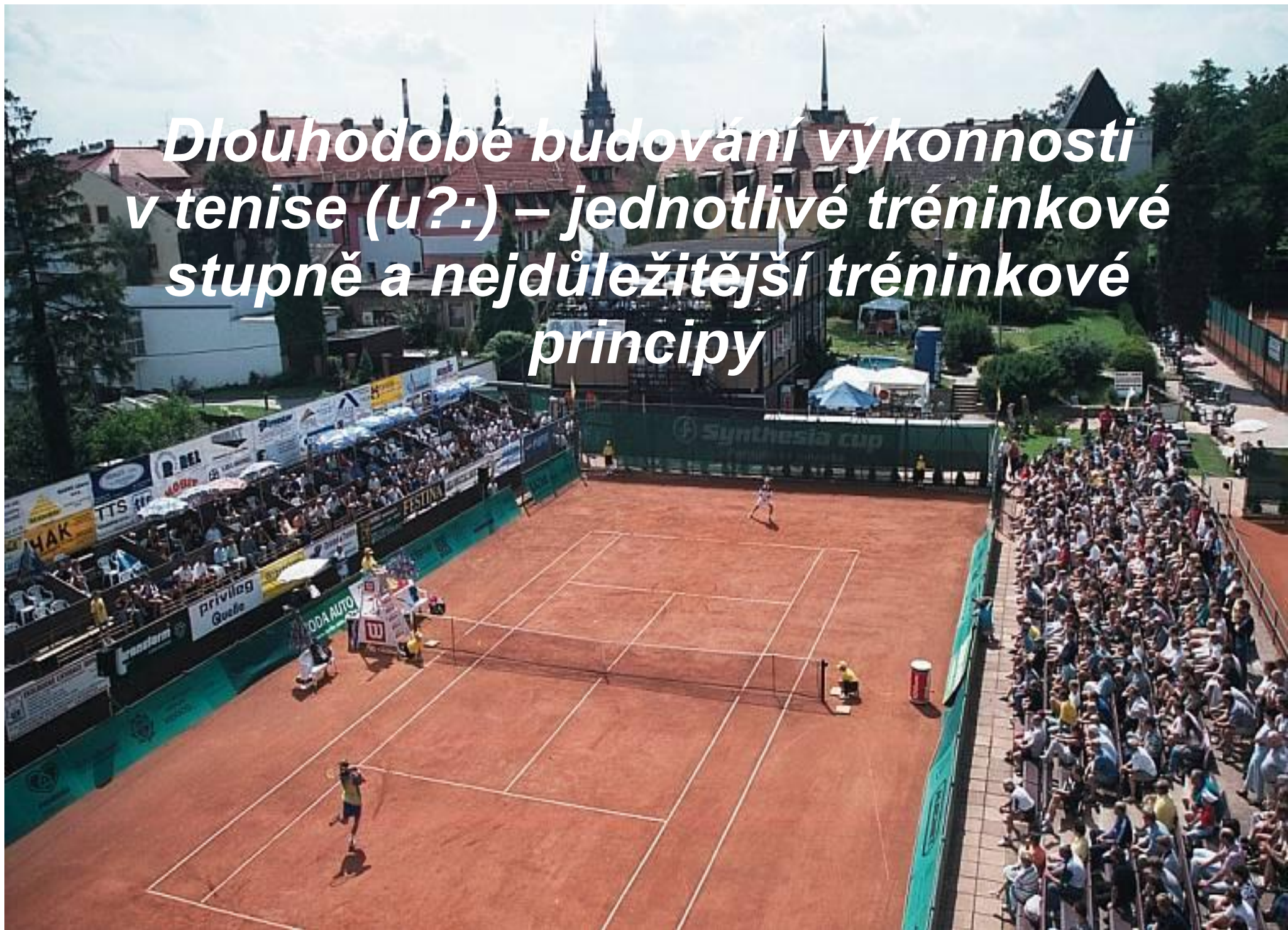


***Dlouhodobé budování výkonnosti
v tenise (u? :) – jednotlivé tréninkové
stupně a nejdůležitější tréninkové
principy***



Dlouhodobé budování výkonnosti v tenise

Postupné budování výkonnosti – pokud má být toto budování úspěšné, musí vycházet ze znalostí o biologickém růstu, nutné tedy je přizpůsobit trénink věku hráče (z hlediska biologického i psychického). Jedná se zhruba o 15-18 let (od začátečníků k dosažení maximální výkonnosti), tedy asi 9-12 let od začátečníků po vstup do profesionálního tenisu.

Principy tréninku – všeobecné zásady tréninku (jeho plánování, provedení a řízení), které spočívají ve sportovně-vědeckých poznatcích a zkušenostech trenérů a expertů

Nejdůležitějším a základním tréninkovým principem je

Princip podpory rozvoje a zdraví – sportovní podpora výkonu nebrzdí v žádném okamžiku fyzický, psychický popř. motorický vývoj, ale naopak podporuje a zohledňuje zdraví

Tréninkový stupeň	Věk
Všeobecná základní výchova (všestrannost)	cca 4 – 6(7)let
Základní trénink	cca 6(7) – 9(10)let
Trénink budování hráče 1	cca 9(10) – 11(13)let
Trénink budování hráče 2	cca 11(13) – 14(15)let
Propojovací trénink (přechod)	cca 14(15) – 16(18)let
Trénink maximální výkonnosti	od cca 16(19)let

- velmi záleží na individuálních dispozicích jedince, v tenise všeobecně platí, že kolem 15-ti let by měl být hráč TECHNICKY „hotový“ (ve 12-ti letech by měl mít zvládnuté všechny základní techniky, samozřejmě v základní formě)

Stupeň 1: Všeobecná základní výchova (všestrannost) - cca 4 – 6(7)let

děti se postupně zdokonalují v rychlých pohybech, pohyblivosti a koordinačních schopnostech, také v aerobní vytrvalosti, důležité je tedy předkládat přiměřenou a všestrannou nabídku pohybů, měla by dominovat především snaha o koordinaci

velmi důležitá neustálá obměna pohybů (kvůli nedostatečné schopnosti soustředění se), různorodost a zapojení celého těla, nikoli jen jeho části

Stupeň 1: Všeobecná základní výchova (všestrannost) - cca 4 – 6(7)let

Cíle: všestranná příprava (rozmanitost, komplexnost)

Obsahy:

provozování různých sportů

v tenise pozvolné započetí se základní technikou – důležitější než technika úderů je však koordinace pohybů (ovládání míče a rakety)

Tréninkový plán:

v popředí stojí zábava

specifická tenisová cvičení zahrnují max. 30% veškerého cvičení

počet tréninků v týdnu: 2-5krát

počet měsíců v roce: 5-7

Turnaje:

soutěžení a hry, které většinou zahrnují více disciplín (tenis jako součást)

vše přizpůsobeno dětem

Stupeň 2: Základní trénink - cca 6(7) – 9(10)let

v tomto věku rychlé učení, velký rozvoj koordinace, reakční a frekvenční rychlosti, aerobní kapacity

specializace na tenis, ale stále důraz na všestrannost! (důležitá i technika hodů, skoků, běhu...)

větší důraz na kvalitu úderových pohybů, protože toto období je nejlepším věkem pro pohybové učení (to, co se precizně naučí zde, se dítě nebude muset jindy násilně přeučovat – velmi záleží na trenérovi!!!)

Stupeň 2: Základní trénink - cca 6(7) – 9(10)let

Cíle a obsahy:

zvládnutí základní techniky (mozek v tomto věku dorůstá zhruba do 90% konečné velikosti, proto je učení snazší), stále je ale technika pouze jednou částí z celého tréninku

cvičení reakční a frekvenční rychlosti (závislé na centrálním nervovém systému)

rozvoj koordinačních schopností (rovnováha, rytmus...), vnímání, předjímání, práce nohou, cit pro míč

Stupeň 2: Základní trénink - cca 6(7) – 9(10)let

Tréninkový plán:

čistě tenisová příprava asi 50% tréninku, počet tréninků v týdnu: 3–5krát,
počet měsíců v roce: 6–8

Turnaje:

turnaje v mini a baby tenisu, výsledky však nejsou důležité, stejně tak by neměly být hrány soutěže s tzv. KO systémem (využití takových forem, aby se hrálo více zápasů – každý s každým, útěcha...), postačí turnaje v rámci okresu

týmové soutěže ve „vícebojích (tenis opět pouze jako jedna z disciplín)

žádné mistrovství, žádné žebříčky – přednost má zábava, nikoli vyžadování úspěchu, hráč se musí naučit i prohrávat

v zimě 2–6 turnajů

v létě 1–2 turnaje měsíčné

důležitý i tréninkový zápas (rozvoj taktického myšlení)

Počet zápasů v roce:

max. 20–30 zápasů (nikoli turnajů, nutnost vybírat turnaje, kde bude zápasů sehráno více – důležité je, aby byly jak výhry, tak prohry)

Stupeň 2: Základní trénink - cca 6(7) – 9(10)let

Principy:

- Princip účinného zatěžování podnětu – tréninkový podnět musí překročit určitý práh intenzity, aby byl tréninkově účinný. Nesmí být slabý ani silný, aby vyvolal optimální funkční a morfologické změny
- Princip optimálního vztahu mezi zátěží a odpočinkem – po účinné tréninkové zátěži je nutný určitý čas regenerace, superkompenzace – nahromadění energetického potenciálu nad výchozí úroveň (zvýšení výkonnostní úrovně hráče, nenastává po jednom zatížení), teorie dvou faktorů – po zátěži dochází k únavě a zároveň k nárůstu výkonnosti
- Princip variace tréninkové zátěže – změny intenzity v tréninku, obsahů, pohybové dynamiky, přestávek, celých tréninkových metod – pokud některé podněty trvají příliš dlouho, dochází ke stagnaci tréninkového růstu - !!!tzv. porušení zátěžové monotónnosti
- Princip věkové přiměřenosti – výkonnostní vývoj se vždy musí řídit podle biologického věku

Stupeň 3: Trénink budování hráče 1 - cca 9(10) – 11(13)let – první rozhodující etapa

fáze nejlepší schopnosti motorického učení – rychlé pokroky v koordinaci, reakční a frekvenční rychlosti, rychlostní síle – tento stupeň je tedy rozhodující etapou pro další růst výkonnosti!, chyby, které se udělají v tomto období , mohou být neodstranitelné!

snaha tedy o co nejvyšší kvalitu v oblasti techniky – časté opakování, do 12-ti let by měly být k dispozici všechny úderové techniky v základní formě!

stále je ale důležitá všeobecná příprava (ani v tomto věku by děti neměli hrát pouze a jen tenis, důležité je stálé rozvíjení koordinačních a kondičních schopností)), tenisová se však dostává do popředí

Stupeň 3: Trénink budování hráče 1 - cca 9(10) – 11(13)let – první rozhodující etapa

Cíle a obsahy:

Technická příprava: – jak již bylo řečeno: vysoce kvalitní technická příprava (úderů i pohybu), do 12-ti let zvládnutí všech technik

situační a zápasový trénink se dostává do popředí, se stoupající technikou se zaměřujeme též na taktiku

Fyzická příprava: – rozvoj rychlostní síly, reakční a frekvenční rychlosti, důležitá všeobecná pohybová příprava

v tomto věku nesmí dojít k přetěžování (nedostatky v oblasti maximální síly a anaerobní energetické připravenosti)

Stupeň 3: Trénink budování hráče 1 - cca 9(10) – 11(13)let – první rozhodující etapa

Tréninkový plán:

poprvé realizován celoroční tréninkový plán (s plány měsíčními a týdenními)

už v tomto věku velmi důležitá regenerace

počet tréninků v týdnu: 4-6krát

počet měsíců v roce: 8-9

Stupeň 3: Trénink budování hráče 1 - cca 9(10) – 11(13)let – první rozhodující etapa Turnaje:

vytvoření plánu turnajů: nesmí jich být ani mnoho, ani nesmí být příliš těžké, účast na turnajích starších kategorií pouze tehdy, pokud má dítě šanci na nějaká vítězství

zápasy důležité pro taktický rozvoj, stejně tak pro motivaci a zvládnutí stresu

výsledky nesmí být přeceňovány, dítě musí umět bojovat, ale prohra nesmí být brána jako tragédie, pouze jako ukazatel, na co dál se v trénincích zaměřit

Počet zápasů v roce:

cca 40–50 zápasů včetně čtyřher (čtyřhry jsou jednak zábavou, ale také se v nich lze naučit několik technických detailů – krátký křížový ritern, volej ze středu dvorce...)

v tomto věku je důležité dodržování přípravných období bez účasti na turnajích (čas na nácvik, vylepšení, upevnění nebo změnu)

Roční plán tréninku a turnajů:

říjen – přechodné období, turnaje žádné

listopad – přechodné období, turnaje žádné

prosinec – první část přípravného období, turnaje 1
(max. 2)

leden – druhá část přípravného období, turnaje 1 – 2

únor – zápasové období, turnaje 2 – 3

březen – zápasové období / přechodné období, turnaje
2 – 3

duben – přechodné období / první část přípravného
období, turnaje žádné

květen – druhá část přípravného období, turnaje 1 – 2

červen – zápasové období, turnaje 2 – 3

červenec – zápasové období, turnaje 2 – 3

srpen – zápasové období, turnaje 2 – 3

září – zápasové období / přechodné období, turnaje 1
(žádné)

Stupeň 3: Trénink budování hráče 1 - cca 9(10) – 11(13)let – první rozhodující etapa

první část přípravného období: výstavba všech faktorů, především rozehrání drobné úpravy techniky, doladění fyzické kondice

druhá část přípravného období: taktický a zápasový trénink, komplexní a zápasu blízké aplikace natrénovaných prvků

zápasové období: vedle tréninku stojí v popředí účast na turnajích

přechodné období: určeno k zotavení a regeneraci

Principy (navíc k těm předchozím):

Princip opakování a nepřetržitosti – aby došlo k celkové přestavbě organismu, je nutné zátěž vícekrát opakovat, pokud nepřicházejí pravidelné a trvalé zátěžové podněty, dostaví se deadaptace

Princip upřednostnění a cíleně směřované koordinace – dynamický stereotyp, v tenise nejdůležitější: rychlostní síla, reakční síla, pohyblivost, technické průběhy pohybu

Stupeň 4: Trénink budování hráče 2 – cca 11(13) – 14(15)let – **první kritická etapa**

nástup první pubertální fáze – tělesné a psychické změny, proto se označuje jako první kritická etapa, v této fázi se objevují buď první výrazné výkonnostní skoky, nebo první stagnace výkonnosti
u úspěšných děvčat neuspěchat nástup do dospělého nebo WTA tenisu, nutná kombinace mezi svojí kategorií, starší kategorií a částečně dospělým tenisem

Stupeň 4: Trénink budování hráče 2 – cca 11(13) – 14(15)let – první kritická etapa

Cíle a obsahy:

Technická a taktická příprava: – neustálé upevňování již dříve nabytých schopností a dovedností, ale zároveň dostatek prostoru pro nové tréninkové obsahy, pokud byla technika v předchozích etapách systematicky rozvíjena, měla by nyní dosahovat vysoké kvality poslední technické korekce – dále jejich vybrušování, tzn. jejich trénink v náročných situacích (náročná koordinace, umění prvek provést i ve fyzicky velmi náročných výměnách...) zapojení taktiky do tréninku, navození zápasových situací – taktický trénink velmi nabývá na významu!!!

Fyzická příprava: – snižuje se rozvoj rychlostních schopností, proto je nutné je neustále rozvíjet a udržovat – frekvenční rychlost, akční rychlost, rychlost reakce...

nutné zintenzivnění silového (budování svalstva a vyrovnavání svalových dysbalancí) a vytrvalostního tréninku

od této etapy musí být dělány rozdíly mezi chlapci a dívkami

Stupeň 4: Trénink budování hráče 2 – cca 11(13) – 14(15)let – první kritická etapa

Tréninkový plán:

ještě důležitější než v předchozí etapě je plánování tréninku a jeho cyklické rozdělení
dochází ke zvýšení zátěže a delší turnajové sezoně, proto je velmi důležitá regenerace!!!

počet tréninků v týdnu: 4-8krát

kolem 14-tého roku jsou již nutné 2 tréninkové fáze za den
(mohou být obě i v jedné polovině dne – závisí na pocitu hráče)

počet měsíců v roce: 8-10

Stupeň 4: Trénink budování hráče 2 – cca 11(13) – 14(15)let – první kritická etapa

Turnaje:

v tomto období důležitý tzv. třetinový princip – tzn., že hráč má hrát zhruba 1/3 zápasů proti slabším (musí dokázat, že je lepší, že má stále odstup, překonává strach ze zklamání a učí se nepodceňovat soupeře), 1/3 proti rovnocenným (umění bojovat, dotahovat nepříznivé stavy, nevzdávat se, umět pracovat s taktikou) a 1/3 proti silnějším soupeřům (hra v klidu, překonávání sebe sama...)

možný opatrný vstup do ženského tenisu (u juniorů je účast v mužské konkurenci výjimkou) – 1/3 turnajů může být odehrána ve vyšší kategorii (dorost), popřípadě v kategorii žen, 2/3 by však stále měly být odehrány ve vlastní kategorii

občasná účast na mezinárodních turnajích (změna konkurence, prostředí, celkové „otrkávání se“)

!!!zápasové zkušenosti lze získat pouze hraním zápasů, turnaje však nesmí být nastaveny příliš vysoko, jinak se nedostaví pocity vítězství ani sebevědomí!!!

Počet zápasů v roce:

cca 60 včetně čtyřher

Roční plán tréninku a turnajů:

říjen – přechodné období, turnaje žádné

listopad – přechodné období /první část přípravného období,
turnaje žádné

prosinec – první část přípravného období/druhá část
přípravného období, turnaje 1 (max. 2)

leden – druhá část přípravného období/zápasové období,
turnaje 2-3

únor – zápasové období, turnaje 2- 3

březen – zápasové období / přechodné období, turnaje 2- 3

duben – přechodné období / první část přípravného období,
turnaje žádné

květen – druhá část přípravného období, turnaje 2

červen – zápasové období, turnaje 2-3

červenec – zápasové období, turnaje 2-4

srpen – zápasové období, turnaje 2-3

září – zápasové období / přechodné období, turnaje 1/2

Stupeň 4: Trénink budování hráče 2 – cca 11(13) – 14(15)let – první kritická etapa

Principy:

Princip postupně rostoucí zátěže – souvisí opět s optimálními podmínkami – pokud se zátěž nemění, organismus se přizpůsobí (podněty se stanou podprahovými), nevyvolává se další zvýšení výkonu. Nejlépe v pořadí: zvýšení četnosti tréninků (tréninkové jednotky v týdnu), zvýšení objemu tréninku během tréninkové jednotky, zkrácení přestávek, zvýšení intenzity tréninku.

Princip periodizace a práce v cyklech – důležitá změna zátěže (zabránění přetrénování a možnost v určitou dobu dosáhnout vyšších výkonnostních vrcholů)

Stupeň 5: Etapa přechodu, propojovací trénink - cca 14(15) – 16(18)let

druhá rozhodující etapa pro další vývoj, dochází k vytváření herní individuality hráče (technika dokončena, orientace na silné a slabé stránky hráče – důležitý velmi individuální přístup, skupinový trénink tudíž jen výjimečně)

daleko výraznější účast na turnajích a vůbec poprvé začínají hrát velkou roli i turnajové výsledky

u úspěšných hráčů v tomto období nastává problém tenis – škola – důležité, aby si obě strany dokázaly vyjít vstříc – téměř žádný z profesionálních trenérů nedoporučuje školu předčasně opouštět, což od hráčů vyžaduje velkou vnitřní disciplínu (kterou budou ale stejně jako případní světoví hráči velmi potřebovat)

Stupeň 5: Etapa přechodu, propojovací

Cíle a obsahy:

trénink - cca 14(15) – 16(18)let

Technická a taktická příprava: – konečné doladění techniky – její nácvik v obtížných situacích, zvyšování úderové a herní rychlosti

zápasový trénink velmi důležitý!!! – zvládnutí technicky a takticky náročných situací + nutný „trénink stresu“ – tzn. občasné ztížení tréninkových podmínek (hraní za větru, se špatnými nebo různými míči, při hluku, na různých površích, po těžkém fyzickém tréninku...), v zápase lze úspěšně uplatnit pouze to, co bylo předtím nesčetněkrát nacvičováno

Fyzická příprava: – celkově by fyzická kondice měla být na vysoké úrovni, nutno zohlednit silné a slabé stránky jedince
fyzická příprava velice důležitá!!!, jelikož u juniorek dochází k pomalému vstupu do ženského tenisu, kde většinou fyzicky nestačí

nutné cílené budování svalové hmoty a trénink rychlostní a reaktivní síly (starty, údery se švihem...)

k vytrvalostnímu tréninku stále více přidávat trénink v anaerobním zatížení (rychlé sprinty na krátké vzdálenosti za

Stupeň 5: Etapa přechodu, propojovací trénink - cca 14(15) – 16(18)let

Tréninkový plán:

zvýšené turnajové zatížení – velmi nutná regenerace!!! –
svalová únava je značně vyšší než u zkušeného dospělého
hráče

počet tréninků v týdnu: 6-12krát

počet měsíců tréninku v roce: 9-10

k tréninku nutno využít i čas na turnajích, jelikož se
zvyšuje počet turnajů a zkracuje se prostor na samostatný
trénink

Stupeň 5: Etapa přechodu, propojovací trénink - cca 14(15) – 16(18)let

Turnaje:

měly by se dostavit přesvědčivé turnajové úspěchy, výsledky hrají nyní již důležitou roli

důležitý také dobrý turnajový plán s rozumnými cíli a postupně narůstající obtížností (ještě na začátku tohoto období je dobré dodržovat tzv. třetinový princip – viz minulá etapa)

důležitost výsledků ale neznamená úpornou honbu za body do žebříčku – vede k frustraci hráče

u juniorek se doporučuje odehrát zhruba polovinu (dle výkonnosti i více) turnajů mezi ženami, zbytek pak ve vlastní kategorii, junioři v tomto věku dosahují herní vyspělosti mužů jen málokdy

!!!zápasové zkušenosti lze získat pouze hraním zápasů, turnaje však nesmí být nastaveny příliš vysoko, jinak se nedostaví pocity vítězství ani sebevědomí!!!

Počet zápasů v roce:

cca 70 včetně čtyřher

Roční plán tréninku a turnajů:

říjen – přechodné období / první část přípravného období, turnaje žádné

listopad – první část přípravného období, turnaje 1-2

prosinec – první část přípravného období/druhá část přípravného období, turnaje 1-2

leden – zápasové období, turnaje 3-4

únor – zápasové období, turnaje 3-4

březen – zápasové období / přechodné období, turnaje 2

duben – přechodné období /první část přípravného období /druhá část přípravného období, turnaje 1

květen – zápasové období, turnaje 3-4

červen – zápasové období, turnaje 3-4

červenec – zápasové období, turnaje 3-4 (možnost krátkého odpočinku – turnaje 1-2)

srpen – zápasové období, turnaje 3-4

září – zápasové období / přechodné období, turnaje 1-2

Stupeň 6: Vrcholový trénink – trénink maximální výkonnosti – od cca 16(19)let

vrcholí zde individualizace a stabilizace hráče – počátek budování maximální výkonnosti (ta vrcholí kolem 25 – 26 let)

obrovsky narůstá počet turnajů – zkracují se tréninková období, nutnost tréninku i na turnajích

hledání nových cest pro další výkonnostní růst – organismus se totiž postupně přizpůsobil všem dosavadním tréninkovým podnětům, nesmí dojít k stagnaci hráče

Stupeň 6: Vrcholový trénink – trénink maximální výkonnosti – od cca 16(19)let

Specifické aspekty této etapy:

přechod z juniorského do dospělého tenisu – mezi oběma kategoriemi je veliký rozdíl – i hráč na 350. místě světového žebříčku umí velmi dobře tenis, navíc juniorům chybí zkušenosti, musí se vyrovnávat s daleko větším tlakem, dlouhými cestami – důležitá adaptace

cesty kvalifikacemi – každá kvalifikace je sama o sobě velmi dobře obsazeným turnajem – hráč musí vyhrát 3-5 zápasů, přitom v prvním kole hlavní soutěže může nastoupit proti nasazenému hráči – musí mít tedy výbornou kondici i mentální sílu

finanční problémy – ze začátku se jedná o velmi minusovou záležitost (pokud hráč nezíská sponzory či podporu svazu) – letenky, hotely, trenér...

Stupeň 6: Vrcholový trénink – trénink maximální výkonnosti – od cca 16(19)let

Cíle a obsahy:

trénink zahrnuje celé spektrum techniky, taktiky, kondice, psychickou stránku – nutnost posilování individuality hráče (snaha o špičkový tenis a rychlý postup na žebříčku – statistiky hvězd – cesta do top 100 15 měsíců, do top 10 ještě dalších 20 měsíců)

absolutní přednost má trénink blízký zápasu a kvalita před kvantitou!!! – je ale též velmi důležité řídit se individuálními pocity hráče

Tréninkový plán:

všechny plány se již nastavují individuálně!!!

Nutné je však minimálně 2krát ročně 3-4týdenní systematický trénink bez turnajů, stejně jako 2-3 delší regenerační fáze!!!

Stupeň 6: Vrcholový trénink – trénink maximální výkonnosti – od cca 16(19)let

Turnaje:

u špičkových hráčů snaha vstupu do profitenisu

u ostatních je důležité ještě sehrát více zápasů ve vlastní kategorii

– získání herní praxe

Počet zápasů v roce:

cca 70–80 včetně čtyřher

Principy:

Princip individuality

Princip regulujícího vzájemného spolupůsobení jednotlivých tréninkových prvků – především soulad kondičního a technického (koordinačního) tréninku

Princip komplexnosti – dominuje komplexní trénink – technické, taktické i kondiční cíle

Princip kvality (preciznosti) – preciznost svědčí o vysoké kvalitě motorického výkonu, zaměření se v tréninku na cíl a úkol

Princip periodické regenerace