

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Zásobník her a cvičení pro rozvoj pohybových
schopností a osvojování pohybových dovedností
v tenise ve věku 5-8 let**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Gabriela Pelcová

Učitelství pro základní školy, obor Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2021

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 15. dubna 2021

.....
vlastnoruční podpis

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení práce, za praktické rady a předané zkušenosti. Děkuji i svým svěřencům, díky kterým jsem tuto práci mohla sepsat.

OBSAH

Úvod	5
1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	6
1.1 CÍL PRÁCE	6
1.2 ÚKOLY PRÁCE	6
2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	7
2.1 VÝZNAM POHYBU	7
2.2 POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ	8
2.2.1 Předškolní věk.....	8
2.2.2 Mladší školní věk	9
2.3 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ.....	10
2.4 DĚTI A TENIS	11
2.5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A JEJICH VYUŽITÍ V TENISU.....	13
2.6 SOUTĚŽE DĚTÍ DO 9 LET.....	18
2.6.1 Minitenis.....	18
2.6.2 Babytenis	19
2.7 TENISOVÉ VYBAVENÍ A POMŮCKY	19
2.7.1 Výběr rakety	19
2.7.2 Míče	21
2.7.3 Tenisové pomůcky	22
2.8 OSOBNOST TRENÉRA	25
3 METODIKA PRÁCE	27
4 PRAKTICKÁ ČÁST	28
4.1 CVIČENÍ NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ.....	29
4.1.1 Forma hry	30
4.2 CVIČENÍ NA ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ	33
4.2.1 Forma hry	37
4.3 CVIČENÍ NA ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ – OBECNÉ	41
4.3.1 Chůze a běh	42
4.3.2 Cvičení se švihadly	51
4.3.3 Cvičení s míčem	51
4.3.4 Forma hry	53
4.4 CVIČENÍ NA ROZVOJ RYTMICKÝCH SCHOPNOSTÍ.....	55
4.4.1 Zrcadlová cvičení	55
4.4.2 Cvičení se švihadlem (lanem)	55
4.4.3 Cvičení s míčem	56
4.4.4 Forma hry	56
4.5 VYTRVALOSTÍ SCHOPNOSTI	57
4.6 CVIČENÍ NA ÚVODNÍ SEZNÁMENÍ SE S MÍČEM/S RAKETOU A MÍČEM	57
4.7 NÁCVIK TENISOVÝCH DOVEDNOSTÍ NA DVORCI	64
4.7.1 Forma hry	67
4.8 NÁCVIK TENISOVÝCH DOVEDNOSTÍ U CVIČNÉ STĚNY	68
4.8.1 Cvičení u cvičné stěny bez rakety	69
4.8.2 Cvičení u cvičné stěny s raketou.....	70
4.9 STREČINK.....	70
4.9.1 Strečinková sestava	72
4.10 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	82

DISKUSE	83
ZÁVĚR.....	85
RESUMÉ	86
SUMMARY	87
SEZNAM LITERATURY	88
SEZNAM OBRÁZKŮ	90

Úvod

Téma diplomové práce jsem zvolila na základě mé osobní zkušenosti, která se týká trénování mladých tenistů. Jako začínající trenér jsem neměla jasnou představu, jaká cvičení a pohybové hry volit, abych docílila správného rozvíjení pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností. Zpracování tohoto materiálu je zaměřeno na děti ve věku pěti až osmi let. Toto věkové rozmezí se týká předškolního a mladšího školního věku. Dnešní doba nabízí velké množství volnočasových aktivit, z kterých rodiče vybírají pro své děti. Právě děti kolem pátého roku začínají navštěvovat nejrůznější kroužky, jejich obsahová náplň by jim měla přinést radost, zajistit výdej potřebné energie a v neposlední řadě rozvoj jejich schopností. Pokud si rodiče vyberou pro svoje dítě pohybově náročnější sport jako je tenis, musí si uvědomit, jak jsou důležité začátky, že se v něm prolínají všechny pohybové schopnosti, které je třeba rozvíjet. Je to také sport vyžadující specifické sportovní dovednosti, jež by se měly zvláště u dětí nacvičovat a procvičovat zábavnější, hravou formou, postupně od jednoduchých a základních věcí. Pokud dáme dětem dobrý základ, budou na dobré cestě k úspěchu, a hlavně budou mít chuť ve sportu pokračovat dál.

Proto jsem se rozhodla vypracovat zásobník cvičení a her na rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností v tenise. Zásobník je rozdělen na část zaměřující se na rozvoj jednotlivých pohybových schopností a na část týkající se nácvičku tenisových dovedností, aby byl co nejpřehlednější pro trenéry nebo pro učitele mateřských a základních škol. Zásobník obsahuje jak cvičení bez pomůcek, tak i s pomůckami.

1 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

1.1 CÍL PRÁCE

Cílem této práce je vytvořit přehledný zásobník cvičení a her týkající se sportovní přípravy dětí ve specifickém sportovním odvětví – tenisu, který může být z části využíván i při hodinách tělesné výchovy

1.2 ÚKOLY PRÁCE

- shrnutí teoretických poznatků, které se týkají motorického vývoje a sportovní přípravy předškolních a mladších školních dětí ve věku 5 až 8 let se zaměřením na tenis

- výběr cvičení a her pro rozvoj kondičních a koordinačních schopností a osvojování si základních dovedností v tenise

- sestavení zásobníku cvičení a her, doplněné o protahovací cvičení
- sestavení ukázkové tréninkové jednotky

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V této kapitole jsem se snažila shrnout důležité a podstatné informace týkající se tenisu, které souvisejí se sportovní přípravou dětí ve věku 5 až 8 let, spadajících do období předškolního a mladšího školního věku. Na úvod jsem uvedla význam pohybu a pohybový vývoj u zvolené věkové kategorie.

2.1 VÝZNAM POHYBU

Pohyb je pro každého jedince přirozený. Pohyb je jedním ze základních projevů člověka. Pohybové a sportovní dovednosti, které je jedinec schopen zvládnout a opakovaně provádět, jsou výsledkem specifické formy učení – pohybového nebo též motorického učení. Pohybové učení je změna v pohybovém výkonu dosažená prací. Zvláštnost této formy učení je především v tom, že oslovuje současně jak svaly, tak mozek. Průběh pohybu je výsledkem námi řízených procesů (řídící funkce CNS). Pohybové učení neboli proces vytváření pohybových návyků na základě kognitivních (poznávacích) řídicích procesů je fyzickou i duševní činností, jejímž výsledkem je dosažená úroveň pohybové inteligence. To se projevuje v obecné rovině kvalitou a šíří spektra osvojených pohybových dovedností. V rovině speciální se jedná již o vyšší intelektovou činnost, která se projevuje rychlostí a správností výběru optimálního řešení pohybového úkolu a je úzce vyhraněná (schopnost maximálně využívat pohybový potenciál). To znamená, že jedinec, který se jeví jako všestranný pohybový talent, může dosahovat dobré úrovně ve více sportech, ale na vrcholné výkony je jejich výčet již omezen. A to nejen fyzickými limity, ale především intelektovými, kdy je potřeba různé taktické myšlení (Krištofič, 2006). U mnoha sportů se bez tohoto myšlení nelze obejít. Při výuce tenisu je taktika jednou z důležitých disciplín, které se hráči věnují.

Pohyby, které provádíme na základě opakování, nazýváme pohybové stereotypy. Ty jsou uloženy v motorické paměti a jsou ovlivnitelné volným rozhodnutím. Pohybové stereotypy jsou formovány hlavně genetickými dispozicemi, kvalitou a rozmanitostí pohybové výchovy a vnějšími vlivy např. úrazy. Základními pohybovými stereotypy jsou přirozené lidské činnosti jako je chůze, běh, poskoky apod., které se časem natolik zautomatizují, že “jsou mimo naši mysl” (Krištofič, 2006).

Pohybová aktivita napomáhá dětem již od útlého věku k správnému vývoji kostry a přirozenému posilování svalových skupin. Jakýkoliv druh pohybu vede i k rozvoji prostorové orientace, koordinace, zlepšení rovnováhy a získávání i nových pohybových dovedností. Pro děti předškolního věku je přínosné a přirozené, pokud tráví čas pohybem v kolektivu společně se svými vrstevníky. Utváří se a formují se jejich charakterové vlastnosti a také se učí toleranci k druhým (Uhrová, 2010).

V dnešní době se často hovoří o nedostatečném pohybu, zejména u dětí. Podle sociologického průzkumu, který uvedl Pastucha (2011), se dlouhodobě a soustavně věnuje sportu 1/3 lidí, další 1/3 příležitostně a 1/3 nesportuje vůbec. Studie zaměřena na životní styl a obezitu potvrdila, že děti od 6 do 12 let nemají dostatek pohybové aktivity. Doporučenou délkou pohybové aktivity byla 1 hodina denně, tedy 7 hodin týdně. Studie potvrdila, že k těmto hodnotám se děti pouze přibližují, ale nesplňují ji. Jediným jistým pohybem dětí školou povinných, jsou dvě hodiny týdně v rámci předmětu tělesné výchovy.

2.2 POHYBOVÝ VÝVOJ DĚTÍ

2.2.1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Předškolní věk trvá přibližně od 3 do 6 let a končí nástupem do základní školy. V tomto věku děti prožívají období sociálních, psychických i fyzických změn. Toto období je typické pro všeobecný rozvoj pohybových schopností prostřednictvím různorodých pohybových aktivit a rozvíjení smyslového vnímání. Děti v tomto věku nevydrží dlouho na jednom místě, jsou neustále v pohybu a vyžadují střídání různých pohybových aktivit.

Již v tomto věku jsou děti soutěživé, rády napodobují sportovní aktivity dospělých a nemají rády jednotvárnost. S tím souvisejí různé pohybové hry, se kterými se poprvé seznamují nejčastěji v mateřské škole. Děti vnímají své tělo, jeho polohu, snaží se o rovnováhu a celkově se učí přizpůsobovat a vyrovnávat se s dalšími podněty a podmínkami (Zumr, 2019).

Jsou inspirovány prostředím a celkově okolím, v kterém vyrůstají a nejlépe se učí a rozvíjejí při pohybových i sportovních aktivitách. Předškolní věk se také označuje jako „období her“ a můžeme říct i období radosti, kterou jim pohyb přináší. (Pastucha, 2011).

Podle Zumra (2019) by si měly děti v předškolní výchově osvojit základní lokomoční, nelokomoční a manipulační dovednosti, zároveň by měly posilovat tělesnou zdatnost. Měly by se naučit:

- Pohybovat se různými způsoby v prostoru všemi směry.
- Pohybovat se různými druhy lokomoce mezi překážkami a přes překážky.
- Poskakovat a skákat různými způsoby a v kombinacích, skákat do různých směrů, přeskakovat překážku, vyskočit na překážku a seskočit z ní.
- Pohybovat se s partnerem a ve skupině ve vzájemné spolupráci.
- Podle pokynů zaujmout různé polohy, pohybovat částmi těla a manipulovat s různými náčiním a předměty.
- Pohybovat se kolem různých os svého těla.
- Odhadnout pohyb náčiní a přizpůsobit mu vlastní pohyb.
- Spolupracovat ve skupině při ovládnutí pomůcek.
- Využít pomůcky k pohybu.
- Dokázat se po delší dobu pohybovat jednoduchými lokomočními pohyby.
- Zvládat přiměřenou fyziologickou zátěž.
- Dokázat podle návodu zpevnit, uvolnit a protáhnout své tělo.

Rozvíjením pohybových schopností, a učením základních pohybových dovedností u dětí, rozvíjíme kvalitu a úroveň pohybu. V tréninku se snažíme těchto základních dovedností nabídnout co nejširší škálu.

2.2.2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Děti mladšího školního věku jsou již žáky základních škol a toto období trvá přibližně od 6 do 11 let. I nadále v tomto věku převládá vysoká potřeba pohybu, kdy stále probíhají fyzické, psychické i sociální změny. Děti v tomto věku většinou s nástupem do základní školy začínají navštěvovat různá sportovní odvětví a nastává etapa seznamování se s daným

sportem (Zumr, 2019). Děti v tomto školním věku rostou a zvyšuje se podíl svalstva a tím také roste síla (Pastucha, 2011).

Perič a Březina (2019) rozdělují mladší školní věk na dvě období:

- 6 až 7 let – jako období pohybového neklidu, stálosti, živosti, děti jsou neustále v pohybu, mají potřebu stále něco dělat.

Již na začátku tohoto období, kolem 6 let, se formuje schopnost učit se novým pohybům. Je to způsobeno tím, že před začátkem tohoto období je ukončen vývoj hlavního orgánu centrální nervové soustavy, kterým je mozek. I když některé nervové struktury dále dozrávají, je nervový systém natolik zralý, aby zvládal i složitější koordinačně náročné pohyby. Vytvářejí se podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

- 8 až 10 let – v tomto období nastává tzv. „zlatý věk motoriky“, kdy se děti nejnadhěji učí pohybovým dovednostem, stačí perfektní ukázka a učení jde v podstatě samo.

Děti v tomto věku nemají problém zvládnout nové pohybové dovednosti, ale mohou je opět rychle zapomenout. V tomto učení se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Pohybové dovednosti se nejlépe učí nápodobou tzv. imitačním učením, které souvisí s rozvojem rovnováhy a rytmických schopností (Perič a Březina, 2019).

2.3 VĚKOVÉ ZVLÁŠTNOSTI VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ

Ve sportovní přípravě kteréhokoli sportu je důležité znát pravý věk svěřeného dítěte. Nemůžeme stavět tréninkovou jednotku jen podle toho, kolik je dítěti let. V tomto případě mluvíme o **kalendářním věku**, který není potřeba více rozebírat.

Každý jedinec se vyvíjí s určitou odlišností, kterou musíme ve sportovní přípravě respektovat a podle těchto odlišností přizpůsobit stavbu tréninku. Zde mluvíme o **věku biologickém**, což je věk daný konkrétním stupněm biologického vývoje organismu. A právě tento věk se nemusí shodovat s věkem kalendářním. Vychází z genetických předpokladů a z různých vlivů prostředí (nemoci, výživa apod.) (Perič a Březina, 2019).

Dalším věk, který posuzujeme ve sportovní přípravě, je **věk sportovní**. Ten vychází z doby, po kterou se dítě věnuje sportovní přípravě. Například jak dlouho hraje tenis nebo

jak dlouho cvičí gymnastiku. Tímto věkem sledujeme výkonnost dítěte. Samozřejmě je, že děti stejně staré, ale s jinou délkou sportovního věku, se budou výkonnostně lišit a navrch bude mít dítě, které trénuje déle (Perič a Březina, 2019).

Pro trénink dětí je důležité znát tyto věkové hodnoty, protože na tomto základě můžeme využít v tréninku princip přiměřenosti.

Pro představu, jaké všechny sportovní předpoklady ke sportovnímu výkonu v tenise jsou žádány a ve své podstatě důležitými, uvádím obrázek 1. V tomto schématu je velmi dobře a výstižně zachycena originalita každého jedince z hlediska různých faktorů, která vede trenéry k individuálnímu přístupu. Vedle faktorů, které můžeme u každého jedince rozvíjet a zdokonalovat jsou i takové, které není možné ovlivnit. Jsou to například některé psychické a konstituční faktory.



Obrázek 1 - Faktory sportovního výkonu v tenise (zdroj: Dovalil, Suchý, Pecha, 2016)

2.4 DĚTI A TENIS

Je tolik druhů sportu, kterým se mohou již od útlého věku děti věnovat, že je dobré si říct, proč právě tenis? Tenis je bezpochyby jedním z nejvíce rozšířených sportů na světě. I

v naší zemi má dlouholetou tradici. První odehraný turnaj u nás se uskutečnil roku 1879 (Jankovský, 2002)

I když se o tenise říká, že je sportem individuálním i přesto se jedná také o kolektivní sport. A to v případě tréninků, při soutěžích družstev nebo při čtyřhře.

Všechny děti jsou v základu stejné. V prvních letech života zažívají spoustu změn, stále se musejí něčemu přizpůsobovat a učit se novému. Pro svůj zdravý vývoj potřebují rozvíjet nejen stránku pohybovou, ale pracují i s emocemi a smysly (Poláková, 2019).

U dětí předškolního a mladšího školního věku je dobré, když probíhají skupinové tréninky. Jednak se projeví soutěživost, která děti žene ke snaze podat co nejlepší výkon, odbourá se určitá nervozita a s více vrstevníky je také větší zábava. Samozřejmě pokud si rodiče přejí trénink individuální, je dobré ponechat v plánu i trénink skupinový. Právě skupinový trénink přináší pro takto malé děti rozvoj ve více oblastech. Socializují se se svými vrstevníky, budují důvěru mezi trenérem a ostatními dětmi. Učí se vyrovnávat s porážkami a různými situacemi, které nejsou vždy jen příjemné. Říká se, že každý člověk by měl zažít neúspěch, aby mohl poznat úspěch a radovat se z něho.

Tenis také vede děti k zodpovědnosti, důslednosti, k budování zdravého sebevědomí, rozhodnosti, trpělivosti a také ke hře fair play. Tenisu se říká bílý sport a také sport gentlemanů. Kdo už někdy hrál tenis a odehrál nějaký zápas tak ví, jak těžké je někdy udržet emoce pod kontrolou. I ti, kteří jsou jinak klidné povahy, dokážou v návalu emocí „vycháznout“. Už od tohoto raného věku se děti učí přijmout porážku a uznat, že soupeř hrál lépe. Podáním ruky děkujeme za hru a gratulujeme k vítězství. Podání ruky po prohraném zápasu bývá někdy opravdu těžké.

Tenis se hraje za různých podmínek. Pokud trénujeme nebo hrajeme za krásného počasí, je to fajn. Míček letí a dopadá tam, kam předpokládáme, dobře na něj vidíme i slyšíme jeho odehrání a dopady. Ale pokud hrajeme za větru, míček nečekaně mění směr, není tak dobře slyšet jeho odraz, musíme vynaložit větší úsilí a všech smyslů, abychom byli schopni odhadnout dráhu dopadu. Další nepříjemné podmínky pro hru jsou v hale za deště. Bubnování deště do většinou nafukovací haly je tak hlasitý, že není slyšet úder. Soustředění musí být perfektní (Poláková, 2019).

Tenis je náročný sport po pohybové i psychické stránce. Výuka tenisu je hodně o trpělivosti a důslednosti. Ale také je velmi přínosný pro další osobnostní růst (vývoj). Pokud je trénink pro děti dobře připravený a správně vedený, to platí v každém sportu, pak se bude dítě s radostí vracet a bude mít chuť se zlepšovat a pokračovat dále. Ať už s vědomím, že chce v daném sportu něčeho dosáhnout nebo že ho považuje za dobrou zábavu ve svém volném čase.

2.5 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI A JEJICH VYUŽITÍ V TENISU

Pohybové schopnosti lze zjednodušeně definovat jako soubor vnitřních předpokladů pro vykonání nějakého pohybového úkolu. Všechny pohybové schopnosti na sebe navazují a navzájem se i prolínají. Tyto schopnosti, které je potřeba rozvíjet, dělíme na:

- **Silové schopnosti** – slouží jako podpůrné schopnosti pro veškerý pohyb, zejména pro rozvoj rychlostních a obratnostních schopností. Rozlišujeme:
 - **Statickou sílu** – která se neprojevuje navenek pohybem. Měli bychom ji rozvíjet od útlého věku se zaměřením na svalové skupiny, které zajišťují správné držení těla, tj. vzpřimovače páteře, břišní svalstvo a svaly pletence pánevního (např. zpevňovací cvičení, krátkodobé výdrže v různých polohách). Rozvíjíme ji přirozeným způsobem, bez vnější zátěže až do staršího školního věku (Jeřábek, 2008)
 - **Dynamickou sílu** – která se projevuje pohybem těla nebo jeho částí. Jedním druhem této síly, kterou rozvíjíme u dětí, je explozivní neboli výbušná síla (skoky, hody apod.), která je vázána na rychlost (Jeřábek, 2008).

Silové schopnosti je důležité rozvíjet již od narození, protože bez síly není pohyb možný. Od mladšího školního věku můžeme rozvíjet především dynamickou sílu, která je výrazně limitována vrozenými předpoklady, a rozvíjíme ji především pomocí přirozených pohybových dovedností (běh, skoky, hody). Posilování provádí pouze s vahou vlastního těla (Jeřábek, 2008).

Využití v tenisu: Důležitá pro tenis je síla dynamická, kterou potřebujeme ke zrychlení (úderu) rakety a tím získal míč požadovanou rychlost; ke zrychlení vlastního těla; využití síly ve svalstvu ramene, paže, zad, trupu a nohou (Linhartová, 2009). Silové schopnosti musíme rozvíjet komplexně.

- **Rychlostní schopnosti** – umožňují zahájit a uskutečnit pohyb v co nejkratším čase. Pro rozvoj rychlosti je nutná koordinace a dostatečná síla. Rychlost pohybu může být:
 - **Acyklická** – rychlost jednotlivého pohybu
 - **Cyklická** – co nejrychleji opakovat daný pohyb (celkový pohyb těla)

V 8 až 13 letech je vhodné rozvíjet reakční rychlost. Spolu s obratnostními schopnostmi ji lze rozvíjet již v nejmladších věkových kategoriích (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Využití v tenisu: Tenisové pohyby mají acyklický charakter tzn., že se musíme vyrovnat s různou rychlostí a směrem letícího míče i různého odskoku. Hráč mění neustále pohyb – směr, rychlost, běh dopředu, do stran i zpět, brzdit, zrychlovat, a přitom hrát údery přesně a rychle. Každá herní situace je jiná. V tenisu využíváme další druhy rychlosti:

- **Reakční rychlost** – při reakci na soupeřovy údery
- **Frekvenční rychlost** – při pohybu vlastním tělem a raketou v různých směrech
- **Rychlá síla/reaktivní síla** – při co nejrychlejším vybíhání, brždění a opětovnému vybíhání
- **Segmentová rychlost** – při úderu do míče, aby měl co nejvyšší možnou odletovou rychlost

„V rychlostním tréninku platí, že kvalita má přednost před kvantitou! (Linhartová, str. 72)“

- **Vytrvalostní schopnosti** – pomáhají jedinci co nejdéle vykonávat pohybovou činnost. Můžeme ji charakterizovat jako schopnost odolávat únavě. Vytrvalost rozlišujeme podle délky trvání výkonu na krátkodobou, střednědobou a dlouhodobou. U předškolních a mladších školních dětí rozvíjíme především střednědobou (2-10 min) a dlouhodobou (10 a více minut) (Didaktika rozvoje pohybových schopností.zcu.cz). U dětí vytrvalost trénujeme pomocí různých pohybových her.

Přesné období nelze určit. Je to schopnost svým způsobem univerzální, neboť tuto schopnost můžeme rozvíjet po většinu života. Některá literatura uvádí, že výrazných vytrvalostních výkonů jsou schopny děti už ve věku 4 let. Je důležité u těchto mladších dětí rozvíjet především vytrvalost aerobní. Anaerobní (bez přístupu kyslíku) je vhodné rozvíjet až na konci staršího školního věku (Kučera, Kolář, Dylevský,2011).

Využití v tenisu: Vytrvalost je v tenise důležitá. Při tenisovém tréninku upřednostňujeme aerobní vytrvalost. Zvyšujeme tím výkonnost, ale také kapacitu plic a srdce. Vytrvalost lze dobře trénovat, je ovlivnitelná a výsledky jsou hodně viditelné (Linhartová, 2009).

Na obrázku 2 se nachází rozdělení vytrvalosti na aerobní a anaerobní.

- Vytrvalost **aerobní (sval pracuje s přísunem kyslíku)** – je základem pro déletrvající sportovní činnosti. Využije se při dlouhém zápasu. Vede k lepšímu vyrovnání se s fyzickou i psychickou zátěží.
- Vytrvalost **anaerobní (sval pracuje bez přístupu kyslíku)** – ve svalu dochází k vyplavování kyseliny mléčné, což způsobuje nesnesitelnou únavu. Uplatňuje se např. během intenzivní výměny míčů.

Tab. Úhrady energie v % podle doby trvání pohybové aktivity.

Maximální doba trvání cvičení	Anaerobní %	Aerobní %
1-3 sec	100	0
10 sec	90	10
30 sec	80	20
1 min	70	30
2 min	60	40
4 min	35	65
10 min	15	85
30 min	5	95
1 hodina	2	98
2 hodin	1	99

Obrázek 2 - Vyrvalost aerobní a anaerobní v % (zdroj: www.jindrichpolak.wz.cz/pic/tv/energie.jpg; 2011)

- **Obratnostní (koordinační) schopnosti** – koordinace a obratnost spolu velmi úzce souvisí. Lze je chápat jako celý komplex schopností, které nám umožňují koordinovat vlastní pohyby. Obratnost můžeme rozvíjet jakýmkoliv cvičením, které ještě nemá organismus zcela zvládnuté. „Z fyziologického hlediska je nácvik obratnosti vlastně vytvářením nových pohybových vzorců či schopnost aplikovat již naučené pohybové vzorce za změněných podmínek (Jeřábek, 2008, s. 181).“ Pokud zvládne jedinec určitý cvik, zautomatizuje se mu a danou schopnost již nerozvíjí.

Kučera, Kolář a Dylevský (2011) uvádějí, že nejvhodnější období pro obratnostní schopnosti je 7 až 12 let, kdy se pohyby tohoto charakteru učí nejrychleji. Ale zároveň také uvádějí, že „zlatý věk motoriky“ nastává ve věku 8 až 10 let, kdy se učení zaměřuje na nové pohybové dovednosti.

Využití v tenisu: Tenis je na obratnost a koordinaci jeden z nejnáročnějších sportů. Ta se při provádění úderů, při pohybu po dvorci, míče se odehrávají v rychlosti, s různými odskoky a také při hře na síti, kdy hráč musí provést úder např. ve výskoku nebo skokem stranou. Koordinace a obratnost také souvisí s citem pro míč, šikovností a timingem (Linhartová, 2009).

- **Pohyblivost** – je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém rozsahu dle možností kloubního systému člověka (Jeřábek, 2008). Úroveň pohyblivosti

určuje elasticita svalů, šlach, vazů a také velikost a tvar kloubních ploch. Předpoklady pro lepší pohyblivost mají dívky. V pubertě, kdy také dochází k rychlému růstu, se výrazně zhoršuje kloubní pohyblivost. Cvičení na rozvoj kloubní pohyblivosti je třeba zařazovat od nejmladšího věku do každého tréninku. Toto cvičení většinou zařazujeme na začátku tréninkové jednotky jako součást rozcvičení. Důvodem je prevence zranění, pomáhá proti svalovým dysbalancím a celkově ovlivňuje výkon. Můžeme používat buď statické (strečink) nebo dynamické (švihové) cvičení. U věkové kategorie 5–8 let upřednostňujeme cvičení vedené, či statické, formou lehké strečinkové sestavy (Jeřábek, 2008). Důležité je cvičení provádět po zahřátí organismu. Více v kapitole 4.9 Strečink.

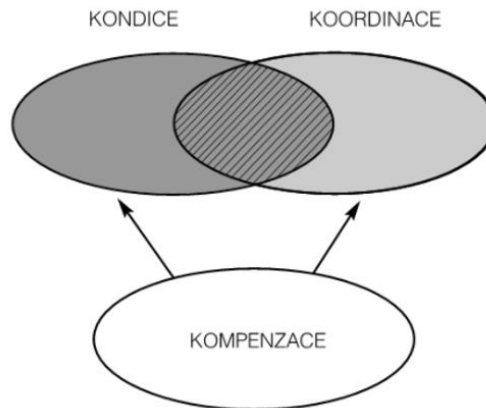
K nejvyššímu nárůstu kloubní pohyblivosti dochází v 8–12 letech. Pohyblivost děti rozvíjí různým aktivním cvičením. Pozor si musíme dát na násilné a nadměrné protahování kloubu, které by mělo v dospělosti následky v podobě nadměrně uvolněných kloubů (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

Využití v tenisu: V tenisu se bez dostatečné pohyblivosti neobejdeme. Podle Linhartové (2009) je potřeba hlavně v ramenou, v páteři, v kyčlích a nohách. Při úderech, kdy paže dělá hlubokou smyčku s raketou, při podání, pohyblivost kotníků při výskoku, odehrání forhendů a bekhendů po vysokém odskoku apod.

Z této kapitoly plyne, jak důležitá je provázanost jednotlivých pohybových schopností, a že nelze žádnou z těchto schopností opomíjet. Pro maximální výkon je důležitá především stimulace pohybových schopností. Trénink by měl být pestrý, různorodý, zábavný a postavený na jednoduchosti s převahou hry.

Na rozvoj pohybových schopností navazuje nácvik a zdokonalování pohybových (sportovních) dovedností. V tenise je důležitá přesnost prováděných úderů. Údery se hrají v různé rychlosti, každý úder je proveden za jiných podmínek. Základem je správně se k úderu postavit, aby byla zvládnuta správná technika provedeního úderu. Kromě servisu jsou všechny údery prováděny v pohybu a vyžaduje to velmi dobrou připravenost dolních končetin. Některé míče se dobíhají a odehrávají se v ne úplně stabilní poloze.

Cvičení na rozvoj pohybových schopností mají charakter kondiční, koordinační a kompenzační. Na obrázku 3 je graficky znázorněno, jak tato cvičení spolu úzce souvisejí a také se propojují.



Obrázek 3– Vztah Kondice, koordinace, kompenzace (zdroj: Křištofič,2006)

2.6 SOUTĚŽE DĚTÍ DO 9 LET

2.6.1 MINITENIS

Ti nejmenší získávají první zápasové zkušenosti v Minitenisu. Minitenis se hraje na zmenšeném dvorci (obrázek 4) s malou a nižší sítí. Míče pro hru se používají lehčí a měkčí (více v kapitole 2.10.3. „Tenisové vybavení a pomůcky“). Minitenis může hrát dítě od šesti let (popř. i mladší). Na tomto zmenšeném kurtu lze s dětmi tohoto věku trénovat v podstatě většinu úderů i různé herní situace. Linhartová (2009) uvádí, že Minitenis je vhodným metodickým prostředkem výuky tenisu pro děti do 10 let.

- Soutěžní věková kategorie 6–7 let.
- Hraje se na jeden nebo dva vítězné sety do deseti bodů. Za stavu 9:9 následuje rozhodující bod.
- Podání je pouze jedno. Podává se zespodu jako forhend (nahozený míč je možno nechat dopadnout na zem). Při teči se podání opakuje. Podává se jen do velkého pole.



Obrázek 4 - hřiště pro minitenis (zdroj: vlastní)

2.6.2 BABYTENIS

Babytenis se hraje na celém kurtu s upravenými pravidly pro hráče 8–9 let. Hráči hrají jen na jeden set s lehčími a měkčími míči. Přechod od minitenisu k babytenisu je přirozený a hráči s přechodem nemívají potíže. Přizpůsobení hry schopnostem dětí je základní předpokladem k tomu, aby je tenis bavil a měly radost ze hry (Langerová, 2009).

- Soutěžní věková kategorie 8–9 let
- Hraje se na dvorci pro dvouhru
- Hraje se na jeden set. Za stavu 6:6 se hraje tiebreak, podle pravidel tenisu.
- Možno hrát dvouhru i čtyřhru.

2.7 TENISOVÉ VYBAVENÍ A POMŮCKY

V této kapitole jsou shrnuty všechny důležité informace ohledně výběru rakety a míčů pro danou věkovou kategorii a popis pomůcek využitých při hrách a cvičeních v zásobníku.

2.7.1 VÝBĚR RAKETY

Raketu pro dítě vybíráme podle jeho výšky a věku (tabulka 1). Pomůckou pro určení správné velikosti rakety je takové, že pokud vezme dítě raketu do ruky, spustí ji podél nohy, měla by hlava rakety končit u kotníku (obrázek 5).



Obrázek 5 - Správná délka rakety (zdroj: vlastní)

Tabulka 1 - přehled pro výběr rakety (zdroj: upraveno podle www.sportobchod.cz/s/jak-vybrat-detskou-tenisovou-raketu-1451)

Věk dítěte	Označení délky rakety	Tělesná výška (přibližná)
Od 4 let	17 inch (cca 43 cm)	80 cm
Okolo 5 let	19 inch (cca 485 mm)	do 100 cm
6–7 let	23 inch (cca 585 mm)	115–127 cm
7–8 let	25 inch (cca 640 mm)	128–142 cm
9 let	26 inch (cca 660 mm)	143 cm a více

Nikdy bychom neměli kupovat dítěti raketu s tím, že „do ní doroste“. Manipulace s ní by byla pro dítě obtížná a hraní by se nedařilo. Tím by ztrácelo chuť do trénování a do rakety by možná ani nestačilo dorůst (Linhartová, Koromházová;2008).

2.7.2 MÍČE

Míče jsou velikostí i vahou uzpůsobeny pro všechny hráčské i věkové kategorie. Následující výběr a popis míčů jsou pro začínající malé tenisty, hráče minitenisu a babytenisu.

- **Pěnový měkký míč** (obrázek 6) – větší než klasický tenisový míč (obrázek 9). Ideální pro začátečníky ve věku 3–5 let. Jsou také vhodné pro různé hry, při kterých by mohly být děti míčem trefeny nebo by mohly na míč šlápnout.



Obrázek 6 - Pěnový měkký míč (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)

- **Červený tréninkový míč** (obrázek 7) – o 75% pomalejší a větší než klasický tenisový míč. Pro věk 5–7 let. Lehkostí a velikostí je vhodný pro první hraní.



Obrázek 7 - Červený tréninkový míč (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)

- **Oranžový míč** (obrázek 8) – o 50 % pomalejší než klasický tenisový míč. Ideální pro kategorii Minitenis.



Obrázek 8 - Oranžové míče (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)

- **Zelený míč** (obrázek 9) – o 25 % pomalejší než klasický tenisový míč. Ideální pro kategorii Babytenis.



Obrázek 9 - Zelený míč (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)

2.7.3 TENISOVÉ POMŮCKY

Uvedené pomůcky jsou použity ve hrách a cvičení v uvedeném zásobníku.

- **Mini tenis síť** (obrázek 10) – využití při Minitenisu a ke hře „Obíhačka“. Je lehká, snadno se přemísťuje a je rozkládací.



Obrázek 10 - Mini tenis síť (zdroj: www.tenshop.cz)

- **Kužely** (obrázek 11) – využití při různých hrách, obíhačkách, při zdokonalování pohybových dovedností s raketou (dotek vrcholu kužele raketou), apod.



Obrázek 11 – Kužely (zdroj: www.tenshop.cz)

- **Terče** (nízké kužely) (obrázek 12) – široké využití při tréninku, hrách a dovednostech. Lze na ně umístit tenisový míč.



Obrázek 12 – Terče (zdroj: <https://www.4karate.cz>)

- **Vyznačovací čáry** (pásky) – ideální pomůcka k vymezení prostoru na dvorci (obrázek 13), využití jak při hrách, tak ke zdokonalování úderů v umísťování míče do vymezeného prostoru apod.



Obrázek 13 - Vyznačovací čáry (zdroj: www.tenniscoachblog.com, 2012)

- **Koordinální žebřík** (obrázek 14) – široké využití ve spojení s koordinací. Bohatý výběr probíhání okének, využití při cvičení s míčem (ve dvojici), může sloužit také jako zdokonalování pohybu s raketou apod.



Obrázek 14 - Koordinální žebřík (zdroj: www.sportovni-pomucky.cz)

- **Trenérský set** (obrázek 15) – základní pomůcky pro trenéry v jednom setu.



Obrázek 15 - Trenérský set (zdroj: www.arnesport.cz/sada-trenerskych-pomucek-babolat)

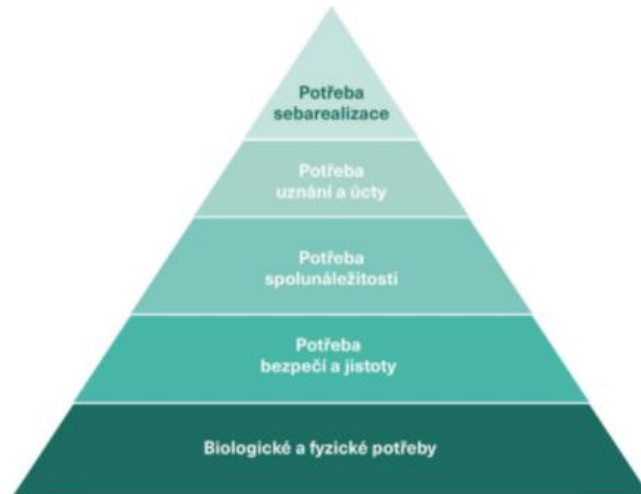
Tyto uvedené pomůcky jsou nepostradatelnou součástí trenérského vybavení, jejich používání usnadňuje udržovat pestrost tréninku, obměňovat cvičení a také slouží jako prostředek k tvoření různých stupňů obtížnosti.

2.8 OSOBNOST TRENÉRA

Trenér hraje bezpochyby tu nejdůležitější roli nejen v začátcích každého sportovce. Jak uvádí Blažej (2019, s. 112), „většina vrcholových sportovců vzpomíná na svého trenéra z dětských nebo mládežnických dob.“ Děti nemají znalosti ani zkušenosti v daném sportu a nemají ani porovnání současného trenéra s jiným. Jejich kladné hodnocení trenéra z jejich dětských let pravděpodobně plyne z určitého osobnostního hlediska.

V mnohých odborných literaturách je rozebíráno např. (Jansa, Dovalil, 2007), jak by mělo trenérovo vystupování a jednání vypadat od mluvy až po gesta, mimiku, co všechno by měl umět a zvládat apod. Tato kapitola by mohla být velmi obsáhlá. Každý, kdo má zkušenosti s trénováním a vedením dětí v tomto útlém věku ví, jak jsou děti vnímavé. Že pokud trenéra práce s dětmi baví, naslouchá jim, vnímá jejich snahu i jejich individualitu, dají to najevo svou přirozenou zpětnou vazbou v podobě těšení se na další trénink, úsměvem, chutí do nového učení apod. Výhodou u dětí je, že se neumí přetvařovat, jsou bezprostřední a upřímně poví, jestli je trénink bavil či ne. Každý trenér by se měl v závěrečné části dětí zeptat, co je bavilo, co naopak méně a proč. Zpětná vazba je pro trenéra důležitá a dává mu možnost dělat trénink zajímavějším, zábavnějším a tím udržovat motivaci, která je pro každou činnost velmi důležitým prvkem.

Jednou z nejrozšířenějších teorií z oblasti motivace je známá Maslowova pyramida potřeb (obrázek 16), která znázorňuje vnitřní potřeby každého člověka. Každá část pyramidy na sebe navazuje a každá potřeba je důležitá pro správný vývoj a rozvoj jedince (Blažej, 2019).



Obrázek 16 - Maslowova pyramida potřeb (zdroj: Blažej, 2019)

Trenér se snaží a chce, aby své svěřence naučil co nejvíce nových dovedností co nejlépe. Aby trénink probíhal efektivně, nesmí zapomínat právě na tyto výše uvedené potřeby, jako je uznání, pocit jistoty a bezpečí, které obzvláště děti potřebují pociťovat, aby vynaložené úsilí neslo ovoce. Mimo jiné samozřejmě musí mít dostatečné znalosti a dovednosti v daném sportu.

Podle Jankovského (2002, s.63) jsem vybrala výčet schopností, které dělají trenéra dobrým trenérem. Měl by mít:

- Dobré organizační schopnosti, umět udržet disciplínu, mít vůdcovské schopnosti a vcítit se do pocitů svých svěřenců – empatie.
- Dobré komunikační schopnosti, kterými je i znalost v zapamatování si jmen svých svěřenců, správná artikulace a tón hlasu, naslouchat názorům ostatních.
- Dobré vystupování, upravený a čistý vzhled, sebejistý, přesnost a důležitá je i dochvilnost.
- Znalosti z oboru, historie tenisu, pravidla hry, držení rakety, znalost techniky všech úderů a celkovou znalost v oblasti tenisu.
- Měl by být schopen předvést údery, provést přesné nahrávky svěřencům, efektivně vést trénink, který vede ke zdokonalování herních dovedností a být pohybově aktivní.

3 METODIKA PRÁCE

V této práci jsem vycházela z analýzy odborné literatury, převážně známých autorů zabývajících se sportovní přípravou dětí a mládeže, jako je např. Perič (2019), Scholl (2019), Langerová (2005) a další. Dále jsem využila zkušenosti z absolvovaného školení tenisových trenérů III. třídy, kdy jsem měla možnost načerpat nové informace vycházející z praxe zkušených trenérů. Výborný metodický postup a jeho realizaci, bylo možno shlédnout při ukázkové hodině mladých tenistů pod vedením trenéra.

Při výběru vhodných cvičení a her jsem se řídila zvolenými kritérii, které jsem si stanovila na základě praxe a prostudované literatury. Na prvním místě jsem se zaměřila na věk. Práce je zaměřena na děti ve věku 5–8 let čili předškolní a mladší školní věk. Pro děti v tomto věku je typická hra, a učení se hravým způsobem, což bylo dalším kritériem, které plní i motivační funkci. Dalšími kritérii byla pohybová všestrannost, pestrost a jednoduchost cvičení a her.

Většinu her i cvičení jsem měla možnost vyzkoušet během letního tenisového kempu roku 2020, který se uskutečňuje každým rokem v tenisovém areálu v Rokycanech. Kemp navštěvují jak hráči pokročilí, tak i úplní začátečníci a děti, které prošly školičkou a mají chuť i nadále v tenise pokračovat. Většina fotografií uvedená v této práci je pořízena během kempu. Od rodičů jsem měla podepsaný souhlas s focením dětí a využitím fotografií v této práci. Praktická část kromě zásobníku cvičení a her na rozvoj pohybových schopností a nácvik základních tenisových dovedností zahrnuje i protahovací cviky, které jsou nedílnou součástí sportovní přípravy. Každý cvik je doplněn fotografií tenistky začátečnice.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Stěžejní částí této práce je vytvořený zásobník cvičení a her pro rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností v tenise, vybraných pro děti předškolního a mladšího školního věku (konkrétně 5 až 8 let). Náplň zásobníku by měla posloužit k sestavení tenisového tréninku pro začínající hráče v tomto věku. Čerpat z něho mohou i učitelé mateřských a základních škol, kteří chtějí zábavnou formou rozvíjet pohybové schopnosti u dětí.

Zásobník je rozdělen do několika částí. V první části se zaměřuji na cvičení a hry rozvíjející jednotlivé kondiční i koordinační schopnosti. Druhá část se věnuje nácviku tenisových dovedností na dvorci i mimo dvorec pomocí cvičné stěny. Ve třetí části uvádím strečinková cvičení, která jsou vhodná v tenisové přípravě zařazovat.

U vybraných cvičení a her jsou přiloženy fotografie nebo grafická znázornění, pro lepší představu a pochopení dané činnosti.

4.1 CVIČENÍ NA ROZVOJ SILOVÝCH SCHOPNOSTÍ

U dětí zvoleného věku volíme metodu přirozeného posilování a zařazujeme cviky pouze s vahou vlastního těla, či s využitím pomůcek. Následující cvičení jsou zaměřena především na rozvoj explozivně silové schopnosti dolních končetin, dále také horních končetin.

- **Žabáci** – skoky odrazem obounož ze dřepu do dřepu, ve výskoku vzpažit
- **Nejdelší skok** – podřep, odraz snožmo od čáry k čáře /po skoku se otočit a zkusit doskočit za původní místo skoku
- **Skok poskočný na místě** – odraz pravou nohou, levé koleno jde do skrčení přednožmo a obráceně
- **Skok sem, skok tam** – poskakování snožmo do stran a vpřed a v zad / skákání do čtverce, trojúhelníku
- **Skoky po jedné noze** – přes čáru střídavě dopředu a dozadu / od čáry k čáře s výměnou nohy
- **Skákací panák** – panáka namalovat lajnovačkou nebo vykreslit do antuky na kraji dvorce např. klackem
- **Přeskok** – vymezený prostor (např. švihadly, lajnovačkou) přeskočit snožmo nebo odrazem z jedné nohy na druhou
- **Přeskakování terče** – snožmo, po pravé/levé noze, dopředu/dozadu, do stran
- **Zaječí skoky** – výchozí poloha je vzpor dřepmo, nohy se odrážejí vzhůru, ruce jsou stále opřeny o zem/zášvihy zánožmo střídavě pravá a levá noha
- **Ráček** (obrázek 17) – vzpor vzadu dřepmo, lezení vpřed nebo vzad



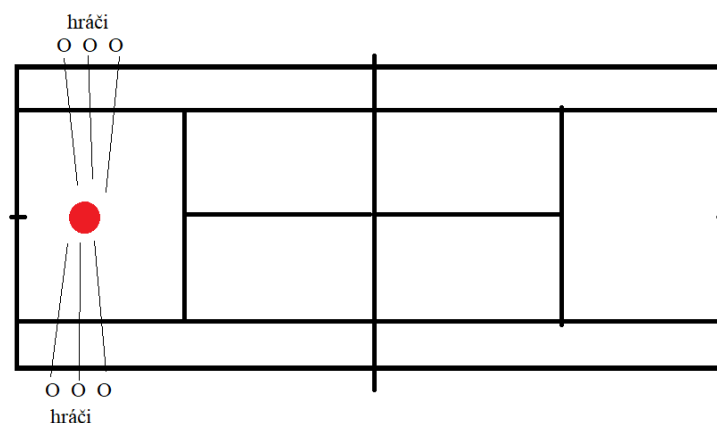
Obrázek 17 – Ráček (zdroj: vlastní)

- **Přetlačování** – ve dvojici stojí hráči k sobě čelem, ruce opřené o ramena spoluhráče, vytlačení za čáru
- **Hod za síť** – házení míčku jednoruč vrchem za síť z dané vzdálenosti, střídání rukou / obouruč/ hod obouruč za sebe
- **Kliky ve vzporu ležmo** – ruce opřené o lavičku (sokl)

4.1.1 FORMA HRY

- **Zásah** (obrázek 18) – dvě družstva stojí proti sobě za bočními čarami pro čtyřhru a uprostřed je větší míč (obrázek 21) např. volejbalový (pro nejmenší hráče vhodný velký overball). Každý hráč má např. pět tenisových míčů, kterými se strefují do velkého míče a snaží se co nejdále od své poloviny míč zásahy posouvat. Vítězí to družstvo, od kterého je míč nejdále. Nebo hází všichni hráči najednou s předem stanoveným limitem pro střelbu. Další variantou je vyznačit čáru, za kterou se musí míč dostat.

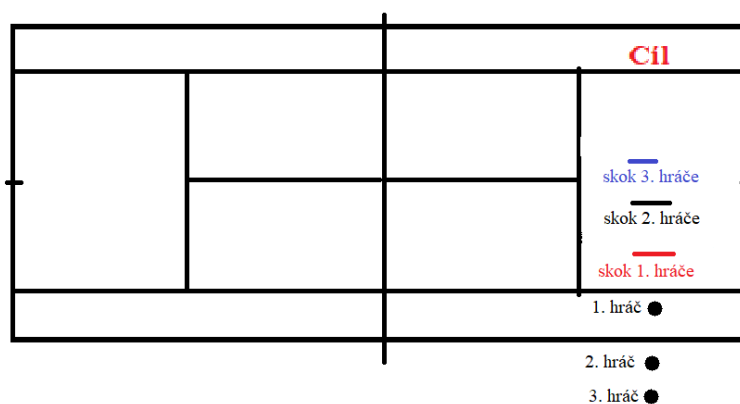
Pomůcky: větší míč (volejbalový nebo pro menší děti overball), tenisové míče



Obrázek 18 - Zásah (zdroj: vlastní)

- **Skokani** (obrázek 19) – první z družstva skáče od boční čáry pro čtyřhru snožmo co nejdále. Vždy následující v pořadí skáče z místa, kam doskočil předcházející hráč. Vyhrává to družstvo, které po doskoku posledního hráče odskávalo nejdál. Při menším počtu hráčů skáčou hráči např. dvakrát, třikrát ...

Pomůcky: čáry na vymezení prostoru ke hře



Obrázek 19 - Skokani (zdroj: vlastní)

- **Rychlopalba** – každé družstvo je na jedné straně dvorce. Mají k dispozici stejný počet tenisových míčů. Na povel hráči házejí míče soupeřovi na druhou stranu za síť a vyhrává to družstvo, které po ukončení palby za určitý čas má na své straně méně míčů.

Pomůcky: tenisové míče – měkčí (molitanové, červené, oranžové)

Reflexe: Vhodné je mít dostatek míčů, aby pomalejší děti měly šanci se dostat k míči. Hra je u dětí oblíbená. Získávají u této hry také odhad, z jaké vzdálenosti jsou schopny přehodit míč na druhou polovinu dvorce.

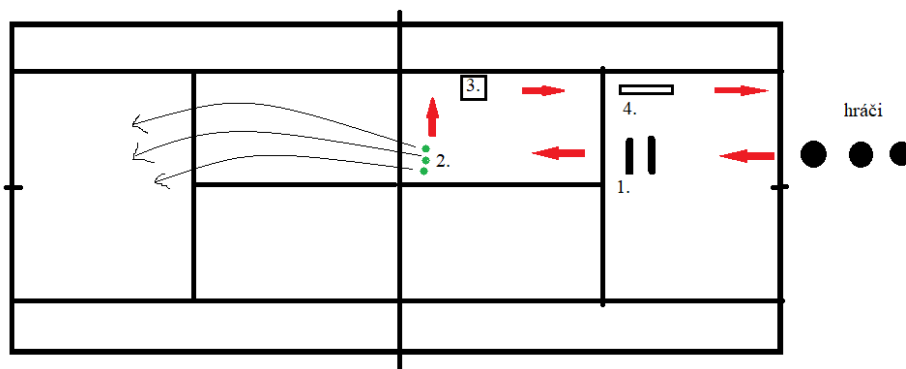
- **Kruhák** – spočívá v plnění úkolů na jednotlivých stanovištích, kdy je důležité, aby stanoviště nebyla zaměřena na posilování jen jedné části těla. V tomto případě nedoporučuji soutěžit, jaké družstvo bude rychlejší, ale spíše se soustředit na kvalitu provedení. Spíše chválíme zvládnutí úkolů, ale nesoutěžíme (v rychlosti). Obtížnost přizpůsobíme podle výkonnosti hráčů výběrem úkolů a počtem jejich opakování.

Kruhákem rozvíjí hráči nejen silové schopnosti, ale i koordinaci, prostorovou orientaci a v malé míře i rychlost.

Pomůcky: překážky, tenisové míče, terče nebo pásky, lavička (židle) – podle druhu stanovišť

Příklad: Pro dvě družstva jsou postaveny dvě stejné dráhy o čtyřech až šesti stanovištích (obrázek 20). První vybíhá, oběhne všechna stanoviště a vrací se zpět. Další člen družstva vybíhá vždy, když ten před ním opouští druhé stanoviště, aby děti dlouho nečinně nestály v zástupu. Každý hráč v družstvu běží dvakrát. Na stanovištích plní úkoly k posilování (viz cvičení pro rozvoj silových schopností).

1. přeskokování překážek snožmo
2. hod tří tenisových míčů přes síť, které musí dopadnout až za podávací čáru
3. z kuželů nebo z pásků vyznačit čtverec a hráč ho musí pomocí skoků snožmo kopírovat
4. o lavičku vzpor ležmo a udělat 3 kliky.

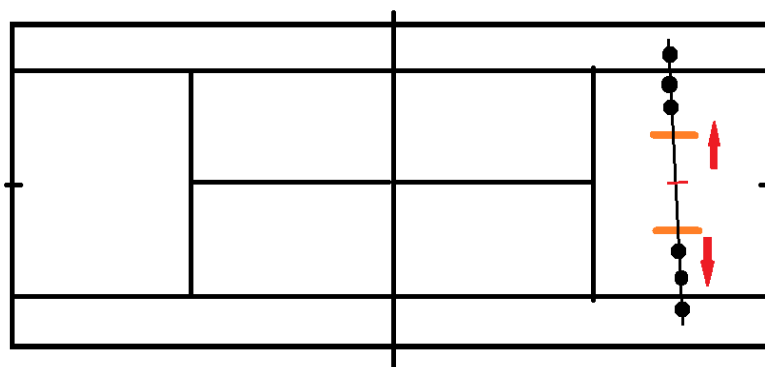


Obrázek 20 – Kruhák (zdroj: vlastní)

Reflexe: Tento kruhák je v principu podobný „Překážkové dráze“, kterou níže uvádím. Chtěla jsem tímto cvičením ve formě hry ukázat, že i uvedená cvičení na rozvoj jednotlivých pohybových schopností lze zařadit i jiným způsobem, než: ...“teď budeme házet, teď budeme dělat kliky“, apod. Děti si při plnění úkolů trénují paměť a samostatnost. Pokud dovedou cvičení provádět již bez chyb a poctivě, můžeme je provádět i formou soutěže.

- **Přetahování lanem** (obrázek 21) – stejně početná družstva se přetahují o lano. Na dvorcí jsou zřetelně vyznačené hranice, za které je nutné přetáhnout označený střed lana. Můžeme hrát např. do získání pěti bodů.

Pomůcky: lano (spojená švihadla)



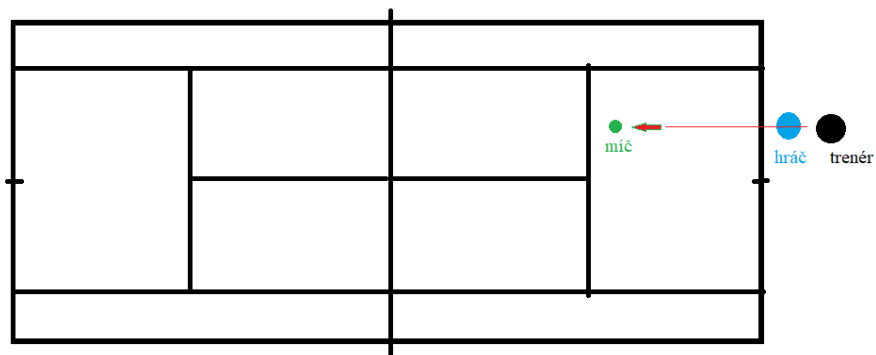
Obrázek 21 - Přetahovaná (zdroj: vlastní)

4.2 CVIČENÍ NA ROZVOJ RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ

Cvičení jsou primárně zaměřena na rozvoj rychlosti, rozvíjí se zde ale i koordinační schopnosti. Cvičení na rozvoj rychlostních schopností je vhodné zařazovat v podobě soutěživých her.

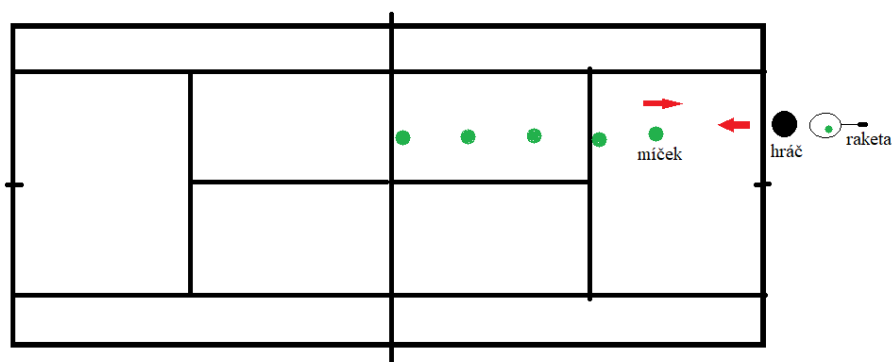
- **Sprinty** – kratší vzdálenosti cca 10 m (např. od základní čáry k síti, od postranní lajny k protější lajně)

- **Sprint za míčkem** (obrázek 22) – hráč stojí ve stoji rozkročném, trenér hráči pošle za zády míč mezi nohama a hráč míč co nejrychleji dobíhá (může míč zastavit rukou, nohou či raketou)



Obrázek 22 - Sprint za míčkem (zdroj: vlastní)

- **Sběr míčků** (obrázek 23) – hráč stojí za zadní lajnou, sbírá co nejrychleji míče položené na lajnách v jedné řadě směrem k síti. Např. sebere jeden míč – běží k zadní lajně – položí na raketu – běží pro další, dokud nesebere všechny.



Obrázek 23 - Sběr míčků (zdroj: vlastní)

Reflexe: Tento způsob sprintu zařazují často. Děti moc baví a vyžadují ho, soutěží mezi sebou. Běžně rozmístí míče až pro 5 hráčů.

- **Vějíř** (obrázek 24) – běhání k metám – různé varianty např. od středu základní čáry (č. 1) cval stranou na pravou (č.2) a levou stranu (č.6) – zpět na střed – sprint k metě (č.3) – zpět na střed (č.1) – sprint k jiné metě – zpět na střed

Varianta běhu např. Běh k metě popředu a zpět pozadu. Nebo jako na obrázku 27 běh podle čísel pouze popředu.

Motivací je měřit čas každému hráči a porovnávat časy buď s ostatními podobně výkonnostními hráči nebo porovnávat jen své vlastní zlepšení či zhoršení.

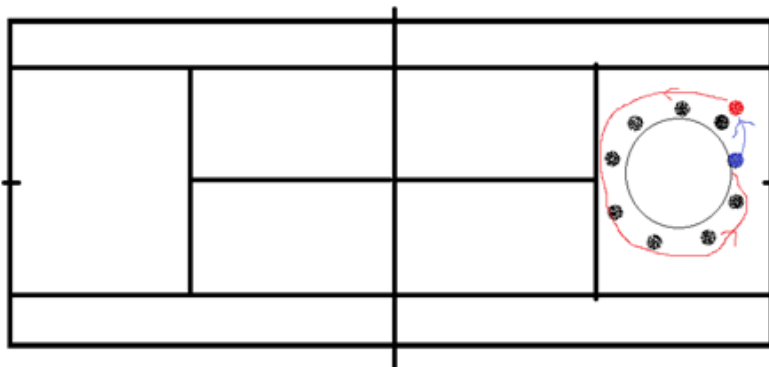


Obrázek 24 – Vějíř (zdroj: vlastní)

- **Sprint z různých pozic** – čelem/zády, stoj, sed, klek, vzpor ležmo, leh
- **Sprint podle způsobu běhu** – popředu, pozadu, cval stranou
- **Sprint na různé druhy signálu** – tlesknutí, písknutí, zvednutí ruky, dopad míče na zem

Různé formy honiček:

- **Honička do kruhu** (obrázek 25) – hráči stojí v kruhu čelem dovnitř. Jeden hráč obchází kruh zvenčí a jednomu vybranému hráči klepne na rameno. Ten na tento povel vybíhá a odcházejícího hráče se snaží dohonit. Hráč, který je honěný se zachrání tím, že se zařadí na jeho místo. Honění probíhá pouze po venkovním obvodu kruhu.



Obrázek 25 - Honička do kruhu (zdroj: vlastní)

Reflexe: Zábavná snadno pochopitelná hra, která rozvíjí reakční rychlost.

- **Honička s míčem** – na vymezeném území dvorce jsou hráči honěni jedním hráčem, který drží v ruce tenisový míč a tím předává dotykem babu. Předává babu – míček, aby hráči viděli, kdo je právě honí.

Reflexe: Předání baby v podobě míčku je vhodné zejména pro menší děti. Mají možnost se zorientovat při předání baby, kdo je bude následně honit. Jinak vznikají zmatky a děti jen tak pobíhají křičí a nikdo neví, od koho mohou babu čekat.

- **Honička s držením** – babu hráč předává dotykem ruky. Hráč, který dostal babu si musí držet jednou rukou místo na těle, kam babu dostal. Např. honěný dostane babu na pravou nohu a po celou dobu co je honičem si místo na noze jednou rukou drží.
- **Honička s vysvobozením** – hráč který dostane babu zůstává stát na místě a udělá široký stoj rozkročný. Čeká v tomto postavení tak dlouho, dokud ho jiný hráč nepodleze a tím ho vrací do hry.

Reflexe: Tato hra upevňuje vztahy mezi dětmi. Všichni se při hře zachraňují navzájem.

- **Honička za ocásky** – všichni hráči, kromě honiče, si zastrčí vzadu za pas od kalhot šátek nebo proužek krepového papíru či švihadlo. Honič se někomu snaží sebrat ocásek. Když se mu to povede, mění si role.

Pomůcky: švihadlo nebo krepový papír

- **Rybičky, rybičky rybáři jedou** – trenér volí rybáře, který chytá ostatní rybičky (hráče) ve vymezeném prostoru. Koho chytne dotykem ruky stává se jeho pomocníkem. Pomocníkem se stává také ten, kdo vyběhne mimo určené území (čáry na dvorci).
- **Škatulata, hýbejte se** – na dvorec rozmístíme terče (kruh ze švihadla) aspoň dva metry od sebe. O jeden terč je méně než hráčů. Hráč bez terče odříkává říkadlo: „Škatulata, hýbejte se, ted!“ V tu chvíli musí všichni hráči, včetně hráče říkající říkadlo, vyběhnout od svých terčů a volně běhat. Na trenérův povel (písknutí) zabíhají k volnému terči (do kruhu ze švihadla). Na koho terč nezbude, odříkává říkadlo.

Pomůcky: švihadla nebo terč

- **Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum** – trenér stojí za základní čarou zády k síti a odříkává název hry. Hráči jsou rozmístěni podél sítě a během odříkávání se mohou pohybovat dopředu. V momentě, kdy trenér dořekl poslední slovo „bum“ se otáčí a všichni hráči musejí být bez pohybu (zkamenět). Pokud někdo nezastavil pohyb včas, vrací se k síti. Hru vítězí ten, který se co nejdříve dostane za základní čáru.

4.2.1 FORMA HRY

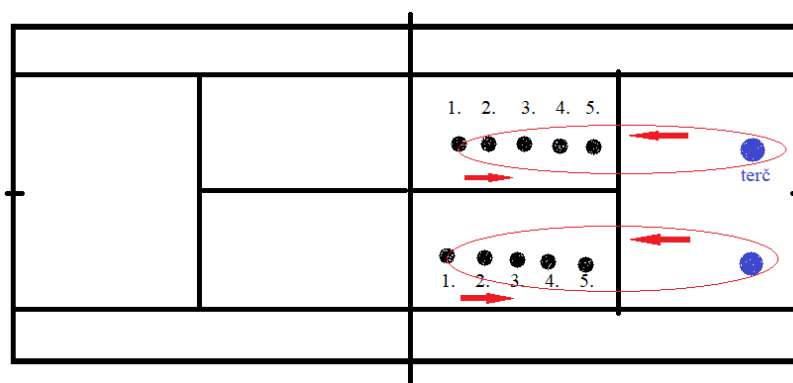
Vějíř – dva hráči stojí proti sobě na kurtu na středu základní čáry. Oba hráči běží na všechna určená místa a vždy se vracejí na střed. Vyhrává hráč, který proběhl všechna místa dříve (viz obrázek 24).

Pomůcky: tenisové míče

Reflexe: Tato forma hry se mi osvědčila u dětí, které jsou takzvaně bez energie a je těžké je namotivovat k rychlejšímu pohybu. Soutěžní charakter této hry vždy pomohl vyburcovat děti k dobrému výkonu a rozhýbat je i do dalších aktivit.

- **Čísla** (obrázek 26) – dva hráči z protějších družstev dostanou stejná čísla 1–1, 2–2, 3–3 atd. Trenér vyvolá číslo hráče a ten vybíhá. Oba běží stejnou vzdálenost a vracejí se zpět na své místo (obrázek 29). Ten hráč, který se dříve vrátí zpět na své místo získává bod pro družstvo. Hra je na rychlost, rychlost reakce a soustředění. Startovat se může z různých pozic.

Pomůcky: terče

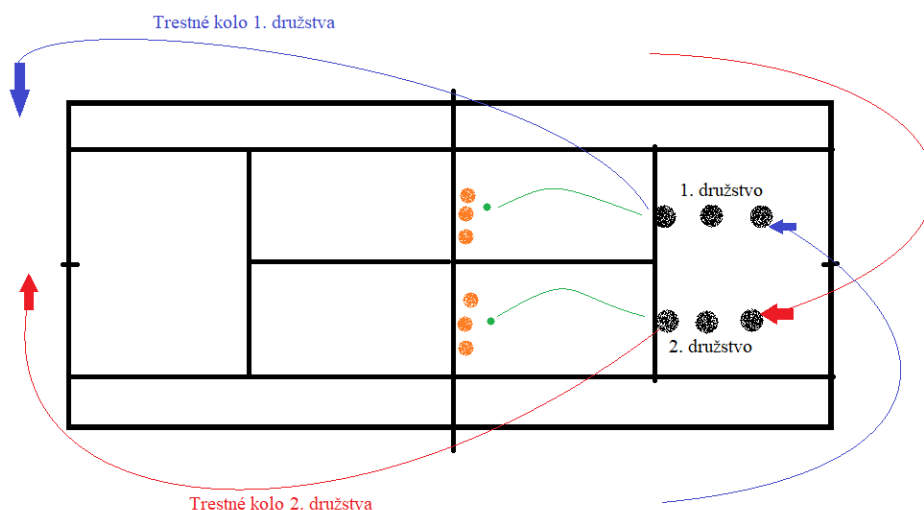


Obrázek 26 - Čísla (zdroj: vlastní)

Reflexe: Ideální hra, když potřebujeme zapojit najednou větší počet dětí. Využila jsem i při hodinách tělesné výchovy ve škole, při počtu 34 žáků a hra všechny moc bavila. Hra je také vhodná pro děti na tenisovém kempu, kdy jsou hráči výkonnostně namíchaní. Jednoduchá rada: stejná čísla = podobná výkonnost hráče.

- **Běžecký biatlon** (obrázek 27) – rozdělíme hráče na dvě družstva, na povel vybíhají první hráči z družstev k čáře, odkud mají tři pokusy, aby trefili kužel míčkem. Pokud se netrefí, obíhají trestné kolo. Délku trasy volíme podle výkonnosti hráčů. Další hráč vybíhá po vzájemném tlesknutí.

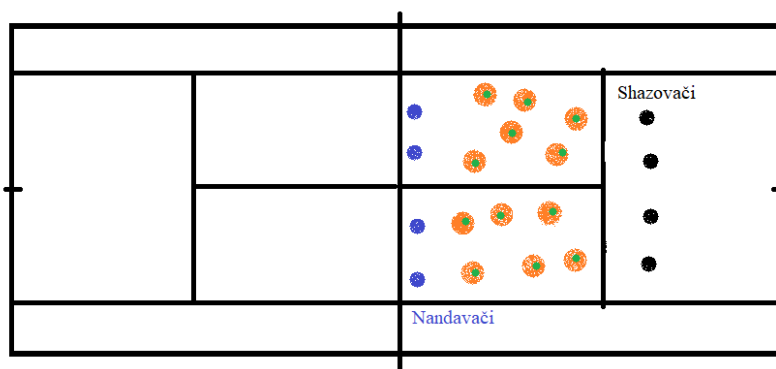
Pomůcky: kužely, tenisové míče



Obrázek 27 - Běžecký biatlon (zdroj: vlastní)

- **Shazovači a nandavači** (obrázek 28) – na dvorci jsou rozmístěny terče s rozestupy cca 1–2 m a na každém umístěn tenisový míč. Jedno družstvo míče shazuje a druhé družstvo dává míče zpět. Po stopnutí hry cca 3 minut se spočítají míče na terčích. Poté si družstva vymění role. Vyhrává družstvo, které mělo více míčů na terčích. Míče z terčů hráči nezahazují, ale opravdu jenom shazují. Shozené míče by měly být stále v okolí rozmístěných terčů.

Pomůcky: terče, tenisové míče

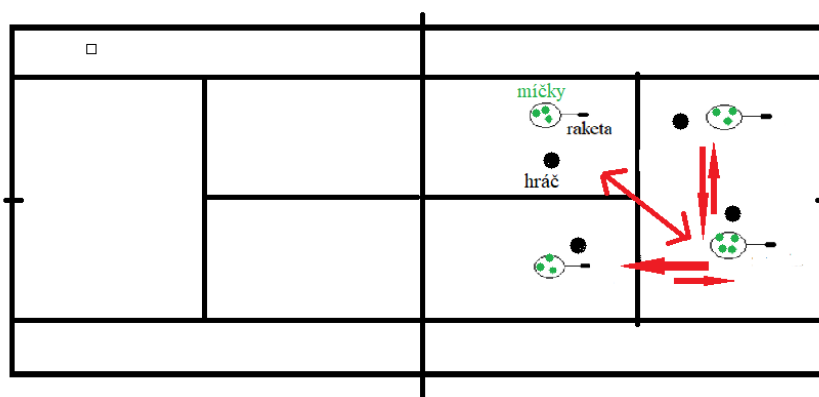


Obrázek 28 - Shazovači a nandavači (zdroj: vlastní)

Reflexe: Dobrá hra na postřeh, rychlost a také je náročná na vytrvalost. Proto je dobré nenechávat dlouhý časový limit pro hru, děti už potom nemají energii a hra ztrácí na rychlosti. Hra se může hrát v jakémkoliv počtu. Pokud hraje více dětí např. v každém družstvu 6 dětí, můžeme rozmístit více terčů a tím zvětšit i plochu pro hru.

- **Rybníček** (obrázek 29) – každý hráč má svůj rybníček – raketu a v něm rybičky – míčky. Hráč se stává rybářem a chodí lovit do cizích rybníčků (obrázek 32). Po skončení časového limitu vítězí ten, kdo má nejvíce rybiček ve svém rybníčku. Hráči začínají s pěti míči na raketě a mohou lovit pouze po jedné rybičce (míči). Rozmístění rybníčků (raket) by mělo být cca 5 m. Časový limit lovu zvolí a stopuje trenér.

Pomůcky: tenisové rakety, tenisové míče



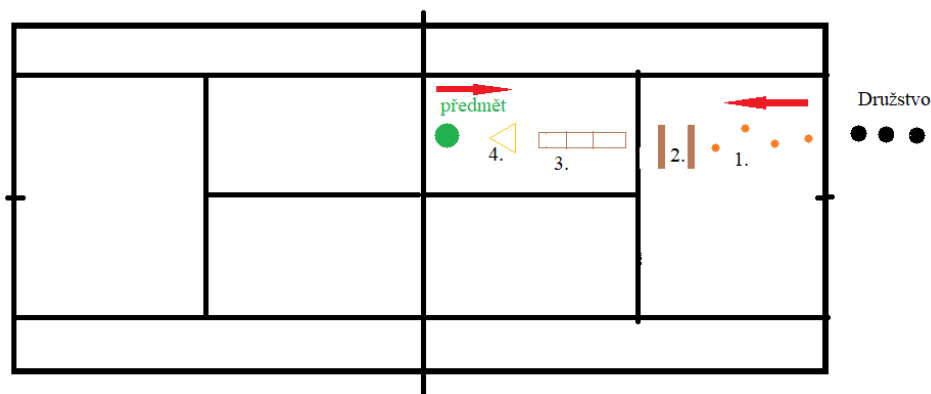
Obrázek 29 - Rybníček (zdroj: vlastní)

- **Soutěž dvojic** – hráči stojí ve dvou řadách proti sobě za postranními čarami pro čtyřhru. Na pokyn trenéra si hráči proti sobě co nejrychleji vymění místa. Startují z různých pozic, mohou běžet, poskakovat snožmo, po jedné noze apod. Nejrychlejší dvojice získává bod.
- **Štafeta s míčem** – družstva stojí v zástupech. Před každé družstvo položíme míč (může být i jiný předmět např. raketa) v určité vzdálenosti. Na povel vyběhá první z družstva, sebere míč a předává ho druhému, ten ho pokládá zpět na místo a předává štafetu vzájemným tlesknutím. Štafeta končí, až se všichni hráči z družstva vystřídají. Hra buď končí předmětem v ruce posledního z družstva, nebo předmětem ve výchozím místě. Záleží na počtu hráčů v družstvu.

Pomůcky: volejbalový míč (raketa)

- **Štafeta s překážkou** (obrázek 30) – předchozí štafetu s míčem můžeme ztížit jednoduchou překážkou např. **1.** slalom, **2.** přeskok přes překážky, **3.** žebřík, **4.** oběhnout kužely v daném tvaru apod. (obrázek 33).

Pomůcky: volejbalový míč (raketa), překážky, žebřík, kužely, terče – podle stanovišť



Obrázek 30 - Štafeta s překážkou (zdroj: vlastní)

Reflexe: Do rychlostních štafet a jiných soutěžních her, kde se překonávají různé překážky, zařazujeme pouze pohybové dovednosti, které děti již dobře znají a zvládají. Štafeta s nějakým předmětem, nejčastěji s míčem nebo s raketou, se mi osvědčila. Je pro děti ozvláštňením běžných soutěží podobného typu i určitým zvýšením obtížnosti. Použitím rakety při štafetě sleduji zdokonalování v manipulaci s raketou (uchopení rakety, pohyb s ní, předávání rakety).

4.3 CVIČENÍ NA ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ – OBECNÉ

Koordinační schopnosti a jejich rozvoj je důležitým předpokladem pro zvládnutí specifických dovedností. Většina uvedených cvičení je spojena s během a slouží zároveň k rozvoji rychlostních schopností. Zařadila jsem je z důvodu toho, že se jedná již o technicky náročnější pohyby než pouhý běh. Cvičení zařazujeme po zahřátí organismu a rozcvičení, nejlépe na začátku hlavní části tréninku. Rozvoj koordinace by neměl být prováděn ve stavu únavy.

4.3.1 CHŮZE A BĚH

- **Běžecká (atletická) abeceda** – zlepšuje běžecký pohyb, svými prvky rozvíjí rychlostní i silové schopnosti, koordinaci, kloubní pohyblivost a smysl pro rytmus. Důležitá je kvalita než kvantita. Zařazujeme ji na začátek tréninkové jednotky. Pro tenisový trénink je přínosná zejména pro pohyb po dvorci. Hráč musí udělat několik různých pohybů, kroků a krůčků, než se dostane do ideální pozice k odehrání míčku.

Postačující vzdálenost pro abecedu je začínat od základní čáry směrem k síti a zpět se vracet v poklusu nebo chůzí.

- **Lifting** (obrázek 31) – pracují kotníky, kolena se propínají, pata nedošlapuje na zem, ruce uvolněné, záda narovnaná



Obrázek 31 – Lifting (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Skipink** (obrázek 32) – záda narovnaná – nezaklánět se, dynamická práce paží – lokty tlačit dolů, skrčit přednožmo střídavě pravou a levou, odrazy ze špiček, dopady na špičky



Obrázek 32 – Skipink (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Zakopávání** (obrázek 33) – záda narovnaná, zakopávat střídavě pravou a levou s dotknutím hýždí, odrazy ze špiček



Obrázek 33 – Zakopávání (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Cval stranou nízký** (obrázek 34) – nohy na šíři ramen, ruce před obličejem, nohy pokrčené, rychlý přesun stranou bez překřížení nohou – na obě strany



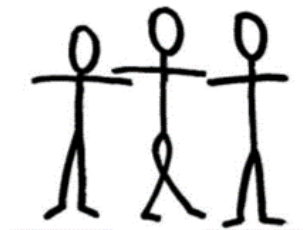
Obrázek 34 - Cval stranou nízký (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Cval stranou vysoký** (obrázek 35) – nohy na šířku ramen, ruce před sebou, skoky do maximální výšky – na obě strany



Obrázek 35 - Cval stranou vysoký (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **„Vánočka“** (obrázek 36) – tělo je stále v jedné pozici, přetáčí se boky a nohy se překřížují střídavě vpřed a vzad – na obě strany



Obrázek 36 – Vánočka (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Výpony** (obrázek 37) – odrazy ze špiček do maximálního výskoku, ruce jsou souběžně koleno do výšky (skrčit přednožmo povýš), dopady a odrazy ze špiček



Obrázek 37 – Výpony (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Jelení skoky** (obrázek 38) – skoky ze špiček do dálky, ruce běžecky, přední koleno do výšky i do dálky



Obrázek 38 - Jelení skoky (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

- **Výpady vpřed** (obrázek 39) – přední koleno pod úhlem 90°, ruce volně podél těla, záda narovnaná



Obrázek 39 – Výpady (zdroj: <http://www.tjsokolmestotouskov.cz>; 2020)

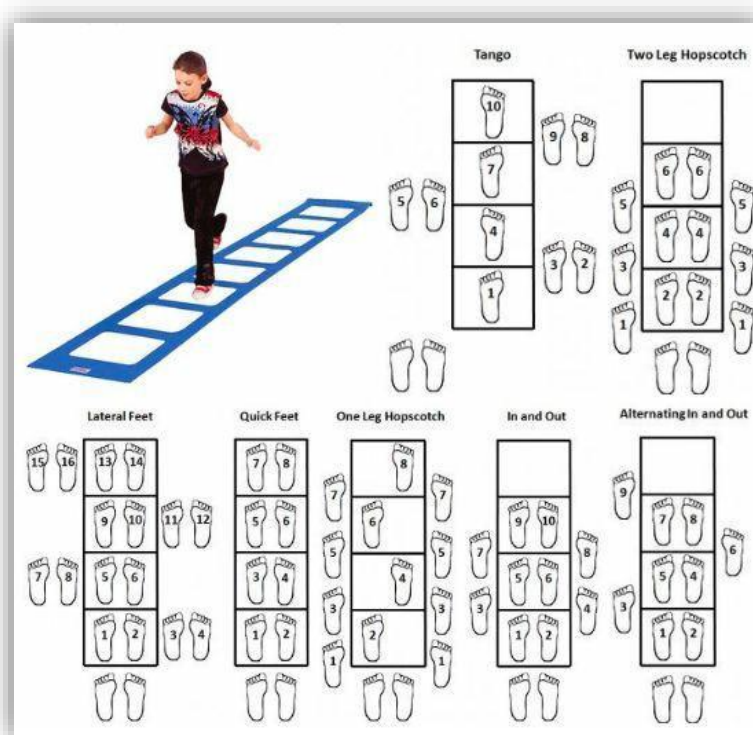
Reflexe: I ti nejmladší hráči po pár opakování této abecedy dělají veliké pokroky. Koordinace jejich pohybů se zlepšuje tak, že někteří zanedlouho zvládnou „vánočku“, která je podle mých zkušeností náročnější. Důležité je nespíchat a dělat tato cvičení pomalu a kvalitně a postupně zvyšovat rychlost. Tím následně získají hráči i správný rytmus. Ideální pro nácvik je názorné ukázání pohybu. Trenér stojí před hráčem a ten kopíruje jeho pohyby.

- **Chůze / běh po špičkách** (potichu jako myšky)
- **Chůze po čáře** – vpřed/vzad, bokem
- **Chůze a později volný běh** – s překřížováním nohou vpřed i vzad přes čáru
- **Běh kolem dvorce** – na tlesknutí nebo písknutí otočka o 180° nebo 360°
- **Volný běh s různými pohyby pažemi** – kroužení, tleskání nad hlavou, plavání – prsa, kraul, znak
- **Běh po lajnách dvorce** – čelem, bokem, pozadu
- **Obíhání kužele** – zachování čelního postavení; zprava i zleva
- **Obíhání dvou kuželů** – dva kužele na lajně od sebe v určité vzdálenosti, hráč je obíhá cvalem stranou (vlevo a vpravo), zachování bočního postavení
- **Slalom mezi kužely**
- **Běh přes překážky** – pásky tyče, žebřík
- **Běh přes pásky (tyče)** – tři až pět pásků položíme ve vzdálenosti 40–50 cm od sebe, pak je volný prostor 3–5 m a opět tři až pět pásek. Přes pásky rychle proběhnout a ve volném prostoru cvik (dřep, výskok, otočku apod.). Mnoho variant – vysoká

kolena, přeskoky po jedné noze, snožmo. Volný prostor – obíhání kužele nebo dvou kuželů.

Pomůcky: pásy, kužely

- **Trenér předvádí různé pohyby a běh** – děti se snaží dělat ty samé pohyby co nejrychleji a nejpřesněji (způsob běhu, změny směru, poskoky, výskoky, otočky, dřepy apod.) Předvádění pohybů je plynulé a pomalejší.
- **Koordinační žebřík** – mnoho variant poskoků (vpřed, bokem atd.) – např. jako na obrázku 40



Obrázek 40 - Koordinační žebřík (zdroj: Pinterest, 2020)

Reflexe: Tento koordinační žebřík je pro mladší a začínající hráče velkým pomocníkem pro trénování koordinace. Lze ho využít v mnoha variantách od nejjednodušších až po složité. Lze ho probíhat různými styly jako na obrázku nebo lze nacvičovat i pohyb s raketou. Také je možné, aby si děti házely ve dvojici míč o zem do pole žebříku a postupovaly vždy o jedno pole dál.

- **Překážková dráha** (obrázek 41) – rozvíjí rychlost, vytrvalost, koordinaci i rytmus. Nabízí mnoho variant využitelnosti pro různé věkové kategorie. U překážkové dráhy můžeme počet opakování neboli kol nastavit různě, kdy při každém novém kole změníme variantu provedení aspoň jednoho stanoviště. Ideální podle věku a výkonnosti hráčů je 5 opakování. Po splnění prvního kola má hráč cca 1 minutu k odpočinku, než na něho přijde opět řada.

Hráči vybíhají s rozestupy, nejlépe pod taktovkou trenéra, zejména u malých dětí, aby se neztrácela plynulost v plnění úkolů a ztráta rytmu. Další nutností je přítomnost trenéra nebo asistenta během překonávání dráhy nejmladšími hráči z důvodu např. postavení shozené překážky, navigace u koordinačně náročnějšího stanoviště jako je přendávání míčků z jedné strany na druhou apod. Těmto malým začínajícím hráčům musíme dát pocit jistoty a sebevědomí v tom, co dělají. Nezapomínáme je chválit a povzbuzovat.

Pomůcky: žebřík, lajny dvorce, kužele, terče, překážky

- **Překážková dráha – lehčí varianta – např.** – **1.** žebříček – začínáme klasickým proběhnutím, až v druhém kole zařadíme složitější prvky **2.** překážky – přeskoky snožmo **3.** přendávání míčku z terče na terč **4.** obíhání kužele /ů (čelem dopředu)
- **Překážková dráha – obtížnější varianta – např.** – **1.** postranní čáry (lajny) – cval stranou od čáry k čáře s natáčením těla, **2.** slalom mezi překážkami – nízký rychlý cval bokem, **3.** přenesení váhy na jednu nohu a zpět odrazem od terče k terči, **4.** trojúhelník – obíhání kuželů čelem dopředu do tvaru trojúhelníku – pohyb vpřed, bokem, vzad, vpřed

Fotografie jsou pořízeny při letním tenisovém kempu v Rokycanech v roce 2020, kterého se zúčastnily děti navštěvující tenisovou školičku a také děti starší a pokročilé. Překážkové dráhy jsou sestaveny podle výkonnosti a věku hráčů.



Obrázek 41 – Celá překážková dráha (zdroj: vlastní)



Obrázek 42 - Překážková dráha – žebřík (zdroj: vlastní)



Obrázek 43 Překážková dráha – terčíky (zdroj: vlastní)



Obrázek 44 - Překážková dráha – přendávání míčů (zdroj: vlastní)



Obrázek 45 - Překážková dráha – přeskoky (zdroj: vlastní)



Obrázek 46 - Překážková dráha – obíhání kuželů (zdroj: vlastní)



Obrázek 47 - Překážková dráha – cval stranou od lajny k lajně (zdroj: vlastní)



Obrázek 48 - Překážková dráha – cval stranou od lajny k lajně, cval stranou (zdroj: vlastní)



Obrázek 49 - Překážková dráha – obíhání kuželů do tvaru trojúhelníku (zdroj: vlastní)



Obrázek 50 - Překážková dráha – obíhání kuželů do tvaru trojúhelníku (zdroj: vlastní)

4.3.2 CVIČENÍ SE ŠVIHADLY

- **Přeskoky snožmo** – s meziskokem, bez meziskoku, vpřed, vzad
- **Přeskoky střídnož** – střídavě dopad na levou a pravou nohu, s a bez meziskoku
- **Přeskoky cvalem** – vpřed, stranou
- **Přeskoky po jedné noze**
- **Přeskoky snožmo** – se zkřížením paží („vajíčka“)

4.3.3 CVIČENÍ S MÍČEM

Míče můžeme využít tenisové, volejbalové, molitanové. Volíme podle typu cvičení.

- **Kutálení míče kolem sebe** – klek nebo dřep, mírný předklon, kutálení míče po zemi kolem sebe
- **Kutálení míče mezi nohama** – stoj rozkročný, hluboký předklon, kutálení míče od jedné nohy k druhé
- **Kutálení „osmička“** – stoj rozkročný, kutálení míče kolem jedné nohy, navazuje kutálení kolem druhé nohy (míč opisuje tvar osmičky) - jen jednou rukou, poté druhou

- **Kutálení míče pod nohou** – v kleku na levé/pravé, nebo ve výpadu levou/pravou vpřed, kutálení míče pod nohou z pravé strany na levou a zpět – navazuje další výpad vpřed/výkrokem klek
- **Hody na cíl** – jednoruč vrchem nebo spodem pravou/levou. Cíl může být kužel, kýbl na míče, koš na míče apod.
- **Hody z různých pozic** – sed, dřep, stoj
- **Hodit a chytit s dopadem** – vyhodit míč – nechat ho odrazit od země – chytit
- **Hodit a chytit bez dopadu** – vyhodit míč a chytit bez dopadu na zem
- **Hodit a chytit s tlesknutím** – vyhodit míč – tlesknout – chytit míč (přidávat počet tlesknutí)
- **Hodit a chytit s otočkou** – vyhodit míč – otočka o 360°- chytit míč (s dopadem, bez dopadu)
- **Chytání na signál** – dítě stojí zády k trenérovi – trenér odbije míč o zem – dítě reaguje na akustický podnět – otáčí se a míč chytá (nebo trenér vysloví povel „hop“ a vyhazuje míč do výšky)
- **Levá nebo pravá** – trenér má za zády míč – vyhodí z pravé, nebo levé ruky míč vzhůru – dítě chytá míč bez dopadu (s dopadem)
- **Dotknutí míče rukou nebo hlavou** – trenér drží míč na gumě tak vysoko, aby mohlo dítě vyskočit a dotknout se míče rukou nebo v těžší variantě hlavou

Dribling – u malých hráčů budeme považovat za dribling odbití míče o zem před sebe s následným chycením. Malým dětem se nejlépe chytá míč obouruč zespodu, a to tak, že odbijí míč o zem, nastaví dlaně směrem vzhůru a dají je pod padající míč. Vedeme děti k celkovému pohybu k míči. V momentě chytání míče jsou nohy v kolenou mírně pokrčené, aby se děti dostaly pod padající míč, který nespouští z očí.

Klasický dribling je obtížný a obzvlášť s tenisovým míčem. Pokud chceme trénovat opravdový dribling, použijeme míč volejbalový.

- **Dribling** – začínáme odbitím tenisového míče o zem a chycením – odbití i chycení obouřuč, jednou rukou, výměna ruky, ruce střídáme – jedna odbije a druhá chytne
- **Dribling v pohybu** – začínáme při chůzi, pokračujeme při volném běhu
- **Dribling** – jednou rukou, střídání rukou
- **Dribling se dvěma míči** – současně zapojeny obě ruce (náročné)
- **Dribling s překážkami** – po čáře, slalom mezi kužely, terčíky, žebřík

4.3.4 FORMA HRY

- **Dopravní policista** – trenér ukazuje raketou směr, kterým se hráči pohybují na dvorci. Když připaží, hráči cupitají na místě až do dalšího povelu. Začíná se na středu dvorce, aby mohli hráči do všech směrů.
- **Chyt raketu** (obrázek 51) – dvojice stojí proti sobě, mají před sebou postavenou raketu hlavou o zem a přidržují ji jedním prstem za rukojeť. Na pokyn svou raketu pouští a chytají raketu druhého. Lze hrát v kruhu s více hráči s vypadáváním (či udílením trestných bodů) za pád rakety – hráči se posunují o jedno místo vlevo/vpravo.



Obrázek 51 - Chyt raketu (zdroj: Pinterest, 2020)

- **Chytačka** – trenér stojí za sítí a vyhodí míček do výšky na druhou polovinu, kde stojí hráči. Vyvolaný hráč míč chytá a běží ho dát do kýble a vrací se.

Pomůcky: tenisové míče, kýbl nebo koš (kužely, větší trička)

Reflexe: Pro ozvláštňení tréninku můžou hráči chytat míče do obráceného kužele nebo ještě zábavnější se mi potvrdila varianta, dát hráčům větší trika, do kterého míč chytají. Můžeme je namotivovat představou, že chytají jablíčka, která padají ze stromu.

- **Podávání míče** – hráči jsou v zástupu. Na povel trenéra první hráč v zástupu podává určeným způsobem míč dalšímu hráči v zástupu (vrchem, spodem, kombinovaně). Když míč dojde k poslednímu hráči v zástupu, ten přeběhne s míčem před svůj zástup a pokračuje v podávání míče. Hra končí tehdy, když se všichni hráči vystřídají a stojí ve výchozím postavení. Míč se nesmí házet ani kutálet, pouze podávat z ruky do ruky.

Pomůcky: volejbalový míč (tenisový je malý, nepoužívaly by obě ruce)

- **Bublifuk** – trenér vyfukuje bubliny z bublifuku z určité vzdálenosti. Úkolem hráčů je pochytní všech vyfouknutých bublin. Kdo zvládne počítání, může si chycené bubliny počítat.

Pomůcky: bublifuk a bezvětrí 😊

- **Balónek** – hráči stojí v kruhu a doprostřed trenér vhodí nafouknutý balónek. Úkolem hráčů je udržet balónek ve vzduchu. Pokud se balónek dotkne země, všichni běží trestné kolečko. Náročnost zvýšíme počtem balónků.

Pomůcky: balónky, bezvětrí 😊

4.4 CVIČENÍ NA ROZVOJ RYTMICKÝCH SCHOPNOSTÍ

Cvičení na rozvoj rytmických schopností pomáhají k provedení pohybu ve správný čas a udržení správného pohybového rytmu.

4.4.1 ZRCADLOVÁ CVIČENÍ

- **Stínový pohyb s opakujícími se prvky ve stejném rytmu** – od středu kurtu volný běh do pravé strany k postranní čáře – poskok – zpět na střed – poskok – volný běh do levé strany k postranní čáře – poskok – opakování (předvádí trenér)

Trénujeme tím pohyb po kurtu a rytmiku. Nejdříve bez rakety a poté i s raketou. Můžeme dát na postranní čáry terče, kterých se hráč raketou vždy místo poskoku dotkne.

4.4.2 CVIČENÍ SE ŠVIHADLEM (LANEM)

- **Podbíhání** – trenér a jeden pomocník točí švihadlem (směrem od hráče) – hráč stojí cca 3 m od švihadla, čelem k němu a následně se snaží opakovaně točící se švihadlo (lano) podběhnout. Pro zpestření může zkusit podbíhat více hráčů najednou (dva, tři,).

Pomůcky: lano nebo dlouhé švihadlo

- **Přeskakování** – (podobné předchozímu cvičení) trenér a jeden pomocník točí švihadlem (směrem od hráče) – hráči stojí cca 3 m od švihadla, bokem k němu a následně opakovaně přeskakují točící se švihadlo. Opět může zkoušet přeskakovat více hráčů najednou.
- **Skákání přes švihadlo různými způsoby** – snožmo, „koníčky“, „vajíčka“, po jedné noze, dopředu, dozadu, střídnonož
- **Skákání přes švihadlo v různém rytmu** – bez nebo s meziskokem, střídavě měnit rytmus

Reflexe: Skákání přes švihadlo je pro většinu dětí problém, a nejen v mladším školním věku. Skákání přes švihadlo je dobrým pomocníkem k posílení důležitých svalových skupin horních i dolních částí těla a pravidelné skákání zpevní i klouby a šlachy, což je prevence před úrazy. Dále zlepšuje vytrvalost a koordinační schopnosti. Skákání přes švihadlo zařazují do každého tréninku a jak já, tak děti mají radost ze zlepšení.

Správná délka švihadla: Velmi často dochází k tomu, že si dítě přinese švihadlo a buď je příliš krátké nebo naopak dlouhé. Správnou délku poznáme tak, že si oběma nohama stoupneme na švihadlo přesně v jeho půlce a napneme oba konce švihadla. Ty by měly dosahovat do podpaží.

4.4.3 CVIČENÍ S MÍČEM

- **Odbití míče** – oběma rukama, pravou/levou rukou
- **Odbití míče o zem v pohybu** – co krok to odraz míče o zem
- **Odbití míče při chůzi, běhu** – vpřed i vzad, cval stranou, poskoky

4.4.4 FORMA HRY

- **Skákavé kolo** – hráči vytvoří kruh s rozestupy (na upažení). Trenér je uprostřed kruhu a vodorovně mírně nad zemí roztáčí držení za jeden konec rozložené švihadlo. Hráči se snaží chytit rytmus. Kdo o švihadlo zavadí, vypadává. Hra pokračuje do doby, kdy zůstává jeden hráč, aby hráči dlouho neseseděli. Mohou se vrátit do hry po splnění úkolu např. dřepy, kliky, výskoky, oběhnutí dvorce apod.

Pomůcky: švihadlo

Reflexe: Tato hra se mi osvědčila a pro děti je to zábavným zpestřením tréninku. První kola nejsou moc povedená, ale během opakování je zřetelně vidět, jak se děti zlepšují v cítění se do rytmu a správného načasování přeskočení. Komu se ze začátku nedaří včas zareagovat, můžeme mu pomoci napovídáním. Na povel „ted“ vyskočí.

4.5 VYTRVALOSTÍ SCHOPNOSTI

Vytrvalost je schopnost podávat po co nejdelší dobu nejvyšší výkon. U dětí předškolního a mladšího školního věku trénujeme vytrvalost spíše pomocí her, při kterých nevnímají únavu a fyzickou náročnost.

Trénink začínajících tenistů v tomto věku spadá do tzv. Přípravného období, v kterém využíváme všeobecně rozvíjející cvičení, která slouží k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Díky těmto cvičením děti získávají dostatečnou kondici, kterou využijí v období, kdy začnou hrát první zápasy (Perič,2012).

4.6 CVIČENÍ NA ÚVODNÍ SEZNÁMENÍ SE S MÍČEM/S RAKETOU A MÍČEM

Pod touto kapitolou jsou zařazena cvičení pro začínající mladé tenisty, kteří se teprve učí manipulovat s raketou, raketou vést míček, získávají cit pro míček, zkoušejí první údery. Jsou zde zařazena cvičení pro lepší ovládnutí rakety, pro zlepšení citu pro míč, pro lepší orientaci v prostoru tenisového dvorce.

Než začne jakékoliv cvičení nebo hra s raketou, je důležité vědět, zda je dítě pravák nebo levák. Děti mají tendenci napodobovat ostatní vrstevníky a stává se, že dítě vezme raketu do nedominantní ruky. Proto začínáme s tím, že raketu položíme před dítě na zem, a vyzveme ho, aby raketu sebralo. Musí to být uděláno spontánně, aby o tom nepřemýšlelo. Stane se, že i přesto si nejsme jisti dominantností ruky. Zde je vhodné se pro jistotu zeptat rodiče. Důležité je si pamatovat, jakou rukou dítě drží raketu od první návštěvy na kurtu. Hlavně při hrách, kdy děti stojí proti sobě, mají tendenci si přendat raketu do stejné ruky jako protihráč (zrcadlové vidění).

- **Přihrávka míče o zem ve dvojici** – dvojice stojí proti sobě s určitým rozstupem cca 1-2 m od čáry mezi nimi, jeden hráč míček odbíjejí o zem tak, aby po odrazu směřoval k druhému hráči, který míček chytá. Ideální vzdálenost odbití o zem je kousek za čáru.

- **Přihrávka míče o zem a chytání** (obrázek 52) – stejné postavení hráčů jako u předchozího cvičení. Jeden z hráčů drží obráceně kužel, vznikne trychtýř, do kterého chytá přihrávku. Hráči si po cca 5 přihrávkách vyměňují role.



Obrázek 52 - Chytání míče do kužele (zdroj: vlastní)



Obrázek 53 - Chytání míče do kužele (zdroj: vlastní)



Obrázek 54 - Chytání míče do kužele ve dvojicích (zdroj: vlastní)

- **Nošení míče na raketě pomocí terčíku** (pro nejmenší) (obrázek 55) – terč je umístěn na raketě a v terčíku položen míč, držení rakety obouřuč nebo jednoruč – chůze kolem sítě



Obrázek 55 - Nošení míče na raketě pomocí terče (zdroj: vlastní)



Obrázek 56 - Nošení míče na raketě pomocí terče kolem dvorce (zdroj: vlastní)

- **Nošení míče na raketě** (obrázek 57) – hráč se snaží vyrovnávat míč na raketě, aby nespádl, při chůzi, lehkém běhu



Obrázek 57 - Udržení míče na raketě bez pohybu (zdroj: vlastní)



Obrázek 58 - Nošení míče na raketě při chůzi (zdroj: vlastní)

- **Přemístění míče z rakety na raketu** (obrázek 59) – hráči stojí vedle sebe. První hráč má na raketě míč a předá ho naklopením rakety hráči stojícím po jeho boku, který má nastavenou raketu do vodorovné polohy. Ten předává míč ze své rakety opět dalšímu hráči. Můžeme přidat přebíhání na konec řady po předání míče.



Obrázek 59 - Přendávání míče z rakety na raketu (zdroj: Pinterest, United States Tennis Association, 2010)



Obrázek 60 - Přendávání míče z rakety na raketu (zdroj: vlastní)

- **Nošení míče na raketě přes překážkovou dráhu** – slalom, nízká překážka, nešlápnout na čáru, projít/proběhnout žebříkem
- **Zastavení míče raketou** – míč na raketě – raketu sklopit, aby míček spadl na zem – přiklopit (zastavit) míček na zemi raketou
- **Zastavení kutálejšího míče raketou** – trenér kutálí míč směrem k hráči – zastavení míčku přiklopením rakety nebo raketou nastavenou kolmo k zemi
- **Posílání a zastavení míče ve dvojici** – nejdříve jeden posílá míč kutálením a druhý zastavuje míč raketou, poté se vystřídají
- **Posílání míče raketou ve dvojici** – boční postavení, mírné pokrčení v kolenou, raketa těsně nad zemí, míček před raketou – dítě raketou posílá míček naproti k hráči. Hráč míček zastavuje a posílá raketou zpět.

- **Posílání míče raketou mezi kužely** (obrázek 61) – dítě se snaží poslat míček mezi dva kužele (různá obtížnost zúžení branky a vzdálenosti)



Obrázek 61 - Posílání míče raketou mezi kužely (zdroj: vlastní)



Obrázek 62 - Posílání míče raketou mezi kužely (zdroj: vlastní)

- **Posílání míče pod překážkou** (obrázek 63) – dvojice hráčů stojí proti sobě, raketou si přihrávají míček, který musí projít pod překážkou. Míček hráč raketou zastaví a přihrává zpět. Měníme vzdálenosti od překážky.



Obrázek 63 - Posílání míče pod překážkou (zdroj: vlastní)



Obrázek 64 - Posílání míče pod překážkou (zdroj: vlastní)

- **Vedení míče pomocí rakety** – mírné pokrčení v kolenou, raketa těsně nad zemí, hráč míček před raketou pomalu vede kutálením po zemi, snaží se mít nad míčem kontrolu (vedení míče okolo kuželu, slalom)
- **Odrážení míče raketou o zem** – hráč si pustí míček z natažené ruky před sebe a snaží se raketou míček odrazit o zem. S přibývajícím jistotou více opakování – dribling.
- **Odrážení míče raketou do vzduchu** – hráč se snaží raketou míček odrazit do výšky. S přibývajícím jistotou více opakování za sebou.
- **Palačinka** – odrážení míče raketou do vzduchu střídavě jednou a druhou stranou s dopadem/bez dopadu míče na zem.

- **Sevření míče raketami** (obrázek 65) – trenér i hráč stojí proti sobě ve forhendovém postavení. Trenér spouští míč a po odrazu míče oba vedou rakety jako při úderu až do sevření míče raketami.



Obrázek 65 - Sevření míče raketami (zdroj: vlastní)

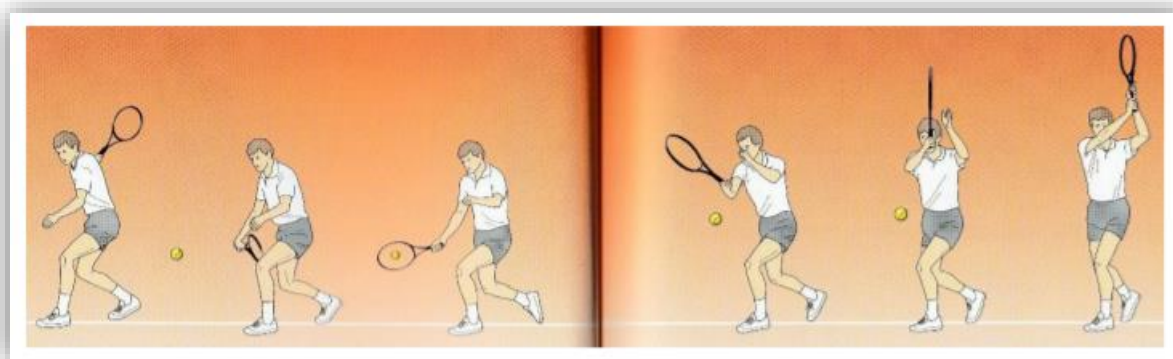
Reflexe: Cvičení se mi osvědčilo při zdokonalování forhendového úderu, kdy hráč stále při provedení úderu míček podsekával. Docházelo k uvolnění zápěstí a tím nebyla raketa ve správném postavení při úderu do míčku. Tímto se mi podařilo podsekávání odstranit.

4.7 NÁCVIK TENISOVÝCH DOVEDNOSTÍ NA DVORCI

Nácvik tenisových dovedností a samotných úderů na dvorci probíhá na zmenšeném dvorci s malou sítí pro minitenis. Trenér vše názorně předvede s co nejjednodušším výkladem. Vysvětlí správné držení rakety a následně ho kontroluje u hráče. Hráč nejdříve pohyb stínuje (bez míčku). Údery u mladých začínajících hráčů nacvičujeme z bočního a následně i ze základního postavení, opět s kontrolou. Celý úder je složen z několika fází a měl by být plynulý. Začínáme nacvičovat Forhend a až pak bekhend.

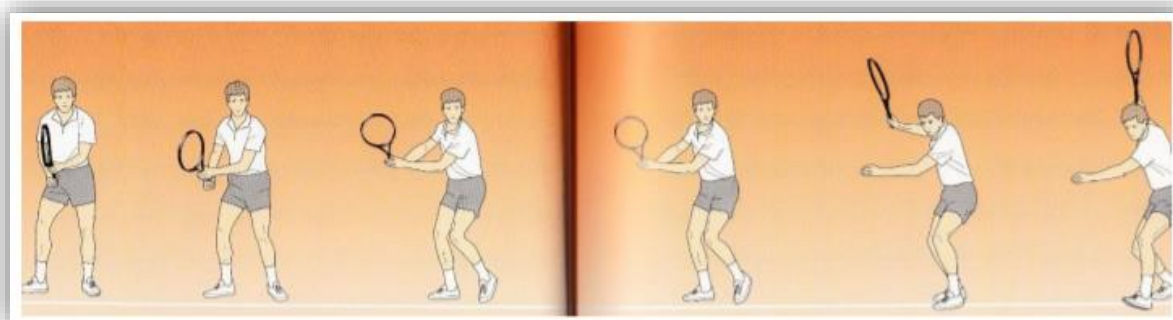
Hráč zaujme boční postavení s nápřahem – trenér spouští míč – hráč vede raketu (švihem) a trefuje míč – protahuje úder. Každý trenér v praxi používá jasné názvy k pokynům jednotlivých fází úderu, např. pro včasný nápřah zvolá „nápřah“ a hráč ví, co má v daný moment dělat. Někdy se používají čísla 1 (nápřah), 2 (zásah míče), 3 (protážení úderu), 4 (základní postavení).

- **Forhend / bekhend** (obrázek 66) – začátečník a mladší hráč začíná z bočního postavení. Zvykáme ho na jasné pokyny.

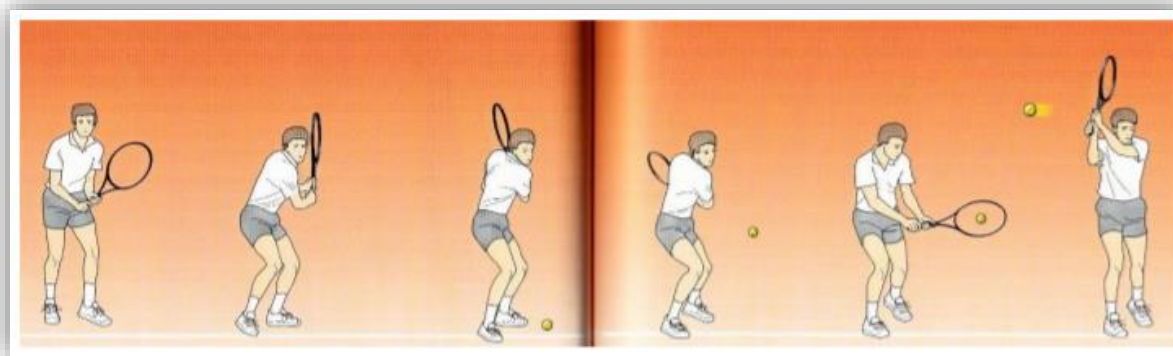


Obrázek 66 - Forhend – úderová fáze z bočního postavení (zdroj: Scholl, 2008)

- **Forhend / bekhend ze základního postavení** (obrázek 67 a 68) – po zvládnutí předchozího cvičení se hráč připravuje na úder ze základního postavení – základní postavení – vytočení s nápřahem do úderového postavení – zásah míče – protažení (dokončení) úderu – zpět do základního postavení



Obrázek 67 - Forhend – úderová fáze ze základního postavení (zdroj: Scholl, 2008)



Obrázek 68 - Bekhend – úderová fáze ze základního postavení (zdroj: Scholl, 2008)

- **Údery z místa z nahozeného míče** – hráč stojí v základním postavení a trenér za sítí nahazuje hráči míč. Pokud je potřeba, říká přitom povely pro odehrání míče. Trenér nahrává tak, aby se hráč soustředil pouze na odehrání míče z místa. Začínáme forhendem a potom bekhendem. Po zvládnutí odehrávání míčů z obou stran nahazujeme míč střídavě forhend – základní postavení – bekhend – základní postavení nebo měníme strany po třech míčích.
 - **Údery v pohybu** – trenér nahazuje míč blíže k síti, nebo do stran tak, aby si musel hráč „vyšlapat“ vhodnou pozici k odehrání míče. Trenér slouží jako terč, do kterého hráč odehrává míč. Pro motivaci počítáme zásahy do trenéra.
- Reflexe:** Pokud je dítě schopno bez větších problémů odehrát úder, snažím se, aby hrálo na střed kurtu. Osvědčilo se mi sloužit jako terč. Snaha o trefení terče (trenéra) je velká motivace a zvyšuje úspěšnost sledovaného záměru – hry na střed. Je to dobrá příprava k následným prvním výměnám.
- **První výměny** – pokud hráč zvládá pohyb k míči a jeho odehrání, trenér odehrává rovnou zpět hráči a hrají spolu výměny. Začínáme rozehrávkou na forhendovou stranu. Pro první výměny je důležité umět hrát na sebe.

4.7.1 FORMA HRY

- **Štafeta** – každé družstvo má jeden tenisový míček, který slouží jako štafeta. Na povel startuje první z družstva, po splnění úkolu předává míček dalšímu. Navýšit obtížnost lze nošením míčku na raketě.

Pomůcky: tenisový míč, raketa

- **Trefa** – hráči jsou v podřepu ve dvojici proti sobě ve vzdálenosti cca 3 m. Mezi nimi prochází trenér a každý hráč začne kutálet míč ve správný čas tak, aby se trefil do trenérovy boty. Pokud se trefuje, získává bod. Trénujeme správné načasování – timing.

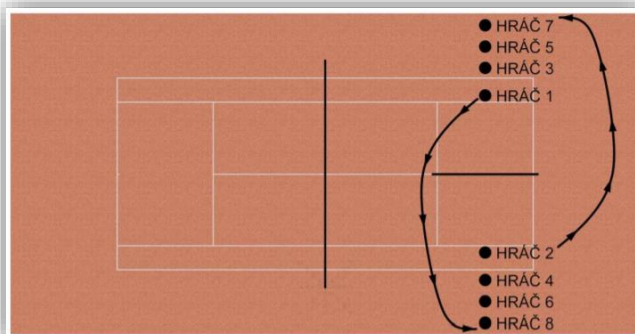
Pomůcky: tenisové míče

- **Čára** – hráči posílají míček co nejbližší k čáře. Vyhrává hráč, který dostane míček co nejbližší k čáře. Trénujeme odhad a cit.

Pomůcky: tenisové míče

- **Obíhačka** (obrázek 69) – hraje se přes malou síť – hřiště i pravidla jsou stejné jako při minitenisu. Hráči stojí v zástupech za postranní čarou pro dvouhru, první hráč rozehrává míč a běží na druhou stranu dvorce, během přebíhání odehrává míč další hráč. Vypadává ten, kdo nevrátí míč do dvorce.

Pomůcky: raketa, tenisový míč, mini síť



Obrázek 69 - hra "Obíhačka" (zdroj: DP.marketa.krovackova.pdf, 2018)

Reflexe: „Obíhačka“ je vhodná pro děti, které už dokážou trefit míč. U této hry je motivuje postup do dalšího kola. Hrou trénujeme cit pro míč, pohyb k míči, techniku úderu (lift, kraťas, volej). Tato hra je velmi oblíbená jak u malých, tak i u starších dětí.

4.8 NÁCVIK TENISOVÝCH DOVEDNOSTÍ U CVIČNÉ STĚNY

Osvojování tenisových dovedností je obtížné a neobejde se bez vhodné metodiky nácviku. U začátečníků je při nácviku důležitá soustavná kontrola. Většina předních tenisových odborníků schvaluje nepouštět začátečníky hned k pokusům hrát přes síť (Jankovský, 2002).

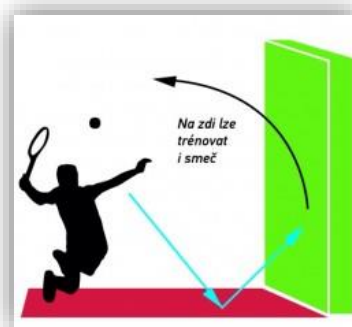
Nejlepším tréninkovým partnerem je odrazová stěna. Tato stěna (zeď) by neměla chybět v žádném z tenisových areálů. Slouží začátečníkům i pokročilým hráčům. Trénink u stěny vylepšuje cit pro míč a je škoda, že se málo využívá. A když ano, většinou bez odborného vedení.

Pro trénink u cvičné stěny je nezbytné dodržovat tyto zásady:

- nehrát z velké vzdálenosti a „nemlátit“ do míče vší silou
- při úderech dodržovat správné postavení nohou
- soustředit se na míč a včasný nápřah
- používat měkčí míče
- na stěně mít vyznačenou výšku sítě

- dodržovat pravidelné tréninky u stěny
- nenechávat začátečníka trénovat u stěny bez odborného dozoru
- vést začátečníky i pokročilé hráče k tomu, aby se stěna stala součástí jejich tréninku (Langerová, Heřmanová, 2005)

Hráči, kteří tenis hrají závodně, stěnu využívají například na začátku tréninku před vstupem na dvorec, aby se zahřáli a procvičili techniku úderů. U odrazové stěny je možné nacvičovat a zdokonalovat všechny základní údery potřebné ke hře, jako je forhend, bekhend, volej, podání, smeč (obrázek 70) a také technicky náročnější úder – halfvolej (míč zahraný bezprostředně po odrazu hrací plochy).



Obrázek 70 - Trénování smeče na cvičné stěně (zdroj: <https://www.tkbzenec.cz/tenisova-zed/>, 2021)

Zásadní podmínkou při nácvičování a zdokonalování tenisových dovedností je soustavné opakování určitého prvku tak dlouho, dokud není bezchybně zvládnutý.

U nejmladších hráčů je vhodné na úplném začátku používat molitanové míčky, a to jak na dvorci, tak u cvičné stěny. Jsou o 75 % pomalejší než klasický tenisový míč. Více je uvedeno v kapitole 2.9.2. o tenisovém vybavení.

4.8.1 CVIČENÍ U CVIČNÉ STĚNY BEZ RAKETY

- **Házení míče o stěnu** – hráči házejí míč o stěnu správnou technikou hodů jednoruč vrchem, po odrazu míč chytají

- **Štafeta u cvičné stěny** – dvě družstva stojí v zástupech ve vymezené vzdálenosti od stěny. Na povel trenéra hází hráč o stěnu míček, který po odrazu buď chytá a následně ho předá dalšímu, nebo míč chytá následující hráč, hned ho hází o stěnu a uvolní místo pro chytání dalšímu hráči.

4.8.2 CVIČENÍ U CVIČNÉ STĚNY S RAKETOU

- **Stínování úderů** – hráč stínuje forhend a bekhend bez míče, dbáme na správné držení rakety a celkové provedení úderu od nápřahu po vracení se do základního postavení
- **Rozehrání míče** – vypustit míč z levé ruky (u leváků z pravé) na zem a po odrazu odehrát proti stěně
- **Ve dvojicích** – první zahraje míč a ustoupí, druhý zahraje totéž
- **Výměny** – hrát opakovaně proti stěně ze vzdálenosti cca 4 m a postupně zvětšovat vzdálenost od stěny podle výkonnosti hráče
- **Umísťovat míč** (obrázek 71) – umísťovat míč do terčů (namalované na stěně)



Obrázek 71 - Cvičná stěna s terči (zdroj: <https://www.maillith.cz/Odrazova-tenisova-stena-Maillith-typ-I-oboustranna-d13.htm>, 2021)

4.9 STREČINK

Všichni sportovci bez rozdílu kalendářního věku by neměli zapomínat na rozcvičení a kompenzační cvičení, které patří ke kvalitnímu tréninkovému procesu jakéhokoliv sportu.

Správné návyky by si měly děti vytvářet již od školky, kdy se seznamují s prvními jednoduchými cviky při pohybových aktivitách. Prohloubení těchto návyků by mělo

pokračovat na základní škole při hodinách tělesné výchovy. Protahovací cvičení by měla být zařazena na začátku a na konci vyučovací hodiny. Ve školní tělesné výchově na 1. stupni základní školy protahujeme svaly spíše vedeným cvičením, klasický statický strečink s delšími výdržemi v poloze tolik nezařazujeme. V tréninkové praxi však sportovci strečink běžně využívají.

Strečink (může být statický i dynamický) je jedním z kompenzačních cvičení zaměřených na protahování svalů, vazivových tkání a dalších tkání s kladným působením na klouby i kostru. Zvyšuje celkovou pohyblivost (flexibilitu), vede ke zlepšení sportovní výkonnosti a je prevencí před úrazy. Pouze správně provedený strečink je pro hráče přínosem, proto by měl být prováděn pod odborným dohledem (Langerová, Heřmanová, 2005). Provádíme ho po důkladném zahřátí a prokrvení svalů na začátku i na konci tréninkové jednotky.

Pro děti předškolního a mladšího školního věku je vhodné vybrat několik cviků které budeme opakovat, aby si děti tyto cviky osvojily, zautomatizovaly a časem je mohly provádět samy. Cviků k uvolnění kloubů a protažení svalů je mnoho. Vybrala jsem cviky vhodné pro tenisty v dané věkové kategorii 5–8 let, při kterých uvolňují a protahují nejvíce namáhané svalové partie. Cviky jsou jednoduché a uzpůsobeny, stejně jako celý zásobník cvičení, k venkovnímu prostředí tenisového dvorce, proto jsou prováděny ve stoji. Jinak by samozřejmě bylo vhodnější provádět některá cvičení v nízkých polohách (lehy, sedy, kleky, podpory). Můžeme je nazvat „rozcvičovací sestavou“.

Doporučení pro strečink je mnoho. Vypsala jsem ta nejdůležitější s ohledem na věk hráčů:

- Strečink provádíme v úvodní a závěrečné části tréninkové jednotky.
- Provádíme ho po zahřátí pohybového aparátu.
- Protahujeme do pocitu mírného tahu ve svaly, nikdy ne do bolesti.
- Správně dýcháme – protahujeme současně s výdechem, pokud protahujeme ve výdrži – volně prodýcháme. Nikdy nezadržujeme dech.
- Před zátěží: každou část protahujeme cca 5-10 vteřin a opakujeme 2krát

- Po zátěži: doba protažení by měla být delší než 10 vteřin (cca 20-30 vteřin) a opakujeme 1 až 2krát

U nejmladších dětí je občas problém s výdrží v dané poloze. Jenom pravidelným opakováním dosáhneme zlepšení.

Ideální je, když jeden trenér předcvičuje a druhý kontroluje a případně pomáhá a opravuje provádění cviků.

!!! U dětí s nadměrnou pohyblivostí páteře a kloubů (hypermobilita), neprovádíme uvolňovací a protahovací cviky, ale soustředíme se na posilovací cviky břišních a zádových svalů (Perič,2012) a svalů v oblasti hypermobilního kloubu.

4.9.1 STREČINKOVÁ SESTAVA

Začínáme uvolněním kloubů a následným protahováním svalových skupin.

- **Kroužení trupem** (obrázek 72): úzký stoj rozkročný, ruce v bok, předklon a následné kroužení trupem. Totéž na druhou stranu. Nechodíme do záklonu.



Obrázek 72 – Kroužení trupem (zdroj: vlastní)

- **Rotace trupu** (obrázek 73): úzký stoj rozkročný, pokrčít upažmo, překloktí svíse vzhůru „svícen“, rotace trupu na jednu stranu a poté na druhou. Plynulé pohyby.



Obrázek 73 - Rotace trupu (zdroj: vlastní)

- **Úklony** (obrázek 74): úzký stoj rozkročný, ruce volně podél těla nebo v bok, s výdechem úklon trupem do pocitu tahu na straně těla, s nádechem zpět a totéž na druhou stranu.



Obrázek 74 – Úklony (zdroj: vlastní)

- **Uvolnění ramen** (obrázek 75): úzký stoj rozkročný, ruce volně podél těla, pomalé kroužení rameny. Zadní půlkruh – nádech. Přední půlkruh – výdech.



Obrázek 75 - Uvolnění ramen (zdroj: vlastní)

- **Protažení prsního svalstva (obrázek 76):** úzký stoj rozkročný, upažit, dlaně vzhůru – upažit vzad.



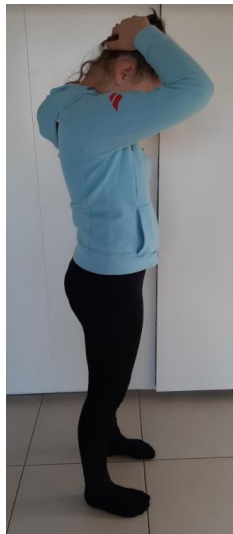
Obrázek 76 - Protažení prsního svalstva (zdroj: vlastní)

- **Protažení krčního svalstva (horní část trapézového svalu) (obrázek 77):** úzký stoj rozkročný, ruce volně podél těla. Pomalu s výdechem úklon hlavy směrem k levému rameni do pocitu tahu a s nádechem zpět. Totéž na druhou stranu.



Obrázek 77 - Protážení krčního svalstva (zdroj: vlastní)

- **Protážení šíjových svalů** (obrázek 78): úzký stoj rozkročný, ruce spojit na temeni hlavy (vzadu) a s výdechem pomocí rukou hlavu předklonit, s nádechem vrátit hlavu zpět.



Obrázek 78 - Protážení šíjových svalů (zdroj: vlastní)

- **Uvolnění zápěstí** (obrázek 79): upažit a provádět krouživé pohyby obou zápěstí tam i zpět.



Obrázek 79 - Uvolněné zápěstí (zdroj: Langerová, Heřmanová; 2021)

- **Protahování předloktí, prstů** (obrázek 80): předpažit pravou ruku, dlaň směřuje vzhůru. Levou rukou uchopit shora prsty pravé ruky a tlačit je směrem dolů do pocitu bolesti. Chvilí vydržet a pak uvolnit. Totéž s druhou rukou. Dolní obrázek – to stejné jen dlaň směřuje dolů a shora tlačíme do hřbetu ruky směrem dolů. Nekrčit protahovanou ruku v lokti.



Obrázek 80 - Protahování předloktí, prstů (zdroj: vlastní)

- **Protažení zadní strany deltového svalu** (obrázek 81): úzký stoj rozkročný, předpažit levou ruku, pravou uchopit loket a táhnout ho co nejvíce k pravému rameni. S výdechem uvolnit a totéž udělat s druhou rukou.



Obrázek 81 – Protažení zadní strany deltového svalu (zdroj: vlastní)

- **Protažení vzpřimovače páteře a zadní strany stehna** (obrázek 82): stoj rozkročný, upažit, dlaně vzhůru – předklon k P/L noze, vzpažit.



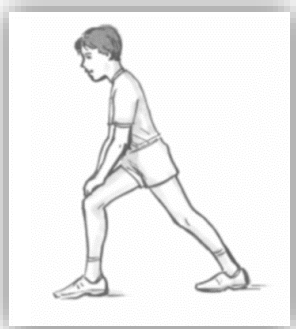
Obrázek 82 - Protažení vzpřimovače páteře a zadní strany stehna (zdroj: vlastní)

- **Protažení tricepsu** (obrázek 83): úzký stoj rozkročný, skrčit vzpažmo pravou. Ruka se dostane za hlavu dlaní mezi lopatky, dlaní druhé ruky tlačíme směrem dolů na loket. Ruce vyměníme. Hlava je vzpřímená nebo jen mírně předkloněná.



Obrázek 83 - Protážení tricepsu (zdroj: vlastní)

- **Protážení lýtky** (obrázek 84): podřep zánožný levou/pravou, (ruce opřít o stěnu nebo položit na stehno přední nohy) celé chodidlo je na zemi, špička směřuje dopředu, pohybem těla dopředu docílíme mírného tahu v lýtku. Patu nezvedáme a neohýbáme protahovanou nohu v koleni.



Obrázek 84 - Protážení lýtky (zdroj: Langerová, Heřmanová, 2011)



Obrázek 85 – Protážení lýtka – děti (zdroj: vlastní)

- **Protážení přední strany stehna** (obrázek 86): stoj, skrčit přinožmo levou/pravou (jedna ruka se přidržuje stěny), druhá ruka drží nohu za kotník, kolena jsou u sebe. Podsadit pánev a přitáhnout patu lehce směrem k hýždím do pocitu mírného tahu na přední straně stehna. Pro zvýšení intenzity protážení: dát koleno protahované nohy dozadu až za osu těla. Koleno nesmí jít stranou, nevysazujeme pánev, nepředkláníme se.



Obrázek 86 - Protážení přední strany stehna (zdroj: vlastní)

- **Protážení zadní strany stehna** (obrázek 87): stoj rozkročný levou/pravou vpřed, obě nohy jsou natažené, ruce jsou položeny na stehnu přední nohy, mírný rovný předklon do pocitu napětí na zadní straně stehna. Nohy v kolenou nepokrčujeme, špičky chodidel směřují dopředu.



Obrázek 87 - Protahení zadní strany stehna (zdroj: vlastní)

- **Protahení vnitřní strany stehna (obrázek 88):** vzpor dřepmo únožný levou/pravou, koleno napnuté, špička směřuje vpřed.



Obrázek 88 - Protahení vnitřní strany stehna (zdroj: vlastní)

Protahení flexorů kyčle (obrázek 89): stoj, velký krok dopředu (výpad vpřed), ruce položit na pokrčenou nohu (pro lepší stabilitu na zemi), pokrčená noha je do pravého úhlu a celé chodidlo je na zemi. Pánev dát co nejnižší k zemi.



Obrázek 89 - Protažení flexorů kyčle (zdroj: vlastní)

Na konci každého protažení zařazujeme lehké vytřepání horních i dolních končetin

Reflexe: Se strečkem je důležité, začínat bezprostředně při první návštěvě tréninku, i kdyby to byla jen první seznamovací hodina např. při tenisové školičce. U dětí, hlavně těch nejmladších je pravidelnost a důslednost velmi důležitá. Právě díky těmto zásadám si vytvoří správné návyky, které budou brát jako samozřejmost každého tréninku. Také je vhodné jim zjednodušeně vysvětlit, proč tato cvičení provádí, jejich pozitiva.

Kontrola prováděných cviků je důležitá. Proto je vhodné, jak už jsem zmiňovala výše, že jeden dospělý předcvičuje a cvik komentuje (nádech – výdech) a druhý dospělý prochází mezi dětmi a kontroluje a případně opravuje provedení cviků. V praxi se mi tento způsob osvědčil a po druhé návštěvě děti zvládají cviky téměř bez pomoci.

4.10 UKÁZKA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Tréninková jednotka: Nácvik a zdokonalování – rozehrání míče / zastavení míče		
Počet hráčů: 8–10	Čas: 60 min	Pomůcky: koš s míči, žebřík, terče, překážky, švihadlo
Úvodní část:	<p>a) organizační část - 2 min - na dvorci u lavičky se s hráči přivítám a odloží si na lavičku věci. „Dnes se budeme věnovat rozehrávce. Abyste mohli začít hrát, musíte umět dobře rozehrát míč. A aby se to všem povedlo, uděláme si pár cvičení, která nám k tomu pomůžou.“</p> <p>b) rušná část – 6 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • volný běh okolo kurtu, na písknutí chůze a klapání zobákem (pažemi v předpažení) jako čáp, či jiná změna („žabáci“, „vrabčáci“ apod.) • Běžecká abeceda: zakopávání, skipink, jelen, cval stranou vysoký 	Polovina dvorce, od plotu k plotu. Od postranní čáry na čtyřhru k postranní čáře.
Průpravná část:	<p>a) všeobecné rozcvičení – 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Strečinková sestava <p>b) speciální rozcvičení – 5 min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Překážková dráha – žebřík, překážky, slalom, předávání míčků z terče na terč 	Uvolnění kloubů a protažení svalových skupin Rozmístění na upažení. Obměna – probíhání s raketou Max. 3 kola
Hlavní část:	<ul style="list-style-type: none"> • Ve dvojicích – posílání míče a zastavení míče přiklopením rakety (otočení rolí) 6 min • Přechod s raketou ke cvičné stěně 2 min • Rozehrání míče u cvičné stěny a následné zastavení míče přiklopením rakety 10 min • Přechod na dvorec – děti se seřadí do zástupu a na kurtu kopírují trasu podle trenéra (had) 2 min • Na dvorci si položí rakety a zahrajeme si hru „Skákavé kolo“. 10 min Trestné kolo – hráč jde rozehrát míč přes síť z vyznačeného místa. Po odehrání se vrací do hry. • Cukr, káva, limonáda, čaj, rum, bum 5 min 	Molitanové míče Z menší vzdálenosti postupně vzdálenost zvětšovat. Druhý trenér dohlíží na hráče trestného kola, na provedení rozehrávky a celkovou organizaci.
Závěrečná část:	<ul style="list-style-type: none"> • Strečinková sestava 5 min • Zhodnocení tréninku, motivace k dalším tréninkové jednotce 2 min 	Protahujeme svalové skupiny, cviky ze strečinkové sestavy v úvodním rozcvičení.

DISKUSE

V této práci jsem se pokusila shrnout důležité informace, které jsou spojeny se sportovní přípravou zaměřenou na tenis těch nejmladších a začínajících hráčů ve věku 5 až 8 let. Na základě vlastních zkušeností a dovedností z praxe, ze školení a z odborné literatury jsem se přesvědčila, že pro děti, které se sportem začínají, je nejdůležitější pohybová všestrannost. Dostatečná nabídka všestranného pohybu má své opodstatnění. Pokud má dítě dobrý pohybový základ, není problém na něj navázat novými a také složitějšími pohybovými dovednostmi. V mé práci jsem také kladla důraz na kompenzaci zátěže v podobě strečinkových cvičení. Tato cvičení jsou v praxi upozaďována a nevěnuje se jim potřebný čas, což potvrzují i autoři odborných knih zabývajících se sportovní přípravou dětí (např. Křištofič, 2006). V posledních letech díky medializaci a zvýšenému zájmu o sport obecně se na tuto problematiku klade větší důraz a věnuje se těmto kompenzacím zvýšená pozornost.

Praxe mi ukázala, jak důležitá je důslednost ve struktuře tréninkové jednotky. Pokud děti znají průběh tréninku, který má stálé prvky (části), jakými jsou krátké úvodní zahřátí a následné rozcvičení, pokud vědí, co bude následovat, přispívá to k jejich psychické pohodě. Opakováním činností také získávají jistotu v jejich provádění a pocit úspěchu. Příkladem jsou například protahovací cviky nebo běžecká abeceda, kdy se děti během tenisového kempu, který trvá pět dní, zásadně zlepšují v koordinaci pohybů.

Veškeré načerpané informace jsem shrnula přehledně a srozumitelně, aby poskytly ostatním trenérům i učitelům tělesné výchovy to nejdůležitější z hlediska vhodného všestranného pohybového rozvoje, který bezpodmínečně předchází a pomáhá osvojování nových pohybových dovedností. Vše důležité je v praktické části shrnuto v podobě zásobníku cvičení a her zaměřených na rozvoj pohybových schopností, osvojování a zdokonalování pohybových dovedností se zaměřením na tenis.

Zásobník je bohatý a pestrý, i když jsem během psaní přicházela na další cvičení a hry, které by se do této práce ještě mohly zahrnout. Postupné sestavování zásobníku, mi přineslo cenné zkušenosti a možnost proniknout hlouběji do problematiky, která se týká kvalitního a plnohodnotného sestavení tréninkové jednotky. Cvičení, která jsou v zásobníku uvedena jsem z velké části vyzkoušela při tenisové školičce nebo na kempu. Osvědčila se

mi cvičení, která děti dělaly ve dvojicích. Hlavně při nácviku dovedností s raketou nebo jen s míčem a hry soutěžního charakteru. Největší odměnou pro mě je, když jsou děti smutné, že je trénink u konce. Přisuzuji to pestrosti tréninku. To je další z věcí, kterou mám na paměti při vymezení času na určitou činnost. Nedostatky vidím při nácviku nových tenisových dovedností. Někdy zapomínám na změnu činnosti, protože se moc soustředím na kvalitu nácviku, která je pro takto mladé hráče zdlouhavá.

Součástí jednotlivých kapitol je shrnutí podstatných informací, které mají pomoci ke zkvalitnění přípravy na tréninkovou jednotku. Je vhodné zmínit, aby rodiče vedli své děti k běžnému a přirozenému pohybu, který by měl naplňovat jejich volný čas s rodinou, jako je jízda na kole, chůze, běh, plavání apod. Zabráníme tak jednostrannému zatížení, které tenis přináší.

ZÁVĚR

Děti a sport je velmi širokým tématem. Pro svoji práci jsem si vybrala věkové období, ve kterém dochází k mnohým změnám po tělesné i psychické stránce. Věkové období 5 až 8 let je také obdobím, kdy se děti musejí přizpůsobovat novému prostředí, kterým je škola, či zájmové kroužky, což je spojeno s komunikací a přizpůsobování se novým pravidlům. Musíme mít na paměti, že dítě není malý dospělý. Každá činnost, kterou chceme s dětmi dělat, musí být přiměřená jejich věku. Jak pravidly, příkazy tak celkovým vedením. Ve sportovní přípravě je důležité, aby dítě mělo dostatek podnětů, které vedou ke vnímání sebe sama a správnému pohybovému rozvoji.

V praxi se bohužel někdy stává, že trénink děti přestane navít, z důvodu jednotvárnosti, která vede k nudě a nuda vede k demotivaci. Cílem je však, aby děti sport milovaly, rády se hýbaly a měly všestrannou pohybovou vybavenost, která jim bude pomáhat k osvojování a zdokonalování nových pohybových dovedností. Těmito cíli jsem se řídila při práci na praktické části při tvoření zásobníku cvičení a her na rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností v tenise. Všestrannost, pestrost, rozmanitost a motivace jsou jeho základem. Věřím, že se mi stanovený cíl i dílčí úkoly práce podařilo splnit.

RESUMÉ

Hlavním cílem práce bylo vytvořit metodický materiál zaměřený na začínající hráče tenisu ve věku 5-8 let, který může při svých přípravách na tréninkovou jednotku využít trenér i pedagog.

Dílčím úkolem bylo prostudovat odbornou literaturu a spojit ji s praktickými zkušenostmi z tréninku dětí. Na tomto základě byl sestaven zásobník cvičení a her pro rozvoj pohybových schopností a osvojování pohybových dovedností v tenise. Materiál je doplněn i o protahovací cvičení pod názvem strečink, doprovázená fotografiemi.

Zásobník lze využít při plánování tenisových tréninkových jednotek. Obsahuje cvičení a hry s pomůckami i bez pomůcek, které mohou využít trenéři a pedagogové mateřských i základních škol. V závěru praktické části je příklad jedné tréninkové jednoty, jak lze zásobník využít v praxi.

SUMMARY

The main goal of the thesis was to create methodological material focused on novice tennis players aged 5-8 years, which can be used by both coach and pedagogue in their preparations for the training unit.

The partial task was to study professional literature and combine it with practical experience in training children. On this basis, the stack of exercises and games for the development of movement abilities and the acquisition of movement skills was created. The material is complemented by stretching exercises, accompanied by photos.

The stack can be used when planning tennis training units. It contains exercises and games with or without aids that can be used by coaches and teachers of kindergartens and elementary schools. At the end of the practical part there is an example of one training unit, how the stack can be used in practice.

SEZNAM LITERATURY

1. BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.
2. BRŮNA, Václav. *Fotbalová školička*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1908-5.
3. JANKOVSKÝ, Jiří. *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0169-3.
4. JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
5. JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-0797-6.
6. KOROMHÁZOVÁ, Vanda a Denisa LINHARTOVÁ. *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2316-7.
7. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1636-4.
8. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-712-7.
9. LANGEROVÁ, Martina a Blanka HEŘMANOVÁ. *Tenis a děti*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1256-3.
10. LINHARTOVÁ, Denisa. *Tenis*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2703-5.
11. PASTUCHA, Dalibor. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
12. PECHA, Jan, Josef DOVALIL a Jiří SUCHÝ. *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3380-0. RAMÍK, Kamil. *Strečink: [jednoduché protažení před a po zátěži]*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3153-7.
13. PERIČ, Tomáš a Jan BŘEZINA. *Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent: průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0527-4.

14. POLÁKOVÁ, Petra. *Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě*. Praha: Grada, 2019. ISBN isbn:978-80-271-0760-5.
15. SCHOLL, Peter. *Tenis*. 2. vyd. Přeložil Lenka ČESENKOVÁ. České Budějovice: Kopp, c2008. ISBN 978-80-7232-350-0.
16. UHROVÁ, Radomíra. *Cvičení dětí s rodiči*. Ilustroval Jana ČERNÁ. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3446-0.
17. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3590-0.
18. ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckami*. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

Internetové zdroje:

Katedra tělesné výchovy, 2020 [online]. TV4 [cit. 10. 4. 2021]. Dostupné z: <https://phix.zcu.cz/moodle/mod/page/view.php?id=193460>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 - Faktory sportovního výkonu v tenisu (zdroj: Dovalil, Suchý, Pecha, 2016)	11
Obrázek 2 - Vytrvalost aerobní a anaerobní v % (zdroj: www.jindrichpolak.wz.cz/pic/tv/energie.jpg; 2011)	16
Obrázek 3– Vztah Kondice, koordinace, kompenzace (zdroj: Křištofič,2006).....	18
Obrázek 4 - hřiště pro minitenis (zdroj: vlastní)	19
Obrázek 5 - Správná délka rakety (zdroj: vlastní)	20
Obrázek 6 - Pěnový měkký míč (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)	21
Obrázek 7 - Červený tréninkový míč (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)	22
Obrázek 8 - Oranžové míče (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat)	22
Obrázek 9 - Zelený míč (zdroj: www.tennisteam.cz/tenisove-micky-babolat).....	22
Obrázek 10 - Mini tenis síť (zdroj: www.tenshop.cz)	23
Obrázek 11 – Kužely (zdroj: www.tenshop.cz)	23
Obrázek 12 – Terče (zdroj: https: www.4karate.cz).....	23
Obrázek 13 - Vyznačovací čáry (zdroj: www.tenniscoachblog.com, 2012).....	24
Obrázek 14 - Koordinační žebřík (zdroj: www.sportovni-pomucky.cz).....	24
Obrázek 15 - Trenérský set (zdroj: www.arnesport.cz/sada-trenerskych-pomucek-babolat)	24
Obrázek 16 - Maslowova pyramida potřeb (zdroj: Blažej, 2019).....	26
Obrázek 17 – Ráček (zdroj: vlastní)	30
Obrázek 18 - Zásah (zdroj: vlastní)	31
Obrázek 19 - Skokani (zdroj: vlastní)	31
Obrázek 20 – Kruhák (zdroj: vlastní).....	32
Obrázek 21 - Přetahovaná (zdroj: vlastní)	33
Obrázek 22 - Sprint za míčkem (zdroj: vlastní)	34
Obrázek 23 - Sběr míčků (zdroj: vlastní).....	34
Obrázek 24 – Vějíř (zdroj: vlastní)	35
Obrázek 25 - Honička do kruhu (zdroj: vlastní)	36
Obrázek 26 - Čísla (zdroj: vlastní)	38
Obrázek 27 - Běžecký biatlon (zdroj: vlastní)	39
Obrázek 28 - Shazovači a nandavači (zdroj: vlastní).....	39
Obrázek 29 - Rybníček (zdroj: vlastní)	40
Obrázek 30 - Štafeta s překážkou (zdroj: vlastní)	41
Obrázek 31 – Lifting (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020).....	42
Obrázek 32 – Skipink (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020)	42
Obrázek 33 – Zakopávání (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020)	43
Obrázek 34 - Cval stranou nízký (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020)	43
Obrázek 35 - Cval stranou vysoký (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020)	43
Obrázek 36 – Vánočka (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020).....	44
Obrázek 37 – Výpony (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020)	44
Obrázek 38 - Jelení skoky (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020)	44
Obrázek 39 – Výpady (zdroj: http://www.tjsokolmestotouskov.cz; 2020).....	45
Obrázek 40 - Koordinační žebřík (zdroj: Pinterest, 2020)	46

Obrázek 41 – Celá překážková dráha (zdroj: vlastní)	48
Obrázek 42 - Překážková dráha – žebřík (zdroj: vlastní)	48
Obrázek 43 Překážková dráha – terčíky (zdroj: vlastní)	48
Obrázek 44 - Překážková dráha – předávání míčů (zdroj: vlastní)	49
Obrázek 45 - Překážková dráha – přeskoky (zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 46 - Překážková dráha – obíhání kuželů (zdroj: vlastní).....	49
Obrázek 47 - Překážková dráha – cval stranou od lajny k lajně (zdroj: vlastní)	50
Obrázek 48 - Překážková dráha – cval stranou od lajny k lajně, cval stranou (zdroj: vlastní)	50
Obrázek 49 - Překážková dráha – obíhání kuželů do tvaru trojúhelníku (zdroj: vlastní)	50
Obrázek 50 - Překážková dráha – obíhání kuželů do tvaru trojúhelníku (zdroj: vlastní)	51
Obrázek 51 - Chytí raketu (zdroj: Pinterest, 2020).....	53
Obrázek 52 - Chytání míče do kužele (zdroj: vlastní)	58
Obrázek 53 - Chytání míče do kužele (zdroj: vlastní)	58
Obrázek 54 - Chytání míče do kužele ve dvojicích (zdroj: vlastní)	58
Obrázek 55 - Nošení míče na raketě pomocí terče (zdroj: vlastní)	59
Obrázek 56 - Nošení míče na raketě pomocí terče kolem dvorce (zdroj: vlastní)	59
Obrázek 57 - Udržení míče na raketě bez pohybu (zdroj: vlastní)	60
Obrázek 58 - Nošení míče na raketě při chůzi (zdroj: vlastní).....	60
Obrázek 59 - Předávání míče z rakety na raketu (zdroj: Pinterest, United States Tennis Association, 2010).....	61
Obrázek 60 - Předávání míče z rakety na raketu (zdroj: vlastní).....	61
Obrázek 61 - Posílání míče raketou mezi kužely (zdroj: vlastní)	62
Obrázek 62 - Posílání míče raketou mezi kužely (zdroj: vlastní)	62
Obrázek 63 - Posílání míče pod překážkou (zdroj: vlastní).....	63
Obrázek 64 - Posílání míče pod překážkou (zdroj: vlastní).....	63
Obrázek 65 - Sevření míče raketami (zdroj: vlastní).....	64
Obrázek 66 - Forhend – úderová fáze z bočního postavení (zdroj: Scholl, 2008).....	65
Obrázek 67 - Forhend – úderová fáze ze základního postavení (zdroj: Scholl, 2008).....	65
Obrázek 68 - Bekhend – úderová fáze ze základního postavení (zdroj: Scholl, 2008).....	66
Obrázek 69 - hra "Obíhačka" (zdroj: DP.marketa.krovackova.pdf, 2018).....	68
Obrázek 70 - Trénování smeče na cvičné stěně (zdroj: https://www.tkbzenec.cz/tenisovazed/ , 2021).....	69
Obrázek 71 - Cvičná stěna s terčí (zdroj: https://www.maillith.cz/Odrazova-tenisovastena-Maillith-tyt-I-oboustranna-d13.htm , 2021).....	70
Obrázek 72 – Kroužení trupem (zdroj: vlastní).....	72
Obrázek 73 - Rotace trupu (zdroj: vlastní).....	73
Obrázek 74 – Úklony (zdroj: vlastní).....	73
Obrázek 75 - Uvolnění ramen (zdroj: vlastní).....	74
Obrázek 76 - Protážení prsního svalstva (zdroj: vlastní)	74
Obrázek 77 - Protážení krčního svalstva (zdroj: vlastní).....	75
Obrázek 78 - Protážení šijových svalů (zdroj: vlastní)	75
Obrázek 79 - Uvolněné zápěstí (zdroj: Langerová, Heřmanová; 2021).....	76
Obrázek 80 - Protahování předloktí, prstů (zdroj: vlastní)	76
Obrázek 81 – Protážení zadní strany deltového svalů (zdroj: vlastní)	77

Obrázek 82 - Protážení vzpřimovače páteře a zadní strany stehna (zdroj: vlastní)	77
Obrázek 83 - Protážení tricepsu (zdroj: vlastní)	78
Obrázek 84 - Protážení lýtky (zdroj: Langerová, Heřmanová, 2011).....	78
Obrázek 85 – Protážení lýtky – děti (zdroj: vlastní).....	79
Obrázek 86 - Protážení přední strany stehna (zdroj: vlastní).....	79
Obrázek 87 - Protážení zadní strany stehna (zdroj: vlastní).....	80
Obrázek 88 - Protážení vnitřní strany stehna (zdroj: vlastní).....	80
Obrázek 89 - Protážení flexorů kyčle (zdroj: vlastní).....	81