

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2023

Tereza Baumová

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Zásobník cvičení pro tenisovou přípravu

Diplomová práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Vypracovala:

Tereza Baumová

Praha 2023

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

V Praze, dne

podpis.....

Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Děkuji za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce Mgr. Tomáši Kočíbovi, za ochotu a odborné rady při poskytování konzultací k diplomové práci.

Abstrakt

Název: Zásobník cvičení pro tenisovou přípravu

Cíle: Cílem práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro čtyři části tenisové přípravy: technickou, taktickou, psychologickou a kondiční.

Metody: Na základě analýzy literatury, internetových zdrojů a s využitím vlastních zkušeností byl sestaven zásobník cvičení, který má sloužit jako možná inspirace pro tenisové trenéry. Jednalo se o záměrný výběr cvičení dle vlastních zkušeností a uvážení. Do zásobníku byla zahrnuta jednoduchá cvičení pro začátečníky i cvičení náročnější a méně tradiční, pro pokročilé a vyspělejší hráče.

Výsledky: Cvičení v zásobníku jsou v každé složce přípravy seřazena progresivně od těch nejméně náročných po více náročná. Každý úsek obsahuje minimálně 10 příkladů cvičení, která jsou zaměřená na vybranou problematiku. U každého cvičení je uveden název, cíl, cvičení je popsáno a vysvětleno, u vybraných cvičení je doplněna poznámka, příklad, varianta nebo je přiložen i ilustrační obrázek či fotografie.

Klíčová slova: tenisová cvičení, technika, taktika, psychika, kondice

Abstract

Title: Stack of exercises for tennis preparation

Objectives: The aim of the thesis was to create a stack of exercises for four parts of tennis training: technical, tactical, psychological and fitness.

Methods: Based on the analysis of the literature, internet sources and using my own experience, a stack of exercises was compiled to serve as a possible inspiration for tennis coaches. This was a deliberate selection of exercises according to my own experience and discretion. The stack included simple exercises for beginners as well as more challenging and less traditional exercises for advanced and more mature players.

Results: The exercises in the stack are arranged progressively from the least challenging to the more challenging in each component of preparation. Each section contains at least 10 examples of exercises that focus on a selected issue. For each exercise, the title and objective are given, the exercise is described and explained, and for selected exercises a note, an example, a variation or an illustrative picture or photograph is included.

Keywords: tennis exercises, technique, tactics, psychology, fitness

Obsah

1.	Úvod.....	11
2.	Charakteristika tenisu	12
2.1	Vývoj tenisu	14
3.	Motorické učení	16
3.1	Definice motorického učení	16
3.2	Fáze motorického učení	17
3.2.1	Kognitivní fáze	18
3.2.2	Asociační fáze	18
3.2.3	Autonomní fáze	19
4.	Technická příprava	20
4.1	Definice pojmu technika	20
4.2	Tenisová technika a její význam v tenise.....	20
4.3	Technika základních tenisových úderů	21
4.3.1	Forhendový úder.....	22
4.3.2	Bekhendový úder.....	22
4.3.3	Podání.....	23
4.3.4	Volej.....	24
5.	Taktická příprava	26
5.1	Definice pojmu taktika	26
5.2	Principy taktiky	27
5.3	Faktory ovlivňující taktiku v tenise.....	28
5.4	Trénink taktiky	30
6.	Kondiční příprava	32
6.1	Fyziologické požadavky na kondici v tenise	34
7.	Psychologická příprava.....	36
7.1	Časové členění psychologické přípravy	37

7.1.1	Dlouhodobá psychologická příprava.....	37
7.1.2	Krátkodobá psychologická příprava.....	38
7.2	Metody a prostředky psychologické přípravy.....	39
8.	Cíl, úkoly a metodika práce	42
8.1	Cíl práce	42
8.2	Úkoly práce	42
8.3	Metodika práce.....	42
9.	Cvičení pro technickou přípravu.....	44
9.1	Cvičení zaměřená na držení rakety	44
9.2	Cvičení zaměřená na pohybu k míči	47
9.3	Cvičení zaměřená na pohyb po dvorci	51
9.4	Cvičení zaměřená na základní údery.....	53
9.5	Cvičení zaměřená na podání	59
9.6	Cvičení zaměřená na podání a příjem podání	63
9.7	Cvičení zaměřená na volej	64
10.	Cvičení pro taktickou přípravu	68
11.	Cvičení pro psychologickou přípravu.....	75
11.1	Cvičení zaměřená na udržení koncentrace	75
11.2	Cvičení zaměřená na využití představitosti	78
11.3	Cvičení zaměřená na zvládání stresu.....	81
11.4	Cvičení zaměřená na samomluvu.....	84
11.5	Příklady modelových situací	86
12.	Cvičení pro kondiční přípravu	90
12.1	Cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti, agility a rychlé změny směru.....	90
12.2	Cvičení zaměřená na rozvoj koordinace.....	104
12.3	Cvičení zaměřená na rozvoj vytrvalosti	107
12.4	Cvičení zaměřená na rozvoj svalové síly	114

12.4.1	Cviky zaměřené na střed těla.....	114
12.4.2	Komplexní cviky s využitím pomůcek.....	116
12.5	Cviky s medicinbalem	125
12.6	Cviky s expandérem	132
13.	Závěr a diskuse	139
14.	Zdroje.....	142
15.	Seznam grafické dokumentace	150
15.1	Seznam obrázků.....	150

1. Úvod

Podnětem k výběru tématu Zásobník cvičení pro tenisovou přípravu je dlouholetá aktivní činnost v tenisovém odvětví. Od závodního hraní jsem se postupně dopracovala ke studiu tenisu a získání trenérské licence. Po dokončení studia na vysoké školy chci v tenisovém odvětví setrvat a věnovat se trenérské činnosti. Rozšiřování repertoáru tenisových cvičení a znalostí o tréninku je tudíž velmi podstatným elementem při cestě za splněním tohoto cíle. Proto jsem se rozhodla vytvořit jak sama pro sebe, tak i pro ostatní trenéry, zásobník tenisových cvičení.

Mým cílem je zaměřit se na vytvoření relativně komplexní příručky pro trenéry. Věnovat se čtyřem komponentám tenisové přípravy důležitým pro herní výkon v tenise: technické, taktické, psychologické a kondiční. V každé z těchto oblastí se věnuji jednotlivým cvičením, která jsou vybrána na základě analýzy dostupné literatury a zdrojů. Dále pro inspiraci využívám i videozáznamy zahraničních tenisových trenérů na YouTube i na sociálních sítích.

Ze začátku čtenáře seznámím s problematikou motorického učení, jejíž pochopení je pro trenéry stěžejní. Dále se pak blíže věnuji jednotlivým složkám tenisové přípravy, které tvoří celkový herní výkon hráče.

Celá praktická část mé práce se zaměřuje na vytvoření zásobníku cvičení pro trenéry. Každé cvičení má svůj název, popis a specifikovaný cíl. V některých případech doplňuji poznámku, uvádím příklad, variantu či přikládám obrázek. V kapitole Rozvoj svalové síly v oddílu věnovanému kondiční přípravě u cvičení uvádím i výchozí polohu. Cvičení jsou vybírána na základě mého uvážení podloženého mými zkušenostmi z tenisového tréninku a prostředí.

2. Charakteristika tenisu

Tenis je jedním z nejvíce populárních sportů na světě, ať už z pohledu diváků, tak i dle účasti a počtu hráčů. Tenis je sledován a provozován ve více než 100 zemích (Wells, 2020). Také dle Jankovského (2002) je to jeden z nejvíce rozšířených sportů.

Tenisovou hru Jankovský (2002) popisuje jako dynamickou činnost, kde dochází k neustálé výměně a udeřování do míče mezi dvěma soupeři. Hra jako taková nemá přesně vymezené hranice mezi útočnými a obrannými činnostmi tak, jak je tomu ve sportovních hrách, i přesto se ve hře objevují.

Höhm (1982) hodnotí tenisové utkání jako komplexní dynamický celek zahrnující strategii a taktiku jak už herních situací, tak i celého utkání. Nejdůležitější zbraní hráče je jeho technika, která by měla být účinná po biomechanické i taktické stránce.

Tenis patří mezi síťové sportovní hry. Hraje se na tenisovém dvorci, kdy jsou pole soupeřů oddělena sítí, a tudíž se jedná o bezkontaktní sport. Primárně mluvíme o tenise jako o individuálním raketovém sportu, ale existují i týmové soutěže (Táborský et al. 2007).

Carboch (2011) a Crespo a Miley (2012) rozdělují tenisové údery dle systematiky na základní a speciální. Za základní údery považujeme podání, forhend, bekhend a volej, za speciální lob, halfvolej, stopbol i příjem podání (Severa et al. 1997). V utkání se střídá 5 základních herních situací (Kočíb, 2007):

- Situace při podání: Hra je zahájena po udeření míče po vlastním nadhozu hráče. Pokud hráč dominuje kvalitním podáním, má možnost získat převahu nad soupeřem již prvním úderem. Následně pak hráč volí, zda zůstane za základní čarou nebo zda vyrazí k síti.
- Situace při příjmu podání: Úkolem hráče je zareagovat na soupeřovo podání a snažit se ho co nejefektivněji vrátit zpět přes síť. Tento hráč má opět možnost pokusit se ihned z příjmu podání vytvořit tlak na hráče a získat bod. Tato varianta je ale velmi riskantní a z velké části závisí na kvalitě podání.
- Situace při hře od základní čáry: Tato situace nastává, pokud nedojde k zakončení rozehry ihned po podání či příjmu podání. Hra od základní čáry je podmíněna dalšími faktory jako je úroveň pohybových dovedností,

pohyb hráče, schopnost hráče zvolit optimální míru rizika, rychlost úderů, rotaci míče, změnu rytmu hry a taktické schopnosti hráče.

- Situace postupu k síti a hry u sítě: Tato situace je hráči využívána k vytvoření tlaku aktivní a útočnou hrou, kdy hráč po nabíhaném úderu či halfvoleji postupuje k síti a snaží se získat bod. Mezi často využívanou kombinací úderů patří i volej smeč, kde je důležitá koordinace a rychlost reakce.
- Situace při hře od základní čáry se soupeřem v blízkosti sítě: Tato situace probíhá podle kvality předchozího úderu soupeře. Hráč s postupem k síti zkracuje čas na reakci a provedení úderu a zvyšuje nároky na kvalitu pohybu. Jako možnosti úderů se v této situaci nabízejí lob nebo prohoz.

V těchto situacích je možné využívat několik typů úderů: vítězné, přípravné, neutrální nebo obranné (Crespo a Miley, 2012; Kočib, 2007). Vítězný úder je ten, kdy soupeř nevrátí míč zpět přes síť, přípravným úderem si hráč vytváří výhodnou pozici pro získání bodu. Cílem neutrálního úderu je odehrát míč přes síť bez snahy vytvořit tlak nebo se bránit. Obranný úder využívá hráč v momentu, kdy se soupeř snaží útočit. Hráč vrací míč zpět takovým způsobem, aby ideálně znemožnil soupeři využívat další útočné údery (Carboch, 2022). Snahou tenisové přípravy a trenérů by tedy mělo být naučit své svěřence ovládat všechny typy těchto úderů. Díky tomu dokáží pak hrát a reagovat na všechny typy hráčů.

Hlavním úkolem hráče je odehrát míč do soupeřova pole tak, aby ho nebyl schopný vrátit zpět nebo aby udělal chybu. Hrají proti sobě buďto jednotlivci, kdy na každé polovině dvorce stojí pouze jeden hráč, nebo i dvojice, kdy na dvorcí jsou čtyři hráči a jedná se tedy o čtyřhru. Od kolektivních sportů se tenis liší tím, že výkon je dán úrovní pohybových schopností a dovedností jednoho hráče, nikoli výsledkem součtu výkonů několika hráčů (Jankovský 2002).

Tenis jako sport je považován za jeden z nejvíce koordinačně náročných sportů. Existuje velké množství pohybových vzorců, které tenisté běžně využívají. Jedná se o kombinaci pohybu nohou, celého trupu a paží, které hráč musí zkoordinovat spolu s manipulací speciálního tenisového náradí.

V tenise jsou velmi běžné proměnlivé situace, kdy hráč musí pohotově reagovat na směr a rychlost blížícího se míče a na soupeřův pohyb (Carboch, 2011). Jedná se o

situace, které se neustále mění a nejsou vždy stejné, neboť pokaždé soupeř zahraje míč trochu jinak (Carboch, 2022).

Tenisový výkon lze považovat za specifický soubor, který je ovlivněn několika faktory. Zahrnuje složku technickou, taktickou, kondiční a psychickou. Je nezbytné brát v potaz jejich vzájemné působení a souvislost (Höhm, 1982), přičemž nelze jednu či druhou složku vypustit. Vzájemná souhra vytváří optimální herní výkon a vynechání jedné z nich vede ke snížení jeho kvality.

Tenis je brán jako hra, která člověku přináší nespočet výhod a benefitů. Jak už ze zdravotního, tak i z psychického hlediska. Je to činnost, která ovlivňuje pohybové schopnosti i dovednosti člověka. Mimo soutěživost posiluje tenis i vůli a odolnost vůči fyzické i psychické námaze. Velmi podstatnou výhodou je jeho univerzálnost. Tenis může hrát téměř kdokoli bez ohledu na věk, pohlaví, na počasí či roční období. Tenis lze hrát venku na čerstvém vzduchu, za nepříznivého počasí v halách, pevných či přetlakových.

2.1 Vývoj tenisu

Bohatá historie tenisu nepochybně významně přispěla k jeho mezinárodní přitažlivosti. Kromě toho byla pravidla hry a způsob bodování přijata po celém světě. V důsledku toho hráči a diváci při hraní nebo sledování sdílejí porozumění této hře. Přestože tenis kdysi hráli pouze amatéři, hráči se dnes často stávají profesionály již před dosažením dospělého věku a závodní kariéru končí mnohdy okolo 20-30 let. Málokdo se však sportu vzdá úplně. Tenis má mnoho speciálních vlastností, díky kterým se hráči vrací znovu a znovu: radost z podání esa, výzva bojovat proti těžkému soupeři, vnitřní boj s vlastními emocemi, kamarádství, které sdílejí hráči po zápase. Z těchto a mnoha dalších důvodů je tenis hrou, kterou si hráči mohou užívat po celý život (Rutherford, 2017).

V několika posledních letech došlo ke změně mnoha aspektů tenisu. Grand slamy, především Wimbledon a U.S. Open, se staly vysoce sledovanými televizními událostmi. Tento vyšší zájem ze strany diváků vede zároveň i k zvýšení počtu profesionálních hráčů, rozvoji služeb a pokroku ve vývoji a výrobě tenisového vybavení. Technologický pokrok ve výrobě raket přinesl zvětšení velikosti rakety a využívání nadstandartního materiálu jako je grafit, bór či keramika. Tyto změny přispěly k tomu, že se tenis stal více silovým

sportem. Tenisové řídicí orgány zkoumaly a postupně měnily pravidla a vybavení ve snaze udělat hru více divácky atraktivní. Postupně dochází ke zpomalování hry, využíváním méně rychlých míčů i povrchů. Tenisoví nadšenci čekají, jaké změny přinese několik následujících let.

3. Motorické učení

Každý jedinec má dané určité vrozené způsoby chování, ale i schopnost tvořit vzory nové vlivem působení okolí a získáváním zkušeností. K tomuto dochází dvěma procesy – učením a pamětí (Cíhová, 2019). *Učení je proces centrálního nervového systému (CNS), při kterém dochází ke změně chování jedince následkem působení okolí a prostředí* (Králíček, 2011, str. 217).

3.1 Definice motorického učení

„*Motorika – souhrn všech možných tělesných pohybů organismu.*“ (Čelikovský, 1974).

Choutka (1999) charakterizuje motorické učení jako dynamický proces, který zahrnuje spontánní nebo řízené učení značného počtu pohybových dovedností.

Doyon (2005) vnímá motorické učení jako proces, během kterého se provedení jednotlivých pohybů nebo sekvencí postupně stává méně náročné vlivem opakovaného nácviku a interakcí s prostředím.

Obecná definice dle Schmuelofa a Krakauera (2011) popisuje motorické učení jako proces zlepšení motorického výstupu v závislosti na zkušenostech. Složkou motorického učení je i schopnost selekce správného pohybu v daném kontextu (Krakauer, 2006; Shadmehr a Krakauer, 2008). Samotný proces je postupem od vědomě (explicitně) získané znalosti ke znalosti podvědomé, mimovolní (implicitní) (Cano-de-la-Cuerda, 2015).

Schmidt a Lee (2011, str. 327) definují motorické učení hned několika způsoby:

- *Učení je proces získávání schopnosti pro provádění různých dovedností. To znamená, že učení je soubor základních událostí, případů nebo změn, které se uskuteční, když cvičení umožní jedinci stát se více zručným v daném úkolu.*
- *Učení se vyskytuje jako přímý výsledek praxe nebo zkušenosti.*
- *Učení nemůže být pozorováno přímo, protože procesy vedoucí k modifikaci chování jsou interní a obvykle nejsou k dispozici pro přímou kontrolu; spíše*

je potřeba vyvodit, že proces učení se projeví na základě proměn v chování, které lze pozorovat.

- *U učení se předpokládá, že bude vytvářet relativně stálé změny ve schopnostech; kvůli tomu se modifikace v chování způsobené snadno reverzibilními změnami nálady, motivací nebo vnitřních stavů (např. únava) nepovažují za důsledek učení (Schmidt a Lee, 2011, str. 327).*

Shrnutím všech definic dospějeme k jednotné charakteristice: Motorické učení lze chápat jako určité procesy, které jsou propojené s pohybovou činností či zkušenostmi, které vedou k relativním trvalým změnám v dané dovednosti (Schmidt a Lee, 2011). Shumway-Cook a Woollacott (2012) popisují motorické učení jako proces osvojování či změny pohybu. Soustřeďuje se na porozumění získávání anebo modifikaci pohybu.

Schopnosti motorického učení každého jedince jsou odlišné. Lze je kategorizovat do tří základních skupin: kognitivní schopnosti, schopnost rychlého vnímání a psychomotorické dovednosti. Působením genetických předpokladů a získané zkušenosti dochází k určitým změnám. Motorické učení, jeho kvalita a rychlost jsou ovlivněny různými faktory jako je ostražitost, úzkost, paměť, rychlost zpracování informací, rychlost a přesnost pohybů aj. Většinu dovedností si lze osvojit pravidelným opakováním nebo zkušeností, nicméně by měly být zohledňovány základní schopnosti jedince, z kterých nácvik určitých dovedností vychází (O'Sullivan, Schmitz, 2007).

3.2 Fáze motorického učení

Každý autor člení motorické učení v určité míře odlišně. Dovalil (2002) uvádí fáze čtyři: fáze hrubé koordinace, jemné koordinace, stabilizace a variabilní tvořivosti. Fitts, Choutka a Dovalil (1991) pouze fáze tři, kdy fázi variabilní tvořivosti řadí do fáze stabilizace. Postupně ale došlo k ustanovení všeobecného třífázového modelu, který zahrnuje fázi kognitivní, asociační a autonomní (Schmidt a Lee, 2011). Janda a Vávrová (1992) rozlišují zase dva stupně motorického učení, a to podle úrovně řízení pohybu. První stádium se vyznačuje seznamováním a snahou zvládnout nový pohybový úkol a tvorbou nových pohybových vzorců. Tato oblast je řízena motorickými a senzomotorickými oblastmi mozkové kůry. Celý tento proces vyžaduje podstatně vysoké množství námahy, proto je snahou centrální nervové soustavy převést řízení pohybu na podkorová řídicí centra. V tomto případě už mluvíme o druhém stádiu motorického učení,

pro které je charakteristické řízení pohybu bez značné volní kontroly, proto nevyžaduje tolik energie a námahy (Jandová a Vávrová, 1992).

Další členění, které lze v literatuře najít je dle Fittse a Posnera (1967), které ve své knize zmiňuje Huber (2012). Jedná se třístupňové členění na fázi kognitivní, asociační a autonomní. Z tohoto členění budu ve své práci vycházet.

3.2.1 Kognitivní fáze

V této fázi dochází k představení nové činnosti takovým způsobem, aby si žák vytvořil jasnou představu o průběhu pohybu a danou činnost pochopil (Schmidt a Lee, 2011). Návčik nové dovednosti se neobejde bez toho, aby jedinec ovládal nějaké předchozí vědomosti a dovednosti, ať už by se jednalo o informace vizuální nebo slovní. Efektivním nástrojem často využívaným v této fázi jsou instrukce, vedení, pomalé cvičení, video analýza a také důraz na zpětnou vazbu.

Pro optimální vytvoření pevného základu pohybu je důležité jedinci předat potřebné informace, pokyny a dostatek času na zvládnutí pohybu (Hubert, 2012). Toto porozumění pohybu nazývá O'Sullivan a Schmidt (2007) kognitivním plánem nebo kognitivní mapou. Tato fáze má vysoké požadavky na úroveň kognitivního zpracování.

Když jedinec začíná zvládat pohybový úkol, vstupuje do procesu strategie učení, která vyřazuje neúspěšné postupy a cílí jen na ty úspěšné. Využitím strategie pokus-omyl ze začátku docílíme nerovnoměrného výkonu s mnoha chybami. Konečný výběr motorické strategie, která je úspěšná, je proveden na základě senzomotorického vnímání. Žák se tedy postupně vyvíjí a přechází od neorganizovaného nemotorného vzorce k organizovanému pohybovému vzorci (O'Sullivan a Schmidt, 2007).

3.2.2 Asociační fáze

Ve fázi asociační již není poskytováno tolik verbálních informací, dochází ke snižování vědomé realizace a k jednotlivým úpravám pohybu. Pohyb je zvládnut na vyšší úrovni, není tolik neohrabaný a nesouvislý. Doba pro dokončení činnosti se rovněž

zkracuje. Pohyb je přesnější, dochází k jeho úpravám a ke spojování jednoduchých pohybových dovedností.

Hlavním úkolem této fáze je učení, jak danou dovednost provést. Jedinec se tedy zaměřuje tentokrát ne na to, co má provést, ale na to, jak to má provést (Hubert, 2012). Postupem času a opakovaným cvičením se vytváří koordinované pohybové vzorce, časové a prostorové provedení pohybu je více organizované a přesné. Úloha vizuálních podnětů klesá, úloha proprioreceptivních podnětů naopak vzrůstá. Doba trvání této fáze je různá, podmíněna několika faktory: cíl úkolu, předchozí zkušenosti, motivace žáka a kvalita zpětné vazby (O'Sullivan, Schmitz, 2007).

3.2.3 Autonomní fáze

Tuto fázi označujeme za poslední fázi motorického učení. Dosažení této fáze předchází mnohdy až roky tréninku. Motorický výkon se postupně automatizuje, nároky na kognitivní zpracování jsou minimální, činnost je prováděna „jakoby sama“. Jedinec zvládá přijímat další podněty nebo přiřazovat doplňkové pohyby (Hubert, 2012).

Pohybový úkol je prováděn automaticky a bez chyb i pod vlivem působení rušivých vnějších elementů. Pohyb je tedy zvládnut ve stejné míře v stabilních, tak i v nestabilních podmínkách (O'Sullivan, Schmitz, 2007).

4. Technická příprava

„Talent je nutný k úspěchům, ale je nemyslitelné, že by se mohl projevit bez hráčské techniky, která je podle mého názoru pro každého hráče tím nejprimárnějším požadavkem hry!“ (Ardelt, 1936).

4.1 Definice pojmu technika

Nejen v tenise je technická příprava neoddělitelnou složkou celého tréninkového procesu. Ve velké míře se podílí na úrovni výkonu hráče. Při obecném pojetí pojmu, lze chápat techniku jako projev pohybových činností ve sportu.

Dle Periče a Dovalila (2010) je technika chápána jako určitý způsob provedení daného pohybového úkolu, což zahrnuje samotné provedení, průběh a následné uspořádání v prostoru a čase.

Schönborn (2009) definuje tenisovou techniku jako určitou posloupnost pohybů nebo částí pohybů využívanou pro provedení pohybových úkolů ve sportovních situacích. Jedná se o soubor jednotlivých pohybů, které tvoří celek a které jsou prováděny najednou tak, aby vytvořily celkový pohybový projev (provedení tenisového úderu).

Provedení úderu je vždy realizováno za pohybu, tudíž spojení techniky a pohybu je v tenise stěžejní. Techniku lze chápat jako komplex pohybů a jeho částí. Z toho plyne důležitost zapojení celého těla do tréninkového procesu včetně kondičních, koordinačních, anatomicko-funkčních a fyziologických faktorů v jeden celek (Schönborn, 2009).

Schönborn (2009) také uvádí, že k optimálnímu rozvoji techniky dojde pouze za předpokladu, že je považována za jednu součást celku, což znamená, že je důležité rozvíjet celý systém pro dosažení zlepšení výkonnosti hráče. Lehnertz (1996) poukazuje na určité znaky, kterými by se technika měla vyznačovat, a to rozmanitost a komplexnost.

4.2 Tenisová technika a její význam v tenise

Role techniky v tenise je rozhodující, podílí se ve velké míře na kvalitě výkonu u hráče přibližně do 12 let. Technika je propojena s dalšími faktory, které utvářejí výkon: psychikou, taktikou, kondicí a koordinací (Ferrauti, 2016). Od 12 let je výkon ovlivněn

především kondicí a psychikou. Psychická připravenost je rozhodující hlavně u hráčů kolem 14 roku a výše a u vrcholových hráčů (Skokanová, 2019).

Zvládnutí technické stránky úderu umožňuje hráči udeřit míč maximální silou a stále si udržet nad míčem kontrolu. Dochází i k zlepšení úrovně citu pro míč, kdy hráč ovládá rychlé i pomalé údery, které volí dle situace (Anzari, 2011).

„Technika je specifický sled pohybů nebo částí pohybů při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích“ (Schönborn, 1998, str. 12). Tím Schönborn (2009) poukazuje na tři důležitá fakta o technice:

- V tenise je technika propojována s pohybem.
- Tenisová technika je soubor pohybů a jeho jednotlivých částí.
- Hlavním účelem techniky musí být dosažení určitého záměru.

V tenisové praxi však ani vrcholový hráč nezahraje dva úplně stejné údery. Vždy tam jsou odchylky a odlišnost od předchozího úderu. Při odehrávání míče hrají důležitou roli myšlenkové pochody v následující sekvenci: percepce, rozhodnutí, provedení a zpětná vazba. Technika je dnes definována jako kombinace biomechanických principů a je na ní pohlíženo jako na prostředek k efektivnímu naplnění taktických cílů (Crespo a Miley, 2012).

4.3 Technika základních tenisových úderů

Jankovský (2002) řadí tenis k nejvíce obtížným sportovním aktivitám. Hráč se rozhoduje, jaký úder zvolí dle aktuální situace. Tyto herní situace jsou velmi proměnlivé a neustále se mění. Jednotlivé tenisové údery se liší a každý z nich má svou specifickou podobu průběhu, tedy technické provedení.

Crespo a Miley (2012) definují optimální techniku jako takovou, která umožňuje co nejefektivnější využití síly v kombinaci s kontrolou nad úderem i pohybem hráče. Takto zvládnutá technika umožňuje hráči odehrát přesný, rychlý úder ve vysokém tempu hry, využít účinné podání a příjmů podání (Jankovský, 2002). Za základní tenisové údery považujeme forhend, bekhend, podání a volej. Do speciálních úderů řadíme lob, halfvolej, stopbol i příjem podání (Severa, 1997). Dále lze rozlišovat údery se spodní či horní rotací (Crespo a Miley, 2002).

4.3.1 Forhendový úder

Forhend je považován za nejvíce využívaný úder v tenisové hře. V začátcích nácvičku je doporučováno začít nácvičk s využitím východního forhendového držení (Crespo a Miley, 2002). Východní držení je považováno za základní držení rakety (Hoskins-Burneyová, 2015). Forhend lze rozdělit na tři základní fáze:

- Fáze přípravná: Dochází k natočení ramen a provedení nápřahu. „*Pokud letí míč na forhendovou stranu, natočte nohy a ramena tak, aby byly méně nebo více paralelní s boční čarou.*“ (Brown, 2004, str. 58). Jinými slovy hráč vytáčí bok a levé (u leváků pravé) rameno směrem k síti (Jankovský, 2002). Raketa se pohybuje dozadu. Tím, jak se pokrčují v přípravě na úder kolena, pohyb rakety nesměřuje pouze vzad ale i mírně dolů pod úroveň osy přilétajícího míče (Höhm, 1982).
- Fáze úderová: Jedná se o vlastní švih, kdy se raketa začne pohybovat proti míči. Dochází ke kontaktu rakety s míčem v pozici před tělem přibližně v úrovni pasu. Trajektorie pohybu rakety směřuje zezadu dopředu a mírně vzhůru (Crespo a Miley, 2002).
- Fáze protažení: Po udeření míče pokračuje raketa v pohybu za míčem a mírně vzhůru až za rameno hráče, kde se plynule zastaví. Hráč přenáší tělesnou hmotnost vpřed do úderu (Crespo a Miley, 2002).

Mezi nejčastější chyby při tomto úderu patří nedokončená fáze protažení, kdy raketa nedojde ve svém pohybu až za rameno hráče a je zastavena dříve, což naruší plynulost pohybu. Další chybou je vysoký nápřah a nízké zakončení úderu, kdy raketa po udeření míče nepokračuje plynule mírně vzhůru za rameno, ale je stržena kolem boků a dolů (Jankovský, 2002).

4.3.2 Bekhendový úder

Existují dva druhy bekhendového úderu: jednoruč a obouruč. Při bekhendu obouruč hráč volí bekhendové či kontinuální držení, kdy je raketa držena oběma rukama. Dominantní (u praváků pravá) ruka drží raketu na spodním okraji a nedominantní ruka (u praváků levá) je položena těsně nad ni (Koromházová, 2008). V případě dominantní pravé ruky vykročí hráč k míči pravou nohou, následuje rotace ramen a trupu, raketa se

současně pohybuje vzad a následně mírně dolů pod úroveň přibližujícího se míče. Hráč se vytáčí zpět, tak, aby raketa směřovala zespoda mírně nahoru a vpřed proti míči. Vzdálenější bok a rameno rotují zpět dopředu. Dochází k zasažení míče před úrovní těla. Hmotnost těla se přenáší do úderu a raketa pokračuje setrvačností ve směru letu odehraného míče. Paže se postupně ohýbají v loktech, raketa pokračuje vzhůru a následně vzad za rameno hráče (Jankovský, 2002).

Náročnějším způsobem provedení bekhendového úderu je bekhend jednoruč (Koromházová, 2008). Za úderové držení rakety se volí východní bekhendové držení (Crespo a Miley, 2002). Pohyb je zahájen vytočením ramen a boků do pozice, kdy hráč stojí bokem k síti. Současně se raketa přesune rotací ramen za tělo hráče. Nehrající paže přidržuje raketu za její krček. Kolena se postupně krčí. Hlava rakety začne klesat dolů pod úroveň míče. Kolena se začínají propínat, raketa se pohybuje vzhůru a vpřed proti míči, ramena i boky opět rotují směrem dopředu. Dochází k zásahu míče. Míč musí být odehrán v úrovni boků a před tělem. V momentě zásahu hlava rakety směřuje kolmo k zemi (Crespo a Miley, 2002). Po udeření do míče pokračuje raketa ve směru úderu (Jankovský, 2002).

Nejčastější chybou je neefektivní pohyb, protože pohyb při odehrávání bekhendu je méně přirozený, neboť je prováděn rukou na opačné straně těla než forhend. Dále pak vysoký náprah a dokončení úderu pod úrovní ramen. Neméně časté je i nedostatečné vytočení boků a hraní míče za tělem kvůli pozdnímu náprahu (Jankovský, 2002).

4.3.3 Podání

Tenisová rozehra vždy začíná podáním. Je to jediný úder, který není prováděn v pohybu. Hráč zahajuje pohyb dle vlastního uvážení (ve stanoveném časovém limitu). Je to jediný úder, kterým se v utkání uvádí míč do hry. Kvalitní podání se dle Crespo a Miley (2002) vyznačuje:

- plynulostí pohybu
- jednoduchostí pohybu
- dobrou rovnováhou
- přesností nadhozu míče
- správným držením rakety

Máme několik typů podání: přímé, s boční rotací a s kombinovanou rotací (Koromházová, 2008). Podání dělíme na několik fází: nadhoz se současným nápřahem, nápřahová smyčka, bod zásahu a protažení. Klíčovou roli u podání hraje nadhoz. Nadhoz provádí nehrající ruka, která se pohybuje vzhůru po levé straně (u praváků) před tělem a v nejvyšším bodě vypouští míč. V momentu kontaktu rakety s míčem by měl být hráč v plné extenzi, aby zasáhl míč v co nejvyšším bodě (Crespo a Miley, 2002). K zásahu míče by mělo dojít mírně vpravo před tělem (u leváků vlevo). Během podání je váha těla přenášena na nohy a vpřed. Směr letu míče určuje v konečné fázi zápěstí (Jankovský, 2002).

Během podání se hráč nesmí dotknout základní čáry, proto je postavení nohou velmi důležité (Jankovský, 2002). Pravidla tenisu (2010, str. 2) popisují chybu nohou následovně: *„Podávající v průběhu podání nesmí: změnit postavení chůzí nebo během, avšak nepatrné pohyby nohou jsou povoleny; dotknout se nohou základní čáry; dotknout se nohou prostoru vně pomyslného prodloužení podélné čáry; dotknout se nohou pomyslného prodloužení střední značky. Pokud podávající poruší toto pravidlo, jedná se o „chybu nohou“.*

Z celkového počtu úderů během utkání představuje podání 20-30 %. Na antuce podání vede k zisku bodu v 12 % a na trávě až v 23 % (Jankovský, 2002).

4.3.4 Volej

Ze základních úderů lze volej považovat za nejméně technicky náročný. Na druhou stranu musí být jeho provedení důsledné, stejně tak jako načasování, práce nohou a skvělé manévrování (Hoskins-Burneyová, 2015).

Volej je odehráván před dopadem míče na zem, nejčastěji uprostřed prostoru mezi čarou pro podání a sítí. Pokud je hráč moc blízko hrozí prohození od soupeře lobem. Pokud je hráč moc daleko, může soupeř zahrát krátký míč pod nohy (Trabert, 2002).

Pohyb začíná v přípravné fázi vytočením ramen. Oproti ostatním úderům je nápřah výrazně kratší. Následuje vykročení a pohyb paže směrem k přilétajícímu míči, tudíž se váha těla přenáší proti směru letu míče (Jankovský, 2002). Důležité je zasáhnout míč v optimální vzdálenosti před tělem a udržet zpevněné zápěstí. Stejně tak jako nápřah,

tak i protažení rakety je výrazně kratší, aby se mohl hráč co nejdříve připravit na další úder (Crespo a Miley, 2002).

Kvalitnímu voleji předchází split step. Split step lze definovat jako poskok do rozkročení s mírně pokrčenými koleny a raketou připravenou před tělem. Jedná se o dynamický pohyb, který je přechodem mezi přípravnou pozicí základního postavení do pozice těsně před odehráním úderu. Zjednodušeně mezi základním postavením a úderovou pozicí (Hoskins-Burneyová, 2015). Split step musí být řádně načasován, aby připravil hráče na další úder (Roetert, 2014). Podstatou split stepu je srovnání držení těla a získání rovnováhy. Hráč pak může pohotově vyrazit do všech směrů (Crespo a Miley, 2012).

Nejčastější chybou při voleji je nečistě odehraný míč v důsledku špatného postavení nebo nesprávným sledováním míče. Dále pak velký náprah, špatné načasování či nedostatek sebedůvěry (Jankovský, 2002).

5. Taktická příprava

5.1 Definice pojmu taktika

„Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů, realizovaných v souladu s pravidly daného sportu. Spočívá ve výběru optimálního řešení strategických a taktických úkolů. Ten však bezprostředně souvisí s technickými aspekty, takže realizace taktických záměrů je možná jedině prostřednictvím techniky.“ (Dovalil a Choutka, 2012, str. 38)

Dle Höhma (1982) je taktika volbou nejvhodnějšího způsobu boje s ohledem na specifické podmínky sportu. Je to tedy soubor zkušeností, poznatků a pravidel, které hráč využívá pro stanovení plánu herního boje (Dovalil a Choutka, 2012).

Taktická příprava by neměla chybět v žádné sportovní přípravě, je neoddělitelnou součástí herního výkonu. Ve sportech, kde je výkon prováděn po krátký časový úsek (sprinty, gymnastika atd.), není taktika tak důležitá jak naopak ve sportovních hrách či úpolových sportech, kde hraje stěžejní roli. V těchto sportech se totiž neustále mění podmínky a dochází ke kontaktu se soupeřem (Dovalil a Choutka, 2012).

S taktikou bývá často chybně zaměňována strategie. Strategie je chápána jako plán, který se vytváří před utkáním a vychází z určitých poznatků a získaných informací. Cílem je dosažení stanoveného výsledku v utkání (Perič a Dovalil, 2010).

V průběhu utkání vznikají herní situace, které hráč řeší využitím vhodné taktiky, tedy uskutečněním předem stanovené strategie (Jansa a Dovalil, 2007). Pokud by toto taktické myšlení nebylo osvojeno v dostatečné míře a procvičováno v tréninkovém procesu, jednalo by se pouze o improvizaci (Skřivánek, 2019).

Schopnost hráče odhadnout herní situaci a reagovat na ni a přizpůsobit se herním podmínkám je dána hráčskou inteligencí, která je důležitá pro realizaci taktiky (Drda, 2009).

Anderson (2009) popisuje tzv. taktický trojúhelník neboli základní tři aspekty taktiky:

- čtení hry/situace
- získání potřebných znalostí pro vhodné rozhodování

- realizace těchto dovedností v herní situaci.

Schönborn (2012) popisuje taktiku v tenise jako nástroj, kterým se hráč snaží dostat soupeře do prostorové a časové tísně a donutit ho tak udělat chybu pomocí přesných a rychlých úderů.

5.2 Principy taktiky

„Taktické principy vyjadřují obecné zákonitosti i progresivní tendence taktiky hry v současném tenise. Jejich znalost a uplatňování příznivě ovlivňuje rozvoj taktických schopností ve dvouhře i ve čtyřhře.“ (Höhm, 1982, str. 137)

Principy taktiky důležité pro tenis dle Schönborna (1998):

- udržet míče ve hře
- využívat své přednosti
- měnit herní plán
- nedovolit soupeři zaútočit
- nejprve využívat své přednosti a až potom využívat slabiny soupeře
- vytvořit si situaci pro konečný úder
- získat převahu a vytvořit si tak možnost udávat tempo hry
- využívat různé směry a délky úderu k rozběhání soupeře
- rozhodovat o výsledku aktivní hrou

V pozdější publikaci Schönborn (2012) jmenuje pouze tři základní principy taktiky hry:

- První princip: Dostat soupeře do časové a prostorové tísně. Aby soupeře dostal hráč do tísně prostorové, musí využívat hraní úderů do volného prostoru dvorce. Do časové tísně dostane soupeře hraním rychlých a razantních úderů.
- Druhý princip: Princip překvapení. Tento princip spočívá v tom zahrát úder takovým způsobem, jaký soupeř neočekává a tím prodloužit dobu jeho reakce.
- Třetí princip: Princip přesnosti zacílení. Autor zmiňuje, že vrcholoví hráči jsou schopni většinu svých úderů přesně zacílit.

Jankovský (2002) se taktikou zabývá také, ale cílí hlavně na taktiku dvouhry. Ten považuje za vhodnou taktiku v rozehře nespěchat a čekat na chyby soupeře. V porovnání se Schönbornem (2012), kdy uvedené principy jsou stále platné v současné době, tvrzení Jankovského (2002) za platné nepovažují. V moderním tenise vrcholoví hráči volí aktivní hru, snaží se získat bod sami a nespolehnou se na chyby soupeře.

Taktickým principům se ve své publikaci věnuje i Höhm (1982). Höhm nepopisuje taktiku jako samostatnou složku, ale uvádí, že je neoddelitelně propojena s psychologickou, technickou a kondiční přípravou. Aby hráč mohl efektivně uplatnit taktiku, musí nejprve zvládnout údery po technické stránce a mít je plně automatizované. Spojením technické připravenosti s vhodnou taktikou, psychickou odolností, sebedůvěrou a bojovností jsou předpoklady pro dosažení úspěchu v utkání.

Důležitou složkou taktiky je i aktivní přístup hráče. Spočívá v útočné hře, kdy se hráč snaží zahrát vítězný úder. Zahrnuje i častý náběh k síti po slabším úderu soupeře či po kvalitním podání a také každý úder, kterým si hráč připravuje pozici pro zahrání vítězného míče (Höhm, 1982).

5.3 Faktory ovlivňující taktiku v tenise

Průběh utkání

Během utkání nastávají situace, kdy má hráč převahu nad tím druhým. Tyto okamžiky rozhodují o konečném výsledku. Vrcholoví hráči se od ostatních liší tím, že jsou schopni zvládnout i ty situace, kdy jejich výkon není zcela optimální.

Získáním převahy v tenise se rozumí sled několika vítězných bodů za sebou. Ne každý bod během utkání je stejně důležitý jako jiný. Existují situace za určitého stavu, kdy získání bodu může rozhodnout i o celém utkání. Avšak všechny body by měly být hrány se stejným nasazením (Crespo a Miley 2012).

Typy tenisových povrchů

Dle Mezinárodní tenisové federace (2021) existuje pět typů povrchu dle rychlosti odskoku míče: pomalé, středně pomalé, střední, středně rychlé a rychlé. Jankovský (2002) a Höhm (1987) rozlišují pouze tři skupiny povrchů a to pomalé, středně rychlé a rychlé.

Pomalé antukové povrchy jsou typické vysokým a pomalým odskokem míče. Na tomto povrchu jsou časté dlouhé rozechry a nejvhodnějším herním stylem je styl celodvorcový (Höhm, 1987). Crespo a Miley (2012) považují za nejefektivnější taktiku hry na antukovém povrchu takovou, kdy hráč co nejvíce unaví soupeře. Důležitá je k tomu dobrá kondiční připravenost hráče. Pro antukové povrchy je typickým úderem stopbol, který je využíván k získání bodu nebo vytvoření převahy nad hráčem, neboť antuka nemá kompaktní strukturu. „*Ve fyzikálních důsledcích této odlišnosti je odskok míče vyšší, a naopak horizontální rychlost míče po odskoku nižší.*“ (Šodek, 2016, str. 31)

Za středně rychlé povrchy se považují povrchy asfaltové, betonové či povrchy z umělých hmot (Jankovský, 2002). Na tomto povrchu je účinné střídání podání razantní s podáním s rotací. Oproti antukovému povrchu zde není možné využívat v pohybu doklouznutí (Crespo a Miley, 2012). V současné době nelze toto tvrzení považovat za pravdivé, protože vidíme často vrcholové hráče, jak i na tomto povrchu využívají skluzu, které jsou umožněny z velké části pokrokem ve výrobě tenisové obuvi, která jim poskytuje tuto výhodu.

Dalším povrchem je povrch travnatý, pro který je typický nízký, rychlý odskok míče, tím se zkracuje doba na náprah. Hojně je hráči využíván přechod k síti po podání. Příjem podání je ve většině případů blokován a je hrán téměř bez náprahu (Höhm, 1987).

Povětrnostní podmínky

Při hře venku ovlivňuje hru vítr, slunce i déšť. Vítr může vanout z různých směrů a hráč tomu musí přizpůsobit mimo jiné i nadhoz míče při podání. V případě, že vítr vane hráči do zad, hraje míče níže nad sítí s využitím větší horní rotace. Pokud soupeř postoupí k síti, hráč volí prohoz místo lobu, který by vítr mohl odnést za základní čáru. Pokud vane vítr směrem proti hráči, hraje míče výše nad sítí s menší horní rotací. V tomto případě je naopak lob vhodné využít. Pokud začne pršet, míče nasají vodu a jsou těžší, tudíž létají

pomaleji a odskoky jsou nižší. Je důležité, aby hráči hráli údery s vyšší razancí (Crespo a Miley, 2012).

Hra může být ovlivněna i nadmořskou výškou. S vyšší nadmořskou výškou se zrychluje i let míče. To samé platí i u vyšší teploty. Čím vyšší teplota, tím míče létají rychleji (Crespo a Miley, 2012).

5.4 Trénink taktiky

„Cílem taktického tréninku je rozvíjet schopnost volit a využívat technické dovednosti, osvojené s přihlédnutím k taktickému aspektu, na základě vnímání a analýzy herní situace tak, že zaručí optimální řešení taktického úkolu.“ (Schönborn, 2012, str.133)

Tradiční tréninkový přístup v tenise se zaměřuje především na technickou a kondiční složku hry. Naproti tomu došli ale odborníci k závěru, že taktická příprava je neodmyslitelnou a velmi podstatnou složkou herního výkonu (Crespo, 2011). Nové výukové přístupy jako například zahraniční přístup „Teaching Games for Understanding“ (Griffin and Butler, 2005) nebo „Game-Based Approach“ kombinují taktické i technické učení zasazením techniky do určité herní situace (Reid et al., 2007), čímž se rozvíjí kognitivní dovednosti pro rozhodování a řešení problémů.

V tenisovém utkání hráč řeší mnoho situací. Má několik způsobů, které může volit podle toho, do jaké míry má předem nacvičené konkrétní řešení daných situací. Mezi tyto způsoby řešení patří improvizace, kdy hráč vymyslí nové řešení situace, se kterou se dříve nesešel. Další možností je využití algoritmizace, kdy hráč volí z několika předem připravených možností. Třetím případem je řešení situace pomocí využití vzorce, hráč přesně ví, jak v dané situaci jednat (Perič a Dovalil, 2010).

Dovalil a Choutka (2012) popisuje zásady důležité pro trénink taktických dovedností:

- *Pro každou soutěžní situaci existuje určité specifické řešení.*
- *Před vlastním nácvikem provést teoretickou přípravu.*
- *Při nácviku navrhnout řešení situace a případně nechat sportovce je prodiskutovat a někdy i upravit.*

- *Učit se zpočátku bez tlaku, po zvládnutí dílčích prvků přidávat na odpor.*
- *Raději zvládnout řešení menšího počtu situací, ale co nejkvalitněji.*
- *Modelovat situaci podle očekávaných podmínek soutěže.*
- *Pro dokonalé zvládnutí taktické dovednosti je vhodné ji nacvičovat v závěrečné fázi pod tlakem.* (Dovalil a Choutka, 2012, str. 195, 196)

Trénink taktiky je závislý na kondiční a technické připravenosti hráče a musí odpovídat jeho dosažené úrovni, aby byl trénink úspěšný. Využívání taktických dovedností vychází ze zkušeností hráče. Některé zkušenosti si hráč získá v utkání, je potřeba je doplnit ale i o zkušenosti z tréninku, neboť jich není dostatek. Pro trénink taktiky jsou využívány otevřené drily. To znamená, že se hráč rozhoduje sám, jak a kam zahraje úder. Tím je rozvíjeno i tvůrčí myšlení. Trénink je zaměřen na to, aby hráč rozvíjel taktické myšlení v klíčových situacích. Hráč se učí i vyhodnotit takticky podmíněná rizika úspěchu a získat psychickou odolnost.

Trénink taktiky lze uskutečnit pouze ve spolupráci s jiným hráčem/trenérem, kdy je možné hrát volné rozehry. Bez účasti druhého hráče by se rozvíjely pouze tvůrčí myšlenkové pochody bez využití ve hře. Doporučuje se zařazovat do tréninku drily otevřené i uzavřené. Uzavřenými drily hráč rozvíjí techniku. V kombinaci s otevřenými drily lze vytvořit určité herní situace, se kterými se hráč může setkat v utkání. Obsah cvičení vždy musí vycházet z cíle cvičení (Schönborn, 2012).

6. Kondiční příprava

Z předchozích dvou kapitol je patrné, že technické dovednosti, taktické cítění a psychologické aspekty jsou úzce spojeny s úspěchem na turnaji, zápase, ve hře (Reid et al., 2007). Dle Zaháněla (2011) tvoří kondiční připravenost až 40% úspěchu hráče v zápase. Nicméně, pokud není fyzická zdatnost na dostatečné úrovni, je nepravděpodobné, že by tyto aspekty samy o sobě umožnily naplnit a plně využít potenciál hráče (Konig et al., 2001).

V dnešním tenisovém světě hraje kondiční příprava neodmyslitelnou roli, především u vrcholových sportovců. „*Kondiční trénink je jednou ze součástí přípravy profesionálního tenisty*“ (Vágner, 2016, str. 9).

Melišová a kol. (1992) popisuje kondiční přípravu jako řízený proces, jehož cílem je rozvoj funkčních a psychologických aspektů jedince, upevnění zdraví, všestranný tělesný rozvoj, a hlavně formování pohybového potenciálu jedince, který bude pevným základem pro využití hráčovy techniky a taktiky a jako nástroj pro dosažení co nejvyššího sportovního výkonu.

Crespo a Miley (2012) definují kondici jako složku tělesných a psychických předpokladů jedince. Kondice má přímou vazbu k výkonnosti. Čím lepší kondiční úroveň, tím lepší výkonnost. Měla by být zařazena do každého tréninkového plánu jedince či družstva, neboť jejím vynecháním není možné dosáhnout vrcholové úrovně či naplnit maximální výkonnostní potenciál hráče.

Hlavním úkolem je rozvoj kondičních i koordinačních pohybových schopností, které určují míru herního výkonu tenisty (Melišová a kol., 1992). Kondici lze chápat i jako funkční připravenost organismu, úroveň speciálních pohybových schopností a úroveň psychických funkcí, jejichž úloha se v tenisové hře v současné době neustále zvyšuje.

Štilec (1989) uvádí, že mezi nejdůležitější determinanty sportovního výkonu patří tělesné předpoklady jedince, tedy především jeho pohybové schopnosti. Na jejich rozvoj je zaměřena právě kondiční příprava, která vychází z fyziologických funkčních systémů a psychických procesů. Vágner (2016) upozorňuje na to, že hlavní roli v přípravě tenisty hraje tenisový trénink a kondiční příprava má roli přidruženou. I přesto ji ale nelze opominout. V korespondenci s ročním tréninkovým plánem se v přípravě střídají

tréninkové úseky (mikrocykly) zaměřené na všeobecný pohybový rozvoj a následně tréninky, které co nejlépe simulují zatížení na tenisovém dvorci (Vágner, 2016).

Vysoká úroveň kondičních schopností se vyznačuje rychlostí lokomoce a reakce, bezprostředním a efektivním využitím herních dovedností, dynamikou pohybu a maximálním nasazením v průběhu celé hry. Zahrnuje i psychickou vyrovnanost a odolnost vůči psychickému napětí a stresovým situacím. Tenisová kondiční příprava zahrnuje rozvoj rychlosti, vytrvalosti, koordinace a síly (Grosser, Schönborn, 2008).

Pro tenis je typické spojení hbitého pohybu se změnami směru a současnou koordinací náčiní, proto by kondiční příprava měla být realizována a propojena s technickou a taktickou přípravou (Melišová a kol., 1992). Důležitou složkou pro tenis je i agility. Pojem agility je často spojován se změnou směru. Sheppard a Young (2006) popisují agility jako komplexní soubor nezávislých dovedností, které jsou propojené tak, aby sportovec mohl reagovat na vnější podnět rychlým zpomalením, změnou směru a opětovným zrychlením.

Rozvoj pohybových schopností je provázán se současným a vzájemným osvojováním pohybových dovedností a návyků. Racionálním plánováním tréninku a odpovídajícím dávkováním jeho prostředků dochází ke zvyšování fyziologických funkcí organismu, jejichž rozvoj je důležitý pro aplikaci specializované technické přípravy (Štílec, 1989).

Dosažený stupeň kondiční připravenosti je indikátorem pro tréninkové i závodní zatížení. Obsah, metody i formy sportovního procesu kondiční přípravy vycházejí a respektují vývojové zákonitosti i osobnost jedince (Štílec, 1989).

Při plánování kondičního tréninkového procesu je nutné zohlednit individuální požadavky jedince a zohlednit jednotlivé parametry, mezi které dle Vágnera (2016) patří:

- životospráva (pitný režim, strava, spánek)
- zdravotní stav (kosterní a svalový systém)
- intelekt (znalosti hráče, jeho potřeby a přístup k životu)
- fyzické komponenty (úroveň pohybových schopností)
- tenisová úroveň (spojení kondiční připravenosti s tenisovým projevem)
- sebedůvěra (potřeba fyzické připravenosti pro sebedůvěru ve hře)
- zpětná vazba (testování fyzické a zdravotní úrovně, rozhovory).

6.1 Fyziologické požadavky na kondici v tenise

Tenis je hra, ve které není výjimkou, že zápas trvá i několik hodin. Zápas je složen z tenisových rozeher, ve kterých hráči odehrávají několikrát po sobě míč zpět do soupeřova pole. Soupeř se snaží zahrát úder tak, aby míč byl co nejvíce mimo dosah hráče, proto před každým úderem je hráč nucen startovat do různých směrů a zkoordinovat pohyb tak, aby byl schopen efektivně odehrát míč zpátky. Vše vyžaduje vysokou soustředěnost, nasazení a tempo pohybu (Vágner, 2016).

Během hry se střídají intervaly zatížení i odpočinku v poměru 1:2. Pokud zápas trvá v rozmezí od 1 do 4 hodin hrací čas tvoří zhruba 20 až 30 % z celkového času (Reid a Schneider, 2008). Toto pohybové zatížení se mění s ohledem na povrch dvorce, vlastnosti míčů a nadmořskou výšku.

Délka průměrné rozehry je 10 sekund (Schönborn, 2009). Dle jiné literatury je 10 sekund maximální délka trvání. U mužů se mluví o 3 až 7 sekundách a u žen o 5 až 9 sekundách. S různým povrchem dochází i ke změnám v délce trvání výměny: tráva 2 až 5 sekund, tvrdé povrchy 4 až 8 sekund, antukové povrchy 5 až 9 sekund.

Pauza mezi rozehrami je stanovena na maximálně 20 sekund. Během rozehry hráč startuje obecně do 4 směrů. Délka stratu nepřesahuje 3 metry. Délka zápasu činí 30 minut až 4 hodiny (Schönborn, 2009).

Během utkání hráč překoná vzdálenost 5 až 8 kilometrů (Roetert a Ellenbecker, 2007). Velká část pohybu zahrnuje pohyby do všech stran a změny směrů, menší část zahrnuje sprinty vpřed a vzad. Z toho vychází charakteristika tenisu jako nesouvislého acyklického anaerobního sportu s aerobní fází zotavení (Reid a Schneider, 2008). Důležitou složkou výkonu jsou anaerobní komponenty, na kterých jsou závislé neustále se opakující sprinty, jejichž kvalitu je potřebné udržet během celého zápasu. Za nejdůležitější komponenty v tenise lze považovat především rychlost, funkční sílu a agility (Vágner, 2016).

Kondiční příprava se zaměřuje i na rozvoj reakční rychlosti, která je důležitá pro rychlou reakci na letící míč. Výsledkem je provedení rychlého a přesného úderu. Tréninkem koordinačních schopností je podmiňováno účelné provádění získaných dovedností v nestabilních podmínkách. Pro pohyb a ovládání rakety jsou důležité rychlostní a silové schopnosti. Nesmíme zapomenout ani na koordinaci a pohyblivost,

kteřá umoŹnř provřdřt pohyb v plnřm rozsahu. Třmřř vřechny ůdery mimo podřnř jsou provřdřny za pohybu a řasto v nestabilnř pozici. Zde hraje roli trřnink statickř i dynamickř rovnovřhy. Třsnř před odehrřnřm mřče hrřř musř upravit svou pozici pomocí malřch, drobnřch kroků ři skluzem. Po kurtě se hrřř pohybuje vřemi smřry, a proto by trřnink dolnřch konřetin nemřl břt opomřjen (Vřgner, 2016).

Pohyb v tenise zahrnuje koncentrickř, excentrickř i izometrickř kontrakce, to by mřlo břt zohlednřno i v přřpravě. Břhem zřpasů není řasto dosaŹeno ůplnř regenerace organismu, na to by mřl hrřř myslet a neopomřjet kompenzační a uvolňovací cvičenř a vhodnř regenerační programy (Vřgner, 2016).

7. Psychologická příprava

Psychologická příprava v tenise hraje velmi důležitou roli, protože tenis je sport, který je z velké části založen na mentálních schopnostech hráče. Hráči musí být schopni udržet koncentraci a soustředit se na každý míč, což může být velmi náročné, zejména v extrémních podmínkách, jako jsou například vysoké teploty nebo deštivé a větrné počasí.

Psychologickou přípravou rozumíme proces záměrného ovlivňování sebevýchovy sportovce. Cílem je pozitivně ovlivňovat individuální vlastnosti sportovce, psychické stavy a procesy, jejichž dobrá úroveň je podkladem pro optimální psychickou připravenost (Choutka a Dovalil, 1991).

Další definici uvádí Dovalil (2009), Slepíčka a kol. (2009) i Hošek a kol. (2004). Všichni popisují psychologickou přípravu jako záměrnou aplikaci psychologických poznatků k zvýšení efektivity tréninkového procesu na základě ovlivnění ostatních složek sportovní přípravy. Cílem tohoto procesu je stabilizovat výkonnost sportovce na základě dosaženého stupně trénovanosti.

Psychologická příprava je zaměřená na minimalizování působení rušivých elementů na hráče. Jejím úkolem je zvýšení psychické odolnosti, trpělivosti a houževnatosti. Psychologická tenisová příprava je součástí tréninku, využívá poznatky psychomotorického, intelektového a sociálního učení. Je zaměřená na odolnost hráče, aby dokázal pod tlakem a ve vypjatých situacích podat stejný výkon jako v tréninku (Šlédr, 1998). Sportovec je pak schopný využít úplný funkční potenciál organismu (Hošek, 1979).

Jedná se dlouhodobý proces, který učí sportovce pracovat s psychickou zátěží, která je spojena s výkonem i očekáváním. Sportovec na ni reaguje a učí se ji využít ve vlastní prospěch. Nejvyšším cílem a celkovým zaměřením této přípravy je dosažení takového stavu, kdy je sportovec schopný podat optimální výkon za každé situace (Weinberg a Gould, 2007).

Psychická připravenost a odolnost tvoří 40-60 % z celkového výkonu v utkání. Zbytek připadá na technickou, taktickou a kondiční složku. To poukazuje na značnou důležitost psychické přípravy pro dosažení co nejvyššího výkonu (Šlédr, 1998).

Celkově lze říci, že psychologická příprava v tenise je klíčovou součástí tréninku a může hrát rozhodující roli v tom, jak hráči zvládnou tlak zápasů a dosáhnou co nejlepších výsledků.

7.1 Časové členění psychologické přípravy

Psychologická příprava sportovce je složitý a individuální proces, který se zaměřuje na mnoho aspektů. Každý sportovec je unikátní a vyžaduje specifický přístup, který se mění v závislosti na proměnlivých podmínkách tréninkového procesu.

Dle Choutky a Dovalila (1991) se psychologická příprava dělí na dlouhodobou a krátkodobou. Krátkodobá příprava se dále dělí na několik druhů v závislosti na časovém horizontu a cíli.

7.1.1 Dlouhodobá psychologická příprava

Psychologická příprava je nedílnou součástí tréninkového procesu a její charakter je obecný. Je zaměřena na vychovávání a ovlivňování sportovců v tréninkovém procesu. Podle Jansy a Dovalila (2007) se dlouhodobá psychologická příprava skládá z průběžného nácviku a zdokonalování psychologických dovedností a bere v potaz věk sportovce. Mezi tyto dovednosti patří například koncentrace, sebedůvěra, emoční regulace, motivace, plánování a příprava na zápas. Puberta představuje důležitý bod vývoje, kdy mladý sportovec získává schopnost sebereflexe a může pracovat s vlastními myšlenkami a pocity.

Cílem této přípravy spolu s výchovou je ovlivňovat rozvoj osobnosti sportovce v celkovém smyslu (jeho zájmy, hodnoty, ideály). V užším pojetí cílí na rozvoj rysů, které jsou nezbytné pro efektivní rozvoj sportovní výkonnosti a je základem pro dosažení vysokého sportovního výkonu. Psychický rozvoj sportovce je založen na jeho vrozených dispozicích, zejména na jeho temperamentu a schopnostech, které indikují jeho dlouhodobý vývoj (Choutka a Dovalil, 1991).

Během dlouhodobé psychologické přípravy je důležité vytvořit stabilní a důvěryhodný vztah mezi tenistou a jeho psychologickým poradcem neboli trenérem.

Trenér by měl být schopen pomoci tenistovi zlepšit jeho schopnosti a dovednosti, ale také mu pomoci překonat případné mentální překážky a potíže, které se mohou objevit během tréninku nebo zápasu.

7.1.2 Krátkodobá psychologická příprava

Tento druh přípravy se soustředí na specifickou sportovní událost, jako jsou například mistrovství republiky, mistrovství Evropy, mistrovství světa nebo olympijské hry. U přípravy na olympijské hry mluvíme spíše o dlouhodobé přípravě. Krátkodobá psychologická příprava se většinou zaměřuje na zvládnutí předstartovních stavů, jako je závodní úzkost a koncentrace pozornosti. Podle Jansy a Dovalila (2007) se tato příprava věnuje především úspěšnému zvládnutí konkrétní sportovní soutěže.

Choutka a Dovalil (1991) dělí krátkodobou psychologickou přípravu na:

- speciální předsoutěžní (délka 1-4 mikrocykly – 7-30 dní)
- bezprostředně předsoutěžní (délka 1 mikrocyklus – 7 dní)
- posoutěžní

Speciální předsoutěžní příprava je součástí tréninku hlavně u vrcholových sportovců. Je zaměřená na danou soutěž, utkání či závod a jejím cílem je optimálně připravit sportovce na specifické podmínky. Hlavní užívanou metodou je modelování tréninku, kdy se simulují psychické nároky konkrétního soutěžního zatížení. To vede k formování optimální připravenosti sportovce na soutěžní podmínky (Choutka a Dovalil, 1991). Touto přípravou se stává výkon sportovce více stabilní, dochází k rozvoji sebedůvěry, jistoty, upevnění rozhodnosti atd.

Bezprostřední předsoutěžní psychologická příprava probíhá v rámci několika dnů těsně před danou soutěží či utkáním. Je zaměřena na optimalizaci psychické připravenosti sportovce, díky které by měl dosáhnout aktuálně co nejlepšího výkonu. Cílem je objasnit sportovci důležitost a význam soutěže/utkání a tím v něm probudit dostatečnou motivaci k výkonu. Je předem stanoven reálný cíl a požadavek na odhadovaný výkon nebo umístění sportovce (Choutka a Dovalil, 1991).

Hlavní úkolem posoutěžní psychologické přípravy je vyrovnání se s případnými dopady a následky úspěchu či neúspěchu v soutěži, které by mohly ovlivnit další vývoj sportovce. Tyto stavy se dostávají z pravidla při dosažení neočekávaného výsledku. Do těchto stavů patří stav nadměrného opojení nebo frustrace. Celý proces spočívá ve vyhodnocení výsledků (Choutka a Dovalil, 1991).

7.2 Metody a prostředky psychologické přípravy

Metody a prostředky psychologické přípravy lze popsat jako způsob ovlivňování a formování psychiky sportovce. Spadá sem použití různých technik, jako je slovní působení, vytváření situací, které pomáhají uvolnit a stimulovat sportovce, a také využití psychoterapeutických zásahů. Tyto přístupy mohou být účinné při zlepšování sebevědomí a výkonu sportovce.

Sebepoznání

Cílem sebepoznání ve sportu je, aby sportovec mohl lépe porozumět sobě samému a svým vlastním myšlenkám, emocím, přesvědčením a chování. Toto porozumění mu umožňuje identifikovat své silné stránky a potenciál k rozvoji, stejně jako překonat své slabiny a překážky. Díky sebepoznání může sportovec lépe ovládat své myšlenky a emoce, což mu pomůže udržet si klid a soustředění i v náročných situacích. Také mu umožní lépe komunikovat se svým trenérem a týmem a spolupracovat s nimi na dosažení společných cílů. Celkově lze říci, že sebepoznání je klíčovým prvkem osobního a profesního růstu sportovce (Jansa a Dovalil, 2007).

Vnitřní řeč

Jedná se o způsob, jakým sportovec mluví sám se sebou, jaké myšlenky a slova si volí a jakým způsobem si představuje své výkony a situace na základě svých vnitřních představ. Vnitřní řeč může být pozitivní, negativní nebo neutrální a může mít vliv na sportovcovu sebedůvěru, motivaci, soustředění a výkon. Pozitivní řeč zvyšuje koncentraci, negativní vnitřní řeč vede k úzkosti, depresím nebo sebedopceňování (Jansa a Dovalil, 2007).

V rámci psychologické přípravy sportovce se využívají různé techniky a cvičení, které pomáhají sportovci rozpoznat a ovládat svou vnitřní řeč a naučit se používat pozitivní a konstruktivní vnitřní řeč. Tímto způsobem mohou sportovci zlepšit svou mentální přípravu a dosáhnout lepších výsledků v zápasech a soutěžích.

Vnitřní dialog sportovce je doplněn o sebeinstrukce, které jsou důležitým nástrojem pro zlepšení výkonu. Sebeinstrukce umožňují sportovci zaměřit svou pozornost na klíčové okamžiky techniky a jsou tvořeny krátkými pozitivními větami, které si sportovec říká v konkrétních situacích. Tyto věty mohou pomoci sportovci udržet koncentraci, motivaci a sebedůvěru, což může vést ke zlepšení výkonu (Tomešová, 2007).

Relaxace

Relaxace pomáhá snížit úroveň stresu, napětí a úzkosti, což může mít pozitivní vliv na fyzický i psychický stav sportovce. Existuje mnoho různých technik relaxace, jako je progresivní svalová relaxace, dechová cvičení, meditace nebo vizualizace (Zika, 1987).

Progresivní svalová relaxace se zaměřuje na uvolnění napětí v svalových skupinách těla a zlepšení vnímání těla. Dechová cvičení pomáhají sportovci zklidnit mysl a uvolnit napětí v těle a mohou být použity před zápasem nebo během tréninku ke zlepšení soustředění a zvládnutí stresových situací. Meditace je technika, která se zaměřuje na uklidnění mysli a snížení stresu. Vizualní techniky pomáhají sportovci vizualizovat úspěšné výkony a situace, což může pomoci zlepšit sebedůvěru a motivaci (Jansa a Dovalil, 2007).

Koncentrace pozornosti

Koncentrace pozornosti znamená vykonávat stejnou věc, na kterou myslíme. Tím je sportovec plně zaměřen na konkrétní činnost, kterou provádí.

Pro posílení koncentrace je často využíván modelový trénink, ve kterém se trenér snaží nasimulovat psychicky náročné situace, které mohou nastat v utkání. Sportovec se naučí pracovat pod tlakem, seznámí se s tím, jak tyto situace zvládat a stává se psychicky více odolný (Slepičková a kol., 2006).

Dále jsou pro udržení koncentrace využívány i rituály. Jsou to určité postupy, které sportovec dodržuje před soutěží, výkonem nebo po provedení chyby. Sportovec má pocit, že má nad situací kontrolu a zaměřuje tak pozornost jiným směrem (Jansa a Dovalil, 2007).

Plánování cílů

Plánování cílů je klíčovou motivací, která pomáhá sportovci dosáhnout svého výkonového potenciálu. Cílem jsou konkrétní výsledky, kterých chceme dosáhnout a které pečlivě naplánujeme (Moran, 1996).

Imaginace (ideomotorický trénink)

Imaginace je mentální proces, při kterém si člověk vytváří představy situací, pohybů nebo událostí pomocí své představivosti. Tyto představy obvykle zahrnují všechny smysly, včetně kinestetických představ a emocionálních prožitků spojených s danou situací. Využití imaginace je často nazýváno také vizualizací, zejména pokud jsou zahrnuty především zrakové představy (Tomešová, 2007). Imaginace může být buď vnitřní, kdy si sportovec tvoří představy na základě svých pocitů a zkušeností, nebo vnější, kdy si sportovec vytváří představy na základě sledování videí nebo pozorování jiných osob (Sugerman, 1999).

Imaginace je nástroj využívaný k osvojování a nácviku dovedností či pro zlepšování techniky. Sportovec si daný pohyb představuje a vybavuje v mysli. Ve spojení s fyzickým tréninkem je nácvik s využitím této techniky kvalitnější a rychlejší. Účinnost imaginace vychází z poznatků, že aktivita neuronů v daných oblastech mozku je shodná při pohybu i při představě těchto pohybů (Jansa a Dovalil, 2007).

8. Cíl, úkoly a metodika práce

8.1 Cíl práce

Cílem práce je vytvoření zásobníku cvičení pro čtyři části tenisové přípravy: technickou, taktickou, psychologickou a kondiční. Do zásobníku budou zahrnuta cvičení jednoduchá pro začátečníky, i cvičení náročnější a méně tradiční, pro pokročilé a vyspělejší hráče, která mohou posloužit jako inspirace pro trenéry i hráče.

8.2 Úkoly práce

- Analýza dostupné a vybrané literatury pro výběr cvičení.
- Výběr vhodných cvičení pro jednotlivé části tenisové přípravy.
- Popis jednotlivých cvičení, uvedení cíle a zaměření cvičení.
- Seřazení jednotlivých cvičení od nejjednodušších po náročnější.
- Tvorba videozáznamu nejzajímavějších cvičení pro inspiraci.
- Sestřihání videozáznamu.

8.3 Metodika práce

Diplomovou práci řadím mezi teoretické práce. Mým cílem bylo sestavit zásobník cvičení pro zvolené části tenisové přípravy: technickou, taktickou, psychologickou a kondiční. Prvně jsem shromáždila a prostudovala dostupné zdroje, které se věnují dané tématice. Využila jsem literaturu, elektronické zdroje, YouTube i sociální sítě jako Instagram, kde jsem si vyhledala profily známých a uznávaných trenérů a inspirovala se jejich videi. Na základě analýzy těchto zdrojů a s využitím i vlastních zkušeností, jsem sestavila zásobník cvičení, který má sloužit jako možná inspirace pro tenisové trenéry. Jednalo se tedy o záměrný výběr cvičení, která jsem volila dle vlastní zkušenosti a uvážení.

V zásobníku jsou uvedeny čtyři hlavní kapitoly. Každá je zaměřena na jednu ze zmíněných tenisových příprav. Hlavní kapitoly jsou dále členěny do jednotlivých podkapitol pro lepší přehlednost a snadnější orientaci v zásobníku.

Do každého úseku jsem vybrala minimálně 10 příkladů cvičení, která jsou zaměřená na vybranou složku přípravy. U každého cvičení je uveden název, cíl, cvičení je popsáno a vysvětleno, u vybraných cvičení je doplněna poznámka, varianta, příklad či přiložena ilustrační obrázek či fotografie. V kapitole Rozvoj svalové síly v oddílu věnovanému kondiční přípravě jsem u cvičení uvedla i výchozí polohu. Cvičení jsou v každém úseku seřazena progresivně od těch nejméně náročných po více náročná. Ze začátku jsou tedy uvedeny příklady, které jsou vhodnější pro začátečníky, ke konci pak cvičení zaměřená spíše na výkonnostní a profesionální hráče. Záměrně jsem vybírala cvičení, která nejsou tak běžná, aby posloužila jako inspirace pro trenéry, kteří mohou využít i něco nového.

V zásobníku jsem se záměrně soustředila více na technickou a kondiční přípravu, neboť těmto dvěma částem tenisové přípravy se chci po ukončení studia aktivně věnovat a působit v tomto odvětví jako trenérka.

K doplnění jsem využila videozáznam z tréninku profesionálních hráčů, kteří použili vybraná cvičení pro svou tenisovou přípravu. Videozáznam jsem sestříhala a sestavila tak, aby jednotlivá cvičení progresivně navazovala. Videozáznam je rozdělen na jednotlivé úseky tak, aby cvičení byla určitým způsobem kategorizována. Do videozáznamu jsem zahrнула pouze cvičení pro technickou a taktickou přípravu, neboť to jsou části, kterým se hráči na tréninku věnovali. Do videozáznamu jsou vloženy názvy cvičení, které odpovídají těm, které uvádím ve své diplomové práci.

9. Cvičení pro technickou přípravu

Následující kapitola obsahuje cvičení, která se dají využít pro technickou přípravu. Jsou rozčleněna podle zaměření a seřazena progresivně od nejjednoduššího po nejsložitější. Cvičení uvedená vždy ze začátku kapitoly jsou vhodná spíše pro začátečníky, postupně jsou cvičení složitější a hodí se spíše pro vyspělejší a pokročilejší hráče, kteří mají už z určité části osvojenou techniku.

Každé cvičení je popsáno a vysvětleno, je uveden cíl cvičení a na co je zaměřené. U některých cvičení jsem doplnila i svou poznámku a přiřadila ilustrační obrázek.

9.1 Cvičení zaměřená na držení rakety

Mezi první prvky, které se hráč učí je držení rakety.

Poznámka: Naučte hráče držet raketu pevně a těsně. Těsně před kontaktem míče se strunami stiskněte raketu, tím docílíte stabilního zápěstí při odehrávání úderu. Pokud nebude úchop dostatečně pevný, způsobí to, že se raketa po kontaktu s míčem protočí v dlani.

Naučte hráče vytvářet tlak na držadlo rakety primárně ukazováčkem a prostředníčkem, tím docílíte větší kontroly. Uvolnění stisku rakety mezi údery zajistí snadnější a rychlejší změnu držení.

Kladivo

Cíl:

- nácvik držení rakety
- seznámení s raketou

Popis: Hráč chytí raketu východním forhendovým držením. Konec rakety je těsně nad povrchem dvorce. Hráč předstírá že zatluoká hřebík do dvorce. Provede pohyb 30x, potom změní na bekhendové držení a provede to samé.

Driblink s míčem

Cíl:

- seznámení začátečníků s pocitem míče na raketě
- docílení pocitu, že je raketa prodloužením paže, nikoli cizím předmětem v ruce
- nácvik zasahování míče středem rakety
- získání kontroly nad míčem

Varianta 1: Driblink s míčem o zem

Popis: Hráč chytne raketu východním forhendovým držením a dribluje míčem, který se odráží od rakety k zemi a od země zpátky k raketě. Cílem je driblovat míčem o zem tolikrát, kolikrát je to možné bez změny držení. Lepšího citu pro míč lze docílit tím, že hráč po každém udeření do míče lehce zvedne raketu vzhůru. Jedná se velmi jemný pohyb zápěstí (Rutherford, 2017).

Poznámka: Těžší variantou je zasáhnout míč vždy jinou stranou rakety.



Obrázek 1 Driblink s míčem o zem (zdroj: Rutherford, 2017, str. 24)

Varianta 2: Driblink s míčem ve vzduchu

Popis: Raketa je opět držena východním forhendovým držením, dlaň směřuje vzhůru. Cílem je udeřit do míče tak, aby vyletěl několik cm vzhůru a přistál zpět na raketě co nejbližší ve středu rakety. Opakujeme 30x (Rutherford, 2017).

Poznámka: Pro ztížení úkolu můžeme zařadit střídání stran rakety, kterou udeřujeme do míče.



Obrázek 2 Driblink s míčem ve vzduchu (zdroj: Rutherford, 2017, str. 24)

Varianta 3: **Driblink hranou rakety**

Popis: Hráč drží raketu východním forhendovým držením. Míč odráží proti povrchu dvorce pouze hranou rakety. Je možné odrážet míč hranou rakety i do vzduchu.

Poznámka: Kombinací obou možností docílíme ztížení tohoto úkolu.

Varianta 4: **Becker driblink**

Popis: Jak již napovídá název, autorem tohoto cvičení je slavný hráč Boris Becker. Toto cvičení spojuje driblink míče s pohybem. Hráč využívá nízký odraz míče a pomocí mírných změn úhlu rakety postupuje směrem k síti a zpět. Míčem neustále dribluje o zem pomocí rakety a snaží se neztratit nad míčem kontrolu a udeřit ho vždy středem rakety (Rutherford, 2017).

9.2 Cvičení zaměřená na pohyb k míči

Vzhledem k tomu, že téměř všechny úderu v utkání jsou hrány v pohybu, je pohyb k míči základem tenisových výkonů. Všechna cvičení jsou zaměřena na zlepšení pohybu k míči. Snahou je, aby pohyb byl efektivní, účinný a zajistil hráči výhodnou a optimální pozici pro odehrání úderu.

Běh mezi čarami na dvorci

Varianta 1: Shuffle step drill

Cíl:

- procvičení pohybu po dvorci
- nácvik shuffle stepu

Popis: Hráč začíná v přípravné pozici (obr. 3), stojí uprostřed na základní čáře. Následuje odlehčení tím, že pokrčí a následně propne kolena. Využije shuffle stepu, aby se pohyboval stranou k jedné z čar pro dvouhru. Čáry se dotkne a stejným způsobem se vrátí zpět do výchozí polohy.

Poznámka: Lze při návratu zařadit i split step na středu dvorce.



Obrázek 3 Přípravná pozice (zdroj: Rutherford, 2017, str. 24)

Varianta 2: **Cross-over step drill**

Cíl:

- procvičení pohybu po dvorci
- nácvik cross-over stepu

Popis: Místo shuffle stepu lze využít i cross-over step (noha, která je bližší směru pohybu, je překročena předem nohou vzdálenější) který je často využíván v kombinaci se shuffle stepem. Hráč provádí stejné cvičení, akorát namísto shuffle stepu využívá k pohybu po dvorci cross-over step.

Poznámka: Dle mé předchozí práce (Baumová, 2012) je cross-over step využíván k překonání delší vzdálenosti a těsně před úderem přejde hráč do shuffle stepu, aby upravil svou pozici před úderem.

Varianta 3: **Kombinace cross-over stepu a shuffle stepu**

Cíl:

- nácvik pohybu k míči
- procvičení způsobu pohybu nohou těsně před udeřením do míče – vytvoření vhodné pozice

Popis: Cvičení opět začíná z přípravné pozice, kdy hráč zahajuje pohyb cross-over stepem, těsně před dotykem čáry přejde do shuffle stepu. Dotyk čáry simuluje moment, kdy by hráč odehrával míč. Zpět se vrací cross-over stepem, provede split step a zaujme výchozí postavení.

Poznámka: Jak již bylo naznačeno výše, nejčastější je kombinace obou způsobů pohybu po dvorci, proto je vhodné spojit tyto dva drily dohromady.

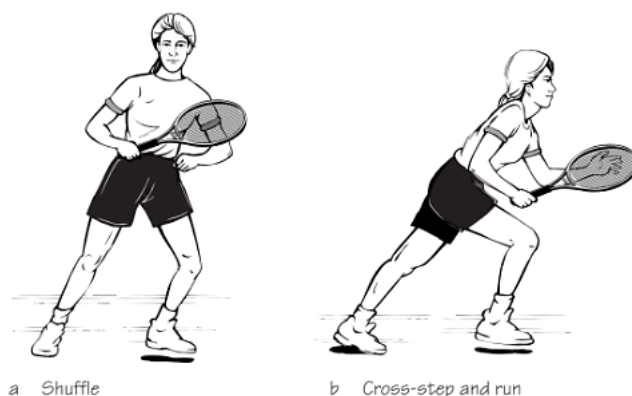
Varianta 4: **Běh k míči**

Cíl:

- nácvik pohybu k míči během vpřed
- nácvik pohybu na krátký míč
- rozvoj rychlosti

Popis: Hráč začíná z přípravné pozice, odlehčí váhu těla opět pokrčením a následným propnutím v kolenou. Otočí se do směru běhu (obr. 4) Běží ke zvolené čáře, které se dotkne (Rutherford, 2017).

Poznámka: Tento způsob pohybu se využívá často při pohybu vpřed, např. pokud hráč dobíhá stopbol. Při pohybu na antukovém povrchu lze zařadit zakončení sprintu skluzem, který je pro tyto povrchy typický.



Obrázek 4 Běh k míči (zdroj: Rutherford, 2017, str. 26)

Sbírání míčů

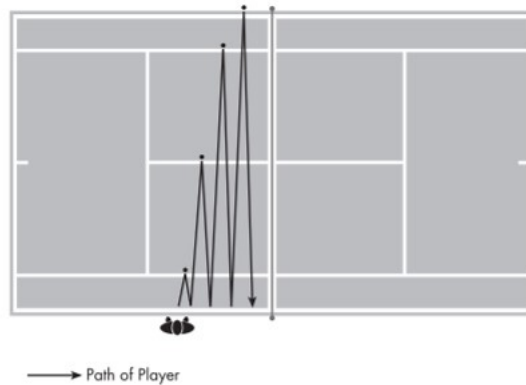
Cíl:

- nácvik pohybu po dvorci
- rozvoj rychlé změny směru pohybu

Popis: Hráč začíná na postranní čáře pro čtyřhru. Na dvorci jsou rozmístěné čtyři míče, každý na jedné čáře (postranní čára pro dvouhru, středová čára, postranní čára pro dvouhru, postranní čára pro čtyřhru). Hráč běží k míči, těsně před ním využije shuffle

step, sebere míč, vrací se zpět během vzad kolmo k čáře, od které vybíhal. Položí míč a běží stejným způsobem pro další (obr. 5) (Rutherford, 2017).

Poznámka: Pro pohyb k míče lze využít různé způsoby pohybu k míči.



Obrázek 5 Sbirání míčů (zdroj: Rutherford, 2017, str. 27)

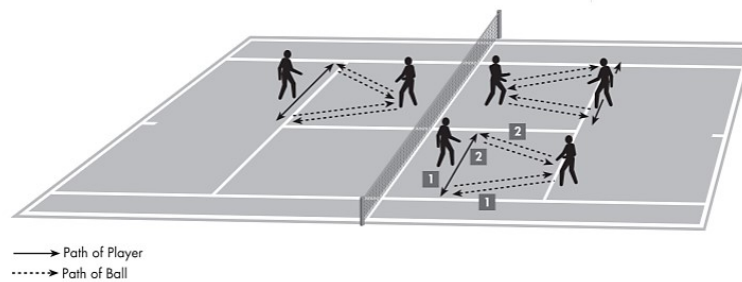
Posílání míčů

Cíl:

- nácvik různých způsobů pohybu k míči
- rozvoj rychlé změny směru pohybu

Popis: Toto cvičení se provádí ve dvojicích v jednom poli pro podání. Hráč stojí v blízkosti čáry pro podání tak, aby byl uprostřed zvoleného pole. Jeho partner stojí naproti němu v blízkosti sítě, opět uprostřed vymezeného pole. Cvičení začíná tím, že partner u sítě vypustí míč po zemi směrem k jednomu rohu vymezeného pole. Hráč stojící za čárou zahajuje pohyb cross-over stepem/shuffle stepem, sebere míč, pošle ho zpět a vyráží k druhému rohu, kam mu partner u sítě posílá míč ihned, jakmile hráč za čárou vypustí ten první. Cvičení se provádí se dvěma míči. Provádíme na počet opakování, čas nebo do odmítnutí. Záleží na úrovni hráče.

Poznámka: U tohoto cvičení lze využít i medicinbal, kdy rozvíjíme i silově-kondiční složku.



Obrázek 6 Posílání míčů (zdroj: Rutherford, 2017, str. 27)

Závěrečná poznámka: Můžete využít frázi „honem a čekej“, abyste naučili hráče rychle se pohybovat k míči a včas zaujmout vhodnou pozici pro odehrání míče, spíše než se pokoušet odhadnout, kdy a kam míč přiletí a snažit se načasovat úder.

9.3 Cvičení zaměřená na pohyb po dvorci

Následuj mě

Cíl:

- nácvik rychlého pohybu k míči
- nácvik rychlé reakce na míč

Varianta 1: Hráč začíná na základní čáře, trenér stojí před ním. Dribluje s míčem na raketě ve vzduchu a pohybuje se vpřed, vzad, do stran. Hráč ho musí hbitě následovat a kopírovat směr, kam se trenér hýbe. Míč, se kterým trenér dribluje ve vzduchu, pak libovolně pustí na zem a hráč ho musí po odskoku odehrát přes síť (tennistrainingvideos, 2022).

Varianta 2: Trenér nemusí s míčem driblovat ve vzduchu, může se jen pohybovat různými směry, v ruce drží několik míčů, které postupně dle svého uvážení spustí na zem. Hráč reaguje na více míčů za sebou.

Bowling

Cíl:

- procvičení skluzu
- rozvoj agility

Popis: Cvičení začíná na čáře pro podání, kde leží pět míčů. Z tohoto místa hráč startuje. Těsně před sítí se položí páska (cca 50 cm od sítě), tak, aby měl hráč dostatek místa na skluz. Hráč na povel vybíhá, bere postupně jeden míč po druhém. Položí ho na pásku a běží pro další. To zopakuje čtyřikrát a z míčů staví pyramidu. Tři položí vedle sebe do trojúhelníku a jeden na vrch. Poté využije pátý míč jako bowlingovou kouli a snaží se pyramidu zbořit tak, že pošle míč od čáry pro podání. Pokud se netrefí, běží pro míč, zpět na čáru a posílá míč znovu, dokud se netrefí a pyramidu nezboří (tennistrainingvideos, 2022).

Poznámka: Cvičení je lepší provádět ve skupině jako soutěž. Provádíme na antukových dvorcích.

Probíhání kruhů

Cíl:

- nácvik rychlé práce nohou
- rozvoj orientace v prostoru

Varianta 1: Vyhození a chycení míče

Těsně před základní čáru položte za sebou nejprve 3 kruhy o poloměru cca 50 cm. Hráč stojící před prvním kruhem vyhodí míč tak, aby spadl alespoň za poslední kruh. Vybíhá, proběhne kruhy a chytá míč. Postupně přidáváme víc a víc kruhů za sebe (tennistrainingvideos, 2022).

Varianta 2: Vyhození a odehrání míče

Provádíme stejné cvičení. Rozdíl je v tom, že hráč míč po proběhnutí kruhů nechytá do ruky, ale odehrává ho přes síť na druhou stranu dvorce (tennistrainingvideos, 2022).

Závěrečná poznámka: Čím efektivnější bude pohyb hráče, tím kvalitnější a přesnější budou jeho údery, protože bude u míče včas a bude mít dostatek času zaujmout vhodnou pozici pro odehrání míče.

Čím zábavnější budou cvičení, tím vyšší nasazení a efekt budou cvičení mít.

9.4 Cvičení zaměřená na základní údery

Stínování úderů

Cíl:

- seznámení s pohybem při provádění úderů
- nácvik vnímání polohy rakety při úderu

Popis: Hráč stojí na základní čáře a provádí údery bez míče, tzv. stínování. Nemusí se tak soustředit na správné načasování ani sledovat dráhu letu míče či soupeře. Soustředí na správné provedení jednotlivých fází úderu – držení, práce nohou, nápřah, švih, protažení.

Split-step na značky

Cíl:

- nácvik přesnosti úderů
- nácvik přenesení váhy do úderu a pokračování za míčem
- zautomatizování split-stepu před úderem

Toto cvičení má několik úrovní obtížnosti:

Úroveň 1: Ve vzdálenosti asi 2 m od základní čáry směrem do kurtu vytvoříme z kulatých značek (průměr cca 30 cm) tvar pravoúhlého trojúhelníku, kdy dva kruhy jsou paralelně vedle sebe ve vzdálenosti, v jaké jsou od sebe nohy hráče, když provede split step. Pokud hráč trénuje forhend a je pravák, položíme třetí značku cca 1 metr kolmo na pravou značku (směrem do kurtu).

Hráč začíná za dvěma vedle sebe položenými značkami. Provede split-step tak, aby oběma nohama dopadl na značky. Ihned stínuje forhend a jeho cílem je vykročit vpřed tak, aby jeho levá noha skončila na přední značce. Tím hráče učíme vykročit před a přenést váhu do úderu, čímž docílíme přesnějšího odehrání míče (Justballtennis, 2023).

Úroveň 2: Vytvoříme opět stejný obrazec, avšak bez třetí značky, která slouží pro dopad levé nohy po odehrání míče. Značka by mohla hráče rozhodit a odvést pozornost. Zde už dochází k odehrávání míče, který trenér buďto nadhodí rukou spodním obloukem nebo nahraje přes síť ze zkrácené vzdálenosti. Hráč opět začíná za značkami, provede split-step tak, aby dopadl oběma nohama na značky, odehraje úder a pokračuje za míčem do kurtu tak, aby vykročil směrem k míči (Justballtennis, 2023).

Úroveň 3: Jedná se v podstatě o stejné cvičení jako úroveň 2, přidáme ale po odehrání míče pohyb na střed dvorce, kde udělá hráč split-step a následně se vrací zpět ke značkám a cvičení opakuje (Justballtennis, 2023).

Lze provádět pouze na jednu stranu, kdy hráč odehrává pouze forhend nebo na obě, kdy střídá forhend a bekhend.

Forhendové výstupy na bednu

Cíl:

- nácvik přesnosti úderu
- nácvik přenesení váhu do úderu a pokračování za míčem

Popis: Jedná se o nácvik techniky forhendu. Trenér stojí vedle hráče a spouští z výšky míče. Hráč provádí úder s připraveným náprahem. Jednu nohu (u praváků levou) má položenou na malém stupínku (výška cca 10 cm). Po odehrání míče přinožuje pravou nohu na stupínek k levé.

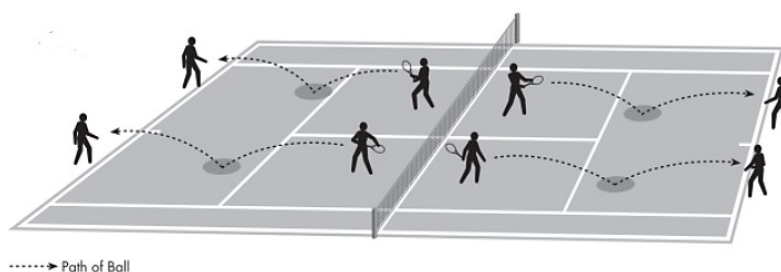
Hod' a udeř

Cíl:

- osvojení techniky úderu

Varianta 1: Cvičení se provádí ve dvojici. Jeden stojí těsně u sítě zády k ní, druhý naproti němu na základní čáře. Hráč pustí míč před sebe a udeří do něj směrem k partnerovi naproti němu (obr. 7). Ten ho vrací zpět. Snaží se odehrát bez chyby co nejvíce úderů za sebou (Rutherford, 2017).

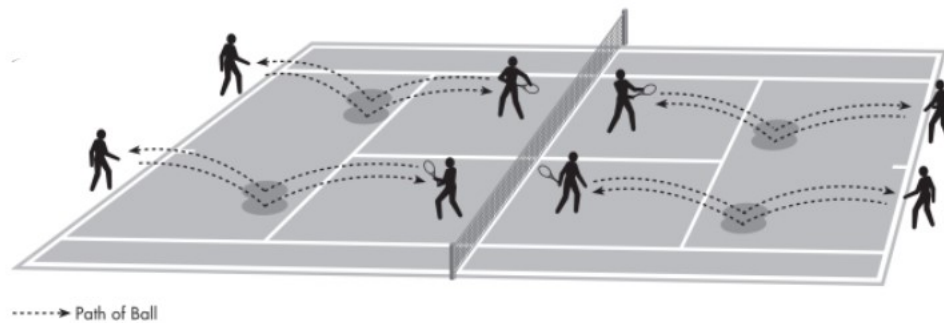
Poznámka: Důležité je, aby hráč pustil míč na straně před sebou. Tím docílí správného švihu a přenesení váhy vpřed.



Obrázek 7 Hod' a udeř – varianta 1 (zdroj: Rutherford, str. 34)

Varianta 2: Po tom, co hráč zvládá toto cvičení, lze zařadit odehrávání míčů přes síť, kdy každý hráč stojí na své polovině dvorce, oba na čáře pro podání a hrají míče na sebe.

Varianta 3: Lze provádět obdobné cvičení jako cvičení ve variantě 1. Avšak s tím rozdílem, že jeden hráč nadhazuje míč spodním obloukem, druhý jeho nadhozený míč odehrává (obr. 8) Jeden hráč stojí opět zády k síti, druhý na základní čáře a nadhazuje míč partnerovi. Míč by se měl odrážet přibližně uprostřed vzdálenosti, která dělí oba hráče (Rutherford, 2017).



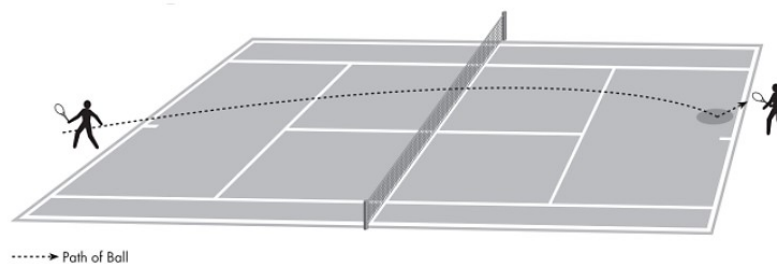
Obrázek 8 Hod' a udeř – varianta 3 (zdroj: Rutherford, str. 35)

Daleko, ale ne moc

Cíl:

- nácvik hraní dlouhých úderů k základní čáře s horní rotací

Popis: Toto cvičení je zaměřené na to, aby hráči hráli dlouhé míče k základní čáře. Využívá se představivosti, kdy řekneme hráčům, že síť je 3 m vysoká. Zároveň pomocí pásků vyznačíme území 1,5 - 2 m vzdálené od základní čáry směrem do dvorce. Cílem hráče je hrát míč vysoko nad sítí a trefit se do obdélníku vyznačeného u základní čáry. Počítáme počet zásahů do vyznačeného pole.



Obrázek 9 Daleko, ale ne moc (zdroj: Rutherford, str.36)

Kulomet

Cíl:

- zautomatizování techniky úderu
- nácvik odehrávání míče se zkráceným nápřahem
- částečný rozvoj kondice

Popis: Hráč stojí před základní čarou, trenér stojí v jeho blízkosti a rychle mu z ruky nahazuje spodním obloukem míče, které jdou v rychlé sekvenci za sebou. Cílem hráče je odehrávat míče rychle za sebou. Důležité je mít zkrácený náprah a pevné postavení.

Poznámka: Trenér může stát i vedle hráče a spouštět míče ze shora. Hráč stojí těsně za základní čarou a odehrává rychle za sebou údery.

Forhendový a bekhendový drill

Cíl:

- procvičení techniky základních úderů
- částečný rozvoj kondice

Popis: Trenér stojí s košem s míči před základní čarou. Hráč stojí za základní čarou. Trenér hází spodním obloukem míče vpravo a vlevo, hráč je odehrává a vrací se zpět na střed kurtu (tennis_exercises, 2018).

Poznámka: Lze nacvičovat pouze forhend, bekhend nebo údery pravidelně či nepravidelně střídat.

Stolička

Cíl:

- nácvik sníženého postavení

Popis: Ve vzdálenosti cca 1 m před základní čarou postavíme doprostřed dvorce stoličku bez opěradla. Hráč si na ní sedne čelem k síti. Levá noha je před stoličkou, pravá vedle ní (u praváků). Trenér stojí vedle v dostatečné vzdálenosti. Z boku nahazuje spodním obloukem míče. Hráč je v sedě odehrává přes síť (tennis_exercises, 2018).

Slalom

Cíl:

- procvičení techniky úderu po zátěži/v únavě
- rozvoj kondice

Popis: Metr za základní čarou a paralelně s ní postavte kloboučky/kužely vedle sebe (na 3 stopy vzdálené od sebe) tak, aby slalom končil před druhou polovinou dvorce. Hráč začíná cvičení tím, že proběhne slalom bokem, vybíhá na míč, který mu nahraje trenér, odehraje míč a vrací se zpět na začátek slalomu (tennisdrillsuk, 2019).

Poznámka: Cvičení je lepší provádět ve skupině, kdy jdou hráči za sebou. Docílíte tím určitého intervalu odpočinku. Pokud je vaším cílem intenzivnější cvičení, provádějte maximálně ve dvojici.

Obíhání kuželu

Cíl:

- stabilizování techniky úderu v únavě
- procvičení správné techniky úderu s rychlým pohybem po dvorci

Popis: Na středovou čáru uprostřed základní čáry položte kužel. Hráč začíná za ním a reaguje na přilétající míč vpravo či vlevo. Odehraje úder, vrací se zpět, oběhne kužel a vybíhá na další míč. Lze procvičovat jen forhend, bekhend nebo střídát pravidelně či nepravidelně strany.

Závěrečná poznámka: Abyste předešli tomu, že hráči drží raketu moc volně během úderu, řekněte jim, ať stisknou raketu těsně před tím, než zahájí švih vpřed.

Pro přiblížení švihů vpřed, řekněte hráčům ať si představí, že vytahují meč z pochvy.



Obrázek 10 Provedení bekhendu
(zdroj: Rutherford, str. 33)

Pro fázi protažení můžete opět využít představivosti. Řekněte hráči, ať si představí, že udeří postupně ne do jednoho, ale do 5-6 míčů seřazených v řadě za sebou a chce je odehrát do stejného místa. Tím docílíte delšího protažení.

Aby si hráči uvědomili, kde končí švih, řekněte jim, ať předstírají, že po každém úderu pózují na kameru. To jim pomůže si uvědomit v jaké končí pozici.

9.5 Cvičení zaměřená na podání

Stínované podání

Cíl:

- seznámení s pohybem při podání
- uvědomění si klíčových bodů pohybu

Popis: Hráč zaujme postavení pro podání na základní čáře. Soustředí se na všechny fáze podání – držení rakety, postavení, nadhoz, nápřah, místo zásahu míče, protažení, vykročení za míčem. Cvičení provádí bez míče, pouze se soustředí na jednotlivé fáze. Je možné zastavit se v určitých bodech pohybu, aby si hráč uvědomil pozici těla a polohu rakety.

Poznámka: Pro přidání odporu a posílení paže můžete provádět stínování podání s raketou, na které necháte kryt.



Obrázek 11 Stínované podání
(zdroj: Rutherford, str. 43)

Nadhoz míče

Cíl:

- nácvik a automatizace nadhozu
- kontrola nadhozu

Popis: Hráč zaujme postavení pro podání. Proveden pohyb pro nadhoz, kdy vypustí míč z ruky a pohyb zastaví. Soustředí se na to, aby měl propnutou paži a aby míč vypustil (poslal do dané pozice) a nehodil. Po vypuštění míče se



Obrázek 12 Nadhoz míče
(zdroj: Rutherford, str. 43)

zastaví a sleduje, kam míč dopadne. Míč by měl dopadnout pár centimetrů před základní čarou.

Poznámka: Pro kontrolu směru nadhozu a pro nácvik rovného nadhozu lze provádět nadhoz vedle plotu.

Nadhoz na terč

Cíl:

- nácvik přesnosti nadhozu

Popis: Hráč stojí pár centimetrů za základní čarou, zaujímá postavení nohou pro podání. Raketa je položena na zemi, držadlem se dotýká vnitřního okraje základní čáry a její hlava směřuje k síti. Hráč stojí tak, aby raketa byla před jeho chodidly. Hráč vyhodí míč stejně jako na podání a nechá míč spadnout na zem. Cílem je, aby míč spadl na raketu a odrazil se z jejích strun.

Poznámka: Počítejte kolikrát z 10 pokusů se hráč trefí na raketu.



Obrázek 13 Nadhoz na terč (zdroj: Rutherford, 2017, str. 44)

Zkrácené podání

Cíl:

- seznámení hráče s průběhem pohybu podání
- nácvik podání

Popis: Hráč zaujme stejné postavení jako pro podání. Raketu drží východním forhendovým držením. Neprovádí celý pohyb, ale připraví si raketu za záda. Provede nadhoz míče a následuje provedení pohybu jako při běžném podání (Rutherford, 2017).

Poznámka: Toto provedení je vhodné pro začátečníky. Pohyb je zkrácený a je ulehčena celková koordinace pohybu. U začátečníků začínejte s podáním od čáry pro podání.



Obrázek 14 Zkrácený podání (zdroj: Rutherford, str. 37)

Přímé podání

Cíl:

- zautomatizování pohybu při podání
- získání jistoty v prvním podání

Popis: Hráč drží raketu kontinentálním držením a zaujme vhodné postavení pro podání. Pohyb začíná nadhozem a následuje celé provedení podání. Jedná se o cvičení, kdy hráč opakuje neustále stejný pohyb, aby ho zautomatizoval. Trenér stojí vedle hráče a opravuje ho. U vyspělejších hráčů lze do pole pro podání umístit terče a hráč se je snaží zasáhnout.

Poznámka: Přímé podání využívají hráči často jako první podání, protože se jedná o rychlé podání, pokud do něj hráč přenesse dostatek energie.

Podání s rotací

Cíl:

- získání jistoty v druhém podání
- nácvik přesnosti podání s rotací
- zautomatizování pohybu

Popis: Držení rakety je od kontinuálního držení posunuto lehce k bekhendovému držení. Nadhoz je proveden mírně vedle těla, lehce za levé rameno (u praváků). Rotace je míči udělena pohybem zápěstí přes struny pohybem zdola nahoru mírně stranou (obloukem zdola nahoru). Celý pohyb je jinak totožný s přímým podáním.

Hráč stojí na základní čáře a provádí opakovaně za sebou podání s rotací. Trenér stojí vedle něho a opravuje ho. U vyspělejších hráčů lze do pole pro podání umístit terče a hráč se je snaží zasáhnout.

Poznámka: Toto podání je často využíváno jako druhé podání. Díky rotaci je pomalejší ale přesnější. Dbejte na to, aby hráči hráli druhé podání se stejným úsilím jako první. Pomalejší rychlost míče svádí k tomu, že se nesmí do podání dát tolik švihů a úsilí.

Tref terč

Cíl:

- nácvik přesnosti podání

Popis: Hráč trénuje přesnost podání. Do pole pro podání jsou postaveny terče, které se hráč snaží zasáhnout. Lze jich do pole postavit více, aby hráč mohl měnit směr podání – na T, na tělo hráče, ven z dvorce a variovat první a druhé podání (Rutherford, 2017).

Poznámka: Jako terče lze využít kužely, kloboučky či pásky, ze kterých vymezíte pole, kam se má hráč trefit, a tím zvýšíte počet zásahů, neboť zvětšíte cílovou plochu, do které se má hráč trefit. Lze využít ale i lahve na pití, pixly od míčů či obal na raketu.

Podání z židle

Cíl:

- nácvik podání s horní rotací
- procvičení pohybu zápěstí pro horní rotaci

Popis: Za základní čáru, na místo, ze kterého hráč běžně podává, umístíme židli bokem k síti. Hráč si na ni sedne, raketu si připraví vedle ramene, hlava směřuje vzhůru. Nadhodí si míč a provede podání (tennis_exercises, 2018).

Poznámka: Raketa musí jít přes míč zdola bokem vzhůru, tím udělí míči horní rotaci a míč přeletí síť obloukem a nedopadne do sítě.

Závěrečná poznámka: Při nadhazování míče řekněte hráčům, ať se snaží míč do dané pozice umístit a ne hodit. Při nadhozu by měli opsat pohybem ruky pomyslné J. důležité je mít při nadhozu neustále propnutou paži.

9.6 Cvičení zaměřená na podání a příjem podání

Cvičení pro nácvik příjmu podání nelze realizovat bez podání, proto je prováděno v kombinaci s podáním.

Podání a příjem podání

Cíl:

- nácvik dlouhého příjmu podání
- získání sebevědomí na příjmu podání
- nácvik předvídání směru podání dle nadhozu – anticipace
- procvičení podání

Popis: Jeden hráč podává střední rychlostí, druhý podání přijímá. Cílem je, aby příjem podání letěl vysoko nad sítí a dopadl tak v blízkosti základní čáry. Po 10 opakování se role vymění.

Jedna, dvě a znovu

Cíl:

- nácvik a zpřesnění prvního a druhého podání
- nácvik příjmu prvního podání
- nácvik útočného příjmu druhého podání
- rozvoj anticipace

Popis: Jeden hráč podává nejprve první podání, které hráč na příjmu blokuje zpět. Poté podává druhé podání, hráč na příjmu se snaží zahrát agresivní příjem podání zpátky. Po 4 prvních podáních, 4 druhých podáních a 8 příjmech podání se role hráčů vymění (Rutherford, 2017).

Poznámka: Za jedno opakování lze považovat pouze podání a příjem podání nebo lze po příjmu podání dohrávat bod.

Pětibodová hra

Cíl:

- nácvik přesného a rychlého podání
- nácvik dlouhého příjmu podání

Popis: Jeden hráč podává, druhý přijímá podání. Pokud podávající hráč zkazí první podání, má ještě druhou šanci zahrát podání, které přijímající hráč nebude schopný odehrát za čáru pro podání. Každé podání, které není přijímající hráč schopný zahrát za čáru pro podání, se počítá jako bod pro podávajícího. Každý příjem podání, který hráč zahraje za podání čáru, se počítá jako bod pro přijímajícího. Hraje se do 5 bodů, potom se role hráčů vymění (Rutherford, 2017).

Poznámka: Pro ztížení cvičení vyznačte pro podávajícího i přijímajícího pole, do kterého se musí trefit.

Závěrečná poznámka: Sledováním nadhozu protihráče lze předpovídat, kam zahraje podání, zda to bude přímé podání nebo zda bude s rotací. To pomáhá přijímajícímu dříve se připravit a rychleji zareagovat. Jedná se o anticipaci.

9.7 Cvičení zaměřená na volej

Stínovaný volej

Cíl:

- procvičení správné techniky voleje
- nácvik a automatizace techniky voleje

Popis: Hráč zaujme optimální pozici na volej mezi sítí a čárou pro podání. Připraví se do přípravné pozice a začne provádět technicky správné voleje. Soustředí se na všechny fáze úderu – držení, práci nohou, náprah, kontakt s míčem, fázi protažení a návrat do přípravné pozice. Procvičujte forhendový i bekhendový volej.

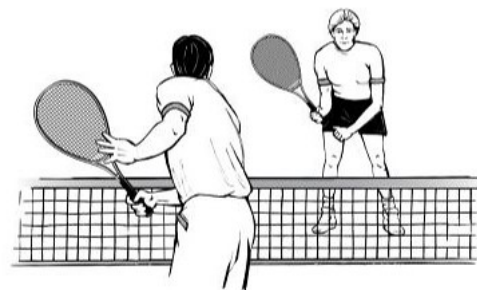
Poznámka: Nechte hráče po každém stínovaném voleji provést split step po návratu na středovou čáru.

Kopírování

Cíl:

- procvičení různých typů volejů
- nácvik techniky volejů

Popis: Hráči stojí naproti sobě mezi podání čárou a sítí, každý na své polovině. Jeden hráč zahajuje pohyb a stínuje volej. Druhý se ho snaží napodobit a provést stejný úder. Cvičení se provádí bez míče. Procvičují se různé typy volejů – vysoké, nízké, úder zahrané od soupeře daleko do strany či blízko k síti (Rutherford, 2017).



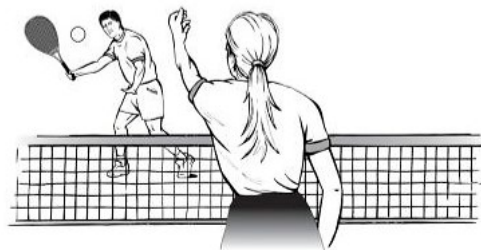
Obrázek 15 Kopírování volejů (zdroj: Rutherford, 2017, str. 48)

Nadhoz a volej

Cíl:

- nácvik techniky voleje
- korekce techniky voleje

Popis: Cvičení je prováděno ve dvojici. Jeden stojí mezi podání čárou a sítí a je připravený na volej. Druhý hráč stojí na čáře pro podání a nahazuje spodním obloukem míč na hráče u sítě na jednu nebo na druhou stranu. Hráč hrající voleje se snaží zahrát volej zpátky do ruky partnera nebo na terč (Rutherford, 2017).



Obrázek 16 Nadhoz a volej (zdroj: Rutherford, 2017, str. 48)

Poznámka: Po odehrání voleje se hráč může zastavit a zkontrolovat pozici, ve které končí protažení, a jak byl volej přesný.

Voleje u stěny

Cíl:

- nácvik a kontrola zkráceného nápřahu
- korekce velkého nápřahu u voleje

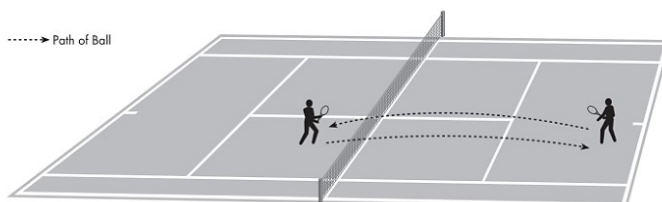
Popis: Hráč se postaví zády stěně do postavení pro volej a zaujme přípravnou pozici. Trenér stojí s košem míčů před ním a nahazuje mu spodním obloukem míče vpravo a vlevo v jeho dosahu. Hráč odehrává forhendový a bekhendový volej. Stěna slouží ke kontrole náprahu.

Volejový drill od základní čáry

Cíl:

- nácvik přesnosti a délky voleje
- procvičení rychlé reakce
- procvičení přizpůsobení se směru a výšce přilétajícího míče

Popis: Jeden hráč stojí v pozici na volej, druhý u základní čáry a hraje údery směrem na hráče u sítě. Snaží se je hrát přesně bez chyby přes síť. Stejně tak hráč u sítě se snaží zahrát voleje zpátky na hráče u základní čáry tak, aby dopadly v blízkosti základní čáry. Cílem je odehrát co nejdelší rozehru. Po několika úspěšných rozehrách se hráči vymění (Rutherford, 2017).



Obrázek 17 Volejový drill od základní čáry (zdroj: Rutherford, 2017, str. 49)

Postup k síti

Cíl:

- procvičení volejů různé výšky a délky
- nácvik sníženého postavení při odehrávání nízkých volejů

Popis: Jeden hráč stojí na základní čáře, druhý na druhé straně dvorce na čáře pro podání. Rozehrává hráč na základní čáře. Hráč na čáře pro podání odehrává voleje a

postupuje po každém úderu blíž k síti až do pozice, která je optimální pro voleje. V této chvíli se každý z hráčů snaží vyhrát výměnu.

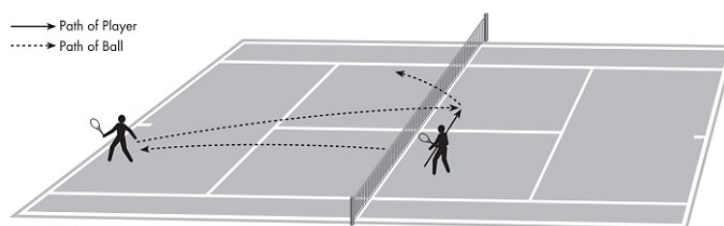
Poznámka: Cvičení lze provádět i s trenérem, který rychle nahrává míče z koše. Stojí uprostřed dvorce.

Pytlák

Cíl:

- nácvik voleje v pohybu
- nácvik umístění voleje ven z dvorce

Popis: Jeden hráč stojí na základní čáře na pravé polovině dvorce, druhý je na síti, na stejné polovině jako druhý hráč. Hráč na síti rozehrává míč na hráče u základní čáry, který odehrává míč křížem. Hráč na síti vyrazí „ulovit míč“ a odehrává ho ven z dvorce. Po několika úspěšných „lovech“ si hráči vymění role (Rutherford, 2017).



Obrázek 18 Pytlák (zdroj: Rutherford, 2017, str. 49)

Závěrečná poznámka: Využitím kontinentálního držení rakety je hráč schopen odehrávat forhendové i bekhendové voleje bez změny držení rakety.

Krátký náprah je klíčem úspěchu kvůli rychlosti blížícího se míče a pozici hráče blízko síti, která výrazně zkracuje čas, který má hráč na reakci. Důležitá je koordinace oko-ruka.

Zasahujte voleje nahoře a od těla. To udrží raketu před tělem a v dobré pozici pro volej.

U nízkých volejů pokrčte kolena. U vysokých volejů zpevněte paži.

10. Cvičení pro taktickou přípravu

3 body

Cíl:

- rozvoj koncentrace
- rozvoj psychické odolnosti a vytrvalosti
- nácvik hraní každého bodu zvlášť

Popis: Hráči hrají proti sobě tréninkové utkání. Body se počítají 1, 2, atd. cílem obou hráčů je získat 3 body po sobě. Hráč, který je získá jako první, vyhrává.

První za 2 body

Cíl:

- nácvik uvědomění si důležitosti prvního bodu
- rozvoj koncentrace hned od začátku gamu

Popis: Hráči hrají tréninkové utkání. V každém gamu je první bod za 2, takže hráč vede ihned 30:0.

Poznámka: Musí se jednat o hráče podobné výkonnostní úrovně.

Ukonči do

Cíl:

- rozvoj progresivního útoku
- nácvik hry pod tlakem
- nácvik útoku v důležitých momentech

Popis: Hráči hrají do 11 bodů. Hráč na podání má za úkol získat bod během 11 úderů. Pokud je úspěšný, podává z druhé strany a bod musí získat během 10 úderů. Pokud úkol nesplní, podává druhý hráč a také musí zvítězit v rozevře během 11 úderů. Hra pokračuje do té doby, dokud hráč nevyhraje rozevru jedním úderem, tedy, že druhý hráč není schopný vrátit podání.

Poznámka: Toto cvičení je vhodné pro vyspělejší hráče. Cvičení lze zjednodušit tím, že hra končí po získání bodu během 3 bodů.

Nahrávka

Cíl:

- nácvik reakce na různé typy úderů

Popis: Hráči hrají body. Hra začíná nahrávkou specifického úderu – nahrávka na náběh k síti, nahrávka čopem, krátký míč, dlouhý míč s horní rotací atd. Nahrávka je vždy jiná.

Hra v polovině dvorce

Cíl:

- rozvoj útočné hry
- nácvik hry s prostorovým omezením
- nácvik přesnosti úderů
- nácvik využívání různých typů úderů pro získání bodu

Popis: Hráči hrají do 15 bodů. Stojí na jedné polovině dvorce pro čtyřhru před základní čarou. Nesmí ustoupit za ni.

Poznámka: Pro zvýšení náročnosti můžete omezit prostor na polovinu dvorce pro dvouhru.

Po odskoku

Cíl:

- nácvik útočené hry
- nácvik zrychlení hry

Popis: Hráči hrají na body do 15. Jejich cílem je zasahovat míč po odskoku v kulminačním bodě.

Podání – volej

Cíl:

- nácvik postupu k síti po podání
- nácvik přesnosti příjmu podání
- rozvoj útočné hry

Popis: Hráči hrají na body do 10. Jeden hráč podává, snaží se o silné první podání a postupuje po něm k síti. Úkolem druhého hráče je odehrát příjem podání do určeného prostoru.

Poznámka: Prostor, kam má hráč zahrát příjem podání, vymezte páskami, či ho vyznačte kužely.

Bekhend čop – volej

Cíl:

- nácvik útočné hry
- nácvik útočného a přesného voleje

Popis: Jeden hráč/trenér rozehrává druhému do bekhendu, ten hraje bekhend se spodní rotací a nabíhá po něm k síti. Následující úder musí být volej. Rozehra se dohrává do 5 bodů, pak se role vymění. Pokud rozehrává trenér, může vyznačit prostor, kam má hráč volej trefit. Rozehra se nemusí dohrávat.

Přidávej

Cíl:

- nácvik razance úderů
- nácvik progresivního stupňování rychlosti úderu
- nácvik útočné hry

Popis: Hráči hrají výměnu. Každý následující úder, který odehrají, musí být razantnější než ten předchozí. Takto rozehra pokračuje až do chvíle, kdy jeden hráč ztratí kontrolu nebo udělá chybu. Pak následuje nová rozehra.

Poznámka: Údery musí být přesné, pokud hráči nemají nad míčem kontrolu a zvládnutou techniku, cvičení nezařazujte.

1-10

Cíl:

- nácvik kontroly rychlosti úderů

Popis: Hráči hrají výměnu, před kterou si v hlavě vytvoří stupnici 1-10, která značí rychlost jejich úderů. Po každém odehraném míči nahlas hlásí číslo, které podle nich odpovídá rychlosti zahraného úderu.

Vytvoření prostoru

Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=EV5jpS776iE&t=187s>

Cíl:

- nácvik situace, kdy hráč vyžene soupeře ven z dvorce a hraje dlouhý úder po lajně či do protipohybu
- nácvik kombinace pomalejšího úderu s výraznou horní rotací s následným útočným úderem

Varianta 1: Cvičení je prováděno s trenérem, který nahrává míče z koše z druhé poloviny dvorce. Na své straně rozestaví kužely na 3 místa: 1. na svou forhendovou stranu na čáru pro podání těsně k postranní čáře pro dvouhru, 2. na svou forhendovou stranu k základní čáře cca 1 m od postranní čáry pro dvouhru, 3. na svou bekhendovou stranu k základní čáře cca 1 m od postranní čáry pro dvouhru. Trenér nahrává míče do forhendu hráče. Ten odehrává vždy dva míče po sobě. Nejprve hraje úhel ven z dvorce na 1. kužel, následuje dlouhý forhend po lajně na 3. kužel (Supreme Tennis, 2020).

Varianta 2: Podobné cvičení jako ve variantě jedna. Hraje opět první krátký forhend křížem ven z dvorce, druhý forhend hraje do protipohybu dlouhý křížem na 2. kužel.

Poznámka: Pro první úder křížem ven z dvorce připomeňte svému svěřenci, že pokud bude hrát údery moc razantně či bez horní rotace, bude velmi těžké zahrát úhel a otevřít si tak dvorec. Využijte horní rotaci a snižte rychlost úderu.

Využívej svou zbraň

Cíl:

- procvičení využívání svého dominantního úderu i z opačné strany dvorce
- procvičení využívání svého silného úderu k získání kontroly v rozehrě

Varianta 1: Trenér nahrává z koše. Postaví kužely na svou levou stranu dvorce do rohu mezi základní čarou a postranní čarou pro dvouhru. Rozehrává míče do bekhendové strany hráče, ten míč obíhá a hraje forhend inside out (forhend z bekhendové poloviny pod úhlem křížem ven z dvorce). Po každém úderu se vrací ke středu dvorce a provede split step. Odehraje tři údery a čtvrtý by měl být konečný/vítězný.

Varianta 2: Cvičení je stejné jako ve variantě 1, jen čtvrtý konečný úder zahraje hráč inside in, tedy do forhendu svého potencionálního soupeře. Tato varianta je více riskantní, ale soupeře více překvapí.

Poznámka: Při obíhání míče na forhend z bekhendové strany by měl hráč využít pohybu po pomyslném oblouku, kdy se pohybuje stranou a mírně vpřed. To mu umožní přenést do úderu více síly.

Vypořádání se s úderem ven

Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=EV5jpS776iE&t=187s>

Cíl:

- nácvik defenzivní hry
- nácvik ofenzivní hry

Varianta 1: Trenér rozehrává do hráčova forhendu. Trenér zahraje úder ven z dvorce, hráč odehrává vysoký dlouhý úder ke středu dvorce, aby se udržel ve výměně. Po každém úderu se vrací ke středu dvorce a provede split step. Po odehrání 6-8 úderů následuje odpočinek (Supreme Tennis, 2020).

Varianta 2: Trenér rozehrává do hráčova forhendu. Trenér zahraje úder ven z dvorce, hráč odehrává razantní forhend po lajně. Po každém úderu se vrací ke středu dvorce a provede split step. Po odehrání 6-8 úderů následuje odpočinek. Tato varianta je více riskantní, ale hráč tím vytvoří na soupeře tlak (Supreme Tennis, 2020).

Poznámka: Zahráním dlouhého vysokého míče na střed dvorce nedáte soupeřovi možnost zahrát úhel.

Při hraní úderu po lajně se pohybujte diagonálně směrem k míči a snažte se zahrát míč rychleji po odskoku. Tím snížíte čas, který bude mít soupeř na to zareagovat na váš útočný úder.

Útok po čopu

Cíl:

- nácvik útoku po úderu se spodní rotací

Varianta 1: Trenér nahrává míče z koše. Hráč zahraje dva bekhendové ofenzivní čopy a následně útočný úder.

Varianta 2: Trenér nahrává míče z koše. Hráč zahraje ofenzivní bekhendový čop, následně útočný čop, po kterém nabíhá k síti, udělá split step a hraje volej.

Poznámka: Nevyužívejte čop pouze jako obranný úder, ale zahrajte ho i jako útočný úder. Spousta hráčů mají problém se spodní rotací.

Při čopu neotevírejte přehnaně raketu ve snaze udělit míči více spodní rotace. Výsledkem bude vysoký krátký čop. Zasahujte míč raketou lehce otevřenou.

Podání jako zbraň

Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=EV5jpS776iE&t=187s>

Cíl:

- nácvik vytvoření výhodné pozice ihned po podání
- nácvik „otevření“ dvorce podáním
- nácvik hry do volného prostoru

- nácvik rozběhání soupeře

Popis: Hráč zahraje podání s boční rotací ven z dvorce, čímž si otevře dvorec. Následně odehrává forhend/bekhend do volného prostoru (po lajně), nabíhá k síti a opět útočí volejem do volného místa (křížem), aby soupeř musel překonat co nejdelší vzdálenost. Na úder po podání i volej nahrává míče trenér z koše. Místa, kam má hráč podávat i trefovat údery vyznačte kužely (Supreme Tennis, 2020).

Poznámka: Pro podání s boční rotací z forhendové strany si nadhod'te míč více vpravo (na 11 hodin) než normálně. To vám pomůže snadněji udělit míči boční rotaci.

11. Cvičení pro psychologickou přípravu

11.1 Cvičení zaměřená na udržení koncentrace

Umění udržení koncentrace je velmi náročné získat, avšak je stěžejním elementem pro stabilní výkon hráče. Je to schopnost nenechat se vyrušit vlivy okolí ani vlastními myšlenkami.

Rituál

Cíl:

- nácvik udržení koncentrace

Popis: Během tréninkového utkání si hráč předem stanoví rituály, na které je zvyklý nebo které si chce osvojit a po každém bodu či úderu se je bude snažit dodržovat. Tím si je zautomatizuje a bude soustředit pozornost na ně i ve stresových situacích.

Příklad: Za rituál před podáním lze považovat i počet bouchnutí míčem před nadhozem, očištění lajny, pofoukání do dlaní. U příjmu podání zase očištění podrážky od antuky, protočení rakety, poskoky před zaujetím pozice apod.

Rituály lze vytvořit i při střídání stran, např. položit pítí na stejné místo, nejprve se otřít ručníkem, sednout si potom se napít. Nebo i před zápasem: stejné rozcvičení, snaha vybrat si vždy lavičku na jedné straně, pokládat tašku na jednu stranu lavičky.

Poznámka: Vytvoření určitého rituálu vás uklidí ve stresových situacích. Vytvořte si rituál před podáním či příjmem podání. To pomáhá koncentraci. Rituál neměňte.

Dobrým příkladem je Rafael Nadal, který má svých rituálů hned několik.

Rozhodnost

Cíl:

- upevnění rozhodnosti hráče
- nácvik rychlého výběru nejlepšího možného řešení herní situace
- získání sebevědomí

Popis: Trenér vytváří možnou herní situaci a rozehrává míče z koše. Hráč začíná ze středu dvorce za základní čarou. Odehrává forhend z bekhendové poloviny inside out, následně forhend po lajně, trenér nahraje na nabíhaný úder. Při náběhu hráč zakřídí, kam úder zahraje. Nesmí změnit rozhodnutí.

Poznámka: Nikdy neměňte způsob, jakým jste se rozhodli úder zahrát. Tím začnete pochybovat o sobě i o své strategii. V mnoha případech změna rozhodnutí vede k chybě. To se může opakovat, dostanete se do začarovaného kruhu, který končí prohrou.

Příklad: Dobíháte bekhend, který zahrál soupeř křížem. Rozhodnete se ho zahrát po lajně, protože pro to máte dobrou pozici a soupeř by musel překonat dlouhou vzdálenost, aby váš úder doběhl. Těsně před odehráním míče, ale začnete pochybovat a změníte rozhodnutí na bekhend křížem, který je pro vás jistější. Rozhodnutí ale uděláte pozdě a zahrajete míč pozdě do autu.

Heslo

Cíl:

- nácvik a upevnění koncentrace v proměnlivých podmínkách

Popis: Hráči hrají na 2 vítězné sety do 10 bodů. Úroveň obou hráčů je podobná. Hraje se o sbírání míčů a zametání dvorce, aby byli hráči více motivovaní. Trenér dělá rozhodčího a snaží se hráče rozhodit – pošle míč do kurtu ve hře/po zkaženém prvním podání, špatně zahlásí, povzbuzuje jednoho a pak druhého. Hráče to může rozhodit a před každým bodem si proto opakují svá předem zvolená hesla, která jim pomůžou udržet koncentraci a vytěsnit negativní myšlenky.

Poznámka: Pokud si vytvoříte určitá klíčová slova či slovní spojení a budete si je opakovat pořád dokola, pomůže vám to zbavit se negativních myšlenek. Cílem je emocionální stabilita a vytěsnění nežádoucích myšlenek z hlavy.

Příklad: Opakujte si i jen jednotlivá slova, např. rychlé nohy, sleduj míč apod.

Oči na zem

Cíl:

- nácvik udržení koncentrace na hru
- upevnění odolnosti hráče vůči rušivým elementům okolí

Popis: Hráči hrají do 10 bodů. Po každém odehraném bodu sklopí oči, zkontrolují si, zda mají zavázané tkaničky a nesmí stoupnout na čáru před zahájením další rozehry. Trenér přihlíží, kontroluje a snaží se je rušit různými pohyby paží, vyhazováním rakety a pobíháním vedle dvorce v pauze mezi body.

Poznámka: Vyhněte se analyzování okolí. Mezi body se snažte držet oči sklopené a pozorovat pouze svůj dvorec. Vyhněte se tomu, aby vám oči začaly tékat po okolí. Mohli byste narazit na nějaké irelevantní podněty, které naruší vaši koncentraci a odvedou vaši pozornost jinam.

Příklad: Po odehrání bodu sklopte zrak na dvorec a sledujte své kroky či raketu. Může k tomu pomoci i rituál, kdy mezi body nechcete šlápnout na čáru.

Ted' a tady

Cíl:

- nácvik udržení koncentrace a motivace i v situacích, kdy hráč prohrává

Popis: Hráči hrají do 10, jejich herní úroveň je podobná. Začíná se ale ze stavu, kdy jeden hráč prohrává 0:3. Trenér řekne hráčům, ať se snaží před každým bodem soustředit jen na ten konkrétní bod, jako by se hrálo na jeden vítězný míč a nepřemýšleli o celkovém skóre. Po získání 10 bodů jedním hráčem se začíná znovu, prohrává 0:3 ale druhý hráč.

Poznámka: Soustředte se pouze na daný bod. Hrajte každý bod zvlášť a naplno. Nemyslete na skóre ani na předchozí úspěšné či neúspěšné body, na to, co se stalo ani na to, co by se mohlo stát. Zůstaňte v přítomnosti, nesetrvávejte v minulosti ani nepřemýšlejte nad budoucností.

Příklad: Před každým podáním či příjmem podání se snažte vytěsnit z hlavy stav, sledujte jen pohyb hráče a míč.

11.2 Cvičení zaměřená na využití představivosti

Využitím představivosti můžete zlepšit technické provedení svých úderů, zlepšit výkon nebo se naučit zvládat lépe emoce ve vypjatých situacích.

Představa úderu

Cíl:

- procvičení techniky úderů pomocí ideomotorického tréninku
- rozvoj techniky úderů pomocí představivosti

Popis: Zavřete oči a představte si, jak hrajete forhend od základní čáry. Vnímejte, jak k vám přilétá míč, jak se pohybujete k míči, zaujímáte postavení, provádíte nápřah a následný švih, kde zasahujete míč, jak se vytáčí vaše tělo, jak raketa pokračuje za míčem a váha těla je přenášena dopředu, kde dokončíte švih, a v jaké pozici zůstanete, kam váš úder dopadne.

Poznámka: Představováním si úderu pochopíte podrobněji jednotlivé elementy pohybu. Tato metoda je nazývána ideomotorický trénink.

Uvědomění a náprava

Cíl:

- nácvik vnímání pohybu a rozpoznání chyby
- náprava chyb pomocí představivosti
- nácvik samokorekce

Popis: Hráč trénuje podání. Ví, že u podání skáče dozadu a nekončí před základní čárou. Trenér mu řekne, ať si představí celý průběh podání, jak zasahuje míč a pokračuje tělem dopředu. Jedna noha dopadá do dvorce a za ní druhá, podání končí oběma nohama před základní čárou. Potom provede podání. Trenér zhodnotí, zda byla chyba opravena nebo ne. Po několika opakováních si hráč představí pohyb znovu.

Poznámka: V hlavě si uvědomte chyby, které děláte a napravujte je. Nepředstavujte si, jak chybné provedení vypadá, uvědomte si chyby, které víte, že děláte a představujte si jejich nápravu a správné technické provedení.

Analýza

Cíl:

- nácvik objektivní analýzy svého výkonu
- nácvik zhodnocení a odhalení vlastních chyb zpětným přehráváním výkonu v mysli

Příklad: Přehráváte si v mysli tiebreak (zkrácená hra do 7 či 10 bodů), kde jste prohráli o dva body a měli jste dvakrát mečbol (jeden míč, který chybí k vítězství v utkání). Uvědomíte si, že ve vypjatých situacích vám ztuhla ruka, zhoršil se pohyb, přestali jste si věřit a vaše hra se změnila. Pokud si toto uvědomíte, naučte se s tím pracovat pomocí rituálů či klíčových slov a zařaďte některá cvičení na zvládnání vypjatých situací do tréninkového procesu.

Poznámka: V mysli si přehrajte váš výkon během zápasu. Tím, že si budete přehrávat průběh zápasu v hlavě, si uvědomíte, jaká rozhodnutí jste udělali a jak jste zahráli určité údery v dané situaci. Tím se naučíte, jaká rozhodnutí by měla být provedena v daných herních situacích. Pokud některá rozhodnutí vedou k opakované chybě, měla by být provedena korekce.

Plán B

Cíl:

- nácvik reakce na herní situace
- procvičení herní strategie a taktiky v reakci na herní situace a soupeře

Popis: Pokud hrajete většinu příjmů podání křížem, abyste vyhnali soupeře ven z dvorce, ale on váš záměr odhalil a vyráží k míči předem, překvapte soupeře a zahrajte příjem podání po lajně nebo využijte i stopbol.

Poznámka: Vytvořte si nové možnosti. Pokud váš herní plán soupeř odhadne a dokáže na něj dobře reagovat a číst vaše záměry, přemýšlejte nad novými možnostmi, jak zahrát úder v určité situaci. Tím soupeře překvapíte a bude nepřipravený.

Kdo je připraven, není překvapen

Cíl:

- vytvoření zvyku, kdy si hráč před každým utkáním připraví herní plán
- nácvik analýzy soupeře
- rozvoj vlastní herní strategie

Popis: Pokud znáte hráče, proti kterému budete hrát (tréninkové) utkání, uvědomte si jeho silné a slabé stránky. Pokud víte, že váš budoucí soupeř hraje údery s horní rotací, které vám dělají problém, řekněte si, že míče budete hrát rychleji po odskoku a nenecháte je vyskočit vysoko. Tím urychlíte hru a dáte soupeři méně času na reakci a přípravu.

Pokud hráče neznáte, snažte se o něm zjistit co nejvíce informací a připravte si více plánů pro hru, pokud nevíte, co přesně čekat.

Poznámka: Promyslete a připravte si herní plán. Přemýšlejte nad tím, proti komu budete hrát, které údery vám dělají problém. Naplánujte si, jak budete tyto situace řešit.

Paradox

Cíl:

- nácvik vyrovnání se s negativními myšlenkami
- nácvik pozitivního přístupu i v problémové situaci

Popis: Pokud při (tréninkovém) utkání ztratíte gam na svém podání, vytvořte si obraz toho, jak v dalším gamu seberete podání soupeři a vyhrajete následující gam. To vás bude více motivovat a povzbudí vás to dále bojovat, i když jste prohráli gam, který jste měli vyhrát.

Poznámka: Vytvořte si povzbudivé představy pro problémové situace.

Rekoncentrace

Cíl:

- nácvik opětovného získání koncentrace

Popis: Pokud v (tréninkovém) utkání prohrájete důležitý gam (gam na svém podání, kdy jste vedli 5:4 a chtěli jste ukončit sadu, to vás rozhodilo, ale jdete na příjem podání), snažte se vytěsnit stav i to, co se mohlo stát z hlavy, a soustřeďte se na daný gam, na každý míč a bod zvlášť. Postupujte bod po bodu.

Poznámka: Vytvořte si představu opětovného získání koncentrace. Představte si, jak se dokážete opět koncentrovat po tom, co jste svou koncentraci ztratili.

Diskomfort

Cíl:

- nácvik zvládnání diskomfortu pomocí mysli a představivosti
- nácvik podávání výkonu i v nepříznivých podmínkách

Příklad: V tréninku, kdy je horko, slunce žhne a je hrozné teplo, řekněte hráčům ať si představí, jak lyžují na horách nebo jak se válí ve sněhu či potápí do ledové vody.

Poznámka: Vytvořte si představu zvládnání diskomfortu. Představte si, jak se vypořádáte s únavou, bolestí či nepříznivým počasím.

11.3 Cvičení zaměřená na zvládnání stresu

Trenéři občas říkají svým svěřencům, ať hrají na 100 %. Zkuste ale udeřit do míče na 100 %. Celé vaše tělo bude v napětí, raketa bude držena křečovitě a celkový pohyb bude trhavý. Paradoxně čím uvolněněji úder zahrajete, tím pohyb bude plynulejší a úder rychlejší a přesnější. Proto doporučuji hrát uvolněně na 80 %, což vám poskytne 100 % výkon.

Stejně to je i pokud jste pod tlakem a ve stresu. Vaše tělo ztuhne a váš výkon nemůže být optimální. Proto se naučte se stresem pracovat.

Metoda progresivní relaxace

Jedná se o metodu, kdy postupně uvolňujete a zatínáte svaly. Tím se seznámíte s pocitem, kdy vám svaly v zápase ztuhnou, umíte ho pak rozpoznat a víte, jak s ním pracovat. Jedná se o metodu, kdy si lehnete do klidné místnosti v pohodlném oblečení, zavřete oči a postupně se soustředíte na jednotlivé svalové skupiny a jednu po druhé zatínáte a uvolňujete (Rutherford, 2017).

Cíl:

- zklidnění hráče před zápasem
- nácvik vědomého uvolňování svalů
- naučit se pracovat se stresem

Popis: Před zápasem býváte nervózní. Vyzkoušejte tuto metodu, kdy si lehnete na záda, uvolníte či sundáte těsné oblečení, zavřete oči, soustředíte se na dech, můžete si pustit i klidnou hudbu a postupujete od jedné svalové skupiny k další. Zatínáte a uvolňujete svaly paže, dále břicha, zádové atd.

Uvolnění čelisti

Cíl:

- uvolnění napětí

Popis: Pokud cítíte, že je vaše tělo v napětí, uvolněte své čelisti.

Nádech a výdech

Cíl:

- uvolnění napětí
- relaxace svalů

Popis: V (tréninkovém) utkání řekněte hráčům, ať se mezi jednotlivými body několikrát zhluboka nadechnou a vydechnou. Tím uvolní krk a ramena a tělo nebude tolik v napětí.

Výdech, bum

Cíl:

- snížení svalového napětí
- nácvik odehrávání úderu uvolněně

Popis: Řekněte hráčům, aby vydechli pokaždé, když udeříte do míče. Výdechem sníží svalové napětí.

Poznámka: Někteří hráči mají tendenci, při úderu zdržovat dech. Toto cvičení pomůže tuto chybu odstranit.

Vyklepávání

Cíl:

- snížení svalového napětí

Popis: Hráč pravidelně vyklepává svaly a pohybuje hlavou, krkem, rameny, rukama i nohama. Dojde tak ke snížení svalového tonu.

Jedna věc

Cíl:

- nácvik vypořádání se s nervozitou/stresem
- získání koncentrace

Popis: Pokud začne být hráč nervózní nebo ztrácet koncentraci, řekněte mu ať se soustředí pouze na jednu věc – pohyb nohou, včasný nápřah, ať sleduje míč, soustředí se na dech apod.

Poznámka: Snaha vypořádat se s mnoha informacemi najednou a zpracovat je často vede ke zvýšení napětí. Tím, že se budete soustředit pouze na jednu věc, dokážete regulovat nejen pocit napětí, ale zlepšíte tím i svou koncentraci.

Přítomnost

Cíl:

- získání koncentrace
- uvolnění napětí
- docílení uvolněnější hry

Popis: Řekněte hráčům, ať se soustředí na každý bod zvlášť. Pokud se jim nějaký bod nepovede, nedovolte jim si nadávat. Řekněte jim, že minulost neexistuje, stejně tak jako budoucnost je vzdálená. Že jejich výkon leží v přítomnosti a jejich mysl je soustředěná pouze na jediný bod, vyšší kapacitu nemá.

Poznámka: Přemýšlením o předchozím zkaženém úderu či o tom, co by se mohlo stát, pokud uděláte dvojchybu, zvyšuje pocit úzkosti a svalový tonus, což často vede k více chybám.

11.4 Cvičení zaměřená na samomluvu

Samomluvu můžeme rozdělit na pozitivní a negativní. Negativní samomluva vede ke zvýšení napětí, ztrátě koncentrace a ke špatnému rozpoložení. Pozitivní samomluva pomáhá hráčům zůstat soustředění na přítomnost a nepřemýšlet nad předešlými chybami.

Uzlové body

Cíl:

- rozvoj techniky pomocí hesel
- zvýšení koncentrace

Příklad: Hráč drží raketu křečovitě a nekrčí kolena. Před každou rozehrou si připomene *uvolněné zápěstí* a *pokrčená kolena*. Postupně, jak si bude techniku úderu osvojovat, by měla být hesla více strategická než technická (př. na podání se soustředit na to, kde zasáhnout míč, ne jak ho zasáhnout).

Poznámka: Toto cvičení lze využít u učení se nové techniky úderů, kdy si hráč sám sobě budete verbálně heslovitě připomínat uzlové body techniky.

Motivace

Cíl:

- zvýšení motivace k výkonu
- zlepšení herního výkonu

Popis: Hra hráče je pomalá a chybí jí dynamika. Řekněte hráčovi, ať při každém podání vysloví *exploze, odraz*. Při voleji zase *silně* nebo *udeř*. Dále *hýbej se* nebo *pokračuj* mohou pomoci vnést více energie do hry.

Poznámka: Využijte opět nějaká klíčová slova, či hesla, která vám pomůžou zlepšit váš výkon.

Pozitivní myšlenky jako boj proti negativní samomluvě

Cíl:

- nácvik ovládnání negativních myšlenek
- nácvik sebeovládání
- nácvik zvládnání negativních myšlenek

Popis: V důležitém momentu dá hráč dvojchybu, je to frustrující, protože je podání zbraní a výhodou. Začne se zlobit sám na sebe a začne si nadávat a shazovat se. Místo toho mu poradte, ať se párkrát zhluboka nadechne, uvědomí si, že např. znervózněl, pohyb nebyl plynulý, narušilo to načasování pohybu a podání letělo do autu. Využijte relaxační techniku hlubokého dýchání a uvolňování svalů, ať před dalším podáním provede naučený rituál, který ho také uklidní. Představí si, jak podání zahraje a kam ho zahraje a provede pohyb.

Poznámka: Pokud pocítíte náznaky negativní samomluvy, snažte se přeorientovat na pozitivní myšlenky. Není možné zcela vytěsnit negativní samomluvu, můžete se jí ale naučit rychle rozpoznat, pracovat s ní, popř. jí předejít. Může pomoci i hluboké dýchání, pokud ucítíte nutkání začít si nadávat či negativně se hodnotit.

11.5 Příklady modelových situací

V tréninku můžete vytvořit modelové situace, které připraví hráče na utkání. Stojan a Brabec (1999) rozlišují tři typy modelového tréninku, ze kterých budu vycházet:

1. Cvičení zaměřená na simulaci nejběžnějších situací v utkání.
2. Cvičení zaměřená na simulaci nejdůležitějších situací v utkání.
3. Cvičení zaměřená na simulaci atmosféry v utkání.

Níže jsou uvedené vždy dva příklady na každou situaci.

Simulace nejběžnějších situací

Podání a příjem podání

Cíl:

- procvičení podání a příjmu podání
- nácvik zvládnutí vypjatých situací
- stabilizování podání i příjmu podání pod tlakem

Popis: Jeden hráč podává a druhý podání přijímá. Oba dva před zahájením hry provedou naučené rituály jako při utkání a pokusí se vžít do situace, kdy je stav 30:40. Hráč na podání se snaží zahrát přesné a rychlé podání, hráč na příjmu podání dobré podání blokuje tak, aby druhý hráč nemohl útočit a na slabé podání reaguje útočným příjmem podání.

Poznámka: Každý bod začíná podáním a následuje příjem podání, což vypovídá o důležitosti těchto dvou úderů.

Trpělivost a koncentrace

Cíl:

- posílení trpělivosti a koncentrace
- stabilizování úderů
- posílení soustředěnosti na každý úder

Popis: Cvičení spočívá v tom zahrát 40 míčů bez chyby, u méně vyspělých 20. Hraje se 10 (5) forhendů křížem, následně 10 (5) bekhendů křížem, 10 (5) forhendů – bekhendů po lajně, 10 (5) bekhendů – forhendů po druhé lajně. Hráči nesmí za celou dobu udělat chybu. Pokud zkazí, začíná se znovu. To učí hráče být trpěliví a soustředit se i v dlouhé výměně.

Poznámka: Mnoho tenistů snadno ztratí koncentraci, brzo udělá chybu nebo volí nevhodné údery či řešení herní situace.

Simulace nejdůležitějších situací

Útočný příjem podání a volej

Cíl:

- nácvik útočného příjmu podání po slabším podání
- nácvik postupu k síti po příjmu podání
- nácvik vytvoření tlaku na podávajícího soupeře

Popis: Jeden či dva hráči podávají a střídají se po dvou podáních. Volí druhé podání. Hráč na příjmu podání odehrává druhé podání agresivně a snaží se ho co nejlépe umístit, aby si vytvořil dobrou pozici pro zakončení míče. Nabíhá k síti a volejem/smečem se snaží rozehru ukončit a vyhrát bod.

Poznámka: Je důležité, aby hráč uměl sám vytvořit tlak na soupeře a nečekal až mu dá protihráč příležitost zaútočit.

Hra pod tlakem

Cíl:

- procvičení hraní úderů pod tlakem
- procvičení hraní úderů v únavě a vyčerpání
- posilování vůle
- rozvoj rychlosti a speciální vytrvalosti
- rozvoj citu pro míč

Popis: Dva hráči hrají na síti voleje/smeče, třetí hráč stojí na druhé polovině dvorce u základní čáry a hraje forhend/bekhend. Na straně u sítě stojí trenér s košem s míči a rozehrává míče, pokud dojde k chybě. Hráč na základní čáře se snaží prohodit nebo přelobovat hráče na síti. Hráči na síti umísťují míče tak, aby je třetí hráč měl možnost doběhnout a zahrát zpět.

Poznámka: Cvičení hrajte na určený čas a dodržujte intervaly odpočinku, především v horkém počasí.

Simulace atmosféry v utkání

Výzva

Cíl:

- docílit podobného nasazení jako v utkání
- nácvik herních situací

Popis: Oba hráči uzavřou nějakou sázku, např. kdo uklízí dvorec, kdo platí večeři atd. To hráče motivuje a simuluje tak snahu, která alespoň z části odpovídá té v utkání.

Poznámka: Pokud se jedná o dva hráče rozdílné úrovně, stanoví se handicap. Silnější hráč začíná gamu za stavu 0:30 nebo slabší hráč má v každém gamu plusový bod a může si ho přičíst za jakéhokoli stavu.

Pochybení rozhodčích

Cíl:

- posílení emocionální stability hráčů
- nácvik přijetí chyb rozhodčích
- výchova a usměrňování hráče

Popis: Trenér vytvoří modelovou situaci, ale hráče na to předem neupozorní. Zvolí jednoho hráče, který bude dělat v tréninkovém utkání rozhodčího a řekne mu, ať záměrně udělá pár chyb. Na konci pak hráčům řekne, že tyto chyby byly provedeny záměrně a zhodnotí, jak se hráči s touto situací vypořádali a jak reagovali.

Poznámka: V každém utkání musí hráč počítat s chybou rozhodčího. Důležité je naučit se tuto skutečnost přijmout bez protestu a o to více se snažit na protest vyhrát další bod.

12. Cvičení pro kondiční přípravu

12.1 Cvičení zaměřená na rozvoj rychlosti, agility a rychlé změny směru

V této kapitole jsou zahrnuta cvičení, která rozvíjí více komponent tělesné zdatnosti, neboť tyto prvky jsou navzájem propojené.

Pouštění míče

Cíl:

- rozvoj rychlosti reakce
- rozvoj agility
- procvičení startů

Popis: Trenér stojí přibližně 3 m před hráčem (v závislosti na dosažené výkonnosti hráče a na výšce odskoků míče). Hráč zaujme přípravnou pozici podobně jako před úderem. Trenér upaží a v každé ruce má míč. Nepravidelně pouští jeden či druhý. Pokud je cvičení prováděno na antuce, mohou hráči procvičovat i skluz.

Poznámka: Pro ztížení úkolu využijte dva různé druhy míče, aby se lišil odskok. Hráč nesmí vědět v jaké ruce máte který.

Odras míče od zdi

Cíl:

- rozvoj rychlosti reakce
- rozvoj agility

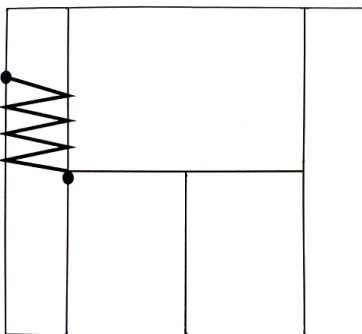
Popis: Hráč stojí cca 2-3 m od zdi, trenér stojí za ním a hází míč do zdi. Hráč musí chytit míč před tím, než dopadne na zem nebo zahrát volej.

Od čáry k čáře

Cíl:

- rozvoj síly dolních končetin
- rozvoj rychlé změny směru

Popis: Cvičení je prováděno mezi postranní čarou pro dvouhru a čarou pro čtyřhru. Hráč začíná u sítě a postupuje k základní čáře. Pohybuje se šikmo vpřed od čáry na dvouhru k čáře na čtyřhru a zpět. K pohybu využívá shuffle step nebo zahájí pohyb crossover stepem.



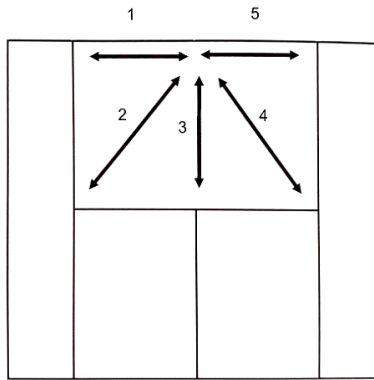
Obrázek 19 Od čáry k čáře (zdroj: Vágner, 2016, str. 137)

Pavouk

Cíl:

- rozvoj rychlosti
- rozvoj agility
- rozvoj rychlé změny směru

Popis: Začínáme uprostřed základní čáry. Vybíháme vpravo (1), dotkneme se rohu rukou/nohou/oběhneme kužel, vracíme se zpět na startovní pozici a vybíháme směrem 2, vracíme se zpět a opakujeme až do konce. Cvičení provádíme co nejrychleji a stopujeme čas.



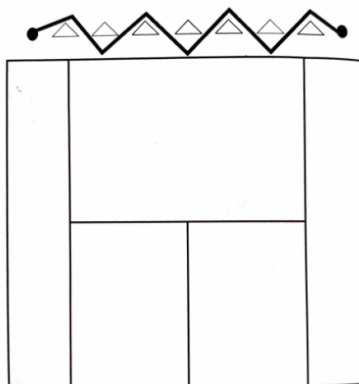
Obrázek 20 Pavouk (zdroj: Vágner, 2016, str. 138)

Slalom

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlé změny směru
- rozvoj rychlosti
- částečný rozvoj speciální vytrvalosti

Popis: Na dvorci (např. podél základní čáry) postavte do řady za sebe kužely/kloboučky ve vzdálenosti cca 3 stopy od sebe. Hráč má za úkol je proběhnout slalomem vpřed. Následně můžete obměnit cvičení: slalom bokem, slalom vzad, frekvenční přeběh kloboučků, skipink přes kloboučky, skipink bokem, obíhání – oběhne ob dva vpřed, vrátí se o jeden vzad, osmičky – mezi dvěma kužely provede osmičku, přesune se o jeden dál a opět osmička.



Obrázek 21 Slalom (zdroj: Vágner, 2016, str. 138)

Chytni mě

- rozvoj rychlosti reakce
- rozvoj rychlé změny směru pohybu
- procvičení startů

Popis: Cvičení se provádí na dvorci ve dvojici jako závod. Hráči začínají u plotu zády k němu, každý drží v obou rukách vlajku. Vzdálenost mezi hráči je přibližně 1 m. Trenér stojí před nimi a určuje směr sprintu. Hráči začnou pohybovat pomalým poklusem směrem k trenérovi, ten ukáže např. vpravo a úkolem obou hráčů je začít sprintovat vpravo. Úkolem jednoho hráče je přeběhnout čáru pro dvouhru dříve, než mu ten druhý sebere vlajku.

Poznámka: Cvičení lze provádět i bez vlajek, místo nich se využije pouze dotek.

Hra barev

Cíl:

- rozvoj reakční rychlosti na vizuální podnět
- rozvoj rychlosti
- rozvoj techniky pohybu po dvorci

Popis: Do každého rohu obdélníku, který tvoří základní čára s postranními čarami pro dvouhru a čarou pro podání, umístěte kloboučky/kužely různých barev. Hráč stojí uprostřed tohoto prostoru. Trenér má v ruce také kloboučky stejné barvy. Hráč je v přípravné pozici a provádí rychlé poskoky („tapping“ v rozkročení a ve sníženém postoji). Trenér vždy ukáže jeden klobouček a hráč musí hbitě reagovat, běžet ke kloboučku stejné barvy, oběhnout ho a vrátit se do startovní pozice. To už trenér ukazuje další barvu a hráč reaguje.

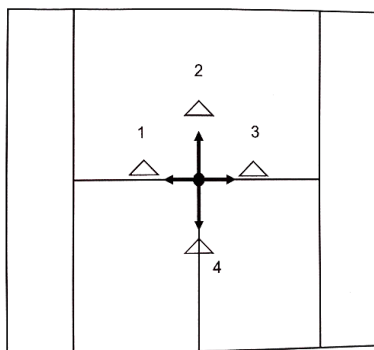
Poznámka: Pro ztížení můžete využít více barev a více kloboučků, či rychleji ukazovat jinou barvu kloboučku.

Kříž

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlé změny směru

Popis: Hráč začíná na „T“, před, za, vpravo a vlevo něj umístěte ve vzdálenosti cca 1,5 m kužely. Hráč má za úkol se mezi nimi pohybovat zadaným úkolem: oběhnout postupně všechny 4, u každé udělat výpad/split step, mezi kuželem 1 a 3, 2 a 4 provést osmičku, u kuželu 1 stínovat bekhend/forhend, u kuželu 2 volej, u kuželu 3 forhend/bekhend, u kuželu 4 smeč, ...



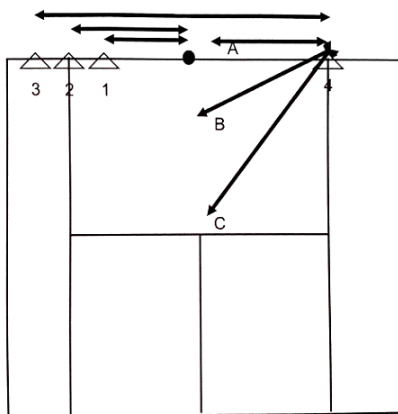
Obrázek 22 Kříž (zdroj: Vágner, 2016, str. 139)

Pohyb za základní čarou

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlosti
- rozvoj rychlosti reakce
- částečný rozvoj speciální vytrvalosti

Popis: Hráč začíná na středu dvorce, pohybuje se ke kuželu 1, zpět na střed, následně ke kuželu 2, zpět a ke kuželu 3. Od kuželu 3 běží ke kuželu 4 a odtud na povel trenéra vybíhá směrem A/B/C. Trenér stojí čelem k hráči, pokud upaží vlevo, běží hráč směrem A, upažení vpravo – směr C, předpažení poníž – směr B.



Obrázek 23 Pohyb za základní čarou (zdroj: Vágner, 2016, str. 139)

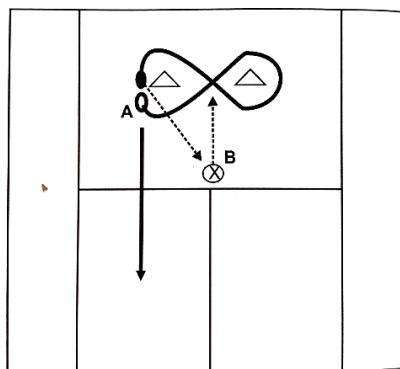
Osmičky

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlosti
- procvičení pohybu po dvorci různými směry
- procvičení rychlé frekvence kroků
- procvičení techniky úderů (varianta 2)
- posílení svalů horní poloviny těla (varianta 3)

Varianta 1: **Osmičky se startem**

Popis: Postavte 2 m před základní čarou dva kužely vedle sebe (2 m od sebe). Hráč začíná v bodě A, bočním pohybem provede osmičku mezi kužely. Po návratu do bodu A vystartuje maximálním úsilím vpřed k síti.



Obrázek 24 Osmičky se startem (zdroj: Vágner, 2016, str. 140)

Varianta 2: Osmičky s raketou

Popis: Postavte 2 m před základní čarou dva kužely vedle sebe (2 m od sebe). Hráč začíná mezi kužely a provede bočním pohybem osmičku mezi kužely. Vně kuželu vždy stínuje úder (forhend, bekhend) Po návratu na startovní pozici vystartuje maximálním úsilím vpřed k síti a raketou se dotkne sítě.

Po dotyku sítě můžete i zařadit stínování smeče, kdy hráč začne couvat dozadu a ve výskoku zahraje smeč.

Varianta 3: Osmička s medicinbalem

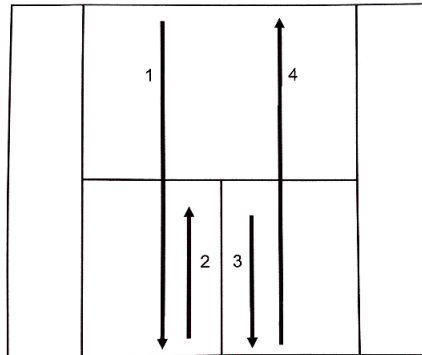
Popis: Postavte 2 m před základní čarou dva kužely vedle sebe (2 m od sebe). Hráč začíná mezi kužely a provede bočním pohybem osmičku mezi kužely. Vně kuželu vždy chytí medicinbal, který mu hodí trenér (značka X na pozici B), stínuje úder (forhend, bekhend) s odhodem medicinbalu zpět trenérovi. Po návratu na startovní bod vystartuje maximálním úsilím vpřed k síti.

Vpřed a stranou

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlosti
- procvičení různých způsobů pohybu po dvorci

Popis: Hráč začíná za základní čarou a běží vpřed k síti (1), následně cvaalem stranou k čáře pro podání (2), stejným způsobem, ale na druhou stranu k síti (3) a zpět za základní čáru během vzad.



Obrázek 25 Vpřed a stranou (zdroj: Vágner, 2016, str. 141)

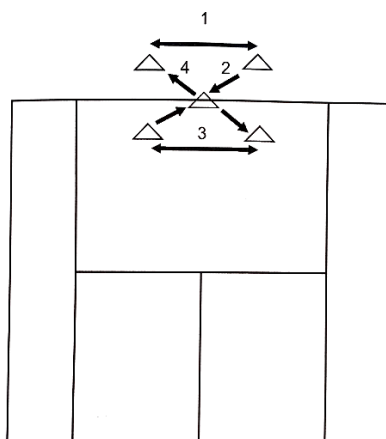
Přesýpací hodiny

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlé změny směru
- procvičení různých způsobů pohybu po dvorci
- částečný rozvoj speciální vytrvalosti

Popis: Hráč začíná překonáním úseku 1 5x po sobě bočním pohybem, pokračuje ke středovému kuželu (2) a provede split step, přesune se na úsek 3, který opět absolvuje 5x, Následně zpět ke středovému kuželu, kde provede split step a pokračuje zpět do výchozí pozice (Vágner, 2016)

Poznámka: Počet překonávání úseků určete podle vzdálenosti kuželů od sebe a podle dosažené úrovně hráče.



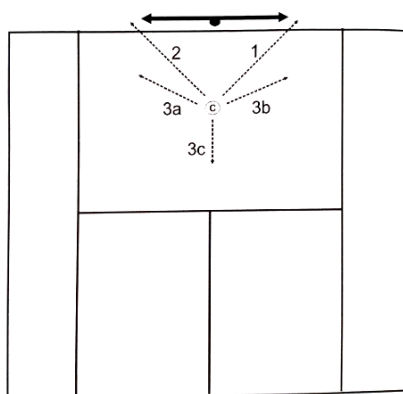
Obrázek 26 Přesýpací hodiny (zdroj: Vágner, 2016, str. 142)

Běh pro hozený míč

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlosti
- rozvoj rychlosti reakce

Popis: Hráč začíná na středu za základní čarou, trenér stojí 2-3 m před ním (značka C) a nepravidelně hází míče vpravo (1) vlevo (2). Hráč musí rychle reagovat, hozené míče chytit a hodit zpět trenérovi. Cvičení trenér zakončí hozením míče do směru 3a, 3b nebo 3c. Hráč musí hbitě zareagovat a hozený míč chytit (Vágner, 2016).



Obrázek 27 Běh pro hozený míč (zdroj: Vágner, 2016, str. 142)

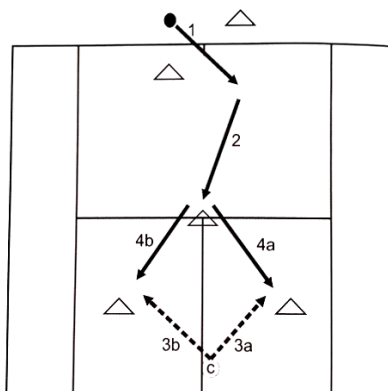
Start z postavení na podání

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlosti
- rozvoj rychlé reakce
- nácvik herní situace
- nácvik pohybu vpřed po podání

Popis: Hráč se postaví na místo, z kterého běžně podává. Na signál vyráží vpřed mezi kužely směrem do kurtu (1). Vybíhá směrem k „T“ a provede split step. Trenér na pozici vyznačené „C“ hází míč směrem 3a nebo 3b. Hráč vystartuje diagonálně směrem k míči, chytá ho a hází zpět trenérovi.

Poznámka: Místo hozeného míče můžete využít i medicinbal nebo provádějte cvičení s raketou, kdy hráč míč nechytá, ale odehrává volej.



Obrázek 28 Start z postavení na podání (zdroj: Vágner, 2016, str. 144)

Překonávání odporu

Cíl:

- rozvoj síly dolní poloviny těla
- rozvoj frekvence kroku

Popis: Cvičení se provádí ve dvojici na délku jedné poloviny dvorce od základní čáry k síti. Hráč si upevní odporový systém/expandér kolem boků, trenér chytne jeho konec. Hráč vyráží sprintem k síti a překonává odpor. Vrací se zpět a opět sprintuje vpřed.

Poznámka: Do cvičení lze zařadit i stínování úderu ve fázi, kdy je expandér plně napnutý nebo odehrávání úderu.

Pro ztížení lze dát hráči do ruky ještě medicinbal (max 3 kg).

Běh v písku

Cíl:

- rozvoj síly dolní poloviny těla
- rozvoj dynamické rovnováhy
- rozvoj maximálního úsilí
- rozvoj propriorecepce

Popis: Využijte skokanské doskočiště, hřiště na volejbal či pláž. Hráč sprintuje v písku maximální rychlostí. Začínat může z různé polohy či přeskočením překážky snožmo, poté vyráží vpřed.

Poznámka: Pro vyšší náročnost využijte sprint s přidanou zátěží, před sprintem přeskok několika překážek nebo měňte běh vpřed a vzad (max 7 s).

Házení míče

Cíl:

- rozvoj rychlosti a síly paže
- nácvik techniky hodů

Popis: Cvičení se provádí jako utkání v házení, využívá se pouze pole pro podání, hráči stojí na čáře pro podání a hází míč přes síť. S míčem v ruce se nesmí pohybovat. Hraje se do 10 bodů.

Poznámka: Využijte míče na házenou či pro ztížení tenisové míče.

Hra barev a směrů

Cíl:

- rozvoj agility
- rozvoj rychlé změny směru
- rozvoj rychlé reakce

Popis: Cvičení se provádí ve dvojici pro vyšší motivaci. Pro každého hráče se rozestaví 5 kuželů, jeden na jednu postranní čáru pro dvouhru, další na druhou postranní čáru pro dvouhru. Třetí kužel pro jednoho z dvojice na T na čáře pro podání a pro druhého z dvojice na středovou čáru na základní čáře. Zbylé dva kužely se rozmístí do středu vzdálenosti mezi kuželem uprostřed a kužely na postranních čarách (johny_parkes, 2023).

Kužel ve středu dvorce je pouze startovní, má jinou barvu než zbylé 4 kužely. Zbylé 4 kužely musí mít vždy dva a dva stejnou barvu

Varianta 1: Trenér rozestaví kužely tak, aby na každé straně byly kužely různé barvy. Hráči stojí čelem k plotu a rychle po sobě provádějí split step, tedy poskoky do roznožení rychle za sebou. Na povel se hráči otočí, trenér drží v ruce kužel jedné z barev (např. zelenou), hráči vybíhají na jednu stranu a rychle sbírají kužel příslušné barvy (zelený) a běží na druhou stranu také pro stejně zbarvený kužel (zelený). Sebrané kužely vždy nasadí na středový startovní kužel a pak teprve mohou vzít do ruky další. Ten z dvojice, který sebere kužely dané barvy a nasadí je na startovní kužel dříve, vyhrává.

Varianta 2: Je to velmi podobné cvičení jako ve variantě 1, trenér opět ukáže jednu barvu, kterou hráči sbírají jako první, následně ale pokračují a seberou i zbylé dva kužely, takže všech 5 kuželů bude na sobě ve středu dvorce.

Poznámka: Využijte vyšší kužely, pro lepší simulaci pohybu pro tenis. Také můžete určit, že hráči budou sbírat kužely protilehlou rukou ke kuželu, tím docílíte více odpovídajícího úhlu při změně směru pohybu.

Kombinace pohybů

Cíl:

- rozvoj kombinace lineárního a laterálního pohybu
- rozvoj rychlé změny směru pohybu
- rozvoj rychlosti

Popis: Postavte dráhu pro dva hráče pro vyšší motivaci v rámci závodu. Stojíte čelem k síti. Start je vpravo na čáře pro čtyřhru, tam položíte kužel. Stejně tak na druhou čáru pro čtyřhru položíte druhý kužel. Mezi středovou čáru pro podání a pravou čáru pro dvouhru položíte tyč. Mezi středovou čáru pro podání a levou čáru pro dvouhru položíte či vyznačíte malý kruh, kam budou hráči pokládat míč. Na levou čáru pro dvouhru umístíte klobouček a na něj míč, tak, aby nespádl.

Hráči začínají na startu u kužele. Probíhají celou dráhu. Tyč přetočí směrem ke startu, běží ke kloboučku s míčem, berou míč a vracejí se zpět ke kruhu, míč pokládají do kruhu, seberou kužel z levé čáry pro čtyřhru, sprintují ke startovnímu kuželu, na který nasadí druhý kužel. První, kdo to provede, je vítěz.

Přemístování kloboučků

Cíl:

- procvičení laterálního pohybu
- rozvoj rychlé změny směru

Popis: Nejprve postavte dráhu na jedné straně dvorce. Bude se jednat o dvě řady kuželů za sebou. Jedna řada mezi středem dvorce a jednou postranní čárou pro dvouhru a druhá řada mezi středem dvorce a druhou postranní čárou pro dvouhru. Kužely postavte od základní čáry směrem k síti, nechte mezi nimi mezeru 6 stop. Na jedné řadě budou na kužely nasazeny kloboučky. Hráč začíná za základní čárou, provádí opakovaně za sebou split step, tedy poskoky do roznožení. Na povel vyráží k řadě kuželů, na které jsou kloboučky. Z prvního kužele bere klobouček a přemísťuje na první kužel z druhé řady. Poté se vrací pro klobouček z druhého kužele a přenáší ho na protilehlý druhý kužel z druhé řady. Takto přeneseme všechny kloboučky. Doběhne k síti a provede split step. Tím cvičení končí.

Poznámka: Stopujte a zapisujte si čas. Sledujte, zda se časem hráč zlepšuje.

Přenášení kloboučků, sbírání kuželů

Cíl:

- rozvoj rychlé změny směru
- rozvoj rychlé reakce
- procvičení pohybu stranou

Popis: Postavte dráhu. Na středovou čáru postavte dva kloboučky, na obě postranní čáry pro čtyřhru postavte kužely. Hráč začíná ze středu, bere jeden klobouček, pohybem stranou co nejrychleji přesouvá na jednu postranní čáru pro dvouhru, vrací se na střed, bere druhý klobouček, přesouvá ho na druhou postranní čáru pro dvouhru, sebere kužel na stejné straně, přesune na střed, běží pro druhý kužel. Položením druhého kuželu na střed (nasazením na ten první) cvičení končí.

Poznámka: Provádějte ve dvojicích nebo stopujte čas pro vyšší motivaci hráčů.

Kámen nůžky

Cíl:

- rozvoj rychlosti
- rozvoj rychlé reakce
- rozvoj koncentrace
- procvičení pohybu stranou

Popis: Cvičení je prováděno ve dvojici. Začíná se na středu dvorce na „T“ (spojení středové čáry s čárou pro podání). Hráči stojí proti sobě. Každý má po levé i po pravé ruce umístěný kužel na postranních čarách pro dvouhru. Na každém kuželu je nasazený klobouček. Po pravé ruce mají hráči klobouček barvy 1, po levé straně mají klobouček barvy 2. Cvičení začíná tím, že si oba hráči stříhnou. Ten, kdo vyhraje, sbírá klobouček barvy 1, ten, kdo prohraje, sbírá klobouček barvy 2. Ten, kdo zareaguje rychleji, sebere klobouček a položí ho na „T“ jako první, vyhrává.

Poznámka: Pro vyšší náročnost mohou hráči sbírat oba dva kloboučky. Vítěz sbírá nejprve klobouček barvy 1 a poté barvy 2, ten, kdo prohraje, obráceně.

Zády k tyči

Cíl:

- rozvoj rychlosti
- rozvoj rychlé změny směru
- rozvoj orientace v prostoru

Popis: Na středovou čáru k síti, na obě spojnice čáry pro podání s postranními čarami pro dvouhru umístěte vysoké kužely do nich zasuňte tyč. Hráč začíná uprostřed základní čáry čelem k síti. Na povel sprintuje ke kuželu k síti, obíhá kužel vždy tak, aby byl celou dobu zády k tyči. Poté se otáčí čelem k druhému kuželu, opět obíhá tyč zády k ní, běží přes dvorec k třetímu kuželu, obíhá a sprintuje zpět na startovní místo.

Poznámka: Měřte čas pro vyšší motivaci a pro následné porovnání a vyhodnocení výsledků.

12.2 Cvičení zaměřená na rozvoj koordinace

Dva míče ve hře

Cíl:

- rozvoj koordinace
- rozvoj prostorové orientace
- rozvoj rychlosti reakce

Popis: Hráči A a B stojí na obou stranách sítě. Každý z nich má v jedné ruce míč. Hráč A hodí míč hráči B, který vyhodí svůj míč do vzduchu nad hlavu. Hráč B chytí míč hráče A a hodí mu ho zpět. Hráč B poté chytí míč, který vyhodil do vzduchu, a tak dále. Míče by nikdy neměly padat na zem (Reid et. al, 2003).

Čtyři míče ve hře

Cíl:

- rozvoj koordinace
- rozvoj prostorové orientace
- rozvoj rychlosti reakce

Popis: Hráči A a B stojí na obou stranách sítě. V každé ruce drží jeden míček. Hráč A hodí oba své míče hráči B, který sám vyhodí oba své míče do vzduchu nad hlavu. Hráč B chytá míče hráče A a hází mu je zpět. Hráč B pak chytá míče, které vyhodil do vzduchu, a tak dále. Míče by nikdy neměly padat na zem (Reid et. al, 2003).

Jednou volej, jednou vzhůru

Cíl:

- rozvoj koordinace
- rozvoj prostorové orientace
- rozvoj rychlosti reakce

Popis: Hráči A a B stojí na obou stranách sítě. Každý z nich má jeden míč. Hráč A drží svůj míč v ruce, zatímco hráč B má míč položený na raketě. Hráč A hodí svůj míč hráči B, který sám pošle svůj míč raketou do vzduchu. Hráč B vrátí míč hráči A odehráním voleje. Hráč B potom opět odehraje padající míč ze vzduchu tak, aby vyletěl opět vzhůru. A tak neustále dokola. Míče by neměly spadnout na zem (Reid et. al, 2003).

1 nebo 0

Cíl:

- rozvoj rychlosti reakce
- rozvoj koordinace

Popis: Dva hráči stojí naproti sobě na čáře pro podání, každý na své polovině dvorce. Hrají na sebe rozehru, při odehrávání míče jeden z hráčů řekne 1 (1 dopad míče na zem) nebo 0 (bez dopadu, druhý hráč hraje volej). Úkolem druhého hráče je potom zahrát dle instrukcí s dopadem míče nebo bez dopadu volej.

Poznámka: Hráči musí mírnit tempo hry, aby bylo možné naplnit cíl cvičení. Míče hrají výš nad sítí.

Chytni a házej

Cíl:

- rozvoj koordinace
- rozvoj rychlé změny směru
- rozvoj anticipace
- rozvoj prostorové orientace
- částečný rozvoj taktického myšlení

Popis: Dva hráči stojí naproti sobě na čáře pro podání, každý na své polovině dvorce. Zvolí si jednu polovinu pole pro podání. Hraje se s jedním míčem, který se hází horním obloukem. Jeden hráč hodí míč přes síť, druhý ho musí chytit před dopadem na zem. Z místa, kde chytí míč, opět hází míč přes síť. Hráči se snaží i navzájem přelobovat nebo hodit krátký míč (stopbol). Hráči nemohou chytat ani házet stejnou rukou dvakrát po sobě. Pokaždé musí chytit a hodit míč jinou rukou (Reid et. al, 2003).

Poznámka: To samé cvičení lze provádět i s raketou v ruce. Ze začátku není nutné, aby hráči přehazovali raketu z jedné ruky do druhé a odehrávali míč pokaždé jinou rukou.

Vozembouch

Cíl:

- rozvoj koordinace
- rozvoj citu pro míč

Popis: Hráči stojí na čáře pro podání, hraje se na obě dvě pole pro podání. Hráči mají v ruce rakety. Jeden hráč rozehrává, udeří do míče tak, aby se odrazil na druhou polovinu od země z jeho poloviny. Druhý hráč musí zasáhnout míč před dopadem a také vrátí míč odrazem od země z jeho poloviny dvorce.

Tenisový basketbal

Cíl:

- rozvoj koordinace
- rozvoj koncentrace
- nácvik odlišné činnosti obou paží zároveň

Popis: Hráči stojí naproti sobě na čáře pro podání, každý na jedné polovině dvorce. Drží v jedné ruce raketu a v druhé basketbalový míč. Jejich úkolem je hrát rozehru a zároveň druhou rukou driblovat. Údery hrají na sebe.

Poznámka: Pro ztížení můžete hráčům říct, ať po odehrání každého míče, přehodí raketu do druhé ruky, tedy i míč na opačnou stranu. Je to cvičení určené pro vyspělé hráče.

12.3 Cvičení zaměřená na rozvoj vytrvalosti

Fartlek

Cíl:

- rozvoj vytrvalosti
- adaptace metabolismu na změnu intenzity pohybu
- rozvoj regeneračních procesů a jejich urychlení

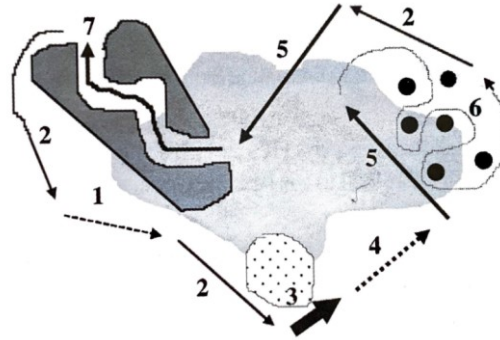
Popis: Jedná se o nepřerušovaný běh, který je prokládán sprinty a různými variacemi běhu:

1. 5 min běžecká abeceda
2. 3-5 min běh střední intenzity (TF 160-170)
3. 200 m běh sub-maximální intenzitou (výběh mírného kopce)
4. 3 min pomalý klus (TF 140)
5. 10 min běh střední intenzitou (TF 170)
6. 10 min specifický běh v terénu (slalom mezi stromy)
7. 10 min běh střední intenzitou (TF 160-170)
8. 15 min „kreativní běh“ (změna techniky běhu, rychlosti, směru)
9. 5 min intenzivního běhu (TF 170-180)
10. 10 min pomalý klus (TF 140-150)

Celková doba trvání 45-60 min.

Popis: Tento trénink je nezáživný, ale hráč ho může provádět sám mimo dvorec bez dozoru trenéra, dle svých časových možností.

Úroveň TF je pouze orientační.



Obrázek 29 Fartlek trénink (zdroj: Reid, 2003, str. 109)

Běžecký kruhový trénink

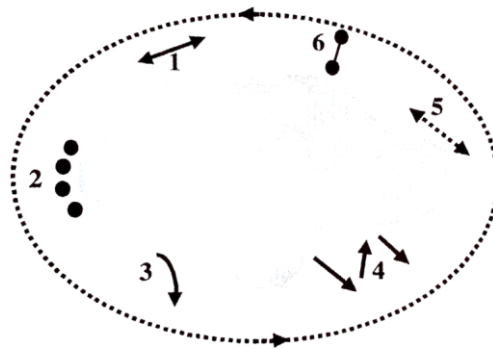
Cíl:

- rozvoj specifické vytrvalosti

Popis: Jedná se o běh s různými stanovišti:

1. sprinty s dotykem země – 3 x 5 m (2 změny směru)
2. 3 x 5 „žabáků“
3. 3 x sprint do kopce (40 m)
4. 3 x „zigzag“ sprint
5. 3 x sprint cvalem stranou (2 změny směru)
6. 3 x 4 výpady stranou s přeskokem a výdrží na jedné noze

Mezi opakováními se vrací na start klusem. Mezi cvičeními pauza 30 s, mezi sériemi 3-4 min. Pauzu vyplňte pomalým klusem. Celková doba trvání 45-60 min.



Obrázek 30 Běžecový kruhový trénink (zdroj: Reid, 2003, str. 109)

Cirkus

Cíl:

- rozvoj specifické vytrvalosti
- rozvoj rychlosti

Popis: Jedná se o běh v terénu, který je prokládaný rychlými úseky nebo kondičním cvičením, kdy hráč sprintuje, sprintuje do kopce, zařazuje prvky atletické abecedy, dělá dřepy s výskokem, výpady s výskokem, kliky, angličáky, klokany apod. Hráč 2 min běží středně pomalým tempem (150-160 TF) a následně 30 s zařadí intenzivní činnost. To zopakuje 5 x a následuje 2 min odpočinek. Dle vyspělosti hráče se určí série. Většinou 2-4.

(Ne)konečný kříž

Cíl:

- rozvoj aerobní vytrvalosti

Popis: Hráči hrají rozehru křížem (forhend křížem), každý 3.-4. míč mění jeden z hráčů po lajně a hraje se křížem z druhé strany (bekhend křížem) a po 3-4 úderech mění opět druhý hráč (Reid et. al, 2003).

Poznámka: Cvičení je určeno pro vyspělejší hráče. Aby byl naplněn cíl cvičení, mělo by se hrát co nejvíce bez chyb.

Bez podání

Cíl:

- rozvoj anaerobně-aerobní vytrvalosti

Popis: Hráči hrají utkání bez podání a příjmu podání. Míč do hry rozehrává trenér, který stojí vedle dvorce přibližně v úrovni základní čáry. Aby byla dodržena vysoká intenzita cvičení, ihned po tom, co některý hráč udělá chybu, rozehrává další míč. Trenér stopuje čas, po uplynutí stanoveného intervalu, následuje odpočinek a hráči si vymění strany, aby rozehraný míč od trenéra přilétal na druhého hráče.

Smrt

Cíl:

- rozvoj specifické rychlostí vytrvalosti
- adaptace na maximální zatížení
- posílení vůle

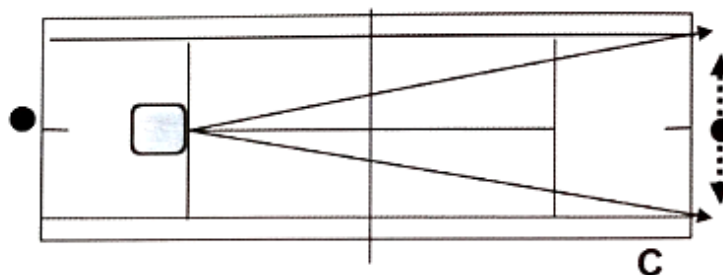
Popis: Trenér stojí na středu dvorce mezi čarou pro podání a sítí, vedle sebe má koš s míči a rychle po sobě rozehrává míče různých směrů a délek. Hráč musí rychle reagovat a běhat od jednoho míče k druhému. Na hráče je vyvíjen tlak tím, že má omezený čas na to dostat se k míči. Rozehrajte 6-10 míčů, následuje 30-45 s pauza (Reid et. al, 2003).

Nahrávací stroj

Cíl:

- rozvoj specifické vytrvalosti

Popis: Nahrávací stroj rozehrává míče nepravidelně vpravo i vlevo frekvencí 20-22 míčů za minutu. Jeden hráč hraje, druhý čeká na výměnu a třetí hráč sbírá míče. Po odehrání 3-6 míčů se hráči vymění a hraje druhý hráč, po 3-6 míčích se opět vymění s prvním hráčem. Každý hráč toto cvičení provádí 20 min.



Obrázek 31 Cvičení s nahrávacím strojem (zdroj: Reid, 2003, str. 110)

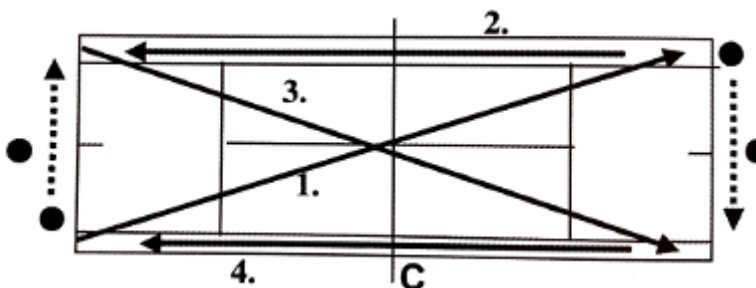
Osmička

Cíl:

- rozvoj specifické vytrvalosti
- rozvoj přesnosti úderů

Popis: Na každé polovině stojí dva hráči, hraje pouze jeden a střídají se. Na jedné straně hrají pouze míče křížem na druhé pouze po lajně. Mění se po 2 nebo 4 odehraných úderech. Snaží se hrát do prostoru mezi postranní čarou pro dvouhru a pro čtyřhru.

Poznámka: Pro zvýšení intenzity stopujte čas 1 min. V tomto případě vynechte úkol hrát do prostoru mezi postranní čarou pro dvouhru a pro čtyřhru.



Obrázek 32 Osmička (zdroj: Reid, 2003, str. 110)

Trojúhelník

Cíl:

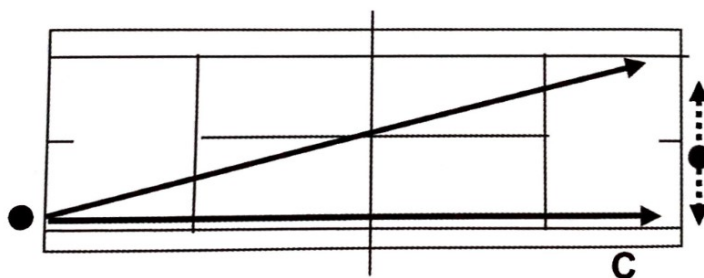
- rozvoj specifické vytrvalosti
- rozvoj rychlé změny směru pohybu

Popis: Hráč A stojí na forhendové/bekhendové polovině dvorce, hráč B začíná na středu za základní čarou. Rozehrává hráč A křížem a následně pravidelně mění směr po lajně a křížem. Hráč B běhá podél základní čáry pravidelně vpravo i vlevo. Míče musí vracet do poloviny dvorce, kde stojí hráč A. Hrajte 1 min v kuse, poté změňte pozice hráčů, běhá hráč B a hráč A mění směr.

Poznámka: Další lehčí variantou je, že hráč A bude hrát dvakrát do stejného místa – dvakrát křížem, dvakrát po lajně.

Těžší variantou je, že hráč A může hrát míče krátké i míče dlouhé, dle uvážení. Hráč B nesmí hrát voleje.

Nejtěžší variantou je, že hráč A hraje nepravidelně křížem, po lajně, krátké, dlouhé údery a hráč B na ně musí hbitě reagovat.



Obrázek 33 Trojúhelník (zdroj: Reid, 2003, str. 110)

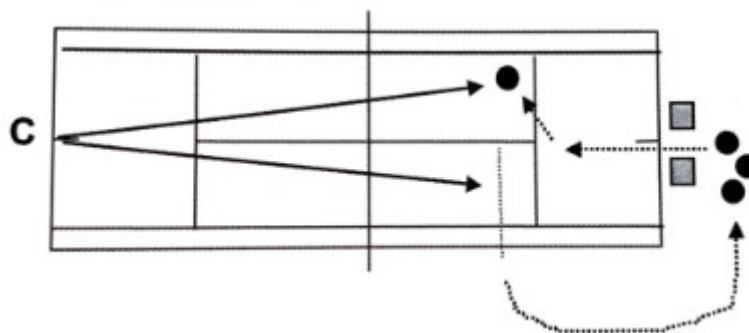
Volejový kurýr

Cíl:

- rozvoj specifické vytrvalosti
- rozvoj zrychlení pohybu

Popis: Cvičení začíná tím, že hráč začne sprintovat od základní čáry vpřed k síti. Trenér mu nahraje na volej vpravo či vlevo a hráč se musí vrátit obloukem mimo dvorec zpět za základní čáru. Vrací se vždy opačnou stranou, než hrál volej. Pokud odehrál forhendový volej vrací se po levé straně dvorce (u praváka). Pomalým poklusem se vrátí za základní čáru a plynule opět rychle vybíhá k síti, kde se vše opakuje. Proved'te 8 x po sobě, poté následuje 30 s pauza (Reid et. al, 2003).

Poznámka: Písmeno „C“ („coach“) značí pozici trenéra.



Obrázek 34 Volejový kurýr (zdroj: Reid, 2003, str. 111)

Bez volejů

Cíl:

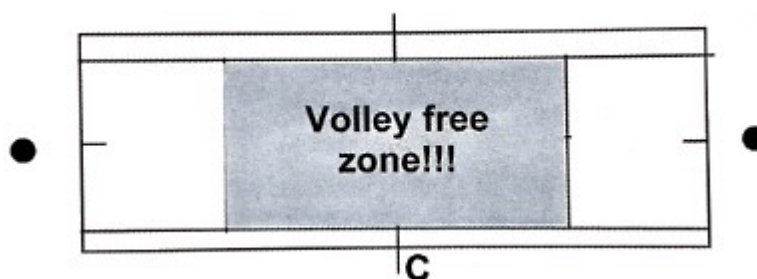
- rozvoj specifické vytrvalosti

Popis: Hraje se tréninkové utkání do 15 nebo 21 bodů bez podání. Rozehrává se spodem, není povoleno hrát voleje.

Varianta 1: Jeden z hráčů musí hrát na $\frac{2}{3}$ dvorce pouze forhend/bekhend, po 10 bodech se role vymění.

Varianta 2: Jeden z hráčů stojí v jednom z rohů dvorce. Druhý hráč rozehrává do volného prostoru na druhé straně. Rozehra začíná tím, že hráč musí sprintovat přes celou délku dvorce.

Varianta 3: Jeden hráč stojí u sítě a raketou se jí dotýká. Druhý hráč rozehrává míč tak, že ho přelobuje a rozehra začíná tím, že hráč musí sprintovat od sítě vzad.



Obrázek 35 Bez volejů (zdroj: Reid, 2003, str. 111)

12.4 Cvičení zaměřená na rozvoj svalové síly

Tato kapitola jako jediná obsahuje převážně cvičení, která jsou prováděna i mimo dvorec, ale lze je provádět i na dvorci či hřišti. Cvičení využívají různé pomůcky jako expandér, „kettlebell“, medicinbal, „gymball“, TRX systém, osu, vak plněný vodou/pískem. U každého cvičení je uvedena i výchozí poloha.

12.4.1 Cviky zaměřené na střed těla

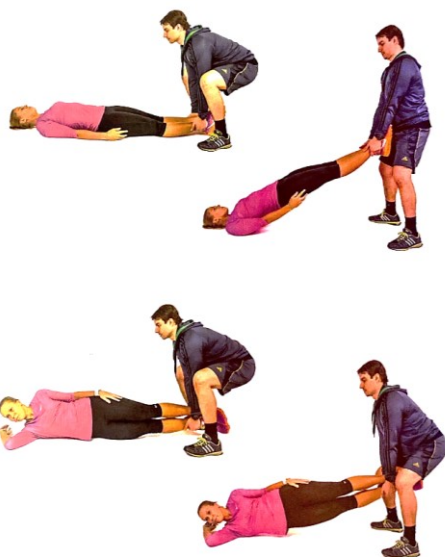
Zdvižené prkno

Cíl:

- zpevnění středu těla

Výchozí poloha: leh na zádech nebo na boku

Popis: Hráč zaujme výchozí polohu, zpevní celé tělo. Trenér ho uchopí za kotníky a zvedne 30 cm nad zem. Hráč musí být zpevněný a zůstat ve stejné poloze jako, když ležel na zemi. Celé tělo musí být v rovině.



Obrázek 36 Zdvižené prkno (zdroj: Vágner, 2016, str.52)

Most na lopatkách

Cíl:

- zpevnění středu těla

Výchozí poloha: leh pokrčmo, pravý úhel v kolenním kloubu, zapření o paty

Popis: Zaujmeme výchozí polohu, zpevníme tělo, zdvihneme pánev a střídavě propínáme pravou a levou nohu.



Obrázek 37 Most na lopatkách (zdroj: Vágner, 2016, str. 54)

Podpor na boku s rotací

Cíl:

- zpevnění středu těla

Výchozí poloha: leh na bok se zapřením o předloktí, druhá ruka upažit

Popis: Zaujmeme výchozí polohu, zpevníme celé tělo, paži z upažení přesouváme obloukem a snažíme se dotknout lopatky paže, která tvoří oporu. Trup rotuje kolem osy. Cvik provádíme i na druhou stranu.



Obrázek 38 Podpor na boku s rotací (zdroj: Vágner, 2016, str. 55)

Rotace s medicinbalem

Cíl:

- zpevnění středu těla

Výchozí poloha: sed, paty zdvižené nad podložkou, medicinbal v předpažení pokrčmo, medicinbal před hrudníkem

Popis: Z výchozí polohy začneme rotovat medicinbalem vlevo a vpravo. Mírný pohyb dolních končetin je povolen. Zpevníme tělo, aby se nepohybovalo ze strany na stranu (Vágner, 2016).



Obrázek 39 Rotace s medicinbalem (zdroj: Vágner, 2016, str. 57)

12.4.2 Komplexní cviky s využitím pomůcek

Do této kapitoly jsou zahrnuty cviky, které využívají k provedení osu, „gymball“, „kettlebell“, TRX a vak plněný vodou/pískem.

Dřep do výponu s osou

Cíl:

- posílení stehenních a lýtkových svalů
- rozvoj dynamiky

Výchozí poloha: stoj rozkročný, osa u pasu

Popis: Z výchozí polohy provedeme dřep, z dřepu vyrazíme dynamicky nahoru do výponu, kde chvíli setrváme (2 s) (Vágner, 2016).



Obrázek 40 Dřep do výponu s osou (zdroj: Vágner, 2016, str. 63)

Dřep s výtahem osy

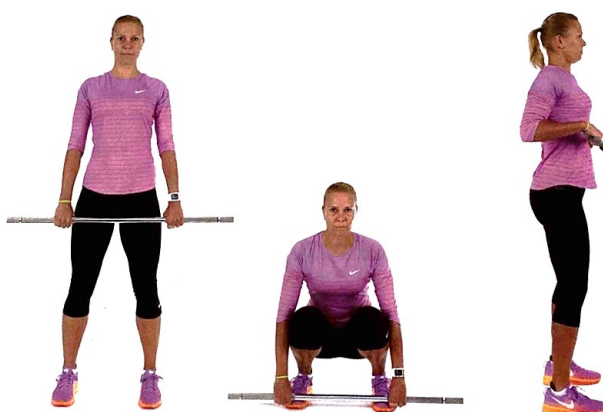
Cíl:

- posílení stehenních svalů
- posílení horní části zad
- kompenzace protrakce ramen

Výchozí poloha: stoj rozkročný, osa u pasu

Popis: Z výchozí polohy provedeme dřep, z něho se vracíme vzhůru do stoje, současně vytáhneme osu pod hrudník, lokty držíme u těla (Vágner, 2016).

Poznámka: Můžeme zařadit i variantu výtahu osy pod bradu, kdy zapojíme i ramenní svaly.



Obrázek 41 Dřep s výtahem tyče k hrudniku (zdroj: Vágner, 2016, str. 64)



Obrázek 42 Dřep s výtahem tyče po bradu (zdroj: Vágner, 2016, str. 64)

Přemístění

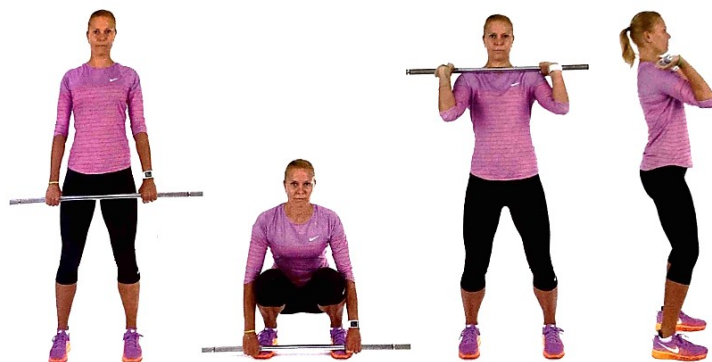
Cíl:

- posílení dolních končetin
- zapojení a posílení celého těla
- rozvoj dynamiky dolních končetin

Výchozí poloha: stoj rozkročný, chodidla na šíři ramen, mírně pokrčená kolena, vzpřímený trup, osa u pasu, úchop širší než šíře ramen.

Popis: Z výchozí polohy začínáme extenzí v kyčelním kloubu, postupně dochází i k extenzi v kolenním kloubu. V momentu, kdy jsou celé dolní končetiny extendované, odrážíme osu od boku vzhůru. Osa putuje podél těla, lokty vytáčíme ven a táhneme osu vzhůru pod bradu, kdy protlačíme lokty pod osu, aby směřovaly dopředu a vně. Osa by měla být položena na ramenou, lokty tlačíme co nejvíce vpřed.

Poznámka: Do tohoto cviku lze zařadit i dřep, kdy z výchozí polohy provedeme nejprve dřep a osu přemístíme ze země stejným způsobem. Osu držíme co nejvíce u těla.



Obrázek 43 Přemístění (zdroj: Vágner, 2016, str. 65)

Výraz nad hlavu ve výpadu

Cíl:

- posílení stehenních svalů
- posílení ramenních svalů
- posílení středu těla
- rozvoj dynamiky dolních končetin

Výchozí poloha: výpad s tyčí na ramenou vpředu

Popis: Z výchozí polohy provedeme podřep a dynamický výraz osy nad hlavu.



Obrázek 44 Výraz nad hlavu ve výpadu (zdroj: Vágner, 2016, str. 65)

Vzepření od pasu

Cíl:

- posílení stehenních svalů
- posílení ramenních svalů
- posílení středu těla

Výchozí poloha: podřep s osou u pasu, široký úchop

Popis: Z výchozí polohy provedeme stoj se současným vzepřením osy nad hlavu. Osu držíme co nejvíce u těla (Vágner, 2016).



Obrázek 45 Vzepření od pasu (zdroj: Vágner, 2016, str. 66)

Rotace trupu s osou na ramenou

Cíl:

- posílení břišních svalů
- posílení zádočných svalů

Výchozí poloha: podřep, osa na ramenou za hlavou, široký úchop

Popis: Z výchozí polohy vytáčíme trup stranou, současně se vytáčí i koleno dovnitř. Pohyb je kontrolovaný. Snažíme se držet vzpřímený trup. Vratíme se zpět do výchozí polohy a provedeme na druhou stranu.



Obrázek 46 Rotace trupu s osou na ramenou (zdroj: Vágner, 2016, str. 98)

Úderové zatlačení do „gymballu“

Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence

Výchozí poloha: stoj, dlaň a předloktí opřené o „gymball“, který je opřený o zed' v úrovni hrudníku

Popis: Provádíme forhendové a bekhendové zatlačení do „gymballu“. Při forhendovém zatlačení vykročíme vpřed směrem od „gymballu“, současně zatlačíme dlaní a předloktím do „gymballu“. U bekhendového zatlačení umístíme hřbety ruky a vnější část předloktí na „gymball“. Opět vykročíme stejným způsobem vpřed a vně a zatlačíme.



Obrázek 47 Úderové zatlačení do "gymballu" (zdroj: Vágner, 2016, str. 97)

Tlak do „gymballu“ ve vzpažení

Cíl:

- posílení prsních svalů
- posílení ramenních svalů
- posílení středu těla

Výchozí poloha: stoj spojný, vzpažit, dlaně umístit na „gymball“ (opřený o zed')

Popis: Z výchozí polohy zatlačíme dlaněmi do „gymballu“, zpevníme střed těla (Vágner, 2016).



Obrázek 48 Tlak do "gymballu" ve vzpažení (zdroj: Vágner, 2016, str. 99)

Rotace trupu se zátěží

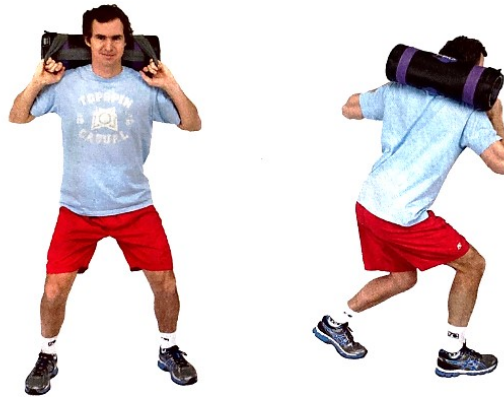
Cíl:

- posílení břišních svalů
- posílení zádočných svalů
- posílení čtyřhlavého svalu stehenního

Výchozí poloha: stoj rozkročný, podřep, zátěž na ramenou za hlavou

Popis: Z výchozí pozice přetočíme trup, současně vykračujeme do zavřeného úderového postavení. Pohyb provádíme kontrolovaně, držíme vzpřímený trup (Vágner, 2016).

Poznámka: Jako zátěž lze využít vak naplněný vodou či pískem.



Obrázek 49 Rotace trupu se zátěží (zdroj: Vágner, 2016, str. 99)

Přemístění s „kettlebellem“

Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence
- posílení břišních svalů

Výchozí poloha: leh, upažení pokrčmo, uchopení „kettlebellu“, předloktí směrem vzhůru

Popis: Z výchozí pozice předpažíme, následně se přetočíme na bok a vrátíme se zpět. Provádíme na obě strany (Vágner, 2016).



Obrázek 50 Přemístění s "kettlebellem" (zdroj: Vágner, 2016, str. 100)

Přítahy jednoruč na TRX

Cíl:

- posílení ramenních svalů
- posílení prsních svalů
- posílení bicepsu

Výchozí poloha: stoj rozkročný, chytit oba úchopy TRX do jedné dlaně, rotace trupu tak, aby volná paže směřovala k protilehlé patě

Popis: Z výchozí polohy začneme rotovat trup směrem k TRX, přetáčíme trup a volnou paží se snažíme dosáhnout co nejdál na uchycení TRX (Vágner, 2016).



Obrázek 51 Přítahy jednoruč na TRX (zdroj: Vágner, 2016, str. 101)

12.5 Cviky s medicinbalem

Úderové odhody

Cíl:

- posílení ramenních svalů
- posílení břišních svalů
- posílení prsních svalů

Výchozí poloha: stoj rozkročný, mírně pokrčená kolena, medicinbal v předpažení poníž.

Varianta 1: **Otevřené postavení**

Z výchozí pozice simulujeme pohyb úderu, forhendového i bekhendového. Začneme nejprve vytáčet trup stranou a přenášet medicinbal do náprahu a následně provedeme odhod obouřuč vpřed.



Obrázek 52 Úderové odhody z otevřeného postavení (zdroj: Vágner, 2016, str. 105)

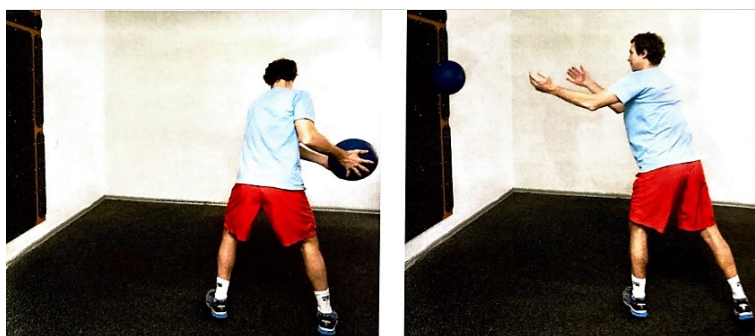
Varianta 2: **Zavřené postavení**

To samé můžeme provádět ze zavřeného postavení. Z výchozího postavení vykročíme do zavřeného postavení a přeneseme medicinbal do náprahu. Provádíme odhod obouřuč vpřed.

Poznámka: Obě dvě varianty lze provádět bez partnera odhody do zdi.



Obrázek 53 Úderové odhody ze zavřeného postavení (zdroj: Vágner, 2016, str. 105)



Obrázek 54 Úderové odhody ze zavřeného postavení o zeď (zdroj: Vágner, 2016, str. 112)

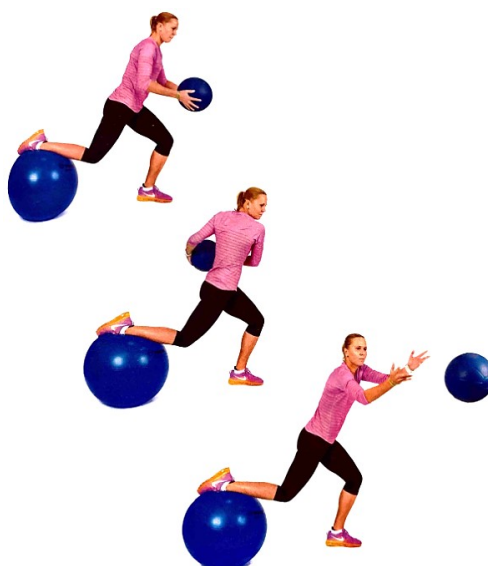
Odhod se zapřením nohy o „gymball“

Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence
- posílení stehenních svalů
- posílení hýžďových svalů
- posílení prsních svalů
- posílení břišních svalů

Výchozí poloha: stoj na jedné, druhá noha zapřená holení o „gymball“, medicinbal před tělem

Popis: Z výchozí pozice rotujeme trup do náprahu, odhodíme obouřuč vpřed. Provádíme na obě strany (Vágner, 2016).



Obrázek 55 Odhod se zapřením nohy o "gymball" (zdroj: Vágner, 2016, str. 107)

Odhod horním obloukem z lehu na „gymballu“

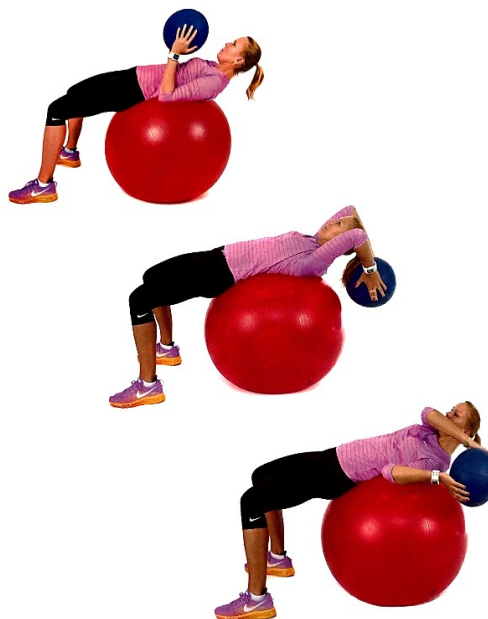
Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence
- posílení prsních svalů
- posílení břišních svalů

Výchozí poloha: lež na „gymballu“, chodidla se dotýkají země, pravý úhel v kolenním kloubu, lokty opřené o „gymball“, medicinbal před tělem, výdrž

Popis: Cvičení se provádí ve dvojici. Jeden cvičí, druhý chytá a vrací medicinbal cvičícímu. Z výchozí pozice přeneseme medicinbal do zapažení, dynamickým pohybem vyhodíme medicinbal obouruč přes hlavu vpřed partnerovi. Ten ho podá cvičícímu zpět a cvičení se opakuje.

Poznámka: Další variantou je přenést míč místo do zapažení, vedle hlavy.



Obrázek 56 Odhod horním obloukem z lehu na "gymballu" (zdroj: Vágner, 2016, str. 108)

Odhod medicinbalu z lehu na břicho na „gymballu“

Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence
- posílení břišních svalů
- posílení zádočných svalů

Výchozí poloha: lež na „gymballu“ na břicho, holeně opřené o zem, medicinbal položený na zemi, držet obouruč

Popis: Cvičení se provádí ve dvojici. Z výchozí polohy začneme záklonem, medicinbal zvedneme ze země a s mírným záklonem ho přitáhneme k hrudi. Z této polohy odhazuje vpřed trčením. Partner medicinbal chytá a vrací ho zpět cvičícímu.



Obrázek 57 Odhod z lehu na břiše na "gymballu" (zdroj: Vágner, 2016, str. 109)

Odhod jednoruč s využitím bosu

Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence
- posílení stehenních svalů
- posílení prsních svalů
- posílení břišních svalů

Výchozí poloha: výpad vpravo mírně vpřed na bosu, malý medicinbal v pravé ruce

Popis: Z výchozí pozice provedeme náprah na forhend a odhodíme jednoruč vpřed. To samé provádíme i na druhou stranu, vždy však jen jednoruč. Simulujeme tedy forhend na druhou stranu.



Obrázek 58 Odhod jednoruč s využitím bosu (zdroj: Vágner, 2016, str. 110)

Odhod obouruč ze zapažení na bosu

Cíl:

- posílení svalů ramenního pletence
- posílení stehenních svalů
- posílení hýžd'ových svalů
- posílení prsních svalů
- posílení břišních svalů

Výchozí poloha: stoj na bosu, medicinbal obouruč v zapažení/předpažení/ vedle těla

Popis: Z výchozí polohy odhodíme medicinbal horním obloukem/trčením od prsou/bočním obloukem vpřed na partnera. Ten vrací medicinbal cvičícímu a cvičení se opakuje.

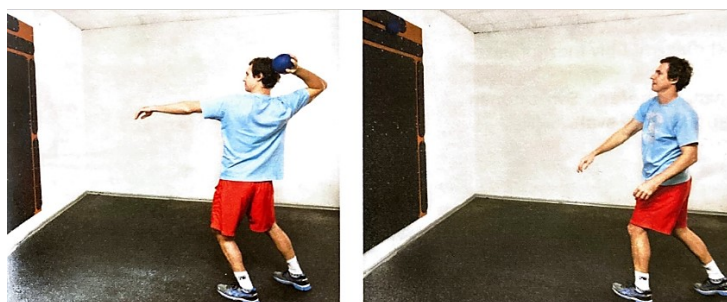
Poznámka: Cvičení lze provádět i bez partnera a bez využití balanční podložky, kdy hráč odhazuje přes hlavu obouruč do zdi. Může využít i variantu odhodů jednoruč přes hlavu.



Obrázek 59 Odhod obouruč ze zapažení na bosu (zdroj: Vágner, 2016, str. 111)



Obrázek 60 Odhod obouruč ze zapažení o zeď (zdroj: Vágner, 2016, str. 113)



Obrázek 61 Odhod jednoruč ze zapažení o zeď (zdroj: Vágner, 2016, str. 113)

12.6 Cviky s expandérem

Zevní rotace ramen s expandérem

Cíl:

- posílení externích rotátorů ramen

Varianta 1: Vpřed

Výchozí poloha: stoj rozkročný, upažení pokrčmo, předloktí rovnoběžné s podložkou, uchopení expandéru před tělem

Popis: Zpevníme tělo, ramena tlačíme vzad a z výchozí polohy začneme vytáčet předloktí vzhůru do upažení pokrčmo, předloktí směřuje vzhůru. Následně začneme předloktí vytáčet zpět dolů do výchozí polohy. Pohyb provádíme pomalu a kontrolovaně. (Vágner, 2016).

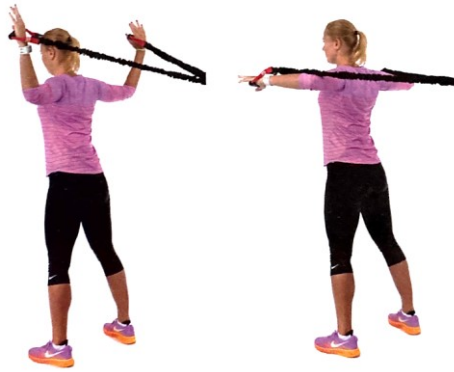


Obrázek 62 Zevní rotace ramen s expandérem vpřed (zdroj: Vágner, 2016, str. 115)

Varianta 2: Vzad

Výchozí poloha: stoj rozkročný, upažení pokrčmo, předloktí směřuje vzhůru, uchopení expandéru, expandér za tělem

Popis: Zpevníme tělo, ramena tlačíme vzad a z výchozí polohy začneme vytáčet předloktí směrem dolů do upažení pokrčmo a s předloktím rovnoběžným s podložkou. Následně začneme předloktí vytáčet zpět vzhůru do výchozí polohy. Pohyb provádíme pomalu a kontrolovaně. Expandér je upevněn za tělem.



Obrázek 63 Zevní rotace ramen s expandérem vzad (zdroj: Vágner, 2016, str. 115)

Upažení s expandérem

Cíl:

- posílení středního deltového svalu

Výchozí poloha: stoj, výkrok vpřed, expandér upevnit pod přední chodidlo, chytit za oba konce do upažení poníž

Popis: Z výchozí polohy upažíme.



Obrázek 64 Upažení s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 116)

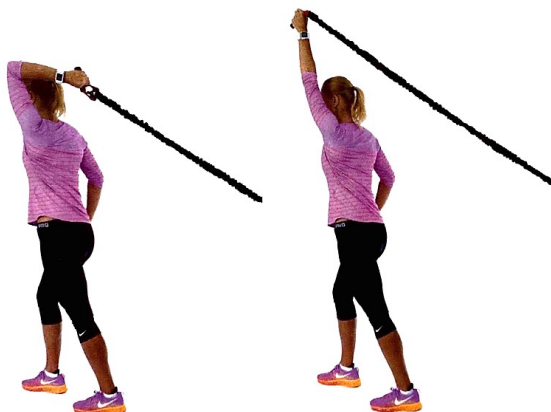
Posílení tricepsu s expandérem

Cíl:

- posílení tricepsu

Výchozí poloha: stoj, vykročení vpřed, uchopení expandéru jednoruč, vzpažení skrčmo, předloktí vzad

Popis: Z výchozí polohy vzpažíme. Provádíme cvik na obě strany.



Obrázek 65 Posílení tricepsu s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 117)

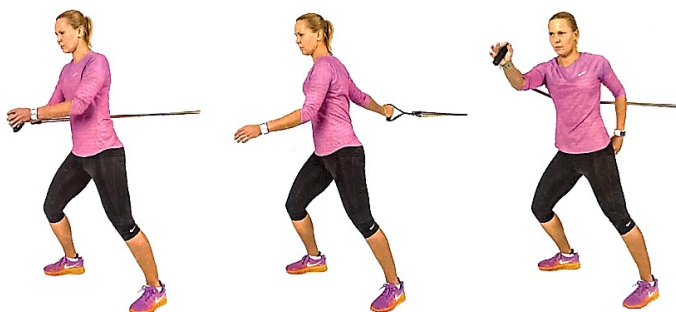
Údery jednoruč s expandérem

Cíl:

- posílení svalů, které se účastní rotace trupu
- posílení svalů ramenního pletence

Výchozí poloha: stoj rozkročný, uchopení expandéru do jedné ruky, expandér za tělem

Popis: Z výchozí polohy zahájíme nápřah na forhend a následně dynamický švih vpřed. Cvičení opakujeme. Provádíme na obě strany.



Obrázek 66 Údery jednoruč s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 117)

Nápřah obouruč s expandérem

Cíl:

- posílení svalů, které se účastní rotace trupu
- posílení svalů ramenního pletence

Výchozí poloha: stoj rozkročný, uchopení expandéru obouruč před tělem, expandér před tělem

Popis: Z výchozí pozice rotujeme trup do nápřahu na forhendovou a bekhendovou stranu, vždy se vrátíme do výchozí polohy.



Obrázek 67 Nápřah obouruč s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 118)

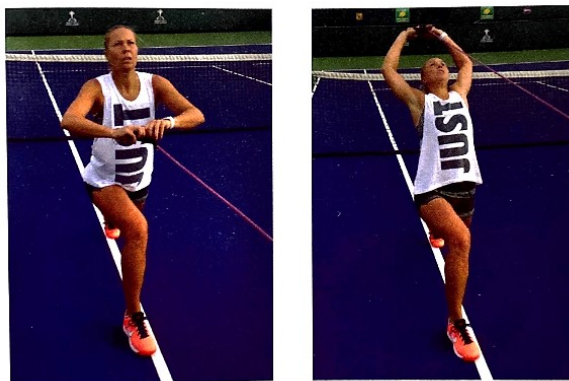
Záklon s expandérem ve výpadu

Cíl:

- posílení zádových svalů
- posílení stehenních svalů
- posílení ramenních svalů

Výchozí poloha: výpad vpřed, expandér v předpažení obouruč

Popis: Z výchozí polohy provedeme vzpažení a mírný záklon vzad. Vracíme se zpět do výchozí polohy a cvik opakujeme (Vágner, 2016).



Obrázek 68 Záklon s expandérem ve výpadu (zdroj: Vágner, 2016, str. 119)

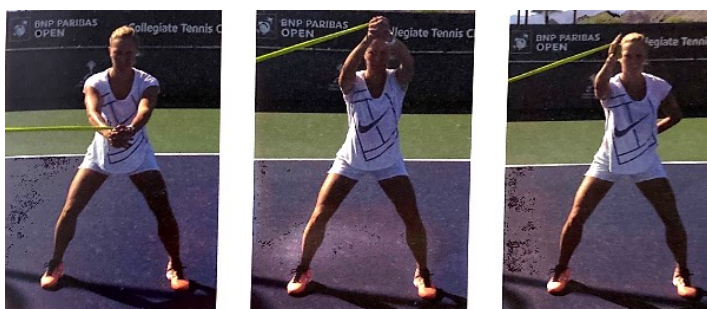
Předpažení povýš a poníž s expandérem

Cíl:

- zpevnění středu těla
- posílení svalů ramenního pletence
- posílení svalů předloktí

Výchozí poloha: stoj rozkročný, snížený postoj, expandér v předpažení poníž jednoruč/obouruč, expandér upevněn z boku

Popis: Z výchozí polohy provedeme předpažení povýš. Lze provádět jednou rukou či držet expandér obouruč. Expandér lze umístit i z druhého boku.



Obrázek 69 Předpažení povýš a poníž s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 119)

Výpady stranou s expandérem

Cíl:

- posílení stehenních svalů
- posílení abduktorů
- posílení svalů pro zaujetí otevřeného postavení

Výchozí poloha: stoj rozkročný, expandér kolen kotníků

Popis: Z výchozí polohy provedeme výpad stranou a zpět. Provádíme na obě strany (Vágner, 2016).



Obrázek 70 Výpady stranou s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 121)

Výpad vpřed stranou s expandérem

Cíl:

- posílení stehenních svalů
- posílení svalů pro zaujetí zavřeného postavení

Výchozí poloha: stoj rozkročný, expandér kolen kotníků

Popis: Z výchozí polohy provedeme výpad vpřed stranou a zpět. Provádíme na obě strany.



Obrázek 71 Výpady vpřed stranou s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 121)

Pohyb stranou s expandérem

Cíl:

- posílení stehenních svalů
- posílení abduktorů

Výchozí poloha: stoj rozkročný, expandér kolem kotníků

Popis: Ve vzdálenosti 4 m od sebe postavíme kloboučky. Prostor mezi nimi je vymezen pro hráče, který se pohybuje od jednoho kloboučku k druhému opakovanými úkroky stranou. Je ve sníženém postavení a expandér má upevněný kolem kotníků.



Obrázek 72 Pohyb stranou s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 122)

13. Závěr a diskuse

Cílem diplomové práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro všechny čtyři části tenisové přípravy: technickou, taktickou, psychologickou a kondiční tak, aby se jednalo o případnou příručku pro tenisovou přípravu, která může posloužit jako inspirace pro tenisové trenéry i hráče. V práci bylo stanoveno celkem šest úkolů, které jsem řešila postupně. První dva úkoly se týkaly shromažďování dostupných zdrojů a výběr cvičení. Cvičení jsem vybírala na základě vlastních zkušeností z tréninku a utkání.

Třetí a čtvrtý úkol byl zaměřen na jednotlivá cvičení. U každého cvičení je uveden název a cíl a je řádně popsáno. U vybraných cvičení jsem uvedla poznámku, příklad, variantu či pro lepší pochopení doplnila ilustrační obrázek. V kapitole Rozvoj svalové síly v oddílu věnovanému kondiční přípravě jsem u cvičení uvedla i výchozí polohu.

Úkoly pět a šest se věnovaly videozáznamu. Jedná se o záznam z tréninku profesionálních hráčů, kterým jsem sestavila kondiční i herní trénink, který hráči následně vyzkoušeli a realizovali. Z videozáznamu jsem vybrala nejzajímavější cvičení, která nejsou v praxi velmi běžná, a proto mohou posloužit jako inspirace pro ostatní trenéry. Jedná se o cvičení, která jsou určena spíše pro vyspělejší hráče, neboť cvičení vhodná spíše pro začátečníky nejsou tolik náročná, v praxi se běžně využívají a lehce lze jejich realizaci pochopit ze samotného popisu.

Diplomová práce je zaměřená na vybraná cvičení pro tenisovou přípravu. Zásobník cvičení je rozdělen do čtyř hlavních kapitol. Většina z nich se dále člení na podkapitoly pro lepší přehlednost a snadnější orientaci. V každé z hlavních kapitol je uvedeno minimálně 10 příkladů cvičení. Cvičení jsem následně seřadila od nejjednoduššího po náročnější. Ze začátku jsem volila cvičení známá a vhodná spíše pro začátečníky. Dále jsem vybrala cvičení, která jsou méně tradiční a která mě zaujala, neboť jsem se s nimi v praxi sama nesetkala a přišla mi inspirativní a zábavná. Musíme brát ale v potaz, že se nejedná o všechna možná existující cvičení, která lze využít. Jednalo by se pak o velice obsáhlý dokument, neboť jednotlivá cvičení mají i různé možné obměny a existuje nespočet variant a drilů, která lze zařadit. Záleží na kreativitě trenéra, který ale zároveň musí respektovat při volbě cvičení dosažený individuální vývoj hráče.

Podobnému tématu jako já se věnoval ve své práci i Bořík (2021), který vytvořil zásobník pro Nácvik útočných herních činností jednotlivce při hrách na malém prostoru

pro 5. třídy. Jeho práce řadí hry podobným způsobem jako já cvičení, nicméně mi přijde, že některé hry nejsou zvoleny vhodně pro danou věkovou kategorii. Proto jsem ve svém zásobníku nestanovila, pro jaký věk je dané cvičení vhodné, neboť věk nevyovídá o dosažené výkonnosti a trenér proto má možnost zvolit náročnost cvičení s ohledem na výkonnost a možnosti hráče. Na druhou stranu jsou cvičení seřazena přehledně a u každého je ilustrativní obrázek, který pomáhá pochopit popisovanou hru. Také se mi líbí, že má u každého cvičení uveden stupeň obtížnosti. Od toho jsem ale sama upustila, neboť jsem nebyla schopná objektivně stanovit náročnost cvičení.

Dále i Bárta (2021) se věnuje tvorbě zásobníku kompenzačních cvičení. I přesto že je zásobník uveden v cíli práce, v celé práci je uvedeno celkově pouze 17 kompenzačních cviků zaměřených hlavně na spodní část těla. S ohledem na hlavní cíl práce se mi to jeví jako malé množství a úzké zaměření. Proto jsem se snažila zahrnout vyšší počet cvičení, aby trenéři měli větší možnost výběru.

Čech (2007) zahrnul do svého zásobníku sice dle mého názoru vhodné množství příkladů a cvičení, nicméně už na první pohled je struktura nepřehledná, cvičení nemají jednotnou strukturu a v práci je náročné se orientovat. Proto jsem využila jednotnou formu a způsob popisu cvičení a snažila se je vhodně kategorizovat, aby to pro čtenáře bylo přehledné.

Zásobník cvičení jsem se tedy snažila vytvořit tak, aby se jednalo převážně o komplexní inspiraci pro tenisovou přípravu. Dala by se však doplnit i cvičení, která by se věnovala korekci chyb, avšak to je již rozsáhlejší pojetí technické přípravy, kde by bylo možné uvést i samostatnou kapitolu cvičení zaměřených na korekci nejčastějších chyb v tenisové technice. Dále také nesmíme zapomenout na strečink, který je důležitou složkou podmiňující regeneraci, stejně tak jako spánek, strava a pitný režim sportovce.

Neustálým a přetrvávajícím problémem trenérů je nekomplexnost tenisové přípravy, kdy s hráči drilují pouze techniku, ale ostatní, neméně důležité složky technické přípravy opomíjejí. Je zásadní, aby si trenéři uvědomili, že bez rozvoje všech složek tenisové přípravy nelze dosáhnout maximálního výkonnostního potenciálu hráče a že využíváním pouze technické přípravy nerozvíjíme jeho plnou výkonnostní kapacitu.

V současné době se klade čím dál větší důraz na anticipaci, která hraje rozhodující roli ve vrcholovém tenise. Tímto tématem lze také navázat na mou práci a vytvořit zásobník cvičení a případných doporučení, jak tuto dovednost rozvíjet a zdokonalovat.

Důležitým prvkem je pro vrcholové sportovce i rozcvičení. Toto také může být velmi zajímavé téma, kterým se mohou budoucí výzkumy zabývat. Rozcvičení bývalo často podceňované a mnoho hráčů mu nevěnuje příliš pozornosti. U vrcholových hráčů ovšem vidíme, že je rozcvičení neoddelitelnou součástí předzápasových rituálů.

Dalším tématem pro diskusi může být zapojování všech složek přípravy již v mladších kategoriích. Zpravidla je taktická, psychologická a kondiční složka rozvíjena až od starších kategorií, kde ji trenéři zařazují např. až od starších žáků, neboť u malých dětí je to náročné. Je ovšem pravda, že děti nejsou do určitého věku zcela vyvinuté a některé úkoly by nepochopily. Lze ale uzpůsobit všechny složky přípravy jejich vývoji a potřebám a volit jednoduchá cvičení, která děti budou bavit a rozvíjet jejich potenciál. Myslím si, že zařazení všech složek tenisové přípravy v raném věku není problém, pouze musí být zohledněn věk dítěte a jeho možnosti a přizpůsobit mu daná cvičení a vhodné formy tréninku.

Dle mého názoru byl stanovený cíl práce splněn. Sestavila jsem zásobník cvičení, který je možné využít v praxi. Vytvořením této práce jsem si rozšířila znalosti a zásobu cvičení o tenisové přípravě. Objevila jsem nové způsoby, jak zpestřit a obměnit trénink, které v budoucnu mohou využít ve své trenérské praxi.

14. Zdroje

- ANDERSON, Kirk ve spolupráci s American Sport Education Program. *Coaching Tennis: Technical and Tactical Skills*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009. ISBN-10 0-7360-8607-2.
- ANZARI, T. *Psychologie tenisu*. [online]. 2011. Dostupné z: http://www.psychologie-tenisu.cz/technika_styl_a_tvorivost.php.
- ARDELT, K. *Kterak se naučím hrát tenis dříve než druzí*. Vyd.2. Praha: Pražské akciové tiskárny v Praze, 1936. 203 s.
- BÁRTA, J. *Kompenzační cvičení v ledním hokeji*. Praha, 2021. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.
- BOŘÍK, M. *Nácvik účinných herních činností jednotlivce při hrách na*
- BOYLE, M. *Functional Training for Sport*. Champaign: Human Kinetics, 2004. DOI 10.1080/02701367.
- CANO-DE-LA-CUERDA, R., MOLERO-SÁNCHEZ, A., CARRATALÁ-TEJADA, M., ALGUACIL-DIEGO, I. M., MOLINA-RUEDA, F., MIANGOLARRA-PAGE, J. C., TORRICELLI, D.: Theories and control models and motor learning: Clinical applications in neurorehabilitation. *Neurología*, 2015, 32-41. DOI:10.1016/2011.12.012.
- CARBOCH, J. *Anticipační načasování příjmu podání na základě odhadu dráhy letu míče*. Praha, 2011. Nepublikovaná disertační práce na UK FTVS.
- CARBOCH, J. *Vybrané indikátory herního výkonu v tenisu, vizuální vnímání a anticipace*. Praha: Univerzita Karlova, 2022.
- CÍCHOVÁ, E. *Motorické učení v terapii posturální stability*. Olomouc, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci.
- CRESPO, M. Tactical periodisation in tennis: An introduction. *ITF coaching & sport science review*, 2011, 16–18.

CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Univerzita Palackého v Olomouci: Polygrafické středisko Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 2002. ISBN 040602.

CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Univerzita Palackého v Olomouci: Polygrafické středisko Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 040602.

CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Univerzita Palackého v Olomouci: Polygrafické středisko Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 040602.

ČECH, R. *Zásobník cvičení se zaměřením na rozvoj herních dovedností obránce*. Jihlava, 2007. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Luboš Koňák.

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002. 331 s. ISBN 80-7033-760-5.

DOVALIL, J., CHOUTKA, M. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.

DOYON, J., BENALI, H.: Reorganization and plasticity in the adult brain during learning of motor skills. *Current Opinion in Neurobiology*, 2005, s. 161-167. DOI: 10.1016/j.conb.2005.03.00.

DRDA, M. *Analýza taktiky elitních hráčů v tenisu*. Praha, 2009. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Kočib.

FERNANDEZ, J., MENDEZ-VILLANUEVA, A., PLUIM, B.M. Intensity of tennis match play. *Br J Sports Med*, 2006. DOI: 31:387–91.

Ferrauti, A., Maier, P., Weber, K. *Tenisový trénink: výkon – kondice – zdraví: příručka pro trenéry*. Prostějov: Jiří Zháněl, 2016.

FERRAUTI, A., MAIER, P., WEBER, K. Tennis training. *Aached: Meyer & Meyer*, 2002.

FERRAUTI, A., PLUIM, B. M., WEBER, K. The effect of recovery duration on running speed and stroke quality during intermittent training drills in elite tennis players. *J Sport Sci*, 2001. DOI: 19:235–42.

FERRAUTI, A., WEBER, K., WRIGHT, P. Endurance: Basic, semi-specific and tennis-specific. In: Reid M, Quinn A, Crespo M, eds. Strength and conditioning in tennis. London: *International Tennis Federation*, 2003, 93–112.

GRIFFIN, L. L., BUTLER, J. Teaching games for understanding: theory, research, and practice. *Champaign: Human Kinetics*, 2005.

GROSSER, M., SCHÖNBORN, R. Závodní tenis pro děti a mladé hráče. Bílina: Ladislav Hrubý, 2008. ISBN 978-3-89899-374-6.

HÖHM, J. *Tenis – technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia, 1982. ISBN 713664533.

HÖHM, J. *Vítězný tenis*. Praha: Olympia, 1987. Sport pro každého (Olympia).

HOSKINS-BURNEY, T., CARRINGTON, L. *Tenisové drily*. Přeložil Jaroslav ŠTOLC. Brno: CPress, 2015. ISBN 978-80-264-0814-7.

HOŠEK, V. *Psychologie sportovní střelby*. Praha: ÚV Svazarmu, 1979. 268 s.

HOŠEK, V., KOBYLKA, L., SLEPIČKA, P. *Průvodce psychologii sportu: obecná část: pro doplnění učebních textů*. Asociace psychologů sportu České republiky, 2004. 153 s.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2., rozšíř.vyd. Praha: Olympia, 1991. Věda pro praxi (Olympia). ISBN 80-7033-099-6.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia/Karolinum, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia/Karolinum, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

CHOUTKA, M., VOTÍK J., BRKLOVÁ, D. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7082-500-6.

International Tennis Federation, *Classified surfaces*. 2021 [online]. Dostupné z <https://www.itftennis.com/en/about-us/tennis-tech/classified-surfaces/>

JANDA, V., VÁVROVÁ, M. 1992. Senzomotorická stimulace. *Rehabilitácia* [online]. 14-34 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: <https://www.rehabilitacia.sk/archiv/cisla/3REH1992-m.pdf>.

JANKOVSKÝ, J. *Tenis*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0169-3.

JANKOVSKÝ, J. *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Grada Publishing, 2002.

JANSA, P., DOVALIL, J. *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

JOHNNY_PARKES. In: *Instagram*. [online]. [cit. 2023-04-05]. Dostupné z: https://www.instagram.com/johnny_parkes/

JUSTBALLTENNIS. In: *Instagram*. [online]. [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/justballtennis/>

KOČÍB, T. *Tenis*. In F. Táborský (ed.), *Základy sportovních her*, 2007. Praha: UK FTVS.

KONIG, D., HUONKER, M., SCHMIDT, A., HALLE, M., BERG, A., KEUL, J. Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Med Sci Sports Exerc*, 2001. DOI: 33(4):654—8.

KOROMHÁZOVÁ, V., LINHARTOVÁ, D. *Jak dokonale zvládnout tenis*. Praha: Grada, 2008. Jak dokonale zvládnout. ISBN 978-80-247-2316-7.

KRAKAUER, J. W. Motor learning: its relevance to stroke recovery and neurorehabilitation. *Current Opinion in Neurology*, 2006, s. 84-90. DOI:10.1097/01.0000200544.29915.

KRÁLÍČEK, P. *Úvod do speciální neurofyzologie*. 3., přeprac. a rozš. vyd. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-618-2.

LEHNETRZ, K. Zur Theorie und Vermittlung sportlicher Techniken. *In Leistungssport 3*, 1996.

malém prostoru u 5. třídy. Praha, 2021. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce doc. PhDr Petr Šťastný Ph. D.

MELIŠOVÁ, L., et al. *Teória a didaktika športovej špecializácie tenis*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1992. 152 s.

MORAN, P., A. The psychology of concentration in sport performers. *Erlaubaum: Psychology press*, 1996. ISBN 0-86377-444-x.

O'SULLIVAN, S. B., SCHMITZ, T. J. *Physical rehabilitation*. 5th ed. F.A. Davis, 2007. ISBN 978-080-3612-471.

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.

REID, M., CRESPO, M., LAY, B., Berry, J. Skill acquisition in tennis: research and current practice. *Journal of science and medicine in sport*, 2007.

REID, M., QUINN, A., CRESPO, M. *Strength and Conditioning for tennis*. London: ITF Limited, 2003. ISB: 1-903013-19-4.

REID, M., SCHNEIDER, K. Strength and conditioning in tennis: Current research and practice. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 2008, 248-256.

ROETERT, Paul a Mark KOVACS. *Tenis – anatomie: váš ilustrovaný průvodce pro sílu, rychlost a akceschopnost*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0563-4.

ROETERT. E. P., ELLENBECKER, T. S. *Complete conditions for tennis*. Champaign II: Human Kinetics, 2007.

RUTHERFORD, J. *Skills, Drills & Strategies for Tennis*. London and New York: Routledge, 2017. ISBN 1-890871-14-1.

RUTHERFORD, J. *Skills, Drills and Strategies for tennis*. New York: Routledge, 2017. ISBN 1-890871-14-1.

SEVERA, J. et al. *Tenis: učební texty pro trenéry II. a III. třídy – 1. díl*. Praha: ČTS, 1997.

SHADMEHR, R., KRAKAUER, J. W. A computational neuro-anatomy for motor control. *Experimental Brain Research*, 2008, 359-381. DOI:10.1007/s00221-008-1280-5.

SHEPPARD, J. M., YOUNG, W. B. Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 2006, 919-932. DOI:10.1080/02640410500457109.

SHMUELOF, L., KRAKAUER, J. W. Are we ready for a natural history of motor learning? *Neuron*, 2011, 469-476. DOI:10.1016.

SHUMWAY-COOK, A., WOOLLACOTT, M. H. *Motor control: translating research into clinical practice*. 4th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2012. ISBN 978-1-60831-018-0.

SCHMIDT, R. A., LEE, T. D. *Motor control and learning: a behavioral emphasis*. 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. ISBN 978-0-7360-7961-7.

SCHONBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. Praha: Ladislav Hrubý, 2009.

SCHÖNBORN, R. *Tennis Technik Trainink*. 1. vyd. Aachen: Mayer and Mayer Verlag, 1998.

SCHÖNBORN, R., *Strategie + Taktika v tenisu*. 1. vyd. Prostějov: Sport a věda, o. s., 2012. 214 s., ISBN 978-3-86279-298-6.

SKOKANOVÁ, A. *Hodnocení tenisové techniky a herní úrovně u dorostenek*. Praha, 2019. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.

SKŘIVÁNEK, J. *Analýza rozehry v závislosti na podání*. Praha, 2019. Diplomová práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Kočib.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5

- STOJAN, S., BRABENEC, J. *Tenis zdravým rozumem*. Praha: 1999. 1. vydání.
- SUGERMAN, K. *Winning: The mental way*. Barlingame: Step publishing, 1999. ISBN 0-9666661-9-4.
- SUPREME TENNIS, 2020, *Tennis Drills and Tactics with Former ATP Professional | WIN MORE MATCHES with these Tactical Plays*, YouTube video. [2023-03-18]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=EV5jpS776iE&t=187s>.
- ŠLÉDR, J. *Psychologie umění*. Univerzita Karlova, 1988. 205 s.
- ŠODEK, P. *Analýza taktiky elitních hráčů tenisu na antukovém povrchu*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Tomáš Kočib.
- ŠTILEC, M. a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1989. ISBN 80-7066-026-0.
- TÁBORSKÝ, F. et al. *Základy sportovních her*. Praha: UK FTVS, 2007.
- TENNIS_EXERCISES. In: *Instagram*. [online]. [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: https://www.instagram.com/tennis_exercises/
- TENNISDRILLSUK. In: *Instagram*. [online]. [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/tennisdrillsuk/>
- TENNISTRAININGVIDEOS. In: *Instagram*. [online]. [cit. 2023-03-12]. Dostupné z: <https://www.instagram.com/tennistrainingvideos/>
- TOMEŠOVÁ, E. Vnitřní řeč. (I. část) – *Myšlenky, které vám pomohou zvítězit*. Těl. Vých. Sport Mlád., 2007, 16 s. ISSN 1210-7689.
- TRABERT, T., WITCHEY, R., DENEVI, D. *Tennis past 50*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002. ISBN 0736034382.
- v ledním hokeji
- VÁGNER, M. *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5814-5.

WEINBERG R.S., GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. United States of America: Human Kinetics, 2007. ISBN-13: 978-0-7360-6467-5.

WELLS, D. *Tennis*. New York: AV² by Weigl, 2020. ISBN 978-1-7911-0011-7.

ZHÁNĚL, J. *Trénink koordinace v závodním tenise*. Prostějov: I. Šilhánek, 2011. ISBN 9788025492345.

ZIKA, J. *Regulace psychických stavů atleta*. Praha: Ústřední výbor ČSTV, 1987.

15. Seznam grafické dokumentace

15.1 Seznam obrázků

Obrázek 1 Driblink s míčem o zem (zdroj: Rutherford, 2017, str. 24).....	45
Obrázek 2 Driblink s míčem ve vzduchu (zdroj: Rutherford, 2017, str. 24)	46
Obrázek 3 Přípravná pozice (zdroj: Rutherford, 2017, str. 24).....	47
Obrázek 4 Běh k míči (zdroj: Rutherford, 2017, str. 26).....	49
Obrázek 5 Sbíráání míčů (zdroj: Rutherford, 2017, str. 27).....	50
Obrázek 6 Posílání míčů (zdroj: Rutherford, 2017, str. 27).....	51
Obrázek 7 Hod' a udeř – varianta 1 (zdroj: Rutherford, str. 34)	55
Obrázek 8 Hod' a udeř – varianta 3 (zdroj: Rutherford, str. 35)	56
Obrázek 9 Daleko, ale ne moc (zdroj: Rutherford, str.36).....	56
Obrázek 10 Provedení bekhendu (zdroj: Rutherford, str. 33).....	58
Obrázek 11 Stínované podání (zdroj: Rutherford, str. 43).....	59
Obrázek 12 Nadhoz míče (zdroj: Rutherford, str. 43)	59
Obrázek 13 Nadhoz na terč (zdroj: Rutherford, 2017, str. 44)	60
Obrázek 14 Zkrácený podání (zdroj: Rutherford, str. 37).....	60
Obrázek 15 Kopírování volejů (zdroj: Rutherford, 2017, str. 48)	65
Obrázek 16 Nadhoz a volej (zdroj: Rutherford, 2017, str. 48)	65
Obrázek 17 Volejový dril od základní čáry (zdroj: Rutherford, 2017, str. 49)...	66
Obrázek 18 Pytlák (zdroj: Rutherford, 2017, str. 49)	67
Obrázek 19 Od čáry k čáře (zdroj: Vágner, 2016, str. 137).....	91
Obrázek 20 Pavouk (zdroj: Vágner, 2016, str. 138)	92
Obrázek 21 Slalom (zdroj: Vágner, 2016, str. 138)	92
Obrázek 22 Kříž (zdroj: Vágner, 2016, str. 139)	94
Obrázek 23 Pohyb za základní čarou (zdroj: Vágner, 2016, str. 139)	95
Obrázek 24 Osmičky se startem (zdroj: Vágner, 2016, str. 140).....	96
Obrázek 25 Vpřed a stranou (zdroj: Vágner, 2016, str. 141).....	97
Obrázek 26 Přesýpací hodiny (zdroj: Vágner, 2016, str. 142).....	98
Obrázek 27 Běh pro hozený míč (zdroj: Vágner, 2016, str. 142).....	98
Obrázek 28 Start z postavení na podání (zdroj: Vágner, 2016, str. 144)	99
Obrázek 29 Fartlek trénink (zdroj: Reid, 2003, str. 109).....	108
Obrázek 30 Běžecký kruhový trénink (zdroj: Reid, 2003, str. 109)	109

Obrázek 31 Cvičení s nahrávacím strojem (zdroj: Reid, 2003, str. 110).....	111
Obrázek 32 Osmička (zdroj: Reid, 2003, str. 110)	111
Obrázek 33 Trojúhelník (zdroj: Reid, 2003, str. 110).....	112
Obrázek 34 Volejový kurýr (zdroj: Reid, 2003, str. 111).....	113
Obrázek 35 Bez volejů (zdroj: Reid, 2003, str. 111)	113
Obrázek 36 Zdvížené prkno (zdroj: Vágner, 2016, str.52)	114
Obrázek 37 Most na lopatkách (zdroj: Vágner, 2016, str. 54).....	115
Obrázek 38 Podpora na boku s rotací (zdroj: Vágner, 2016, str. 55)	115
Obrázek 39 Rotace s medicinbalem (zdroj: Vágner, 2016, str. 57).....	116
Obrázek 40 Dřep do výponu s osou (zdroj: Vágner, 2016, str. 63)	117
Obrázek 41 Dřep s výtahem tyče k hrudníku (zdroj: Vágner, 2016, str. 64)....	117
Obrázek 42 Dřep s výtahem tyče po bradu (zdroj: Vágner, 2016, str. 64)	118
Obrázek 43 Přemístění (zdroj: Vágner, 2016, str. 65)	119
Obrázek 44 Výraz nad hlavu ve výpadu (zdroj: Vágner, 2016, str. 65)	119
Obrázek 45 Vzepření od pasu (zdroj: Vágner, 2016, str. 66)	120
Obrázek 46 Rotace trupu s osou na ramenou (zdroj: Vágner, 2016, str. 98)....	121
Obrázek 47 Úderové zatlačení do "gymballu" (zdroj: Vágner, 2016, str. 97)..	122
Obrázek 48 Tlak do "gymballu" ve vzpažení (zdroj: Vágner, 2016, str. 99)....	122
Obrázek 49 Rotace trupu se zátěží (zdroj: Vágner, 2016, str. 99)	123
Obrázek 50 Přemístění s "kettlebellem" (zdroj: Vágner, 2016, str. 100).....	124
Obrázek 51 Přitahy jednoruč na TRX (zdroj: Vágner, 2016, str. 101).....	124
Obrázek 52 Úderové odhody z otevřeného postavení (zdroj: Vágner, 2016, str. 105).....	125
Obrázek 53 Úderové odhody ze zavřeného postavení (zdroj: Vágner, 2016, str. 105).....	126
Obrázek 54 Úderové odhody ze zavřeného postavení o zeď (zdroj: Vágner, 2016, str. 112).....	126
Obrázek 55 Odhod se zapřením nohy o "gymball" (zdroj: Vágner, 2016, str. 107)	127
Obrázek 56 Odhod horním obloukem z lehu na "gymballu" (zdroj: Vágner, 2016, str. 108).....	128
Obrázek 57 Odhod z lehu na břicho na "gymballu" (zdroj: Vágner, 2016, str. 109)	129
Obrázek 58 Odhod jednoruč s využitím bosu (zdroj: Vágner, 2016, str. 110) .	130

Obrázek 59 Odhod obouruč ze zapažení na bosu (zdroj: Vágner, 2016, str. 111)	131
.....	
Obrázek 60 Odhod obouruč ze zapažení o zeď (zdroj: Vágner, 2016, str. 113)	131
.....	
Obrázek 61 Odhod jednoruč ze zapažení o zeď (zdroj: Vágner, 2016, str. 113)	131
.....	
Obrázek 62 Zevní rotace ramen s expandérem vpřed (zdroj: Vágner, 2016, str. 115)	132
.....	
Obrázek 63 Zevní rotace ramen s expandérem vzad (zdroj: Vágner, 2016, str. 115)	133
.....	
Obrázek 64 Upažení s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 116)	133
Obrázek 65 Posílení tricepsu s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 117)	134
Obrázek 66 Údery jednoruč s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 117)	134
Obrázek 67 Náprah obouruč s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 118)	135
Obrázek 68 Záklon s expandérem ve výpadu (zdroj: Vágner, 2016, str. 119)	136
Obrázek 69 Předpažení povýš a poníž s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 119)	136
.....	
Obrázek 70 Výpady stranou s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 121)	137
Obrázek 71 Výpady vpřed stranou s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 121)	137
.....	
Obrázek 72 Pohyb stranou s expandérem (zdroj: Vágner, 2016, str. 122)	138