



METODICKÉ LISTY

vydává Trenérsko-metodická komise Českého tenisového svazu

Význam soutěžní úspěšnosti ... 2 | Výsledky testů z Festivalu oranžové úrovně 2024 ... 7 | Výsledky testů z Festivalu oranžové úrovně 2025 ... 8
Důležitost bezpečného prostředí pro sportovce ... 9 | Zapomenutý fenomén - 'zed' ... 10 | Forhend musí být zbraň ... 12
Praktické rady & tipy ... 13 | Diagnostika ve sportu a v tenisu - úvod do problematiky ... 14

Redakční tým

Mgr. Jan Pecha, Ph.D.
šéfredaktor



V I. ČLTk Praha působí přes 15 let v managementu klubu, je vedoucím trenérem Tenisové školy Markéty Vondroušové (trenérský se zaměřuje na hráče do 9 let) a v letech 2017-2024 byl manažerem sekce tenis v rámci VICTORIA Vysokoškolského sportovního centra MŠMT, je také členem výboru Pražského tenisového svazu a členem Rady a Trenérsko-metodické komise Českého tenisového svazu. Absolvoval postgraduální doktorské studium v oboru kinantropologie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Účastnil se řady tuzemských a mezinárodních konferencí zaměřených na sportovní trénink, jako kapitán vedl na výjezdech výběry mládeže české reprezentace a I. ČLTk Praha, od roku 2008 je pravidelně členem organizační složky při turnajích Prague Open na Štvanici. V roce 2016 vydal v nakladatelství Karolinum monografii s názvem Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů.

Daniel Filjo
garant pro tenisová témata



Působí jako trenér elitních hráčů TK Sparta Praha a je členem Trenérsko-metodické komise Českého tenisového svazu. V posledních 25 letech trénoval ve třech nejlepších českých klubech - TK Sparta Praha, TK Prostějov a I. ČLTk Praha. Osm let vedl Kateřinu Siniakovou na 40. místo žebříčku WTA, nebo juniorskou grandslamovou vítězku Lucii Havlíčkovou. Nyní je trenérem Laury Samson, která se stala jednou z nejmladších účastnic semifinále turnaje WTA v loňském roce. Dále vedl reprezentační výběry do 14, 16 a 18 let, se kterými získal dvě stříbrné medaile z MS družstev, čtyři zlaté, dvě stříbrné a tři bronzové z ME družstev. Vedle dalších aktivit v posledních pěti letech vydal osm tenisových knih od Brada Gilberta, Judy Murray, Rogera Federera, Patricka Mouratogloua a pravidelně vydává metodiku v magazínu Tenis.

Doc. RNDr. Jirí Zháněl, Dr.
garant pro obecná témata



Vysokoškolský učitel na MU Brno, Fakultě sportovních studií. Vedoucí přes 150 bakalářských, diplomových a disertačních prací. Člen redakčních rad odborných časopisů, řešitel výzkumných projektů a grantů. Autor, resp. spoluautor přes 130 monografií, příspěvků na konferencích a odborných publikací v recenzovaných časopisech. Účastníkem přes 50 konferencí a sympozií. Přednášky pro rakouský a německý tenisový svaz v rámci vzdělávání trenérů. Dlouholetá spolupráce s univerzitami v Německu, Rakousku, Slovensku a Slovinsku. Držitel čestné ceny rektora UP v Olomouci za vědeckou monografii (1999) a ceny UK v Praze za nejlepší učebnici roku (2014). Místopředseda České kinantropologické společnosti (2012-2024). Výzkumná a publikační činnost v oblastech diagnostiky výkonnostních předpokladů, analýzy herních charakteristik, působení relativního věku (RAE). Od roku 1996 odborná spolupráce s TK Plus Prostějov a ČTS v oblasti testování výkonnostních předpokladů a analýzy herních charakteristik. Autor projektu ČTS „Komplexní diagnostika v tenise“ (1999) a testových baterií TENDIAG1 a TENDIAG2 pro diagnostiku v TSM, SVT a NTC. Organizátor a lektor 22 odborných tenisových seminářů a sympozií za účasti předních českých a zahraničních expertů (1998-2018). Člen Trenérsko-metodické komise ČTS (od 2024) a odborný garant trenérsko-metodického vzdělávání ČTS (od 2025).

Metodické listy ČTS. Editor a grafická úprava: Jan Pecha.
Foto: Jan Pecha, Martin Sidorják, Pavel Lebeda a Daniel Filjo.
Uzávěrka vydání 5. srpna 2025. Elektronická verze.



Editorial

Vážení přátelé českého tenisu,

právě se vám do rukou dostává první číslo metodických listů, které vydává Trenérsko-metodická komise Českého tenisového svazu. Vznik tohoto periodika by mělo přispět ke sdílení ověřených poznatků a přístupů, zároveň být inspirací napříč (nejen) trenérskou komunitou. Naším cílem je nabídnout odborný, ale zároveň prakticky uchopitelný obsah, který může pomoci jak začínajícím trenérům, tak zkušeným profesionálům. Věříme, že metodická podpora a společné sdílení know-how jsou klíčovými nástroji pro dlouhodobý rozvoj českého tenisu.

Vydávání metodických materiálů a pořádání odborných seminářů a sympozií navazuje na činnost Metodické komise ČTS, která v letech 1998 – 2017 uspořádala celkem 21 seminářů a sympozií za účasti předních českých (např. Martin Fassati, Marian Jelínek, David Kotyza, Pavel Kolář, Robert Krechler) a zahraničních lektorů (např. Louis Cayer, Alex Ferrauti, Jaime Fernandez-Fernandez, Jeff Greenwald, Keit Reynolds, Richard Schönborn). Chceme také pokračovat ve vydávání odborných knih, kterých bylo v uvedeném období vydáno celkem dvanáct.

V aktuálním čísle naleznete témata z oblasti dlouhodobé koncepce sportovního tréninku, úderové techniky, psychologie, nebo testování a diagnostiky.

Děkujeme vám za vaši práci s hráči a hráčkami všech úrovní a věkových kategorií. Věříme, že metodické listy se stanou cenným pomocníkem a inspirací na vaší trenérské cestě.

Závěrem bychom vás chtěli pozvat na semináře pro trenéry, hráče a rodiče, které připravujeme na podzim. Věříme, že po úspěšných jarních seminářích navážeme výběrem zajímavých a inspirativních témat. Pro více informací sledujte webové stránky Českého tenisového svazu.

S pozdravem a přáním úspěšné sezóny

Redakční tým metodických listů

Význam soutěžní úspěšnosti

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTk Praha /

Tento příspěvek se zaměřuje na problematiku významu soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů - analyzuje vývoj výhradně hráčů v podmínkách vytvořených Českým tenisovým svazem (před rokem 1993 Československým tenisovým svazem).

Cílem je zjistit, zda a nakolik soutěžní úspěšnost tenistů dosahovaná v žákovských kategoriích (do 14 let) souvisí s dosahováním jejich vrcholné výkonnosti v dospělosti na mezinárodní úrovni (1. část) a jaké jsou názory expertů na tyto souvislosti a cesty spojené s dosahováním vysoké výkonnosti (2. část, pozn. aut. bude zveřejněno v příštím čísle).

Výsledky ukazují, že z analýzy vyplývá důležitost předního umístění hráčů (na CŽ ČTS) pro prosazení se hráčů do širší tenisové světové špičky (top 100 ATP/WTA), a to již v žákovských kategoriích do 12, resp. 14 let. Přitom pořadí na žebříčku nemusí hrát roli. Soutěžní úspěšnost však ovlivňují například předchozí absolvovaný trénink, akcentování specializace nebo talent.

Převážná část tohoto příspěvku vychází z monografie *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů*, vydané v nakladatelství Karolinum; jejími autory jsou Jan Pecha, Josef Dovalil a Jiří Suchý (2016).

SOUTĚŽNÍ ÚSPĚŠNOST

Soutěžní úspěšnost se obecně považuje za kritérium efektivity absolvovaného tréninku. V zásadě se zdá takový přístup správný, jeho oprávněnost je však třeba posuzovat také z hlediska sportovně-ontogenetického, tj. jak a kdy, v jakém věku bylo úspěchu dosaženo.

Předpokládá se, že dosahování vysoké sportovní výkonnosti v tenise souvisí nejen s úrovní talentu, o čemž vypovídá dosavadní vývoj řady vítězů grandslamových turnajů nebo olympijských her, důležité je také vybudovat základy pro pozdější vrcholové výkony již v dětském a juniorském věku. Důležitá je však i mnohaletá pravidelná a systematická příprava hráčů.

“Je v tenise soutěžní úspěšnost v mládežnickém věku podmínkou vysoké sportovní výkonnosti v kategorii dospělých?”

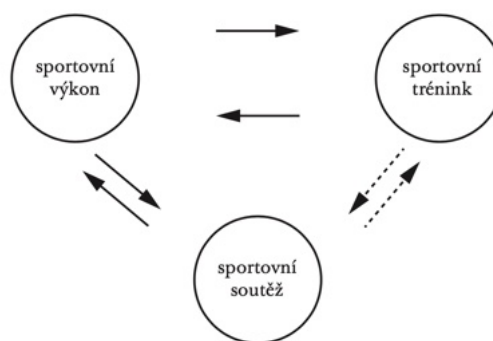
Pro vymezení zkoumaného problému v této studii chápeme pojem soutěžní úspěšnost v tenise jako dosahování vysoké sportovní výkonnosti, která je prokazována dlouhodobě, v soutěžích. V tenise odráží z dlouhodobého hlediska výkonnosti úroveň hráčů jejich postavení, resp. umístění na žebříčku. Žebříčky všech věkových kategorií jsou sestavovány na základě hodnocení výsledků hráčů dle soutěžního řádu tenisu.

SPORTOVNÍ TRÉNINK

Sportovní trénink je chápán jako proces ovlivňování výkonnosti sportovce (nebo družstva), zaměřený na dosahování nejvyšších, relativně či absolutně, sportovních výkonů ve vybraném sportu v podmínkách soutěží. Tento cíl musí současně respektovat celkový rozvoj jedince, tzn., že snahy o dosažení nejvyšších výkonů nesmí být v rozporu s obecně platnými morálními, kulturními, zdravotními, ekologickými a dalšími normami společenského života (Dovalil et al., 2008; dále např. Bompá, 2000 Schnabel, Harre & Krug, 2008).

V kontextu zaměření sportovního tréninku (něm. *Trainingswissenschaft*, angl. *sport science*) a jeho širšího vymezení chápou v klíčové publikaci Schnabel, Harre a Borde (1997) jeho jednotlivé předměty zájmu zkoumání následovně (obr. 1):

- sportovní výkon jako výsledek sportovní činnosti,
- sportovní trénink jako proces a/nebo pojetí tréninku systémové,
- sportovní soutěž jako srovnání sportovní výkonnosti.



Obr. 1 Struktura a vzájemný vztah jednotlivých předmětů zájmu sportovního tréninku (Schnabel, Harre & Borde, 1997; vlastní úprava)

METODIKA VÝZKUMU

V kvantitativní části studie prospektivně a retrospektivně analyzujeme umístění předních českých, resp. československých hráčů (mužů a žen) v rámci celostátních (kategorie mladší a starší žactvo) a světových žebříčků ATP a WTA ve dvouhře.

Použili jsme údaje z dokumentace umístění (resp. umístění na konci sezóny; soutěžního období RTC) sledovaných tenistů a tenistek ve všech věkových kategoriích na celostátním (podle bonusového ohodnocení hráčů) a mezinárodním žebříčku ATP a WTA.

Věkem začátku sportovní kariéry, resp. sportovním věkem označujeme věk hráče, od něhož se soustavně začal věnovat tréninku tenisu (hráči juniorské kategorie ITF vyplňují informaci o začátku sportovní kariéry do svého profilu na webu ITF Juniors. Vrcholový věk chápeme jako věk, kdy hráč dosáhl svého nejlepšího umístění na žebříčku ATP, nebo WTA.

PRO- A RETROSPEKTIVNÍ ANALÝZA

Prospektivní analýzu chápeme jako analýzu zaměřenou na budoucnost. V tomto případě analyzujeme umístění předních hráčů v žakovských kategoriích v letech 1989–2011 a sledujeme jejich výkonnostní vývoj do dospělosti na profesionálních okruzích ATP a WTA (stav k 31.12.2014).

Retrospektivní analýza se zaměřuje na minulost, v naší studii analyzujeme výkonnostní vývoj hráčů ročníku narození 1970 a mladších (data k 31.12.2014), kteří se později v závěrečném hodnocení sezóny na konci roku umístili na žebříčcích ATP a WTA do 100. místa.

VÝZKUMNÝ SOUBOR

Referenční soubor prospektivní analýzy tvořili přední čeští hráči v kategoriích mladší žactvo (10–12 let) a starší žactvo (13–14 let), tj. s nejvyšší bonusovou hodnotou 60 (zahrnutí jsou i hráči posledního ročníku v dané kategorii nad prvním hráčem s BH 45) umístění na CŽ v letech 1989–2011. Celkem se jednalo o 1791 hráčů (v rámci kategorie starší žactvo 791 a v rámci kategorie mladší žactvo 1000).

Referenční soubor retrospektivní analýzy tvořili čeští hráči „širší tenisové špičky“ od ročníku narození 1970 a mladší (u všech je dostupná evidence jejich umístění na celostátním žebříčku do 14 let).

Ve shodě s Vavroukou a Černoškem (2007) za hranici širší tenisové špičky považujeme umístění do 100. místa ve dvouhře na žebříčku ATP a WTA (top 100). Dosažení umístění v top 100 na žebříčcích ATP a WTA je významným cílem v mužském a ženském tenise (McCraw, 2011, 2012). Celkový počet osob retrospektivní analýzy tvoří 52 hráčů, z toho 19 mužů a 33 žen.

VÝSLEDKY VÝZKUMU

Z celkového počtu 1791 námi sledovaných tenistů (1097) a tenistek (694), úspěšných (s nejvyšší bonusovou hodnotou 60 umístění na CŽ ČTS v letech 1989–2011) v kategoriích mladší žactvo (10–12 let) a starší žactvo (13–14 let) se v evidenci na profesionálních žebříčcích ATP a WTA později objevilo 798 hráčů, 402 chlapců a 396 dívek.

V relativním procentuálním vyjádření to znamená, že se v evidenci databází ATP a WTA objevilo 44,56 % českých žáků a žákyň, tedy téměř polovina z úspěšných hráčů a hráček žakovských kategorií CŽ ČTS. V detailnějším členění lze zaznamenat, že vyšší úspěšnosti prosazení v dospělosti dosáhlo starší žactvo – 52,21 %, mladší žactvo pak 38,50 %. Nejvyšší procentuální úspěšnost 68,18 % jsme pozorovali v kategorii starší žákyně, nejnižší 31,08 % u mladších žáků.

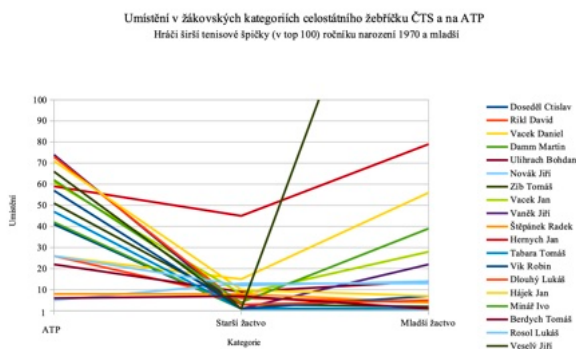
Kompletní přehled vybraných charakteristik výsledků prospektivní analýzy uvádí tabulka 1.

	N muži	N ženy	N celkem
hráči prospektivní analýzy věkové kategorie mladší a starší žactvo s bonusovou hodnotou 60	1097	694	1791
věková kategorie starší žactvo (13–14 let)	505	286	791
věková kategorie mladší žactvo (10–12 let)	592	408	1000
hráči prospektivní analýzy evidovaní v databázi ATP/WT A	402	396	798
věková kategorie starší žactvo (13–14 let)	218	195	413
věková kategorie mladší žactvo (10–12 let)	184	201	385
	% muži	% ženy	% celkem
% úspěšnosti prosazení hráčů BH 60 do databáze ATP/WT A	36,65	57,06	44,56
% úspěšnost prosazení hráčů BH 60 v kategorii starší žactvo	43,17	68,18	52,21
% úspěšnost prosazení hráčů BH 60 v kategorii mladší žactvo	31,08	49,26	38,50

Tab. 1 Vybrané charakteristiky prospektivní analýzy umístění hráčů – počet hráčů ČTS a jejich úspěšnost na okruhu ATP/WT A v letech 1989–2011

V retrospektivní analýze bylo pracováno s celkovým počtem 52 hráčů, kteří se ve světovém měřítku prosadili do top 100, jednalo se o 19 mužů a 33 žen.

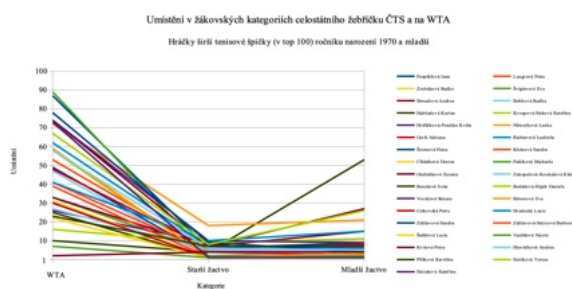
Graf 1 dokumentuje vývoj umístění českých tenistů (hráčů v top 100 ATP) v žákovských kategoriích celostátního žebříčku Českého tenisového svazu (ČTS) a na žebříčku ATP.



Graf 1 Vývoj umístění hráčů žákovských kategorií celostátního žebříčku ČTS/ČsTS u širší tenisové špičky ATP (legenda vpravo uvádí jmenný seznam hráčů v top 100 ATP)

Graf 2 zobrazuje vývoj umístění českých tenistek (hráček v top 100 WTA) v žákovských kategoriích celostátního žebříčku ČTS a na WTA.

Grafy zobrazují vývojové tendence v umístění hráčů v kategoriích mladší žactvo, starší žactvo a na mezinárodních profesionálních žebříčcích dospělých ATP a WTA.



Graf 2 Vývoj umístění hráček žákovských kategorií celostátního žebříčku ČTS/ČsTS u širší tenisové špičky WTA (legenda vpravo uvádí jmenný hráček v top 100 WTA)

Grafy 1 a 2 zobrazují trendy v umístění českých hráčů top 100 ATP a WTA. Z hlediska těchto vývojových tendencí lze zaznamenat značné přiblížení křivek umístění hráčů ve věkové kategorii staršího žactva (do 14 let), což představuje 33 žen a 18 mužů v top 20, a to z celkového počtu 33 žen a 19 mužů.

Ukázalo se, že z celkového počtu 52 českých hráčů retrospektivní analýzy (tedy hráčů, kteří dosáhli top 100 na žebříčcích ATP a WTA) jich 51 dosáhlo umístění v top 20 českého žebříčku již ve věkových kategoriích do 14 let. Výjimku tvoří pouze Jan Hernych, který se nejlépe umístil v kategorii mladší žactvo na 79. místě a v kategorii starší žactvo na 45. místě.

Nejvyššího bonusového ohodnocení (BH = 60) při závěrečném hodnocení soutěžního období pak dosáhlo celkem 39 hráčů z celkového počtu 40 ve věkových kategoriích do 14 let (hráči narození od ročníku 1975). Přehled výsledků retrospektivní analýzy uvádí tabulka 2.

	muži	ženy	celkem
N hráči retrospektivní analýzy	19	33	52
rozpětí umístění v kategorii starší žactvo	1.–45.	1.–18.	
Me (medián) umístění v kategorii starší žactvo	6.	4.	
rozpětí umístění v kategorii mladší žactvo	1.–240.	1.–53.	
Me (medián) v kategorii mladší žactvo	7.	4.	
věk začátku sportovní kariéry (M ± SD)	5,73 ± 1,69	6,16 ± 2,03	5,95
N hráči	15	19	34
věk dosažení nejlepšího umístění na žebříčku ATP/WTA (M ± SD)	25,26 ± 2,66	22,95 ± 3,27	
věkové rozpětí	21,92–29,75	18,08–30,33	
věk nejmladšího hráče (zaokrouhleno na celé roky)	22	18	
věk nejstaršího hráče (zaokrouhleno na celé roky)	30	30	
N hráči	19	33	
věk hráče dosažení širší tenisové špičky top 100 ATP/WTA (při závěrečném hodnocení sezóny na konci roku) (M ± SD)	23,21 ± 2,55	21,03 ± 2,99	
věkové rozpětí	19,29–29,91	15,69–27,73	
N hráči	19	33	

Tab. 2 Výbrané charakteristiky retrospektivní analýzy umístění hráčů – počet hráčů, umístění v žákovských kategoriích, průměrný věk začátku sportovní kariéry, průměrný věk dosažení nejlepšího umístění na žebříčku ATP/WTA, průměrný věk dosažení top 100 ATP/WTA

	N hráči kategorie mladší žáci	N hráči kategorie starší žáci	N hráčky kategorie mladší žákyně	N hráčky kategorie starší žákyně
umístění na celostátním žebříčku 1.–20.	14	18	29	33
umístění na celostátním žebříčku 21. a vyšší	5	1	4	0

Tab. 3 Umístění hráčů top 100 ATP a WTA v žákovských kategoriích na celostátním žebříčku ČTS/ČsTS

Průměrný věk začátku sportovní kariéry u hráčů (n = 34) retrospektivní analýzy je 5,95 let.

Průměrný věk dosažení nejlepšího umístění v kariéře v rámci hráčů top 100 ATP/WTA je vyšší u mužů (25,26 let, věkové rozpětí je 21,92–29,75 let) než u žen (22,95 let, věkové rozpětí je 18,08–30,33 let).

Průměrný věk hráče, kdy poprvé dosáhl top 100 na žebříčku ATP, resp. WTA (při závěrečném hodnocení soutěžního období na konci roku) je u mužů 23,21 let a u žen 21,03 let. Věkové rozpětí je u mužů 19,29–29,91 let a u žen 15,69–27,73 let.

Z hráčů top 100 ATP se jich v žákovských kategoriích nejvíce umístilo na 1.–20. místě, a to 14 v kategorii mladší žáci a 18 v kategorii starší žáci. Z hráček top 100 WTA se jich v žákovských kategoriích nejvíce umístilo na 1.–20. místě, a to 29 v kategorii mladší žákyně a 33 v kategorii starší žákyně. Kompletní přehled umístění hráčů top 100 ATP a WTA v žákovských kategoriích na 1.–20. a 21. a vyšším místě uvádí tabulka 3.

DISKUSE

Zásadní poznatky o vývoji umístění hráčů v žákovských kategoriích před dosažením umístění v širší tenisové špičce (umístění v první světové stovce) na žebříčkách ATP a WTA přináší retrospektivní analýza. Prospektivní analýza se pak snaží vyjádřit úspěšnost prosazení předních hráčů žákovských kategorií v umístění mezi profesionály na žebříčkách ATP a WTA, a to na základě analýzy vývoje umístění hráčů mladšího a staršího žactva v letech 1989–2011.

Výsledky retrospektivní analýzy naznačují relativně zřetelně vývojovou výkonnostní cestu českých hráčů, kteří dosáhli ve sledovaných letech širší tenisové špičky na žebříčkách ATP a WTA. Tito tenisté patřili k předním hráčům (jedná se o soubor horních 0,5 % celkového počtu hráčů v dané věkové kategorii, hráči s nejvyšší bonusovou hodnotou 60) svých žákovských kategorií. Je tedy pravděpodobné, že k důležitým podmínkám dosahování pozdější vysoké sportovní výkonnosti na žebříčkách profesionálů ATP a WTA patří přední umístění již v žákovských kategoriích 13–14, resp. 10–12 let.

“V podstatě neexistuje český hráč a hráčka širší tenisové špičky ATP a WTA, který by nepatřil mezi přední hráče na celostátním žebříčku ČTS již v žákovských kategoriích.

Z šetření prospektivní analýzy zároveň vyplývá, že již mnozí hráči (56,83 % starších žáků, 31,82 % starších žákyň a 68,92 % mladších žáků, 50,74 % mladších žákyň), kteří patřili k předním hráčům v žákovských kategoriích, na žebříčky ATP a WTA nikdy nedosáhli.

Důvody pozdějšího neúspěchu některých předních hráčů z žákovských kategorií mohou být například podle Deutscher Tennis Bund (1996) pozdější nízká úroveň některého z faktorů ovlivňujících nebo limitujících sportovní výkon nebo důsledky rané specializace nerespektující přirozený vývoj jedince – např. předčasně vyčerpání adaptační kapacity, zdravotní aspekty, psychické a sociální aspekty (Bar-Or, 1996; Dalton, 1992; Drabik, 1996; Ewing & Seefeldt, 1996; Hecimovich, 2004; Wiersma, 2000).

Předpoklad vyšší procentuální úspěšnosti hráčů staršího žactva než hráčů mladšího žactva, vzhledem k jejich prosazení se na turnajích ATP a WTA, potvrdily výsledky prospektivní analýzy. Tento fakt může souviset např. se vzrůstajícím věkem a výkonnostním vývojem hráčů, jejich zkušenostmi a především zúžením výběru tzv. talentovaných hráčů v pozdějších kategoriích.

Při zaměření na procentuální prosazení hráčů v daném ročníku žákovských kategorií ve vztahu k dosahování vrcholné výkonnostní úrovně je důležité pamatovat také na tzv. „sílu ročníku“, a to jak ve smyslu populačním, tak i výskytu talentovaných hráčů v příslušném ročníku. Z hlediska vývojového a výkonnostního srovnání jsme totiž v jednotlivých ročnících pozorovali značné rozdíly.

Výsledky ukázaly, že rozdíl minimálního a maximálního věku dosažení nejlepšího umístění hráčů širší tenisové špičky na žebříčku ATP a WTA se pohyboval v relativně širokém časovém období 7,83 (21,92–29,75 let u mužů) až 12,25 (18,08–30,33 let u žen) let. Tyto hodnoty odpovídají výsledkům studií Bompý a Haffa (2009), kteří v souvislosti s věkem vrcholné sportovní výkonnosti uvádí věk tenistů 22–27 let a tenistek 20–25 let. Kadlčík (2008) uvádí průměrnou hodnotu 25,09 let, zároveň se pak zmiňuje o ukončení sportovní kariéry tenistů ve věku 30,91 let.

Věk sledovaných hráčů při dosažení umístění v první stovce světových žebříčků ATP a WTA (poprvé v kariéře) se pohyboval v rozmezí 19,29–29,91 let u mužů a 15,69–27,72 let u žen.

“Nemělo by sice docházet k přeceňování úspěchu, ale na základě prospektivní a retrospektivní analýzy lze usuzovat, že význam úspěšnosti v soutěžních utkáních v tenise hraje důležitou roli, a to právě již od žákovských kategorií.

Samozřejmě je nutné si uvědomovat i důležitost případných negativních rysů s tím souvisejících – tj. jak je úspěchu dosaženo (mezi charakteristické rysy rané specializace patří např. dosahování vysoké výkonnosti co nejdříve, na základě plánovitého tréninku dosažení úspěchu co nejrychleji, úzké zaměření na specializaci – jednostrannost, zatížení na hranici únosnosti a neúměrné nároky na nevyzrálé jedince, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých a další, Dovalil et al., 2009).

Rozbor výkonů a zkušeností z některých sportů ukazuje, že rekordních výkonů lze dosáhnout cestou rané specializace i tréninkem odpovídajícím vývoji (např. Agassi, 2009; Baker, 2003; Bompa, 2000; Bompa & Haff, 2009; Feige, 1973; Schumacher, 2007; Valik 1975). Řízení sportovního tréninku by mělo vycházet z analýz výkonnostního vývoje v jednotlivých sportech a jejich požadavků, které jsou určovány věkem začátku sportovní specializace a věkem vrcholné výkonnosti v daném sportu (Vobr, 2009), dále tréninkovými (např. strategie a obsah tréninku, volba zatížení) nebo soutěžními aspekty (např. stanovené soutěžní věkové kategorie, výkonnostní úroveň hráčů v dané věkové kategorii) (např. Dovalil et al., 2009). Zároveň je nutné respektovat vývojové zvláštnosti jedinců, resp. vždy volit individuální přístup a vycházet z jejich aktuálních potřeb.

Kvantitativní část vychází ze zjištěných fakt úspěšnosti žákovských kategorií podle umístění na žebříčcích a zkoumá souvislost mezi úspěšností v žákovských kategoriích a úspěšností v dospělosti. Neposuzuje, jakým způsobem byla úspěšnost v žákovském věku dosažena, tj. jaký trénink tomu předcházela a jaká úroveň talentu jednotlivců do vývoje výkonnosti vstupovala.

Chceme zdůraznit, že naše analýza je pouze jedním z aspektů, na základě kterých lze charakterizovat cesty k dosahování pozdější vysoké výkonnostní úrovně hráčů. Jedná se však v našich podmínkách o důležitou položku při výběru hráčů do Tréninkových středisek mládeže, Středisek vrcholového tenisu a Sportovních center mládeže ČTS.

“Nelze proto vytvářet dělicí čáru mezi tréninkovým procesem a soutěžením, naopak je nutné pochopit jejich vzájemnou souvislost a podmíněnost.”

Účast v soutěžích je pro výkonnostní růst sportovců nezbytná, což je v souladu s literaturou (např. Choutka & Dovalil, 1991; Hohmann, Lames & Letzelter, 2010) a odpovídá to výše citovanému názoru, že teprve v soutěžích se může sportovní výkon upevňovat

a zdokonalovat jako ucelený komplex na odpovídající úrovni intenzity včetně působení vnějších vlivů.

ZÁVĚR

Český tenis zaznamenal v posledním čtvrtstoletí řadu úspěchů i přes stále se rozrůstající mezinárodní konkurenci. V soutěžích jednotlivců všech věkových kategorií se umísťovali čeští hráči pravidelně v absolutní světové špičce a v soutěžích družstev dokázala Česká republika vyhrát Davis Cup i Fed Cup.

Tato studie se zaměřuje na analýzu výkonnostního vývoje výhradně hráčů v podmínkách vytvořených Českým tenisovým svazem (před rokem 1993 Československým tenisovým svazem) a jejím cílem je zjistit, zda a nakolik soutěžní úspěšnost českých, resp. československých tenistů dosahovaná v žákovských kategoriích souvisí s dosahováním jejich vrcholné výkonnosti v dospělosti na mezinárodní úrovni.

Předkládaná studie se zabývá pohledem na problém dosahování vysoké sportovní výkonnosti tenistů v dlouhodobém, mnohaletém horizontu.

Na základě provedené prospektivní a retrospektivní analýzy se ukázalo, že je vysoce nepravděpodobné prosazení hráče do širší tenisové špičky žebříčků ATP a WTA, pokud již v žákovských kategoriích nepatřil mezi přední hráče celostátního žebříčku.

Pro prosazení se hráčů do širší tenisové světové špičky vyplývá z analýzy důležitost předního umístění hráčů již v žákovských kategoriích do 12, resp. 14 let, pořadí na žebříčku ale nehraje nebo nemusí hrát roli. Nepochybně se však přitom uplatňuje talent a předchází absolvovaný trénink.

V souvislosti s pokračováním úspěšnosti českých hráčů a hráček v letech 2014 - 2025 připravujeme aktualizaci dat a zveřejnění v některém z příštích čísel.

BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. Agassi, A. (2009). Open. Český Těšín: JOTA.
2. Baker, J. (2003). Early Specialization in Youth Sport: requirement for adult expertise? High Ability Studies, 14(1), 85-94. Bompa, T. O. (2000). Total training for young champions. Champaign: Human Kinetics.
3. Bar-Or, O. (1996). The Child and Adolescent Athlete. London: Blackwell Scientific Publications.
4. Bompa, T. O. (2000). Total training for young champions. Champaign: Human Kinetics.
5. Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: theory and methodology of training. Champaign: Human Kinetics.
6. Černohorský, M. (2007). Základní tělesné rozměry a tenis. Olomouc: Univerzita Palackého.
7. Dalton, S. E. (1992). Overuse injuries in adolescent athletes. Sports Medicine, 15(1), 58-70.
8. Deutscher Tennis Bund (DTB). (1996). Tennis-Lehrplan Band 2 – Unterricht & Training. München, Wien, Zürich: BLV.
9. Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Rychtecký, A., Havlíčková, L., Perić, T., & Suchý, J. (2008). Lexikon sportovního tréninku. Praha: Karolinum.
10. Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perić, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.
11. Drabik, J. (1996). Children and Sports Training: How Your Future Champions Should Exercise to Be Healthy, Fit and Happy. Vermont: Stadion Publishing Company.
12. Ewing, M. E., & Seefeldt, V. (1996). Participation and attrition patterns in American agency-sponsored youth sports. In F. L. Small & R. E. Smith (Eds.), Children and youth in sports: A biopsychosocial perspective (pp. 31-46). Dubuque, IA: Brown and Benchmark.
13. Feige, K. (1973). Vergleichende Studien zur Leistungsentwicklung von Spitzensportlern. Schorndorf: Karl Hofmann.
14. Hecimovich, M. (2004). Sport specialization in youth: a literature review. JACA, 41(4), 32-42.
15. McCraw, P. D. (2011). Making the Top 100: ITF Top 100 junior transition to Top 100 ATP tour (1996-2009). ITF Coaching and Sport Science Review, 19(5), 11-13.
16. McCraw, P. D. (2012). Making the top 100: ITF Top 100 junior transition to top 100 WTA tour (1996-2009). ITF Coaching and Sport Science Review, 20(7), 5-7.
17. Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů. Praha: Karolinum.
18. Schnabel, G., Harre, H.-D., & Krug, J. (2008). Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Aachen: Meyer & Meyer.
19. Schnabel, G., Harre, D., & Borde, A. (1997). Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf. Berlin: SVB Sportverlag. Vávorka, F., &
20. Schumacher, Y. O., Mroz, R., Müller, P., & Rücker, G. (2007). Erfolg im Spitzensport – eine pro- und retrospektive Ranglistenanalyse. Leistungssport, 37(1), 23-28.
21. Valik, B. (1975). Trénink mladých atletů. Praha: Olympia.
22. Vobr, R. (2009). Vývoj věku vrcholné výkonnosti v atletice, plavání, běžeckém lyžování, ledním hokeji a fotbalu v letech 1970-2007. České Budějovice: Jihočeská univerzita.
23. Wiersma, L. D. (2000). Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations. Pediatr Exerc Sci, 12(1), 13-22.

Výsledky testů z Festivalu oranžové úrovně 2024

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTK Praha /

Na konci června 2024 se na Štvanici uskutečnil premiérový Festival oranžové úrovně, resp. středního kurtu během kterého se utkalo osm krajských výběrů ve dvouhře a čtyřhře. Každý tým si zahrál celkem tři zápasy. Soutěž se hrála vyřazovacím způsobem o konečné umístění. V každém týmu se představilo osm hráčů (ročníky 2016 a mladší). Mimo tenisové zápasy absolvovaly všechny děti také osm vybraných kondičních testů. Tabulka 1 uvádí pořadí oblastních tenisových svazů v tenisové části a v části kondičních testů.

Pořadí krajů	TENISOVÁ ČÁST	KONDIČNÍ ČÁST
1.	JIŽNÍ MORAVA	JIŽNÍ MORAVA
2.	STŘEDNÍ ČECHY	PRAHA
3.	PRAHA	VÝCHODNÍ ČECHY
4.	JIŽNÍ ČECHY	JIŽNÍ ČECHY
5.	VÝCHODNÍ ČECHY	STŘEDNÍ ČECHY
6.	ZÁPADNÍ ČECHY	SEVERNÍ MORAVA
7.	SEVERNÍ MORAVA	SEVERNÍ ČECHY
8.	SEVERNÍ ČECHY	ZÁPADNÍ ČECHY

Tab. 1 Pořadí oblastních tenisových svazů v tenisové části a v části kondičních testů u dětí kategorie U8

KONDIČNÍ TESTY

Testováno bylo celkem 64 dětí v osmi disciplínách: kružítko, vějíř, hod' a chyt' míč o zeď, hod míčkem přes kurt, přeskoky přes švihadlo, hod medicinbalem, běh okolo kurtu a skok do dálky. Detailní popis testů pro možnost vlastního testování je uveden v instruktážním videu v odkazu:

- 1. Kružítko** (počet doteků za 1 min) – test rychlostní vytrvalosti tenisového pohybu s raketou. Odkaz [zde](#)
- 2. Vějíř** (na čas v s) – test rychlostní vytrvalosti. Odkaz [zde](#)
- 3. Hod' a chyt' míč o zeď** (počet za 30 s) – test koordinace házení a chytání míče. Odkaz [zde](#)
- 4. Hod míčkem přes kurt** (5 hodů, 0-5 bodů za vzdálenost hodu, celkem 25 bodů) – test švihů paže. Odkaz [zde](#)
- 5. Přeskoky přes švihadlo** (počet za 30 s) – test rychlostní vytrvalosti a koordinace. Odkaz [zde](#)
- 6. Hod medicinbalem** (1 kg, vzdálenost v cm) – test síly horních končetin. Odkaz [zde](#)
- 7. Běh okolo kurtu** (2 kola na čas, v s) – test vytrvalosti. Odkaz [zde](#)
- 8. Skok do dálky** (vzdálenost z místa v cm) – test síly dolních končetin. Odkaz [zde](#)

TOP VÝKON HRÁČŮ TÝM	BĚH OKOLO KURTU (s)	HOD MEDICINBALEM (s)	HOD MÍČKEM PŘES KURT (s)	HOD O STĚNU (s)	KRUŽÍTKO (s)	ŠVHADLO (s)	SKOK DO DÁLKY (cm)	VĚJŘ
JIŽNÍ MORAVA	30,68	486	21	17	46	100	152	20,3
PRAHA	30,7	680	25	17	49	77	160	18,98
VÝCHODNÍ ČECHY	32,4	550	20	16	44	96	170	21,26
SEVERNÍ ČECHY	33,11	505	19	15	48	82	148	19,93
ZÁPADNÍ ČECHY	30,81	440	19	15	46	80	150	21,13
JIŽNÍ ČECHY	32,1	535	20	14	41	85	164	21,3
STŘEDNÍ ČECHY	31,18	543	22	15	51	89	148	19,47
SEVERNÍ MORAVA	32,51	490	19	14	46	80	150	19,82

Tab. 2 Přehled nejlepších dosažených výkonů hráčů v jednotlivých disciplínách (nejlepší výkon je označen modrou barvou).

Tabulka 2 uvádí přehled nejlepších dosažených výkonů hráčů týmů v jednotlivých disciplínách.

	BĚH OKOLO KURTU (s)	HOD MEDICIN. BALEM (s)	HOD MÍČKEM PŘES KURT (s)	HOD O STĚNU (s)	KRUŽÍTKO (s)	ŠVHADLO (s)	SKOK DO DÁLKY MÍST (cm)	VĚJŘ	BOHY MORAVSKÝCH KRAJŮ						
JÍŽNÍ MORAVA	260,94	1 3298	4	148	1	111	3 325	2	643	1	1103	4	175,83	2	16
PRAHA	265,19	2 3567	1	146	2	106	3 307	4	524	3	1157	1	171,98	1	17
VÝCHODNÍ ČECHY	270,02	3 3334	3	127	4	110	2 327	1	535	2	1150	2	181,74	4	21
JÍŽNÍ ČECHY	279,92	4 2919	8	131	3	96	4 307	5	486	4	1118	3	181,98	5	36
STŘEDNÍ ČECHY	284,55	6 3436	2	133	6	95	5 323	8	471	5	1074	5	186,14	7	44
SEVERNÍ MORAVA	288,28	8 3000	5	117	5	90	7 312	3	461	6	1008	8	179,74	3	45
SEVERNÍ ČECHY	284,33	5 2921	7	101	8	91	6 304	6	421	7	1046	7	184,89	6	52
ZÁPADNÍ ČECHY	285,47	7 2922	6	111	7	91	6 302	7	297	8	1061	6	203,86	8	55

Tab. 3 Přehled výsledků krajů v jednotlivých disciplínách (ve srovnání všech týmů v dané disciplíně je nejlepší celkový výkon týmu označen modrou barvou).

Tabulka 3 uvádí přehled výsledků krajů v jednotlivých disciplínách.

Výsledky odráží dosažené výkony dětí zejména ročníku 2016, které byly nominovány na tuto akci jednotlivými oblastními tenisovými svazy. Předpokládáme tedy, že se jedná o výběr nejlepších hráčů ve věkové kategorii do 8 let. Pro trenéry jsou uvedené výsledky zajímavou informací pro možné srovnání se svými svěřenci.

Všechny tyto testy lze provádět v terénních podmínkách, na tenisovém dvorci i mimo něj, v rámci kondiční přípravy hráčů, během soustředění nebo pravidelného testování.

Zároveň upozorňujeme, že se nejedná o baterii standardizovaných testů. V tomto pilotním projektu bylo vzhledem k věkové kategorii dětí do 8 let snahou vytvořit, resp. vybrat organizačně jednoduché testy, které mohou být pro trenéry a rodiče vodítkem pro inter- i intraindividuální srovnání výkonů.

Další ročník festivalu se uskutečnil opět v I.ČLTK Praha na Štvanici v termínu 28. - 29. června 2025. Výsledky z letošního ročníku jsou prezentovány v následujícím příspěvku.

Výsledky testů z Festivalu oranžové úrovně 2025

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTk Praha /

Druhý ročník Festivalu oranžové úrovně se uskutečnil opět na Štvanici na konci června 2025. Formát soutěže zůstal stejný jako v loňském roce, tenisová utkání se však hrála ve dvou dnech. V každém týmu se představilo osm hráčů (ročníky 2017 a mladší). Tabulka 1 uvádí pořadí oblastních tenisových svazů v tenisové části a v části kondičních testů.

Pořadí krajů	TENISOVÁ ČÁST	KONDIČNÍ ČÁST
1.	PRAHA	SEVERNÍ MORAVA a STŘEDNÍ ČECHY
2.	VÝCHODNÍ ČECHY	
3.	SEVERNÍ MORAVA	JIŽNÍ MORAVA
4.	STŘEDNÍ ČECHY	SEVERNÍ ČECHY
5.	JIŽNÍ MORAVA	PRAHA a JIŽNÍ ČECHY
6.	SEVERNÍ ČECHY	
7.	JIŽNÍ ČECHY	VÝCHODNÍ ČECHY
8.	ZÁPADNÍ ČECHY	ZÁPADNÍ ČECHY

Tab. 1 Pořadí oblastních tenisových svazů v tenisové části a v části kondičních testů u dětí kategorie U8

KONDIČNÍ TESTY

V roce 2025 bylo testováno celkem 63 dětí v osmi disciplínách, tedy stejně jako v roce 2024. Upraveny byly testy přeskok přes švihadlo (nově délka testu 1 minuta) a běh okolo kurtu (nově 3 kola).



Obr. 1 Během druhého dne festivalu dorazila na Štvanici podpořit mladé tenisové naděje také nová fedcupová kapitánka Barbora Strýcová.

DISCIPLÍNA	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)
JIŽNÍ MORAVA	49,26	620	21	15	45	16,4	157	19,77	
PRAHA	49,35	630	20	15	45	157	170	17,86	
VÝCHODNÍ ČECHY	49,16	520	19	14	39	133	154	20,25	
SEVERNÍ ČECHY	48,62	471	20	14	40	139	156	19,66	
ZÁPADNÍ ČECHY	50,42	489	15	15	43	151	160	19,85	
JIŽNÍ ČECHY	50,69	387	15	13	38	121	149	19,4	
STŘEDNÍ ČECHY	45,01	550	19	17	43	163	163	18,58	
SEVERNÍ MORAVA	47,86	610	14	17	46	130	162	18,03	

Tab. 2 Přehled nejlepších dosažených výkonů hráčů v jednotlivých disciplínách (absolutní výkon je označen oranžovou barvou).

Tabulka 2 uvádí přehled nejlepších dosažených výkonů hráčů týmů v jednotlivých disciplínách.

DISCIPLÍNA	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)
SEVERNÍ MORAVA	56,00	6	436,25	5	17,14	11,63	8	41,50	1
STŘEDNÍ ČECHY	50,87	4	474,13	3	14,75	5	13,50	2	38,00
JIŽNÍ MORAVA	53,94	4	486,57	2	14,25	6	13,13	4	39,75
SEVERNÍ ČECHY	52,91	3	512,13	1	12,50	8	13,50	2	37,13
PRAHA	52,61	2	444,25	4	13,63	7	13,63	1	34,88
JIŽNÍ ČECHY	56,25	8	314,38	8	16,50	2	12,50	6	41,50
VÝCHODNÍ ČECHY	53,98	5	390,25	6	16,38	4	12,63	5	39,43
ZÁPADNÍ ČECHY	56,10	7	387,13	7	16,50	2	12,13	7	38,25

Tab. 3 Přehled výsledků krajů v jednotlivých disciplínách (ve srovnání všech týmů v dané disciplíně je nejlepší celkový výkon týmu označen oranžovou barvou).

Tabulka 3 uvádí přehled výsledků krajů v jednotlivých disciplínách, a to na základě průměru výkonů dětí v jednotlivých disciplínách.



Obr. 2 První den festivalu patřil testování všech dětí v 8 disciplínách.



Obr. 3 Druhý ročník Festivalu oranžové úrovně se opět vydařil.

Důležitost bezpečného prostředí pro sportovce

David Vavruška / SMT Academy /

Úspěšný mentální trénink nezačíná složitými technikami soustředění nebo vizualizace, ale vytvořením bezpečného prostředí pro sportovce. Dokud se hráč necítí v tréninkovém procesu psychicky v bezpečí, nemůže se naplno rozvíjet, učit se a efektivně využívat mentální nástroje k dosažení svého potenciálu. Tento přístup dlouhodobě aplikuje SMT Academy, která spolupracuje s významnými sportovními organizacemi, jako je TK Sparta Praha nebo Česká asociace stolního tenisu, na implementaci komplexního nastavení bezpečného sportovního prostředí.

PROČ JE BEZPEČNÉ PROSTŘEDÍ KLÍČOVÉ?

Bezpečné prostředí zahrnuje nejen fyzické podmínky, ale především kvalitu vztahů, komunikace a emoční pohody v klubu. Hráč potřebuje cítit podporu od trenéra, spoluhráčů i rodičů, aby se mohl učit z chyb, posouvat své limity a zvládat výzvy. Předpoklad maximální důležitosti bezpečného prostředí vychází z hlavních psychologických aspektů procesu učení a to těch, že člověk a vlastně i jakýkoliv tvor se čemukoliv nejlépe učí v prostředí, které je zbavené napětí.

KLÍČOVÉ PILÍŘE BEZPEČNÉHO PROSTŘEDÍ

1. Důvěra a respekt – hráč musí cítit, že je respektován a jeho názor je brán v potaz.
2. Otevřená komunikace – konstruktivní zpětná vazba podporuje růst místo zbytečné kritiky.
3. Emoční stabilita trenéra – schopnost trenéra regulovat emoce a zachovat klid v náročných situacích.
4. Jasná pravidla a očekávání – sportovec zná hodnoty a principy týmu.
5. Podpora vnitřní motivace – soustředění na proces učení a dlouhodobý rozvoj.

APLIKACE V TENISOVÉM TRÉNINKU

- Individuální přístup: aktivní naslouchání hráčům, zájem o jejich potřeby a pocity.
- Pozitivní zpětná vazba: zdůraznění úsilí, nikoliv pouze výsledků.
- Společně vytvořená pravidla: hráči se podílejí na tvorbě týmových zásad, což zvyšuje jejich odpovědnost.
- Rozvoj emoční inteligence: vedení hráčů k pochopení vlastních emocí a jejich regulaci během tréninků i zápasů.



Tento první metodický materiál slouží jako základ pro další díly, které budou postupně rozvíjet jednotlivé aspekty mentální přípravy. Správně nastavené prostředí je nezbytným předpokladem pro efektivní práci s motivací, zvládání tlaku, rozvoj soustředění a další mentální dovednosti, které budou detailně popsány v následujících materiálech. SMT Academy pomáhá sportovním organizacím tento koncept integrovat do jejich metodiky a podpořit tak dlouhodobý rozvoj hráčů i trenérů.

Úmyslně jsme jako první téma zvolili definici „bezpečného prostředí“, protože to je základ pro jakýkoli mentální rozvoj hráčů, trenérů nebo rodičů. Jen v bezpečném prostředí jsou techniky a metody sportovní psychologie a mentální přípravy efektivní. Z našich zkušeností v oddílech a týmech vždy nejdříve několik měsíců strávíme nastavováním bezpečného prostředí. V dalších tématech bychom se už věnovali dalším potřebným krokům mentální přípravy už v rámci bezpečného prostředí.

Zapomenutý fenomén - zed'

Daniel Filjo / ČTS a TK Sparta Praha /

Letní prázdniny jsou v plném proudu a máme možnost si zpestřit tréninky o přípravu na tenisové zdi. V dnešní době je zed' velmi opomíjený prvek ve výuce tenisu a v klubech často i chybí. Za našich dávných časů byla zed' naším velkým spojencem, ale také velkým soupeřem. Trávili jsme na ní celé odpoledne, když jsme jako malé děti v odpoledních hodinách vyčkávali po škole, až dorazí naši kamarádi do klubu. Sehráli jsme na ní nespočet zápasů proti tehdejšími tenisovými hvězdám, nespočet fiktivních turnajů, které jsme si zapisovali do pavouka až do vítězného finále.

Jako malé začínající děti jsme se učili dělat první tenisové krůčky a když jsme se naučili mít cit na míč, mohli jsme začít hrát proti odrazové stěně. V našem prvním tenisovém roce jsme se dostali na tenisový kurt za odměnu a mohli jsme na něm leda tak driblovat s míčkem o zem, nebo nosit míček na raketě, ale pak ihned zpátky na odrazovou stěnu. Ten, kdo se tenkrát nenačil hrát proti zdi, neměl na kurtu co dělat. Každý nepřesně zahrnutý míček na zdi znamenal odraz jinam a dával nám znát, že ještě nejsme na tenisový kurt připraveni. Vždyť tenisový hráč musí vždy vědět, kam míček odehrává a mít ho pod kontrolou.

Neustálé opakování úderů s monotónním odrazem míčku a odskoku pomáhal k ukládání svalové a koordinační paměti. Zed' byla naším nejlepším přítelem. Každý den jsme na ní museli cvičit, dokud naše údery nebyly přesné, koordinované a pod kontrolou. Nejhorší na tom hraní o zed' byla víkendová rána mezi panelovými domy, kde se odraz míčku nesl sídlištěm a často na nás pokřikovali lidé, kteří se po náročném pracovním týdnu chtěli o víkendu dospát. Ale my jsme v deníčku měli zapsáno sto forhendů, sto bekhendů, sto forhendových volejů a sto bekhendových volejů bez chyby. Počítali jsme pouze sérii bez chyby, když přišla chyba někde v půli počítání, tak se muselo začít od začátku. Věřte, že chyba, nebo špatný odraz kolem osmdesátky počítání hodně mrzela a raketa byla k rozmlácení o zem. Trenér v tenisové školičce vždy poznal, který z nás poctivě cvičil a ti, kteří se opovážili přihlásit a netrénovali, tak byli ihned po pár pokažených úderech vykázáni opět na zed'.

Proto zapomenutý fenomén dnešní doby. Malé děti míří rovnou na kurt, každý druhý míček je přeskakuje a nevědí, kam ho hrají. Přitom by jim zed' na první rok tenisu bohatě stačila. Zed' vrací míčky pravidelně a říká se o ní, že je nejlepším trenérem a přítelem.

“Berme to tak, že zed' nám má pomáhat vylepšovat naše údery, ale taky brát na přesnost, dobře se pohybovat obzvláště po úderu, jelikož zed' nám odráží míčky ihned zpátky.”

Dále napomáhá naší vytrvalosti cvičit údery. Pomáhá uvolňovat zápěstí, kdy hráč hraje v blízkosti zdi nízké míče a musí se zapouštět raketu hlouběji pod míč. Ale i naopak, zpevňuje zápěstí, když hrajeme sérii volejů, snažíme se, aby nám raketa nepadala pod zápěstí. Zed' se musí vrátit na výsluní, kdy se na ni hráči rozehrávají před tréninkem, nebo dohrávají po tréninku a podporují své údery, aby byly ještě lepší.

CVIČENÍ NA ZDI

Hráč se snaží hrát proti zdi údery, důležité je jak samotné provedení úderu, tak samotný pohyb po úderu. Nutné je hrát za pohybu, jelikož se tenis hraje v pohybu, nic statického. V zápase se snažíme dostávat soupeře do časové tísně, aby začal dělat vynucené chyby. Pohyb a opět ten pohyb je velmi důležitý.



Na zdi máme vyznačené nad úrovní sítě terče, čtverec, nebo kroužek a snažíme se hrát sérii dovnitř. Počítáme jen správně umístěné, pokud je každý druhý míček mimo terč, tak je něco špatně. Hráč nemá pod kontrolou přesnost, a proto je nutné ji cvičit.

Dalším cvičením je postupné zrychlování úderů od jedničky do desítky, kdy jednička je nejpomalejší úder a desítkou nejrychlejší. Tímto stupňováním rychlosti opět podporujeme kontrolu úderu. Soustředíme se na kratší náprah a důraz na horní rotaci a výšku míče, abychom měli dostatek času se připravit na další úder.

Dále úderů můžeme jak pravidelně, tak nepravidelně střídat a opět hrát v sériích. Střídání rotací spodní a horní rotace je další volbou cvičení. Ze začátku můžeme začít vždy dva forhendy a dva bekhendy až směřujeme k tomu, že hrajeme jeden forhend a jeden bekhend. Pokud nestíháme, tak se vrátíme ke dvěma úderům z každé strany.

Čopovaný úder z obou stran se dá taky cvičit. V roce 2011 jsme na reprezentačním soustředění v Prostějově viděli trénovat Petru Kvitovou na zdi. Když jsem tenkrát rozmlouval s jejím trenérem Davidem Kotyzou u té zdi na starých kurtech, zrovna Petra cvičila forhendový čop, takový krátký, vždy situovaný po těžkém doběhu a od Petry zahráný krátce. Za dva týdny nato Petra vyhrála svůj první Wimbledon, a mně se vždy vybaví, jak trénovala ten čopovaný forhend u té zdi.

Na pohyb dopředu a dozadu se dá cvičit „jeden míč volejem a druhý po odskoku“ – hráč zapojuje nohy a zároveň rozvíjí celkovou koordinaci pohybu. Často se toto cvičení na pohyb dopředu a dozadu trénuje na kurtě, přitom ho hráč může cvičit také sám. Dalším cvičením je podání na terč a pokračování ve výměně a další kombinace.



Různé halfvoleje a nízké těžiště těla je dalším cvičením. Následují úder bez náprahu jako jsou voleje a zaměření se na pevné zápěstí, nedělání náprahu, udržení rakety nad zápěstím. Pouze si hráč sám modifikuje rychlost míče. Není špatné pro nejmenší používat různé typy míčů – například pěnový, který je větší, lehčí a pomalejší, nebo oranžový, který je lehčí a pomalejší oproti standardnímu míči. Další úder u zdi je „smeč proti zdi“ – dá se také trénovat s tím, že dopad míče je před zdi a následný dotek míče o zeď vrací míč nazpět hráči na další smeč.

Pokud jsme měli zeď na antukovém podkladě, nohou jsme si nalajnovali půlku dvorce a hráli jsme proti zdi zápasy. Vždy úvodním úderem bylo podání křížem a série úderů zakončena například i volejem. Často kolemjdoucí trenér nás povzbuzoval, ať hrajeme naplno.

PROČ JE ZEĎ TAK PŘÍNOSNÁ V NAŠEM TENISOVÉM TRÉNINKU?

Důvod je velmi jednoduchý. **Každý míček se nám vrátí vždy nazpátek**, ale v obráceném úhlu jakým odehrajeme míček směrem ke zdi. Když zahrajeme míček na zeď, dopadá pod opačným úhlem od původního úderu. Toto pomáhá si uvědomit, kam poletí příští míček a **nutí nás zdokonalovat naši herní výkonnost**. Další výhodou je, že jsme sami zodpovědní za to, kam míček umístíme. Pokud zahrajeme míček do druhého rohu, tak se vyhnáme pryč z „dvorce“, pokud zahrajeme míček do středu, tak se vrací směrem k nám. Tímto **zlepšujeme kontrolu úderů**. Jestli chceme hrát delší výměny, budeme potřebovat kontrolovat, kam míček hrajeme. **Umístění míče = kontrola míče.**

“Zeď také pomáhá našim slabším týmům, že se je snažíme odstraňovat. Pokud potřebujeme pracovat na forhendu, můžeme na něm pracovat tak dlouho, jak budeme potřebovat. Trénování na zdi je o kontrole míče, a pokud si na ni najdeme čas, tak nám jen pomůže.“

Tento zapomenutý fenomén, nebo také opomíjený, by se měl více vrátit do tréninku hráčů. Vždyť leckdy hráči neumí kontrolovat míč, znají pouze jednu rychlost míče a nedokážou odstupňovat rychlost míče od jedničky do pětiky. Kontrola míče je hodně důležitá a já bych si vypůjčil na závěr dvě věty z metodického materiálu ČTS (učební texty pro trenéry tenisu II. a III. třídy) z roku 1997. „Mnoho světových hráčů tenisové historie považovalo „hru o stěnu“ za velice důležitou a trénovali na ní velice často. Tento intenzivní trénink urychlil do značné míry jejich tenisový vývoj.“

Forhend musí být zbraň

Daniel Filjo / ČTS a TK Sparta Praha /

V úvodu článku se vrátím do úplných začátků tréninku. První úder, který se děti učí v tenisových školičkách, jsou forhend a bekhend. O prvních trenérech dětí se vůbec nemluví, často se na ně zapomíná – ať už v dobrém, nebo ve zlém – ale jsou to ti, kteří mají probudit v dětech nadšení a radost z tenisu, ale také jim dát ty nejlepší základy do budoucích úderů. Bohužel ne vždy se to podaří, ale budme pozitivní, že každý trenér má v úmyslu svého hráče naučit úder, co nejlépe.

Děti – hráči se nejlépe učí úder, pozorováním, vysvětlováním, napodobováním. Pokud budete mít dva trenéry a budete mít možnost volby, tak kterého si vyberete? První trenér pouze stojí a mluví a dětem žádné praktické ukázky neukazuje a druhý úder, ukazuje s následným trpělivým vysvětlením a děti po něm úder, napodobují. Druhý trenér bude mít určitě lepší výsledky s dětmi než ten první. Volba by měla padnout na něj, protože nejenže umí úder, ukázat a trpělivě vysvětlovat a opravovat, ale nechává také děti napodobováním (stínování úderu) si úder, zapamatovat takzvanou pohybovou paměť. Ta je hodně důležitá, jelikož dostává úder, do podvědomí a tak se snáze úder, učí.

FORHEND JAKO ZBRAŇ – NUTNOST DO BUDOUCNOSTI

Z mého pohledu je potřeba vrátit forhend na české výsluní. Forhend musí být zbraň, tímto úderem lze pokrývat i tři čtvrtě kurtu a má nespočet výhod. Na detailní rozbor tohoto úderu bych nechal knihy a učebnice, které se tomuto tématu věnují daleko rozsáhleji. Já bych vypíchl pár postřehů.

Trénujme a naučme forhend jako hlavní zbraň tenisty. Ale na turnajích to takto nevypadá. Jen opravdu pár dětí umí hrát kvalitní forhend a pomoci si s ním. Děti se nahaněho forhendu dokonce někdy bojí, nebo také si ho raději nechávají obíhat bekendem. Je to poznat podle toho, jak váhavě se k němu přibližují, nízký forhend končí často v síti, často skrčený loket u těla brání zahrání švihem, nebo velký náprah, díky kterému nestíhají zahrát úder švihem ani před tělem, nevhodná až limitující držení rakety a s tím je spojené to, že hráč odehrává míč ve výšce, které se ke konkrétnímu držení třeba vůbec nehodí. Důležité je také oční kontakt s míčem až do zásahu úderu.

Držení rakety je důležité proto, abych si uvědomil, v jaké výšce musím zahrávat forhend. Jak jsem zmínil výše, držení rakety musí být opravdu správné, resp. „individuálně optimální“, jinak se stáváme průměrným hráčem.

Polozápadní držení

Základem v dnešní době by mělo být semi-western držení (polozápadní držení). S tímto držením se dají hrát základní úder s horní rotací (liftem), rychle, a odehrávat míč s vyšším odskokem. Toto držení se dá mírně upravovat, ale stále vychází z tohoto polozápadního držení. Velmi důležité je, aby příprava na úder probíhala včas. Včasné vytočení ramen s náprahem a práce boků, aby došlo zapojení celého těla do úderu. Ve finální fázi k dotažení úderu a lokte dále do dálky. Nejlepším příkladem je podívat se na hráče, kteří s tímto držením hráli – Andy Murray, Dominic Thiem, Tomáš Berdych nebo Stan Wawrinka, na ženském okruhu pak například Serena Williams.



Vítěz wimbledonské dvouhry 2024 a první hráč světového žebříčku ATP Jannik Sinner (ITA)

Východní držení

Pozor, s tímto držením hrával například Roger Federer. Rukojet' se mu opírá v koncovce mírně o dlaň a tím dokáže hodně využívat zápěstí a zapustit raketu pod míč. Nevýhodou jsou zase vyšší míče, ale k tomu nemusí dojít, jelikož se Roger snažil hrát brzy po odskoku, a tím pádem má odskok míče v úrovni pasu. Roger si byl vědom, v jaké výšce má odehrávat míč. Na začátku jsem psal, že děti často odehrávají úder, v nevhodné výšce vzhledem k tomu, s jakým držením hrají. Pokud hráči trefují míč ve výšce ramen, doporučené je polozápadní držení, pokud hráči sbírají míč brzy po dopadu úrovní pasu, tak je vhodné východní forhendové držení. Další hráči s tímto držením – například Pete Sampras, Steffi Graf, Angelina Kerber a Lucie Šafářová.

Západní držení

K western gripu bohužel v dnešní spousta dětí inklinuje. Toto držení často slyšíte, že je taky nazýváno jako podhmat. Dětem se raketa protáčí v ruce, trenér to neuhlídá a najednou má hráč držení rakety s tímto „podhmatem“. Limitující je, že tímto držením špatně vracíte nízké míče, jelikož se raketou nedostanete pod míč, loket krčíte u těla a hůře dohahujete úder. Ale i tímto držením hrají světový hráči – například Kyle Edmund, Karen Khachanov, Jack Sock, nebo jím hrávala Amelie Mauresmo. Často se k tomuto držení dostanou děti, které brzy začínají hrát s tvrdými míči, jelikož je přeskakují, a tím si sami nevědomky upravují držení.

Kontinentální držení

U nás se nazývá taky jako jednotné držení. V dobách dávno minulých s tímto držením hrával v 70. a 80. letech například Rod Laver, Margaret Court nebo Billy Jean King. V dobách, kdy se říkalo, že „tráva je král“, se právě hrály tři ze čtyř grandslamů na trávě. V 80. a 90. letech s tímto držením pokračovali například John McEnroe, Martina Navrátilová nebo Stefan Edberg. Právě toto držení je vhodné dodnes pro podání, volej, kratšas, smeč, obranný volej a čop.

Do budoucna by mělo být cílem udělat z forhendu zbraň. Možná se nyní dostanete do fáze, že kouknete na své držení a řeknete si, co dále. Pobavte se se svým trenérem, jaký má na to názor. Jak vidíte, jsou výjimky, že se i do světového tenisu prosadí hráči s forhendem s méně vhodným držením. U malých dětí je důležité správné držení kontrolovat a mít trenéra, který si to tzv. „ohlídá“ v průběhu tréninkové jednotky. Nikam bych určitě nespěchal z měkkých míčů na tvrdé. Právě při těchto změnách se nejčastěji u dětí posunuje držení, jelikož je míče přeskakují.

Poslední odstavec věnuji WTA okruhu. – Jak budete moci hrát dobře úder, souvisí s držením rakety, ale dá se hrát s „jakýmkoliv“ držením. O Marii Sharapové se říkalo, že měla fantastický forhend, ačkoliv ho měla o trochu horší než svůj bekhend. Přesto vydělala za svoji kariéru milióny dolarů a byla světovou jedničkou. Čopovaný forhend Rumunky Moniky Niculescu všichni známe, ačkoliv je to její slabší úder, tak jí to do forhendu nikdo moc nechce hrát, protože soupeřky mají neustále od ní z tohoto úderu nízký míček zpátky a z něj se špatně útočí. Agresivní hráčky si s tím poradí lépe. Přes tento hendikep to dotáhla Niculescu na 28. místo na světě. Proto říkám, že se dá hrát de facto s „jakýmkoliv“ držením, i když si zpočátku myslíme, že to nebude do budoucna dobré.

Otázka zní: „Jak je možné, že s tímto úderem mohla být tak vysoko na žebříčku, když určitě měly hráčky s daleko horším žebříčkovým postavením lepší forhend“?

Niculescu si byla vědoma své slabiny a připustila si ji, tím se dokázala zaměřit na své silné stránky. K tomu mám jeden příběh. V roce 2017 jsme zapisovali s Katkou Siniakovou trénink na Miami Open a organizátoři Katku zapsali na kurt právě k Niculescu. Trénink jsme chtěli zrušit, ale nakonec proběhl. Niculescu hrála v tréninku normální liftovaný forhend, až když prohrávala, tak ho začala teprve jen čopovat. Dá se hrát jakkoliv, otázkou je, kde se budou nacházet hráčovy limity.

Rady & tipy



Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonnostním vývoji tenistů

Monografie se zaměřuje na analýzu výkonnostního vývoje českých tenistů. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda a případně nakolik souvisí soutěžní úspěšnost tenistů dosahovaná v žákovských kategoriích s jejich vrcholnou výkonností na mezinárodní úrovni v dospělosti a jaké jsou názory expertů na tyto souvislosti spojené s dosahováním vysoké sportovní výkonnosti. Z výsledků analýzy vyplývá, že pro prosazení se hráčů v širší světové tenisové špičce je důležité přední umístění hráčů na celostátním žebříčku již v žákovských kategoriích (přitom pořadí nemusí hrát roli) – to však ovlivňují například předchozí absolvovaný trénink, akcentování specializace nebo talent. Více naleznete [zde](#)



Tělesný vývoj mladých tenistů

Publikace je praktickým průvodcem vývoje motoriky dětského a dorostového věku zaměřeným na předsportovní a sportovní přípravu tenisové mládeže. Je určena jak trenérům, tak i tenisovým rodičům i samotným tenistům. V knize jsou charakterizovány významné faktory ovlivňující výkon v tenisu s důrazem na faktory somatické a motorické. Další části publikace jsou věnované zákonitostem vývoje motorických schopností, vývojovým etapám, prevenci zranění pohybového aparátu, je také uveden soubor strečinkových cvičení. Více naleznete [zde](#)



The Coach je Patrickův velmi motivující a inspirující příběh. Jako dítě byl plný utrpení, každou noc zažíval stavy úzkosti. Jeho vlastními slovy "neduživý a velmi plachý, ochromený hanbou, že se nedaří lépe". Jako jeden z předních světových koučů, který byl zodpovědný za proměnu kariéry Sereny Williamsově a pomáhal jí stát se světovou jedničkou, je svým příběhem skvělým příkladem boje s nepřízní osudu. Více naleznete [zde](#)



Sportovní výživa pro začínající sportovce

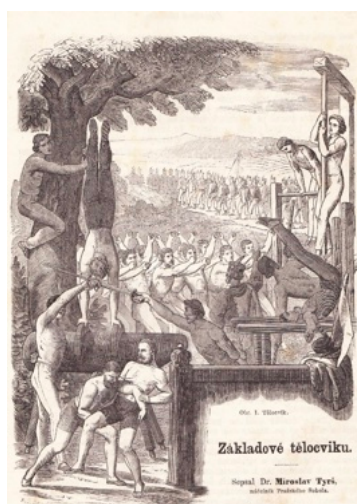
Materiál je určen zejména pro dospívající sportovce, ale i jejich rodiče a v neposlední řadě i trenéry. Vhodnou formou seznamuje začínající sportovce se základy a principy zdravé výživy. Text je doplněn praktickými radami i návrhy jídelníčků. Materiál ke stažení [zde](#)

Zároveň je možné zakoupit další české publikace, které vznikly s podporou ČTS a dalších sponzorů jako studijní podklady pro vzdělávání tenisových trenérů, na www.i-tenis.cz

Diagnostika ve sportu a v tenisu - úvod do problematiky

Jiří Zháněl / ČTS a FSS MU Brno /

Již Dr. Miroslav Tyrš, náčelník Sokola Pražského, ve své historické publikaci „Základové tělocviku (1873)“ zmiňuje význam tělocviku (tedy v dnešním pojetí sportu) jako činnosti při níž „Všakerym pohybováním těla cvičíme těž tělo a vyvinujeme těž sílu a obratnost jeho“ (Tyrš, 1873, s. 2). Současně se zmiňuje o vzniku olympijských her ve starém Řecku, které zahrnovaly soutěžení v různých disciplínách (běh, hod, skok, zápas atd.). Jednalo se tedy o posouzení úrovně síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti účastníků – v dnešním pojetí tedy o diagnostiku.



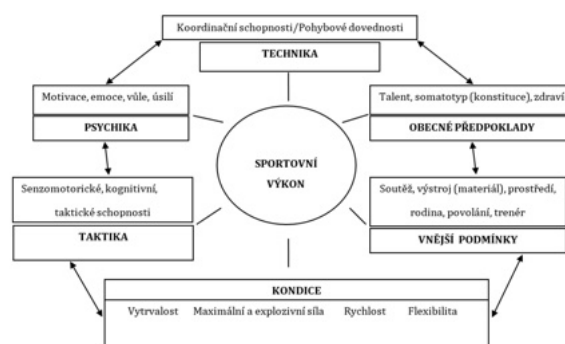
Obr. 1 Základové tělocviku (Tyrš, 1873)

ÚVOD

Pojem diagnostika, pocházející z řečtiny (*dia-gnósis*, tedy roz-poznání, rozlišení, vyšetření) je z obecného hlediska chápán jako proces identifikace povahy a příčiny určitého jevu, jehož výsledkem je diagnóza. Počátky historického vývoje diagnostiky lze datovat od 19. století, kdy byla zaměřena zejména na výzkum individuálních rozdílů v biologických znacích (antropologie, psychologové, lékaři i pedagogové). Jednalo se zejména o prvotní práce v oblasti diagnostiky inteligence a její dědičné podmíněnosti, ale také o diagnostiku motorických (pohybových) znaků a určením komponent motorické výkonnosti (Galton, 1896; Hitchcock, 1861; Sargent, 1897, citováno v Zháněl, 2005). V oblasti lidského pohybu je diagnostika chápána jako metoda nebo soubor metod sloužících ke zjištění stavu a ke získání informací o pohybovém jednání osob (Bös, 2001; Wohlmann, 1996).

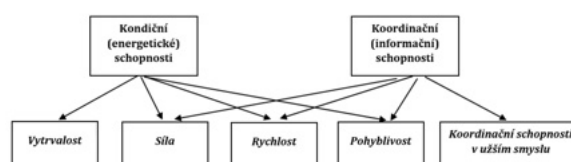
DIAGNOSTIKA VE SPORTU

Diagnostika se uplatňuje ve všech složkách sportu, tedy ve školním, rekreačním a závodním, i když pochopitelně s různými cíli. Cílem závodního sportu je dosahování maximálních sportovních výkonů (někdy za každou cenu). Sportovní výkon je chápán jako komplex různých komponent (faktorů), za základní faktory jsou považovány technika, obecné předpoklady, vnější podmínky, kondice, taktika a psychika (obrázek 2), důraz se klade také na důležitost jejich interakcí (Dovalil et al., 2012; Grosser & Zintl, 1994; Zháněl, 2005).



Obr. 2 Sportovní výkon a jeho možné komponenty (Grosser & Zintl, citováno v Zháněl, 2005)

Nejčastěji diagnostikovanými faktory sportovních výkonů jsou motorické schopnosti, tedy vytrvalost, síla, rychlost, pohyblivost a koordinační schopnosti (obrázek 3), a to s důrazem na tzv. sportovně-specifické schopnosti, tedy schopnosti, které významně limitují, resp. ovlivňují sportovní výkon (Dovalil et al., 2012; Hohmann et al., 2010; Schönborn, 2008).



Obr. 3 Systematika kondice a koordinace se zvláštním přiblížením ke vzájemným souvislostem mezi silou, rychlostí a pohyblivostí (Hohmann et al., 2010)

Diagnostika dosáhla největšího uplatnění, rozvoje a využití v oblasti výkonnostního a vrcholového sportu. Každý trenér, resp. sportovec potřebuje průběžně získávat informace o úrovni tzv. výkonnostních předpokladů (faktorů), tedy předpokladů ovlivňujících sportovní výkon v konkrétním sportu (Ferrauti et al., 2016; Schönborn, 2008; Wohlmann, 1996; Zháněl, 2005).

Cíl diagnostiky spočívá zejména v kontrole, regulaci, plánování a řízení sportovního tréninku, stanovení úrovně optimálního zatížení, identifikaci a rozvoji sportovních talentů. Pro splnění tohoto cíle je potřeba získání dostatek informací o výkonnostní úrovni sportovců pomocí tzv. diagnostických (kontrolních) metod. Jedná se o metodické postupy k získávání informací o individuálních vlastnostech, schopnostech a dovednostech sportovců, o plánování, realizaci a řízení tréninku, stejně jako o podmínkách, v nichž trénink probíhá. Je zřejmé, že různost požadavků na úroveň např. somatických a motorických předpokladů je v různých individuálních, resp. týmových sportech (od atletiky, basketbalu, cyklistiky, fotbalu, gymnastiky, lyžování až po tenis) nesmírně široká (Kohoutek, 2022; Zháněl, 2005).

Mezi nejčastěji používané diagnostické metody – nejen – ve sportu patří např. dotazník a interview, různé metody pozorování (trenér: oko-vidí; využití písemné dokumentace, videa, počítačových programů), psychologické metody, lékařské metody (fyziologické, biochemické atd.), funkčně-anatomické metody, biomechanické metody, motorické testy a testové baterie.

Výše uvedené diagnostické metody se uplatňují v různých fázích tréninkového procesu:

- **na počátku tréninkového cyklu:** k výběr talentů, resp. ke zjištění výkonnostní úrovně sportovce a jeho zařazení do vhodné tréninkové skupiny,
- **v průběhu tréninkového cyklu:** jako nástroj průběžné kontroly výkonnostní úrovně a optimalizace zatížení,
- **na konci tréninkového cyklu:** k posouzení účinnosti tréninkového cyklu, tréninkových prostředků a způsobů zatížení.

Často používanými, ve sportovní praxi oblíbenými a dostupnými diagnostickými metodami, jsou motorické testy a testové baterie. Problematika testů, testování a testových systémů je dlouhodobě obsahem mnoha publikací řady českých a zejména zahraničních autorů. Motorické testy (v zahraniční literatuře také nazývané sportovně-motorické testy) jsou vhodné zejména pro kondiční diagnostiku.

Je ovšem nezbytné používání průkazných a standardizovaných rutinních postupů, které vyhovují tzv. kritériím kvality (*objektivita, reliabilita a validita*), jak uvádějí např. Bös (2001); Hohmann et al. (2010); Měkota a Blahuš (1983) a mnoho dalších autorů.

Pojem **test** je obecně chápán jako vědecká metoda ke zjištění znaku osobnosti s cílem (pokud možno kvantitativní) výpovědi o jeho úrovni. Pojem **motorický test** (někdy také pohybový) je potom standardizovaný postup, jehož obsahem je pohybová činnost a výsledkem je číselné vyjádření průběhu či výsledku této činnosti.

Motorický test se od jiných testů (medicinských, pedagogických, psychologických atd.) odlišuje

1. **standardizací** (opakovatelnost testu, minimalizace vnějších vlivů, použití standardizovaných pomůcek);
2. **autentičností** (zjištění míry objektivity, reliability, validity);
3. **systémem hodnocení**, tedy testovými normami.

Mají-li výsledky motorických testů (resp. testových baterií) přinášet *objektivní, spolehlivé (reliabilní)* a pro určitý sport či sportovní disciplínu *platné (validní)* informace, je třeba dodržovat výše uvedená kritéria kvality:

- **objektivitu** (nezávislost na osobě provádějící testování),
- **reliabilitu** (spolehlivost, tedy, zda test při opakovaném provedení přináší stejné či velmi podobné výsledky),
- **validitu** (platnost; zda test postihuje právě tu vlastnost, kterou chceme měřit a je důležitá).

Např. test *skok daleký z místa* jistě podává validní (platnou) informaci o úrovni dynamické síly dolních končetin důležitou pro sportovní výkon skokana na lyžích, informace je ovšem z hlediska charakteru sportovního výkonu málo validní (platná) pro lukostřelce.

Testová baterie (TB) je složena z většího počtu jednotlivých testů, které jsou společně standardizovány, výsledky jednotlivých testů (po převodu na body) se sčítají a tvoří výsledné skóre TB (Měkota & Blahuš, 1983; Zháněl, 2005).

Testové baterie (TB) se obvykle člení podle zaměření na:

1. Testové baterie všeobecné výkonnosti (tělesné zdatnosti)

Z nich nejznámější jsou např. EUROFIT TEST (FRANCIE, 1983; 10 testových položek k určení celkové tělesné kondice); FITNESSGRAM (USA, Cooper Institut, 1999, 2003; hodnocení tělesné zdatnosti dětí ve třech oblastech (aerobní zdatnost, svalová zdatnost, složení těla); UNIFITTEST (6-60) (CZ, 1996; testová baterie pro testování tělesné zdatnosti a diagnostiku základních somatických ukazatelů).

Výše uvedené (a mnohé další) testové baterie jsou využitelné zejména pro školní a rekreační sport, jejich výhodou je, že obsahují testové normy pro různé věkové kategorie. Uplatnění pro závodní sport je ovšem poněkud problematické, neboť nejsou zaměřeny na sportovně-specifické předpoklady pro jednotlivé sporty.

2. Testové baterie sportovně-specifické výkonnosti

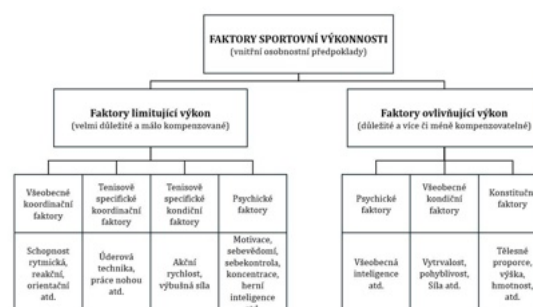
Jsou využitelné jak pro kontrolu tréninkového procesu, tak i pro identifikaci talentu v různých sportech (atletika, basketbal, fotbal, hokej, tenis atd.). Principy tvorby a standardizace testů a testových baterií budou zmíněny v dalším pokračování textu (Diagnostika II).

DIAGNOSTIKA V TENISU

Tenis je sport vyznačující se opakovanými, krátkodobými, intenzivními pohybovými činnostmi, častými změnami směru, přerušovanými intervaly odpočinku mezi herními výměnami a při střídání stran. Pohybové činnosti jsou charakteru acyklického (tenisové údery) i cyklického (lokomoce), které jsou vykonávány v úzkém propojení (Ferrauti et al., 2016; Schönborn, 2008; Zháněl, 2005).

Sportovní výkon v tenisu dlouhodobě směřuje k razantnějšímu, silovějšímu, rychlejšímu a celkově kondičně náročnějšímu tenisu, s tím současně nabývá na významu nutnost systematického, pravidelného a dlouhodobého sledování úrovně kondičních výkonnostních předpokladů. Na základě expertního posouzení významu jednotlivých faktorů v tenise, vycházejícího z pohybové, časové, prostorové a fyziologické analýzy tenisové hry, jsou za nejdůležitější kondiční faktory považovány zejména rychlost, koordinace a síla. Pouze dobře kondičně připravený tenista může dosáhnout optimálního sportovního výkonu a vysoké dlouhodobé výkonnosti (Crespo & Miley, 2003; Fernandez-Fernandez et al., 2017; Ferrauti et al., 2016; Ferrauti et al., 2019; Reynolds & Dent, 2012; Roetert & Ellenbecker, 1998; Wohlmann, 1996; Zháněl et al., 2007; Zháněl et al., 2008; Zháněl et al., 2011).

Diagnostika faktorů ovlivňujících sportovní výkon v tenisu je dlouhodobě předmětem celé řady výzkumných prací. V návaznosti na obecné členění faktorů sportovního výkonu (obrázek 2) lze faktory sportovního (herního) výkonu v tenisu rozdělit na *limitující*, resp. *ovlivňující* (obrázek 4). Faktory *limitující* výkon jsou považovány za velmi důležité a málo kompenzovatelné; faktory *ovlivňující* výkon jsou sice důležité, ale jsou do jisté míry kompenzovatelné (obrázek 4).



Obř. 4 Přehled faktorů sportovní výkonnosti v tenisu (Deutscher Tennis Bund, in Zháněl, 2005)

Diagnostika úrovně výkonnostních předpokladů umožňuje trenérům a sportovcům kontrolovat, regulovat a řídit tréninkový proces, individualizovat a objektivizovat tréninkové intervence; hraje také důležitou roli při výběru sportovních talentů (Crespo & Martinez-Gallego, 2023; Fernandez-Fernandez et al., 2014; Ferrauti et al., 2019; Hohmann et al., 2010; Zháněl et al., 2007). Obdobně jako v jiných sportech jsou i v tenisu často využívanou diagnostickou metodou pro posouzení úrovně výkonnostních předpokladů (faktorů) sportovního výkonu motorické (pohybové) testy, resp. testové baterie.

Již analýza Wohlmanna (1996) prokázala, že v průběhu let 1935–1985 bylo v USA a střední Evropě vyvinuto přes 30 testů a testových baterií zaměřených na tenisově-specifické motorické schopnosti a dovednosti. Snaha o diagnostiku úrovně výkonnostních předpokladů v tenise má tedy již více než sedmdesátiletou tradici.

V českých zemích byl již více než před čtyřiceti lety publikován na tu dobu zdařilý projekt zahrnující principy a postupy testování v tenisu (Höhm, 1982). Návrh testování, vycházející s tehdejšího stavu poznání, obsahoval nejen popis 7 motorických testů, ale také bodovací tabulky pro jednotlivé testy a věkové kategorie. Je ovšem logické, že stejně jako nebudeme hodnotit a učit techniku a taktiku tenisové hry (Schönborn, 2012) podle metodiky popsané před více než 40 lety, lze jen těžko používat Höhmem (1982) uvedené testy a hodnotící normy. Diagnostika úrovně výkonnostních předpokladů v tenisu prošla významným a progresivním vývojem a je celosvětově směřována k sofistikovanějším diagnostickým metodám.

Zdařilou ukázkou struktury sportovního výkonu v tenisu uvádějí Ferrauti et al. (2016), prezentovaný model (obrázek 5) znázorňuje komplex jednotlivých důležitých dílčích složek (faktorů) herního výkonu. Jednotlivé faktory vstupují do popředí v různé míře podle věku, pohlaví, typu hráče a hracího povrchu, pro dosažení vysoké úrovně sportovního výkonu nesmí být žádný z faktorů na podprůměrné úrovni. Důležitou roli hrají také volní, kognitivní a emocionálně-psychické faktory, což hráčům umožňuje optimální použití úderové techniky i v kritických situacích (Greenwald, 2011; Reynolds & Dent, 2012; Schönborn, 2012). Sebelepší psychická konstituce však není hráči mnoho platná, pokud technické a kondiční schopnosti nejsou na patřičně vysoké úrovni, podobně jako taktika a koordinační schopnosti (Ferrauti et al., 2016; Schönborn, 2008).



Obr. 5 Zjednodušený model struktury výkonu v tenisu (Ferrauti et al., 2016)

DIAGNOSTIKA V TENISU

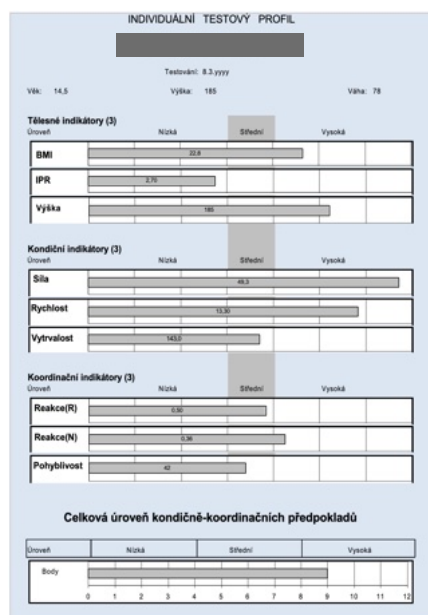
Charakteristika a ukázkový praktického využití testových baterií TENDIAG₁ a TENDIAG₂ v praxi budou prezentovány v následujícím čísle Metodických listů (Diagnostika II).

Úvod do problematiky

Při tvorbě testových baterií TENDIAG₁ a TENDIAG₂ jsme vycházeli z rozsáhlé analýzy testových baterií českých a zahraničních autorů. Testová baterie TENDIAG₁ byla zařazena do projektu Českého tenisového svazu „Český tenis do příštího tisíciletí“ (Kukal et al., 2000) jako součást kapitoly „Komplexní diagnostika v tenise“ (Zháněl et al., 2000).

Testová baterie TENDIAG₁ byla konstruována za účelem diagnostiky tenisově-specifických výkonnostních předpokladů (zkratka je odvozena ze slov TENisová DIAGnostika) a zahrnuje ve finální podobě měření základních tělesných (somatických) charakteristik (3 položky) a testování úrovně kondičních (3 položky) a koordinačních výkonnostních předpokladů (3 položky) a to jak pomocí tzv. terénních motorických testů, tak i s využitím testů označovaných jako laboratorní.

Průběžně byly vypracovávány třístupňové testové normy pro dílčí testy a jednotlivé věkové kategorie. Pro grafické vyhodnocení výsledků v podobě individuálního testového profilu byl vytvořený program TENPROG v software Excel (obrázek 6).



Obr. 6 Individuální testový profil (fiktivní ukázkou grafického vyhodnocení výsledků)

BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

- Bös, K. (2000). *Handbuch Motorische Tests*. Hogrefe.
- Crespo, M., & Miley, D. (2003). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. (F. Zlesák, J. Zlesák, I. Dušek, J. Zháněl, J. Černák, J. Černák, Olomouc: Univerzita Palackého.
- Crespo, M., & Martinez-Gallego, R. (2023). Tennis: Testing and performance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1190917.
- Deutscher Tennis Bund. (1996). *Tennis-Lehrplan, Vol. 2. Unterricht & Training*. BLV.
- Dovall, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perić, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2012). Výkon a trénink ve sportu. Olympia.
- Ferrauti, A., Ulbricht, A., & Ferrauti, A. (2014). Fitness testing of tennis players: How valuable is it? *British Journal of Sports Medicine*, 48, 32-34.
- Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). *Tenisový trénink-příručka pro trenéry*. Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.
- Ferrauti, A., Ulbricht, A., & Ferrauti, A. (2019). Assessment of physical performance for individualized training prescription in tennis. In *Tennis medicine: a complete guide to evaluation, treatment, and rehabilitation* (pp. 167-188). Cham: Springer International Publishing.
- Grosser, M., & Zintl, F. (1994). *Training der konditionellen Fähigkeiten*. Hofmann.
- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). Úvod do sportovního tréninku. Sport a věda.
- Höhm, J. (1982). *Tenis - technika, taktika, trénink*. Olympia.
- Kobouček, M. (2023). *Tělesný rozvoj mladých tenistů*. Galén.
- Kukal et al. (2000). *Český tenis do příštího tisíciletí*. Český tenisový svaz.
- Reynolds, K., & Dent, P. (2012). *Manuál tenisového kouče*. Sport a věda.
- Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (1998). *Complete Conditioning for Tennis*. Champaign: Human Kinetics.
- Schönborn R. (2008). *Optimální tenisový trénink*. Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.
- Schönborn R. (2012). *Strategie - taktika v tenisu*. Sport a věda.
- Tyš, M. (1973). *Základové řízení. Nákladatel kněkupectví I. I. Kober*.
- Wohlmann, R. (1996). *Leistungsdiagnostik im Tennis*. Czwalina.
- Zháněl, J. (2000). *Diagnostika výkonnostních předpokladů ve sportu a její praktická aplikace v tenise*. (Habilitation práce, Univerzita Palackého v Olomouci).
- Zháněl, J., Balas, J., Trčka, D., & Shejbal, J. (2000). Diagnostika výkonnostních předpokladů v tenise. *Tenis*, 11(3), 18-19. <https://doi.org/10.18355/acta.2009.3.3.60>
- Zháněl, J., & Lehnert, M. (2007). Diagnostika výkonnostních předpokladů v tenise - cesta k objevení talentů? In *Identifikace sportovních talentů* (pp. 23-30). Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Zháněl, J., Černoch, M., Lehnert, M., & Čuberek, R. (2008). Diagnostické metody a možnosti jejich využití při dlouhodobém sledování úrovně výkonnostních předpokladů v tenise. In *Současné sportovní trénink* (pp. 120-124). Olympia a Český olympijský výbor.
- Zháněl, J., Černoch, M., Šilhánek, I., & Soukup, J. (2011). *Trénink koordinace v závodním tenise*. Papírtisk s. r. o.

Připravujeme...

V příštím čísle metodických listů se můžete těšit například na pokračování tématu *Význam soutěžní úspěšnosti*, dále se zaměříme na problematiku *Prevence úrazů v tenise* nebo *Výbraných somatických faktorů u elitních hráčů tenisu*. Budeme také pokračovat v charakteristice a ukázkách praktického využití testových baterií pro diagnostiku kondičních předpokladů v praxi (*Diagnostika v tenisu*). Také vám přineseme zprávu z mezinárodní trenérské konference ITF, která proběhne na konci října v litevském Vilniusu. Příští číslo vyjde v prosinci 2025.