

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2018

Jiří Machek

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Porovnání pohybových dovedností a úderových technik u dětí ve věku 6-9 let  
získaných při nácviku s trenérem a při nácviku s tenisovým trenažérem.

Comparison of 6 - 9 years old player's movement abilities and techniques  
acquired by training with tennis coach and by training with portable tennis  
trainer.

Jiří Machek

Vedoucí práce: PaedDr. Ivan Příbyl  
Studijní program: Prezenční studium  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, biologie,  
geologie a enviromentalistika se zaměřením na vzdělávání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Porovnání pohybových dovedností a úderových technik u dětí ve věku 6-9 let získaných při nácviku s trenérem a při nácviku s tenisovým trenážérem vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha

.....

podpis

## **ANOTACE**

Moje bakalářská práce je zaměřena především na charakteristiku dětských kategorií v tenise (babytenis a minitenis), jejich vzájemné porovnání a zmapování přínosu tenisového trenážeru v rámci tréninkového procesu. Obsah práce je určen začínajícím trenérům tenisu, ale například i rodičům a široké veřejnosti.

## **Annotation**

My bachelor thesis focuses mainly on characteristics of children's tennis categories (minitenis, babytennis) their comparison and on determining tennis trainer's contribution to training process. Content of this thesis is meant for starting tennis coaches and also for parents and the general public.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

tenis, hráč, tenisový trenážer, trenér, tenisové dovednosti, rozvoj

## **Keywords**

tennis, player, tennis trainer, coach, tennis abilities, development

## Obsah

1	Úvod .....	7
2	Cíle, úkoly a problémy bakalářské práce.....	8
2.1	Cíle práce .....	8
2.2	Problémové otázky .....	8
3	Teoretická část.....	9
3.1	Historie tenisu .....	9
3.2	Dělení a specifika kategorií od 6 do 9 let .....	9
3.2.1	Kategorie minitenis .....	13
3.2.2	Kategorie babytenis .....	14
3.3	Pohybová dovednost .....	15
3.4	Základní pohybové dovednosti tenisty .....	15
3.4.1	Základní postavení.....	15
3.4.2	Forhendový úder.....	16
3.4.3	Bekhendový úder.....	17
3.4.4	Podání .....	19
3.4.5	Volej .....	21
3.4.6	Smeč .....	23
3.4.7	Variace úderů.....	24
3.5	Charakteritika tréninku dětských kategorií.....	25
3.5.1	Tréninková jednotka .....	25
3.5.2	Tréninkové formy .....	25
3.5.3	Herní cvičení.....	26
3.5.4	Kondice.....	26
3.6	Role trenéra.....	26

4	Hypotézy.....	29
5	Výzkumná část .....	30
5.1	Výzkumný soubor a metodika práce .....	30
5.1.1	Výzkumný soubor .....	30
5.1.2	Metody a způsob sběru dat .....	30
5.1.3	Ukázky z baterie cvičení z tréninkových plánů skupin T a TT .....	35
5.2	Výsledky experimentu .....	43
6	Diskuse .....	56
7	Závěry.....	62
8	Použitá literatura.....	67

## 1 Úvod

Tenis je velmi populárním individuálním sportem, který je vyhledáván dětmi, ale také dospělými začátečníky. Tenisová příprava velmi dobře rozvíjí dětskou motoriku, koordinaci, postřeh a rychlost, přičemž všechny tyto pohybové dovednosti jsou velmi důležité i pro další řadu sportů. Tenis se hraje po celém světě a provází ho spousta slavných osobností, momentů a vzpomínek na vítězné okamžiky největších tenisových legend, jako byli u nás Ivan Lendl, Martina Navrátilová nebo Helena Suková a ve světě například John McEnroe nebo Björn Borg. Hrají ho téměř všechny věkové kategorie od nejmladších „závodníků“ minitenisu, až po veteránské turnaje. Zkrátka tento sport je vhodný pro každého.

Ovšem vytrénovat z malého dítěte sportovce evropské úrovně nebo dokonce i světové třídy, vyžaduje veškerý čas, velkou psychickou stabilitu, mnoho peněz, velké odhodlání, podporu ze strany rodičů, kvalitní trenéry a fyzioterapeuty a ještě mnoho aspektů, které hrají velkou roli v cestě až na vrchol.

Začal jsem se tenisu věnovat od svých osmi let a věnuji se mu stále. Proto vím, že dosáhnout dobré úrovně vyžaduje mnoho času a tréninků, víc než si většina lidí představuje, a to nejen s trenérem, ale také hraním se spoluhráči, či o zed'. Do svých osmnácti let jsem se věnoval závodnímu a rekreačnímu tenisu a následně jsem pak začal trénovat převážně děti a mládež. Snažil jsem se figurovat ve velkých tenisových klubech a u zkušených trenérů, kde jsem se mnoho naučil a pochytil cenné rady a zkušenosti. Dále jsem absolvoval třetí i druhou trenérskou třídu v Prostějově. Momentálně mám v péči 27 svěřenců ve věkovém rozmezí od 4 do 19 let. Proto jsem si vybral toto téma, které je mi nejbližší a myslím, že k němu mám co říci. Svoji práci jsem zaměřil na porovnání tréninků s tenisovým trenažérem a bez něj. Chtěl bych zhodnotit jeho vliv na rozvoj úderových technik dětí, porovnat výhody a nevýhody a celkově popsat tento produkt.

## **2 Cíle, úkoly a problémy bakalářské práce**

### **2.1 Cíle práce**

- 1) Zmapovat a porovnat úroveň pohybových dovedností a úderových technik u dětí ve věku 6 - 9 let získaných při nácviku s trenérem a při nácviku s tenisovým trenažérem.
- 2) Zmapovat závislost mezi věkem a hodnotami získanými v testu ve vztahu k tréninkovým metodám.
- 3) Zmapovat, zda použití tenisového trenažéru nebude mít negativní dopad na úroveň pohybových dovedností a úderových technik u dětí ve věku 6 – 9 let.

### **2.2 Problémové otázky**

- 1) Liší se úroveň pohybových dovedností a úderových technik u dětí ve věku 6 - 9 let získaných při nácviku s trenérem a při nácviku s tenisovým trenažérem?
- 2) Jaký je vztah mezi věkem a hodnotami získanými v testu ve vztahu k tréninkovým metodám?
- 3) Může použití trenažéru negativně ovlivnit úroveň pohybových dovedností a úderových technik u dětí ve věku 6 -9 let?



## **3 Teoretická část**

### **3.1 Historie tenisu**

Již v 11. století se začaly objevovat první náznaky pohybových aktivit, které by se daly nazvat jako předchůdci tenisu. Pinkalo se míčkem přes síť pomocí holé ruky, kterou měli lidé chráněnou kůží. V 16. století se začalo hrát s dřevěným vypleteným rámem. Do roku 1850 se hrálo v hale a od tohoto roku se poprvé tenis začal hrát venku, a to s novými gumovými míčky. V roce 1875 Angličan Walter Clopton Wingfield si nechal patentovat hru zvanou tenis. 1877 se konalo první velké mistrovství ve Wimbledonu. Další velké turnaje se začaly konat v New Yorku (1881), v australském Melbourne (1905) a v Paříži Roland Garros (1925). Na olympiádě byl tenis v roce 1924 vyřazen a v roce 1988 se do olympiády opět vrátil. Mezinárodní tenisová federace založená v roce 1913 dříve známa pod zkratkou ILTF, je od roku 1977 označována zkratkou ITF. Pravidla tenisu byla založena v roce 1877 a do dnešní doby se téměř nezměnila. Do Česka přišel tenis z Německa a první turnaj se hrál v parku knížat Kinských v Chocni.

Minitenis v České republice se datuje od roku 2004, kdy za spolupráce s ČTS (Český tenisový svaz) vznikl projekt zaměřující se na rozvoj nejmenších dětí.

### **3.2 Dělení a specifika kategorií od 6 do 9 let**

Tenis je rozdělen do mnoha kategorií, bakalářská práce se zabývá věkovým rozmezím 6 – 9 let, do kterého spadají kategorie minitenisu a babytenis.

Toto rozdělení patří na počátek rozdělovacího řetězce pro soutěžní hraní, ale obě kategorie se velmi liší z pohledu ontogenetického vývoje jedince, kde dochází k velkým rozdílům stavby těla a rychlého rozvoje jedince. Období, ve kterém děti hrají tyto dvě kategorie, můžeme z hlediska ontogeneze označit jako mladší školní věk.

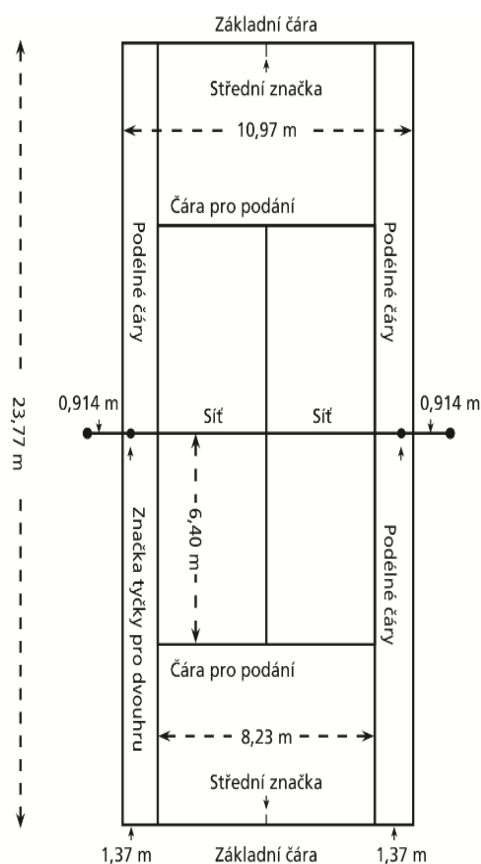
Každý trenér musí zohlednit tuto problematiku rychlého ontogenetického vývoje dětí a tréninky obou skupin musí být odlišné a úměrné jejich fyzickým možnostem. Nemělo by docházet k přetěžování organismu, které by mohlo vést až ke zraněním. Každá skupina má jiné cíle, na které se s trenérem zaměřují. Aby trénink měl co největší efekt a motivoval správně hráče, měla by být tréninková jednotka sestavená z věkově stejných hráčů, kteří spadají do stejné kategorie.

Správný a úspěšný trenér si musí uvědomit, že neučí děti jen tenisové údery a pohyb na dvorcí, ale také postupně učí děti duchu fair play, ovlivňuje jejich morální zásady, slušné vystupování a vyjadřování a také respektovat druhé jedince. Trenér by měl být nositelem dobré atmosféry.

K správnému pochopení specifík kategorií minitenisu a babytenisu, budou ve zkratce uvedena pravidla dospělého tenisu.

### **Dvorec**

Dvorec pro dvouhru má rozměry obdélníku dlouhého 23,77 m a širokého 8,23 m. Dvorec pro čtyřhru je dlouhý 23,77 m a široký 10,97 m. Uprostřed dvorce je zavěšená síť na kovovém laně, která přechází přes dva kovové sloupky ve výšce 1,07 m. Síť musí být napjata tak, aby vyplňovala plochu mezi oběma sloupky, a musí mít oka tak malá, aby míč nemohl jimi proletět. Výška sítě uprostřed činí 0,914 m, kde je pevně stažena popruhem směrem dolů. Kovové lano a horní okraj sítě jsou potažené bílou páskou. Páska je široká nejméně 5 cm a nejvýše 6,35 cm na obou stranách. Čáry ohraničující koncové strany dvorce jsou tzv. základní čáry. Čáry na bočních stranách dvorce se nazývají boční podélné čáry. Ve vzdálenosti 6,40 m od sítě jsou rovnoběžně se sítí nakresleny čáry pro podání. Každá základní čára je rozdělena v polovině značkou 10 cm dlouhou, která směřuje kolmo dovnitř dvorce. Šířka čar se pohybuje v rozměrech od 2,5 cm do 5 cm, kromě základních čar, jejichž šířka může dosahovat až 10 cm.



Obrázek č. 1 Rozměry tenisového dvorce, zdroj: <http://www.f.h.tkdobrichovice.cz/>

## Míč

Míč musí mít vnější povrch všude stejný a hmotnost se má být větší než 56,7 g a menší než 58,7 g. Míče by měly být uchovávány v natlakované nádobě (pokud se jedná o tréninkové míče). Vzhled standardního míče schváleného Mezinárodní tenisovou federací ITF:



Obrázek č. 2 Tenisové míče pro standardní tenisovou hru, zdroj: vlastní

## **Zahájení zápasu**

Samotný zápas začíná nejprve rozehrávkou všech zúčastněných na dvorci. Následně se losuje o volbu stran a podání. Hráč, který vyhrál los, může volit nebo požádá soupeře, aby volil. Hráč volí, buď podání, nebo příjem, poté volí druhý hráč stranu, nebo naopak.

## **Servis (podání)**

Bezprostředně před podáním musí podávající zůstat stát oběma nohama v klidu za základní čarou. Podávající rukou nadhodí míč do vzduchu a udeří jej raketou dříve, než dopadne na zem. Hráč nesmí změnit postavení chůzí nebo během. Hráč se nesmí dotknout jiného území než za základní čarou. Při chybném prvním podání má hráč možnost podávat podruhé stejným způsobem a do stejné poloviny dvorce.

## **Změna stran a míč na čáře**

Po ukončení první hry (gamu), třetí a další liché hry v každé sadě a po skončení každé sady si hráči střídají strany.

Dopadne-li míč na čáru, je považovaný za míč, který dopadl do dvorce ohraničeného touto čarou a je uznáván jako dobrý míč.

## **Stav ve hře (gamu)**

- a) Standardní hra

Skóre podávajícího se uvádí první.

- Bez bodů – nula
- První bod – 15
- Druhý bod – 30
- Třetí bod – 40
- Čtvrtý bod – hra

Získá-li hráč i protihráč tři body nastává stav označovaný jako shoda. Po shodě má hráč, který vyhraje další bod výhodu. Pokud ten samý hráč vyhraje i další bod, získává hru. V opačném případě se hráči vrací opět na shodu.

- b) Tiebreak

V průběhu tie-breaku jsou body uváděny jako "nula", "1", "2", "3" atd. První hráč/pár, který získá sedm bodů, vyhrává "hru" a "sadu". Za stavu 6:6 se hraje do té doby, dokud jeden hráč nezvítězí o dva body. Hráč, který je na řadě s podáním, podává první bod tie-breaku. Následující dva body podává soupeř.

### **Stav v sadě (setu)**

Každá sada se hraje do 6 bodů a při stavu 6:6 se hraje tiebreak. Příklad vyhrané sady: 6:4.

### **Stav v zápase**

Standardně se hraje na dvě vítězné sady. Na velkých turnajích ATP můžeme vidět i na tři vítězné sady, přičemž v pátém setu se hraje bez tiebreaku a hráč musí vyhrát o dvě hry. Příklad standardního zápasu na dvě vítězné sady: 6:3, 7:5.

#### **3.2.1 Kategorie minitenis**

Začátek závodního hraní se odehrává v kategorii minitenisu, kterému se věnují hráči ve věkovém rozmezí 6 -7 let. V této kategorii si děti poprvé zkouší zápasové hraní se soupeři, zažívají první emoce se zápasem spojené a učí se zábavnou formou zápasovým pravidlům, správnému chování na tenisovém dvorci. Postupně si rozvíjí herní dovednosti a to pro hráče také nenáročnou a zábavnou formou. Jejím fyziologickým možnostem odpovídají i rozměry tenisového dvorce, váha tenisových míčů, velikost sítě a velikost rakety.

Dvorec pro minitenis:

Výška sítě by měla být cca 85 cm.

Hraje se výhradně se speciálními míči pro minitenis.



Obrázek č. 3 Míčky určené pro minitenis (6 - 7 let), zdroj: vlastní

Hraje se na jeden nebo dva vítězné sety do deseti bodů – za stavu 9:9 rozhodující bod. Podání je pouze jedno a to zespodu (napodobení forhandu). Nadhozený míč musí dopadnout na zadní čáru nebo na ní, avšak ne před zadní čáru. Podává se do pole, které je ohraničené čarou pro podání. Podávající hráč musí stát za čarou v momentu zásahu míče. Podávající hráč se určí losem před začátkem zápasu a pak dále podává vždy ten, který prohraje poslední bod. Podání se musí nechat dopadnout a dále je možné hrát jen po jednom dopadu míčku nebo bez dopadu, tzv. „volejem“. Pravidla pro minitenis jsou odlišná od babytenisu, či normálních pravidel. Jde především o to netrápit děti množstvím striktních pravidel nebo složitých úderů, ale zábavnou formou směřovat k další pokročilejší kategorii babytenisu.

### 3.2.2 Kategorie babytenis

Babytenisu se věnují hráči ve věku 8 - 9 let. Hraje se na standardním dvorci pro dospělé tenis a ostatní pravidla jsou shodná s pravidly dospělého tenisu. Liší se pouze kratším provedením zápasu na jeden set a středně lehkými míči. Zápas se hraje na jeden set do 6 gamů, za stavu 6 : 6 se hraje tie-break. Každý trenér si pravidla může lehce upravit např. do 4 gamů. Babytenis umožňuje dětem dále rozvíjet herní dovednosti získané v minitenise. Při správném a postupném vedení hráčů trenérem, je přechod z malého minitenisového dvorce na normální dvorec nenáročný a trvá pouze několik týdnů. Stále je potřeba se soustředit na vychovávání dětí v duchu fair play a vést tenisový zápas k potěšení ze hry.



Obrázek č. 4 Míčky určené pro babytenis (8 - 9 let), zdroj: vlastní

### 3.3 Pohybová dovednost

Tenis pokrývá velkou škálu pohybových dovedností, například: forehand, backhand, volej, smeč, servis. Ke všem těmto základním úderům náleží i správné postavení, bez kterého by údery neměly správný efekt. Ke správnému technickému provedení se děti dostávají několik roků a k jeho dosažení je zapotřebí mnoho tréninkových metod a forem.

### 3.4 Základní pohybové dovednosti tenisty

V celém tréninkovém procesu je nutné se propracovávat od snadnějších dovedností k těm více složitým a koordinačně náročným. Svěřenec by měl být schopný zvládnout činnosti, které mu trenér přichystá a motivovat jej k dalším těžším cvičením.

#### 3.4.1 Základní postavení

*„ Raketa se drží před tělem na půli vzdálenosti mezi forhendovou a bekhendovou stranou. Levá ruka přidržuje raketu v jejím krčku. Kolena jsou mírně a pružně pokrčená. Nohy jsou mírně rozkročené směrem vpřed na vzdálenost šířky ramen s hmotností těla rovnoměrně rozložené na obou nohách. Hmotnost těla je mírně vředu na přední části chodidel. Hráč je uvolněn a soustředěn na přilétávající míč.“ (Crespo a Miley 2000)*

Každá herní činnost na dvorci by měla vycházet z této pozice.

## **Forhendový úder**

### **Přípravná fáze**

Natočení ramen a nápřah. „*Hráč natáčí ramena i boky stranou až se dostává bokem k síti. Levé rameno je natočeno vpřed k síti. Nohy se přizpůsobují a vyrovnávají se rovněž stranou a šikmo bokem. Vytáčení ramen zahajuje nápřah. Hlava rakety se dostává vzad a klesá mírně dolů pod výšku přilétajícího míče. Držadlo rakety ukazuje směrem vpřed na přilétající míč. Kolena jsou pokrčena, aby následně podpořila pohyb zezdola nahoru.*“ (Crespo a Miley 2000)

### **Úderová fáze**

Jedná se o švih paže s raketou. „*Ramena i boky se vytáčejí a současně „ Hráč vykročí vpřed proti míči levou nohou těsně před začátkem švihové fáze vpřed. Místo kontaktu hlavy rakety s míčem je asi v úrovni pasu a před tělem. Hlava rakety je v momentu zásahu kolmo k zemi. Celý švih je veden ve směru zezdola nahoru.*“ (Crespo a Miley 2000)

### **Protažení**

„*Raketa pokračuje po zásahu stále ve směru za míčem dlouhým plynulým pohybem. Loket se při dokončení dostává přibližně do úrovně ramen. Paže může zakončit pohyb buď přímo před tělem, anebo se loket ohýbá a paže pak ovine kolem ramen. Hráč se nadzvedává a ukazuje k plotu vzadu.*“ (Crespo a Miley 2000)

Trenér musí dbát na správné protažení rakety. Děti rády končí úder u pasu, místo okolo ramen.





Obrázek č. 5 Forhendový nápřah, na obrázku je vyobrazen hráč hrající levou rukou, stejné postavení je u hráče hrajícího pravou rukou v obráceném postavení, zdroj: vlastní



Obrázek č. 6 Forhendové protažení, zdroj: vlastní

### 3.4.2 Bekhendový úder

Rozlišuje se bekhendový úder – jednoruč a bekhendový úder – obouruč. Bekhendový úder obouruč je vyučován nejčastěji a pro děti je snadnější k učení.

#### **Přípravná fáze**

Přípravná fáze obsahuje vytočení ramen a nápřah. „*Ramena i boky se vytáčejí a současně si hráč mění držené rakety. Hmotnost těla se přenáší na levou dolní končetinu. Raketa při*

*natačení putuje vzad a klesá mírně dolů pod přilétající míč. Kolena jsou pružně pokrčena, aby následně podpořila stoupající pohyb vzhůru.“ (Crespo a Miley 2000)*

### **Úderová fáze**

Úderová fáze je velice náročná ohledně načasování správného švihů s raketou.

*„Hráč vykročí pravou nohou vpřed proti míči těsně před zahájením švihů paže s raketou. Místo zásahu míče není natolik před tělem jako u bekhendu jednoruč a je spíše více vedle těla. Pravá paže je při kontaktu s míčem mírně natažená. Hlava rakety je při zásahu kolmo k zemi.“ (Crespo a Miley 2000)*

### **Protažení**

*„Raketa pokračuje po zásahu stále ve směru zamýšleného cíle dlouhým plynulým pohybem zezdola nahoru. Obě ruce končí až nad úroveň ramen. Hráč přenáší hmotnost těla do úderu, chodidlo levé nohy se nadzvedává a ukazuje k plotu vzadu. Paže zakončí pohyb buď přímo před tělem anebo se ohýbají v loktech a následně se obtácejí kolem ramen.“ (Crespo a Miley 2000)*

Trenér musí dbát na správné protažení rakety. Děti rády končí úder u pasu, místo okolo ramen.



Obrázek č. 7 Bekhendový nápřah hraný levou rukou, zdroj: vlastní



Obrázek č. 8 Bekhendové protažení, zdroj: vlastní

### 3.4.3 Podání

Podání je nejdůležitější úder, pomocí něho uvádíme míč do hry. Důležité body, které je potřeba brát v úvahu. Soustředit se na plynulý pohyb, dobrou vyrovnanost a balanc společně s dobrým nadhazem míče a také správné držení rakety. Laicky řečeno bekhendové držení.

### **Postavení**

*„Zaujměte boční postavení směrem k síti s nohama mírně a pohodlně rozkročenýma přibližně na šířku ramen. Pravá noha stojí téměř paralelně se základní čarou, noha levá je namířená na pravý sloupek od sítě. Raketa se drží před tělem s uvolněným zápěstím i celou paží. Měla by být přidržována druhou nehrající paží v oblasti krčku.“ (Crespo a Miley 2000)*

### **Nadhoz a nápřah**

*„Obě paže se pohybují společně dolů a pak zase vzhůru. Nadhoz míče je veden nehrající vytaženou paží přímo nahoru, v ose nad levou dolní končetinu a před tělo. Hmotnost těla se přenáší plynule na nohu vpředu. Míč je nadhozen dostatečně vysoko, aby podpořil zásah míče raketou v momentu plného natažení hrající paže.“ (Crespo a Miley 2000)*

### **Nápřahová smyčka**

*„Po nadhozu se začíná tělo natáčet dopředu a raketa zapadá v jakémsi smyčkovém švihovém pohybu vzad za tělo a odtud se prudkým pohybem zrychlením zhoupne nahoru vpřed do místa kontaktu s míčem.“ (Crespo a Miley 2000)*

### **Místo zásahu**

*„Hráč by měl být maximálně vytažen, aby došlo k zásahu míče co nejvýše je možné. K zásahu míče by mělo dojít mírně vpravo a před tělem. Míč by měl být zasažen plně nataženou paží v prodloužení raketou. Při kontaktu s raketou se tělo vytáčí do směru letu míče a hmotnost těla se přenáší vpřed tak, že chodidlo pravé nohy zvedá a ukazuje do zadního oplocení.“ (Crespo a Miley 2000)*

## **Protažení**

*„Raketa opisuje švihem velký oblouk a končí na levé straně těla. Hmotnost těla je plně přenesena na nohu vpředu. Pata pravé dolní končetiny ukazuje směrem k zadnímu oplocení.“ (Crespo a Miley 2000)*

Praktická rada. Ze začátku je lepší učit dítě podávat, že se zadní noha nehýbe a dítě stojí pevně na zemi oběma nohama. Trénuje lépe balanc a soustředí se na správný nadhoz míče.



**Obrázek č. 9 Podání, zdroj: vlastní**

### **3.4.4 Volej**

Volejem nazýváme úder, kdy se míč hraje bez dopadu o zem, ale rovnou v letu. Využíváme ho nejčastěji při hře od sítě nebo ve střední části dvorce.

#### **Postavení**

Základní postavení pro volej je stejné jako u forhendového a bekhendového úderu od základní čáry s tím rozdílem, že raketa se často drží poněkud výše a dále vpředu.

#### 3.4.4.1.1 Forhendový volej

##### **Příprava**

*„Ramena se částečně vytáčeji a raketa se vyrovnává za blížící se míč. Nápřah je výrazně zkrácen, vlastně chybí úplně, je pouhé vytočení. (Crespo a Miley 2000)*

##### **Místo zásahu a protažení**

*„Vykročte levou nohou úhlopříčně směrem k přilétajícímu míči těsně před nebo současně s pohybem paže, s raketou vpřed do míče. Zasaďte míč dostatečně před tělem a navíc s pevným zápěstím. Hlava rakety je opravdu mírně otevřená s výjimkou u vysokých míčů. Protažení je výrazně kratší než u úderu od základní čáry, což umožňuje rychle zaujmout vhodné postavení v přípravě na další úder.“ (Crespo a Miley 2000)*



**Obrázek č. 10 Forhendový volej, zdroj: vlastní**

#### 3.4.4.1.2 Bekhendový volej

##### **Příprava**

*„Ramena se částečně vytáčeji a raketa se vyrovnává za blížící se míč. Nápřah je výrazně zkrácen, vlastně úplně chybí a je pouhé vytočení.“ (Crespo a Miley 2000)*

### **Místo zásahu a protažení**

*„Vykročíte pravou nohou úhlopříčně směrem vpřed k přilétajícímu míči těsně před nebo současně s pohybem paže, s raketou vpřed do míče. Zasaďte míč dostatečně před tělem a navíc s pevným zápěstím. Hlava rakety je mírně otevřená s výjimkou u vysokých míčů. Protažení je výrazně kratší a umožňuje rychle zaujmout vhodné postavení v přípravě na další úder.“ (Crespo a Miley 2000)*



**Obrázek č. 11** Bekhendový volej, zdroj: vlastní

#### **3.4.5 Smeč**

Smeč se užívá při hře nad hlavou, kdy letí vysoký míč od soupeře. Obvykle bývá jako konečný úder výměny. Má však svá úskalí, jakými je správný odhad, kdy trefit míček. Při vyučování tohoto úderu se soustředíme na vytočení těla bokem, včasnou přípravu rakety, krátkými kroky se dostat do vhodné pozice, udržení hlavy vzhůru a pečlivě sledovat letící míč. Držení rakety je stejné jako u podání, vytažení probíhá až do místa zásahu míče a po odehrání se co nejrychleji dostat do základního postavení.



Obrázek č. 12 Smeč, zdroj: vlastní

### 3.4.6 Variace úderů

Tato podkapitola se vztahuje k pokročilým hráčům babytenisu. Spíše se setkáváme a učíme pouze nabíhaný úder.

#### **Nabíhaný úder**

Tento speciální úder se používá při útoku ze střední části dvorce a většinou bývá spojován s volejem či smečí.

#### **Prohození**

Používá se, když je protihráč na síti. Je potřeba úder hrát ve velkém úhlu s velkou rotací a včasnou přípravou.

#### **Stopbol**

Úder hraný krátký, těsně za síť soupeře. Hráč se míčku snaží udělit zpětnou rotaci. Díky tomu dojde po odskoku míčku k jeho zastavení nebo výraznému zpomalení. Používáme to k unavení soupeře, či ke změně rytmu hry. Klíčový efekt tohoto úderu je moment překvapení.

#### **Halfvolej**

Míč je zasažen ihned po odskoku míče. Často se hraje po nabíhaném úderu. Lze ho charakterizovat jako spíše defenzivní úder.



### **3.5 Charakteristika tréninku dětských kategorií**

Tato kapitola je věnována tomu, jak by měla být strukturována lekce, jakých forem lze využívat, množství herních cvičení, které lze aplikovat. Zdůraznit důležitost doplňkových kondičních cvičení a zmínit roli trenéra a věci s tím spojené.

#### **3.5.1 Tréninková jednotka**

Tréninková jednotka je základní pilíř pro stavbu sportovního tréninku. Zahrnuje cíle a úkoly, které jsou spjaty s tréninkovými cykly.

##### **Obecná struktura:**

- Úvodní část – rozcvičení
- Hlavní část – technika a taktika, nácvik rychlosti, maximální síly, vytrvalosti a modifikovaná hra (nelze v jedné tréninkové jednotce zvládnout všechno, proto uvádím pouze některé).
- Závěrečná část – uklidnění a regenerační procesy.

Tenisová tréninková jednotka trvá standardně 60 minut.

#### **3.5.2 Tréninkové formy**

Tréninkové formy dělíme na skupinové a individuální. Z nichž skupinové více zaměřujeme na taktiku a řešení navozených situací. Obvykle se provádí ve 3-6 hráčích. V individuální formě řešíme více techniku a snažíme se o co největší korekci.

##### **3.5.2.1.1 Skupinová forma**

Skupinový trénink je prováděn ve skupině 3-6 hráčů. Trenér předvede celé skupině i s proslovem cvičení, které budou provádět. Hráči by měli být aktivní po celou dobu tréninku, nemělo by docházet k prostojeům. Hráči se musí střídát v přibližně stejné době. Více je třeba dbát na bezpečnost s ohledem na více hráčů na dvorci.

##### **3.5.2.1.2 Individuální forma**

Individuálním tréninkem rozumíme hráče a trenéra. Zaměřují se více na korekturu techniky a trenér vytváří různé herní situace, které rozvíjí a upevňují hráčské dovednosti. Trenér se snaží vybrat nějaký problém a efektivně ho v dané tréninkové jednotce řešit. Trenér se

snaží hrát s hráčem výměny, jelikož každý hráč si touží zahrát s trenérem. Nelze opomenout dostatek odpočinku a správně rozdělené přestávky.

### 3.5.3 Herní cvičení

Herní cvičení jsou aktivity, které hráči provádějí během tréninkové jednotky. Existuje nespočet tréninkových drilů a o tom, jaký dril se vybere, rozhoduje trenér.

Rozeznáváme dva druhy cílů herních cvičení, obecné a specifické. V obecných cílech se trenér snaží zdůraznit výuku nových dovedností, zlepšovat již získané dovednosti a udržovat již získané dovednosti. Ve specifických cílech řešíme záměry technické, taktické, psychologické a kondiční.

### 3.5.4 Kondice

Ruku v ruce by měla s tenisovými tréninkovými jednotkami jít i řádná kondiční příprava, která dbá na správné rozvíjení svalstva pro dobré předpoklady tenisových technik. Rozvíjí fyzickou přípravu hráče, aby vydržel i delší zápasy. Cvičí se například kliky, dřepy, rychlostní sprinty, běhy mezi kužely, běhy na koordinačním žebříku a přidáváme i prvky z gymnastiky. Samozřejmě nesmí chybět protahovací fáze a učit děti po výkonu se správně protáhnout a zregenerovat zatížené svalstvo.

## 3.6 Role trenéra

Každý trenér by si měl vždy před začátkem své činnosti položit několik otázek, co od své práce vyžaduje a čeho chce dosáhnout. Otevřít si vlastní tenisovou školu? Trénovat jako asistent zkušeného trenéra? Trénovat pouze jako přivýdělek? Mám místo, kde budu trénovat? Zkrátka stanovit si určitá pravidla a cíle. Vypracovat se až k trenérské činnosti trvá mnoho let a předchází tomu mnoho věcí. Toto jsou ty podstatné. Trenér musí mít dlouholetou hráčskou praxi. Musí dokonale zvládat techniky úderů. Dosáhnout nejzákladnější 3. trenérské licence a trénovat u zkušeného trenéra a učit se o něj. Udělat si 2. trenérskou licenci, která nás už i opravňuje k otevření vlastní živnosti.

**Trenérový role:** *(Crespo a Miley 2000)*

*„Tenisový trenér plní řadu funkcí, z nichž každá má vliv na jeho úspěšnost:*

- **Instruktor** (řídí jednotlivé činnosti)
- **Učitel** (předává nové znalosti a myšlenky)
- **Motivátor** (probouzí v hráči pozitivní, vysoce zodpovědný přístup)
- **Vychovatel** (stanovuje příslušné odměny a tresty)
- **Manažer** (vede a usměrňuje hráče)
- **Organizátor** (efektivním způsobem vyřizuje „papírování“, stará se o záležitosti organizačního charakteru.
- **Pracovník pro styk s veřejností** (zajišťuje kontakt se sdělovacími prostředky a s veřejností)
- **Sociální pracovník** (je-li potřeba, působí jako rádce a opora hráči)
- **Přítel** (vytváří si k hráči dobrý vztah)
- **Vědec** (analyzuje, hodnotí a činí závěry)
- **Student** (naslouchá, učí se, přemýšlí o sobě, neustále se snaží o sebezdokonalení“.

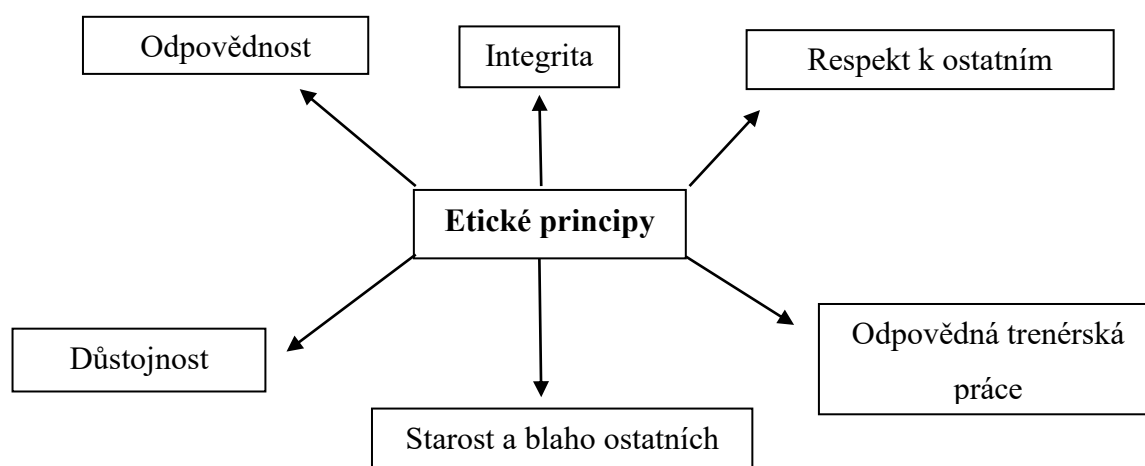
V celé tréninkové kariéře se tyto role prolínají, některé více, některé méně. Záleží na určitém trenérovi, jakou tréninkovou filozofii si stanoví a jakou mírou zkušeností oplývá.

### **Tři hlavní trenérské styly**

- **Autoritativní** – zaměřena na vítězství sportovce, splnění úkolu, rozhoduje trenér, hráč je na trenérovi závislý, trenér komunikuje příkazy, výkon posuzuje trenér, trenér projevuje hráči malou důvěru, trenér má vnější motivaci, pevná struktura tréninku.
- **Kooperativní** – zaměřená na filozofii, rozvoj sociálního vědomí a splnění úkolu, rozhoduje trenér s přihlédnutím k hráčovu názoru, hráč je na trenérovi nezávislý, komunikují dotazy, naslouchání, příkazy. Posuzování výkonu hráčem, s pomocí trenéra. Trenér projevuje hráči důvěru. Trenér má vnější i vnitřní motivaci. Struktura tréninku je flexibilní.
- **Neformální** – bez zvláštního důrazu. Absence cíle. Rozhoduje hráč. Žádný vztah mezi trenérem a hráčem. Trenér pouze naslouchá. Bez motivace. Žádná struktura tréninku. (Martens, 1981, 1987)

Obecně platí, že nikdy žádný extrém nebyl k užitku, nejlepší je „zlatá střední cesta“. To platí i u trenérských stylů a každý styl je potřeba upravovat jednotlivým hráčům dle potřeby.

### **Etika trenérské práce** (Crespo a Miley 2000)



## 4 Hypotézy

- 1) Předpokládám, že součet průměrných potenciálních zlepšení skupiny TT (tzn. se zařazeným trenažérem) bude v testovaných pohybových cvičeních o 30% větší.
- 2) Předpokládám, že v tréninkové skupině TT (trenér a tenisový trenažer) dosáhne hráč věkové kategorie 9 let o 15% většího potenciálního zlepšení než hráč věkové kategorie 8 let a hráč věkové kategorie 7 let dosáhne o 10% většího potenciálního zlepšení než hráč věkové kategorie 6 let.
- 3) Předpokládám, že žádná z věkových kategorií tréninkové skupiny TT neprokáže po dobu trvání testu negativní hodnoty potenciálního zlepšení.

## 5 Výzkumná část

Výzkumnou část tvoří řízený rozhovor a experiment. V následujících podkapitolách budu pojednávat o jejich průběhu a výsledcích.

### 5.1 Výzkumný soubor a metodika práce

#### 5.1.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor zahrnuje tenisty ve věku 6 – 9 let hrající za TJ Sokol Dobřichovice. Budou rozděleni do dvou skupin po 4 dětech. V každé skupině bude jeden člen každé věkové kategorie.

#### 5.1.2 Metody a způsob sběru dat

Zvolenou výzkumnou metodu, experiment, budou děti provádět v areálu TJ Sokol Dobřichovice pod mým vedením.

Pro **experiment** jsem vybral 8 hráčů, které jsem rozdělil do dvou skupin. V každé skupině bude zástupce jedné věkové kategorie od 6 – 9 let. S jednou skupinou budu trénovat pouze na dvorci přes síť a u druhé skupiny budu trénink doplňovat tenisovým trenážérem. Vybral jsem 6 cviků, které budou sloužit k průběžnému hodnocení úrovně pohybových dovedností: koordinační žebřík s raketou a míčkem, slalom s raketou a míčkem, forhend, forhend cross, bekhend, bekhend cross. Některé popisované údery a cvičení doplním obrázky či krátkými videi pro lepší představivost.

### **Tenisový trenažér (fotku)**

Revoluční Tenisový trenažer Tri-tennis XL – YouTube. YouTube [online]. Dostupné z <https://www.youtube.com/watch?v=5-C8peYdBRg>

V tomto odkaze se lze podívat na celkový vzhled trenažeru a zároveň i na jeho funkčnost a jednoduchost.

Výhod tohoto trenažéru je několik. Instalace kdekoli na trávníku v zahradě, v tělocvičně. Nekonečné zdokonalování úderových technik. Mnoho zábavných cvičení pro jednoho i více hráčů. Nevýhodou je cena a také, že děti nevidí vzdálenost letu míče po odehrání, jelikož se míč hned zastaví o plachtu.

### **Koordinální žebřík s raketou a míčkem**

Hráč zde rozvíjí schopnosti koordinace a soustředěnosti. Jednodušší forma je bez rakety a těžší forma s raketou a míčkem. Na dvorec se rozloží koordinální žebřík a hráč se připraví s míčkem položeným na raketě na start. Následným pokynem trenéra dítě vyběhává vpřed s raketou a míčkem a snaží se soustředit na správné došlapování špičkami nohou mezi příčky žebříku a zároveň se soustředit, aby míček nespadol z rakety na zem. Existuje mnoho variant, jak lze tento cvik provádět.



**Obrázek č. 3 Koordinální žebřík, zdroj: vlastní**



**Obrázek č. 14 Koordinální žebřík, zdroj: vlastní**



### **Slalom s raketou a míčkem**

Obdobně koordinačně náročný cvik jako se žebříkem. Pro mladší hráče je tento způsob snadnější. Kužely se rozestaví do trenérem určeného slalomu. Hráč se postaví na start a pokynem trenéra vyběhává vpřed s míčkem na raketě a soustředí se, aby míček z rakety nespadol na zem, a zároveň obíhá kužele, až do cíle. Toto cvičení se může opakovat několikrát s různým rozestavením kuželů.



**Obrázek č. 4 Slalom z kuželů, zdroj: vlastní**

Obě tyto pohybové metody se mi již dlouhodobě osvědčují. Hráči získávají cit k míčku a raketě, učí se zacházet s raketou, učí se správnému držení, správné koordinaci nohou a rukou a učí se přemýšlet nad trénovaným cvičením.

### **Forhend po lajně**

Hráč hraje svůj forhendový úder podél kurtu. Musí dbát na správné postavení k úderu a správné vytočení ramen a protažení ruky s raketou. Odehraný úder letí ideálně podél čáry rovně ve stejném směru, jako hráč drží raketu.

### **Forhend cross**

Můžeme nazývat i diagonálně (šikmo). Hráč hraje úder šikmo přes kurt. Soustředí se opět na vytočení ramen, správnou rotaci trupu a protažení ruky s raketou.

### **Bekhend po lajně**

Hráč drží raketu oběma rukama (pokud se jedná o bekhend obouruč, nebo jednou rukou při bekhendu jednoruč). V experimentu provádíme pouze bekhend obouruč. Vytáčí se tělem na druhou stranu než u forhendu a odehrává míč před tělem podélně kolem lajny. Dbá na rotaci trupu a správné protažení rukou s raketou.

### **Bekhend cross**

Jedná se o bekhend odehraný šikmo přes kurt. Hráč správně rotuje v trupu a dbá na protažení rakety až do konce úderu.

### 5.1.3 Ukázky z baterie cvičení z tréninkových plánů skupin T a TT

#### Skupina T

##### Koordinační žebřík s míčkem a raketou

- Dítě jsem postavil na druhou stranu sítě, než jsem byl já a za něj jsem rozložil koordinační žebřík. Mělo za úkol odehrát nahraný míč od trenéra do určeného čtverce 1,5m x 1,5m a následně jednou vkročit do kolonky žebříku, přešlápnout v něm a vrátit se zpátky na pozici v základním postavení připravený hrát další úder. Toto jsem opakoval 10x ve frekvenci 3 vteřin. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Rozložil jsem koordinační žebřík na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo žebřík postupně se zvyšující intenzitou až do konce a pak zpátky. Toto celé s raketou, ale bez míčku.
- Rozložil jsem koordinační žebřík na dvorec a dítě postavil na start, aby stálo vedle žebříku. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo žebřík postupně se zvyšující intenzitou a střídavě prošlapáváním příček žebříku až do konce a pak zpátky. Toto celé s raketou, ale bez míčku.
- Rozložil jsem koordinační žebřík na dvorec a dítě postavil na start, aby stálo proti žebříku s raketou a míčkem. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo žebřík postupně se zvyšující intenzitou a střídavě prošlapáváním příček žebříku až do konce a pak zpátky.

##### Slalom

- Dítě jsem postavil na druhou stranu sítě, než jsem byl já a za něj jsem rozložil slalom z kuželů. Mělo za úkol odehrát nahraný míč od trenéra do určeného čtverce 1,5m x 1,5m a následně jednou oběhnout kužel a vrátit se zpátky na pozici v základním postavení připravený hrát další úder. Toto jsem opakoval 10x ve frekvenci 3 vteřin. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Rozložil jsem slalom z kuželů na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo slalom postupně se zvyšující intenzitou až do konce a pak zpátky. Toto celé s raketou, ale bez míčku.

- Rozložil jsem slalom z kuželů na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo slalom postupně se zvyšující intenzitou až do konce a pak zpátky. Toto celé s míčkem na raketě.
- Rozložil jsem slalom z kuželů na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo slalom s raketou a míčkem driblovalo o zem.

### **Forhend po lajně**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Hráč měl za úkol odehrát míček po lajně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, druhá kratší k síti. To jsem opakoval dvakrát s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení a snažil se hrát stále po čáře.

### **Forhend cross**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Jeho úkol byl hrát diagonálně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany. Využíval jsem k tomu jeden kužel, který měl za úkol po každém forhendu oběhnout. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, odehrát diagonálně a oběhnout kužel. To jsem opakoval 3-4x s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení.

### **Bekhend cross**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Jeho úkol byl hrát diagonálně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany. Využíval jsem k tomu jeden kužel, který měl za úkol po každém bekhendu oběhnout. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, odehrát diagonálně a oběhnout kužel. To jsem opakoval 3-4x s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení.

### **Bekhend po lajně**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Hráč měl za úkol odehrát míč po lajně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, druhá kratší k síti. To jsem opakoval dvakrát s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení a snažil se hrát stále po čáře.

## **Skupina TT**

### **Koordinační žebřík s míčkem a raketou**

- Dítě jsem postavil na druhou stranu sítě, než jsem byl já a za něj jsem rozložil koordinační žebřík. Mělo za úkol odehrát nahaný míček do určeného čtverce 1,5 x 1,5 a následně jednou vkročit do kolonky žebříku, přešlápnout v něm a vrátit se zpátky na pozici v základním postavení připravený hrát další úder. Toto jsem

opakoval 10x ve frekvenci 3 vteřin. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**

- Rozložil jsem koordinační žebřík na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo žebřík postupně se zvyšující intenzitou až do konce a pak zpátky. Toto celé s raketou, ale bez míčku.
- Rozložil jsem koordinační žebřík na dvorec a dítě postavil na start, aby stálo vedle žebříku. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo žebřík postupně se zvyšující intenzitou a střídavě prošlapáváním příček žebříku až do konce a pak zpátky. Toto celé s raketou, ale bez míčku.
- Rozložil jsem koordinační žebřík na dvorec a dítě postavil na start, aby stálo proti žebříku s raketou a míčkem. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo žebřík postupně se zvyšující intenzitou a střídavě prošlapáváním příček žebříku až do konce a pak zpátky.

#### Rozšíření s trenažerem

- Po rozložení trenažeru na kurt hráč dostal jeden míček, který si sám rozehrával a samostatně hrál. Za hráče jsem rozestavil koordinační žebřík a hráč měl za úkol po odehrání míčku jednou vkročit do kolony žebříku, přešlápnout v něm a vrátit se zpátky na pozici v základním postavení připravený hrát další úder. Toto jsem opakoval 10x ve frekvenci 3 vteřin. Toto jsem dělal i na různé strany.

#### **Slalom**

- Dítě jsem postavil na druhou stranu sítě, než jsem byl já a za něj jsem rozložil slalom z kuželů. Mělo za úkol odehrát nahraný míček od trenéra do určeného čtverce 1,5 x 1,5. a následně jednou oběhnout kužel a vrátit se zpátky na pozici v základním postavení připravený hrát další úder. Toto jsem opakoval 10x ve frekvenci 3 vteřin. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Rozložil jsem slalom z kuželů na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo slalom postupně se zvyšující intenzitou až do konce a pak zpátky. Toto celé s raketou, ale bez míčku.

- Rozložil jsem slalom z kuželů na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo slalom postupně se zvyšující intenzitou až do konce a pak zpátky. Toto celé s míčkem na raketě.
- Rozložil jsem slalom z kuželů na dvorec a dítě postavil na start. Na pokyn vyrazilo vpřed a probíhalo slalom s raketou a míčkem driblovalo o zem.

#### Rozšíření s trenažerem

- Po rozložení trenažeru na kurt hráč dostal jeden míček, který si sám rozehrával a samostatně hrál. Za hráče jsem rozestavil slalom z kuželů a hráč měl za úkol za úkol odehrát míček a následně jednou oběhnout kužel a vrátit se zpátky na pozici v základním postavení připravený hrát další úder. Toto jsem opakoval 10x ve frekvenci 3 vteřin. Toto jsem opakoval na různé strany a vzdálenosti, na které jsem rozmisťoval kužele.

#### **Forhend po lajně**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Hráč měl za úkol odehrát míč po čáře do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, druhá kratší k síti. To jsem opakoval dvakrát s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení a snažil se hrát stále po lajně.

#### Rozšíření s trenažerem

- Po rozložení trenažeru na kurt hráč dostal jeden míček, který si sám rozehrával a samostatně hrál. Hráč měl úkol hrát pouze forhend (na trenažeru nejde trénovat po lajně nebo cross). Trenér hlídal správnou techniku a provedení úderů. Hráč byl schopný poté hrát sám.

- Po rozložení trenažéru na kurt jsem vzal 4 hráče a dostali jeden míček, který si sami rozehrávali. Hráč měl úkol hrát pouze forhend. Hrála se tzn. „obíhačka“, kdy hráči po odehrání obíhali celý trenažér a znovu odehrávali míč forhendem.

### **Forhend cross**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Jeho úkol byl hrát diagonálně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do forhendové strany. Využíval jsem k tomu jeden kužel, který měl za úkol po každém forhendu oběhnout. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, odehrát diagonálně a oběhnout kužel. To jsem opakoval 3-4 s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení.

### Rozšíření s trenažérem

- Po rozložení trenažéru na kurt hráč dostal jeden míček, který si sám rozehrával a samostatně hrál. Hráč měl úkol hrát pouze forhend (na trenažeru nejde trénovat po lajně nebo cross). Trenér hlídal správnou techniku a provedení úderů. Hráč byl schopný poté hrát sám.
- Po rozložení trenažéru na kurt jsem vzal 4 hráče a dostali jeden míček, který si sami rozehrávali. Hráč měl úkol hrát pouze forhend. Hrála se tzn. „obíhačka“, kdy hráči po odehrání obíhali celý trenažér a znovu odehrávali míč forhendem.

### **Bekhend cross**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Jeho úkol byl hrát diagonálně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany.



Využíval jsem k tomu jeden kužel, který měl za úkol po každém bekhendu oběhnout. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, odehrát diagonálně a oběhnout kužel. To jsem opakoval 3-4 s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení.

#### Rozšíření s trenažerem

- Po rozložení trenažeru na kurt hráč dostal jeden míček, který si sám rozehrával a samostatně hrál. Hráč měl úkol hrát pouze bekhend (na trenažeru nejde trénovat po lajně nebo cross). Trenér hlídal správnou techniku a provedení úderů. Hráč byl schopný poté hrát sám.
- Po rozložení trenažeru na kurt jsem vzal 4 hráče a dostali jeden míček, který si sami rozehrávali. Hráč měl úkol hrát pouze bekhend. Hrál se tzn. „obíhačka“, kdy hráči po odehrání obíhali celý trenažér a znovu odehrávali míč bekhendem.

#### **Bekhend po lajně**

- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany 10x ve frekvenci cca 2-3 vteřin míčky. Hráč měl za úkol odehrát míč po lajně do určeného čtverce 1,5 x 1,5. **Toto cvičení bylo součástí konečného testu pro skupinu T.**
- Hráče jsem postavil buď na menší dvorec pro minitenis nebo na klasický dvorec (dle věku) na středovou základní čáru a nahrával jsem mu do bekhendové strany. Například série: Jedna nahrávka k základní čáře, druhá kratší k síti. To jsem opakoval dvakrát s tím, že se hráč musel vracet do základního postavení a snažil se hrát stále po lajně.

#### Rozšíření s trenažerem

- Po rozložení trenažeru na kurt hráč dostal jeden míček, který si sám rozehrával a samostatně hrál. Hráč měl úkol hrát pouze bekhend (na trenažeru nejde trénovat po lajně nebo cross). Trenér hlídal správnou techniku a provedení úderů. Hráč byl schopný poté hrát sám.

- Po rozložení trenažéru na kurt jsem vzal 4 hráče a dostali jeden míček, který si sami rozehrávali. Hráč měl úkol hrát pouze bekhend. Hrál se tzn. „obíhačka“, kdy hráči po odehrání obíhali celý trenažér a znovu odehrávali míč bekhendem.

## 5.2 Výsledky experimentu

Tabulka č. 1: Průběžné výsledky testovaných cvičení u dětí ve věku 6 let

6 LET											
JMÉNO	VSTUP	týden 1	týden 2	týden 3	týden 4	týden 5	týden 6	týden 7	týden 8	FINAL	cvičení
(T) Jakub	20%	10%	20%	30%	30%	40%	50%	40%	40%	50%	forhend po lajně
	10%	20%	20%	40%	30%	30%	40%	40%	60%	40%	bekhend po lajně
	20%	10%	20%	30%	30%	40%	40%	60%	50%	60%	forhend cross
	20%	20%	20%	40%	40%	30%	40%	50%	50%	60%	bekhend cross
	10%	10%	30%	40%	40%	50%	50%	50%	40%	60%	probíhání žebříku
	20%	30%	30%	50%	40%	40%	30%	40%	40%	40%	obíhání kuželů
(TT) Jošt	30%	20%	20%	40%	50%	60%	60%	60%	70%	70%	forhend po lajně
	10%	10%	20%	20%	20%	30%	40%	40%	40%	50%	bekhend po lajně
	10%	10%	30%	30%	40%	50%	50%	60%	60%	60%	forhend cross
	20%	20%	30%	20%	20%	30%	40%	40%	50%	40%	bekhend cross
	0%	10%	10%	30%	30%	30%	40%	30%	40%	60%	probíhání žebříku
	20%	30%	30%	40%	30%	30%	40%	40%	40%	50%	obíhání kuželů

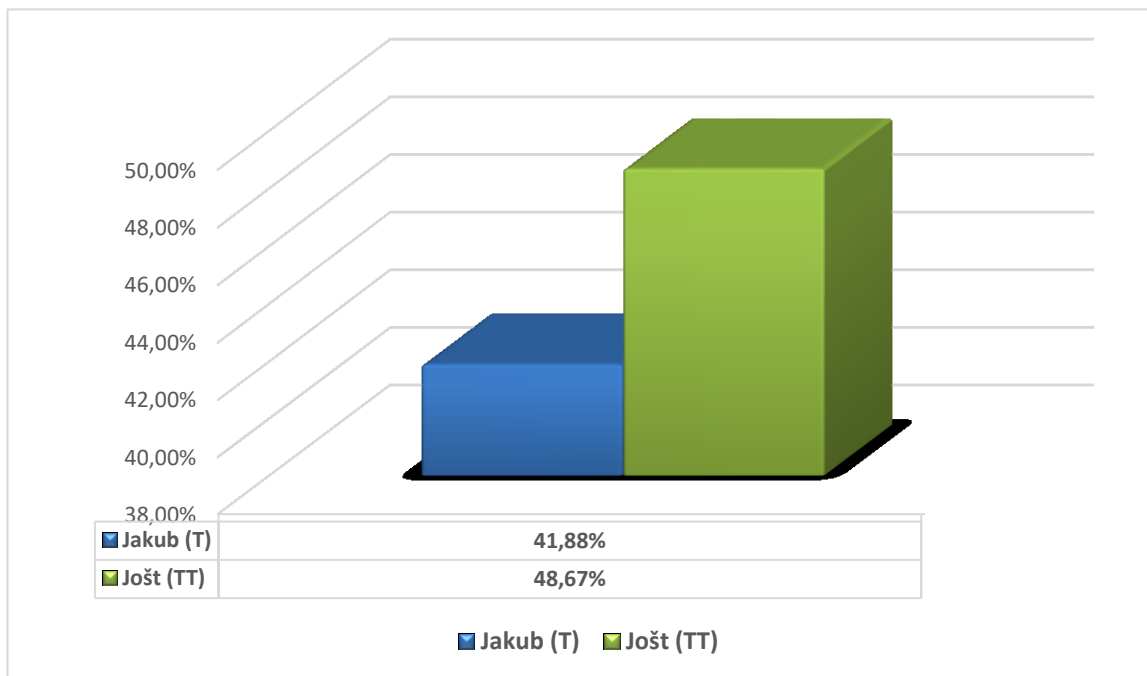
**Legenda:** Tabulka zachycuje průběžně (ob týden) naměřené hodnoty procentuální úspěšnosti provádění jednotlivých testovaných cvičení a poskytuje tak kontinuální data o výkonech obou šestiletých dětí účastnících se experimentu. V kolonce „jméno“ je každé z dětí opatřeno značkou (*T* či *TT*), která udává, do které tréninkové skupiny dítě spadá – děti označené písmenem *T* trénovaly pouze s trenérem, zatímco do tréninku dětí se značkou *TT* byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru. Sloupec VSTUP udává naměřené vstupní hodnoty, sloupec FINAL zase hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu, tedy prostoru ke zlepšení), kterého dané dítě dosáhlo za dobu trvání experimentu (8 týdnů). V sloupci CVIČENÍ jsou vypsána jednotlivá testovací cvičení. Byla pro obě tréninkové skupiny (*T*, *TT*) totožná. Při měření každého cvičení měly děti 10 pokusů na provedení, z čehož se odvozuje dílčí procentuální úspěšnosti naměřené v jednotlivých týdnech.

**Tabulka č. 2: Dosažené potenciální zlepšení v testovaných cvičeních u dětí 6 let**

Potenciální zlepšení v cvičeních (6 let)		
Cvičení	Jakub (T)	Jošt (TT)
forhend po lajně	37,50%	57,10%
bekhend po lajně	33,30%	44,40%
forhend cross	50%	55,50%
bekhend cross	50%	37,50%
probíhání žebříku	55,50%	60%
obíhání kuželů	25%	37,50%
<b>průměr</b>	41,88%	48,67%

**Legenda:** Tabulka udává procentuální hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu - tedy prostoru ke zlepšení) dosaženého v jednotlivých testovaných cvičeních po dobu trvání experimentu (8 týdnů). Sloupce jsou barevně odlišeny a každý z nich náleží jednomu dítěti. Modrý sloupec patří hodnotám dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT). V posledním řádku PRŮMĚR jsou vypsány průměrné hodnoty potenciálního zlepšení (průměr všech testovaných cvičení).

**Graf č. 1: Průměrné potenciální zlepšení dosažené v testovaných cvičeních u dětí 6 let**



**Legenda:** Graf porovnává hodnoty průměrného potenciálního zlepšení dosažené v experimentu. Jde tedy o průměry všech naměřených hodnot zlepšení u testovaných cvičení. Pro přehlednost grafy barevně korespondují s předchozí tabulkou. Modrý sloupec patří hodnotám průměrného potenciálního zlepšení dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT).

**Tabulka č. 3: Průběžné výsledky testovaných cvičení u dětí 7 let**

7 LET											
JMÉNO	VSTUP	týden 1	týden 2	týden 3	týden 4	týden 5	týden 6	týden 7	týden 8	FINAL	cvičení
(T) Judita	30%	10%	30%	30%	40%	30%	50%	40%	50%	60%	forhend po lajně
	10%	20%	30%	20%	30%	40%	40%	60%	50%	50%	bekhend po lajně
	20%	10%	30%	40%	40%	30%	40%	50%	60%	50%	forhend cross
	20%	20%	30%	40%	30%	50%	40%	60%	50%	60%	bekhend cross
	10%	10%	30%	40%	40%	50%	50%	50%	50%	70%	probíhání žebříku
	20%	30%	30%	50%	40%	40%	50%	40%	50%	60%	obíhání kuželů
(TT) Justýna	30%	30%	40%	50%	50%	60%	70%	60%	80%	80%	forhend po lajně
	10%	30%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	60%	70%	bekhend po lajně
	20%	20%	40%	50%	50%	60%	60%	80%	70%	90%	forhend cross
	30%	20%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	50%	60%	bekhend cross
	0%	10%	10%	30%	30%	30%	40%	30%	40%	60%	probíhání žebříku
	10%	30%	30%	40%	30%	50%	40%	50%	40%	50%	obíhání kuželů

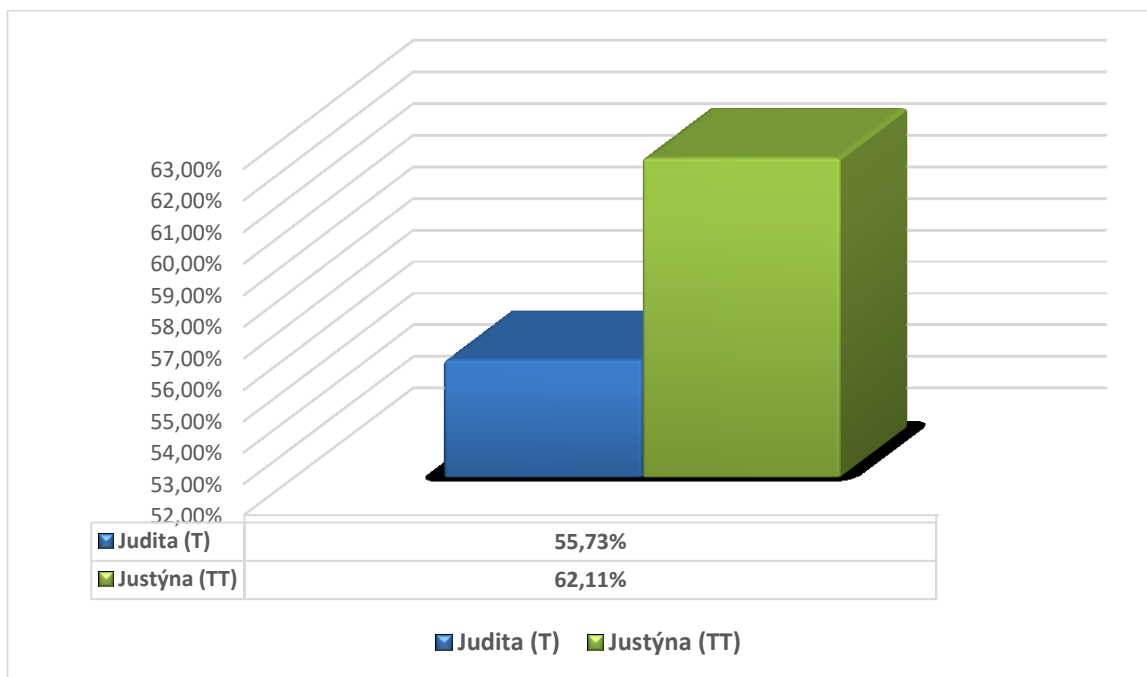
**Legenda:** Tabulka zachycuje průběžně (ob týden) naměřené hodnoty procentuální úspěšnosti provádění jednotlivých testovaných cvičení a poskytuje tak kontinuální data o výkonech obou šestiletých dětí účastnících se experimentu. V kolonce „jméno“ je každé z dětí opatřeno značkou (*T* či *TT*), která udává, do které tréninkové skupiny dítě spadá – děti označené písmenem *T* trénovaly pouze s trenérem, zatímco do tréninku dětí se značkou *TT* byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenážeru. Sloupec *VSTUP* udává naměřené vstupní hodnoty, sloupec *FINAL* zase hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu, tedy prostoru ke zlepšení), kterého dané dítě dosáhlo za dobu trvání experimentu (8 týdnů). V sloupci *CVIČENÍ* jsou vypsána jednotlivá testovací cvičení. Byla pro obě tréninkové skupiny (*T*, *TT*) totožná. Při měření každého cvičení měly děti 10 pokusů na provedení, z čehož se odvozují dílčí procentuální úspěšnosti naměřené v jednotlivých týdnech.

**Tabulka č. 4: Dosažené potenciální zlepšení v testovaných cvičeních u dětí 7 let**

Potenciální zlepšení v cvičeních (7 let)		
cvičení	Judita	Justýna
forhend po lajně	42,8%	71,4%
bekhend po lajně	44,4%	66,6%
forhend cross	37,8%	87,5%
bekhend cross	50%	42,8%
probíhání žebříku	66,6%	60%
obíhání kuželů	50%	44,4%
Průměr	55,73%	62,11%

**Legenda:** Tabulka udává procentuální hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu - tedy prostoru ke zlepšení) dosaženého v jednotlivých testovaných cvičeních po dobu trvání experimentu (8 týdnů). Sloupce jsou barevně odlišeny a každý z nich náleží jednomu dítěti. Modrý sloupec patří hodnotám dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT). V posledním řádku PRŮMĚR jsou vypsány průměrné hodnoty potenciálního zlepšení (průměr všech testovaných cvičení).

**Graf č. 2: Průměrné potenciální zlepšení dosažené v testovaných cvičeníh u dětí 7 let**



**Legenda:** Graf porovnává hodnoty průměrného potenciálního zlepšení dosažené v experimentu. Jde tedy o průměry všech naměřených hodnot zlepšení u testovaných cvičení. Pro přehlednost grafy barevně korespondují s předchozí tabulkou. Modrý sloupec patří hodnotám průměrného potenciálního zlepšení dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT).



**Tabulka č. 5: Průběžné výsledky testovaných cvičení u dětí 8 let**

8 LET											
JMÉNO	VSTUP	týden 1	týden 2	týden 3	týden 4	týden 5	týden 6	týden 7	týden 8	FINAL	cvičení
(T) Alena	20%	10%	20%	30%	30%	40%	40%	40%	40%	50%	forhend po lajně
	30%	20%	20%	40%	30%	30%	40%	40%	60%	40%	bekhend po lajně
	30%	20%	40%	30%	50%	40%	40%	50%	50%	50%	forhend cross
	20%	20%	20%	40%	40%	30%	50%	60%	50%	60%	bekhend cross
	10%	10%	30%	40%	40%	50%	50%	50%	40%	60%	probíhání žebříku
	20%	30%	30%	50%	40%	40%	30%	40%	40%	40%	obíhání kuželů
(TT) Ella	30%	20%	20%	40%	40%	60%	50%	60%	70%	70%	forhend po lajně
	10%	10%	20%	20%	20%	30%	40%	40%	40%	50%	bekhend po lajně
	10%	10%	30%	50%	40%	50%	60%	60%	60%	60%	forhend cross
	0%	20%	30%	20%	20%	40%	40%	40%	50%	40%	bekhend cross
	0%	10%	10%	30%	30%	40%	40%	60%	40%	60%	probíhání žebříku
	10%	30%	30%	40%	30%	30%	40%	50%	60%	50%	obíhání kuželů

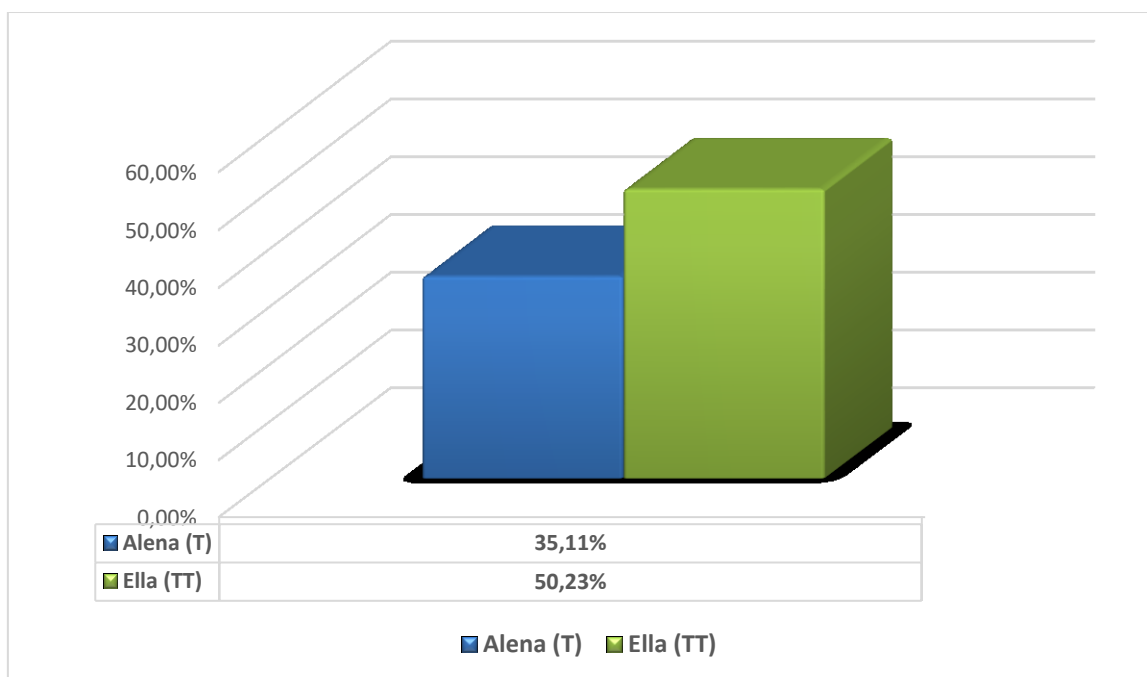
**Legenda:** Tabulka zachycuje průběžně (ob týden) naměřené hodnoty procentuální úspěšnosti provádění jednotlivých testovaných cvičení a poskytuje tak kontinuální data o výkonech obou šestiletých dětí účastnících se experimentu. V kolonce „jméno“ je každé z dětí opatřeno značkou (*T* či *TT*), která udává, do které tréninkové skupiny dítě spadá – děti označené písmenem *T* trénovaly pouze s trenérem, zatímco do tréninku dětí se značkou *TT* byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru. Sloupec *VSTUP* udává naměřené vstupní hodnoty, sloupec *FINAL* zase hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu, tedy prostoru ke zlepšení), kterého dané dítě dosáhlo za dobu trvání experimentu (8 týdnů). V sloupci *CVIČENÍ* jsou vypsána jednotlivá testovací cvičení. Byla pro obě tréninkové skupiny (*T*, *TT*) totožná. Při měření každého cvičení měly děti 10 pokusů na provedení, z čehož se odvozují dílčí procentuální úspěšnosti naměřené v jednotlivých týdnech.

**Tabulka č. 6: Dosažené potenciální zlepšení v testovaných cvičeních u dětí 8 let**

Potenciální zlepšení v cvičeních (8 let)		
cvičení	Alena	Ella
forhend po lajně	37,50%	57,10%
bekhend po lajně	14,2%	44,40%
forhend cross	28,5%	55,50%
bekhend cross	50%	40%
probíhání žebříku	55,5%	60%
obíhání kuželů	25%	44,4%
Průměr	35,11%	50,23%

**Legenda:** Tabulka udává procentuální hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu - tedy prostoru ke zlepšení) dosaženého v jednotlivých testovaných cvičeních po dobu trvání experimentu (8 týdnů). Sloupce jsou barevně odlišeny a každý z nich náleží jednomu dítěti. Modrý sloupec patří hodnotám dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT). V posledním řádku PRŮMĚR jsou vypsány průměrné hodnoty potenciálního zlepšení (průměr všech testovaných cvičení).

**Graf č. 3: Průměrné potenciální zlepšení dosažené v testovaných cvičeních u dětí 8 let**



**Legenda:** Graf porovnává hodnoty průměrného potenciálního zlepšení dosažené v experimentu. Jde tedy o průměry všech naměřených hodnot zlepšení u testovaných cvičení. Pro přehlednost grafy barevně korespondují s předchozí tabulkou. Modrý sloupec patří hodnotám průměrného potenciálního zlepšení dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT).

**Tabulka č. 7: Průběžné výsledky testovaných cvičení u dětí 9 let**

9 LET											
JMÉNO	VSTUP	týden 1	týden 2	týden 3	týden 4	týden 5	týden 6	týden 7	týden 8	FINAL	cvičení
(T) Martin	20%	10%	20%	30%	30%	40%	30%	60%	70%	50%	forhend po lajně
	30%	20%	40%	50%	30%	40%	40%	40%	60%	40%	bekhend po lajně
	20%	10%	20%	30%	30%	50%	40%	50%	50%	50%	forhend cross
	20%	20%	20%	40%	40%	30%	40%	50%	50%	60%	bekhend cross
	10%	10%	30%	40%	40%	40%	50%	50%	40%	60%	probíhání žebříku
	20%	30%	30%	50%	40%	40%	30%	40%	40%	40%	obíhání kuželů
(TT) Sam	20%	20%	20%	40%	50%	60%	60%	60%	70%	80%	forhend po lajně
	40%	10%	20%	20%	40%	30%	60%	70%	70%	90%	bekhend po lajně
	30%	10%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%	80%	forhend cross
	40%	20%	30%	20%	20%	30%	40%	40%	50%	100%	bekhend cross
	30%	10%	10%	30%	30%	30%	40%	30%	40%	80%	probíhání žebříku
	40%	30%	30%	40%	30%	30%	40%	40%	40%	70%	obíhání kuželů

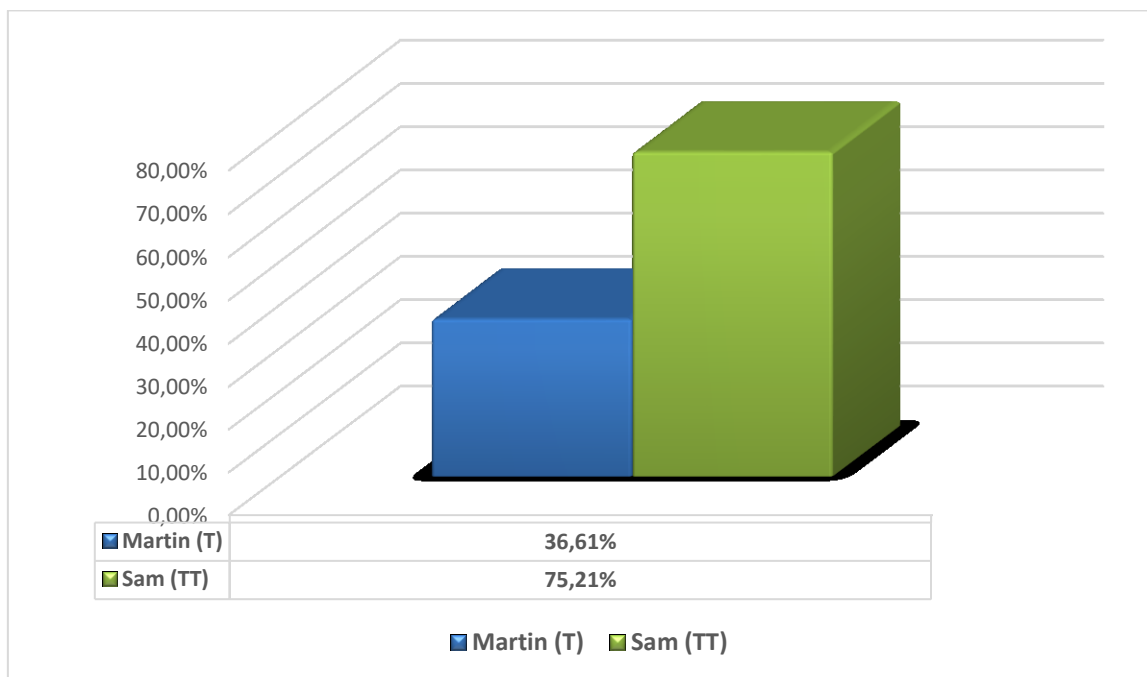
**Legenda:** Tabulka zachycuje průběžně (ob týden) naměřené hodnoty procentuální úspěšnosti provádění jednotlivých testovaných cvičení a poskytuje tak kontinuální data o výkonech obou šestiletých dětí účastnících se experimentu. V kolonce „jméno“ je každé z dětí mimo jiné opatřeno značkou (*T* či *TT*), která udává, do které tréninkové skupiny dítě spadá – děti označené písmenem *T* trénovaly pouze s trenérem, zatímco do tréninku dětí se značkou *TT* byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažeru. Sloupec *VSTUP* udává naměřené vstupní hodnoty, sloupec *FINAL* zase hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu, tedy prostoru ke zlepšení), kterého dané dítě dosáhlo za dobu trvání experimentu (8 týdnů). V sloupci *CVIČENÍ* jsou vypsaná jednotlivá testovací cvičení. Byla pro obě tréninkové skupiny (*T*, *TT*) totožná. Při měření každého cvičení měly děti 10 pokusů na provedení, z čehož se odvozují dílčí procentuální úspěšnosti naměřené v jednotlivých týdnech.

**Tabulka č. 8: Dosažené potenciální zlepšení v testovaných cvičeních u dětí 9 let**

Potenciální zlepšení v cvičeních (9 let)		
cvičení	Martin	Sam
forhend po lajně	37,50%	75%
bekhend po lajně	14,2%	83,5%
forhend cross	37,5%	71,4%
bekhend cross	50%	100%
probíhání žebříku	55,5%	71,4%
obíhání kuželů	25%	50%
Průměr	36,61%	75,21%

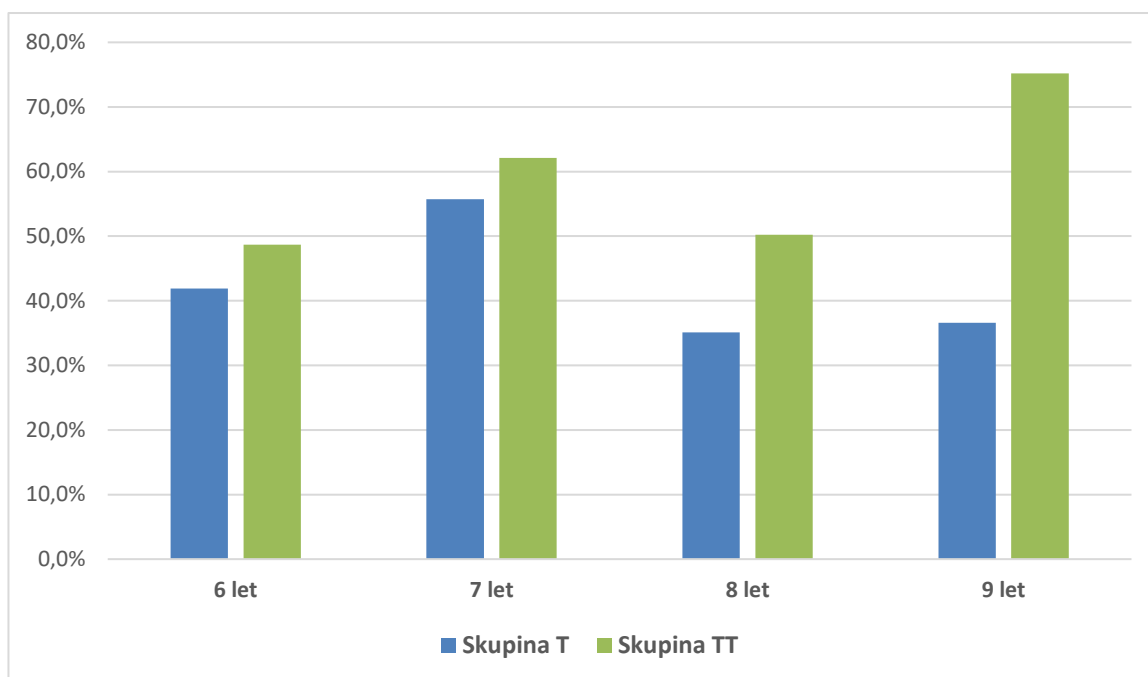
**Legenda:** Tabulka udává procentuální hodnoty potenciálního zlepšení (tzn. dosaženého zlepšení ve vztahu k individuálnímu potenciálu - tedy prostoru ke zlepšení) dosaženého v jednotlivých testovaných cvičeních po dobu trvání experimentu (8 týdnů). Sloupce jsou barevně odlišeny a každý z nich náleží jednomu dítěti. Modrý sloupec patří hodnotám dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažeru (zn. TT). V posledním řádku PRŮMĚR jsou pak vypsány průměrné hodnoty potenciálního zlepšení (průměr všech testovaných cvičení).

**Graf č. 4: Průměrné potenciální zlepšení dosažené v testovaných cvičeních u dětí 9 let**



**Legenda:** Graf porovnává hodnoty průměrného potenciálního zlepšení dosažené v experimentu. Jde tedy o průměry všech naměřených hodnot zlepšení u testovaných cvičení. Pro přehlednost grafy barevně korespondují s předchozí tabulkou. Modrý sloupec patří hodnotám průměrného potenciálního zlepšení dítěte, které trénovalo pouze s trenérem (zn. T), zatímco zelený sloupec patří hodnotám dítěte, do jehož tréninku byl pravidelně vkládán i trénink na tenisovém trenažéru (zn. TT).

**Graf č. 5: Průměrné potenciální zlepšení dosažené oběma tréninkovými skupinami u všech testovaných věkových kategorií**



**Legenda:** Graf porovnává jakého průměrného potenciálního zlepšení ve všech testovaných cvičeních (v procentech) dosáhly obě tréninkové skupiny (skupina T trénovala pouze s trenérem, skupina TT pravidelně trénovala i na tenisovém trenažéru). Experimentu se účastnily 4 věkové kategorie, přičemž z každé věkové kategorie bylo jedno dítě přiřazeno do tréninkové skupiny T a druhé do skupiny TT. Z grafu lze tedy vyčíst i odlišnosti průměrného potenciálního zlepšení dosaženého napříč různými věkovými kategoriemi.

## 6 Diskuse

V diskuzi se budeme věnovat pojednání o stanovených hypotézách, rozboru a výsledcích hypotéz. Tvrzení budou podložena konkrétními čísly a grafy.

### Hypotéza 1

Předpokládal jsem, že součet průměrných potenciálních zlepšení skupiny TT (tzn. se zařazeným trenažérem) bude v testovaných pohybových cvičeních o 30% větší součet průměrných potenciálních zlepšení skupiny T.

Tato hypotéza se nevyplnila, jak můžeme vidět na grafu č. 6, protože součet průměrných potenciálních zlepšení hráčů skupiny TT (236, 20%) byl o 66,9 % větší, než součet skupiny T (169, 30%). Rozdíl mezi testovanými skupinami tedy byl o 36,9 % větší, než jsem předpokládal.

Z grafu č. 5 je patrné, že všechny věkové kategorie skupiny TT dosáhly oproti svým spoluhráčům ze skupiny T v průběhu testování většího průměrného potenciálního zlepšení. Zároveň můžeme také říci, že nejmladší kategorie účastníků testování (tedy věková kategorie 6 let) dosáhla nejmenšího průměru mezi zaznamenanými potenciálními zlepšeními (skupina T 41,9%, skupina TT 48,7%), zatímco kategorie nejstarší (tedy kategorie 9 let) přinesla v rámci skupiny TT nejvýraznější průměrné potenciální zlepšení, a to 75,2%, což je poměrně vysoká hodnota, vezmeme-li v úvahu že se jedná o hodnotu průměrnou. Tento poměrně velký rozdíl od ostatních hodnot lze jednoduše vysvětlit šikovností Sama a lepšími koordinačními schopnostmi, které s věkem souvisejí.

Jako hlavní příčinu tohoto celoplošného většího zlepšení skupiny TT je dle mého názoru skutečnost, že hráči trénující na trenažéru se lépe soustředí na prováděné činnosti a sami analyzují průběh cvičení. Když hráči hrají sami s trenažérem, musí spoléhat sami na sebe a postupně i rychleji zjišťují, co to znamená mít „cit do míčku“, jak velkou razanci míčku udělit, aby se jim vrátil správně. Nepochybně také tento prostředek ke cvičení rozšiřuje faktor zábavy při trénincích, jelikož trenér může zadat mnoho zábavných cvičení, ať už pro

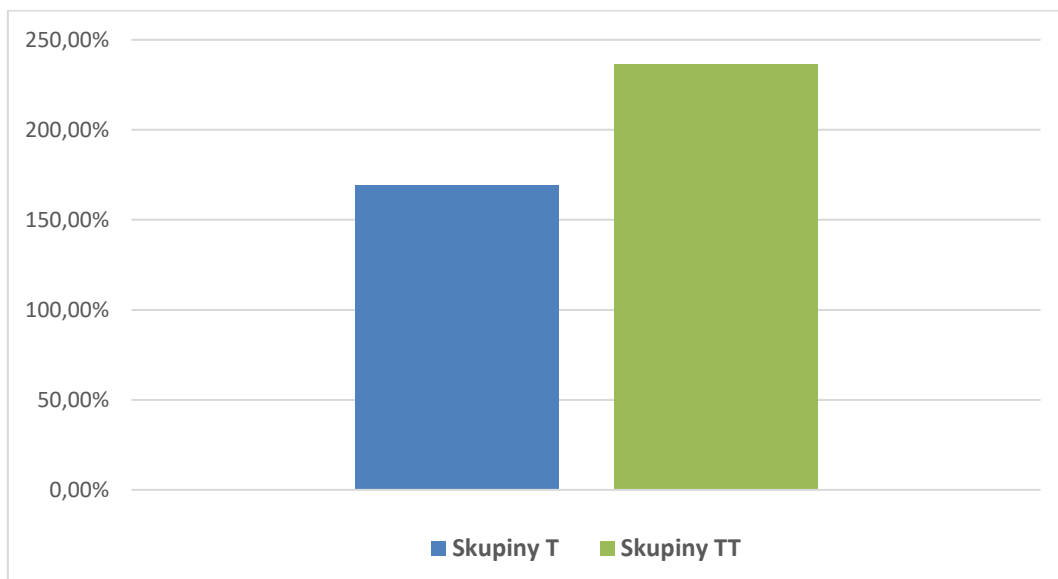


jedinice, tak více hráčů. Učí mladé hráče i samostatnosti a vytrvalosti, neboť jsou trenažéry vyrobené tak, aby hraní na nich bylo uspokojující a motivovalo k dalšímu snažení.

Lze i oponovat, že trenažér je stejná věc, jako například zeď. Zeď je sice trenažéru velmi podobná a dle mého názoru lze tvrdit, že se trenažér do jisté míry inspiroval právě zdí. V čem je trenažér unikátní? Můžete ho umístit kdekoli v prostoru. Je přenosný a lze na něm hrát širokou paletu her typu „obíhačky“. Dále trenažér umožňuje lehčí zpracování míčku po odehrání, jelikož míček odskakuje pravidelně, do podobné výšky a mladý hráč si při dobrém vedení trenérem dokáže osvojit rychle správnou techniku úderu a tu pak uplatnit i na kurtě.

Získaná data v průběhu testování ukázala, že zařazení tenisového trenažéru do tréninků výrazně zlepšuje rychlost zlepšování úrovně naučených dovedností, a to ve všech čtyřech věkových kategoriích (6, 7, 8, 9 let), které se na výzkumu podílely.

**Graf č. 6: Součty průměrných potenciálních zlepšení (u všech testovaných věkových kategoriích) dosažené oběma tréninkovými skupinami**



**Legenda:** Součet potenciálních zlepšení veškerých disciplín, které udělaly skupiny T a TT. Zelená skupina TT má v součtu všech disciplín o 66,9 % větší průměrné potenciální zlepšení než modrá skupina T.

## Hypotéza 2

Předpokládal jsem, že nejnižší hodnoty potenciálního zlepšení dosáhne jedinec z kategorie 6 let a skupiny T (Jakub), a to 10%, a že nejvyšší hodnoty potenciálního zlepšení dosáhne jedinec z kategorie 9 let a skupiny TT (Sam), a to zlepšení 50%.

Tato hypotéza se nepotvrdila, protože nejnižší hodnoty potenciálního zlepšení (14,20 %) se vyskytly hned u dvou jedinců ve skupině T – Aleny (8 let) a Martina (9 let). Zajímavé je, že se v obou případech jednalo o cvičení bekhendu po lajně. Nejvyšší hodnota potenciálního zlepšení sice byla dosažena v kategorii 9 let a skupině TT (Sam), ale šlo o potenciální zlepšení 100%. V tabulce č. 9 jsou přehledně vidět všechna dosažená potenciální zlepšení všech věkových kategorií obou tréninkových skupin.

Hodnoty u všech testovaných dětí v průběhu výzkumu pochopitelně kolísaly, což je jednak dáno psychickou nezralostí, dále také úrovní dovedností odpovídající věku testovaných. Hráči ve věku 6 a 7 let hráli na zmenšeném dvorci a s měkčími míčky, ovšem tyto zdánlivě snadnější podmínky jsou přímo úměrně úrovni jejich pohybových schopností. U 8 a 9 leté skupiny T je zajímavé, že oběma hráčům dělal velký problém bekhend po lajně. Tuto skutečnost relativně horšího výsledku přisuzuji jednak tomu, že tato věková kategorie již hraje na velkém dvorci a se středně těžkými míči a také samotné technice bekhendu po lajně, která je jednou z nejtěžších u testovaných dovedností.

Obecně lze říci, že nízké vstupní výkony poskytly daným jedincům vždy větší prostor pro vyšší hodnoty potenciálního zlepšení. Obtížnost dosažení každého dalšího zlepšení vlastně neustále narůstá spolu s rostoucí úspěšností v daném cvičení.

**Tabulka č. 9: Přehled všech dosažených potenciálních zlepšení**

<b>Celkový přehled potenciálních zlepšení v cvičeních</b>		
<b>Skupina T (6 let)</b>		<b>Skupina TT (6 let)</b>
<b>cvičení</b>	<b>Jakub</b>	<b>Jošt</b>
forhend po lajně	37,50%	57,10%
bekhend po lajně	33,30%	44,40%
forhend cross	50,00%	55,50%
bekhend cross	50,00%	37,50%
probíhání žebříku	55,50%	60,00%
obíhání kuželů	25,00%	37,50%
<b>Skupina T (7 let)</b>		<b>Skupina TT (7 let)</b>
<b>cvičení</b>	<b>Judita</b>	<b>Justýna</b>
forhend po lajně	42,80%	71,40%
bekhend po lajně	44,40%	66,60%
forhend cross	37,80%	87,50%
bekhend cross	50,00%	42,80%
probíhání žebříku	66,60%	60,00%
obíhání kuželů	50,00%	44,40%
<b>Skupina T (8 let)</b>		<b>Skupina TT (8 let)</b>
<b>cvičení</b>	<b>Alena</b>	<b>Ella</b>
forhend po lajně	37,50%	57,10%
bekhend po lajně	14,20%	44,40%
forhend cross	28,50%	55,50%
bekhend cross	50,00%	40,00%
probíhání žebříku	55,50%	60,00%
obíhání kuželů	25,00%	44,40%
<b>Skupina T (9 let)</b>		<b>Skupina TT (9 let)</b>
<b>cvičení</b>	<b>Martin</b>	<b>Sam</b>
forhend po lajně	37,50%	75,00%
bekhend po lajně	14,20%	83,50%
forhend cross	37,50%	71,40%
bekhend cross	50,00%	100,00%
probíhání žebříku	55,50%	71,40%
obíhání kuželů	25%	50,00%

**Legenda:** V celkovém přehledu všech průměrných potenciálních zlepšení ve cvičeních jsem červenou barvou zvýraznil nejnižší průměrné potenciální zlepšení po dobu experimentu, které činí 14,20 %, a barvou žlutou jsem zvýraznil nejvyšší průměrné potenciální zlepšení, které bylo u velmi šikovného jedince 100 %.

### Hypotéza 3

Předpokládal jsem, že žádná z věkových kategorií tréninkové skupiny TT neprokáže po dobu trvání testu negativní hodnoty potenciálního zlepšení.

Hypotéza se potvrdila, jak lze ověřit v tabulce č. 9. Hodnoty zde dokládají, že se všichni účastníci testování zlepšili. Hodnoty potenciálního zlepšení jsou kladné, jedná se tedy ve všech případech o potenciální zlepšení.

V rámci výkonnosti hráčů byly mírné výkyvy, což přisuzuji několika faktorům, které je potřeba zmínit a které v tenise mohou hrát velkou roli na výsledky. Každé dítě je velmi specifický „materiál“ a někteří se dokáží v případě testu namotivovat k velkým výkonům, jako tomu bylo např. u hráčů Justýny a Sama, kteří byli velmi ambiciózní po celou dobu výzkumu a pilně trénovali, dokonce i sami ve svém volném čase. Tento přístup se samozřejmě projevil na výsledcích. Kategorie 8 let byla ve srovnání s kategorií 9 let více pasivní.

Další faktory, které mohly hrát roli v konečných výsledcích, jsou nervozita a odolnost vůči stresu. Hráči měli před sebou závěrečnou testovou baterii a měli zužitkovat 8 týdenní snažení. Zjevná nervozita se projevila u Martina (skupina T, 9 let), jehož výsledek mohl být mnohem lepší. Dále u Judity (skupina T, 7 let), která byla také velmi cílevědomá a velmi se snažila, ale v konečném testu trochu zazmatkovala.

Nicméně tyto skutečnosti hrají sice roli, ale nikterak to nepřeváží tvrdou práci, kterou děti průběžně odváděly. Hráči skupiny TT (v tréninku zařazen tenisový trenažer) měli lepší průměrné potenciální zlepšení než hráči skupin T (bez trenažeru), viz graf č. 6.

## 7 Závěry

V teoretické části jsem popisoval základní pravidla a historii tenisu. Definoval jsem dětské kategorie, ve kterých jsou zařazeny testované děti. Stručně jsem popsal jednotlivé základní tenisové údery doplněné fotodokumentací. Uvedl jsem základní informace o tréninkových jednotkách, formách, herních cvičeních, kondici a roli trenéra.

Ve výzkumné části jsem se zabýval metodikou práce, ukázkou cvičební baterie pro jednotlivé skupiny a konečnou diskusí o výsledcích výzkumu.

Před samotným výzkumem jsem nezávisle na sobě vedl řízené rozhovory se 4 tenisovými trenéry (Čížková, Nosek, Linhart, Dušek), jejichž cílem bylo definovat průnik v trénování všech testovaných věkových kategorií (6, 7, 8 a 9 let), tedy jaká cvičení je vhodné zařadit do každé věkové kategorie. Otázka zněla „Jaká cvičení byste zařadili do tréninku dětí ve věkovém rozmezí 6 – 9 let?“ Tři z dotázaných se shodli na těchto cvičeních – forhend, bekhend a trénink pohybu s raketou (koordinace). Z těchto 3 základních pilířů jsem vytvořil testovací baterii o 6 cvičeních, tedy: forhend po lajně, forhend cross, bekhend po lajně, bekhend cross, probíhání žebříků a obíhání kuželů.

Provedl jsem poté výzkum, ve kterém jsem porovnával dvě skupiny dětí a jehož cílem bylo zjistit, jak se zařazení tenisového trenážeru projeví na úspěšnosti tréninkového procesu. V první skupině T (hráči hrají pouze s trenérem) jsem měl 4 hráče, rozdělené do věkových kategorií (od 6 – 9 let) a v druhé skupině TT (hráči hrají s trenérem a do výuky je zařazován i trénink na trenažeru) byli také 4 hráči stejných věkových kategorií. Celý experiment trval 8 týdnů, přičemž na začátku bylo provedeno 6 vstupních cvičení, každé cvičení mělo vždy 10 pokusů a na konci celého výzkumu taktéž byla provedena stejná cvičení. Následně jsem zkoumal potenciální zlepšení všech hráčů. Uvedu příklad: Když Martin (ze skupiny 9 let) dosáhl u vstupního testu probíhání žebříku 10 %, má prostor pro větší hodnotu potenciálního zlepšení (v tomto případě 90%), než jedinec, který na začátku měření dosáhl například 40% úspěšnosti.

Ze získaných dat jsem vypočítal dosažené potenciální zlepšení pro jednotlivé věkové kategorie, a to u všech 6 testovaných cvičení. Porovnal jsem i hodnoty průměrného

potenciálního zlepšení (průměr ze všech testovaných cvičení) obou dětí v jedné věkové skupině.

Výsledkem jsou procentuální hodnoty průměrného potenciálního zlepšení v grafu č. 5, který přehledně ukazuje tyto hodnoty průměrného potenciálního zlepšení ve všech testovaných cvičeních (v procentech) a obou tréninkových skupinách (skupina T trénovala pouze s trenérem, skupina TT pravidelně trénovala i na tenisovém trenažéru).

Poté jsem udělal součet průměrných potenciálních zlepšení skupiny T a skupiny TT, z čehož lze vyčíst, která tréninková skupina dosáhla většího potenciálního zlepšení v průběhu celého výzkumu.

Na základě výzkumu a řízeného rozhovoru s trenéry, z kterého jsem vyhodnotil, že nejvíce trénovanými dovednostmi u dětí ve věku 6 – 9 let jsou forhend, bekhend, slalom a koordinační žebřík, jsem tedy dospěl k těmto závěrům:

1) Oproti předpokladu, že součet průměrných potenciálních zlepšení skupiny TT (tzn. se zařazeným trenažérem), bude v testovaných pohybových cvičeních o 30% větší než součet průměrných potenciálních zlepšení skupiny T, vyšlo jasně najevo, že skupina TT hrající i s trenažérem překonala původní odhad zlepšení o 36,9 %, neboť byl součet jejího průměrného potenciálního zlepšení 66,9%, které se lišilo. Je nutné konstatovat, že tenisový trenažér má veliký přínos pro zkvalitnění tenisových tréninků za předpokladu, že trenér pečlivě hlídá správnou techniku a provedení úderů, o což jsem se ve svém výzkumu snažil. U všech věkových skupin se projevilo větší potenciální zlepšení v rámci tréninkových skupin TT než u skupin T, konkrétně:

- **kategorie 6 let dosáhla skupina TT 48,7 % potenciálního zlepšení a skupina T 41,9 % potenciálního zlepšení. Rozdíl – 6,8 %**
- **kategorie 7 let dosáhla skupina TT 62,11 % potenciálního zlepšení a skupina T 55,73 % potenciálního zlepšení. Rozdíl – 6,4%**
- **kategorie 8 let dosáhla skupina TT 50,23 % potenciálního zlepšení a skupina T 35,11 % potenciálního zlepšení. Rozdíl – 15,1 %**
- **kategorie 9 let dosáhla skupina TT 75,21 % potenciálního zlepšení a skupina T 36,61 % potenciálního zlepšení. Rozdíl – 38,6 %**

**Tento výzkum ukázal, že zařazení tenisového trenažeru do tréninků výrazně zlepšuje rychlost a kvalitu naučených dovedností napříč věkem.**

2) Předpokládal jsem, že nejnižší hodnoty potenciálního zlepšení dosáhne jedinec z kategorie 6 let a skupiny T (Jakub), a to 10%, a že nejvyšší hodnoty potenciálního zlepšení dosáhne jedinec z kategorie 9 let a skupiny TT (Sam), a to zlepšení 50%. Tento předpoklad výzkum vyvrátil.

- **U dvou hráčů (Martina a Aleny) byly naměřeny nejnižší hodnoty potenciálního zlepšení, konkrétně 14,20 % a to u bekhendu po lajně.**
- **V kategorii 9 let (Sam) bylo naměřeno potenciální zlepšení 100 %.**

3) Předpoklad, že žádná z věkových kategorií tréninkové skupiny TT, neprokáže po dobu trvání testu negativní hodnoty potenciálního zlepšení, se potvrdil. Jasně vyplynulo, že žádné zhoršení u skupiny TT hrající na trenažeru se neuskutečnilo. Jelikož jsem jako trenér hlídal i správnou techniku při hraní na trenažeru, tak nedocházelo k zafixování špatné techniky, ale naopak se lépe a rychleji utvrdila ta správná.



### Výsledné hodnoty skupiny TT

(TT)	<b>30%</b>	20%	20%	40%	50%	60%	60%	60%	70%	<b>70%</b>	forhend po lajně
Jošt	<b>10%</b>	10%	20%	20%	20%	30%	40%	40%	40%	<b>50%</b>	bekhend po lajně
	<b>10%</b>	10%	30%	30%	40%	50%	50%	60%	60%	<b>60%</b>	forhend cross
	<b>20%</b>	20%	30%	20%	20%	30%	40%	40%	50%	<b>40%</b>	bekhend cross
	<b>0%</b>	10%	10%	30%	30%	30%	40%	30%	40%	<b>60%</b>	probíhání žebříku
	<b>20%</b>	30%	30%	40%	30%	30%	40%	40%	40%	<b>50%</b>	obíhání kuželů

(TT)	<b>30%</b>	30%	40%	50%	50%	60%	70%	60%	80%	<b>80%</b>	forhend po lajně
Justýna	<b>10%</b>	30%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	60%	<b>70%</b>	bekhend po lajně
	<b>20%</b>	20%	40%	50%	50%	60%	60%	80%	70%	<b>90%</b>	forhend cross
	<b>30%</b>	20%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	50%	<b>60%</b>	bekhend cross
	<b>0%</b>	10%	10%	30%	30%	30%	40%	30%	40%	<b>60%</b>	probíhání žebříku
	<b>10%</b>	30%	30%	40%	30%	50%	40%	50%	40%	<b>50%</b>	obíhání kuželů

(TT)	<b>30%</b>	20%	20%	40%	40%	60%	50%	60%	70%	<b>70%</b>	forhend po lajně
Ella	<b>10%</b>	10%	20%	20%	20%	30%	40%	40%	40%	<b>50%</b>	bekhend po lajně
	<b>10%</b>	10%	30%	50%	40%	50%	60%	60%	60%	<b>60%</b>	forhend cross
	<b>0%</b>	20%	30%	20%	20%	40%	40%	40%	50%	<b>40%</b>	bekhend cross
	<b>0%</b>	10%	10%	30%	30%	40%	40%	60%	40%	<b>60%</b>	probíhání žebříku
	<b>10%</b>	30%	30%	40%	30%	30%	40%	50%	60%	<b>50%</b>	obíhání kuželů

(TT)	<b>20%</b>	20%	20%	40%	50%	60%	60%	60%	70%	<b>80%</b>	forhend po lajně
Sam	<b>40%</b>	10%	20%	20%	40%	30%	60%	70%	70%	<b>90%</b>	bekhend po lajně
	<b>30%</b>	10%	30%	40%	40%	50%	50%	60%	60%	<b>80%</b>	forhend cross
	<b>40%</b>	20%	30%	20%	20%	30%	40%	40%	50%	<b>100%</b>	bekhend cross
	<b>30%</b>	10%	10%	30%	30%	30%	40%	30%	40%	<b>80%</b>	probíhání žebříku
	<b>40%</b>	30%	30%	40%	30%	30%	40%	40%	40%	<b>70%</b>	obíhání kuželů

Všechny hodnoty potenciálního zlepšení byly kladné a nedošlo k žádnému potenciálnímu zhoršení.

Závěrem bych chtěl říci, že člověk by se mohl domnívat, že některé výsledky jsou poněkud markantní a vysoké, ale musí se brát ohled na to, že každý hráč je různě šikovný, mají různou kvalitu pohybových základů, jsou každý jiné povahy, apod. Také hraje štěstí, nervozita a zvládnutí tíhy okamžiku v závěrečných cvičeních.

Celkově jsem z této práce dostal zajímavý pohled na tuto problematiku a určitě jsem si z literatury, kterou jsem studoval, vzal věcné a praktické zkušenosti, které budu nadále využívat ve své kariéře trenéra tenisové mládeže. Mohl bych ji doporučit začínajícím i již trénujícím trenérům, protože v ní mohou najít zajímavou inspiraci ke zpestření svých tréninků.

## 8 Použitá literatura

### Knížní zdroje

- 1) BOLLETTIERI, Nick. Bollettieriho tenisová škola, překlad René souček, Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN: 978-80-271-0059-0
- 2) CRESPO, M. & MILEY, D. (2003). *Tenisový trenérský manuál 2. Stupně (pro vrcholové trenéry)*. (F. Zlesák, J. Zlesák, I. Dušek, J. Zháněl, J. Čermák, Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- 3) CRESPO, M., a D. MILEY. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. 1. vyd. Olomouc: UP Olomouc, 2000
- 4) DOUGLAS, Paul: 101 praktických rad TENIS. IKAR, Praha 1999, 72 s. ISBN: 80-7202-344-6.
- 5) DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005. ISBN: 80-7033-928-4
- 6) HOSKINS-Burney, Tina, *Tenisové drily*, Brno: CPress 2015, ISBN: 978-80-264-0814-7
- 7) JANKOVSKÝ, Jiří: *Tenis (návuk úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu)*. GRADA PUBLISHING, Praha 2002, 100 s. ISBN: 80-247-0169-3.
- 8) KOROMHÁZOVÁ, Vanda a Denisa LINHARTOVÁ. *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2316-7
- 9) LEKIČ, Mirko. *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production, 1997. ISBN 80-238- 1649-7
- 10) LINHARTOVÁ, Denisa, *Tenis*, Praha: Grada Publishing, 2009, ISBN: 978-80-247-2703-5
- 11) LITTLEFORD, John, *Tenis, údery, taktika, strategie; jak se zlepšit v tenise*, Praha: COOBOO 2010, ISBN: 978-80-00-02494-3
- 12) MARTENS, Rainer: *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, 2006, ISBN: 80-247-1011-0
- 13) NAVRÁTILOVÁ, Martina: *Absolutní nasazení*. Knižní klub, Praha 1995, s. 25 s. ISBN: 80-7176-235-0.
- 14) STOJAN, Svatopluk: *Moderní tenis*. ATOS, Praha 1991, 93 s. ISBN: 80-900356-5-

## Internetové zdroje

- 1) *Český tenisový svaz*. Český tenisový svaz [online]. Praha [cit. 2. 4. 2018] Dostupné z: <http://www.cztenis.cz/pravidla-tenisu>
- 2) *F.H.TK Dobřichovice o.s.* F.H.TK Dobřichovice o.s. [online]. Dobřichovice [cit. 6. 4. 2018] Dostupné z: <http://www.f.h.tkdobrichovice.cz/>
- 3) *Tenisová liga*. TennisMania [online]. Copyright © 2010-2018 [cit. 6. 4. 2018] Dostupné z: <https://www.tennismania.cz/kontakt/pravidla.php>
- 4) *Moderní tenisová technika: METODIKA TENISU*. Metodika tenisu [online]. Copyright © 2014 [cit. 10. 4. 2018] Dostupné z: <https://www.tenisovy-trener.com/news/moderni-tenisova-technika1/>
- 5) *Moderní tenisový výzkum: Koho považovat za talentované hráče? – TennisPortal.cz*. Tenis Portál – tenisové zprávy, výsledky, statistiky, ATP, WTA [online]. Copyright © 2008 [cit. 13. 4. 2018] Dostupné z: <http://www.tenisportal.cz/zpravy/moderni-tenisovy-vyzkum-koho-povazovat-za-talentovane-hrace->
- 6) *Minitenis a Babytenis: projekt českého tenisového svazu* [online]. Praha [cit. 16. 4. 2018]. Dostupné z: [www.minitenis.cz](http://www.minitenis.cz)
- 7) *Revoluční Tenisový trenažer Tri-tennis XL – YouTube*. YouTube [online]. Praha [cit. 16. 4. 2018] Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=5-C8peYdBRg>