

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv dlouhodobého tréninkového výpadku
na tenisový výkon

Influence of long-term training brake
for tennis performance tennis

Nelly Elizabeth Stanko

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vojtíková, Ph.D.

Studijní program: bakalářské, prezenční

Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání — Výchova ke zdraví
se zaměřením na vzdělávání (B TVS-VZ)

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Vliv půlroční pauzy na tenisový výkon potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 19. 4. 2021

Ráda bych touto cestou vyjádřila poděkování Mgr. Lence Vojtkové, Ph.D. za její cenné rady, doporučení a trpělivost při vedení mé bakalářské práce. Taktéž bych chtěla poděkovat všem testovaným probandům za vstřícnost a ochotu při získávání potřebných informací a podkladů.

ABSTRAKT

Název:

Vliv dlouhodobého tréninkového výpadku na tenisový výkon

Cíle:

Cílem bakalářské práce je zjištění, o kolik se změnil výkon v tenisových dovednostech u mladých sportovců po dlouhodobém výpadku.

Metody:

V bakalářské práci byl využit kvalitativní typ výzkumu. Vybrána byla případová studie sedmi hráčů tenisu. Použita byla metoda zúčastněného pozorování během testování probandů, analýza dokumentů a strukturovaný dotazník s otevřenými otázkami.

Výsledky:

Výsledné zjištění práce je, jak půlroční pauza v pandemii ovlivnila výkon mladých tenistů.

Klíčová slova: sportovní výkon, tenis, omezení činnosti, adolescence

ABSTRACT

Title:

Impact of long-term training break on tennis performance

Aims:

The aim of the bachelor's thesis is to find out how much has changed performance in tennis skills of young players after a long-term break.

Methods:

The bachelor's thesis used a qualitative type of research. A case study of seven tennis players was selected. The used method was participant observation of participants during research testing, document analysis and a structured questionnaire with open questions.

Outcomes:

The final finding of the work is how the six-month break in the pandemic affected the performance of young tennis players.

Keywords: athletic performance, tennis, activity restrictions, adolescence

Obsah

Úvod	7
1 Teoretická část	8
1.1 Charakteristika tenisu	8
1.2 Podmínky a omezení pro sportovce	10
1.2.1 Obecně pro sport	10
2 Úvod	Chyba! Záložka není definována.
3 Teoretická část	Chyba! Záložka není definována.
3.1 Charakteristika tenisu	Chyba! Záložka není definována.
3.2 Podmínky a omezení pro sportovce během výpadku	Chyba! Záložka není definována.
3.2.1 Obecně pro sport	Chyba! Záložka není definována.
3.2.2 Dopady spojené s absencí sportu	11
3.2.3 Omezení v tenise během zákazu	13
3.2.4 Trénink a zápasy po rozvolnění	14
3.3 Kategorie dorost	16
3.4 Hlavní faktory v tréninku	17
3.4.1 Tenisový trénink	24
3.4.2 Hlavní faktory ovlivňující výkon	26
4 Výzkumná část	27
4.1 Cíle a úkoly práce	27
4.2 Výzkumné otázky	27
4.3 Metodologie práce	28
4.3.1 Popis sledovaného souboru	28
4.3.2 Použité metody	28

4.3.3	Metody získávání dat.....	28
4.3.4	Metody vyhodnocování dat.....	31
4.3.5	Průběh výzkumu.....	31
5	Výsledky a diskuze.....	33
5.1	Výsledky dotazníku.....	33
5.2	Výsledky testů.....	34
5.3	Diference mezi fyzickými výsledky.....	35
5.3.1	Cooperův test.....	35
5.3.2	Sprint na šedesát metrů.....	35
5.4	Diference mezi koordinačními výsledky.....	36
5.4.1	Přeskok přes švihadlo a dvoj-švih.....	36
5.4.2	Přesnost umístění tenisového míče.....	36
5.4.3	Rychlost reakce.....	37
5.5	Jednotlivé hodnocení probandů.....	37
5.5.1	Celkové hodnocení skupiny.....	43
	Shrnutí.....	44
6	Závěr.....	45
7	Zdroje.....	46
8	Přílohy.....	48

Úvod

Tenis patří mezi neoblíbenější sporty na světě. Celosvětovou oblíbenost získává nejen za pomoci reklam a marketingu, ale i díky jednoduchým pravidlům, dostupnosti široké veřejnosti a tomu, že neprofesionální hra nemusí být fyzicky náročná. Tím, že se může hrát od útlého věku až po seniory. Prošel si velkým vývojem i změnami, než se utvořila dnešní podoba, která je známá. Jeho královská minulost a důraz na tradice z tohoto sportu vytvořily seriózní sport se striktními pravidly, která se dodržují dodnes.

Nároky na tenisty jsou čím dál tím větší, prosadit se v dnešní době je stále obtížnější. Proto jakékoliv vyřazení z formy, které vede ke ztrátě formy, může být fatální, obzvláště pokud trvá po dobu šesti měsíců.

Téma bakalářské práce vyplynulo z aktuálních okolností. Ze své praxe tenisové trenérky vím, že jakákoliv větší pauza v tréninkovém plánu má negativní dopady na výkonnost i psychiku sportovce. Dohánění ztracených výkonů bývá náročné obzvláště z toho psychického hlediska a často ovlivní celkovou budoucí kariéru. A půlroční omezení pandemickým zákonem v jakémkoliv sportu vytváří jisté zhoršení výkonů hráčů, které se projeví v následující sezóně. Ovlivňujícím faktorem jsou i nedostačující možnosti náhradní tréninkové přípravy mezi neprofesionálními hráči, ale i mnohé jiné.

Cílem mé práce bylo porovnat sportovní výkonnost u sedmi mladých tenistů v kategorii dorostu, zaznamenat jejich aktuální výkonnost a porovnat ji před nouzovým stavem a omezením sportovní činnosti. V teoretické části popíši důležitost tohoto období v tenisové kariéře, celkovou charakteristiku kategorie dorostu a specifické důležitosti v tenisovém tréninku. Následně se ve výzkumné části objeví analýza aktuálních dovedností hráčů ovlivněná půlročním výpadkem porovnaná s jejich předešlými výsledky před touto dobou. Věřím, že tato práce bude nápomocná dalším generacím.

1 Teoretická část

1.1 Charakteristika tenisu

„Tenis je dnes ve světě jedním z nejoblíbenějších, nejhranějších a nejsledovanějších sportů. Denně se mu věnují statisíce hráčů, obdivuje ho bezpočet diváků, televizní stanice přinášejí veřejnosti pozorně sledované záběry z nejrůznějších turnajů. Snad proto, že právě tato hra představuje téměř ideální spojení pohybu s krásou, elegancí a soutěživostí. Je lákavá, zajímavá a v podstatě i snadno dostupná.“ (Linhartová 2009, s. 6).

Tento sport má dvě varianty, pro dva nebo čtyři hráče. První varianta se nazývá dvouhra neboli „singl“. Při ní soupeři stojí proti sobě na tenisovém dvorci a snaží se tenisovou raketou odrazit přes síť míč do soupeřova pole tak, aby soupeř daný míč nedokázal vrátit zpět. V druhé variantě, zvané čtyřhra neboli „double“, hrají proti sobě dvojice. Může se jednat i o smíšené páry, princip je stejný jako u dvouhry, jen na rozšířeném poli. Zapotřebí je tenisová raketa, tenisový míč a dvorec různého povrchu se sítí ve správné výšce. Povrchy kurtů mohou být různé, nejčastější jsou:

- Antuka: nejběžnější červená, k vidění na French Open, nebo zelená, modrá.
- Tvrdý povrch: viděn nejčastěji jako beton na Australia Open a beton potažený asfaltem na US Open nebo tartan.
- Tráva: známa u Wimbledonu, na kurtech nejčastěji umělá tráva

Zápas nemá časové omezení, hraje se tak dlouho, dokud jedna strana nevyhraje. Tenis se hraje nejčastěji na dva vítězné sety. Ty se skládají z šesti her (gamů) a ty následně ze čtyř bodů. Počítají se jako 15, 30, 40 a gem. V případě stavu 40:40 nastane situace nazývaná jako „shoda“, poté musí jeden z hráčů získat dva body po sobě. První z nich je pojmenovaný „výhoda“ servis nebo příjem, druhý bod znamená výhru. Pokud se tak nestane a po „výhodě“ jedné strany získá bod soupeř, vracíme se zpět na vyrovnanou shodu. Abyste vyhráli set, musí být rozdíl v gemes alespoň o dva, např 6:4. Pokud tomu tak není a stav je vyrovnaný (5:5, 6:5), hraje se ještě jeden zrychlený game, tzv. „tiebreake“. V moderním tenisu se ve čtyřhře používá nové pravidlo „no ad“. To znamená, že za stavu 40:40 se nehraje

na shodu a výhodu, ale kdo vyhraje následující bod, vyhrál hru. Pravidlo se používá i v dětských zápasech, pokud se tak obě strany a rozhodčí dohodnou.

Původ neobvyklého počítání má svoji historii již od vzniku sportu. *„Počítání bylo velmi podobné dnešnímu, dalo mu zřejmě základ. Podobně jako den má 24 hodin a hodina 60 minut, hrálo se tehdy do 24 her a každá hra do 4 bodů, které se počítaly po patnácti (čtyři čtvrt hodiny – 15, 30, 45, 60). Protože hodina nepřekročí 60 minut, nesměl být ani ve hře překročen počet 60 bodů. Brzy se ale ukázalo, že při rovnosti bodů 45:45 je potřeba získat k dosažení hry dvou bodů, a to by byl limit 60 bodů překročen. Proto se místo 45:45 počítalo 40:40 a za každý bod se připočetlo 10. Protože utkání trvalo příliš dlouho, začalo se hrát místo do 24 jen do 12 a pak jen do 6 her, které zůstaly dodnes.“* (Linhartová 2009, s. 7)

Hru zahájí ten hráč, který má podání neboli servis. Musí stát za základní čarou a začíná z pravé strany a pokračuje z levé. Hráč má vždy dva pokusy, tedy při nezdařeném prvním má možnost opravy. Avšak může nastat situace, že se míč dotkne sítě, pak podle pravidla záleží, jestli dopadl do správného pole, takzvaný „nec“ a pokus se opakuje jako nový nebo dopadl mimo pole a počítá se to jako chyba. Po odehrání jedné hry se podání střídá mezi hráči. V „tiebraku“ tomu je jinak.

Největší a neznámější turnaje mužského i ženského profesionálního tenisu se nazývají Grand Slamy. Pro hráče to je velmi důležité období v roce. Téměř každý tenista by si přál vyhrát alespoň jednu z těchto soutěží, nejlépe všechny čtyři. Jedná se o Australian open v Melbourne, následně French neboli Roland Garros v hlavním městě Francie, turnaj známý preferencí bílého oblečení – Wimbledon, hraný v Londýně, a poslední turnaj US open ve Flushing Meadows, New Yorku.

1.2 Podmínky a omezení pro sportovce během výpadku

1.2.1 Obecně pro sport

Celosvětová pandemie v roce 2020 zasáhla spoustu odvětví, která se musela odsunout na druhou nebo až třetí kolej. Sport je jedním z nich. Výpadek způsobil spoustu nejasností, postupné rušení léta připravovaných akcí a přesouvání sportovních utkání na dobu neurčitou. Na nátlak jiných zemí Japonsko nakonec přesunulo i letní olympijské hry v Tokiu, hry se tak poprvé od druhé světové války neuskutečnily v plánovaném termínu.

Vesměs se zrušily všechny sportovní akce během první vlny a sport se tak ocitl na mrtvém bodě. Již rozehrané turnaje nebo ligy se pro vítěze rozhodly podle výsledků statistik a již získaných bodů. Profesionálové i amatérští sportovci mohli pokračovat ve výkonu činnosti. To se změnilo v druhé vlně epidemie, kdy byl v České republice zakázán sport obecně, povoleny byly pouze zdravotní procházky. Na nátlak prestižních klubů došlo k povolení konání sportovních tréninků profesionálů a vrcholových sportovců. To je malá záplata na velikou ztrátu za neprodané vstupenky, občerstvení atd. Každopádně v českém sportu tvoří přibližně čtvrtinu sportovců cizinci, proto *„někteří sportovci ze zahraničí po začátku pandemie odcestovali a nyní, kdy se soutěže pomalu připravují k návratu, nemají možnost cesty zpět do Česka.“* (Andrisák, Seznam, 2020a). Problém nastává i u jedinců, kterým končí smlouva a prodloužení je v nedohlednu. *„V souvislosti s vypršením kontraktu totiž sportovcům může končit vízum či povolení k pobytu“* (Andrisák, Seznam, 2020b). Vznikají tím nové otázky, zdali prestižní kluby kvůli finančním problémům nevyplní místa mladšími hráči s nižší cenou.

Epidemie ovlivňuje sport dodnes a předpokládá se, že to ještě nějakou dobu trvat bude. Tak sportovní trenéři se svými svěřenci postupně upravují tréninkové plány a přicházejí na možnosti, jak udržet svoji fyzickou kondici a potřebnou úroveň ve výkonu.

Jak řekl Antonín Plachý, vedoucí úseku trenérů na Fotbalové asociaci pro internetové zpravodajství iDNES.cz: *„Musíme děti a mládež učit dodržovat zákony, protože ještě větší hrozbou, než epidemie je neúcta nové generace k zákonům. To by byl opravdový rozvrat společnosti“*. (Sára, iDNES, 2021) I proto velké nebo malé kluby investují do hygienických

opatření a upravují několik let zaběhlé postupy, podle aktuální situace, která je stále velmi proměnlivá.

1.2.2 Dopady spojené s absencí sportu

V souladu se všemi opatřeními je to velmi náročné období, jak po zdravotní stránce, tak po té psychické. Je však důležité dbát na všechny důležité pilíře zdraví, tedy i na tělesnou schránku. Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1948 definovala zdraví jako „stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze jako absenci nemoci nebo slabosti“.

„Mezi negativní dopady patří ztráta pozitivních duševních, fyzických a sociálních přínosů sportu, jakož i těch, které jsou spojeny se sportem, které jsou nahrazeny potenciálně škodlivými činnostmi.“¹ (Burrows, Maiyegun, Rhind, Rozga, 2020, s. 5)

Tuto problematiku si dobře uvědomuje centrum sportu a lidských práv ve Spojených státech amerických. Vytvořili různé projekty a programy pro udržení zájmu o sportování u dětí a mladistvých. „Byla sestavena studie na základě příspěvku 37 odborníků a odborníků v oblasti práv dětí, ochrany a ochrany ve sportu“.²(Burrows, Maiyegun, Rhind, Rozga, 2020, s. 5) Upozorňují na významný dopad na životy dětí v různých oblastech, zmeškání důležitého období ve vzdělávání, finanční problematiku a dopady spojené se sportem.

Duševní zdraví mohlo být narušeno: „úzkostí, nudou, frustrací a zvýšenou mírou stresu, s nimiž se děti potýkaly během přísných opatření. Studie hlásily v důsledku následných omezení, že se zvýší i míra osamělosti a deprese, a tím vzroste i důvod užívání škodlivého alkoholu a užívání drog nebo sebepoškozování.“³ (euro.who.int, 2020, volný překlad) Děti vyměnily sportovní tréninky, školu a jiné zájmové kroužky za činnosti, které jim byly dostupné.

¹ Negative impacts include the loss of the positive mental, physical and social benefits of sport, as well as those associated with sport being replaced by potentially harmful activities. (překlad autora)

² It was compiled based on the input of 37 experts and practitioners in the fields of child rights, protection, and safeguarding in sport. (překlad autora)

³ Anxiety, boredom, frustration, and elevated rates of stress which the children struggled with during strict measures. Studies have reported v as a result of subsequent restrictions, with levels of loneliness, depression, harmful alcohol and drug use, and self-harm or suicidal behavior also expected to rise. (překlad autora)

Sport slouží i jako bezpečné útočiště, které bylo kvůli opatřením provedeným na místě sportovišť a karanténě odebráno mnoha dětem. „Údaje naznačují, že v Německu došlo k nárůstu volání na horké linky domácího násilí o 17 % a ve Spojeném království o 25 %“³ (Burrows, Maiyegun, Rhind, Rozga, 2020, s. 9). V České republice se rovněž od března 2020 rapidně zvýšil počet volajících o pomoc. Internetové zpravodajství od redakce seznam v článku uvádí, že: *právě u dětí a dospívajících se výrazně změnily důvody hovorů, a to především kvůli tomu, že nechodili do školy nebo na sportovní kroužky a nesetkávali se se svými vrstevníky. Mladiství volali ohledně tělesného a psychického týrání (nárůst orientačně o 32 %), neshod v rodině a domácího násilí (orientačně nárůst o 31 %) nebo potíží na internetu (orientačně nárůst o 23 %), ať už kvůli obtěžování cizí osobou, sextingu nebo online vztahům. (Mačí, seznam, 2020).*

Právě z těchto důvodů a obavám se spojila FIFA a Světová zdravotnická organizace a Evropská komise, které spolu vytvořily kampaň #SafeHome (who.int 2020) „S uznáním zvýšeného rizika domácího násilí pro ženy a děti v této době a vědomím síly předávat sociální poselství prostřednictvím sportu, jsem vytvořili tuto kampaň. V rámci této kampaně FIFA vyzvala členské asociace, aby aktivně zveřejňovaly podrobnosti o národních nebo místních linkách pomoci a podpůrných organizacích“⁴. (Burrows, at al., 2020, s. 12, volný překlad)

Situace ohledně nesportování zejména u všech dětských kategorií je alarmující, děti ztrácí již zaběhlý tréninkový režim a individuální plány často nedodržují. To může vést ke komplikacím při opětovném navrácení režimu. Časový nátlak ve sportovním kalendáři zvýší intenzitu zátěže, což povede ke zvýšení rizika zranění. Výhodu může znamenat pro hráče, kteří byli zraněni před nebo během omezení, protože mají šanci na zotavení a po skončení zákazů se mohou do žebříčků a soutěží, které byly v průběhu pandemie pozastaveny, znovu vrátit spolu se svými soupeři.

Někteří elitní mladí sportovci v rámci smluv s klubem dostávají finanční hodnocení za své sportovní výkony a aktivitu. To může být důležité pro jejich životy a rodinu. Kromě toho je důležité vzít v úvahu, že většina mladých sportovců je také studenty. Narušení

⁴ In recognition of the increased risk to women and children of domestic violence at this time, and the power of sport to relay social messages. As part of this campaign FIFA has called upon Member Associations to actively publish details of national or local helplines and support services. (překlad autora)

vzdělávání a školní docházky, včetně odložení zkoušek, může vést k tlaku na mladé sportovce, aby se zaměřili na školu a vzdělávání na úkor sportovní účasti a odborné přípravy.

1.2.3 Omezení v tenise během zákazu

Kvůli vládním nařízením, které od 12. října 2020 zakázaly sportovní a volnočasové aktivity, se Český tenisový svaz na svých internetových stránkách vyjádřil k uplynulé sezóně, která se vlivem celosvětové pandemie nemohla uskutečnit, vyjádřil následovně:

„Všechna halová mistrovství České republiky mužů a žen, turnaje a přebory zařazené do Zimní TL ČTS 2020/21 do 11. 4. 2021 se ruší. Poplatky za zařazení těchto turnajů do ZTL budou klubům oblastními svazy vráceny. O systému soutěží smíšených družstev dospělých řízené ČTS (2. liga) a nejvyšších oblastních soutěží všech žebříčkových kategorií (divize dospělých a Moneta Pohár prezidenta ČTS dorostu a obou kategorií žactva) bude rozhodnuto, preferuje se však odehrát vše v plném rozsahu.“ (český tenisový svaz)

Rozvolnění omezení a zrušení zákazu provozování sportu trvalo nakonec až do 24. května 2021.

Atmosféra na tenisovém kurtu se během pandemie změnila asi jako u každého sportu. Mezinárodní tenisová federace (ITF) vydala několik pokynů pro národní i místní soutěže, které se již pomalu vrací do běhu jak ve světě, tak i u nás. Opatření tedy trvala od října minulého roku do května letošního roku a podmínky byly přísné a jejich nedodržení mohlo vyvolat posun zpět v zavření sportovních areálů:

- ITF v souladu s vládními nařízeními po několikaměsíčním výpadku umožnila opět uskutečnit lokální a národní soutěže.
- Na kurtu mohou být přítomni pouze hrající hráči a umpirový rozhodčí. V případně nutnosti přítomnosti sběračů musí mít ochranu obličeje a gumové rukavice.
- Návštěva sprchy na sportovištích je zakázána.
- Po odehrání zápasu nesmí proběhnout podání ruky a oba hráči se musí neprodleně uchýlit k odchodu.
- Také je doporučeno při změně stran chodit po opačných stranách sítě.
- Je nutné dodržovat dvoumetrové rozestupy.

- Zakázáno je udělovat autogramy a pořizovat fotografie s fanoušky, pokud by byli v budoucnu připuštěni.

1.2.4 Trénink a zápasy po rozvolnění

První rozvolňování ve sportu nebylo velmi přívětivé. Nařízení vlády vyžadovalo neustálou ochranu úst a metrové rozestupy mezi hráči. Jinde v Evropě tako drastická opatření sportovce nepotkala. Internetový deník Sport.cz uvedl ve svém článku tiskovou zprávu Antonína Plachého, vedoucího úseku trenérů FAČR, že níže zmíněný průzkum byl proveden kvůli nedostatku informací.

Uskutečnil se především kvůli boji sportovního prostředí za zmírnění opatření a umožnění jak profesionálním sportovcům, tak i dětem, vrátit se ke sportu a pohybu. Výsledky byly očekávané, jelikož jsou podobné jako u ostatních zemí. Průzkum zjistil, že venkovní tréninky na hřištích jsou bezpečné a po tak dlouhé době i nutné. Průzkum provedla Fotbalová asociace ČR (FAČR) na žádost skupiny Restart:

„Průzkum se konal hned první týden uvolnění amatérských sportovních tréninků za přísného omezení maximálně šesti sportujících dvojic s desetimetrovými rozestupy mezi sebou. Do něj se zapojilo 3248 klubů z 8 většinou kolektivních sportů. Z celkových 37 134 sportovců bylo na nemoc pozitivních 246 aktivních hráčů, což je 0,66 procenta. Pouhých 25 z testovaných uvedlo, že se právě nakazili při tréninku. To vychází na 0,07 % ze všech hráčů, kteří se v období od 12. do 18. dubna zapojili do nějakého tréninku.“ (sport.cz, 2021). Nutno dodat, že testování, u nichž byla prokázána nákaza během skupinového tréninku, byli převážně starší 18 let a uvedli jako nejčastější místo nákazy rodinu. Takto popsal celý průzkum internetový deník sport.cz 22. dubna 2021.

Postupem se v České republice do sportovních tréninků a zápasů zakomponovala mírnější opatření, která se stala nezbytná pro jejich uskutečnění. Nejsou tak nekompromisní, jak tomu bylo v době největšího šíření nemoci, ale stále jsou přísná.

Konkrétně Český tenisový svaz na svých webových stránkách vydal sedm základních pravidel, nutné pro tenisové zápasy 2021:

1. V areálu nesmí být v jednom okamžiku více než 150 osob.

2. Kluby mají povinnost evidovat po dobu 30 dní osoby účastnící se tenisového utkání.
(Zápis je proveden v upraveném formuláři – zápis o utkání)
3. Hráči přímo se účastnící zápasu se musí prokázat jedním z následujících:
(děti do 6 let se kontrola netýká)
 - Negativní PCR test (7 dní)
 - Negativní antigenní test (72 hodin)
 - Certifikát o očkování
 - Prodělané, laboratorně potvrzené onemocnění Covid-19
 - Podstoupit těsně před utkáním v přítomnosti kapitána družstva antigenním test s negativním výsledkem
4. Kapitán družstva má odpovědnost za odevzdání vyplněných a podepsaných čestných prohlášení všemi hráči.
5. Hráči nebo jejich zákonní zástupci zodpovídají za pravdivost informací uvedených v čestném prohlášení.
6. Kapitán soupeře ani rozhodčí není oprávněn vyžadovat od soupeře doložení výše uvedeného.
7. Jenom kontrola Hygienické stanice smí provádět na místě testy nebo vyžadovat jejich případnou kontrolu.
8. Mimo hru se nosí ochrana dýchacích cest.
9. Dodržování rozestupů dva metry.
10. Lze mít otevřené zázemí – šatny, sprchy apod.

Při mezinárodních akcích nebo turnajích jsou podmínky přizpůsobeny dané zemi.

(Platné od 31. 5. 2021, Saic, v.r. předseda PTS)

Při tenisovém tréninku trenér nemá povinnost vybírat „prohlášení“, každý z hráčů nebo jejich zákonní zástupci zodpovídají za možná rizika a jsou povinni prokázat negativní výsledek v případě kontroly Hygienickou stanicí.

Při samotném hraní by se mělo dodržovat pravidlo, že na tenisovém hřišti se mohou nacházet maximálně čtyři hráči a trenér. Rodiče mají vstup na tenisový dvorec povolen a smí se zdržovat pouze na lavičce nebo u plotu s ochranou dýchacích cest. Pokud se trénink

odehrává uvnitř haly, rodiče a cizí osoby smí vstoupit taktéž pouze s ochrannou rouškou. Trenér se snaží během tréninku omezit kontakt mezi svěřenci, především u nejmenších tenistů. Sportovní areály smí mít otevřené šatny, sprchy i společné místnosti.

1.3 Kategorie dorost

Kategorie dorost je především určena pro mladé hráče ve věku 15 až 19 let (adolescence), ale smí v ní hrát i mladší hráči, opačně však ne. Dívky a chlapci hrají zápasy odděleně. Povinností každého hráče je mít platnou registrační kartu a být přihlášený pod některým tenisovým klubem. Hráči se účastní turnajů nebo soutěží družstev, jejich výsledky jsou následně zaznamenány v tenisovém žebříčku na oficiálních stránkách Českého tenisové svazu. Pokud hráči nemají žádné body do žebříčku ATP, musí začít na turnajích nejnižší kategorie.

Adolescence

Charakteristika adolescentů podle Ptáčka a Kuželové (2013):

- Tělesný vývoj se ustálí. Zvýší se fyzická odolnost a výkonnost,
- Intelektuální potenciál dosahuje svého vrcholu, chybí však stále životní zkušenost,
- V tomto období utváří strategie chování ve vztahu k výkonu i vlastní sociální pozici,
- Zlepšuje se sebeovládání, odpovědný za své chování,
- Sebepojetí a sebehodnocení se stále proměňuje,
- Nestabilní emoce. Do popředí se dostávají partnerské vztahy na úkor rodinných či sportovních.

Obecný popis skupinky ve vztahu k tenisu podle Linhartové (2009):

- Dochází k vyrovnávání pubertálních nesrovnalostí, dokončuje se růst a vývoj,
- Plná schopnost logického uvažování a chápání nejsložitějších pojmů, dřívější nestálost a vznětlivost se zklidňuje,
- Tělesná příprava je zaměřená na plný rozvoj aerobní vytrvalosti, na anaerobní trénink, na silový trénink se závažím,
- Trénink je zaměřen na rozvinutí individuálního herního stylu a učení „pokročilým“ úderům neboli vyšší škole techniky,

- Snaha o vysokou kvalitu a intenzitu tréninku,
- Psychologický trénink,
- Poměr v procentech tenisu a ostatní všeobecné přípravy je 70:30. Zúčastňuje se celostátních a mezinárodních turnajů v kategorii dorostu. Trenér zdůrazňuje hráčovu vlastní zodpovědnost za jeho tenis.

1.4 Hlavní faktory v tréninku

Každý trenér by se měl soustředit na 4 složky u svého svěřence: psychologickou složku, technickou přípravu, taktickou složka a fyzickou zdatnost.

Psychologická složka

Tato složka se zabývá oborem psychologie sportu. *„Psychologická příprava je složkou, která má integrovat kondiční, technické a taktické přípravy v jediný celek a zajišťovat plné využití výkonnostního potenciálu sportovce v soutěžích ve formě maximálního sportovního výkonu.“* (Šafář, Hřebíčková 2014a)

Důležitou roli pro psychiku hráče hraje závodnická připravenost, tělesná zdatnost i technická schopnost. Se všemi těmito body pomáhá trenér, který se snaží svého svěřence ve všech oblastech co nejlépe vytrénovat a připravit ho na fyzickou i psychickou zátěž během zápasu. Psychologie sportu má i vlastní speciální trenéry, kteří vypomáhají hráčům při jakékoliv komplikaci ovládnout své pocity ve sportu. Snaží se omezit na minimum působení negativních vlivů a vyvolat co nejvíce pozitivních myšlenek pro dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Ačkoli se může zdát, že se s tímto problémem potkávají pouze vrcholoví sportovci, není tomu tak vždy. Záleží na osobnosti hráče, jeho motivaci, míře soupeřivosti a zvládání proher. Je časté, že výkonnostně i technicky mnohem lepší hráč je poražen herně slabším hráčem. Psychická složka ukončila závodní kariéru mnoha tenistům. *„Můžeme sem zařadit nízkou úroveň sebedůvěry, psychické odolnosti a syndrom vyhoření... Tenisté často pociťují psychický tlak, který vzniká na základě nedostatku financí pro potřeby spojené s tenisem“.* (Pavluv, FTVS 2019, s. 51)

Psychologická příprava se nesoustředí pouze na zlepšování zvládání stresu a výkonnosti sportovce. Součástí je i učení sportovce zdravému životnímu stylu, rozvoj osobnosti, samostatnosti, morálních vlastností, taktiky i smyslu hry far play. Psychologický

trénink podle Vaňka (1983): „*chápeme jako systematickou optimalizaci psychických předpokladů činností prostřednictvím psychologických metod.*”

Psychologický trénink má stejné zákonitosti jako ostatní již zmíněné složky tréninku. Též je účelový, plánovaný, pravidelný a kontrolovaný, opakující se podle potřeby. Primárním cílem je připravit daného jedince nebo celé družstvo na podání nejlepšího výkonu v určitém zápase. Sekundární cíle se vytváří již individuálně na sportovce, na jejich konkrétní problémy nebo jen pro udržení pozitivního myšlení. Plán se vytváří pro dlouhodobou spolupráci (celá sezóna, všeobecný charakter) nebo krátkodobou (konkrétní zápas, jen určité období).

Psychologický trénink se ve svých přístupech zabývá:

- modelovaným tréninkem
- regulací aktuálních psychických stavů
- regulací meziosobních vztahů
- ovlivňováním osobnosti sportovců

Může tedy působit jak na motivaci, emoce, myšlení, chování a seberegulaci

“Bandura (1986) zdůrazňuje roli přesvědčení o sobě a svých schopnostech. V jeho sociálně-kognitivní perspektivě jsou lidé vnímáni jako proaktivní a sebe-regulující organismy schopné vlastní organizace a sebe-náhledu, nejen jako reaktivní celky tvarované prostředím nebo ovládané skrytými vnitřními impulsy. Bandurův reciproční determinismus má podobu triadické (trojúhelníkové) reciprocity.” (Šafář, Hřebíčková, 2014b,)

Vrcholy v modelu trojúhelníku jsou tvořeny:

- a. Osobnostní faktory ve formě kognitivních, afektivních a biologických jevů,
- b. Chování,
- c. Vlivy prostředí.

(Šafář, Hřebíčková 2014c)

Nejčastěji používané metody ve sportovní psychologii jsou založeny na kognitivní bázi. Nejprve se sportovec seznámí s technikou metody, až pochopí možnosti využití a jaký

přínos může mít, tak následně se snaží naučit určitou psychickou dovednost tréninkem, aby se metoda zautomatizovala a sportovec ji mohl libovolně používat v zápase.

Technická příprava

Hlavním cílem technické přípravy je zdokonalení konkrétní sportovní dovednosti. Každá sportovní dovednost má přesný způsob provedení pohybu nebo úkolu v souladu s pravidly daného sportu a biomechanickými zákonitostmi. Jako celek se tyto soubory označují jako technika. Každý sportovec se snaží odlišit a vymyslet nový pohyb nebo provedení úderu. To označujeme jako individuální přizpůsobení techniky, sportovcův osobní styl.

Taktická příprava

Taktika rozpracovává a ukazuje možnosti v konkrétních situacích v soutěži. Zaměřuje se na praktickou realizaci různých situací v rámci strategického plánu, který si každý jedinec vytvoří individuálně se svým trenérem. Ten má za úkol dovést sportovce k požadovanému cíli, který si stanovili.

Během tréninku se učí sportovec rozpoznat různé situace, které mohou nastat v zápase, analyzovat je. Další krok je vybrat správné řešení problému a včas zareagovat, vrátit úder. Taktika se nejčastěji učí modelovou metodou. Trenér během tréninku se snaží, co nejlépe namodelovat možnou situaci v zápase a svěřenec se snaží naučit nejlepší možnou variantu řešení. Může se jednat jak o zvládání stresu, diváky, prohrávající stav nebo situace ve vedení, tak i taktické využití postavení hráče v poli, předvídání umístění soupeřova míče, aj.

I každý tenisový úder má své taktické využití. Nejvíce se vkládá do podání. Snaha každého hráče je mít silný, ojedinělý servis, který soupeř při returnu nedokáže vrátit. Při prvním i druhém podání bývá taktická síla úderu a rotace míče, kde síla soupeře omezí v jeho osobní taktice a dá se očekávat pouhé vrácení tenisového míče do pole a rotace může soupeře donutit k opuštění ztráty pozice.

Jak vyplývá z výše uvedeného, zásady taktických dovedností jsou:

- úzce spjatý s technikou
- Každá situace v soutěži má specifické řešení

- Před nácvikem je nutno provést teoretickou přípravu
- Se sportovcem každý následující krok prodiskutovat
- Postupně zvyšovat náročnost (bez tlaku jednoduché prvky a čase přidávat zátěž)
- Rozlišovat taktiku dvojhry a čtyřhry
- Lepší méně ovládnutých situací, než hodně a žádnou kvalitně
- Modelovat situace

Fyzická zdatnost

Tenis je sport tvořený obrovským množstvím různých časových úseků, proměnlivými dávkami dlouhodobé a krátkodobé zátěže i odpočinku. Proto tenis řadíme mezi intervalové typy sportu. Během zápasu tenista může být na dvorci jednu až čtyři hodiny, kde se střídá maximální výkon s krátkou pauzou. Velikost tenisového dvorce je například vůči fotbalovému hřišti malá, avšak hra je proto o dost rychlejší a je nutné rychlejší přemísťování po kurtu. Zároveň je nutné vynaložit potřebnou sílu a švih pro vrácení míče.

Je důležité si uvědomit, jaký je hlavní cíl hráče ať už začátečníka nebo mírně pokročilého. Prioritou u tohoto sportu je dobře ovládnutá technika, která bohužel přijde nazmar, pokud hráč nebude mít odpovídající fyzický výkon. Princip fyzické zdatnosti se zlepšuje pouze při vystavování těla vyšším požadavkům a stoupající náročnosti úkolů. Odpočinek a zotavení je stejně důležitou složkou jako fyzická aktivita. Mělo by se mu věnovat dostatečné množství času, aby tělo stihlo regenerovat. Tím zaručíme pravděpodobnost dalšího stejně kvalitního tréninku.

Podle tenisové příručky při tréninku klademe především důraz na:

- **Vytrvalost** = hráč by měl dokázat hrát po celou dobu výkonu přibližně stejnou intenzitou, ne do posledních sil,
- **Koordinace** = hrubá motorika rozvinutá v obrazech, poskocích a dalších potřebných pohybech na kurtu,
- **Rychlost** = reakce a pohyb po celém dvorci,
- **Síla** = k rychlému pohybu, k tvrdému, prudkému a razantnímu vrácení míče s dostatečnou kontrolou nad míčem, síla odrazu dolních končetin,

- **Pohyblivost** = využívat ohebnost svých svalů, kloubů ke snižování rizika zranění při náročnějších úderech (velmi nízké, odskakující do stran).

Vytrvalostní schopnosti

Perič (2012a, s. 67) ve své publikaci popisuje: *„kondiční příprava tvoří základ pro výkon u nejmladších věkových kategorií. Jejím hlavním úkolem je vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti, než které sportovec potřebuje“.*

Fyzická zdatnost důležitá pro tenis

Trénink kondice

Do jisté úrovně kondice nezáleží, jaké postupy trenér využívá. Pokud svěřenec běhá, skáče a překonává překážky, rozvíjí se. V určitém věku však dosáhne bodu maxima a jeho výkon stagnuje. V tento moment již není místo pro nekoncepčnost a nastává strukturovaný trénink. *„Úroveň kondice totiž závisí na rozvoji našich funkčních systémů, především dýchacího, kterým se dostává kyslík do krve, dále pak na činnosti srdce, které krví transportuje kyslík do svalů a tkání.“ (Perič 2012b, s. 67)*

Koordinační schopnosti

V tenise je koordinace nejdůležitější schopností. Ovlivňuje dovednosti v technice, čím šikovnější bude hráč, tím kratší dobu mu bude trvat natrénovat pohyb k úderu i jeho celkové provedení. Koordinací rozvíjíme obratnost, cit pro míč nebo timing. Nejvíce této schopnosti hráč využije při hře na síti a úderech ve výskoku.

Při rozvoji koordinačních schopností není tak důležitá intenzita jako přesnost provedení. Hráč by měl být odpočínutý, aby mohl předvést jak fyzický výkon, tak zapojit své myšlení. Obsahově by cvičení měla být náročná a postupem času by se jejich náročnost měla zvyšovat. Návčik je vhodný zahájit již v kategorii mladšího žactva a jeho náročnost by měla vyvrcholit v kategorii dorostu.

Cvičení:

- Přeskoky přes švihadlo
- Překážková dráha

- Lehká akrobatická cvičení (kotrmelec)
- Výměna úderů se dvěma míči najednou
- Nabíhané „voleje“ od základní čáry

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti bývají nejčastější podmínkou pro výborný výkon ve většině sportů. Největší nárůst schopností probíhá především ve věku 9-13 let a svého maxima dosahuje ve věku 18-21 let. Rychlost má v tenise acyklický charakter, až na podání. Tenis tedy „představuje schopnost provést jednotlivý pohyb s maximální rychlostí bez odporu nebo proti malému odporu. Základ acyklické rychlosti tvoří hlavně rychlost svalové kontrakce, a proto se v jejím tréninku využívají metody rozvoje rychlé síly, především metodu rychlostní, balistickou a polymerickou.“ (Lehnert, Kudláček, Háp, Jan Bělka a kolektiv 2014, 8 kap.)

Podle Linhartové (2009) tato schopnost je nejvíce podmíněná geneticky, dědičnost je až 70-80 % a závisí na rychlosti svalových vláken, která jsou geneticky daná. Pokud máte pomalá vlákna, nedosáhnete nikdy takové rychlosti. Přitom pokud máte rychlá svalová vlákna, můžete je tréninkem částečně přeměnit na pomalá.

Hodnotí se:

- Rychlost postřehu, reakce
- Frekvenční rychlost
- Rychlost startu a zastavení
- Síla, rychlost úderu (servis)

Cvičení:

- Rozběhání na začátku tréninku
- Krátké sprinty kolem kurtu (delší strana sprint, kratší chůze)
- Starty z různých poloh
- Stupňované rovinky
- Atletická abeceda
- Švihadlo
- “Vějíř”

Silové schopnosti

Silové schopnosti rozlišujeme na statickou a dynamickou sílu. Statickou sílu tenista nevyužije, ale dynamickou potřebuje pro zrychlení rakety v úderu a pro zrychlení sama sebe. Nejdůležitější je tedy síla svalstva v horním pletenci a v nohou. Od patnácti let se do silového tréninku mohou přidat i náročnější cviky se zátěžovým náčiním a nářadím, ale mělo by se zachovat i cvičení s vlastní vahou, jak tomu bylo doposud. Vše by mělo být doprovázeno kompenzačními cviky a strečkem.

Cviky:

- S vlastní vahou to jsou dřepy s výskokem, kliky, shyby, aj.
- Vhodným náčiním pro tenisty je medicinbal, švihadlo, posilovací guma, aj.

Cviky vybíráme podle kondice a celkové fyzické zdatnosti jedince.

Pohyblivost

Pohyblivost je schopnost pohybovat kloubem v plném rozsahu. Ta závisí na jistých anatomických zvláštlostech, svalech a pružnosti šlach a vazů. Podle Linhartové (2009) dělíme pohyblivost na statickou a dynamickou. Každý tenista potřebuje především dobrou pohyblivost ramen, páteře, boků i nohou. K upřesnění v konkrétních pohybech: výpad do strany s nataženou paží, ve smyčce při podání nebo smeči, při vytočení před úderem, výskoky, aj. Nejlepší rozvoj pohyblivosti se udává kolem 8 roku, pak se zpomaluje, až do 20-23 let, kdy dosáhnete svého maxima a flexibilita se snižuje.

Cvičení:

- Strečink

1.4.1 Tenisový trénink

Náplň tenisového tréninku rozdělujeme podle zájmu klienta na rekreační a závodní:

Rekreační trénink našich dětí bývá ve větší skupině a probíhá jednou maximálně dvakrát týdně. Náplň hodin je velmi obecná, trenér musí zakomponovat do jedné hodiny všechny základní údery, čistou hru a pro nejmenší i tematické hry a kompenzační cvičení. Nejsložitější je to, že tyto skupiny bývají různorodé a děti bývají na různých úrovních v tenisu. Cílem je vytvořit u malých i velkých svěřenců kladný vztah ke sportu.

Závodní tréninky jsou již řízené podle plánů a cílů, které si staví trenér s klientem nebo jeho rodiči. Nejčastěji jsou individuální nebo ve dvojici. Časově je stavěný na třikrát a víckrát týdně, podle možností. Rozděluje se na kondiční přípravu, technickou a samotný sparing. Intenzita se řídí podle blížícího se zápasu. Cíl je posouvat možnosti tenisty a proměnit příležitosti v zápase v bod, případně výhru.

Hráči si tréninkem zdokonalují techniku základních úderů, aby zvládli náročnější údery a herní situace své tenisové úrovně. Důležité je připravovat svěřence na různé modelové situace zápasů a turnajů. Každý technický trénink by měl být proložený sparingem s tenistou podobné nebo lepší úrovně.

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

Důležité body v obsahu hodiny:

- Obsah cvičení vyplývající z míry specifčnosti
- Objem a intenzita
- Odpočinek

Jak stanovit parametry zatížení podle Periče (2012):

- Jak dlouho bude jedno zatížení trvat,
- Kolikrát se cvičení bude opakovat,
- S jakou intenzitou neboli stupněm úsilí budeme jednotlivé zatížení provádět (mírně, středně, maximálně),
- Jaké budou přestávky pro odpočinek, jeho délka mezi jednotlivými opakováním a náplň pauzy.

Trénink by měl být především funkční, ale i co nejvíce pestrý, ideálně i příležitostně změnit jeho prostředí (bazén, posilovna, aj.). Snažit se o rozmanitost cvičení, aby se hodina nestala stereotypní.

Rozdělení tělesné přípravy podle Linhartová (2009, s. 68):

- Všeobecná tělesná příprava (VTP) – „*rozvíjející všestranný pohybový základ a jejími prostředky jsou všechna cvičení a sporty. Důležitá především pro děti a mladších, starších žáků. Specifické pro tuto část je velká pestrost cviků, soutěže a úkoly vybírány tak, aby nebyla jednostranná zátěž na tělo. Další nápomocné sportovní aktivity pro tuto variantu může být plavání, jízda na kole, lehká atletika, gymnastika nebo přirozená cvičení.*”
- Speciální tělesná příprava (STP) – „*rozvíjí charakteristické pohybové schopnosti, které jsou potřebné pro tenis a může být rozvíjena až po dosažení určité úrovně v oblasti VTP. Čím lépe ji vytrénujete v dětství, tím snadnější je přechod na tuto přípravu. Patří sem cvičení pro celkovou sílu, odrazovou sílu dolních končetin, nácvik úderové techniky aj.*”

Poměr mezi všeobecnou a specifickou tělesnou přípravou se mění podle věku, tréninkového období a individuálních technických schopností hráče. Čím mladší tenisová kategorie nebo biologický věk, tím více převahuje VTP.

1.4.2 Hlavní faktory ovlivňující výkon

Ve sportovní studii se uvádí, že můžeme faktory sportovní výkonnosti, vnitřních osobnostních předpokladů, rozdělit na: limitující výkon a ovlivňující výkon.

„Faktory limitující výkon jsou velmi důležité, ale málo kompenzovatelné. Jedné se o koordinační, kondiční a psychické faktory. Konkrétně například schopnost rytmická reakční (timing), úderová technika a práce nohou, výbušnost, rychlost, motivace, strategie, sebeovládání i sebekontrola.

Faktory ovlivňující výkon jsou též důležité, a i více či méně kompenzovatelné. Opět tu řadíme psychické faktory, konkrétně všeobecnou inteligenci. Vytrvalostní kondiční faktory (vytrvalost, síla, pohyblivost, aj.) a konstituční faktory.” (Polách, Zháněl, Hubáček 2014, s. 36)

2 Výzkumná část

2.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat, jak se zhoršily výkony v technických testech u mladých tenistů, kvůli podmínkám výpadku a jaký to má dopad na dosavadní výkon.

Dílčí úkoly práce:

- prostudování odborné literatury související s vybraným tématem a sepsání teoretických východisek práce
- sestavení strukturovaného dotazníku
- záměrný výběr sedmi tenisových hráčů v kategorii dorost
- Vytvoření testu podle dříve testovaných dovedností
- testování probandů v kondičních schopnostech a koordinačních dovednostech
- Vyhodnocení výsledků opakovaného testování
- následná individuální analýza změny ve výkonu
- analýza získaných informací z dotazníku a rozhovoru
- zhodnocení výsledků a rozborů

2.2 Výzkumné otázky

- Jak se liší sportovní výkon jednotlivců ve skupině po 6 měsících?
 - Změnily se koordinační schopnosti?
 - Změnily se kondiční dovednosti?
- Jak ovlivnila epidemiologická opatření strukturu tréninku?
- S jakými negativními situacemi se nejvíce potýkali probandi?
- Jak celkově ovlivnila probandy pauza?
- Jaké komplikace vznikaly během náhradního tréninku?

2.3 Metodologie práce

2.3.1 Popis sledovaného souboru

Výzkumná část je zaměřena na sedm tenisových hráčů. Soubor je charakteristický tím, že každý z hráčů trénuje v tenisovém klubu TK Hovorčovice a nachází se v jedné tenisové kategorii. Důvodem je osobní znalost probandů a dostupnost výsledků testování.

Probandi

Zkoumaná skupina má sedm členů. Z toho jsou čtyři děvčata ve věku patnáct až sedmnáct let a tři chlapci ve věku patnáct až šestnáct let. Všichni hráči spadají do tenisové kategorie dorost a hrají v tenisovém klubu TK Hovorčovice v obci na okraji hlavního města Praha. Všichni hrají zápasy za náš klub a tři z nich se pokouší prorazit i v žebříčku jedinců.

2.3.2 Použité metody

V této bakalářské práci byl proveden výzkum kvalitativní formou. Jako formu výzkumu jsme zvolili případovou studii. Případová studie je popisována následovně: „V případové studii jde o detailní studium jednoho případu nebo několika málo případů. Sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti.“ (Hendl, 2005)

2.3.3 Metody získávání dat

Analýza dokumentů

Po získání potřebných dat ze záznamu tenisového soustředění 2020 testovaných probandů jsem provedla analýzu výsledků a zaznamenala pouze disciplíny týkající se fyzických, kondičních dovedností a koordinačních schopností. Následně jsem provedla testování daných disciplín i se stejnými testovacími úkoly.

Zúčastněné pozorování

Hendl (2005) popisuje zúčastněné pozorování jako: „Jedna z nejdůležitějších metod kvalitativního výzkumu. Zúčastněným pozorováním je možné popsat, co se děje, kdo nebo co se účastní dění, kdy a kde se věci dějí, jak se objevují a proč.“ Byla jsem jako pozorovatel začleněna do prostředí situace. Moje působení a řízení situace mělo vliv na výsledky i snahu probandů. Se všemi sedmi pozorovanými se znám delší dobu osobně a znám jejich sportovní

výkony podávané před pandemií. Byla jsem součástí již dříve získaných výsledků a tuto skutečnost využiji ke srovnání nových.

Zaměřila jsem se především na celkové skóre probandů, ale pozorovala jsem i okolnosti, které výkon doprovázely jako náladu i nasazení probandů. Jelikož to není moje priorita, zapisovala jsem tyto informace pouze jako faktory ovlivňující výkon, který použiji v jejich závěrečném hodnocení.

Testování probandů

Vybrala jsem metodu výkonnostních testů pro srovnání výkonu před půlročním výpadkem a aktuálním výkonem.

V minulém roce na tenisovém soustředění byli hráči testováni v několika odvětvích dovedností a schopností, potřebných v tenise. Vybrala jsem si konkrétní úkoly, které jsem byla schopna za aktuálních podmínek otestovat.

Tabulka č. 1 testované kondiční schopnosti

Disciplína	jednotka
Cooperův test	km
Sprint na 60 m	s
Síla herní ruky (síla servisu)	km/h

Cooperův test je jednoduchý způsob měření fyzické zdatnosti, praktikovaný nejčastěji v hodinách tělesné výchovy nebo na sportovním tréninku. Měří se vzdálenost, kterou testovaní uběhnou do dvanácti minut. „Navrhl jej v roce 1968 Kenneth H. Cooper pro účely armády Spojených států amerických.“ (Cooper Aerobics center, 2009) Z výsledků vytvořené tabulky, která zohledňuje věk i pohlaví sportovce, lze zhruba určit, v jaké fyzické kondici se nachází testovaný. „Jelikož jde o kondiční test, tak se předpokládá, že se poběží stálým tempem a bez sprintů nebo přestávky.“ (Quinn, 2019)

Sprint na šedesát metrů je nejkratší atletická sprinterská trať. Aplikuje se při sezónních halových závodech, kde je atletický ovál dlouhý 200 metrů, který je na stometrový sprint krátký. V této disciplíně je důležitá výbušnost a maximální úsilí po celou dobu závodu.

Síla herní ruky je konkretizována na sílu prvního servisu v platném poli. Úder je měřený sportovním radarem. Hraje zde roli více faktorů jako technika, rotace, pohlaví i výška nebo váha. Měření probíhá za pomoci sportovním radarem. Každý z testovaných má tři pokusy, kde se počítá ten nejlepší.

Tabulka č. 2 testované koordinačních schopností

Disciplína	jednotka
Přeskok přes švihadlo normálně i dvojšvihem	počet
Přesnost umístění míče v různých pozicích (normální, z výskoku)	%
Rychlost reakce nohou (na vizuální podmět)	%

Přeskok přes švihadlo je jak sportovní odvětví, tak kompenzační cvičení mnoha sportů, které potřebují udržovat jistou koordinaci a soulad dolních a horních končetin. My jsme se věnovali přeskoku snožmo a snožmo s dvojšvihem, což je náročnější verze. Zaznamenáváme si zde počet přeskoků za jednu minutu. Švihadlo je často pomocné náčiní během tenisového tréninku. Zlepšuje jak fyzickou, tak ladnost provedení i rytmiku.

Přesnost umístění tenisového míče vypovídá jak o technické zdatnosti hráče, kvalitě hrubé i jemné motoriky, a především koordinaci těla. Hráčům je nahráváno z druhé strany hřiště přes síť na forhend i bekhend, kde jejich úkolem je míč úderem umístit do vyznačených míst na tenisovém dvorci. Místa jsou značená malými kruhy o průměru cca 1 m. Čtyři kruhy jsou směrem ven z hřiště, v rozích pole. Dva ve středu u čáry podání. Získané body se pro celkový výsledek převedly na procenta úspěšnosti.

Rychlost reakce nohou je spojena s reflexy. Testuje se rychlost a přesnost postřehu v tenisovém dvorci. Startuje se z různých pozic a cílem je co nejrychleji vyběhnout pro určený tenisový míč umístěný někde na hřišti a zpět. Tato disciplína se velmi těžce hodnotí.

Posuzována je podle stopek a oka pozorovatele. Hodnotí se rychlost startu a orientace v prostoru.

Strukturovaný dotazník s otevřenými otázkami:

Dotazník sloužil pro doplnění informací k výkonnostnímu testu, pro sběr přesnějších dat a umožnil lepší pochopení stavu aktuálního výkonu. Rozdělila jsem ho na tři bloky:

- První blok se skládá ze základních osobních informací.
- Druhý blok se zabývá tréninkovým plánem během půlročního výpadku.
- Třetí blok je sebehodnocení probandů na aktuální výkonnost.

2.3.4 Metody vyhodnocování dat

Moje práce byla koncipována kvalitativním výzkumem, konkrétně formou případové studie. „*Výzkum pomocí případové studie se zaměřuje na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika málo případů. Základní výzkumnou otázkou je, jaké jsou charakteristiky daného případu nebo skupiny porovnávaných případů. Zatímco ve statistickém šetření shromažďujeme relativně omezené množství dat od mnoha jedinců (nebo případů), v případové studii sbíráme velké množství dat od jednoho nebo několika málo jedinců. V případové studii jde o zachycení složitosti případu, o popis vztahů v jejich celistvosti*“ (Hendl, 2005)

2.3.5 Průběh výzkumu

Prvotně byla moje bakalářská práce zaměřena na jiné téma a jiný byl i zkoumaný cíl. Vlivem okolností jsem byla nucena svoji práci přehodnotit a upravit její cíl výzkumu i název. Dotazované jsem oslovila v půlce pandemického volna, na přelomu roku 2020/2021. Představila jsem jim svůj plán a disciplíny, které po nich budu požadovat. Skupina vzala dané úkoly jako výzvu s osobní zvědavostí pro své výsledky. Výsledky předešlých sportovních záznamů jsem získávala individuálně po telefonu a případně jsem dohledávala informace u hlavního trenéra klubu.

Samotné testování bylo komplikované. Bylo to v čase pozvolného rozvolňování a byla jsem nucena výzkum přizpůsobovat aktuálním podmínkám. Testování muselo probíhat venku a musela jsem dohlédnout na dodržení všech nařízení o sportování, aby nenastaly komplikace.

Dotazník byl strukturovaný i otevřený. Odpovědi jím získané byly jednoznačné. Poskytly doplňující informace ohledně aktuálního výkonu sportovců a času tráveného během pauzy.

Potřebné dovednostní testy jsme absolvovali v prvním týdnu rozvolňování na tenisových kurtech a atletickém oválu. Skupinu jsem rozdělila na chlapce a dívky, abychom netvořili velkou skupinu na sportovišti. Nejdřív jsem se potkala s chlapci na venkovním tenisovém dvorci u nás v Hovorčovicích. Jako první absolvovali koordinační testy a sílu servisu. Před zahájením testování měli možnost se rozběhat, individuálně protáhnout a rozehrát mezi sebou na tenisovém hřišti, já jsem mezi tím připravila prostor a potřebné vybavení. Následně jsme se přesunuli na atletický okruh, kde proběhl Cooperův test a sprint na šedesát metrů. Stejný postup byl i u skupiny dívek.

Všechny výsledky jsem zapisovala do vytvořené tabulky, následně jsem doma pak vypočítala pomocí trojčlenky procenta, abych určila procentuální úspěšnost v některých disciplínách.

3 Výsledky a diskuse

Pokles výkonu byl předpokládán, ale výsledky testování nám ukázaly pouze mírné zhoršení. Jejich výkonnost lze tedy v brzké době dopracovat zpět k optimálnímu výkonu a pokračovat v jeho zlepšování. Jako nedostatek vidím spíš vyprcháání zaběhlého režimu a psychické připravenosti v zápasech nebo u tréninku. Probandi ztrátu soustředěnosti připisují především nucené pauze, která proběhla v minulých měsících. Jelikož nevznikla jejich dočinením a nemohli situaci nijak ovlivnit, zájem o výkon poklesl. Ztratila se motivace, která má největší vliv na jejich priority a cíle ve sportu. Dva z testovaných probandů dospěli k názoru, že změni sport a tenis se stane pouhou rekreační činností a koncem sezóny odchází. Naopak máme i pozitivní reakci, kde se konkrétně mladé sportovkyně rozhodly věnovat tenisu intenzivněji a někteří se zapojili do vyšší kategorie (dospělých) již v této sezóně.

3.1 Výsledky dotazníku

1. První blok

První blok dotazníku nás informoval o základních údajích probandů. Mladí tenisté jsou ve věku 14–17 let. Hrají v průměru již deset let tenis, kde z toho většina hraje závodně šest let. Až na jednoho je většina hráčů odchovanci tenisové školy TK Hovorčovice.

2. Druhý blok

Druhý blok je zaměřený na individuální přípravu jedinců během šestiměsíční pauzy. Všichni hráči se shodli, že pauza začala na podzim roku 2020, měsíce se však liší, a to z důvodu různorodé individuální přípravy. Většina uvedla poslední tenisový trénink v září nebo říjnu, což je to v souladu s vládním nařízením. Tři testovaní však pokračovali s individuálním dobrovolným hraním na venkovním hřišti, sami o zeď. Tuto možnost však brzo omezilo počasí a všichni se soustředili na samostatné posilování především v domácím prostředí. Za příznivého počasí zapojovali běh či kolo.

3. Třetí blok

Třetí blok je hodnocení situace, která mladé tenisty potkala. Všichni ji hodnotí velmi negativně. Tato doba byla velmi těžká jak obecně, tak z pohledu sportovců, kde ještě chladné počasí a neustále přibývajících zákazy vytvářely chmurné nálady a zvětšovaly

demotivaci. I tlak ze školy a spousta domácích úkolů nebo projektů a rozhození celoživotního průběhu denního školního režimu naše probandy ovlivnily natolik, že nezbývala energie na individuální přípravu a udržování kondice. Pokles svého výkonu všichni probandi pocítují, ale není tak velký, aby to většinu odradilo v znovuzískání dobrých výsledků.

Dva z testovaných půlroční pauza ve sportu ovlivnila natolik, že se rozhodli ukončit závodní hraní a věnovat se tenisu rekreačně nebo jinému sportu. Jak zmínili v dotazníku, mají v plánu pouze dochodit již nově rozepsané tréninky do začátku léta. S tímto problémem se můžeme však setkat i u jiných sportů v kategoriích žáci nebo dorost. Dlouhodobá nejistota návratu a finanční náročnost sportů, kde bylo nutné platit příspěvky klubu, byly časté důvody pro ukončení. V našem klubu jsme se snažili těmto faktorům vyhnout, ale přesto tu byly faktory, které naše mladé tenisty ovlivnily v rozhodnutí.

3.2 Výsledky testů

Základem pro náš výzkum bylo zjistit, jak moc se liší výkon tenistů po půlročním výpadku vlivem světové pandemie. Obecně jsme předpokládali, že se výkon u dorostenců zhoršil, protože šest měsíců bez možností kvalitního tréninku, je dlouhá doba pro udržení výkonu.

První výsledky jsou z července 2020. Testování proběhlo na konci tenisového soustředění, dá se tedy předpokládat, že probandi byli po sezóně. Ale s tréninky dvakrát denně a kondiční přípravou, takže ve velmi dobré kondici. Ačkoli se předtím objevil měsíční výpadek ve sportování, neměl žádný vliv na výkon.

Testování proběhlo v prvním týdnu rozvolňování opatření ve dvou pracovních dnech. Probandi se podrobili testování v několika sportovních dovednostech a schopnostech. K porovnání jsem připravila pouze ty dovednosti a schopnosti, jež jsme byli schopni porovnat za těchto podmínek a týkalo se to tématu práce.

3.3 Diference mezi fyzickými výsledky

3.3.1 Cooperův test

Tabulka č 3. Výsledky v Cooperově testu za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	2,42 km	2,5 km	2,15 km	2,1 km	2,36 km	2,5 km	2,23 km
2021	2,32 km	2,09 km	1,30 km	1,9 km	2,15 km	2,46 km	2,30 km

Tabulka č. 4 Cooperův test (atleti a začátečníci), z mnoha variant (1-7 proband, M-muž, Ž-žena) (*verywellfit.com*)

r.	Poh.	nadprůměr	dobrý	průměrný	špatný	podprůměr
15-	Muži	2800+ m	2500-2800 m	2300-2499 m	2200-2299 m	2200- m
16	Ženy	2100+ m	2000-2100 m	1700 - 1999 m	1600 - 1699 m	1600- m
17-	Muži	3000+ m	2700-3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
20	Ženy	2300+ m	2100-2300 m	1800 -2099 m	1700 - 1799 m	1700- m

Výsledky individuálních testů jsem hodnotila podle výsledkové tabulky začátečníků v atletice. Tabulka je vytvořena sice pro atletické začátečníky, ale s podobným výkonem se mohou srovnávat i naši testovaní.

3.3.2 Sprint na šedesát metrů

Tabulka č. 5 výsledky sprintu na 60 metrů za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	10,3 s	9,4 s	10 s	10,8 s	9,5 s	10 s	9,8 s
2021	10,2 s	9,8 s	10,2 s	11,3s	11 s	11,3 s	10,2 s

Tabulka č. 5 výsledky síly herní ruky v km/h za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	180 km/h	190km/h	130km/h	125km/h	115km/h	118km/h	189km/h
2021	160 km/h	190km/h	120km/h	120km/h	100km/h	102km/h	178km/h

Testování síly herní ruky se provádělo na úderu servis. Testovaný byl vždy jednotlivec, jelikož je potřeba upevnit zařízení na raketu, aby se mohla změřit rychlost.

3.4 Diference mezi koordinačními výsledky

3.4.1 Přeskok přes švihadlo a dvojšvih

Tabulka č. 6 přeskok přes švihadlo za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	160	192	115	150	147	136	170
2021	120	133	95	136	126	124	145

Test vychází z počtu přeskoků za jednu minutu.

Tabulka č. 7 přeskok přes švihadlo dvojšvih za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	15	8	2	4	2	2	40
2021	7	4	1	6	2	0	20

Test vychází z počtu za sebou jdoucích přeskoků, bez přerušení.

3.4.2 Přesnost umístění tenisového míče

Tabulka č. 8 přesnost umístění míče v různých pozicích za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	60%	65%	25%	40%	25%	25%	60%
2021	40%	50%	20%	15%	20%	25%	35%

Procenta úspěšnosti jsou v porovnání nižší. Body v jednotlivých úderech jsou nízké, ale celkový průměr dosáhl průměrné úspěšnosti.

3.4.3 Rychlost reakce

1 - výborná, 2 - chvalitebný, 3 - dobrý, 4 - dostatečný, 5 - nedostatečný

Hodnotila se rychlost, postřeh a správnost plnění úkolu. Při chybě se odebíraly body a podle nich se následně oznámkoval výkon.

Tabulka č. 10 rychlost reakce nohou za loňský a letošní rok. (1-7 proband, M-muž, Ž-žena)

Prob.	1-m	2-m	3-ž	4-ž	5-ž	6-ž	7-m
2020	2	1	2	2	2	2	1
2021	2	3	3	1	2	1	1

3.5 Jednotlivé hodnocení probandů

V závěru bakalářské práce jednotlivě testované probandy popíšu a zhodnotím na základě vlastních zkušeností. Spolu se získanými údaji z dotazníku, který mi účastníci vyplnili, budu hodnotit jejich výkon v připravených disciplínách:

– Proband 1

První proband je patnáctiletý odchovanec tenisového klubu v Hovorčovicích. Tenis začal hrát ve svých 3 letech. V devíti letech se rozhodl s rodiči začít závodní kariéru a aktuálně hraje kategorii dorost. Odehrál i pár turnajů jako jednotlivec, ale v našem družstvu se mu daří lépe.

V dotazníku uvedl, že se během pozastavení sportování neudržoval v kondici a neplnil žádný tréninkový plán. Jako důvod uvedl „lenost“. Trénink nahradil pouze občasnou procházkou, během nebo jízdou na kole po okolí.

Jeho výsledky jsou bez větších rozdílů ve výkonu s předchozím testováním. Fyzická zdatnost by se dala popsat jako průměrná, při porovnání se zkušenostmi celkového výkonu v jeho věkové kategorii. Při disciplíně Cooperův test uběhl 2,32 km, to podle obecné atletické tabulky na jeho věk a pohlaví potvrzuje průměrný výkon. Hodnotím probanda tak, jelikož vím, že výsledky nejsou z maximálního úsilí a za lepších podmínek a připravenosti, by

testovaný dokázal čísla vylepšit. Předpokládaný vliv pauzy na výkon je zde nejlépe vidět u tenisové přesnosti. Obecně v koordinačních testech byl lehce opožděný, nejistý. Velký vliv na výsledek tohoto probanda měla nervozita ze špatného výsledku. První nepovedené údery ho psychicky rozhodily a nízká úspěšnost umístěných míčů ho velmi nepotěšila. Ačkoliv věděl, že po takové době to nebude jeho nejlepší výkon.

Shrnutí

S probandem jsme se shodli, že největší důvod poklesu jeho výkonu je nezájem o plnění úkolů a udržování kondice. Neuvedl ani tak velkou ztrátu motivace jako to, že proband neměl příliš velký zájem o tuto činnost a nahradil ji jinou.

Tento mladý tenista je však nadaný tenista, který má skvělý cit pro hru a technika je chvályhodná. Jestli prokáže stejnou iniciativu jako před pauzou, dožene nedostatky rychle. Největší překážkou pro obnovení původního výkonu bude jeho psychická složka a získání zpět sebevědomí ve hře.

– Proband 2

Druhý proband je šestnáctiletý tenista, který se přidal do našeho klubu po přestupu z Brandýsa nad Labem přibližně před čtyřmi lety. Tenis aktivněji začal hrát až v devíti letech. Jeho trenéři v něm viděli dobré vrozené vlohy a ve dvanácti letech začal se závodním hraním jako starší žák. Aktuálně hraje dorost a letošní sezónu začíná hrát za muže. Snaží se i o postup v žebříčků jednotlivců.

Vlivem vyšších ambicí, než mají ostatní testovaní hráči individuální tréninkový plán snad jako jediný poctivě, až na výjimky, dodržoval. Vypracovaný byl od jeho osobního kondičního trenéra a skládal z různých aktivit jako posilování a běhu. Plán je vypracovaný u odborníka kvůli jeho nízké tělesné váze, kvůli které se musí více dbát na jeho výdej a příjem, pro jeho správný vývoj.

Nejlepší výsledky ze skupiny měl proband u síly herní ruky a ve sprintu na 60 m. Velkou ztrátu v kondici předvedl u disciplíny švihadlo. Jeho předchozí výsledky byly u klasických přeskoků lepší, i u vytrvalostního běhu byl očekávaný lepší výsledek. Jelikož jeho ektomorfní postava je výhodou při vytrvalostních úkolech, kdežto u koordinace se musí lépe připravit na daný úkol. Ze zkušenosti s probandem vím, že by uvítal přípravu na toto

testování nebo více pokusů. Ale to by ztratilo smysl výzkumu této bakalářské práce. Herní stránku hodnotím výborně, technika byla chvalitebná jak u servisu, přesnosti úderů na cíl, kde opět obstál nejlépe z testovaných, ale v porovnání s předchozím testování byl slabší, o několik bodů a dosáhl pouhých 50 %.

Shrnutí

Mohu tvrdit, že jeho individuální tréninky během pauzy mu pomohly udržet jistou úroveň ve výkonu a má teď mnohem méně práce než ostatní. Již během testování jsem vyzorovala větší sebedůvěru v plnění úkolů. Nejspíš ho i ovlivnilo uvědomění si předpokládaného horšího výsledku. Pokud by testování proběhlo později, nebyl by si výsledkem jistý a výsledky by jeho nervozita mohla ovlivnit. Celkově ale tohoto probanda hodnotím chvalitebně, přípravu nepodcenil a následně se mu vyplatila.

Následující tréninky by měl proband věnovat co nejvíce sparingům. Pokud chce odehrát ještě nějaké zápasy nebo turnaje do konce sezóny, musí se co nejrychleji dostat zpět do herního režimu.

– Proband 3

Proband 3 je čtrnáctiletá svěřenkyně v tenisového klubu TK Hovorčovice a taky nejmladší členka v testované skupině. Tenisu se věnuje od pěti let a od deseti let začala hrát za žáky. Již je zapsaná od této sezóny do kategorie dorost, bohužel vlivem celosvětové pandemie ještě neodehrála jediný zápas.

Po dobu zákazu sportování se nevěnovala žádnému individuálnímu plánu, probandka se plně věnovala škole a přijímačkám na střední školu.

V porovnání jejích výsledku z předchozího a letošního testování hodnotím její výsledky jako neuspokojivé. Šestiměsíční pauza se na této probandce podepsala nejvíce. Vynechání individuálního trénování se ukázalo ve výsledcích testování. Nejlepší výsledek má v disciplíně sprint na 60 m (10,2 s). Dovolím si hodnotit, že v celkovém hodnocení je nedostačující. Podprůměrný výsledek ve vytrvalostním běhu, nejnižší výsledek v klasickém přeskočení přes švihadlo a v přesnosti získala 20 %, to ve srovnání s minulým testování není velký rozdíl.

Shrnutí

Ačkoli se probandka zdá jako málo kvalifikovaná, má výborné výsledky v zápasech. Její úspěšnost při přátelském sparingu je vysoká. Její výkonnost ze skupiny testovaných je po uplynulé době šesti měsíců nejhorší. Bude muset věnovat intenzivnější pozornost jak fyzické kondici, tak koordinačním schopnostem. Letošní zápasy, které se budou hrát do začátku léta, po konzultaci s probandkou a rodiči, jsme s ostatními trenéry vyhodnotili, že vynechá a pokusí se co nejlépe připravit na další sezónu.

– Proband 4

Proband 4 je už sedmnáctiletá hráčka tenisu, která je též v našem tenisovém klubu od úplného začátku. Tenis začala hrát ve čtyřech letech a závodnímu hraní se věnuje přibližně od deseti let. Bohužel letošní rok byla poslední možnost hrát za dorost a pro další kategorii „ženy“ se nerozhodla.

Sportovní výpadek hodnotí nejvíce kriticky, jelikož ztratila poslední možnost hrát zápasy za kategorii dorost. Proto se i nevěnovala žádné individuální přípravě během pauzy, věnovala se pouze posilování pro udržení tělesné hmotnosti.

Shrnutí

Její výsledky však nejsou v porovnání s předchozím testováním tolik rozdílné. Nejhůře v disciplínách dopadla přesnost umístění tenisového míče. Probandka měla nejméně trefených stanovených terčů, ale díky zúčastněnému pozorování její výkon byl jeden z nejpovedenějších, trefovala se do dobrého pole, těsně kolem zvýrazněných terčů. Celkově aktuální výsledky v porovnání předchozími jsou vyvážené. Některé disciplíny dopadly lépe než předtím, například v přeskoku na švihadle nebo postřehu.

Po konzultaci s probandem, se rozhodla u tenisu zůstat jako asistent trenéra v našem tenisovém klubu a po trenérských zkouškách nastoupit jako trenér u dětí v kategorii mini tenis.

– Proband 5

Proband 5 je sedmnáctiletá hráčka tenisu, své začátky měla v jiných tenisových klubech, ale sportovní kariéru začala v našem klubu. Tenisu se věnuje od pěti let, ale

intenzivněji a s účastí na zápasech až od deseti let. Příští rok má poslední možnost hrát v kategorii dorost. Letošní sezónu dohrála pouze ve čtyřhrách, ale již se připravuje na příští rok.

Jako jediná z dívek v této skupině, bere dlouhodobou pauzu jako varování. Posilování a udržování fyzické nebo koordinační kondice nevěnovala mnoho pozornosti. V dotazníku uvedla, že individuální plán neměla, ale snažila se posilovat párkrát do týdne, ale malá motivace ji vedla k prokrastinaci.

Porovnání výkonu proband v předchozím a momentálním testování bych hodnotila jako dobré. Výsledky jsou stejné nebo jenom mírně horší. Nachází se ve středu testované skupiny, žádný test nevyčnívá. Je to překvapivé po takové pauze, bez udržování výkonnosti. Díky zúčastněnému pozorování, během umístování tenisového míče do vyznačeného pole, měla proband velký problém odehrát úder, aby míč spadl do pole. Měla nejvíce „autů“.

Shrnutí

Celkové hodnocení je dobré. Nejsou zde velké výkyvy v rozdílu výsledků ani mezi disciplínami. Proband odpovídá svému výkonu v předchozím měření. Doporučila bych ale zlepšit se ve všech disciplínách, pro pozitivní výsledky v zápasech tento výkon nebude stačit.

– Proband 6

Proband 6 je také sedmnáctiletá hráčka, která své tenisové začátky měla v jiných sportovních klubech v Praze, ale závodně začala hrát pod našim klubem. Tenisu se věnuje od pěti let, intenzivnější tréninky a příprava na zápasy začaly v deseti letech probandky. Vlivem dlouhé pauzy se rozhodla přestat hrát závodně a věnovat se tenisu pouze rekreačně. Po rozvolnění opatření dochodí již naplánované tréninky do léta, ale následně přestane chodit.

Po dobu zákazu účasti na tréninku ve svém dotazníku uvedla, že se snažila dodržovat svůj vlastní tréninkový plán. Obsahoval posilování a udržení fyzické kondice. To se odrazilo v jejích výsledcích.

Její fyzická kondice je na tom dobře, měla nejlepší výsledek ve skupině v disciplíně Cooperův test. S výsledkem 2,36 km se pro porovnání, v obecné atletické tabulce pro její pohlaví a věk, nachází ve skupině „nadprůměrný“. Přitom je výsledek v porovnání s předešlým testováním

horší o pár metrů. Další disciplíny ve fyzických dovednostech mají předpokládaný mírný pokles. Probandka měla nejhorší výsledek v testování dvojskoku přes švihadlo, nebyla schopná cvik provést. Ale v porovnání s předchozím testováním to není velké zhoršení.

Shrnutí

Celkové hodnocení z mého pozorování bych uvedla jako dobré, probandka by se měla zaměřit na zlepšení koordinačních dovedností, konkrétně nejvíce v přesnosti na terč a tenisových úderech. Tím se i vrátí zpět sebedůvěra, která probandce chyběla během testování. V udržování fyzické kondice bych doporučila pouze pokračovat.

Probandka však nejeví zájem dále pokračovat v tomto sportu. I pro rekreační hru bych doporučila, aby se nadále udržovala v kondici. Aby hra měla jistou úroveň jsou klíčové tyto schopnosti a dovednosti.

– Proband 7

Proband 7 je poslední patnáctiletý odchovanec našeho tenisového klubu TK Hovorčovice. Tenis hraje od tří let a závodně se mu věnuje od deseti let pod vedením našeho klubu. Snaží se i o postup v žebříčků jednotlivců.

Během půlroční pauzy se proband zdržoval zásadně doma. Věnoval se domácímu posilování nebo běhu po okolí. Proband vlivem pauzy ztratil, jako většina testovaných probandů, koordinaci pohybu a cit v ruce, který je potřeba pro přesnost odehraných míčů. Z pozorování během testování je potřeba zmínit, že většina úderů byla mimo hřiště a zasažené terče bych připsala náhodě. Jeho úspěšnost byla o polovinu horší než v předchozím testování. Stejně tak i u dvojsvíhu, což byl i přesto nejlepší výsledek ve skupině. Celkové hodnocení je, že ve většině testech obstál s nepatrným rozdílem ve výkonu v porovnání s předchozím testováním.

Shrnutí

V jeho zájmu pro nadcházející přesun do kategorie muži, musí proband přehodnotit cíle a technické stránce věnovat co nejvíce pozornosti. Do konce léta již neotálet a soustředit se na opětovné získání síly herní ruky a koordinaci s raketou. Psychická složka u probanda je velmi silná a sebedůvěra v zápasu se vrátí brzy. U posledního probanda jsem neshledala žádný velký faktor, který by ho omezil v obnovení jeho původního výkonu.

3.5.1 Celkové hodnocení skupiny

Celkové hodnocení této dorostenecké skupiny v jednotlivých disciplínách:

- Sprint na 60 m:

Výsledky ve sprintu na šedesát metrů jsou ve srovnání s minulým rokem velmi vyrovnané. Jejich výbušnost a maximální úsilí v této krátké době zůstalo i díky genetickým předpokladům. Tato disciplína měla nejmenší rozdíly s původním testováním.

- Coopřův test:

Ve srovnání výkonu u chlapců v tabulce č. 3 a tabulce č. 4 za rok 2020 je výsledkem průměr, kdežto za rok 2021 je rozhraní průměr až špatný. Ve skupině jsem neviděla velkou motivaci pro nejlepší výsledek. Dívky při srovnání tabulek vychází lépe i nad výsledky kluků. Tam během testování vznikla rivalita a snaha dosáhnout lepšího času. Dívky odpovídají kategoriím nadprůměr i dobrý dle atletické tabulky.

Celkové porovnání bych hodnotila jako dobré, je vidět mírný pokles u některých výsledků, ale přiměřený a celkem předpokládaný po dlouhé pauze. Především běh není tak náročná aktivita, pro jeho zdokonalení ohledně fyzické kondice. Tenisté především potřebují mít dynamickou rychlost na velmi krátké vzdálenosti. A celková vytrvalost je v jistých cyklech.

- Síla herní ruky:

Sílu jsem u skupiny testovala úderem servis. Počítaly se výsledky pouze podání těch úderů, které zasáhly správné pole. Ačkoli se probandi měli možnost rozehrát i vybrat stranu podání, jejich úspěšnost do správného pole byla nízká. I proto jsou čísla nižší než v minulé sezóně, probandům se dařilo zasáhnout dvorec, většinou až druhým podáním. To bývá ve většině slabší na síle, ale přímější a přesnější pro umístění ve hřišti.

Průměrná rychlost míčku závodních a profesionálních hráčů při podání dosahuje rychlosti 190-240 km/hod (Grosser-Schonborn, 2008).

- Přeskok na švihadle:

Přeskok přes švihadlo dopadl v porovnání s dřívějšími testy nejhůře. Průměrný výsledek kolem 130 přeskoků je pro dorostence velmi špatný výsledek. V minulém testování se číslo pohybovalo kolem 200.

V druhé disciplíně dvojšvihů vybraní probandi neměli dobré výsledky ani v předešlém testování. Testování bylo na základně co nejvíce po sobě jdoucích dvojšvihů bez zastavení. Tuto disciplínu hodnotím jako nejslabší.

Shrnutí

Důvodů, proč probandům poklesl výkon, bylo vícero. Jako nejčastější důvod bych uvedla slabou nebo žádnou fyzickou přípravu během pauzy. Vyvolalo to nejistotu během hry, ztrátu citu při úderech a celkový fyzický pokles.

Myslím si, že se dalo předejít těmto faktorům, ale vina není pouze u hráčů. Nedostatečný zájem klubu a dozor nad svěřenci během pauzy vytvořily volnost a prokrastinaci našich mladých hráčů. Dá se však předpokládat, že ztracený výkon všichni hráči, pokud budou chtít a věnovat se tenisu opět jako před zákazem, doženou.

4 Závěr

Sport byl, ačkoli nám pomáhá zachovat si zdraví, zdravou mysl i ducha, v období celosvětové pandemie až druhořadý. Snaha o jeho navrácení nebyla prioritní. Před dokončením této bakalářské práce se přísná nařízení a úplný zákaz postupně rozvolnily a sport se zase vrátil do každodenního života. Vzhledem k tomu, že jsou přijímána stále nová rozhodnutí týkající se návratu ke sportu, jeho tréninkům nebo turnajům, tato doba přivedla s sebou i novou podobu sportu.

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit vliv šestiměsíční neaktivity na kondiční dovednosti a koordinační schopnosti mladých tenistů v kategorii dorost. Problematika celosvětové pandemie pozastavila sportovce v soutěžích i v samotném trénování. Neprofesionální sportovci se museli spolehnout sami na sebe a jejich možnosti v prostředí domova nebo kraji.

Na základně testování, získaných informací z dotazníku a vlastních zkušeností z tenisového prostředí jsem vypožorovala, že dlouhodobé odloučení od sportu nevyvolalo tak výrazné rozdíly ve fyzických nebo koordinačních výkonech jako u psychiky (ztráta motivace, sebevědomí ve hře, celková prokrastinace).

Probandi se museli vypořádat s vlivem několika faktorů, které komplikovaly jejich individuální udržování kondice. Bez motivace z výher v zápasech často svůj vlastní plán nedodržovali, vynechávali a obecně svoji kondici neudržovali v dobré formě. Další zásadní vliv u pozorovaných byly povinnosti ke škole, které byly stavem celosvětové pandemie časově náročnější. Testování probandů nám vyvrátilo předpokládaný výsledek, velký rozdíl ve snížení výkonu. Porovnané výsledky jsou z většiny stejné nebo mírně nižší než předchozí testování. Můžeme tvrdit, že získat zpět požadovaný výkon nebude dlouho trvat při správném tréninkovém plánu a jeho dodržování.

Jelikož koordinačně rychlostní schopnosti souvisí úzce s genetickým předpokladem, výsledky jsou velmi podobné. Probandi vykazovali stejné výsledky jako při posledním testování. Drobné známky zmatečnosti u pohybu v prostoru na tenisovém hřišti můžeme přiřadit k vlivu únavy a nezvyku v dlouhodobém maximálním soustředění. Celkově hodnotím všechny výsledky za chvalitebné.

5 Zdroje

5.1 Knižní literatura

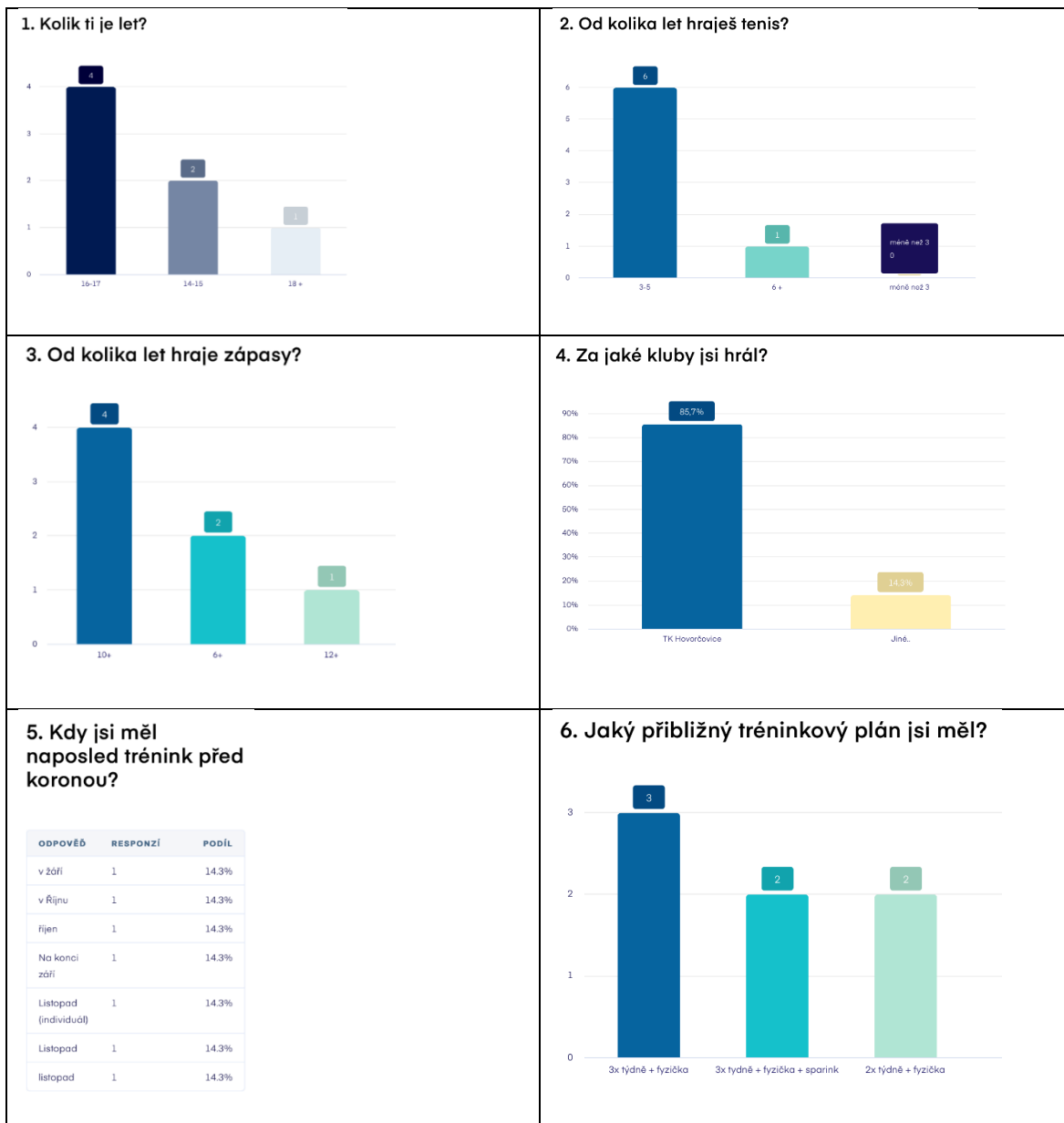
1. Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. BOLLETTIERI, Nick a René SOUČEK. Bollettieriho tenisová škola. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0059-0.
3. BURROWS, Kirsty, Olawale MAIYEGUN, Daniel RHIND a Dorothy ROZGA. An Overview of the Sport-Related Impacts of the COVID-19 Pandemic on Children: Přehled sportovních dopadů pandemie COVID-19 na děti [online]. Červen. USA: Centre for Sport and Human Rights, 2020 [cit. 2021-7-10].
4. DUŠEK, Ivan, Miguel CRESPO a Dave MILEY. Tenisový trenérský manuál 1.stupně. Druhé. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002.
5. DUFEK, Pavel, John PARSONS a Henry WANCKE. Velká encyklopedie tenisu. Druhé. Praha: Dobrovský, 2019. ISBN 978-80-7585-505-3.
6. GROSSER – SCHONBORN. Závodní tenis pro děti a mladé hráče. ISBN: 978-3-89899-374-6.
7. HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2, 2021-04-16.
8. LANGEROVÁ, Marta a Blanka HEŘMANOVÁ. Tenis a děti. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1256-3.
9. LINHARTOVÁ, Denisa. Tenis [online]. praha: Grada Publishing, 2009 [cit. 2021-04-16]. ISBN 978-80-247-6431-3. Dostupné z: eknihy@grada.cz
10. PECHA, Jan, Josef DOVADIL a Jiří SUCHÝ. Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů [online]. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2016 [cit. 2021-04-16]. ISBN 978-80-246-3394-7. Dostupné z: ebooks@karolinum.cz
11. PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí [online]. praha: Grada Publishing, 2012 [cit. 2021-04-16]. ISBN 978-80-247-7142-7. Dostupné z: eknihy@grada.cz
12. Vaněk, M., et al. (1983): Psychologie sportu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

5.2 Internetové zdroje

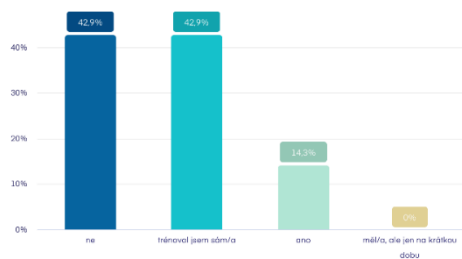
1. ANDRISÁK, Daniel. Seznam zprávy: Jak změní pandemie český sport? Ve hře je změna systému a méně cizinců. Seznam.cz [online]. 2020, 5.5. [cit. 2021-7-7]. Dostupné z: www.seznamzpravy.cz/clanek/jak-zmeni-pandemie-cesky-sport-ve-hre-je-zmena-systemu-a-mene-cizincu-104065
2. euro.who.int, (2020). Mental health and Covid-19. [online] Available at: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/mental-health-and-covid-19>
3. Lehnert M., Kudláček M., Háp P., Bělka J., Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, SPORTOVNÍ TRÉNINK I, dostupné z: publi.cz/...tml
4. MAČÍ, JOSEF. V koronakrizi rostlo domácí násilí. Hodně zasáhlo děti. *Seznam zprávy* [online]. 2020, 10. 7. [cit. 2021-7-11]. Dostupné z: www.seznamzpravy.cz/clanek/v-koronakrizi-rostlo-domaci-nasili-hodne-zasahlo-deti-111959
5. International Health Conference. (2002). Constitution of the World Health Organization. 1946.. Bulletin of the World Health Organization, 80 (12), 983 - 984. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/268688>
6. PAVLUV, Richard. Důvody předčasného ukončení kariéry u profesionálních tenistů[online]. Praha, 2019 [cit. 2021-7-9]. Dostupné z: dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/105969/130250562.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Bakalářská práce. UNIVERZITA KARLOVA Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Kočib.
7. Průzkum: Při sportu na venkovních hřištích se nakazilo minimum sportovců. Sport.cz [online]. Praha: sport.cz, 2021, 22. dubna [cit. 2021-7-6]. Dostupné z: www.sport.cz/...114
8. QUINN, Elizabeth, HONERKAMP, John, ed. Using the Cooper Test 12-Minute Run to Check Aerobic Fitness: 12-Minute Run Fitness Test Results [online]. 2019 [cit. 2021-7-7].
9. SÁRA, Robert. Sektory na hřišti, trenér s trubkou. Jak se teď v Česku legálně trénuje. IDnes.cz/sport [online]. Praha, 2021, 13. dubna [cit. 2021-7-5]. Dostupné z: www.idnes.cz/sport/ostatni/trenink-sport-koronavirus-narizeni-pandemie-mladez-amateri-prestice.A210413_143955_sporty_par
10. Šafář M., Hřebíčková H., Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, VYBRANÉ KAPITOLY Z MENTÁLNÍHO TRÉNINKU, dostupné z: publi.cz/books/121/Cover.html
11. Cooper Aerobics Center, 2009 [online]. [cit. 09-062021]. Dostupné z: www.cooperaerobics.com, archivu pořízeném dne 11-10-2010.

6 Přílohy

Výsledky dotazníku:



7. Měl/a jsi vypracovaný individuální plán?



8. Co obsahoval, v bodech?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
	2	28,6%
posilování fyzická, hit	1	14,3%
Posilování	1	14,3%
posilování	1	14,3%
běh, posilování, hrani o zeď	1	14,3%
běh, posilování	1	14,3%

9. Na kolik dní v týdnu?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
5X	2	28,6%
	2	28,6%
4X	1	14,3%
3-4X	1	14,3%
3X	1	14,3%

10. Jak dlouho ti zabral časově?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
60 minut	2	28,6%
	2	28,6%
2 hodiny	1	14,3%
1,5hod	1	14,3%
hodinu	1	14,3%

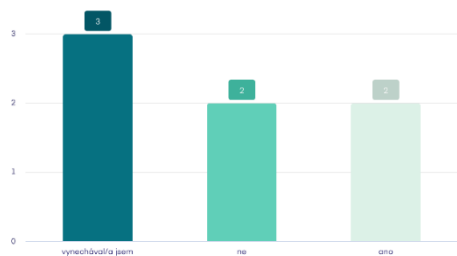
11. Jak se ti trénovalo doma?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
špatně	1	14,3%
nic moc	1	14,3%
navadilo mi to, ale nespíňovalo to moje požadavky	1	14,3%
nebylo to ono	1	14,3%
na nic	1	14,3%
Bylo to těžké, chyběla motivace	1	14,3%
	1	14,3%

12. Chodil jsi na venkovní sportoviště?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
ne	3	42,9%
ano	3	42,9%
Ne	1	14,3%

13. Dodržel/a jsi ho?



14. Proč jsi vynechal nebo nedodržel/a?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
škola, lenost	1	14,3%
počasí, lenost, škola	1	14,3%
počasí	1	14,3%
nechtělo se mi	1	14,3%
nebavilo mě to	1	14,3%
nebavilo mě to	1	14,3%
-	1	14,3%

15. Dělal si jinou sportovní aktivitu? Jakou?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
ne	3	42,9%
běh	2	28,6%
ne, musel jsem být doma	1	14,3%
běh kolo	1	14,3%

16. Teď už trénuješ? Pokud ne proč?



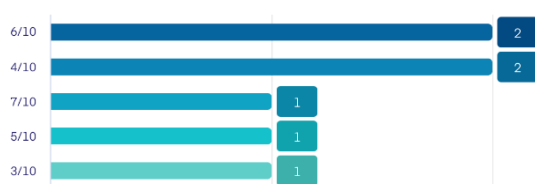
17. Co nejvíce negativního ti přinesla půlroční pauza?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
byla to poslední možnost hrát za dorost, a ženy zkoušet nebudu.	1	14.3%
demotivaci, ztráta citu v ruce, následně nepřesnost úderů	1	14.3%
hodně volného času, chybělo mi to	1	14.3%
lenost, demotivaci	1	14.3%

18. Nastala situace, že jsi chtěl trénovat, ale nemohl jsi? Proč?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
počasí,škola	1	14.3%
počasí...hodně úkolů	1	14.3%
moo úkolů ve škole	1	14.3%
hodně školy	1	14.3%
Ano, špatné počasí a omezení vlády	1	14.3%
ano, nasměl jsem z domu	1	14.3%
ano, muže za to covid	1	14.3%

19. Jak by si ohodnotil svůj výkon teď?



20. Co budeš dělat pro to, abys dohnal ztrátu?

ODPOVĚĎ	RESPONZÍ	PODÍL
zaměřit se na fyziku, švihadlo a musím ve svém volném čase chodit častěji hrát, abych měla zpět jistotu v úderu.	1	14.3%
víc tréninků začnu běhat	1	14.3%
snažit se víc trénovat	1	14.3%
poprosím o víc tréninků	1	14.3%
neřádkat to, pracovat na sobě víc	1	14.3%
do trénuj o nic	1	14.3%
Docházt tréninky a končím	1	14.3%