

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Připravenost k zahájení aktivní činnosti
ve výkonnostním tenise**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Vypracoval:

Bc. Petr Neuvirth

Praha, srpen 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze dne 20. 8. 2011

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval Mgr. Tomáši Kočibovi za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce a za mnoho podnětných informací týkajících se zvolené problematiky. Dále bych rád poděkoval dětem a trenérům za ochotnou spolupráci při realizaci praktické části diplomové práce.

Abstrakt

Název práce: Přípravenost k zahájení aktivní činnosti ve výkonnostním tenise

Cíle práce: Cílem práce je analyzovat celkovou připravenost dětí na zahájení aktivní činnosti ve výkonnostním tenise po kondiční, technické, taktické a psychologické stránce.

Metoda: Pro splnění zadaného úkolu byly použity diagnostické metody a postupy s následnou analýzou dat z oblasti kondiční a technické trénovanosti, taktické a psychické připravenosti.

Výsledky: Porovnávají celkovou připravenost babytenistů a ukazují možnosti diagnostiky při práci s dětmi.

Klíčová slova: tenis, babytenis, kondice, technika, taktika, psychika.

Abstract

Titel: Preparation for beginning to be active in professional tennis

Goals: Goal of my work is to analyze general preparation for children to start actively in performance tennis, are conditioning, technique, tactics, and physiological preparation.

Method: For being successful of the assigned tasks, we used diagnostic methods and processed the following analysis of their data in fitness, technique training, tactics, and physiological preparation.

Results: They compare general preparations of baby tennis players and show diagnostics while working with children.

Key words: Tennis, babytennis, condition, technique, tactics, mentally.

Obsah

1	ÚVOD.....	10
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE.....	12
2.1	Tenis.....	12
2.1.1	Charakteristika a význam tenisu.....	12
2.1.2	Děti a tenis.....	13
2.1.3	Minitenis.....	13
2.1.4	Babytenis.....	14
2.2	Sportovní trénink.....	15
2.2.1	Cíle a úkoly sportovního tréninku.....	15
2.2.2	Respektování věkových a vývojových zákonitostí.....	16
2.2.3	Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.....	18
2.2.4	Složky sportovního tréninku.....	20
2.3	Kondiční trénink.....	20
2.3.1	Rychlostní schopnosti.....	21
2.3.2	Koordinace, obratnost.....	22
2.3.3	Silové schopnosti.....	24
2.3.4	Vytrvalostní schopnosti.....	26
2.3.5	Pohyblivost.....	27
2.4	Technická příprava.....	28
2.4.1	Forhend.....	29
2.4.1.1	Východní forhend (forhend s východním držením).....	30
2.4.1.2	Polozápadní forhend.....	30
2.4.2	Bekhend.....	31
2.4.2.1	Bekhend jednoruč s horní rotací.....	31
2.4.2.2	Bekhend obouruč.....	32
2.4.3	Podání.....	33

2.4.3.1	Přímé podání.....	33
2.4.4	Volej.....	34
2.4.4.1	Forhendový volej.....	34
2.4.4.2	Bekhendový volej.....	35
2.5	Taktická příprava	35
2.6	Psychologická příprava.....	36
2.6.1	Motivace.....	37
2.6.2	Koncentrace	38
2.6.3	Kontrola chování.....	39
2.6.4	Aspirační úroveň.....	40
2.7	Shrnutí teoretické části.....	40
3	Cíl, úkoly a hypotézy práce	41
3.1	Cíle práce.....	41
3.2	Úkoly práce	41
3.3	Vědecká otázka	41
4	Metodika práce.....	42
4.1	Popis zkoumaných skupin.....	42
4.1.1	Popis skupiny A.....	42
4.1.2	Popis skupiny B.....	42
4.2	Metody.....	43
4.2.1	Testová baterie Tendiag 2	44
4.2.2	Pozorování.....	45
4.2.2.1	Pozorování technické připravenosti.....	45
4.2.2.2	Pozorování psychické připravenosti	46
4.2.3	Test úrovně aspirace (Meili, 1965).....	47
4.2.4	Test pozornosti – „Číselný čtverec“ (numerický kvadrát).....	48
4.2.5	Dotazování.....	48
4.3	Organizace sběru dat	49

5	Výsledky a diskuse.....	50
5.1	Dotazování.....	50
5.2	Oblast kondičních a koordinačních schopností.....	53
5.2.1	Oblast kondičních schopností.....	53
5.2.2	Oblast koordinačních schopností.....	55
5.3	Úroveň technických dovedností – pozorování.....	57
5.4	Taktická připravenost – pozorování.....	61
5.5	Testování v oblasti psychiky.....	65
5.5.1	Test aspirace.....	65
5.5.2	Test pozornosti.....	66
5.5.3	Pozorování.....	68
5.6	Celkové shrnutí.....	71
6	Závěr.....	75
7	Literatura:.....	77
8	Přílohy:.....	79
8.1	Seznam příloh.....	79
8.2	Přílohy.....	79

1 ÚVOD

V roce 1973 jsem s napětím sledoval našeho tenistu Jana Kodeše při jeho vítězném tažení ve Wimbledonu. V té době jsem již sám hrál aktivně tenis i hokej za mladší žáky. Měl jsem to štěstí, že na tenisových turnajích jsem viděl hrát a trénovat naše budoucí hvězdy jako byl Ivan Lendl nebo Hana Mandlíková.

Toto mě ovlivnilo zejména v pozdějším věku, kdy jsem skončil se svojí aktivní sportovní činností a začal se věnovat tréninku dětí. Již přes dvacet let se věnuji práci s mládeží. S trénováním jsem začal, když byly synovi čtyři roky. Jeho první krůčky s raketou anebo v hokejových bruslích, to byly moje začátky „trenériny“. V současné době vlastním trenérskou licenci B v obou sportech.

Za svůj trenérský život jsem zažil několik úspěchů i neúspěchů. Vždy jsem si kladl otázku, zda jsem správně volil tréninkový postup a splnil základní cíle sportovní přípravy dětí. Mezi hlavní priority, které jsem si stanovil při studiu sportovních licencí, řadím na prvním místě - nepoškodit dítě.

„Velmi jasně si vzpomínám na okamžik, když se Darrell objevil na prvním tréninku našeho středoškolského fotbalového týmu. Měl velkou nadváhu a před sezónou neabsolvoval žádný trénink. Přežít ve zdraví rozcvičení a některá úvodní technická cvičení byl pro Darrella nadlidský výkon. Na konci tréninkové jednotky přinutil trenér Darrella s jedním spoluhráčem sprintovat mezi překážkami. Samozřejmě, že Darrell vždy prohrál a celou dobu na něj trenér posměšně gestikuloval. Uprostřed třetího sprintu se Darrell zastavil a zvracel. Trenér mu vynadal za špatnou kondici. Darrell odešel a již se nikdy nevrátil“(Martens, 2004).

Jedním z hlavních cílů ve sportovní přípravě dětí je vytvoření vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě. To se ovšem jistě nepovedlo trenérovi Darrella, který ho psychicky zdeptal jako člověka. Pokud by správně posoudil stav jeho kondice, vypracoval by pro něj osobní plán rozvoje jednotlivých schopností, a tím by mu dal šanci získat zpět ztracenou kondici. Po této zkušenosti Darrell jistě na svůj sport rezignoval a pravděpodobně se do konce života nebude o svou fyzickou kondici zajímat.

Dalším úkolem trenéra je naučit základy dané sportovní disciplíny a tím vytvořit dobré předpoklady pro pozdější sportovní trénink. Před třemi roky jsem začal pracovat se skupinkou dětí, kterým je dnes 8 a 9 let. V současné době se děti připravují na svoje první

tenisové utkání, turnaje a já si kladu otázku, zda se mi podařilo je připravit po kondiční, technické, taktické a psychologické stránce.

Diplomová práce by se měla týkat již zmíněných složek sportovního tréninku tj. kondiční přípravě (motorické testy), technické přípravě (diagnostiku základních úderů) taktické přípravě (pochopení hry, počítání, samostatnost) a psychologické přípravě (motivace, koncentrace, emoce). Dále pak formou dotazníků srovnat tréninkové možnosti soupeřů.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Tenis

Tenis je velmi krásná sportovní hra, kterou mohou hrát dva nebo čtyři hráči. Ke hře tenisu je zapotřebí tenisová raketa, míč, tenisový dvorec a síť. Hráči tenisu mohou být jakéhokoliv věku, výšky, váhy či pohlaví. Tenis patří mezi sporty, které dokážou provázet člověka po celý život.

2.1.1 Charakteristika a význam tenisu

Tenis patří k nejzajímavějším a nejrozšířenějším sportovním hrám. Je znám prakticky na celém světě a řídí se všude stejnými pravidly. Tenis lze provozovat jako závodní sport, ale i jako doplňkový sport či sport vhodný pro rekreaci, odpočinek, rekonvalescenci a pro lidi určitým způsobem tělesně oslabené. Tenis umožňuje pravidelný vydatný pohyb prováděný většinou v prostředí s dostatkem zeleně a klidného prostředí. Ke hře stačí jeden spoluhráč (Höhm, 1959).

Tenis patří mezi nejpopulárnější sporty na světě a lze s ním začít v každém věku. Tenis je hra jednotlivců a dvojic, kteří pomocí rakety hrají míče do soupeřova pole tak, aby je soupeř nevrátil anebo mu jejich vrácení dělalo co největší problémy. Přestože je tenis chápán jako individuální sport, přispívá také ke zvyšování smyslu pro kolektiv. Nejen soutěže družstev, ale i každý zápas ve čtyřhře je vlastně soutěž kolektivů.

Tenisový zápas může trvat několik desítek minut, ale i několik hodin. Hraje se ve střední intenzitě a kromě všestranné fyzické zdatnosti vyžaduje tento sport obratnost, rychlost, sílu, vytrvalost a nervosvalovou koordinaci (Koromházová, 2008).

Také Crespo (2002) ve své knize píše, že tenista neví, jak bude hrát dlouhé utkání. Tenis jako hra je tvořena velkým množstvím časových úseků střídajících krátké dávky aktivity a odpočinku (mezi jednotlivými výměnami a při výměně stran). Z tohoto důvodu hovoříme o tenisu jako o „intervalovém“ typu sportu.

2.1.2 Děti a tenis

Při tenise dochází k velmi malému počtu zranění, a proto se řadí k nejvíce prospěšným sportům pro zdraví. Pomáhá budovat sebedůvěru, vede děti k disciplíně, spoléhání se jen na sebe, ale i k respektu k ostatním. Dále pak přináší fyzickou aktivitu, která přináší zábavu po celý život.

Z hlediska praxe se ukazuje, že nejvhodnější je začít s tenisovou přípravou ve věku šesti let. Dítě v tomto věku zahajuje školní docházku a začíná si uvědomovat autoritu učitele a trenéra. Také dokáže udržet delší dobu pozornost v tréninkové jednotce. Tento věk ovšem neznamená, že starší děti nemají možnost se stát dobrým tenistou. I starší děti, které začnou s tenisem později, se mohou stát závodními hráči (Linhartová, 2009).

Německý tenisový odborník Grosser (2008) doporučuje ve věku čtyř až šesti let zahájit tzv. I. stupeň „Všestranný a základní“, ve kterém stojí v popředí všeobecná příprava pohybových forem kolem všech tělesných os, jako jsou například: judo, zápasení, gymnastika, bruslení ale i různé hry s míčem (házení a chytání). V tenisové oblasti nestojí v popředí úderová technika, ale ovládání rakety a míče pomocí různých cvičení. Ke konci tohoto období doporučuje pokročit k „minitenisu“ a k vlastní tenisové technice.

2.1.3 Minitenis

Minitenis je jedním z nejeftivnějších způsobů, jak seznámit děti s tenisem, a to zábavnou formou, která umožňuje dětem ve věku od šesti let (i mladším) hrát podobně tenis jako hrají dospělí. Minikurt je menší a má nižší síť. Doporučuje se výhradně používat odpovídající materiál, což jsou dětské rakety a míče, které jsou lehčí a měkčí a ulehčují ovládání míče (Crespo, 1998).

Minitenis je vhodný:

- Jako soutěžní kategorie pro děti 6 – 7 let
- Jako metodický prostředek výuky tenisu pro děti do 10 let

(Linhartová, 2009).

Výhody minitenisu jsou velké. Údery, které jsou hrány na poměrně malou vzdálenost a přes nižší síť zabraňují příliš velkým náprahům, které se objevují u začátečníků na normálním tenisovém hřišti. Nenutí je k velkému nasazení síly, odbourávají křečovitost a

usnadňují si osvojení švihů. Důraz klademe na bod zásahu a na správné postavení rakety (Schönborn, 2006).

Většina dětí je tak po několika týdnech až měsících tréninku schopna hrát cvičné, tréninkové minitenisové zápasy. Hra je pro ně velkou motivační pobídkou a zvětšuje se tím pravděpodobnost, že děti nepřejdou k jiným sportům. Zároveň si tím automaticky začínají vštěpovat a získávat základní taktické návyky (Linhatová, 2009).

2.1.4 Babytenis

Babytenis připomíná normální velký tenis, který je svými pravidly přizpůsoben dětem ve věku 8 a 9 let. Hlavními rozdíly oproti běžnému tenisu je použití speciálních míčů. Ty vypadají stejně jako běžné tenisové míče, jsou však o něco lehčí a měkčí. Dalším rozdílem je zkrácení utkání na jeden set nebo na určitý počet her (např. do 4 a za stavu 3:3 tiebreak).

Tento tenis tvoří přirozený přechod mezi minitenisem a žákovským tenism (mladší žáci kategorie pro děti 10 – 12 let). Umožňuje dětem další rozvoj všech herních dovedností získaných v minitenise. Přechod na velký dvorec není při použití speciálních míčů a postupným zvětšováním dvorce pro děti žádný problém. Děti mohou řádově po několika týdnech trénovat různé herní situace, dohrávat body proti sobě navzájem, hrát cvičné utkání s využíváním pestré škály úderů. Toto je s normálními míči, z důvodu jejich váhy a vysokého odskoku, velmi problematické a těžké. Při hře s normálními míči končí většina rozehraných míčů tím, že míč jednoho hráče přeskočí, anebo že jeden z hráčů zahraje rychlý nechytatelný úder, který soupeř nedokáže vrátit (Linhatová, 2009).

Smyslem obou kategorií (minitenis, babytenis) je přiblížení tenisu věku a schopnostem dětí. To je hlavním předpokladem, „aby tenis děti bavil“ a neodcházely k jiným sportům. V obou kategoriích mohou děti mezi sebou soutěžit, což je v konkurenci jiných sportů zcela nezbytné. Pokud si uvědomíme, že je mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi malé procento z nich má předpoklady stát se vrcholovým sportovcem, tak vytvoření vztahu ke sportu (tenisu) jako celoživotní aktivitě, je naplněním jednoho ze základních cílů sportovní přípravy dětí. Doplňující pravidla tenisu pro obě kategorie jsou uvedeny v příloze číslo 1 a 2.

2.2 Sportovní trénink

Sportovní trénink je organizovaný proces, při kterém si sportovec osvojuje a zdokonaluje určité dovednosti a rozvíjí své schopnosti ve vybraném sportovním odvětví. V počátcích byl trénink založen na opakování vlastního výkonu. Později na zkušenostech samotných sportovců, kteří je jako trenéři předávali dalším sportovcům. Postupně se do takto získaných zkušeností začala zapojovat věda a výzkum, což vedlo k dalšímu zvyšování účinnosti tréninku, kde nahodilost tréninkových postupů nahradila systematičnost (Pavliš, 2003).

2.2.1 Cíle a úkoly sportovního tréninku

Cíle sportovního tréninku lze stanovit ve dvou oblastech. První se zaměřuje na výkonnostní vývoj sportovce a druhý na vývoj občanský. To znamená, že cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

Úkoly sportovního tréninku je možné vidět v osvojování si techniky a taktiky příslušného sportovního odvětví (disciplíny) na základě osvojení si příslušných sportovních dovedností a rozvoje speciálních pohybových schopností. Toto osvojení probíhá na základě tělesného, psychického a sociálního rozvoje:

- Tělesný rozvoj si klade za cíl rozvoj pohybových schopností, které lze podle určitých hledisek rozdělit na obecné a speciální. Tento rozvoj se kladně odráží v celkových změnách v organismu a osobnosti sportovce.
- Psychický rozvoj je zaměřen na rozšiřování znalostí a zkušeností, které mají charakter obecný i speciální. Důležitý je rozvoj morálních a volních vlastností a ovlivňování osobnostních rysů.
- Speciální rozvoj spočívá ve formování meziosobních vztahů, které existují v prostředí tréninku a utkání (družstvo, trenér, soupeři, diváci, rodiče, apod.) (Pavliš, 2003).

Dovalil (2005) píše, že sportovní trénink je nutný posuzovat jako jistý druh biologicko-sociální adaptace, který lze pojímat jako:

- Proces morfologicko-funkční adaptace – přizpůsobení se zvýšené námaze, vytváření energetických rezerv, zvýšení sportovní výkonnosti.
- Proces motorického učení – osvojování, zdokonalování a stabilizace pohybových dovedností.
- Proces psychosociální interakce – motivace, potřeby, hodnotová orientace, vlastnosti osobnosti, emoční stavy, vnímání, chápání, myšlení, ale i vztahy mezi lidmi – spolupráce, konkurence atd.

Sportovní příprava dětí je zvláštní tréninkový proces, který se velmi odlišuje od tréninku dospělých. Neexistuje zde jednoznačná odpověď, jakým způsobem vést trénink. Pohybujeme se na poli, které je ohraničeno dvěma základními názory. První z nich, je trénink zaměřený pouze na vítězství (často za každou cenu). Druhý krajní názor říká, hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ale zda je trénink baví. Pravda je samozřejmě někde uprostřed. Z tohoto pohledu se dají stanovit tři základní priority (Perič, 2004):

- Nepoškodit dítě, jak po stránce fyzické, tak po stránce psychické.
- Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě.
- Přípravou dětí vytvořit základy pro pozdější trénink.

2.2.2 Respektování věkových a vývojových zákonitostí

Pravidelná tréninková činnost začíná v některých sportovních odvětvích již před šestým rokem dítěte, a proto je nutné si uvědomovat odlišnosti sportovní přípravy dětí:

- V respektování věkových zákonitostí vývoje organismu a osobnosti
- Ve vysokém podílu všestrannosti v přípravě
- Zachování perspektivnosti

Respektování věkových a vývojových zákonitostí se v první řadě odráží ve znalostech senzitivních období. „Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se

setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku “
(Dovalil, 2005, str. 291).

Pro trenéra je důležité znát tyto časové úseky senzitivního období, a to nejen po stránce trenérské, ale i po stránce fyziologické, psychologické a pedagogické. Věkové zákonitosti se projevují v určitém období několika let a ty rozděluje Svoboda (2003) do tzv. období:

- Období integrační (mládí)
- Období kulminační (dospělost)
- Období involuční (stáří)

Kromě kalendářního věku hraje ve sportu roli tzv. věk biologický. Zvláště v předškolním a mladším školním věku lze pozorovat jedince vývojově opožděné (retardace) - kalendářní věk převyšuje věk biologický, anebo naopak předčasně dospívající (akcelerace) - biologický věk je vyšší než kalendářní. Tyto problémy se bezprostředně dotýkají sportu a tréninku dětí a mládeže. Stupeň tělesného vývoje se odráží na sportovní výkonnosti. Více vyvinutí jedinci dosahují díky své tělesné převaze poměrně dobrých výkonů a nezdědka jsou proto také považovány za talenty, v pozdějším věku však bývají předstiženy (Dovalil, 2005).

Dalším věkem je tzv. sportovní věk, což je doba, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě. Tento věk hraje určitou roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. Jedinci, kteří jsou stejně staří, ale mají výrazně různou délku sportovního věku, budou mít pravděpodobně i různou výkonnost (Perič, 2004).

Naše práce se zabývá dětmi, které hrají babytenis, tj. dětem ve věku 8 a 9 let. Tato skupina spadá do období integračního - mladší školní věk. Tento věk je všeobecně charakterizován jako šťastné období mládí. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, mají radost z pohybu, rády soutěží a rády si hrají.

Tělesný vývoj je charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí. Dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, ustaluje se zakřivení páteře, a proto je nutné věnovat častou pozornost návyku správného držení těla. Osifikace kostí ještě není dokončena a kloubní spojení jsou ještě velmi měkká a pružná (Pavliš, 2003).

„U dětí mladšího školního věku se velmi rychle rozvíjejí některé pohybové vlastnosti, hlavně rychlost a obratnost, zatímco výkony v oblasti síly a vytrvalosti svědčí o poměrně nízkém rozvoji těchto schopností“ (Svoboda, 2003).

V psychickém vývoji „*Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představitivost. Při posuzování a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají*“. Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti jsou impulsivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle, dítě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl, má-li překonávat nezdary (Dovalil, 2005, str.245).

Předškolní děti rozlišují většinou pouze dobro a zlo, v mladším školním věku se vyvíjí smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu a dané slovo. Děti rády spolupracují a začínají chápat význam pravidel (Svoboda, 2003).

V pohybovém vývoji dítě ovládá základní činnosti (lezení, běh, skok). Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojení pohybových dovedností, mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta. Též se hovoří o zlatém věku motoriky. Z hlediska tréninku je to nejlepší období pro koordinační schopnosti, dobré jsou předpoklady pro pohyblivost a rychlostní schopnosti. Nejsou zde vhodné podmínky pro větší vytrvalost a silový rozvoj (Dovalil, 2005).

Toto období je charakterizováno jako šťastné. Děti mají zájem o vše nové, mají radost z pohybu, velmi rády soutěží. Proto je důležité, aby v tréninku převládal herní (soutěžní) princip, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem ani rodiči, které by děti stresovalo. Schopnost soustředit není ještě u dětí plně vyvinuta, proto musí být činnost pestrá a často obměňována (Peříč, 2004).

2.2.3 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Podle autorů (Dovalil, 2005; Peříč, 2004) na trénink dětí existují dva různé názory. První je snaha o co nejvyšší výkonnost a co nejrychleji dosáhnout úspěchu, nazýváme jej „*ranou specializací*“. Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku a že mladí je přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů a nazýváme jej „*tréninkem přiměřenému věku*“. V praxi to znamená, že v koncepci rané specializace se děti přizpůsobují tréninku, kde výkon je na prvním místě. U tréninku přiměřeného věku se trénink přizpůsobuje dětem a výkon je zde chápán jako perspektivní cíl. Na základě zkušeností z různých sportů rozbor výkonu ukazuje, že rekordních výkonů lze dosáhnout oběma cestami:

- U raně specializovaných sportovců pozoruje strmější vzestup výkonnosti, vrcholu ve sportu se dosahuje rychleji.
- S vysokými výkony v žákovském a dorosteneckém věku, dosahovanými cestou brzké specializace, zřetelně souvisí po 18. a 19. roce výkonnostní zaostávání.
- U raně specializovaných sportovců je doba vrcholové sportovní výkonnosti poměrně krátká, pokles nastává dříve a je rychlejší.
- Co do absolutních hodnot dosažené výkonnosti, existuje mírná převaha sportovců, kteří nešli cestou rané specializace.

Všichni tři autoři (Dovalil, 2005; Peříč, 2004; Pavliš, 2003) se shodují, že cesta, která vede přes ranou specializaci, není tou nejoptimálnější. Základním rozdílem je obsah sportovního tréninku a jeho dopad na sportovce. Monotónní zatížení vede často k jednostrannosti. Sportovec umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Dalším negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku mohou být i určitá zdravotní rizika – oslabení méně zatěžovaných svalů a naopak. To může vést k významným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. I když tato cesta nalézá stále četné stoupence z řad trenérů a netrpělivých rodičů, je třeba tuto cestu hodnotit jako úzkou, orientující se na úspěch za každou cenu. Ve své podstatě však málo perspektivní a nevhodnou.

Opačná cesta ovlivňování sportovní výkonnosti – trénink odpovídající vývoji – si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jejím úkolem je vytvořit co nejširší zásobu pohybů. Ta má význam nejen pro nervovou soustavu (tvorba nových spojů), ale i k získání určité pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Pohybové činnosti všestranné přípravy můžeme dále dělit na činnosti všeobecné (atletika, plavání, sportovní hry atd.) a na činnosti specializované (např. pro hráče hokeje ostatní hry jako je košíková, kopaná) a na činnosti speciální v daném sportu (Peříč, 2004).

Bolardt (1971) ve své knize píše, že je třeba mít na zřeteli biologické a psychologické zvláštnosti dětí. Technickou přípravu musí doplňovat všestranná tělesná příprava, která podporuje jejich harmonický rozvoj. Jednostranná specializace v raném věku vede zpravidla k přetěžování organismu a k narušení fyzického i psychického vývoje dítěte.

Dlouhodobý trénink lze rozdělit do několika etap. Jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu. Jedna na druhou navazuje a navzájem se prolínají (Pavliš, 2003):

- Etapa sportovního tréninku
- Etapa základního tréninku
- Etapa specializovaného tréninku
- Etapa vrcholového tréninku

2.2.4 Složky sportovního tréninku

Rozsáhlé a různorodé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav - tzv. složek. Členění je pouze teoretické, neboť v praxi se jednotlivé složky navzájem prolínají. Rozdělujeme je do čtyř oblastí:

- Kondiční příprava
- Technická příprava
- Taktická příprava
- Psychologická příprava

2.3 Kondiční trénink

Kondiční příprava je jedna ze složek tréninku, která se primárně zaměřuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Tyto schopnosti patří k významným faktorům většiny sportovních výkonů a mají význam jako kondiční základ pro sportovní výkon. Podle využití konkrétních cvičení v praxi lze kondiční přípravu rozdělit na obecnou a speciální. Obecná příprava, která komplexně působí na všechny pohybové schopnosti, je založena na působení různorodých cvičení a jejím cílem je dosáhnout všestranného rozvoje. Tato příprava je zejména zdůrazňována v tréninku dětí. Naproti tomu speciální kondiční příprava se odvozuje od daného sportu. Její uplatnění spočívá v maximálním využití pohybových schopností ve sportovních dovednostech, ve speciálně vytvářené pohybové struktuře (Dovalil, 2005).

Kondiční příprava tenisty je jedním z nejdůležitějších faktorů, který určuje výkonnost hráče. Dokonale a sebelépe připravený tenista po taktické a technické stránce se nikdy nestane vrcholovým hráčem bez potřebné fyzické připravenosti (Linhartová, 2009).

Podle (Grespa, 2001) se hráč nemůže dostat do vrcholné formy pouhým hraním tenisových utkání. Speciálně postavený program na rozvoj kondice je základní součástí přípravy všech tenisových hráčů a může být jedním z rozhodujících faktorů vedoucích k vítězství či naopak k porážce.

Pokud chceme vytvořit co nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj, je třeba vytvořit co nejširší zásobárnu pohybů a pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v určité specializaci. Tyto zásobárny pohybů je třeba vytvářet v tréninku prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy (Perič, 2004).

Poměr času (vyjádřený v procentech) věnovaný rozvoji jednotlivých pohybových schopností a hře ve věku dětí 9 – 11 let (Pavliš, 2000):

Rychlost	Obratnost	Síla	Vytrvalost	Hra
20%	20%	10%	10%	40%

2.3.1 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti a jejich ovlivňování patří v tréninku sportovců k nejobtížnějším úkolům. Jejich změna je dlouhodobou záležitostí, a proto je nutné znát a dodržovat, více než u jiných pohybových schopností, podmínky, metody, cvičení, principy atd. v tréninkové praxi (Dovalil, 2005).

Rychlostní schopnosti mají určitou strukturu, která se projevuje v různých pohybech. Podle Periče (2004) tato struktura obvykle člení rychlostní schopnosti do tří základních norem:

- Rychlost reakce (reakční čas), která je daná dobou reakce na určitý podnět (např. startovní výstřel a výběh sprintera).
- Rychlost jednotlivého pohybu (rychlost acyklická), většinou se jedná o jeden pohyb, kde jsme schopni rozlišit začátek a konec (např. hod, skok).

- Rychlost lokomoce (rychlost cyklická) jako je běh, bruslení apod., se dále může dělit do několika podob: akcelerace (zrychlení), frekvence (pohyby s co největší frekvencí), rychlost se změnou směru.

Členění rychlostních schopností má v tréninku velký význam a u jednotlivých forem existuje relativní nezávislost. Proto výborná úroveň jednoho projevu neznamena automaticky stejně velkou úroveň jiného rychlostního projevu a rozvoj jedné rychlostní složky neznamena stejný rozvoj jiné rychlostní složky. Proto se snažíme v tréninku rychlost nerozvíjet jako univerzální schopnost, ale rozvíjíme její jednotlivé podoby, a to samostatně i v komplexu. Rychlostní schopnosti jsou závislé i na jiných schopnostech (koordinace, síla, vytrvalost a pohyblivost), proto lze dosáhnout i dílčího zlepšení rozvojem těchto oblastí (Perič, 2004).

Rychlost je ve většině sportovních disciplín rozhodující podmínkou pro vynikající výkon. Linhartová (2009) uvádí, že tenisová rychlost má tu zvláštnost, že tenisové pohyby (až na podání) mají acyklický charakter. Hráč musí být schopen:

- Reagovat co nejrychleji na údery soupeře – reakční rychlost
- Co nejrychleji vybíhat, zabrzdit a znovu vybíhat – rychlá síla/reaktivní síla
- Odehrát míč tak, aby měl co největší odletovou rychlost – akční síla

V přípravě dětí patří rozvoj rychlostních schopností do oblasti, která má velkou prioritu. Grosser (2008) ve své knize píše, že pro biologický rozvoj elementárních rychlostních schopností je důležitá paralela, která se týká koordinačních schopností (senzitivní období 7 – 12 let). Dále Dovalil (2005) udává, že ve věku 12 – 13 let se formuje nervový základ rychlostních projevů (pohyblivost, labilita a rychlost nervových procesů). Celkově lze tedy říci, že nejlepší období pro rozvoj rychlostních schopností je mezi 7. – 14. rokem. Po 14. roce dochází ke zlepšování rychlostních schopností na základě podpůrných faktorů (silové schopnosti, zlepšením techniky a zvýšením anaerobních schopností).

2.3.2 Koordinace, obratnost

Koordinační schopnosti, dříve používaný pojem obratnost (obratnostní schopnosti). Ovlivňování těchto schopností má pro sport dva významy. Obratný tenista dokáže lépe reagovat na potřebu změny pohybu, dokáže provést složitější pohybovou činnost, což má

přímou vazbu na sportovní výkony. Dobré koordinační schopnosti umožňují také rychlejší a kvalitnější osvojování sportovních dovedností (Dovalil, 2005).

Rychlost a obratnost je v přípravě dětí nejdůležitější pohybovou schopností. Její rozvoj by měl být zaměřen na vytvoření co největšího pohybového fondu. Tento fond by měl v pozdějším věku sloužit jako „zásobárna“ pohybu. Děti ve věku 7 – 10 let se novým pohybům učí velmi dobře. Z hlediska všestranné přípravy platí při učení zásada, raději více a v menší kvalitě, než méně a úplně dokonale (Pavliš, 2003).

Koordinace je z hlediska struktury velmi složitá pohybová činnost. Z toho je logické, že není pouze jedna koordinace, ale je tvořena několika samostatnými schopnostmi, i když se v podstatě neprojevují samostatně. Za nejdůležitější součásti obecné koordinace Perič (2004) považuje:

- Schopnost spojování pohybů - dříve osvojené pohyby a jejich spojení ve složitější.
- Orientační schopnost - sledování vlastního pohybu, ostatních sportovců a náčiní v prostoru a čase.
- Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla - schopnost zaujmout přesnou polohu těla nebo jejich částí.
- Schopnost přizpůsobování - přizpůsobení vlastního pohybu vnějším podmínkám.
- Schopnost reakce – schopnost rychle reagovat .
- Schopnost rovnováhy – udržování těla v určitých polohách.
- Schopnost rytmická – každý pohyb má svůj rytmus.
- Schopnost učenlivosti neboli doplity – schopnost učit se novým pohybovým nebo sportovním dovednostem.

Charakteristika speciálních koordinačních schopností (Zháněl, 1999):

- Kontrola míče – schopnost hráče dosahovat požadované dráhy letu míče. Z obecných koordinačních schopností jsou pro tuto schopnost dominující – schopnost reakce, orientační schopnost a schopnost spojování pohybu.
- Regulace vzdálenosti – přizpůsobení úderových činností vzhledem k prostorovým podmínkám - udeření míče náčiním (raketou) na požadovaném místě rakety

(výpletu). Za dominantní obecné koordinační schopnosti jsou zde považovány – orientační schopnost a schopnost rovnováhy.

- Timing – úderový rytmus, rytmický soulad mezi pohybem hráče a letem míče. Z obecných koordinačních schopností jsou zde důležité – orientační schopnost a schopnost rytmická.

Podle Schönborna (2008) je tenis koordinačně velice náročný sport. Kvalita koordinačních schopností je základním předpokladem rozvoje tenisové techniky, a proto jsou koordinační schopnosti nejdůležitějším faktorem limitujícím výkon v tenise. Pro rozvoj koordinace je důležité především v žákovském věku rozvíjet všestranné pohybové základy. To znamená věnovat se i ostatním sportovním hrám (fotbal, basketbal apod.), dále pak pohybům celého těla (úpolové sporty), a tím co nejvíce rozšiřovat pohybový rejstřík neboli všestrannost. Různorodost pohybových prvků nám napomáhá utvářet a snadněji si osvojit specifické motorické pohyby, které jsou pro tenisovou hru zásadní.

2.3.3 Silové schopnosti

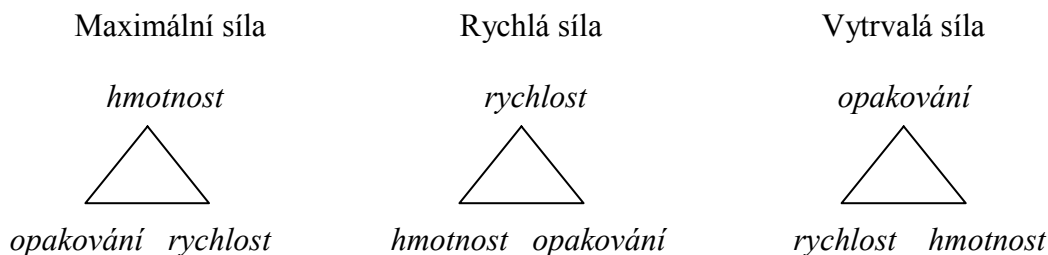
V oblasti sportu hovoříme o síle jako o schopnosti překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí (stáhnutí svalového vlákna). Svalovou kontrakci z hlediska průběhu pohybu podle Periče (2004) rozlišujeme na:

- Dynamickou – zde dochází k pohybu těla (nebo jeho částí), např. dřepy, kliky, skoky, shyby apod.
- Statickou – zde nedochází k pohybu těla, ani jeho částí, snažíme se odpor udržet v jedné pozici (různě visy, vzpory apod.).

Protože při statické síle nedochází k pohybu, rozlišujeme pouze dobu svalového stahu a velikost úsilí. Dobu stahu zjistíme jednoduše časem, s úsilím je to horší, prakticky není měřitelné. V praxi si lze vypomocet tím, jak velké břemeno udržíme a po jak dlouhou dobu. Dynamickou sílu lze dále rozdělit podle tří hlavních ukazatelů (metodotvorní činitelů):

- Velikost odporu
- Počet opakování
- Rychlost provedení pohybu

Tyto tři parametry a jejich vzájemný poměr nám umožňují popsat jednotlivé metody rozvoje síly (Perič, 2004):



Jebavý (2009) člení silové schopnosti podle vnějšího projevu, podle způsobu uvolnění energie anebo podle využití svalové práce při specifických pohybových činnostech:

- Maximální síla – je maximální síla, kterou je schopen vyvinout nervosvalový systém.
- Rychlá síla – schopnost nervosvalového systému dosáhnout co největšího silového impulsu v daném intervalu, ve kterém je třeba pohyb realizovat.
- Startovní síla – je velikost síly, která je dosažena od zahájení kontrakce v co nejkratším čase.
- Explozivní síla – schopnost dosažení maximálního zrychlení v závěrečné části pohybu.
- Reaktivní síla – svalový výkon, který umožňuje cyklus protažení a následného zkrácení svalu, který vyvolá zvýšení silového impulsu.
- Vytrvalostní síla – uplatnění svalové síly po delší dobu bez výrazného snížení úrovně.

Podle Schönborna (2008) je síla předpokladem pro špičkové výkony. Startovní síla a výbušná síla je nutná pro rychlé starty (správné postavení před úderem), dále pak při hře u sítě. Maximální síla je základní článek pro rozvoj všech specifických druhů síly, jako jsou v tenise odrazová a úderová síla. Zejména rychlé průběhy pohybů jako např. podání jsou závislé na dobře natrénované výbušné síle.

Silové schopnosti v dětském věku mají pouze podpůrný význam pro rychlostní a koordinační schopnosti. U dětí do 12 let stimulujeme silové schopnosti pomocí nenáročných cvičení s vlastním tělem (kondiční gymnastika, úpolová cvičení apod.). Dále pak lze využít

cvičení ve ztížených podmínkách (lokomoce ve vodě, v písku). Po dvanáctém roce lze začít uvažovat o adekvátním zatěžování (kliky, shyby, cvičení na nářadí), přitom je velmi důležité, aby nebyla zatěžována páteř a přetěžovány klouby. Při posilování dětí je třeba se především orientovat na velké svalové skupiny (břišní, zádové svaly, stehenní svaly, ramenní apod.). Dále je třeba dodržovat bezpečnost a volit především pestrou a zábavnou formu. Po ukončení každého silového cvičení je důležité protahovat posilované partie a na závěr cvičení provádět vyrovnávací cvičení (Dovalil, 2005).

2.3.4 Vytrvalostní schopnosti

Většina sportovců potřebuje ke svému výkonu určitou úroveň vytrvalosti. V některých sportech je vytrvalost zásadní pro úspěch, jako je např. silniční cyklistika, maratón, triatlon. V jiných sportech je důležitým doplňkem výkonu (sportovní hry, plavání, úpolové sporty a další). V některých sportech mají roli spíše okrajovou (vrhy, hody v atletice, střelba atd.) (Perič, 2004).

V tenise je vytrvalost důležitá nejen pro výkon v samotném zápase, ale i pro zotavení mezi jednotlivými zápasy. Dalším důležitým faktorem je i schopnost delší dobu správně trénovat. Crespo (2001) definuje schopnost (vytrvalost) jako aktivitu nízké intenzity anebo výdrž krátkodobé zátěže při opakované vysoké intenzitě, během delších časových úseků.

Pro tenistu mají hlavní význam dynamické projevy, a to jak lokální, tak i všeobecná svalová vytrvalost. Při tenisovém utkání převažuje aerobní oblast. Anaerobní vytrvalost se uplatňuje hlavně během delší, velmi rychlé výměny míčů (Schönborn, 2008).

Perič (2004) ve své knize píše, že v tréninku dětí má především místo vytrvalost aerobní (dlouhodobá). Malé děti mají vytrvalost v podstatě na horní hranici svých možností, proto do 10 let není potřeba zvláštních tréninků zaměřených na rozvoj vytrvalosti.

Podobný názor má i Schönborn (2008), který píše, že pro děti zabývajících se pravidelně sportem není třeba asi až do 11. roku speciálních tréninků zaměřených na vytrvalost. Dále dodává, že příležitostné delší běhy (20-30 minut) nemohou organismu škodit, ale spíše přispívají k psychickému účinku (snaha překonat se) a dobré regeneraci organismu. Kolem 12. roku by se měl vytrvalostní trénink stát pravidelnou součástí tréninkového plánu.

Autoři (Dovalil, 2005; Pavliš, 2003; Perič, 2004) u dětí nedoporučují intervalové metody, při kterých dochází k produkci laktátu. Výjimka se připouští hlavně z psychických

důvodů, aby děti byly nuceny překonávat nepříjemné pocity doprovázející tento druh zatížení. Prostředkem rozvoje vytrvalosti u těchto metod je nejčastěji běh. U dětí je vhodné volit různé hry, soutěže, jízda na kole nebo úpolová cvičení apod.

2.3.5 Pohyblivost

Pohyblivost (nebo kloubní pohyblivost) chápeme ve sportu jako předpoklad pro rozsah pohybu v daném kloubu, neboli schopnost vykonávat pohyb ve velkém kloubním rozsahu. Pohyblivost je využívána v každém sportu jiným způsobem. V některých sportech je využívána v maximálním kloubním rozsahu (např. gymnastika), jiné sporty vyžadují velký kloubní rozsah pouze v některých kloubech (plavání – pohyblivost v kloubu ramenním). Další sporty využívají pohyblivost spíše pro využití dalších pohybových schopností (Perič, 2004).

Úroveň pohyblivosti v praxi podle Pavliše (2003) ovlivňuje řada činitelů:

- Anatomické zvláštnosti – tvar a druh kloubu, pružnost vazivového a kloubního aparátu
- Silové schopnosti svalstva – silové možnosti jednotlivých svalů, které se na daném pohybu podílejí
- Ostatní činitelé – aktivita reflexního systému neboli napínací reflex. Dále pak psychické stavy, věk, rozcvičení, únava, denní doba, teplota prostředí

Rozvoj pohyblivosti ve sportovní praxi rozlišujeme podle dvou kritérií (Perič, 2004):

- Aktivita pohybu
 - Aktivní pohyb – pohyb prováděný vlastní silou
 - Pasivní pohyb – pomocí vnějších sil (partner, gravitace)
- Dynamika provedení
 - Dynamické provedení – cviky prováděné švihovým způsobem
 - Statické provedení – strečinková cvičení

Optimální kloubní pohyblivost je zásadním předpokladem každého špičkového výkonu v tenise. Bez dobré pružnosti svalstva by nemohlo být dosaženo dalších tréninkových podnětů v oblasti síly, rychlosti nebo koordinace. Při omezené pohyblivosti má sportovec

sklon ke zraněním, jsou podporovány různé dysbalance a ztěžuje se rozvoj tenisové techniky. Neelastické svalstvo omezuje pohyb, a tím snižuje sílu a rychlost, pracuje neekonomicky, a tím se prodlužuje doba regenerace (Grosser, 2008).

Tenisté musí mít dobrou pohyblivost hlavně v ramenou, v páteři, v bocích a v nohách, kterou budou potřebovat při výpadech do strany s nataženou paží ke vzdálenému míči. Při hluboké smyčce paže s raketou během podání, při pohybu kotníku k různým skokům a výskokům (smeč, podání, hra na síti), ale i při hraní prudkých forhendů, bekhendů nebo podání (rotace boků, ramen) apod. (Linhartová, 2009).

2.4 Technická příprava

Technikou hry rozumíme v tenise způsob provedení úderu v souladu s pravidly. Dokonalá technika umožňuje hrát hráči přesné, pestré a ekonomicky prováděné údery. Jindřich Höhm (1987) považuje za ukazatele účinné techniky:

- Přesnost a sílu úderů
- Stabilitu techniky
- Ekonomičnost při provádění úderů a pohybu po dvorci
- Utajení úderů a taktických záměrů
- Univerzálnost a variabilitu úderů

Většina tenisových odborníků se shoduje, že tenisová technika má dvě stránky, a to viditelnou a neviditelnou techniku. Za viditelnou techniku lze považovat pohyby, které jsou dobře pozorovatelné, jako je např. držení, nápřah a zásah míče. Neviditelná nebo těžko viditelná technika, kterou trenér nemůže vidět, jako je např. úhel rakety, umístění míče na raketě. Stojan (1991) udává, že pro pochopení neviditelné techniky si je třeba uvědomit faktory, které jsou rozhodující pro tenisový úder:

- Rychlost rakety a letícího míče v okamžiku úderu – pro rychlost míče
- Směr rakety a letícího míče v okamžiku úderu – pro rotaci a směr míče
- Úhel rakety v okamžiku úderu – směr míče

- Pevnost držení rakety, zápěstí a paže v okamžiku úderu – pro rychlost a směr míče
- Umístění míče na raketě v okamžiku úderu – pro rychlost míče
- Společný vliv těla hráče a rakety v okamžiku úderu – zejména pro úderovou kontrolu a švih

Pro potřeby naší diplomové práce se zaměříme na techniku úderů od základní čáry tj. forhendu a bekhendu. Tyto údery jsou v kategorii dětí nejčastěji hraným úderem, to však neznamená, že další údery (např. volej, smeč) se v této kategorii netrénují. Dalším úderem je podání, ale děti v tomto věku většinou hrají podání spodem – forhendem.

2.4.1 Forhend

Forhend je jedním z nejdůležitějších tenisových úderů, zejména při výměnách od základní čáry je nejpoužívanějším úderem. Dobrý forhend bývá velkou zbraní vyspělých hráčů.

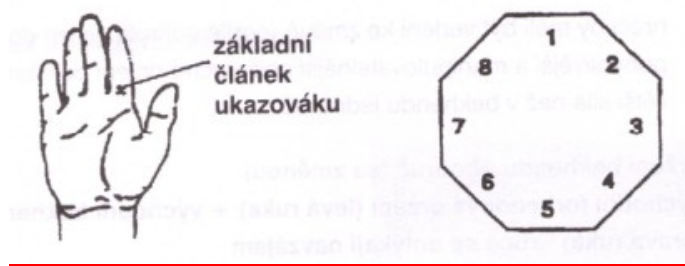
V dnešním moderním tenisu používají hráči většinou tyto typy forhendového držení:

Západní držení - základní článek ukazováku na plošce číslo 4

Polozápadní držení - základní článek ukazováku mezi ploškou 3 a 4

Východní držení - základní článek ukazováku na plošce číslo 3

Kontinentální držení - základní článek ukazováku na horní hraně plošky číslo 2



Obrázek číslo 1.

Crespo (2001) ve své knize píše, že nejčastěji používaným držením v současnosti je polozápadní forhendové držení. Dále pak upozorňuje, že existuje mnoho způsobů jak při forhendů držet raketu, ale trenér by měl víc hledět na účinnost úderu.

Z tohoto důvodu se v naší práci a pozorování budeme zabývat pouze východním a polozápadním forhendem. Je třeba si, ale uvědomit, že existují i další neméně důležité varianty forhendů. Jako například forhend se spodní rotací, západní forhend či forhend s kontinentálním držením.

2.4.1.1 Východní forhend (forhend s východním držením)

Přípravná fáze a nápřah – hráč díky držení za držadlem lehce udrží raketu kolmo k zemi se špičkou hlavy tenisové rakety šikmo vzhůru, to umožňuje, aby hlava rakety opisovala charakteristickou smyčku v konci nápřahu, při současném přenášení váhy na zadní nohu.

Úderová fáze, zásah míče – udeřený míč má dosti plochou letovou křivku, protože úderovou fází charakterizuje dosti přímý švih (zezadu dopředu). Postavení nohou v momentě úderu je spíše polozavřené. Váha těla, kterou přenášíme na přední nohu, dodává úderu větší razanci. Provedení úderu vyžaduje větší postranní vzdálenost od míče a míč je zasahován stranou od těla nad vykročenou nohou.

Protažení úderu – je dokončeno obvykle v bočním postavení hráče směrem k síti, paže s raketou se stáčí k levému rameni (Crespo, 2001).

2.4.1.2 Polozápadní forhend

Přípravná fáze a nápřah – v momentě odehrání míče soupeřem se noha, která je blíže k síti vytáčí, následuje pohyb lokte pohybem dozadu a mírným přizvednutím se současným vytáčením ramen.

Úderová fáze – v počáteční fázi raketa padá dolů, pokrčené nohy se napínají a napomáhají dosáhnout švihu po dráze zespoda nahoru. Loket se pohybuje v blízkosti těla z důvodu stability. Před zásahem míče dochází ke zrychlení pohybu lokte a trup rotuje. Loket se napíná, pravý bok se zvedá a otáčí, a tím se zvedá i rameno hrající paže. Polozápadním držením zůstává plocha rakety v době švihu až do okamžiku zásahu zavřená. Těsně před zásahem míče dráha rakety začíná stoupat.

Zásahová fáze – zápěstí je v momentě zásahu za držadlem rakety. Hlava hráče je v klidu, pohled směřuje do místa kontaktu s míčem, nohy jsou obvykle v otevřeném

postavení. Váha před a po zásahu míče je přenášena po dráze opisované hlavou rakety, a to způsobuje napnutí kolen společně s otevíráním pravého boku.

Protažení úderu - je vedeno z polohy pod míčem šikmo vzhůru a vpřed proti míči. Po zásahu míče pokračuje pohyb rakety po vzestupné dráze za míčem. Kontrolou protažení úderu je skutečnost, že část paže mezi loktem a ramenem se dostává do pozice rovnoběžně se zemí (Crespo, 2001).

2.4.2 Bekhend

Dnešní špičkoví hráči hrají s úspěchem jednoruční i obouruční bekhend. Každý z těchto bekhendů má jistě více výhod než nevýhod. Diskuse na téma zda je výhodnější jednoruční nebo obouruční bekhend, není smyslem této práce. Pro začínající tenisty je bekhend obouruč technicky jednodušší a naučí se mnohem rychleji než bekhend jednoruč. Neexistuje jednoznačné doporučení, zda zvolit bekhend jednoruč nebo obouruč, proto je třeba vzít do úvahy nejen výhody a nevýhody obou provedení, ale také individuální předpoklady začínajícího tenisového hráče.

2.4.2.1 Bekhend jednoruč s horní rotací

V současném moderním tenise se bekhend s horní rotací stal silnou zbraní (vysoký odskok, prohoz po čáře, zahrání míče napříč ven ze dvorce). Držení se mění v době nápřahu za pomoci nehrající paže. Pro bekhend jednoruč se používají tři typy držení, a to východní, extrémní bekhendové a kontinentální. To znamená, že hráči hrající forhend východním, polozápadním a západním držením, musí držení pro bekhend jednoruč změnit (Crespo, 2001).

Přípravná fáze a nápřah – s blížícím se míčem se postavení ramen a hrající paže s raketou vytáčeji jako jeden celek ze základního postavení. Závěrečné fáze nápřahu (ruka se zvedá přibližně do výše ramen a hlava rakety se nalézá ve výši hlavy a nad ní) dosahujeme dvěma způsoby:

- Vytočíme rameno, ruku vedeme do požadované polohy.
- Vytočíme rameno a okamžitě zvedáme ruku do požadované polohy, nápřah probíhá po smyčce.
- Po dobu nápřahu podpírá nehrající ruka raketu v krčku (Crespo, 2001).

Úderová fáze, zásah míče – na konci nápřahu padá raketa dolů pod úroveň letícího míče. Pokrčení kolen a následné přenesení váhy na pravou nohu usnadní dostat hlavu rakety pod míč. Těsně před zásahem má dráha vzestupnou tendenci, což dává míči potřebnou horní rotaci. Zvedáním ramene hrající ruky a současně napnutí nohy v kyčli napomáhá vést švih rakety směrem vzhůru. Míč zasahujeme mírně před přední nohou (před tělem) a plocha rakety je v momentu zásahu míče kolmá.

Protažení úderu – napjatá paže doprovází míč ve směru letu plynulým pohybem zdola nahoru. Hlava rakety se při dokončení úderu nalézá nad zápěstím, které je ve výši pravého ramene, hráč přenáší váhu těla vpřed do úderu. (Jankovský, 2002).

2.4.2.2 Bekhend obouruč

K přednostem bekhendu obouruč patří snadná změna držení z forhendového držení, je k němu potřeba menší svalové síly, lze s ním hrát agresivně vysoko odskakující míče, je méně čitelným úderem než bekhend jednoruč. Dále Crespo (2001) ve své knize píše, že při hraní bekhendu obouruč se zapojuje méně částí těla, což může být důvodem snazšího učení bekhendu obouruč. Držení pro bekhend obouruč je východní forhendové pro obě ruce (dominantní levá ruka pro praváka) anebo konvenční bekhendové držení, kde níže položená ruka má držení východní bekhendové nebo kontinentální. Výše položená ruka má držení forhendové. V tomto případě je dominantní ruka pravá.

Přípravná fáze, nápřah – je podobný jako u bekhendu jednoruč, pouze levá ruka nepodpírá hlavu v krčku, ale obě ruce jsou na držadle, těsně za sebou. Vytočení ramen a pohyb paží s raketou vzad je prováděn souběžně. Váha těla se přenáší na zadní nohu. Na konci nápřahu je pravá paže takřka napjatá, levá mírně pokrčená, raketa a osa ramen směřuje kolmo k síti. Kolena jsou pružně pokrčená tak, aby následně podpořila pohyb vzhůru (Koromházová, 2008).

Zásah míče – těsně před zahájením švihu paží s raketou, hráč vykročí pravou nohou (levák obráceně) vpřed proti míči, místo zásahu více před tělem než u bekhendu jednoruč. Rotace trupu způsobuje pohyb boků a společně s tělem rotují obě paže, přičemž lokty a zápěstí vykazují do okamžiku zásahu minimální pohyb. V okamžiku úderu dochází ke zpevnění držení rakety oběma rukama, vložení váhy těla do úderu a ke zrychlení pohybu obou

rukou v zápěstí. Míč je udeřen s mírnou horní rotací a vpřed k myšlenému cíli (Crespo, 2001, Koromházová, 2008).

Protažení – protažení úderu bývá kratší a individuální. Obvykle se dráha rukou a rakety stáčí kolem hráčova ramene. U přímého úderu pokračuje dráha rakety ve směru letu míče (Koromházová, 2008).

K nevýhodám bekhendu obouruč patří zkrácený dosah (zvláště u míčů, které jsou hrány ven z dvorce) a těžce se hrají míče s nízkým odskokem a volejem. Tuto nevýhodu lze eliminovat jednoručním bekhendem se spodní rotací.

2.4.3 Podání

Linhartová (2009) považuje podání za jeden z nejdůležitějších úderů. Je to jediný úder, kterým uvádíte míč do hry po vlastním nadhozu a nejste nuceni odpovídat na soupeřův úder. Podání velmi ovlivňuje další vývoj hry. Podání je jediným úderem, který závisí čistě na vás, neboť jej lze trénovat bez spoluhráče a v libovolných dávkách. Podání dělíme na tři základní typy:

- Přímé
- S boční rotací
- S kombinovanou rotací

Lekič (1990) doporučuje, pokud hráč neumí podání s použitím smyčky, hrát podání spodem, které je v rámci pravidel a pro začátečníky zvláště prudké. Toto podání se hodí pro děti v rozmezí 6 – 9 let, do kterého patří i naše sledované skupiny babytenistů.

2.4.3.1 Přímé podání

Držení a postavení - pro začátečníky se doporučuje držení východní forhendové, u pokročilých hráčů držení kontinentální anebo držení na rozhraní východního forhendového a kontinentálního držení. Boční postavení směrem k síti s nohama mírně a pohodlně rozkročenýma přibližně na šířku ramen (Crespo, 2002).

Nadhoz, nápřah a smyčka – obě paže začínají provádět kyvadlový pohyb, levá paže nadhazuje míč svisele vzhůru před levé rameno. Míč je vypuštěn z ruky, když je paže téměř natažená. Nadhoz by měl být přesný a dostatečně vysoký. Levá paže a levá horní část trupu

zůstávají v této poloze až do tzv. polohy zamíření. Pravá paže s raketou směřuje dolním obloukem vzad téměř do upažení s mírným pokrčením v lokti. Raketa je zapuštěna v jakémisi smyčkovém švihovém pohybu vzad za tělo. Odtud se prudkým zrychlením zhoupne nahoru do předpokládaného místa kontaktu s míčem podle Crespo (2002) a Linhartové (2009).

Zásah míče – nohy se napínají a trup otáčí do směru úderu. Hráč je maximálně vytažen, aby došlo k zásahu míče co nejvýše. Těsně před úderem by paže měla být plně natažená s raketou v prodloužení. Při kontaktu s míčem se tělo vytáčí do směru letu míče a hmotnost těla se přenáší vpřed (Crespo, 2002).

Dokončení úderu - paže s raketou doprovází míč ve směru jeho pohybu. Paže s raketou pokračuje v pohybu ve směru dolů a končí na levé straně těla. Pravá noha vykračuje vpřed (Linhartová, 2009).

2.4.4 Volej

Volej je úder, kterým se odehrává míč před dopadem na zem. Volej velmi zrychluje hru, a tím umožňuje úspěšné zakončení akce. Účinnost volejů je kromě techniky úderů závislá také na předvídatosti, postřehu a pohyblivosti hráče (Linhartová, 2009).

Základní postavení – raketa se drží před tělem, držení je kontinentální a levá ruka přidržuje raketu v krčku její hlavy. Hlava rakety by měla být výše než zápěstí, nohy jsou mírně rozkročené (šíře ramen) směrem vpřed. Kolena jsou mírně pokrčená a hmotnost těla je rovnoměrně rozložená na obě nohy. Součástí základního postavení by měl být i poskok (split step) prováděný před každým úderem (Langerová, 2005).

2.4.4.1 Forhendový volej

V přípravné fázi se ramena částečně vytácejí a raketa se vyrovnává za blížící míč. Váha těla se přenáší na pravou nohu (u praváka). Nápřah je výrazně zkrácen a hlava rakety je nad zápěstím. Levá noha současně vykračuje úhlopříčně vpřed k přilétajícímu míči. Při odehrání míče se mírně otevřená raketa (s výjimkou vysokých míčů) pohybuje směrem dopředu. Protážení úderu je výrazně kratší než u úderů od základní čáry (Langerová, 2005).

2.4.4.2 Bekhendový volej

Bekhendový volej se hraje většinou jednoruč z důvodu většího rozsahu na síti. Přípravná fáze je inverzním opakem voleje forhendového. Ramena se částečně vytácejí a raketa se vyrovnává za blížící se míč. Nápřah je opět výrazně zkrácen a hlava rakety je nad zápěstím. Místo zásahu je stejné jako u voleje forhendového, pouze vpřed směrem k míči vykračuje opačná noha. Protazení bekhendového voleje je obdobné (Langerová, 2005).

2.5 Taktická příprava

„Po podání se hráči dostanou do výměny, kdy míč létá z jedné strany na druhou. Při takové výměně můžete získat bod změnou rytmu, vyčkáváním na soupeřův slabší úder, anebo tlakem ústícím ve vynucenou chybu na soupeřově straně“ (Littleford, 2010, str. 160).

Každé soutěžení je charakteristické ve větší či menší míře proměnlivostí sportovního boje. Z tohoto důvodu je důležité v řadě sportů neustále sledovat situaci a její změny a často ve velmi krátkém čase vybírat optimální řešení a realizovat ho. Proto lze taktickou přípravu chápat jako proces osvojení a zdokonalování vědomostí, dovedností, schopností a různých postupů, které umožní sportovci v každé sportovní situaci vybírat optimální řešení a prakticky je realizovat (Dovalil, 2005).

Tenisové utkání je komplexní, dynamický systém, v němž se uplatňuje strategie i taktika v jednotlivých herních situacích. Pod pojem tenisová strategie lze zařadit všechna opatření, která jsou třeba zajistit před zápasem, ale také během něj, aby měl hráč optimální podmínky (teoretická příprava, analýza soupeře, sestavení taktického plánu apod.) Pod pojmem tenisová taktika rozumíme aktuální provedení taktického plánu (Linhartová, 2009).

Crespo (2001) ve své knize píše, že hru ovlivňují tři základní faktory:

- Hráč (herní úroveň, technické schopnosti, zkušenosti, herní styl a další)
- Soupeř (totéž jako u hráče, dráha letu míče, silné či slabé stránky a další)
- Prostředí (povrch dvorce, povětrnostní podmínky, ostatní vlivy – diváci atd.)

Na základě hráčského vzoru v mladém věku a na individuálních technických, fyzických a psychických předpokladech si hráč vytváří svůj herní projev – herní styl:

- Hráč nabíhající k síti (podání – volej)

- Tenista hrající agresivně od základní čáry (dobrý příjem podání)
- Obránáři
- Univerzální (celodvorcoví hráči)

U dětí začínajících s tenisem je v první řadě důležitá znalost základních pravidel. Není tak nutné znát všechny její detaily, ale pochopit základní počítání, rozeznat dobrý a špatný míč, střídání strany dvorce při příjmu a podání a výměny strany dvorce při lichých hrách atd. Další taktické znalosti a dovednosti jsou spojeny s určitou technickou úrovní, kondicí a zkušeností hráče. Za nejjednodušší definici taktiky v tenise lze považovat zásadu: „*Musíte co nejčastěji hrát to, co soupeř nemá rád, a na druhé straně co nejčastěji hrát své nejlepší údery*“. To znamená využít všech slabých stránek soupeře a udělat mu hru co nejtěžší (Perič, 2004, Linhartová, 2009).

2.6 Psychologická příprava

Psychologická příprava je cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení účinnosti tréninkového procesu. Cílem této přípravy sportovce je na základě psychologických poznatků co nejefektivněji zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku a v soutěži zároveň stabilizovat výkonnost na úrovni dosaženého stavu trénovanosti (Dovalil, 2005).

Höhm (1987) dále uvádí, že psychologická příprava je souhrn pedagogicko-psychologických zásad, úkolů, metod a prostředků, které jsou ve sportovním tréninku neoddělitelně spojeny se všemi ostatními složkami sportovní přípravy. Cílem psychologické přípravy je zvyšovat celkovou přizpůsobivost sportovce přírodním i společenským podmínkám sportovní činnosti. Tato příprava vytváří předpoklady pro ideální vyladění psychického stavu, na kterém je výkon přímo závislý.

Z psychologické typologie sportů se tenis řadí mezi heuristicko (tvořivě) individuální sporty. Tenis patří mezi sporty, kde o vytváření náročných psychických situací, zátěží a konfliktů není nouze. Přispívá k tomu bohatá a velmi složitá struktura herních činností a jejich velká variabilita. Pro hráče tenisu je charakteristické tvůrčí taktické myšlení v závislosti na síle soupeře a na předvídání (čtení) jeho záměrů a na volbě rychlého a optimálního řešení z velkého počtu možností (Höhm, 1987).

Podle Stojana (1999) teoreticky musí mít „tenisový ideál“ vysokou míru motivace, koncentrační schopnost, sebevědomí, vůli k vítězství, disciplínu a sebeovládání. Dále potřebuje správnou dávku temperamentu, odvahy k riskování, ale také trpělivosti, agresivity, anticipační schopnosti, klidu a optimismu. Z toho plyne, že čím lepší a vyšší úroveň hráč má, tím důležitější jsou pro něho psychické a mentální faktory, které spolu úzce souvisejí. Jedná se především o tyto faktory:

- Vysoká motivace k tenisu
- Vysoké sebevědomí
- Vysoká koncentrační schopnost
- Vysoká vůle k vítězství
- Vysoká anticipační schopnost
- Uvolnění, zvládnutí nervozity
- Optimální chování, dobrá nálada

Některé z těchto faktorů mají svůj význam i v tréninkovém procesu, např. motivace hráče a jeho koncentrační schopnost na řešení úloh a cílů cvičení, avšak jejich velká důležitost v zápase, hraném především na vysoké úrovni, je nedocenitelná (Stojan, 1999).

2.6.1 Motivace

Motivace sportovce určuje jeho zaměření a intenzitu chování. Je to předpoklad a hnací „motor“ veškerého jednání. Motivace zahrnuje vnitřní i vnější pobídky a současně může chování sportovce ovlivňovat i několik motivů současně. Za základ sportovní motivace lze považovat trvalou snahu o soustavné zlepšování výkonnosti (Höhm, 1987).

Schönborn (2008) ve své knize píše, že motivace je nejdůležitějším faktorem pro proces motorického učení a pro sportovní výkon. Sportovec bez motivace není schopen podávat odpovídající výkon. Právě tam, kde si člověk musí každý úspěch tvrdě vybojovat, hraje motivace nejdůležitější roli. Všechno úspěšné začíná motivací a ta vychází zevnitř, z nitra hráče. Vnější motivace (peníze, poháry apod.) je dobrá a efektivní, pokud napomáhá změnit vnější motivaci ve vnitřní motivaci.

U hráčů je třeba dosáhnout na tzv. optimální motivaci odpovídající jejich psychickému stavu, odolnosti a trénovanosti. Crespo (2001) uvádí čtyři typy problémů s motivací:

- Nedostatek motivace – nedostatek motivace v tréninku, malá motivace při účasti na turnajích nižší úrovně, změna trenéra, osobní problémy atd.
- Přílišná motivace – při velmi důležitých utkáních, po sérii po sobě jdoucích vítězství
- Negativní motivace – obavy z vítězství nebo prohry, z určitých soupeřů, ze zranění, z reakcí ostatních (rodiče, trenér atd.)
- Falešná motivace
 - Špatná motivace - „Tenis je pro mě všechno“
 - Špatná vnější motivace – „Mne motivuje, jen když hraju o peníze“
 - Špatná vnitřní motivace – „Za každou výhru si něco koupím“

Při zvyšování motivace je důležité stanovení specifických cílů, které nejen udržují a posilují motivaci, ale napomáhají také ke zvýšení výkonnosti u hráčů, lepšímu využití času a posilují sebedůvěru hráče. Stanovený cíl by měl odpovídat individualitě hráče a hráč by měl plně chápat význam a důležitost vytyčených cílů pro jeho odpovídající výkon, a to nejen jako sportovce, ale i jako lidské bytosti (Crespo, 2001).

2.6.2 Koncentrace

Jednoduchá definice podle Crespo (2001) zní, že koncentrace je jako schopnost zůstat mentálně v přítomnosti (schopnost soustředit se pouze na vlastní trénink nebo zápas) a toto soustředění udržet po celou dobu této činnosti. V závodním tenise je koncentrace zřejmě nejdůležitější psychickou schopností nezbytnou pro úspěch. Během hry má hráč určité pole pozornosti, které je vymezeno souhrnem všech podnětů z jeho vnitřního a také vnějšího prostředí, na nějž je schopen se soustředit. Hráč musí vědět, které podněty jsou pro danou situaci v utkání podstatné. Pokud se dokáže soustředit na prvky, které jsou důležité pro hru, mluvíme o tzv. dobré koncentraci. Špatná koncentrace znamená soustředění se na irelevantní aspekty hry.

Höhm (1987) popisuje koncentraci jako schopnost soustředění a rychlého přesouvání pozornosti. Doba tenisového utkání závisí na několika činitelích, jako jsou např. počet her a setů, vyrovnanosti a pojetí hry soupeřů, povrchu dvorců. Výzkumy dokázaly, že lidská pozornost stále kolísá, po 4 až 14 sekundách míra soustředění začne zákonitě klesat. Hladina se opět může zvýšit až po obnovení nutných organických látek v nervových buňkách. Proto tenista nemůže být soustředěn po celou dobu na utkání, ale potřebuje i oddechové fáze, a to nejen při střídání stran, ale i mezi jednotlivými rozehranými body. V krátkých přestávkách mezi jednotlivými body by se hráč měl vždy umět uvolnit, rychle zhodnotit průběh dosavadní hry (poslední akce), provést úpravy v technice a taktice a určit si rámcový plán pro příští bod.

2.6.3 Kontrola chování

Při dosahování výkonnostních cílů se vždy projevují dva významní činitelé, a to naděje na úspěch a strach z neúspěchu. Proto lze teoreticky hráče rozdělit do dvou skupin. Hráči v první skupině mají sklon k optimismu a odvaze, druzí posuzují svoje vyhlídky velmi opatrně a stále si připouštějí možnost své porážky. Obavy z neúspěchu jsou často zapříčiněny nedostatkem sebevědomí, rolí favorita, nepříznivými emocemi (Höhm, 1987).

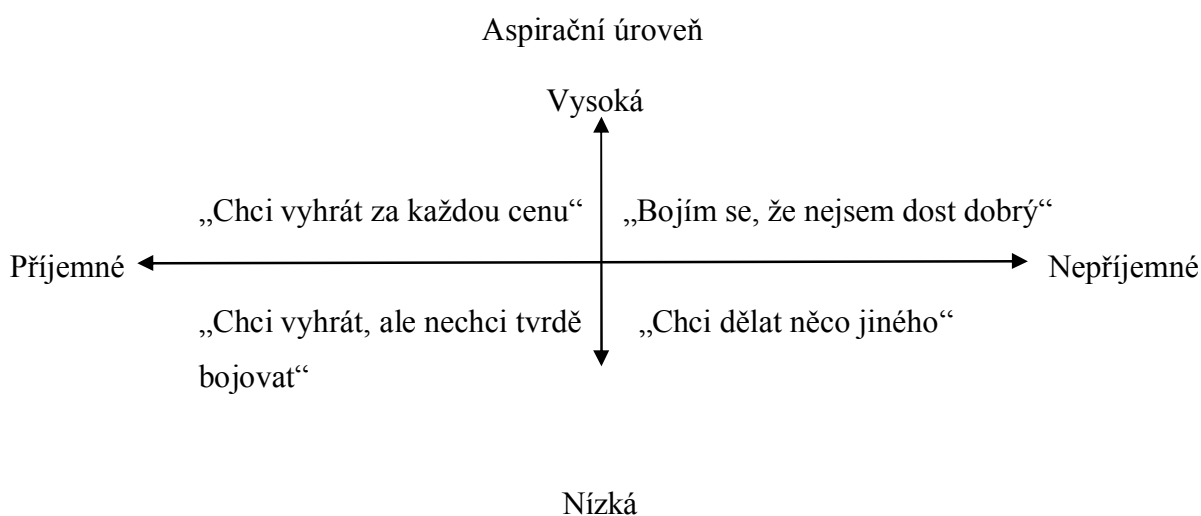
Crespo (2001) ve své knize píše, že hráči při určité úrovni aktivace jsou schopni dosáhnout ideálního herního rozpoložení tzv. „hry v zóně“. Hráč by se měl naučit tuto ideální zónu dosáhnout a v průběhu utkání udržovat, a to i navzdory rušivým momentům. Problémy nastávají, pokud se hráč nachází ve stavu nedostatečného nebo nadměrného nabuzení. Při příliš malé úrovni (hypoaktivaci) hráč nedosahuje aktivaci pro optimální úroveň. Při nadměrném vybuzení hráč aktivační úroveň nutnou pro optimální výkon překračuje. Na druhou stranu je si třeba uvědomit, že ne všechny údery vyžadují stejnou míru aktivace. Např. při podání musí být hráč uvolněný (aby byl schopen raketě udělit maximální rychlost), zatímco při riternu je lépe být aktivován více (rychlejší reakce na letící míč).

Během tenisového utkání dochází ke střídání napětí a uvolnění. Existuje řada příčin, které mohou narušit psychickou rovnováhu hráče a jsou-li tyto stavy příliš intenzivní, mohou způsobit stres. Stres chápeme jako stav organismu, který na tlak okolí reaguje úzkostí, napětím nebo obranou. Odolnost hráče tenisu proti konfliktním situacím ovlivňuje celý komplex všech složek výkonnosti, ale také hráčská zkušenost (Höhm, 1987).

Stojan (1991) ve své knize píše, že z mnoha faktorů, které rozhodují o sportovním výkonu v zápase, je třeba se zmínit o vlastnostech, které jsou podle jeho mínění nejdůležitější a úzce spolu souvisí: dobrá nálada, koncentrace, uvolnění, bojová morálka a sebevědomí.

2.6.4 Aspirační úroveň

Podle Stojana (1991) je aspirační úroveň osobní mínění hráče, které on má před daným zápasem o svém výkonu v nadcházejícím zápase (co očekává, že v zápase dosáhne). Výše aspirační úrovně je závislá na mnoha faktorech, např. na posledních výsledcích, okamžité formě, síle soupeře, ale i od praktických zkušeností samotného hráče apod.



2.7 Shrnutí teoretické části

Všechny čtyři složky sportovního (tenisového) tréninku mají při jeho realizaci stejné postavení a váhu. Je samozřejmé, že v každém výkonnostním stupni a tréninkovém období je důraz a intenzita zaměřena více či méně na kondiční, technickou, taktickou anebo psychologickou přípravu.

V přípravě dětí je třeba zdůraznit nejen vhodnou výživu pro mladého sportovce, ale také pitný režim, který by měl být samozřejmostí v každé tréninkové jednotce a zápase. Nedílnou součástí přípravy dětí je i výchova k fair play.

Pokud se všechny tyto aspekty spojí, můžeme hovořit o kvalitní tenisové přípravě, která je základním kamenem pro rozvoj budoucího úspěšného tenisového hráče.

3 Cíl, úkoly a hypotézy práce

3.1 Cíle práce

Cílem diplomové práce je analyzovat celkovou připravenost dětí na zahájení aktivní činnosti ve výkonnostním tenise po kondiční, technické, taktické a psychologické stránce.

3.2 Úkoly práce

Ke splnění našeho cíle jsme si stanovili tyto úkoly:

1. Prostudovat odbornou literaturu.
2. Na základě studia literatury a konzultací s odborníky zvolit vybrané testy, které budou vhodné pro naše zkoumání.
3. Vybrat skupinu dětí hrající tenis – babytenistů.
4. Provést testování a pozorování vybrané skupiny.
5. Vyhodnotit získané výsledky testování.
6. Zpracovat a vyhodnotit získaná data pozorováním.
7. Ze získaných závěrů sestavit závěry.

3.3 Vědecká otázka

Jaké rozdíly jsou mezi skupinami A a B v předpokladech pro sportovní výkon v tenise?
Bude úroveň jednotlivců v souladu s výsledky utkání?

4 Metodika práce

4.1 Popis zkoumaných skupin

4.1.1 Popis skupiny A

Zkoumaná skupina tvoří testované osoby (dále jen TO), kterými jsou v tomto případě babytenisté TK Chlumec ve věku 8 až 9 let. Děti hrají pravidelně tenis 2 až 3 roky. Ve skupině jsou 4 chlapci a 2 dívky. Obě dívky jsou osmileté, chlapcům je devět let. Kalendářní věk je udáván z pohledu tenisových řádů (článek 7, pro zařazení hráče do určité věkové kategorie je rozhodující věk, jehož dosáhne v tom kalendářním roce, v němž končí příslušná tenisová sezóna).

V tabulce (tab. 1 a 2) je uvedeno kromě kalendářního a sportovního věku také počet tréninků – za týden v posledním roce a počet zápasů – přibližně odehraných (turnaje, soutěže). Dále pak zda dítě pravidelně provozuje jiný sport.

Tabulka 1: Přehled TO – skupina A

	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6
kalendářní věk	9	9	9	9	8	8
sportovní věk	3	3	3	2	3	3
počet tréninků	2	3	2	2	2	2
počet zápasů	0	0	3	0	0	0
jiný sport	plavání	fotbal	fotbal	basketbal	plavání	aerobic

4.1.2 Popis skupiny B

Skupinu B tvoří babytenisté, kteří byli vybráni ze zúčastněných družstev Oblastního přeboru skupiny „C“ pořádaným Severočeským tenisovým svazem (příloha číslo 3). Oblastního přeboru skupiny „C“ se zúčastnilo celkem šest družstev. Pro naši práci jsme vybrali 4 chlapce a 2 děvčata, podle předem daných kritérií. Turnaj se hrál systémem každý s každým. S každého družstva byl vybrán jeden hráč, a to podle pořadí psaného na soupisce svého týmu. Pořadí týmu bylo určeno podle vylosování (např. první zápas jsme hráli

s Litvínovem A, proto byl vybrán hráč, který hrál na pozici číslo 1). Takto bylo vybráno 5 hráčů (4 chlapci a 1 dívka). Šestá hráčkou byla vylosována dívka (z vylosovaného družstva).

V této skupině je jednomu chlapci a dívce osm let, ostatní jsou devítiletí. Děti se učí tenis ve svých oddílech pravidelně po celý rok. Tenis je individuální sport a děti v této skupině hrají a trénují různě dlouhou dobu jak je uvedeno v tabulce (tab. 2).

Tabulka 2: Přehled TO – skupina B

	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12
kalendářní věk	8	9	9	9	9	8
sportovní věk	2	3-4	4	2	4	3
počet tréninků	2	3	4	2	4-5	3
počet zápasů	10	15	25	0	30	5
jiný sport	hokej	florbal	ne	volejbal	ne	plavání

Všechny testované osoby se zúčastnily zcela dobrovolně.

4.2 Metody

Pro splnění zadaných cílů a úkolů byly použity tyto diagnostické metody a postupy s následnou analýzou dat:

- Kondiční trénovanost
 - Testová baterie Tendiag 2
- Úroveň úderové techniky
 - Pozorování
- Teoretická a taktická připravenost
 - Pozorování
- Psychická připravenost
 - Test úrovně aspirace (Meili, 1965)
 - Test pozornosti - číselný čtverec

- Pozorování
- Dotazování

4.2.1 Testová baterie Tendiag 2

Testová baterie Tendiag 2 je používána pro diagnostiku výkonnostních předpokladů tenistů zařazených do TSM (tenisová střediska mládeže). Baterie jsme rozdělili do dvou oblastí:

- Oblast kondičních schopností
 - Dynamická síla paží (hod medicinbalem - 2kg)
 - Dynamická síla břišního svalstva (leh - sed 60sekund)
 - Rychlost (běh se směnou směru – modifikovaný vějíř)
 - Vytrvalost (běh se změnou směru na 60 doteků)
- Oblast koordinačních schopností
 - Frekvenční rychlost rukou (tapping 30 cyklů)
 - Frekvenční rychlost nohou (tapping 30 sekund)
 - Pohyblivost trupu (20 sekund)

Pro hodnocení kondičních a koordinačních schopností jsme zvolili u jednotlivých testů výkonnostní normy – úroveň průměru pro chlapce a dívky ve věku 9 a 10 let. Pokud se uvedený výkon nacházel v této výkonnostní normě, byl hodnocen jako průměrný a jedním bodem. Pokud byl pod tímto průměrem, výkon byl hodnocen jako podprůměrný a žádným bodem. Při naměřených hodnotách nad výkonnostní normou, byl výkon hodnocen jako nadprůměrný a dvěma body.

Tabulka číslo 3: Výkonnostní normy – úroveň průměru (Zháněl, 2004)

	Hod medicim.	Leh – sed	Rychlost vějíř	Specifická vytrvalost	Frekvence rukou	Frekvence nohou	Pohybliv. trup
Hoši	4,6 – 5,4	43 – 51	15,6 – 16,6	155 – 165	15,3 – 17,1	38 – 43	35 - 41
Dívky	4,8 – 5,0	40 – 48	16,5 – 17,5	162 – 176	14,9 – 16,9	37 – 43	34 - 40

4.2.2 Pozorování

Základní empirickou metodou sběru dat je pozorování. Bez záměrného a důsledného sledování zkoumaných objektů a jevů nelze dospět ke konečné analýze získaných dat. Pozorování je ve smyslu výzkumu činnost záměrná a plánovaná. Z tohoto důvodu byl určen cíl pozorování, v našem případě dvě skupiny babytenistů a předem byly stanoveny podmínky, za jakých bude pozorování probíhat (kdy, kde, jak dlouho). Pozorování bylo zpracováváno formou psaných dat a informací.

4.2.2.1 Pozorování technické připravenosti

V naší diplomové práci jsme se zaměřili na pozorování techniky základních úderů tj. forhendu a bekhendu. U obou úderů jsme si jako základní vodítko stanovili diagnostický postup, ve kterém jsme se zaměřili:

- Příprava na úder
 - Celková příprava, zaujímání úderového postavení (práce nohou), vytočení ramen, délka, včasnost a tvar nápřahu a odhad míče
- Rovnováha
 - Odlehčení, split step (poskok, dopad do mírného rozkročení), příprava segmentů těla, velikost pokrčení kolen, rovnováha během celého úderu
- Bod zásahu
 - Ve vztahu k tělu, poloha hlavy, přenos váhy těla
- Vlastní úder

- Délka a úspěšnost hraných míčů, rytmus jednotlivých úderů, práce nohou během celé výměny, držení rakety

Na základě tohoto diagnostického postupu jsme každý úder ohodnotili známkou 1 až 5 (hodnocení jako ve škole).

4.2.2.2 Pozorování psychické připravenosti

Tenis je po psychické stránce velmi náročná hra. Hráč musí zvládnout velké množství herních činností, složitých psychických situací, zátěží a vnitřních konfliktů. Toto se může projevit na jeho fyzickém stavu a následně také na celkovém výkonu.

Při pozorování jsme sledovali úroveň předstartovního stavu a chování v zápase jednotlivých testovaných osob. Pro pozorování jsme použili tabulku číslo 4.

Tabulka číslo 4: Úroveň předstartovního stavu (Stojan, 1999).

	Optimální stav	Závodní horečka	Startovní apatie
Znaky před zápasem	normální stav organismu, mírná nervozita	silné podráždění; vysoké zrychlení pulsu, pocení, chvění rukou a nohou, slabost v nohách	pasivita, lenost, zívání, strnulé pohyby
Tělesné a psychické znaky	radostné, lehce netrpělivé očekávání zápasu, lehké vzrušení, energií překypující vystupování	zapomnětlivost, silná nervozita, spěšné pobíhání, roztržitost	apatická nálada, unavenost, špatná nálada, strach, chuť odřeknout zápas, lhostejnost
Chování v zápase	hra podle taktického plánu, správná přizpůsobivost situacím v zápase, „vystupování jako vítěz“, optimální nasazení techniky, dosažení předpokládaného výkonu nebo jeho překročení	bezhlavá hra, nesprávná taktika, nekontrolovatelné pohyby, silná strnulost, hodně chyb (neviditelná technika), nekritičnost	pasivní hra, bez iniciativy, neschopnost mobilizovat vlastní síly, žádné „štěstí“, jenom smůla, po zápase čerstvý, neunavený

4.2.3 Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

Jde o test typu „tužka a papír“, při kterém měla TO odhadovat svůj výkon v daném úkolu. Tento úkol se několikrát opakuje a testovaná osoba znovu odhaduje svůj výkon v dalším pokusu.

Při testování jsme TO předložili záznamový arch (příloha číslo 4), který obsahuje čtyři pokusné situace, tj. čtyři mřížky složené z malých čtverečků. Úkolem TO bylo udělat co nejvíce křížků do čtverečků uspořádaných v mřížce 3x9, během deseti sekund. Byl proveden dotaz na odhad výkonu a ten TO zapsaly do čtverečku O1. Stopkami jsme změřili čas 10 s. Skutečný výkon, tedy skutečný počet čtverečků byl zapsán do čtverečku V1. Při druhém pokusu jsme postupovali úplně stejně. Na základě předešlého výkonu měli testovaní opět odhadnout svůj výkon s upozorněním, že jsou již při psaní křížků zběhlejší. Při dalším pokusu jsme opět podali, analogickou instrukci, ale místo 10 s jsme změřili pouze 8 s, s tím, že o této skutečnosti TO nevěděly. Čtvrtý, poslední pokus měl opět stejnou instrukci a znovu jsme měřili původních 10 s a TO naposledy zaznamenaly jak odhad, tak skutečný výkon.

Kvocient úrovně aspirace (QÚA) jsme spočítali podle vzorce:

$$QÚA = \frac{(O2 - V1) + (O3 - V2) + (O4 - V3)}{3}$$

Výsledné hodnoty jsme porovnali s normou (tab. 5)

Tabulka 5: Normy testu kvocient úrovně aspirace pro mladší školní věk (Blahutková, 1998).

Úroveň aspirace	Velmi vysoká	Vysoká	Normální	Nízká	Velmi nízká
Chlapci	3,2 a výše	1,8 až 3,19	0 až 1,79	-1,39 až - 0,1	- 1,4 a níže
Dívky	2,51 a výše	1,11 až 2,5	- 0,79 až 1,1	- 2,59 až - 0,8	- 2,6 a níže

4.2.4 Test pozornosti – „Číselný čtverec“ (numerický kvadrát)

Měříme-li v psychologii úroveň pozornosti či koncentraci, jedná se většinou o takové situace, kdy testovaná osoba má za úkol vyhnout se rozptýlení a soustředit se na podstatné. Poznání úrovně pozornosti je důležitým východiskem a podmínkou úspěšnosti při práci trenéra s hráči. Ke zjištění pozornosti lze použít jednoduché diagnostické zkoušky.

Jedná se o čtverec, ve kterém se nachází 25 polí. V nich jsou v náhodném pořadí umístěna čísla od 1 do 25 (obrázek číslo1.). Učitel měří čas. Před začátkem testu žákovi řekne: „*Na této tabulce je 25 rozházených čísel. Na můj pokyn, teď začneš co nejrychleji po pořádku ukazovat čísla od 1, 2, 3 atd. až do čísla 25. Čísla musíš říkat nahlas. Rozumíš? Připrav se teď!*“ (Lokšová, 1999, str. 60).

Obrázek číslo. 2 – číselný čtverec

16	14	22	3	24
12	4	9	19	15
10	25	1	7	23
2	17	13	21	5
8	20	6	18	11

V našem případě jsme tento test prováděli celkem třikrát. První dvě měření proběhla na prvním turnaji, a to nejprve klasickým způsobem (popsáno výše). Druhý způsob jsme zvolili na počítači, kdy děti měli opět hledat čísla od 1 do 25, ale místo ukazování na čísla, klikaly myší. Na druhém turnaji jsme měření ještě jednou opakovali, a to pouze klasickým způsobem.

4.2.5 Dotazování

Dotazování je empirickou metodou sběru dat, která vyžaduje od zkoumaných objektů – osob určitou odpověď. V našem případě jsme zvolili interview jako nejvhodnější způsob za účelem zjištění informací. Pro tento způsob je charakteristické, že jeden z účastníků je tazatelem, který pokládá otázky a určuje směr interview.

Pro naši potřebu jsme vytvořili dotazník. V první části dotazníku se zaměřujeme na obecné věci (datum narození, rodina, škola). V druhé části se zaměřujeme konkrétně na tenis (zda je tenis baví, chování při zápasech apod.). Dotazník je uveden jako příloha číslo 5.

4.3 Organizace sběru dat

Výzkum probíhal během Oblastního přeboru družstev v babytenise pořádaným Severočeským tenisovým svazem. První turnaj proběhl dne 16. 5. 2010 na tenisových dvorcích TK Ústí nad Labem. Druhý turnaj se hrál na tenisových dvorcích LTC Chemopetrol Litvínov dne 6. 6. 2010.

5 Výsledky a diskuse

Během dvou tenisových turnajů jsme prováděli sběr a měření jednotlivých dat. Tyto získané hodnoty jsme zaznamenali a setřídili v této kapitole. Některá data byla již použita při popisu zkoumaných skupin.

5.1 Dotazování

Vytypované děti jsme oslovili a poprosili o spolupráci. S každým dítětem jsme udělali krátký vstupní rozhovor. Protože dotazování probíhalo vždy před utkáním, byla snaha, aby dotazníky byly krátké a výstižné. Dětem se dotazování líbilo a snažily se spolupracovat. Na některé otázky odpovídaly automaticky (např. kolik je ti let, kolik let hraješ tenis) u jiných otázek (např. baví tě tenis, ohodnoť své úder) s odpovědí váhaly a občas pokukovaly po rodičích nebo trenérech. Ty jsme před započatím rozhovoru poprosili, aby do vstupních dotazníků nezasahovali. Z dotazníků (příloha číslo 6) jsme udělali přehled o jednotlivých TO.

Tabulka č. 6 – biologický věk

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6	\bar{x}
	9	9	9	9	8	8	8,7
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12	\bar{x}
	8	9	9	9	9	8	8,7

Mezi dětmi nebylo zásadních rozdílů v biologickém věku. Obě skupiny jsou v průměru přibližně stejně staré, což je dané kategorií soutěže (babytenistů), které je určena pro děti 8 a 9 let.

Tabulka č. 7 – sportovní věk

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6	\bar{x}
	3	3	3	2	3	3	2,83
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12	\bar{x}
	2	3-4	4	2	4	3	3,08

Ve sportovním věku jsou již nepatrné rozdíly. Ve skupině A děti začínaly shodně s tenisem před třemi roky ve stejné tenisové škole. Později k nim přibyla jedna TO. Ve skupině B jsou děti z různých měst a tenisových škol, kde děti začínaly s tenisem přibližně stejného věku. Všechny děti začínaly s tenisem mezi pátým až sedmým rokem, což považujeme na základě dlouhodobé praxe za nejvhodnější věk, kdy začnou děti s tenisovou přípravou.

Tabulka č. 8 – počet sehraných zápasů

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6	\bar{x}
	0	0	3	0	0	0	0,5
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12	\bar{x}
	10	15	25	0	30	5	14,16

V počtu sehraných zápasů (nepočítáme tréninkové zápasy) je velký rozdíl mezi oběma skupinami. Děti ve skupině A jsou většinou začínající děti se soutěžním tenisem. Myslíme si, že tento rozdíl je daný typem oddílu a zejména tradicí práce s mládeží. V oddíle skupiny A se hraje pouze tenis dospělých a po několika letech se pokoušíme o zavedení žákovského tenisu. Děti nemají příklad svých starších vrstevníků a ani motivaci hrát závodní tenis. Ve skupině B jsou děti, které mají možnost vidět své vrstevníky na turnajích anebo jiných sportovních akcích, a to je vede k zapojení do těchto turnajů, obzvláště když tyto turnaje jejich oddíly pořádají (LTC Litvínov, TK Most, TK Ústí nad Labem).

Tabulka č. 9 – počet tréninků

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6	\bar{x}
	40	100	40	40	100	55	62,5
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12	\bar{x}
	30	100	160	30	170	150	106,6

Údaj v této tabulce je čas strávený (v minutách) tréninkem během jednoho týdne. Čas jsme počítali tak, že jsme tréninkovou jednotku, která byla 60 minut, dělili počtem dětí na této tréninkové jednotce (např. skupinka ve třech = 20 min). Tento čas je pouze orientační a slouží jenom pro potřeby tohoto vyhodnocení.

Také v údajích v počtu tréninků jsou mezi oběma skupinami velké rozdíly. Ve skupině A nejčastěji děti trénují dva dny v týdnu, a to ve tříčlenné skupině. Dvě TO trénují ještě jeden trénink samostatně. Ve skupině B děti trénují nejčastěji v tříčlenné skupině. Dále pak čtyři TO trénují individuálně. V průměru TO za skupiny B trénují o 44 minut týdně víc.

Domníváme se, že rozdíl mezi testovanými skupinami je opět v příkladu vrstevníků a starších dětí v samotném tenisovém oddíle. Chybí zde závodní tenis žáků a všechny děti se věnují i jinému sportu. Ve skupině B jsou tradiční podmínky pro závodní tenis žákovských družstev, kde dochází plynule k jejich obměně. Myslíme si, že dalším důvodem může být i počet tenisových dvorců v daném oddíle a možnosti využití těchto hřišť dětmi. V našem oddíle jsou pouze dva tenisové dvorce a děti se v odpoledních hodinách na tyto dvorce hůře dostávají. V ostatních oddílech jsou podmínky lepší. Dalším důvodem může být, že dvě TO za skupiny B se věnují pouze tenisu (viz tabulka č. 10).

Tabulka č. 10 – přehled TO o další sportovní činnosti

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6
	plavání	fotbal	basketbal	fotbal	plavání	aerobik
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12
	hokej	florbal	ne	volejbal	ne	plavání

Na otázku v našem dotazníku „Baví tě tenis?“ se měly TO ohodnotit podle stupnice 1 – 5 (jako ve škole). Všechny děti se ohodnotily (v obou skupinách) známkou jedna nebo dvě. Mezi skupinami nebyl žádný rozdíl (viz tabulka 11).

Tabulka č. 11 – odpověď TO na otázku „Baví tě tenis“

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6
	2	1	2	1	2	1
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12
	1	2	1	2	1	2

Dále měly děti za úkol ohodnotit své tenisové úder, ptali jsme se na jejich pocity před zápasem, během zápasu a po zápase atd. Vyhodnocení těchto odpovědí jsme přesunuli do dalších kapitol této diplomové práce.

5.2 Oblast kondičních a koordinačních schopností

Měření jsme prováděli podle testové baterie Tendiag 2. Pohybové úkoly měly rozdílný charakter a měřené osoby se snažily podat maximální výkon. U každé disciplíny (mimo specifické vytrvalosti) jsme prováděli opakované měření u téže TO. Měření jsme rozdělili do dvou oblastí a to:

- Oblast kondičních schopností – tabulky číslo 12 (A, B)
- Oblast koordinačních schopností – tabulky číslo 13 (A, B)

5.2.1 Oblast kondičních schopností

Tabulka číslo 12 A: Výkony a hodnocení kondičních schopností – skupina A

	Hod medicinbalem	Sed – leh	Rychlost – vějíř	Specifická vytrvalost	Dosažené body
TO 1	3,9 podprůměrný	49 průměrný	18,3 podprůměrný	160,5 průměrný	2
TO 2	4,7 průměrný	57 nadprůměrný	17,6 podprůměrný	164,6 průměrný	4
TO 3	4,9 průměrný	36 podprůměrný	22,8 podprůměrný	208,4 podprůměrný	1
TO 4	4,8 průměrný	46 průměrný	18,1 podprůměrný	161,8 průměrný	3
TO 5	4,8 průměrný	42 průměrný	17,0 průměrný	191,6 podprůměrný	3
TO6	3,8 podprůměrný	42 průměrný	18,6 podprůměrný	170,1 průměrný	2

Tabulka číslo 12 B: Výkony a hodnocení kondičních schopností – skupina B

	Hod medicinbalem	Sed – leh	Rychlost – vějíř	Specifická vytrvalost	Dosažené body
TO 7	4,9 průměrný	48 průměrný	18,4 podprůměrný	160,5 průměrný	3
TO 8	4,8 průměrný	50 průměrný	18,5 podprůměrný	172,1 podprůměrný	2
TO 9	4,7 průměrný	45 podprůměrný	17,7 podprůměrný	162,3 průměrný	2
TO 10	3,9 podprůměrný	49 průměrný	20,1 podprůměrný	160,9 průměrný	2
TO 11	5,2 nadprůměrný	52 nadprůměrný	17,1 průměrný	171,2 průměrný	6
TO12	3,6 podprůměrný	42 průměrný	23,4 podprůměrný	206,5 podprůměrný	1

V oblasti kondičních schopností jsme využili testů Zháněla (2004) pro diagnostiku motorických předpokladů v tenise. Dosažený výkon v každém testu jsme zaznamenali a porovnali s tabulkou číslo 3. Za každý průměrný výkon dostala TO do celkového hodnocení v oblasti kondičních schopností jeden bod. Za nadprůměrný výkon obdržela TO dva body. Součet všech bodů je uveden v kolonce „dosažené body“. Stejným způsobem jsme postupovali i v hodnocení v oblasti koordinačních schopností.

Při hodnocení jednotlivých testů jsme nezaznamenali mezi skupinou A a B výraznějších rozdílů. Skupina A dosáhla celkově 15 bodů, skupina B dosáhla o jeden bod více tj. celkem 16 bodů. Ve skupině A nejlépe dopadl test na dynamickou sílu břišního svalstva – leh-sed na 60 sekund. Žádná testovaná osoba nebyla hodnocena jako podprůměrná. Nejhůře dopadl v obou skupinách test na rychlost (běh se změnou směru – modifikovaný „vějíř“). V tomto testu dopadla nejlépe TO 11 za skupiny B, která jediná dosáhla v hodnocení

průměrného výkonu. V popisu testu není uveden povrch, na kterém bylo prováděno měření, proto se můžeme domnívat, že povrch dvorce byl s jedním ze zásadních faktorů, který nepříznivě ovlivnil časy v hodnocení tohoto testu.

Ve skupině A dopadla v celkovém hodnocení nejlépe TO 2, která dosáhla čtyř bodů. Ve skupině B získala nejvíce bodů TO 11 se ziskem šesti bodů.

5.2.2 Oblast koordinačních schopností

Tabulka číslo 13 A: Výkony a hodnocení koordinačních schopností – skupina A

	Frekvenční rychlost rukou	Frekvenční rychlost nohou	Pohyblivost trupu	Dosažené body	Celkový testový výsledek
TO 1	17,0 průměrný	38 průměrný	41 průměrný	3	5 průměrný
TO 2	20,3 podprůměrný	39 průměrný	33 podprůměrný	1	5 průměrný
TO 3	17,2 průměrný	36 podprůměrný	36 průměrný	2	3 podprůměrný
TO 4	17,1 průměrný	40 průměrný	35 průměrný	3	6 průměrný
TO 5	18,5 podprůměrný	29 podprůměrný	34 průměrný	1	4 podprůměrný
TO6	15,7 průměrný	37 průměrný	44 nadprůměrný	4	6 průměrný

Tabulka číslo 13 B: Výkony a hodnocení koordinačních schopností – skupina B.

	Frekvenční rychlost rukou	Frekvenční rychlost nohou	Pohyblivost trupu	Dosažené body	Celkový testový výsledek
TO 7	16,9 průměrný	38 průměrný	35 průměrný	3	6 průměrný
TO 8	18,4 podprůměrný	39 průměrný	31 podprůměrný	1	3 podprůměrný
TO 9	17,0 průměrný	40 průměrný	36 průměrný	3	5 průměrný
TO 10	17,0 průměrný	39 průměrný	37 průměrný	3	5 průměrný
TO 11	16,6 průměrný	40 průměrný	38 průměrný	3	9 průměrný
TO12	19,8 podprůměrný	27 podprůměrný	32 podprůměrný	0	1 podprůměrný

Také v oblasti koordinačních schopností jsme nezaznamenali výraznějších rozdílů. Skupina A získala celkem 14 bodů, skupina B bodů 13. Nejlépe byla hodnocená TO 6 ze skupiny A, která získala v koordinačních schopnostech 4 body. Ve skupině A získaly po třech bodech (ve všech činnostech byly hodnoceny průměrně) TO 1 a 4. Ve skupině B získaly po 3 bodech (ve všech činnostech dosáhly průměrného hodnocení) TO 7, 9, 10 a 11. TO 12 byla ve všech testech hodnocena podprůměrně.

Testování v oblasti koordinačních schopností se dětem velmi líbilo a nejraději by absolvovaly více pokusů než pouze dva povolené. Pro děti byly testy nové, a proto se většina dětí ve druhém pokusu zlepšila.

Pokud sečteme celkově dosažené body v kondičních i koordinačních schopností dostaneme celkový testový výsledek. Podle Zháněla (2004) je TO, která dosáhne 5 – 9 bodů

hodnocená jako průměrná. Pod 5 body je hodnocena podprůměrně a nad 9 bodů nadprůměrně. Ve skupině A byly 4 TO osoby hodnoceny průměrně a 2 TO podprůměrně. Ve skupině B jsou 4 TO hodnoceny průměrně a 2 TO podprůměrně. Nejlépe byla hodnocena TO 11 ze skupiny B, která dosáhla 9 bodů.

Při hodnocení kondičních a koordinačních schopností jsme vycházeli s tabulek Zháněl (2004), kde jsou uvedeny výkonnostní normy pro děti ve stáří 9 a 10 let. Naše TO byly většinou devítileté a 4 TO osmileté. Myslíme si, že to byl jeden z důvodů, proč bylo zcela výjimečně dosahováno nadprůměrných hodnot.

5.3 Úroveň technických dovedností – pozorování

Při pozorování jsme diagnostikovali úder od základní čáry (forhendový a bekhendový úder). Do připraveného formuláře (příloha číslo 7) jsme si zaznamenávali různé aspekty u jednotlivých úderů. Každého hráče jsme sledovali ve třech utkáních. Z našich pozorování vplynuly následující poznatky. Vše jsme hodnotili známkou 1-5 (hodnocení jako ve škole).

Diagnostika forhendu – skupina A:

TO1: Držení rakety východní forhendové. Pohyb je zahajován split stepem s včasným vytočením ramen. Nápřah s mírnou smyčkou, míč je zasahován mírně před tělem, úder je ukončen protažením. Po odehrání míče se snaží vracet do základního postoje. Při některých míčích má hráč problém s udržení rovnováhy. Hodnocení - stupeň 2.

TO2: Držení rakety polozápadní forhendové. Pohyb je zahajován split stepem. Snaha o návrat do základního postavení se občas nepodaří. Z toho plyne horší schopnost hráče zaujmout správné úderové postavení a udržení rovnováhy při vlastním úderu. Celkově slabší pohyb po dvorci. Hodnocení - stupeň 3.

TO3: Držení rakety východní forhendové. Hráč má problémy s pozorností a sledování míče. Z toho pramení další chyby jako nedostatečná rotace ramen, pozdní nápřah, příliš otevřené postavení k míči. Kontakt rakety s míčem je většinou za hranicí osy těla. Hodnocení - stupeň 4.

TO4: Držení rakety polozápadní forhendové. Pohyb je zahajován split stepem. Hráč má výborný pohyb po dvorci a správné úderové postavení pro účinné odehrání míče, snížené

těžiště, přenos váhy během úderu. Problém má v nedostatečném vytočení ramen a občas se raketa nedostává pod míč. Hodnocení - stupeň 2.

TO5: Držení rakety východní forhendové. Pohyb je zahajován split stepem. Hráč má dobré základní postavení s vytočením ramen. Velmi dobré postavení nohou s pokrčením kolen. Náprah je příliš krátký a většinu míčů hraje se spodní rotací. Protážení míčů není plynulé. Hodnocení - stupeň 3.

TO 6: Držení rakety je polozápadní forhendové. Hráč má dobré základní postavení, kolena jsou mírně a pružně pokrčená. Úder je zahajován split stepem. Včasné vytočení ramen s náprahem. Nedostatkem je, že TO nedokáže odhadnout směr a délku míče, a tím má horší schopnost se zaujímáním správného postavení pro odehrání míče. Hodnocení - stupeň 2.

Diagnostika forhendu – skupina B:

TO7: Držení rakety je východní forhendové. Hmotnost těla u základního postavení posunuta na paty. Nedostatečné vytočení ramen, náprah bez smyčky, protážení krátké, loket zůstává u břicha. Hráč má menší schopnost s udržením rovnováhy při vlastním úderu. Hodnocení - stupeň 3.

TO 8: Držení rakety polozápadní forhendové. Základní postavení je správné s nepravidelně prováděným split stepem. Vytočení ramen, náprah, švih rakety je plynulý a klidný. Občasný problém s odhadem a hraní míče ve správné úderové zóně a následně se schopností udržení rovnováhy. Hodnocení - stupeň 2.

TO 9: Držení rakety polozápadní forhendové. Hráč má velmi pěkný pohyb po dvorci, dobré základní postavení, je zcela uvolněn a soustředěn. Vytočení ramen zahajuje s velkým náprahem, kolena jsou pokrčena a celý švih je veden ve směru ze zdola na horu. Hodnocení - stupeň 1.

TO 10: Držení rakety polozápadní forhendové. Pohyb je zahajován split stepem s včasným vytočením ramen a náprahem. Dobrý pohyb se správným zaujmutím pozice pro účinné odehrání míče. Hráč hraje razantní míče, nedokáže však míč hrát vždy v úderové zóně a nemá plně kontrolu nad vlastním tělem v průběhu úderu. Hodnocení - stupeň 2.

TO 11: Držení rakety polozápadní forhendové. Velmi dobře hraný forhend. Hráč má perfektní pohyb po hřišti, včasné vytočení ramen a náprah. Výborná práce v kolenou s přenášením hmotnosti těla vpřed do úderu. Hodnocení - stupeň 1.

TO 12: Držení rakety východní forhendové. Základní postavení křečovité, raketa spuštěna hlavou k zemi. Pomalý pohyb po hřišti. Na většinu míčů reaguje pozdě a většinou pohybem vpřed. Tím se stává, že míč přebíhá a hraje ho ve výši ramen anebo se netrefí. Hodnocení - stupeň 4.

Diagnostika bekhendu (všichni hráči hrají bekhend obouruč) – skupina A:

TO1: Vytočení ramen a pohyb paží je prováděn souběžně. Raketa jde po smyčce až do dolního oblouku smyčky. Míče zasahuje mírně před pravou nohou. Protahání se stáčí kolem hráčova ramena. Hodnocení - stupeň 2.

TO 2: Hráč vytáčí ramena s mírným zpožděním, ramena jsou málo vytočená. Nápřah je bez smyčky, pouze dozadu pod míč. Míč je většinou hraný pozdě. Ve většině případů je nedostatečné pokrčení kolen. Hodnocení - stupeň 3.

TO 3: Hráč je celkově nesoustředěný s pomalým pohybem. Na míče reaguje pozdě. Nedostatečný nápřah, málo vytočená ramena, většinou hraje úder z druhé (levé nohy), kolena málo nebo vůbec pokrčená. Hodnocení - stupeň 4.

TO 4: Začíná s vytočením ramen ještě před dopadem míče na zem. Váha je přenesena na zadní nohu, paže jsou téměř napjaté. V úderové fázi vkládá váhu těla do úderu. Míč je udeřen s mírnou horní rotací před tělem. Hodnocení - stupeň 1-

TO 5: Hráč v přípravné fázi vede raketu oběma pažemi dozadu. Paže jsou mírně pokrčené. Velmi dobrý pohyb s pokrčením nohou, váhu těla vkládá do míče. Občas má strach míč hrát a pak dochází k neúplnému protažení úderu. Hodnocení - stupeň 2.

TO 6: Hráč má problém s odhadem míče. Dochází k pozdnímu nápřahu, a tím ke hraní míče pozdě. Většinou hraje míč se spodní rotací. Pokud může, tak bekhend obíhá a hraje forhend. Hodnocení - stupeň 3.

Diagnostika bekhendu – skupina B:

TO 7: Hráč je velmi křečovitý. Na míč hraný do bekhendové strany reaguje zmateně. Velmi pozdní a krátký nápřah a celkový timing úderu. Váha těla jde od úderu (hráč padá dozadu), tím dochází k špatnému a neúplnému protažení úderu. Hodnocení - stupeň 4.

TO 8: Velmi dobrý nápřah s vytočením ramen. Hráč hraje bekhend mírně před tělem. Snaha o pokrčení kolen a vkládání váhy těla do úderu. Míč je hrán s velkou horní rotací a velmi často končí v síti. Hodnocení - stupeň 2.

TO 9: Velmi pěkný bekhend. Včasný nápřah s vytočením ramen. Ruce jsou v okamžiku nápřahu mírně pokrčené. Trup je značně vytočen. Švih rakety proti míči je podpořen vložением váhy těla do úderu. Míč je udeřen mírně před tělem s horní rotací. Hodnocení - stupeň 1.

TO 10: Hráč hraje razantní tenis. Do úderu se snaží vkládat velkou sílu. Přípravná fáze je včasná s dobrým vytočením ramen. V úderové fázi dochází díky velkému zrychlení rakety k předčasnému zásahu, a tím dochází ke ztrátě kontroly nad úderem. Hodnocení - stupeň 2.

TO 11: Hráč je technicky velmi dobře vyspělý. Hraje velmi dobře bekhend obouřuč s horní rotací a má zvládnutý i bekhend jednoruč se spodní rotací. Hodnocení - stupeň 1.

TO 12: Hráč se slabou koncentrací a s odhadem odskoku míče. Hráč nevytáčí ramena a na míč reaguje většinou pohybem vpřed. Míč pak je nucen hrát velmi vysoko anebo na míč nedosáhne. Hodnocení - stupeň 4.

Při hodnocení technické trénovanosti u forhendu jsme se zaměřili zejména na držení rakety. V obou skupinách se držení rakety pohybuje od východního forhendového po polozápadní forhendové držení. Žádná TO nemá držení kontinentální, které považujeme při hraní forhendu v moderním tenise jako naprosto nevhodné.

Dalším kritériem pro naše hodnocení je optimální úderové postavení, které závisí na percepci (odhad směru a rychlosti míče), rozhodnosti (zpracování informací a rozhodnutí jak reagovat), reakční rychlosti (jak rychle hráč udělá první krok) a schopnosti přizpůsobit se míči (zaujmutí správného postavení a udržení rovnováhy při vlastním úderu). Ve skupině A začínají TO pohyb split stepem (kromě TO3). Ve skupině B nezahajuje pohyb split stepem TO 7 a 12. Celkově skupina B má lepší pohyb po hřišti zejména TO 9, 10 a 11, kteří ve většině odehraných výměn dokážou zaujmout správné postavení a správnou pozici pro účinné odehrání míče. Myslíme si, že větší zápasová zkušenost skupiny B měla rozhodující vliv na percepci a rozhodnost, které jsou velmi důležité pro optimální úderové postavení.

Celkový dojem – timing lze popsat jako přizpůsobování pohybu při úderu. Nám se jedná o celkový plynulý pohyb v přípravné a úderové fázi a v konečném protažení úderu. Také zde se pravděpodobně projevila větší zápasová zkušenost a větší sportovní věk TO ze

skupiny B. Aritmetický průměr známek forhendu skupiny A je 2,7 a skupiny B 2,2. V hodnocení bekhendu je aritmetický průměr známek ve skupině A 2,6 a ve skupině B 2,3. Nejlépe v obou skupinách dopadla TO 11 a 9, která byla hodnocena v obou úderech známkou 1. Ve skupině A byla nejlépe hodnocena TO 4 známkou 2 a 1-. Nejhůře dopadla TO 3 ze skupiny A a TO 12 ze skupiny B, které byly hodnoceny v obou úderech známkou 4.

Pro zajímavost jsme porovnali naše hodnocení s hodnocením dětí (měly ohodnotit svoje údery známkou jako ve škole 1 -5 ve vstupním dotazníku) v tabulce číslo 14. Čísla v závorce jsou naše hodnocení.

Tabulka č. 14 – hodnocení vlastních úderů + naše hodnocení (v závorce)

Skupina A	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6
Forhend	2 (2)	1(2)	2(4)	2(2)	1(3)	3(2)
Bekhend	3(2)	2(3)	2(4)	2(1)	2(2)	1(3)
Podání	3	3	2	3	3	2
Skupina B	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12
Forhend	2(3)	3(2)	1(1)	1(2)	1(1)	2(3)
Bekhend	1(4)	2(2)	1(1)	2(2)	2(1)	2(4)
Podání	nevím	2	1	2	1	2

5.4 Taktická připravenost – pozorování

Zejména ve sportovních hrách je taktická připravenost (vyzrállost) velmi důležitá. Hráč musí stále hledat optimální řešení i nevhodnější způsoby provedení vybraného řešení.

Pro sledování taktické připravenosti jsme si vybrali ze základních činností příjem podání a znalost základních pravidel. Příjem podání je v kategorii babytenistů velmi důležitý a je většinou rozhodujícím momentem pro zisk bodu. Hráči zde mohou projevit některé taktické principy jako je např.

- Nedávat body zadarmo, zahrát ritern do dvorce.

- Snaha zahrát ritern do určitého místa ve dvorci (např. do slabšího úderu soupeře).
- Riternovat různým způsobem (délka, rychlost, rotace atd.).
- Přizpůsobovat své postavení podávajícímu.
- Při slabém, krátkém nebo vysokém podání snaha o razantní úder.
- Pohyb proti podání.
- Hraní zkrácených míčů.

Jak jsme již psali v teoretické části této diplomové práce, pro děti hrající babytenis, je důležitá znalost základních pravidel (pochopit základní počítání, rozeznat aut a míč ve dvorci). Na základě těchto aspektů jsme prováděli pozorování, kde jsme sledovali právě tyto skutečnosti. Vše jsme hodnotili známkou 1 – 5 (hodnocení jako ve škole).

Hodnocení taktické připravenosti – skupina A

TO 1: Hráč zvládá počítání s nápovědou, rozezná aut a míč ve dvorci. Pravidelně dokáže střídat strany během hry a v lichých hrách. Má snahu hrát míče do volných prostorů soupeře, pokouší se o zkrácení hry. Hodnocení - stupeň 3.

TO 2: Hráč dokáže sám počítat a rozeznává míč ve dvorci od autu. Pravidelně střídá a hraje soupeři do volných prostorů. Při příjmu podání přizpůsobuje své postavení podávajícímu hráči, hraje zkrácené míče. Hodnocení - stupeň 2.

TO 3: Hráč se velmi špatně orientuje v základním počítání. Střídání stran během hry a po ukončení hry zvládá po nápovědě. Příjem podání hraje pořád stejně, není vidět pohyb dopředu a postavení na příjmu nepřizpůsobuje podle podávajícího hráče. Ve hře není vidět ani náznak jednoduché taktiky. Hodnocení - stupeň 4.

TO 4: Hráč zvládá velmi dobře základní pravidla hry. Příjem podání je velmi pěkný. Hráč upravuje své postavení podle podávajícího. Nedává soupeři body zadarmo. Pohybuje se proti podání a nebojí se hrát razantní ritern. Hodnocení - stupeň 2.

TO 5: Hráč zvládá základní počítání, občas nepozorností ztrácí přehled o stavu ve hře. Střídání stran mu nečiní problémy. Nepozornost hráče se projevuje i u příjmu podání. Hráč nepřizpůsobuje své postavení podávajícímu a nedokáže včas zaujmout dobré postavení. Jednoduché taktické prvky jsou ve hře vidět pouze výjimečně. Hodnocení - stupeň 3.

TO 6: Hráč se velmi dobře orientuje ve hře. Při příjmu podání přizpůsobuje své postavení podávajícímu hráči a je patrný pohyb dopředu. Snaží se zkracovat hru a hraje míče do volných prostorů. Hodnocení - stupeň 2.

Hodnocení taktické připravenosti – skupina B

TO 7: Hráč zvládá základní počítání s nápovědou. Při příjmu podání si občas plete stranu a automaticky se staví pouze na jedno místo. Dělá mu problém pohyb dopředu a zaujímání dobrého postavení pro následující úder. Ve hře nejsou vidět taktické prvky. Hodnocení - stupeň 4.

TO 8: Hráč velmi dobře zvládá pravidla hry. Orientuje se v počítání, výměně stran. V samotném příjmu při podání soupeře je vidět správné postavení vůči podávajícímu, pohyb dopředu, hraní míčů do volného prostoru, zkrácení hry. Nebojí se hrát razantní údery. Hodnocení - stupeň 2.

TO 9: Hráč odehrál velký počet zápasů, a to se projevuje na jeho hře. Velmi dobře zvládá základní pravidla. Rozeznává míč ve dvorci i aut a občas tento moment využívá ve svůj prospěch. Hráč má velmi dobrý příjem podání. Postavení, pohyb dopředu a dobré zaujmutí úderového postavení pro následující riter. Hráč hraje některé míče velmi agresivně, z čeho pramení větší počet nevynucených chyb. Ve vyrovnaných zápasech agresivitu ztrácí a hraje pouze dlouhé míče na střed dvorce. Hodnocení - stupeň 1

TO 10: Hráč má problémy se základním počítáním, většinou čeká na hlášení soupeře. Střídání stran ve hře a při výměně stran zvládá po malé nápovědě. Při příjmu podání se snaží upravovat postavení podle podávajícího. Většina riterovaných úderů jde mírným obloukem na střed dvorce, občas se pokouší o zkrácení hry. Hodnocení - stupeň 3.

TO 11: Na hráči je vidět zkušenost z předešlých zápasů. Velmi dobře ovládá počítání hry. V taktice se projevuje správné postavení při podání a dobrý pohyb dopředu se správným postavením pro následující riter. Hráč riteruje různými způsoby do volných prostorů, nechybí zde moment překvapení a dávka rizika při razantně hraných úderech. Hráč po oběhnutém bekhendu hraje agresivní forhend po lajně ven z dvorce. Občas zahraje zkrácený míč anebo riter se spodní rotací s náběhem na síť. V taktické stránce ostatní hráče značně převyšuje. Hodnocení - stupeň 1+.

TO 12: Hráč se špatně orientuje v základním počítání. Většinou reaguje podle postavení soupeře anebo na nápovědu. Při příjmu podání se staví stále na stejné místo. Není

schopen se poučit z předešlých chyb, reaguje až na pokyn trenéra. Hráč není schopen zaujmout správné úderové postavení. Většinu riterovaných míčů pouze někam odehraje se snahou zahrát míč pouze do dvorce. Hodnocení - stupeň 4.

Hodnocení taktické připravenosti jsme prováděli ve dvou činnostech. Jako první činnost jsme zvolili příjem podání. Podání je v této kategorii ještě ne zcela zažitý úder a většinou slouží pouze k uvedení míče do hry (neslouží pro získání převahy nad soupeřem od prvního úderu). Druhé podání je v této kategorii hrané spodem. Z tohoto důvodu má hráč na příjmu dostatek času zvolit nějaké taktické řešení, připravit si nějaký herní plán, pokusit se o využití svých silných „zbraní“ (úderů). V taktické připravenosti si nejlépe vedla TO 11, která výrazně převyšovala TO. Výborně riterovala míče do určitého místa ve dvorci a získávala vítězný bod anebo si připravila rozehru pro ukončení. V této činnosti si vedla výborně i TO 9, která hrála agresivní míče do volných prostorů. Nedostatkem byl větší počet nevynucených chyb této TO. Nejhůře hodnoceny byly TO 3,7 a 12. Tyto TO většinu míčů pouze stereotypně vracely někam do dvorce.

V hodnocení druhé činnosti byly mezi TO také výrazné rozdíly. Byl zde především vidět rozdíl mezi dětmi, které se závodním tenisem teprve začínají a hrají své první „opravdové“ zápasy od dětí, které měly sehráno již několik zápasů. Opět zde dominovaly TO 11 a 9, ze skupiny B, ale také TO 4 a 6 velmi dobře zvládaly základní pravidla hry. Jakou roli hraje zápasová zkušenost, bylo patrné zejména na druhém turnaji. Rozdíly, které byly patrné na začátku prvního dne soutěže družstev, se velmi rychle vyrovnávaly a většina dětí se na konci druhého turnaje v počítání a výměně stran velmi výrazně zlepšila.

Pokud bychom chtěli hodnotit skupiny mezi sebou tak obě skupiny jsou v průměru srovnatelné. Ve skupině B jsou výraznější rozdíly mezi TO, neboť dva hráči jsou hodnoceni známkou 1, jeden hráč známkou 2 a 3 a další dva hráči známkou 4. Skupina A je vyrovnanější, tři hráči jsou hodnoceni známkou 2, dva hráči známkou 3 a jeden hráč známkou 4. Velké rozdíly nebyly ani tak mezi skupinami, spíše mezi jednotlivými TO.

5.5 Testování v oblasti psychiky

5.5.1 Test aspirace

Při zpracování testů jsme dospěli k následujícím výsledkům (tab. 15 A, B). Získané výsledky jsme u testu úrovně aspirace vyhodnotili výpočtem kvocientu úrovně aspirace dle daného vzorce a výsledky jsme porovnali se stanovenou normou.

Tabulka číslo 15 A: Výsledky testu úrovně aspirace – skupina A

	Pohlaví	Výsledky	Úroveň aspirace
TO 1	chlapec	1	normální
TO 2	chlapec	1,67	normální
TO 3	chlapec	0	normální
TO 4	chlapec	2,34	vysoká
TO 5	dívka	-0,34	normální
TO 6	dívka	1,34	vysoká
Průměr		1	normální

Tabulka číslo 15 B: Výsledky testu úrovně aspirace – skupina B

	Pohlaví	Výsledky	Úroveň aspirace
TO 7	chlapec	0,34	normální
TO 8	chlapec	1,34	normální
TO 9	chlapec	1,67	vysoká
TO 10	chlapec	0,34	normální
TO 11	dívka	2,34	vysoká
TO 12	dívka	-1,67	nízká
Průměr		0,72	normální

Nejnižší úroveň aspirace měla ve skupině A TO 5 s výslednou hodnotou 0,34, kdy i přes nejnižší hodnotu se jedinec pohybuje v normálním rozmezí hodnotové tabulky. Naopak nejvyšší hodnotu aspirace jsme určili u TO 4, kdy výsledná hodnota činila 2,34 a jedinec se pohybuje ve vysokém rozmezí hodnotové tabulky.

Ve skupině B měla nejnižší úroveň aspirace TO 12 s výslednou hodnotou -1,67 a jedinec se pohybuje v nízkém rozmezí hodnotové tabulky. Nejvyšší hodnotu aspirace ve skupině B jsme určili u TO 11, kdy výsledná hodnota činila 2,34 a jedinec se pohybuje ve vysokém rozmezí hodnotové tabulky.

Při porovnání skupin se stav v obou skupinách pohybuje na normální hodnotě úrovně aspirace, jejich aritmetický průměr ve skupině A činí 1 a ve skupině B výsledná hodnota činila 0,72. V obou skupinách se dva jedinci pohybují ve vysokém rozmezí a ostatní TO v normální hodnotě úrovně aspirace. Ve skupině B se jedna TO pohybuje v nízkém rozmezí hodnotové tabulky.

5.5.2 Test pozornosti

Ke zjištění úrovně pozornosti jsme použili jednoduchý diagnostický test „Číselný čtverec“. Děti měly za úkol po pořádku ukazovat čísla od 1 do 25. Prováděli jsme dvě měření (na každém turnaji 1x). Pro zpestření testu jsme prováděli třetí měření na počítači. Naměřené hodnoty jsou uvedeny v tabulce číslo 16 (A, B).

Tabulka číslo 16 A: Test pozornosti – skupina A

	Měření I.	Měření II.	Měření III.	Hodnocení
TO 1	63,5	54,4	61,59	velmi nepozorný
TO 2	45,1	40,1	38,16	pozorný typ
TO 3	55,2	57,5	54,24	mírně nepozorný
TO 4	43,4	45,6	41,29	mírně pozorný typ
TO 5	39,9	44,9	39,30	pozorný typ
TO 6	41,1	44,3	39,02	pozorný typ

Tabulka číslo 16 B: Test pozornosti – skupina B

	Měření I.	Měření II.	Měření III.	Hodnocení
TO 7	41,7	44,5	41,04	mírně pozorný typ
TO 8	48,7	52,3	48,04	průměrný typ
TO 9	42,7	47,6	39,59	pozorný typ
TO 10	48,9	51,5	41,78	mírně pozorný typ
TO 11	29,5	32,4	28,56	velmi pozorný typ
TO 12	74,6	58,1	57,8	nepozorný typ

Při zpracování výsledků v testu úrovně pozornosti jsme dospěli k následujícím výsledkům. Nejhorší hodnocení ve skupině A s výslednou hodnotou 61,59 s dosáhla TO 1 a jedinec je hodnocen jako velmi nepozorný typ. Nejlepšího hodnocení ve skupině A dosáhli tři jedinci TO 2, TO 5 a TO 6, kteří byli hodnoceni jako pozorný typ.

Nejnižší úroveň pozornosti měla ve skupině B TO 12 s výslednou hodnotou 57,8 s, jedinec byl hodnocen jako nepozorný typ. Naopak nejlepšího hodnocení v testu pozornosti dosáhla TO 11 s výsledkem 28,56 s a byla hodnocena jako velmi pozorný typ.

Při porovnání skupin se stav úrovně pozornosti ve skupině A pohybuje od hodnocení pozorný typ až po velmi nepozorný typ. Myslíme si, že ve skupině B je hodnocení stavu úrovně pozornosti lepší, neboť jedinci jsou zde hodnoceni od hodnocení velmi pozorný typ až po nepozorný typ. Také aritmetický průměr dopadl pro skupinu B nepatně lépe. Skupina A měla aritmetický průměr 45,6 s hodnocením průměrný typ. Skupina B měla aritmetický průměr 42,8 s s hodnocením mírně pozorný typ.

Dětem se tento test velice líbil a dožadovaly se dalších měření. Proto jsme dětem rozdaly připravené čtverce s čísly a ony se během druhého turnaje navzájem zkoušely. Další zajímavostí bylo, že všechny TO dosáhly nejlepší výsledků v měření číslo 3., které bylo prováděno na počítači.

V testování oblasti psychiky jsme použili dva jednoduché testy, které děti během turnajů nějakým způsobem nezatěžovaly a byla pro ně příjemným zpestřením. Z pohledu tenisu se jednalo o začínající děti, proto jsme chtěli vědět, jakou mají aspirační úroveň. Tato úroveň nám může napovědět nejen o sebedůvěře dítěte, ale také o motivaci, kdy si TO před započítím konkrétní činnosti stanoví určité cíle a předpokládá, že je dosáhne. To může mít přímou souvislost nejen s výkonem během utkání, ale i s přístupem k tréninku.

Druhým testem v oblasti psychiky, který byl zaměřen na pozornost, jsme chtěli vědět, zda děti udrží koncentraci na daný úkol. Koncentrace je v dnešním tenise pravděpodobně nejdůležitější psychickou schopností. Pro děti, které začínají s tenisem, jsou velmi důležité zejména v tréninku.

5.5.3 Pozorování

Naše pozorování vycházelo především z tabulky č. 4. Podle ní jsme si stanovili kritéria, podle kterých jsme pečlivě zaznamenávali chování dítěte před zápasem, během zápasu a po zápase. Zapisovali jsme si, jak se dítě chová při zkažených míčích nebo naopak při míčích vítězných. Vše jsme shrnuli do tabulky číslo 17 (A, B).

Tabulka číslo 17 A: Úroveň psychického stavu – skupina A

	Znaky před zápasem	Tělesné a psychické znaky	Chování v zápase
TO 1	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	bezhlavá hra, nesprávná taktika, hodně chyb
TO 2	podráždění, pocení, slabost v nohách	silná nervozita, spěšné pobíhání	bezhlavá hra, silná strnulost, hodně chyb
TO 3	pasivita, strnulé pohyby	silná nervozita	neschopnost mobilizovat vlastní síly
TO 4	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	optimální nasazení, dosažení předpokládaného výkonu
TO 5	podráždění, pocení, slabost v nohách	apatická nálada, strach, chuť odřeknout zápas	pasivní hra, bez iniciativy, silná strnulost, nekritičnost
TO 6	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	optimální nasazení, dosažení předpokládaného výkonu

Tabulka číslo 17B: Úroveň psychického stavu – skupina B

	Znaky před zápasem	Tělesné a psychické znaky	Chování v zápase
TO 7	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	optimální nasazení, dosažení předpokládaného výkonu
TO 8	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	optimální nasazení, dosažení předpokládaného výkonu
TO 9	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	dosažení předpokládaného výkonu, vystupování jako vítěz, hra podle plánu
TO 10	podráždění, pocení, slabost v nohách	silná nervozita	bezhlavá hra, silná strnulost, hodně chyb
TO 11	mírná nervozita	radost, lehce netrpělivé očekávání zápasu, vzrušení	vystupování jako vítěz, hra podle plánu, správná přizpůsobivost situacím v zápase, dosažení předpokládaného výkonu v zápase
TO 12	silné podráždění, pocení, slabost v nohách	silná nervozita, strach, chuť odřeknout zápas	pasivní hra bez iniciativy, strnulost, hodně chyb

Tato část pozorování byla pro nás jedna z nejtěžších. Naše pozorování vycházelo z tabulky č. 4. (úroveň předstartovního stavu, Stojan, 1999). Dále jsme měli k dispozici dotazníky, které jsme s dětmi vyplňovali před jejich prvním zápasem a kde jsme se kromě jiného dětí ptali (jaké máš pocity před zápasem, po prohraném zápase, po vyhraném zápase).

Ve skupině A i B je většina dětí před zápasem nervózní, ale na zápas se těší. Pouze TO 5 ze skupiny A a TO 12 ze skupiny B se na zápas netěší. Ve skupině A jsou děti po prohraném zápase většinou smutné anebo našťvané. Ve skupině B tři jedinci udávají, že se po prohraném zápase vztekají a zuří a ve dvou případech brečí, jedné TO je to jedno. Po vyhraném zápase mají všechny děti s obou skupin radost a jsou šťastné.

Pokud budeme porovnávat „Znaky před zápasem“, tak ve skupině A dosáhly optimálního stavu TO 1,4 a 6. Znaky, které charakterizují závodní horečku, vykazovaly TO 2, 3 a 5. Ve skupině B, znaky před zápasem charakteristické pro optimální stav, vykazovala TO 7,8,9 a 11. TO 10 a 12 vykazovala znaky, které charakterizují závodní horečku.

Při dalším pozorování jsme se zaměřili na „Tělesné a psychické znaky“. Ve skupině A dosáhly optimálního stavu TO 1,4,6. Znaky, které jsou charakteristické pro závodní horečku, se projevily u TO 2 a 3. Startovní apatie se projevila u TO 5. Ve skupině B optimální stav projevily TO 7,8,9 a 11. TO 10 měla typické znaky pro závodní horečku. Startovní apatie se projevila u TO 12.

Poslední pozorování jsme zaměřili na chování TO v jednotlivých zápasech. Ve skupině A se optimální nasazení techniky a dosažení předpokládaného výkonu projevilo u TO 4 a 6. Ve skupině B to byla TO 7,8,9 a 11. Charakteristické rysy pro závodní horečku se projevily ve skupině A u TO 2 a 3. Ve skupině B se tyto rysy projevily u TO 10. Startovní apatie a její charakteristické znaky se projevily u TO 3 a 5 ze skupiny A a TO 12 ze skupiny B.

Myslíme si, že srovnání úrovně předstartovního stavu dopadlo lépe pro skupinu B. V této skupině jsou TO, které mají větší zápasovou zkušenost, která se projevila zejména v přípravě na zápas a v samotném zápasu.

5.6 Celkové shrnutí

V naší diplomové práci jsme se pokusili porovnat dvě skupiny babytenistů v celkové připravenosti pro sportovní výkon v tenise. Tenis je sportem individuálním, a proto bylo velmi těžké provést všechna měření, pozorování, dotazování a testování. Nejlépe se nám prováděla měření, která šla objektivně změřit jako např. kondiční a koordinační schopnosti, test aspirační úrovně, číselný čtverec na pozornost. O něco hůře se nám prováděla pozorování, která jsme prováděli na technickou a taktickou připravenost. Hodně nám k tomu pomohli připravené formuláře a vytyčené prvky, na které jsme se soustředili. Nejhůře se nám provádělo a zároveň asi nejtěžší pro nás bylo pozorování psychologické připravenosti (předstartovní stav a chování v zápase).

Měření kondičních a koordinačních schopností jsme prováděli podle testové baterie Tendiag 2. Tato testová baterie je určena pro diagnostiku výkonnostních předpokladů tenistů zařazených do tenisových středisek mládeže. Při porovnání celkových výsledků je z tabulky číslo 18 zřejmé, že mezi skupinami není výraznějších rozdílů.

Tabulka číslo 18 – celkové hodnocení kondičních a koordinačních schopností

	oblast kondičních schopností	oblast koordinačních schopností	celkově dosažené body
skupina A	15 bodů	14 bodů	29
skupina B	16 bodů	13 bodů	29

Při posuzování technické připravenosti jsme diagnostikovali úder od základní čary, forhendový a bekhendový úder a hodnotili známkou 1-5 (jako ve škole). Poznatky z našeho pozorování jsme shrnuli do celkové tabulky číslo 19.

Tabulka číslo 19 – celkové shrnutí technické připravenosti

	průměrná známka forhend	průměrná známka bekhend
skupina A	2,7	2,6
skupina B	2,2	2,3

Při vyhodnocení výsledků, které jsou uvedeny v tabulce 19, jsme si téměř jisti, že v technické připravenosti dopadla lépe skupina B.

Posuzování taktické připravenosti jsme prováděli pozorováním. Pro toto sledování jsme si vybrali příjem podání a dále pak základní znalost pravidel (pochopit základní počítání apod.). Hodnoceno známkou 1 – 5 (jako ve škole). Při posouzení výsledků, které jsou uvedeny v tabulce číslo 20, je patrné, že v taktické připravenosti není mezi skupinami zásadních rozdílů.

Tabulka číslo 20 – hodnocení taktické připravenosti

	taktická připravenost	průměrná známka
skupina A	16	2,66
skupina B	15	2,5

Při posuzování psychologické připravenosti jsme zvolili na zjištění aktivační úrovně jednoduchý test úrovně aspirace (Meili, 1965) a na zjištění úrovně pozornosti a koncentrace „číselný čtverec“. Pro vyhodnocení úrovně předstartovního stavu a chování v zápase jsme použili tabulku číslo 4 podle Stojana (1999). Vše jsme vyhodnotili a shrnuli v tabulce číslo 21.

Tabulka číslo 21 – celkové zhodnocení psychologické připravenosti

	úroveň aspirace	úroveň pozornosti	předstartovní stav	chování v zápase
skupina A	normální	průměrný typ	3x optimální stav 2x závodní horečka 1 x sportovní apatie	2 x optimální stav 2 x závodní horečka 2 x sportovní apatie
skupina B	normální	mírně pozorný typ	4 x optimální stav 1 x závodní horečka 1 x sportovní apatie	4 x optimální stav 1 x závodní horečka 1 x sportovní apatie

Pokud porovnáme výsledky s tabulky číslo 21 zjistíme, že v úrovni aspirace dosáhly obě skupiny úrovně normální. Otázkou zůstává, zda děti, které se věnují pravidelně tenisu, by neměly vykazovat vyšší úroveň aspirace oproti běžné populaci.

V porovnání výsledku testu pozornosti nepatrně lépe dopadla skupina B, která byla v průměru hodnocena jako mírně pozorný typ. Skupina A byla hodnocena v úrovni pozornosti jako průměrný typ.

Pozorování psychické připravenosti jednoznačně patřilo k nejtěžším úkolům naší práce. Pokud budeme hodnotit předstartovní stav a chování v zápase, tak jsme si téměř jisti, že srovnání dopadlo lépe pro skupinu B. Předstartovní stav jednotlivých osob se v průběhu dvou hracích dnů tolik nelišil, jako celkový projev a chování v zápase. Tenis je hra plná nečekaných momentů a nenadálých zvrátů, a to vše se projevuje na chování hráčů během utkání. Všechny TO během dvou hracích dnů odehrály několik zápasů a minimálně jednou odešly ze dvorce jako poražení. Pouze TO 11 prošla soutěží bez jediné porážky a ostatní TO výrazně převyšovala. Zajímavostí bylo, že v obou skupinách byla TO, která měla nechuť hrát utkání. U jedné to bylo dle našeho názoru zapříčiněno silně ambiciózním otcem. Druhá TO měla velký strach z prohry a během zápasu na ní byla vidět postupná změna, kdy se z bezhlavé hry postupně dostávala do apatické nálady s minimem pohybu. U této TO docházelo během dalších utkání k mírnému zlepšení.

Pokud bychom chtěli objektivně porovnat obě skupiny v celkové trénovanosti (připravenosti), museli bychom detailně rozebrat všechny tenisové údery. Existuje mnoho způsobů jak hrát moderní údery a je mnoho různých způsobů a mnoho herních situací jak efektivně realizovat taktický záměr. Ani sebelepší pohybový talent a kondice neznamená v tenise záruku vítězství. Jedním z měřítek celkové trénovanosti může být i úspěšnost v samotných zápasech a schopnost naučenou techniku v zápase dobře prodat.

Děti během dvou turnajů sehráli různý počet zápasů. V tabulce číslo 22 (A, B) je uvedený počet odehraných zápasů, počet vítězných anebo prohraných zápasů jednotlivých testovaných osob.

Tabulka číslo 22 A: Výsledky vítězných a prohraných zápasů během turnaje – skupina A

	TO 1	TO 2	TO 3	TO 4	TO 5	TO 6
Celkem zápasů	4	4	4	4	4	4
Vítězné	1	2	0	2	1	2
Prohrané	3	2	4	4	3	2

Tabulka číslo 22 B: Výsledky vítězných a prohraných zápasů během turnaje – skupina B

	TO 7	TO 8	TO 9	TO 10	TO 11	TO 12
Celkem zápasů	5	6	8	5	7	6
Vítězné	1	3	6	2	7	0
Prohrané	4	3	2	3	0	6

6 Závěr

Vědecká otázka

Jaké rozdíly jsou mezi skupinami A a B v předpokladech pro sportovní výkon v tenise?

Rozdíly jsme sledovali v těchto složkách sportovního tréninku:

- Kondiční trénovanost – myslíme si, že v kondičních a koordinačních schopnostech není mezi skupinami výraznějších rozdílů.
- Technická trénovanost – jsme si téměř jisti, že při diagnostice úderů od základní čáry forhendu a bekhendu dopadla lépe skupina B.
- Teoretická a taktická trénovanost – myslíme si, že mezi skupinami není zásadních rozdílů.
- Psychická připravenost – pravděpodobně není mezi skupinami výrazných rozdílů.

Vědecká otázka

Bude úroveň jednotlivců v souladu s výsledky utkání?

Při srovnání úrovně jednotlivých TO v souladu s výsledky utkání jsme zjistili:

- Nejlépe hodnocenými hráči jsou TO 11 a 9 ze skupiny B. Obě tyto TO patřily k nejlepším hráčům soutěže družstev.
- Nejhůře hodnoceným hráčem byla TO 12 ze skupiny B, tato TO všech šest odehraných utkání prohrála.

Závěry pro praxi

Tato práce nám bezprostředně rozšířila naše znalosti jak z oblasti sportovní přípravy dětí, tak zejména různé možnosti v diagnostice tenisového výkonu. Tenis je individuálním sportem, a proto je velmi důležitý i individuální přístup k jednotlivým sportovcům. K tomu, aby dítě vyniklo v jakémkoliv sportu, v našem případě v tenise, je třeba neustále hledat nové poznatky o jednotlivých sportovcích a na základě těchto poznatků posunovat dovednosti a schopnosti správným směrem.

Proto bychom chtěli doporučit:

- Respektovat individualitu osobnosti sportovce
- Ve své trenérské praxi využívat kromě diagnostiky technických a taktických dovedností, také občas:
 - Kondiční a koordinační testy
 - Psychologické testy
- Pozitivně a kreativně motivovat osobnost dítěte
- Pozitivně působit na rozvoj sportovce

Závěrem naší práce bychom chtěli poukázat ještě na jednu skutečnost, která pro nás měla překvapující a velmi potěšující zjištění. Jak jsme již zmínili během naší práce, děti ze skupiny A byly děti, které měly minimální zkušenost se závodním tenisem, a to jak v utkáních minitenisu anebo babytenisu. Po absolvování těchto dvou hracích dnů a sehrání několika utkání v soutěži družstev, se u čtyř dětí projevil zvýšený zájem o tenis (např. větší motivace v trénincích, zvýšený zájem o tenis v podobě sledování utkání v televizi, pozorování starších hráčů v oddíle, absolvování dalších turnajů).

Proto bychom chtěli doporučit:

- Přivádět děti v rámci jejich možností co nejdříve k závodnímu tenisu.

7 Literatura:

- 1) BLAHUŠ, J., HENDL, P. *Závěrečná práce: Jak na to?* [online]. 2005 [cit. 2010-05-07]. Dostupné z: <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/index1.htm>.
- 2) BLAHUTKOVÁ, M. *Rozdíly aspirační úrovně jako faktorů výkonové motivace u sportující a nesportující mládeže*. Disertační práce. Brno: PF MU, 1998.
- 3) BOLARDT, A. *Pálkový tenis*. 1.vyd. Praha: Olympie 1971.
- 4) CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Dotisk 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001.
- 5) CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 1. Stupně*. 2.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.
- 6) CRESPO, M., MILEY, D. *Minitenis do škol*. Vyd. neuvedeno. Mezinárodní tenisová federace, 1998.
- 7) DOUGLAS, P. *Tenis*. 1.vyd. Praha: Ikar, 1999. ISBN 80-7202-344-6.
- 8) DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Třetí dotisk 1.vyd. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-760-5..
- 9) GROSSER, M., SCHÖNBORN, R. *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Vyd. neuvedeno. Aachen: Meyer und Meyer Fachverlang, 2008. ISBN/ISSN 978-3-89899-374-6.
- 10) HÖHM, J. *Vítězný tenis*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1987.
- 11) HÖHM, J., MERUŇKA, L. *Tenis, tréninkové metody a závodní hra*. 1.vyd. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.
- 12) JANKOVSKÝ, J. *Tenis*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0169-3.
- 13) JEBAVÝ, R., ZUMR, T. *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2802-5.
- 14) KOMEŠTÍK, B., FEJTEK, M. *Metodologie kinantropologického výzkumu*. 1.vyd. Hradec Králové: Gaudeamus, 1997. ISBN 80-7041-290-9.
- 15) KOROMHÁZOVÁ, V., LINHARTOVÁ, D. *Jak dokonale zvládnout tenis*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2316-7.
- 16) LANGEROVÁ, M., HEŘMANOVÁ, B. *Tenis a děti*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1256-3.
- 17) LEKIČ, M., SUKOVÁ, V. *Tenis pro mládež*. 2.vyd. Praha: Bohemians, 1990.

- 18) LINHARTOVÁ, D. *Tenis*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2703-5.
- 19) LITTLEFORD, J., MAGRATH, A. *Tenis*. 1.vyd. Praha: Cooboo, 2010. ISBN 978-80-00-02494-3.
- 20) LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X
- 21) MARTENS, R. *Úspěšný trenér*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1011-0.
- 22) PAVLIŠ, Z., a kol. *Školení trenérů ledního hokeje*. 1.vyd. Praha: ČSLH, 2003. ISBN 80-900063-8-8.
- 23) PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- 24) PROBSTOVÁ, K. *Test na pozornost 5x5* [online]. 2004 [2010-06-04]. Dostupné z: <http://www.i-psychologia.sk/pozornost3.php>.
- 25) SANCHEZ VICARIO, A., *Abeceda tenisu*. 1.vyd, Praha: Ikar, 1997. ISBN 80-7202-034-X.
- 26) SCHÖNBORN, R. *Optimální tenisový trénink*. Vyd. neuvedeno. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008.
- 27) SCHÖNBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. Vyd. neuvedeno. Aachen: Meyer und Meyer, 1998. ISBN 978-3-89124-427-2.
- 28) STOJAN, S. *Moderní tenis*. 1.vyd. Praha: Imprima, 1991. ISBN 80-900356-5-5.
- 29) STOJAN, S., BRABENC, J., *Tenis zdravým rozumem*. 1.vyd., Praha: T/Production, 1999. ISBN 80-238-4745-7.
- 30) SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. 1.vyd. Praha: Karolinum, ISBN 80-246-0156-7.
- 31) ŠAFRÁNEK, P. *Babytenis* [online]. 2004, [cit. 2010-06-04]. Dostupné z: <http://www.babytenis.cz>.
- 32) TRPIŠOVSKÁ, D a kol. *Psychologická diagnostika pro učitele*. 1.vyd. Ústí nad Labem: UJEP, 1997. ISBN 80-7044-159-3.
- 33) ZHÁNĚL, J., ZLESÁK, F. *Koordinační schopnosti v tenise*. Vyd. neuvedeno. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. ISBN 80-7067-959-X.
- 34) ZHÁNĚL, J. *Testová baterie Tendiag 2* [online]. 2004, [cit. 2010-04-03]. Dostupné z: <http://www.metodickakomise.cz/tenis.cz>.

8 Přílohy:

8.1 Seznam příloh

- 1) Pravidla tenisu pro kategorii 6-7 let (minitenis)
- 2) Pravidla tenisu pro kategorii 8-9 let (babytenis)
- 3) Rozpis Oblastního přeboru družstev SeTes v babytenise
- 4) Záznamový arch pro test úrovně aspirace (Meili, 1965)
- 5) Dotazník
- 6) Diagnostika forhend, bekhend

8.2 Přílohy

Příloha číslo 1

Pravidla tenisu pro kategorii 6-7 let (minitenis)

- Hraje se speciálními míči pro minitenis
- Hraje se na dvorci pro minitenis (10,97 x 5,49) výška sítě je cca 85 cm
- Hraje se na dva vítězné sety do deseti bodů (jednoduché počítání) - za stavu 9:9 rozhodující bod.
- Podání pouze jedno zesponu, jako forhend (v případě teče sítě se podání opakuje).
- Nadhozený míč je možno nechat dopadnout. Podává se do pole ohraničeného čarou pro podání.
- Podávající hráč se určí losem (stejně jako u normálního tenisu). Dále podává vždy ten, kdo prohrál poslední bod.
- Je možno hrát na jeden dopad nebo bez dopadu (volejem). Podání se musí nechat dopadnout. Při uvedení míče do hry musí stát podávající za zadní čarou a přijímající za čarou pro podání.
- V soutěži jednotlivců se hraje pouze dvouhra – hoši i dívky hrají společně, neprovádí se žádné nasazování, neexistuje žádný žebříček (Šafránek, 2004).

Příloha číslo 2

Pravidla tenisu pro kategorii 8-9 let (babytenis)

- Hraje se na tenisovém dvorci pro dvouhru
- Utkání se hrají na jeden set (za stavu 6:6 tiebreak)
- Hraje se speciálními míči pro babytenis (typ je určen ČTS)
- V soutěži jednotlivců se hraje dvouhra i čtyřhra
- Hoši i dívky hrají společně, neprovádí se žádné nasazování, neexistuje žádný žebříček.

Příloha číslo 3

Rozpis Oblastního přeboru družstev SeTeS v babytenise

ROZPIS

Oblastního přeboru družstev SeTeS v babytenise

Memoriál Zdeňka Kocmana 2010

Skupina C

16.5.2010

Pořadatel TK Ústí n/L

Most – Sokol Ústí n /L

Litvínov B – Chlumec

TK Ústí n/L – Litvínov A

Sokol Ústí n/L – TK Ústí n/L

Litvínov A – Chlumec

Litvínov B – Most

Chlumec – TK Ústí n/L

Sokol Ústí n/L – Litvínov B

6.6.2010

Pořadatel LTC Chemopetrol Litvínov

Most – Litvínov A

Chlumec – Sokol Ústí n/L

TK Ústí n/L – Most

Litvínov A – Litvínov B

Most – Chlumec

Sokol Ústí n/L – Litvínov A

Litvínov B – TK Ústí n/L

Utkání se hrají na jeden set dle pravidel a řádů ČTS.

Pokud se kapitáni domluví na jiném počtu gamů v zápase, musí tak učinit před zahájením prvního zápasu celého turnaje a musí tak odehrát oba dva turnaje!!!

Utkání řídí kapitáni jednotlivých týmů!

Začátky utkání v 10,00 hodin, případné změny upřesní pořadající klub dostatečně včas!!!!

Výsledky utkání zasílají jednotlivé kluby do 2 dnů po skončení turnaje na mail:

jari.pribyl@seznam.cz

Míče dodá vždy klub uvedený na prvním místě jako domácí.

Vítěz skupiny C postoupí do finálového turnaje.

Příloha číslo 4

Test úrovně aspirace (Meili, 1965)

Testovaná osoba:

O_1

V_1

O_2

V_2

O_3

V_3

O_4

V_4

Příloha číslo 5

Vstupní dotazník

TO	rok narození
Kolik let hraješ tenis	
Kolik jsi sehrál opravdových zápasů (soutěž družstev, turnaje)	
Kolikrát trénuješ týdně (v letošním roce)	
Jakým způsobem trénuješ (individuálně, skupinka)	
Baví tě tenis (stupnice 1-5 jako ve škole)	
Ohodnoť své údery (stupnice 1-5)	
Jaké máš pocity před zápasem (nervózní, klidný, hodně se těším, ale jsem nervózní, na zápas se netěším)	
Po prohraném zápase (je mi to jedno, brečím, zuřím, jsem naštvaný, cítím lítost, mávnu nad tím rukou)	
Po vyhraném zápase (jsem šťastný, je mi to jedno)	
Sledují rodiče tvé zápasy, tréninky	
Co bys chtěl v tenise v budoucnu dosáhnout	
Věnuješ se i jinému sportu	

Příloha číslo 6

Diagnostický postup úderů od základní čáry: forhend, bekhend

Forhend:

Testovaná osoba:

- 1) Celková příprava
- 2) Držení rakety
- 3) Sledování míče
- 4) Míra vytočení ramen
- 5) Split step
- 6) Snížení se při kontaktu s míčem
- 7) Vykročení do úderu
- 8) Rovnováha během celého úderu
- 9) Bod zásahu (ve vztahu k ose těla)
- 10) Množství rotace (horní/spodní)
- 11) Znovu zaujmutí postavení

Bekhend:

- 12) Celková příprava
- 13) Držení rakety
- 14) Sledování míče
- 15) Míra vytočení ramen
- 16) Split step
- 17) Snížení se při kontaktu s míčem
- 18) Vykročení do úderu
- 19) Rovnováha během celého úderu
- 20) Bod zásahu (ve vztahu k ose těla)
- 21) Množství rotace (horní/spodní)
- 22) Znovu zaujmutí postavení

