve bez otočení, s polovičním obratem, celým obratem
- Z nahrávky: trenér hraje lob, hráč stojící u sítě se otáčí pod míčem a tlumí následně míč na raketě
- Po nahrávce kotoul a následně ztlumit míč (extrémně obtížné)

3. Přihrávky ve trojici

Dva hráči stojí naproti sobě ve vzdálenosti cca 6metrů, třetí stojí uprostřed. Krajiní hráči střídavě rozehrávají na prostředního, který míč odehrává zpět a otáčí se čelem ke druhému krajinímu hráči

Variace:

- Údery po dopadu/voleje
- Voleje: krajiní hráči si vždy nahrají jednou nad raketu a pak na prostředního

4. Spodní rotace míče („řezání“)

Hráč odehrává míč nad raketu silnou spodní rotací („řeže míč“).

Variace:

- Hráč stojí bokem u sítě a snaží se odehrávat míče nad raketu tak, aby dopadly na opačnou stranu sítě a díky silné spodní rotaci po odskoku přeskočily síť na druhou stranu

5. Údery se dvěma míči

Hra mezi dvěma hráči se dvěma míči současně ve volném tempu.

Variace:

- Hra pouze v poli pro podání/na celý dvorec
- Údery se spodní/horní rotací/kombinace
- Údery po dopadu, voleje

6. Hra se dvěma raketami

Dva hráči proti sobě na dvorci hrají dvěma raketami.

Variace:

- V poli pro podání/na celém dvorci
- Na body (hrající paží se smí pouze údery se spodní rotací, nehrající vše)
- Hra z kratší vzdálenosti o zeď
- Střídavě pravou a levou paží

7. Žonglování - hra na plném míči

Hráč stojí na medicinbalu a odehrává míč nad raketu („žongluje“).

Variace:

- Dva hráči stojí proti sobě na medicinbalu a hrají spolu na krátkou vzdálenost údery po dopadu/voleje/kombinaci

8. Vypuštění míče z ruky

Trenér stojí před hráčem (4 – 5metrů) a má upaženo. V každé ruce drží míč. Jeden z míčů vypustí na zem – hráč startuje a odehrává úderem.

Variace:

- Hráč stojí blíže a hraje pouze voleji
- Hráč stojí zády a reaguje na zvukový signál trenéra („hop“) při vypuštění míče

9. Voleje v sedu

Hráč sedí na zemi na podložce (možno 3 – 4metry za sítí) a hraje v rychlém sledu voleje, na které mu trenér nahrává.

10. Sluchová reakce

Dvojice hraje volně výměnu přes síť. Po úderu se vždy hráč otočí zády k soupeři, na zvukový signál (úder soupeře do míče) se otáčí a snaží se odehrát míč.

Variace:

- Jeden hráč plní úkol cvičení, druhý pouze volně odehrává

- Oba hráči se otáčejí
- V poli pro podání/celý dvorec

11. Minutí míče

Trenér nahrává míče lobem. Hráč úmyslně míč smečí mine, otáčí se a odehrává míč po dopadu jako prohoz.

Variace:

- Lze dohrávat na body, po minutí míče snaha hráče o prohození trenéra (spoluhráče) na síti

12. „Pouze forhend“

Trenér nahrává míče z koše. Hráč odehrává všechny míče v celém poli pouze forhendem.

Variace:

- Všechny míče pouze bekhendem
- Soutěž: ve dvojici v protilehlých polovinách dvorce pouze forhendem/bekhendem (protilehlé forhendové poloviny – smí se pouze bekhend a opačně)

13. Různé druhy rotace

Nahrávání míčů trenérem z koše se zcela odlišnými rotacemi.

Variace:

- Spodní rotace, slice, topspin
- Hra ve dvojicích proti sobě, hráč A hraje pouze topspin, hráč B odehrává přímým úderem dříve po dopadu
- Jako předcházející – hráč A hraje od základní čáry krátký topspin maximálně po čáru podání, hráč B odehrává zpět brzo po dopadu (volné tempo, vhodné jako součást rozehrávky)

14. Čtyřhra s „plácnutím rukou“

Dvě dvojice hrají proti sobě o body po podání spodem. Po každém úderu si musí plácnout rukama.

Variace:

- v poli pro podání/na celém dvorci
- hraje se pouze jednou raketou, která se po úderu mění (místo plácnutí)
- hráči se musí/nemusí střídat po úderu

- s volejem/bez voleje

15. „Voleje + přihrávka“

Dva hráči hrají na síti proti sobě pomalu voleje. Hráč A ve vhodný okamžik během hry hodí hráči B volnou rukou míč, tak aby jej hráč B mohl chytit. Ten jej hází zpět atd.

Variace:

- Hrají se základní údery v poli pro podání
- Házené míče směřují odskočit
- Nehraje se přes síť, ale ve volném prostoru

16. Rozličný počet odskoků

Trenér nahrává míče z koše. Při nahrávce hlásí heslem „jeden“, „dva“, „tři“ po kolikátém odskoku má hráč odehrávat míč.

Variace:

- Ve dvojici na body v poli pro podání, míče se odehrávají po dvou dopadech (zajímavá hra do úhlů, vhodné na zahřátí na počátku tréninku)

17. Cvičení s 5 míči

Trenér rozehrává míče tak, aby hráč hrál postupně následující údery: liftovaný volej – vysoký volej – zkrácený volej – smeč bekhendem - smeč

18. Voleje z různé vzdálenosti

Dvojice hraje stojí před základní čarou, jeden hráč rozehrává a voleji postupují až k síti.

Variace:

- Soutěž: ve vymezeném poli (polovina dvorce apod.) hrají hráči voleje s postupným přibližováním k síti, u sítě se pokusí kterýkoli z hráčů o lob a dohrává se na body

19. Halfvoleje

Hráč hraje na T – linii halfvoleje/voleje, trenér (spoluhráč) hraje z postavení u sítě voleji zpět.

Variace:

- Oba hráči hrají halfvoleje
- Trenér nahrává a hráč se snaží odehrávat nejen halfvoleje forhendem/bekhendem, ale i mezi nohama, za zády apod.

20. Hra s jednou rukou za zády

Cvičení zlepšuje pohyb, rovnováhu. Zejména se využívá při hraní volejů.

21. „Prohoz a dohrávka“

Trenér rozehrává míč z T – linie do jedné poloviny dvorce hráče, ten hraje prohoz. Jakmile hráč prohoz zahraje, trenér rozehrává druhý míč na opačnou stranu dvorce a dohrávají výměnu na bod.

22. „Kulomet“

Trenér nahrává od základní čáry v rychlém sledu míče na hráče stojícího na voleji. Ten se snaží míče volejem odehrát.

Variace:

- Trenér přizpůsobuje rychlost nahrávky technické a kondiční úrovni hráče
- Trenér nahrává z postavení blíže před základní čarou (těžší na reakci)

23. Reakce na smeč

Dvojice hráčů stojí 4 – 5metrů od sebe, rovnoběžně se sítí, cca 2metry od sítě a hraje vysoké voleje. Třetí hráč ve vzdálenosti 3 – 4metry kolmo na síť se snaží ve vhodném okamžiku míč zasmečovat.

24. Ztížený pohyb

Dvojice (nebo trenér a hráč) hraje proti sobě na celý dvorec. Na každou polovinu dvorce se umístí 4 – 5 terčů (kuželů), mezi kterými se musí hráč pohybovat během hry. Ty stěžují hráči pohyb a orientaci ve dvorci.

25. Raketa bez výpletu

Dva hráči hrají v poli pro podání údery po dopadu. Třetí se pohybuje u sítě s raketou bez výpletu a snaží se všechny míče raketou „chytit“ (nechat prolétnout rámem bez výpletu). Hráči se mohou eventuelně snažit třetího hráče strefit (samozřejmě ne za každou cenu).

26. Přihraj raketu

Dvojice stojí proti sobě a má k dispozici pouze jeden míč a jednu raketu. Přihravají si tak, že po každém odehraném míči si přehazují raketu. Míče odehrávají po dopadu, velmi volně.

27. „Volejbal s tenisovou raketou“

Dvě dvojice hrají v poli pro podání na body následující cvičení: hrají pouze voleje, mohou si mezi sebou nahrát jako ve volejbalu (třetí přes síť), každý míč se musí odehrát tak, že odlétne od rakety výše než byl zahrán (nelze tedy smečovat ani zrychlovat míče z hora dolů). Uvedení míče do hry jako ve stolním tenisu (o zem na své polovině).

28. Údery mezi bočními čarami

Dva hráči hrají ve středním nebo pomalém tempu pouze mezi bočními čarami pro podání.

Variace:

- Na body: každý si počítá za úder trefený do vymezeného území bod, kdo první dosáhne předem stanoveného počtu bodů

29. Soutěž voleji

Dvojice na síti hraje lehké krátké voleje. Úkolem je zahrát co nejkratší a nejnižší volej. Pouze ve volném tempu (důraz na cit pro míč).

30. Return half volejem/volejem

Cvičení zaměřené na reakci při returnu. Podle úrovně se používá první/druhé podání.

Variace:

- Soutěž: returnující stojí v postavení metr za čarou pro podání v okamžiku podání může vykročit do pole pro podání a hrát volej (halfvolej), následuje náběh na síť a dohrávka na bod

31. „Ping – pong na malý dvorec“

Dvojice hraje v poli pro podání následujícím způsobem: míč se odehrává tak, aby nejdříve dopadl na souhlasné polovině dvorce a poté přeskočil síť, protihráč míč musí udeřit před dopadem na zem stejným způsobem (nejdřív míč dopadne na jeho polovině a poté přeskočí síť). Hraje se na body.

32. Levou rukou na malý dvorec

Variace:

- Hráč hraje oběma rukama pouze forhend – přendává si raketu z pravé do levé ruky (dominantní rukou pouze spodní rotaci)

33. Náběh na krosových polovinách dvorce

Dva hráči hrají v protilehlých („krosových“) polovinách dvorce. Rozehrávka se střídá pravidelně po dvou úderech a je mířena za čáru podání. Rozehrávající hráč stojí jednou nohou na základní čáře, přijímající cca v polovině vzdálenosti mezi základní čarou a čarou pro podání, oba nabíhají k síti a dohrávají na bod.

34. Úder se spodní rotací versus topspin

Hráči hrají na celý dvorec. Hráč A hraje pouze silnou horní rotaci (topspin), hráč B pouze spodní rotaci (čop).

Variace:

- Pouze forhend/bekhend kros (protilehlé krosové poloviny dvorce)
- Na celém dvorci na body

35. Údery mezi nohama/za zády

Trenér nahrává hráči lehké nahrávky, ten odehrává úderem mezi nohama, za zády.

36. Hra na body s nahrávkou

Dva hráči hrají proti sobě na celý dvorec způsobem: po rozehrávce z ruky se míč prvním úderem ztlumí (hráč si nahraje) a po dopadu se odehrává na druhou stranu.

Variace:

- Nesmí se na volej
- Druhým úderem se smějí pouze údery se spodní rotací
- Hráč si míč nahraje a bez dalšího dopadu odehrává
- Upraví se velikost hracího pole (např. pouze na polovině dvorce i s boční čarou pro čtyřhru atd.)

37. Pohyb po jedné noze

Dva hráči hrají mezi sebou přes síť. Při hře se pohybují po jedné noze poskoky. Nohy mohou střídat.

Variace:

- Hra v poli pro podání/celý dvorec
- Pouze voleje/údery po dopadu
- Soutěž: na polovinu dvorce (eventuelně na polovinu pole pro podání) hra na body s pohybem pouze po jedné noze

13 ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Z hlediska tréninku rozlišujeme rychlostní schopnosti obecné a specifické (dle konkrétní sportovní specializace). Trénink obecných rychlostních schopností vychází ze zásad atletického tréninku. Trénink speciálních rychlostních schopností je úzce propojen s tréninkem koordinačních a silových schopností. V kapitole věnované rozvoji obecných i speciálních koordinačních schopností je uvedeno mnoho konkrétních průpravných i herních cvičení, která v sobě spojují právě nároky nejen na koordinační, ale i na rychlostní schopnosti.

14 ROZVOJ VYTRVALOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Rozvoj vytrvalostních (aerobních schopností) je možný v podstatě v jakémkoli věku (myšleno věku optimálního pro zahájení a vedení sportovní přípravy). V kategorii 6 – 10 let není ještě nutné zařazovat speciální trénink vytrvalostních schopností. K jejich přirozenému rozvoji slouží v podstatě již samotné množství pravidelných tréninků.

Samozřejmě, že občasné souvislé výběhy do terénu jsou pro harmonický rozvoj dítěte vhodné. Pokud se rozhodnete již v mladším školním věku o pravidelný vytrvalostní trénink, zařazujte jej jednou za týden a používejte níže uvedené metody. Vytrvalostní trénink nemusí sloužit pouze k rozvoji aerobních schopností. Jeho lehčí forma je součástí metod aktivní regenerace (viz.kapitola 5.5 Regenerace dětí).

14.1 Příklady rozvoje vytrvalostních – aerobních schopností

1) **Souvislý běh v terénu**, nízká až střední intenzita (tzv.“mluvící tempo“, tzn.že dítě je schopno během běhu komunikovat), doba výběhu 15 – 40 minut (podle věku a trénovanosti)

Variace:

▪ 10minut volného běhu, strečink a švihová cvičení 10minut, ABC 10minut, 10minut volného běhu

2) **Fartlek** – hra s rychlostí, běh v terénu se střídavou intenzitou běhu, doba běhu cca 10 – 20 minut

Variace:

- v členitém terénu zvyšovat tempo pouze při stoupáních, ostatní úseky běžet volně
- do souvislého běhu zařadit vždy po 3 – 5 minutách běhu krátké (cca 50m) sprinty
- při běhu v terénu (např. 20minut) měnit tempo pouze podle vlastních pocitů, bez jakéhokoli předem stanoveného harmonogramu

3) **Skákání přes švihadlo** (souvisle mírná nebo střední intenzita 10 – 15 minut, s vkládáním krátkých odpočinků)

4) **Provozování doplňkových sportů** trvajících 30 – 60 minut, mírné až střední intenzity

- Jízda na kole (eventuelně spinning)
- Běžecké lyžování
- Plavání
- Aerobic
- Sportovní hry (házená, fotbal, basketbal, florbal)
- Opakovaná obratnostní a rychlostní cvičení

5) **Běh/poskoky na místě** (změny frekvence a koordinační náročnosti poskoků)

Tato forma je vhodná zejména při rozcvičování před tréninkem nebo zápasem. Nevyžaduje nároky na prostor.

6) **Běžecká ABC**

Běžecká abeceda ve větším rozsahu s „meziklusem“, eventuelně „mezichůzí“.

Variace:

- 10minut rozklusání, protažení, 20 x 30m úsek (možno i mírně do kopce) – náplní jsou různé prvky běžecké abecedy (liftink, skipink, předkopávání, zakopávání, cval stranou, cval stranou s překrokiem, běh vzad, odpichy, klus poskočný, koleso, poskoky po jedné noze, apod.)

7) **Kruhový trénink** (snížením intenzity zátěže na jednotlivých stanovištích a zkrácením doby odpočinku mezi stanovišti docílíme kontinuálního zatížení různých svalových partií), doba zátěže pro danou kategorii: 5 – 15minut

Variace:

- Střídání mezi stanovišti se může vyplnit lehkým klusem (například v tělocvičně, kde jsou sestavena stanoviště do kruhu lze po odcvičení na každém stanovišti „vyklusat jedno kolečko okolo celého kruhu stanovišť“

DISKUSE

Na zhruba 80 stranách textu jsme se pokusili předložit informace o zákonitostech a úskalích optimálního sportovního rozvoje mladých tenistů. K tomuto tématu nás přivedla dlouhodobá osobní zkušenost s trénováním dětských a juniorských tenisových hráčů. Zároveň pozorování a osobní účast v tréninkovém procesu talentovaných dětí nás dovedla k myšlence pokusit se více objasnit oblast počátku jejich sportovní přípravy. Podle mnoha autorů (a my se s tímto názorem plně ztotožňujeme) se základní stavební kameny pozdějšího vysoce výkonnostního a vrcholového sportu pokládají právě v období mladšího školního věku – počátku systematické sportovní přípravy. Proto je tato perioda ve vývoji dětí tak důležitá pro pozdější optimální výkonnostní růst. Správným přístupem, volbou správných prostředků a obsahů tréninku se dá udělat mnoho prospěšného pro pozdější speciální a eventuelně pouze výkonnostně orientovaný trénink. Bohužel se dá v tomto věku přistoupit i k variantě rané specializace (což jsme se snažily v této práci vysvětlit jako nesprávný postup) a pod dojmem brzkého úspěchu způsobit tak v pozdější sportovní budoucnosti mladého tenisty nemalé problémy, mnohdy již dále neovlivnitelné.

Doufáme, že kladem této práce je její využitelnost v běžné tréninkové praxi. Trenéři dětí zde najdou pohromadě elementární zákonitosti specifického tréninku dětských kategorií. Z vlastní praxe víme, že ne každý trenér je ochoten se průběžně vzdělávat v oblasti sportovního tréninku. Jedním z důvodů je i skutečnost, že trenérům mnohdy dělá problém převést do praxe obecné informace o sportovním tréninku a aplikovat je ve spojitosti se specifiky tenisového tréninku.

V naší práci jsou vzájemně propojeny informace týkající se obecných tréninkových postupů a principů s informacemi specifickými pro dané sportovní odvětví – tenis. Proto věříme, že tuto práci lze využít jako metodický materiál právě pro tyto trenéry, a že jim nabízíme v jednom materiálu pomyslný přechod mezi obecnými a specifickými informacemi v oblasti tenisového tréninku dětí. Motivem pro sepsání této práce byla literatura týkající se sportovního tréninku dětí, metodický materiál ITF, ale hlavně osobní angažovanost bývalého hlavního trenéra Německého tenisového svazu Richarda Schönborna v problematice tenisového tréninku dětí a mládeže.

Musím zmínit bohužel i jeden ze záporů této práce. Přestože jsme podkladové materiály k sepsání sbíraly, studovali, překládali a následně zpracovávali více než rok, po dokončení práce jsme přesvědčeni, že její rozsah zejména v praktické části měl být širší.

ZÁVĚR

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory. Prvním je snaha o co nejvyšší výkon v útlém dětství – tzv. „raná specializace“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku. Sportovní příprava v dětství by měla být pouze přípravnou etapou pro, v budoucnu, dosažení maximálního výkonu – tzv. „**trénink odpovídající vývoji**“. Rozdíl těchto dvou koncepcí spočívá v následujícím: zatímco v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, což v praxi znamená, že na děti je pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých – výkon je na prvním místě a vše je mu podřízeno. Trénink přiměřený věku chápe, že děti nemohou zvládat ihned vše. Trénink se přizpůsobuje dětem. Výkon je chápán jako perspektivní cíl.

Nejdůležitějším krokem správného vývoje je počáteční velmi různorodá všestranná sportovní příprava. Pro tenis – velmi náročný koordinační sport, platí, že právě u dětí v mladším školním věku je nutné a zásadní rozvíjet koordinační a rychlostní pohybové schopnosti, což se v pozdějším období specializovaného tréninku velmi příznivě projeví při řešení složitých motorických a taktických situací.

Cílem koncepce tréninku odpovídajícímu vývoji je vytvořit optimální předpoklady pro pozdější rozvoj v etapě specializovaného tréninku. Tedy vytvoření co nejširší zásoby pohybových dovedností, což má význam pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v získání pohybové zkušenosti, která pomáhá rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci (pro nás v nácviku tenisové úderové techniky). Toho je v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné sportovní přípravy. V praxi se ale bohužel setkáváme ve většině případů s koncepcí „rané specializace“, což je původní příčinou vzniku této práce.

SEZNAM LITERATURY

1. BAUMGARTNER, R. *Beinarbeit die Sinn und Spass macht*. 1. Auflage. Sindelfingen: Sportverlag Schmidt & Dreisilker, 2002
2. BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada, 2005
3. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 1.stupně*. Olomouc: FTK UP, 2000
4. CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2.stupn*. Olomouc: FTK UP, 2001
5. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002
6. DOVALIL, J. *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Olympia, 1986
7. DTB *Tennislehrplan 1 u. 2*, BLV 1995 u.1996
8. FEJTEK, J., MAZUROVOVÁ, Z. *Předsportovní příprava*. Praha: Olympia, 1990
9. GROSSER, M., KRAFT, H., SCHÖNBORN, R. *Schnelligkeitstraining im Tennis*. Sindelfingen: Sportverlag Schmidt & Dreisilker, 1998
10. HAVLÍČKOVÁ, L. & kol. *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum, 2004
11. HEINZEL, A., KOCH, P., STRAKERJAHN, U. *Koordinationstraining im Tennis*. Sindelfingen: Sportverlag Schmidt & Dreisilker, 1997
12. HÖHM, J. *Vítězný tenis*. Praha: Olympia, 1987
13. HRDINA, V. *Tenis pro každého*. Hořovice: Křenek, 2001
14. JANSA, P., DOVALIL, J. a kol. *Sportovní příprava*. Příbram: Pb tisk, 2007
15. KOS, B. *Zábavná cvičení*. Praha: Olympia, 1992
16. KREUZER, M. *Das Training der sportmotorischen Fähigkeiten*. Studienbegleitende Arbeit, 1996
17. KRIŠTOFIČ, J. *Kondiční cvičení*. Praha: Grada, 2007
18. LEKIČ, M. *Učebnice tenisu*. Praha: 1997
19. MAŠKA, O. *Tenis pro každého*. Most: Dialog, 1995
20. METODICKÁ KOMISE ČTS. *Manuál pro trénink minitenisu*. Praha, 2006
21. METODICKÁ KOMISE ČTS. *Učební texty pro trenéry II .a III. třídy*. Praha, 1992
22. PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing, 2006
23. PERIČ, T., *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004
24. SCHÖNBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. Nakladatelství Ladislav Hrubý, 2006

25. SCHÖNBORN, R. *Optimales Tennistraining*. Spita Verlag, 2006
26. SCHÖNBORN, R. *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: Vydavatelství UP, 2008
27. SCHÖNBORN, R. *Tennis Techniktraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 1998
28. SCHÖNBORN, R. *Training im Kinder und Jugendtennis*. Aachen: Mayer & Mayer Verlag, 2001, 2. überarbeitete Auflage 2008
29. STOJAN, S. *Moderní tenis*. Praha: ATOS, 1991
30. STOJAN, S., BRABENEC, J. *Tenis zdravým rozumem*. Praha: T/Production, 1999
31. VAVERKA, F., ČERNOŠEK, M. *Základní tělesné rozměry a tenis*. Olomouc: FTK UP, 2007
32. Weineck, J. *Optimales Training*. Balingen: Spita Verlag, 2004
33. ZHÁNĚL, J., ZLESÁK, F. *Koordinační schopnosti v tenise*. Olomouc: FTK UP, 2001