ČESKÝ TENIS

METODICKÉ LISTY

vydává Komise trenérského vzdělávání a Trenérsko-metodická komise Českého tenisového svazu

Redakční tým

Mgr. Jan Pecha, Ph.D.
šéfredaktor



V I. CLTK Praha působí přes 15 let v managementu klubu, je vedoucím trenérem Tenisové školy Markéty Vondroušové (trenérsky 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. Jiří Zháněl, Dr.
garant pro obecná témata



Vysokoškolský učitel na MU Brno, Fakultě sportovních studií. Vedoucí přes 150 bakalářských, diplomových a disertační 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 diagnostika výkonnostních předpokladů, analýza 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: ČTS, ITF (Paul Zimmer), Pavel Lebeda (sport-pics.cz), Jan Pecha.
Uzávěrka vydání 17. srpna 2026. Elektronická verze.



Obsah

Vzdělávací akce a metodická činnost ... 2 / Periodiazce ... 3 / Dětský tenis ... 4
Výsledky testů z Festivalu oranžové úrovně 2026 ... 6 / Bekhend ... 7
Výplet, který chrání - od první rakety až po vrchol ... 9 / Výživa sportujících dětí ... 11
Sportovní výživa ... 12 / Prospektivní vývojová analýza hráčského úspěchu v dorosteneckém tenisu ... 14
Mentální trénink v praxi – zvýšení motivace a vnitřní síly ... 17

Editorial

Vážení přátelé českého tenisu,

v aktuálním čísle naleznete témata například z oblasti sportovního tréninku, úderové techniky, dětského tenisu, technologií, psychologie nebo regenerace a zdraví. Redakční tým metodických listů byl nově rozšířen o tenisové experty Davida Kotyzu a Jana Macharáčka, kteří budou působit především jako recenzenti a zajišťovat odborné posouzení jednotlivých příspěvků. David Kotyza patří k nejuznávanějším a nejúspěšnějším českým tenisovým trenérům, aktuálně působí v Prostějově a je členem Trenérské rady ČTS. Své rozsáhlé zkušenosti získal při spolupráci s Petrou Kvitovou, Karolínou Plíškovou, Karolínou Muchovou, Barborou Strýcovou, Lucií Šafářovou či Caroline Wozniacki. Jan Macharáček je zkušený tenisový trenér, metodik a lektor trenérského vzdělávání, který dlouhodobě působí v oblasti přípravy mladých hráčů a rozvoje českého tenisu, zároveň je předsedou JmTS a členem výkonného výboru ČTS.

Z hlediska metodické činnosti byl na začátku roku schválen *Soutěžní řád a pravidla dětského tenisu*, který stanovuje organizaci a řízení soutěží v kategoriích do 9 let a upravuje soutěžení dětí s ohledem na jejich věk a vývoj.

V květnu 2026 byl zahájen vzdělávací program *Trenér/trenérka tenisu 2. třídy* akreditovaný MŠMT, který je organizačně zajišťován a odborně garantován Českým tenisovým svazem. Jako jeden z mála sportovních svazů využil ČTS možnosti realizace výuky Teoretické části distanční synchronní online formou přes platformu Microsoft Teams. Tento moderní způsob výuky umožnil trenérům absolvovat *Teoretickou část* online v šesti celodenních blocích (zakončených online závěrečnou zkouškou), bez nutnosti někam dojíždět, platit ubytování, stravování atd. Část *Specializace* bude dokončena na konci srpna závěrečnými zkouškami. Pro rok 2027 (proběhnou dva kurzy, a to v Praze a v Prostějově, termíny budou upřesněny) se mohou zájemci kontinuálně přihlašovat elektronicky prostřednictvím webu www.trenerskaakademie.eu (online přihláška).

Jako součást nadstavbového vzdělávání byla spuštěna centrální platforma pro trenéry českého tenisu, na které úspěšně proběhly první on-line semináře k problematice dětského tenisu a náborové činnosti ČTS.

Závěrem bychom vás chtěli pozvat na semináře pro trenéry, hráče a rodiče, které připravujeme v Čechách a na Moravě na podzim v roce 2026. Věříme, že po úspěšných seminářích v letošním roce opět navážeme výběrem zajímavých a inspirativních témat. Pro více informací sledujte webové stránky Českého tenisového svazu, resp. centrální platformu pro trenéry českého tenisu.

S pozdravem

Redakční tým metodických listů

Vzdělávací a metodická činnost

Komise trenérského vzdělávání ČTS

Na začátku roku 2026 došlo k organizačním úpravám v oblasti vzdělávání a metodické činnosti Českého tenisového svazu a nově vznikla Komise trenérského vzdělávání (KTV ČTS). Hlavním cílem její činnosti je komplexní, kvalifikovaný a systematický rozvoj vzdělávání tenisových trenérů. Její činnost spočívá zejména v organizaci a řízení vzdělávacích kurzů tenisových trenérů 1. a 2. třídy, resp. 3. třídy (pod garancí Oblastních tenisových svazů). Nedílnou součástí činnosti komise je také vydávání metodických materiálů (článků, překladů ze zahraničních časopisů a vydávání knih s tenisovou tématikou).

ŠKOLENÍ TREN...RŮ TENISU

Na stránkách Českého tenisového svazu najdete pod odkazem *Trenéři a rozhodčí* podrobnější informace (akreditované školení, nadstavbové školení, rozhodčí). Podrobnější informace o struktuře, systému a podmínkách vzdělávání trenérů ve vzdělávacích programech *Trenér/trenérka tenisu 1., 2. a 3. třídy* (včetně odkazu na přihlášky) **naleznete v odkazu zde**. Školení tenisových trenérů jsou garantována ČTS. Vzdělávací program *Trenér/trenérka tenisu 2. třídy* je akreditován MŠMT. Vzdělávací program *Trenér/trenérka tenisu 1. třídy* organizačně zajišťuje a odborně garantuje ČTS ve spolupráci s českými i zahraničními univerzitami a experty.

CENRÁLNÍ PLATFORMA PRO TREN...RY

Informace o nadstavbové části trenérského vzdělávání, seminářích nebo metodických materiálech naleznete právě v nově vytvořené centrální platformě pro trenéry českého tenisu.
Více informací naleznete v odkazu zde

METODICK...LISTY

Metodické listy ČTS přispívají ke sdílení ověřených poznatků a přístupů, zároveň mohou 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.
Odkaz na další čísla zde

TENNIS EUROPE COACHES CONFERENCE

Trenéři a odborníci na rozvoj mladých tenistů z celé Evropy se letos v listopadu setkají v turecké Antalyi. Od 5. do 8. listopadu 2026 se zde uskuteční již 47. Tennis Europe Coaches Conference, která nabídne prostor pro sdílení zkušeností, inspiraci i diskuzi o současných trendech v práci s mladými hráči.
Více informací naleznete v odkazu zde

Připravujeme...

SEMINÁŘ 19.9.2026 V PRAZE OD TALENTU K PROFESIONÁLOVI!

Proč se některým talentovaným dětem podaří prosadit mezi profesionály, zatímco jiné na své cestě skončí? Jakou roli hrají trenér, rodiče, mentální nastavení i prostředí, ve kterém hráč vyrůstá?
Zveme vás na jedinečný seminář formou moderované diskuse, který propojí pohledy odborníků z různých oblastí tenisového prostředí – od práce s nejmenšími dětmi, přes dlouhodobý rozvoj hráče a mentální přípravu až po zkušenosti z reprezentačního tenisu a Davis Cupu.
Čeká vás otevřená debata bez prezentací a naučených odpovědí, založená na zkušenostech z každodenní trenérské praxe i vrcholového sportu. Součástí programu bude také prostor pro vaše dotazy a diskusi s hosty.
Mezi hosty se představí Jan Mühlfeit, Daniel Filjo, Jan Pecha, dále Jan Stoček a Petr Pála.
Seminář se uskuteční v sobotu 19. září 2026 v kongresovém centru O2 universum.
Více informací naleznete v odkazu zde



SYMPOZIUM 20. - 21.11.2026 V OSTRAVĚ SPORTOVNÍ VĚDA A TENISOVÁ PRAXE

V rámci Memoranda o spolupráci mezi Českým tenisovým svazem a Pedagogickou fakultou Ostravské univerzity (PdF OU) proběhne ve dnech 20.–21. listopadu 2026 již 22. Sympozium ČTS, tentokrát s názvem „*Sportovní věda a tenisová praxe*“.
Jedním z hlavních lektorů bude PhDr. Marian Jelínek, Ph.D., dlouhodobě se zabývající problematikou sportovní psychologie a mentálního koučinku. Program bude doplněn praktickými ukázkami na tenisovém kurtu, v jednání – s ohledem na jejich časové možnosti – jsou prezentace předních českých trenérů (Daniel Filjo, David Kotyza, Jiří Novák). Součástí sympozia bude také zahájení studia trenérů 1. třídy ČTS. Podrobnější informace k Sympoziu a přihlášky ke studiu (ČTS1) budou zveřejněny v září 2026 na stránkách ČTS.

Periodizace

Daniel Filjo / ČTS a TK Sparta Praha /

Periodizace patří k základním pojmům sportovního tréninku, přesto je v tenisové praxi často podceňována nebo chápana pouze velmi obecně. Mnoho trenérů sice plánuje sezónu intuitivně, ale chybí jim systém, který by dlouhodobě vedl ke stabilnímu růstu výkonnosti, ale i prevenci zranění, ale i udržení motivace hráče. Jak je vidět, do plánování nepatří pouze tenis jako takový, ale i další složky, které se navzájem prolínají. V tenise, který je technicky, fyzicky i mentálně extrémně náročný a zároveň probíhá prakticky celý rok, je kvalitní periodizace naprosto klíčová. Cílem je přiblížit periodizaci v tenise nejen z pohledu teorie, ale i z praktického jako nástroj trenéra, který pomáhá řídit tréninkový proces v dlouhodobém horizontu. Bez řádného plánování, nelze dosáhnout většího výsledku dlouhodobě, případně jsou výsledky dílem náhody.

PROČ MÁ V TENISE VÝZNAM

Periodizace znamená systematické rozdělení tréninku do časových období, která mají jasně definované cíle, priority a strukturu zatížení. **Smyslem není pouze plánovat „kolik se bude trénovat“, ale především co, kdy a proč. Tenis je specifický tím, že:** kombinuje techniku, taktiku, kondici a psychiku. Dále má dlouhou soutěžní sezónu, vyžaduje vysokou úroveň opakovatelného výkonu a klade velké nároky na pohybový aparát. Bez periodizace se trénink velmi snadno změní v chaotické střídání tréninků a turnajů, které sice krátkodobě mohou přinést výsledky, ale dlouhodobě vede ke stagnaci, přetížení, nebo vyhoření. Správně nastavená periodizace naopak umožňuje plánovat vrcholy formy, vytvářet prostor pro rozvoj a zároveň respektovat potřebu regenerace.

Z hlediska rozdělení se periodizace dělí na tři základní úrovně. **Makrocyklus** obvykle představuje jeden rok přípravy. V jeho rámci trenér stanovuje hlavní cíle sezóny, klíčové turnaje a období rozvoje a udržení výkonnosti. U mládeže bývá makrocyklus často vázán na školní rok, výkonnostních a profesionálních hráčů na kalendářní rok a důležité soutěže. Jinak se tvoří plán v žákovském tenise, jiný v juniorském a dospělém. Časem se stává, že hráč chce být úspěšný na více frontách, často při přechodu z juniorů mezi dospělé, a nakonec se nepodaří ani jedno, protože sedět na více židlích opravdu nelze. Zde mi vždy pomohl jasně stanovený cíl, kterého jsem se držel. **Mezocyklus** trvá zpravidla čtyři až osm týdnů a je zaměřen na konkrétní cíl a úkoly, jako je kondiční rozvoj, techniku úderů, nebo zažití herního stylu. V tenisové praxi mezocyklus často kopíruje turnajová blok, nebo přípravné období mezi soutěžemi. **Mikrocyklus** je nejmenší plánovací jednotkou, obvykle jeden týden. Právě zde periodizace promítá do každodenní trenérské práce, jako je rozložení tréninků, zápasů, regenerace a odpočinku. **Právě zde se periodizace láme do reality.**

FÁZE TENISOV... PŘÍPRAVY

Přípravné období je základem celé sezóny. Právě zde má trenér největší prostor pro systematickou práci bez tlaku výsledků. Cílem je rozvoj kondice, technické korekce, budování pohybových stereotypů a nastavení mentálního rámce sezóny. Trénink má vyšší objem a kontrolovanou intenzitu, důraz je kladen na kvalitní provedení. A právě zde se dějí největší chyby přípravy. Z mého pohledu by se hráč měl nejvíce zlepšit technicky v tomto období, kdy je právě ten správný čas se věnovat korekcím. Za druhém by mělo přijít zapracovaní kondiční přípravy, z které by hráč měl těžit v soutěžním období.

Soutěžní období neboli turnajové tvoří nejdelší část tenisového roku. Trénink se přizpůsobuje zápasové zátěži, cestování a regeneraci. Hlavní cílem je stabilizace výkonu, udržení fyzické připravenosti a ladění taktických detailů. Typickou chybou je snaha dohánět kondiční, nebo technické resty uprostřed turnajů. Tady záleží za mě na zkušenosti a odhadu trenéra, co si může dovolit dělat s hráčem, tak aby mu pomohl a nenesl si hráč rozpracované údery do dalších zápasů, na kterých by mohl ztroskotat. Velkou roli hraje dokonalá znalost hráče od trenéra a předpokládaná zpětná reakce. Nic nedělat mezi zápasy stačí dočasně, přílišná snaha od trenéra může pokazit věci, které hráč sám umí a jsou mu automatické.

Přechodné období slouží k fyzické i mentální regeneraci. Nemělo by znamenat úplné přerušení pohybu, ale změnu zatížení, kompenzační aktivity a psychický odstup od soutěžního tlaku. I hlava musí odpočívat, aby hráč za pár let nevyhořel. Dá se říci, že ve všech fázích přípravy se dělají chyby, někam se spěchá s pocitem, aby hráči někdo neutekl, neklidní rodiče, kteří vlastně nechápou, v jaký fázi přípravy se děti nacházejí.

PERIODIZACE U MLÁDEŽE

U mladých hráčů má periodizace především ochrannou funkci. Dítě není profesionál a jeho tělo i psychika se stále vyvíjí. Základními principy jsou důraz na techniku, koordinaci, pestrost a radost z pohybu. Počet vrcholů v sezóně by měl být omezený a plánování musí respektovat biologický věk, nikoli pouze kalendářní. Přílišná orientace na výsledky v mládežnickém věku často vede k přetížení, zraněním nebo ztrátě motivace. Dobře nastavený dlouhodobý plán vytváří pevné základy pro další výkonnostní růst. Určitě máte kolem sebe hráče, kteří dominovali v žákovských kategoriích. Jak se jim vede v juniorském tenise, mají stále jiskru v oku?

KONDIČNÍ PERIODIZACE V TENISE

Kondiční příprava musí být vždy podřízena tenisovým potřebám. Cílem není maximální síla, nebo objem svalů, ale rychlost, výbušnost, stabilita, odolnost, reakce. V přípravném období má kondiční trénink větší prostor, v soutěžním období se spíše udržuje. Na profesionálním okruhu, ale většina hráčů hodně maká v posilovně a udržení středu těla mezi turnaji, ale i během zápasů.

TECHNICKÁ A TAKTICKÁ PERIODIZACE

Technické změny vyžadují čas a trpělivost. Ideální období pro jejich zavádění je příprava, kdy hráč není pod tlakem výsledků. V sezóně se technika spíše stabilizuje a zjednodušuje. Opět též záleží na rychlosti učení svěřence. Taktická periodizace je flexibilní a reaguje na povrchy, soupeře i herní styl. Zkušení trenér dokáže rozlišit, kdy hráče systematicky učit a kdy mu dát prostor pro intuitivní rozhodování.

MENTÁLNÍ STRÁNKA A JEJÍ CYKLY

Psychická stránka výkonu má také své limity. Hráč nemůže být po celý rok ve vrcholné motivaci a koncentraci. Periodizace by měla zahrnovat mentální práci v přípravě, zvládání tlaku v soutěžním období a prostor pro reflexi a odpočinek po sezóně.

Jak bylo řečeno výše, tenis se stal celoročním sportem, do kterého pronikají další vlivy, jako jsou nemoci, či zranění v průběhu sezóny. V dnešní době má každý hráč své období a pokud se hráč vrací po dlouhodobém zranění či nemoci, tak vstupuje do přípravného období v jiném termínu než ostatní hráči, kteří končí sezónu řádně.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY V PERIODIZACI

Asi největší chybou za mě, je kopírování profesionálního modelu u dětí a ignorování individuality hráče. Dále příliš mnoho turnajů bez tréninkových bloků, absence přechodového období. Nevhodně zvolený turnajový program, nevhodný povrch pro hráče vzhledem k jeho hře, časté cestování, ježdění na turnaje, tzv. „to pouze zkusit“. Nedostatečná regenerace, trénování se zraněním. Těch chyb je opravdu spousty, včetně kondiční přípravy, tak aby byla ušita na potřeby hráče.

Periodizace v tenise není pevně daný plán, ale živý systém, který se neustále přizpůsobuje hráči, jeho vývoji a aktuálním podmínkám. Dobře nastavená periodizace pomáhá trenérovi řídit trénink, chránit zdraví hráče a vytvářet podmínky pro dlouhodobý výkon. Tenis je dlouhodobá cesta a plán by měl pomoci setrvat na té správné. Snažil jsem se přiblížit plánování, tak aby to nebylo nudné, ale nápomocné nám všem. Všem přeji hodně štěstí!

Dětský tenis

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTK Praha /

Na začátku roku 2026 byl schválen nový dokument pro dětský tenis - Soutěžní řád a pravidla - který reflektuje specifika a aktuální požadavky pro organizaci soutěží dětí ve věku do 9 let na území České republiky.

SOUTĚŽNÍ ŘÁD A PRAVIDLA DĚTSK...HO TENISU

Označení **Dětský tenis** je souhrnné označení pro všechny věkové kategorie hráčů a hráček do 9 let. Soutěže Dětského tenisu zahrnují nově následující věkové kategorie:

a) minitenis do 7 let (červený míč),
b) střední kurt do 8 let (oranžový míč),
c) babytenis do 9 let (zelený míč).

Dokument obsahuje mj. kapitoly **Pravidla** a **Organizace soutěží jednotlivců a družstev** pro všechny výše uvedené věkové kategorie. V příloze pak naleznete nákresy, návody rozpisu nebo etický kodex rodiče tenisty,

Dokument ke stažení naleznete v odkazu zde
Záznam semináře k problematice dětského tenisu v odkazu zde

NOVINKY OD ROKU 2026

Na podnět Trenérsko-metodické komise a Komise trenérského vzdělávání schválil výkonný výbor ČTS úpravy v soutěžích dětského tenisu.

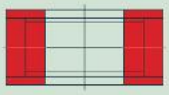
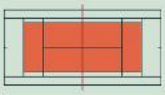
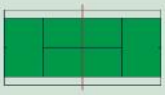
V **kategorii minitenis** jsou nově všechny soutěže ukončeny na úrovni oblastních tenisových svazů (OTS). Zrušeno bylo Mistrovství ČR družstev.

V českém prostředí nově vytvořená **kategorie střední kurt**, která je v zahraničních zemích standardem již řadu let, by měla pomoci zejména těm minitenistům, pro které může být přechod rovnou na celý kurt obtížný. V této kategorii jsou soutěže jednotlivců opět v gesci OTS, v soutěžích družstev je vrcholem tzv. Festival oranžové úrovně, ve které se utkávají výběry jednotlivých OTS (více na straně 6).

V **kategorii babytenis** se konají Mistrovství ČR jednotlivců v létě i v zimě. Soutěž družstev čeká v září nový formát, ve kterém se bude hrát nejdříve ve skupinách, dále pak s postupem do závěrečného pavouka (rozpis soutěže v odkazu zde).

Přehled soutěží dětského tenisu naleznete na další straně.

Soutěže dětského tenisu pro letní sezónu 2026 v kategoriích minitenis, střední kurt a babytenis

Kategorie		Jednotlivci	Družstva
Minitenis (ročníky 2019 a mladší děti)		Turnaje jednotlivců (duben – září)	Dlouhodobá soutěž družstev (duben – červen)
Střední kurt (ročníky 2018 a mladší děti)*		Turnaje jednotlivců (duben – září)	Dlouhodobá soutěž družstev Festival Na Střední kurt (27. – 28. června 2026, Štvanice)
Babytenis (ročníky 2017 a mladší děti)		Turnaje jednotlivců Mistrovství ČR jednotlivců (19. – 21. září 2026, Rakovník)	Dlouhodobá soutěž družstev (duben – červen) Mistrovství ČR družstev (4. – 6. září 2026, Prostějov)

* ... v kategorii Střední kurt pořadatel může do turnajů zařadit i hráče ročníku 2017 (určeno zejména pro hráče, kteří zatím nedosahují výkonnostní úrovně pro kategorii Babytenis)

☐ organizuje příslušný oblastní svaz ■ organizuje Český tenisový svaz

REGISTRACE, PŘESTUPY A HOSTOVÁNÍ V DĚTSKÉM TENISE

- ve věkových kategoriích „Minitenis, Střední kurt a Babytenis" se hráči registrují v daném klubu na danou sezónu s platností vždy do 30. září (zároveň v dané sezóně není možné přestoupit do jiného klubu)
- hráčům v dětských kategoriích je umožněno hostování (podává se v termínu 1. – 15. března), na základě rozhodnutí příslušného OTS umožněno hráčům hostování v kategorii Babytenis a Střední kurt v každé kategorii zvlášť (např. hráč může hostovat v jednom klubu v kategorii Babytenis a v jiném klubu v kategorii Střední kurt)
- počet hostujících hráčů v družstvech není omezen

MISTROVSTVÍ ČR DRUŽSTEV V MINITENISE (OD ROKU 2026 ZRUŠENO)

FESTIVAL NA STŘEDNÍ KURT

- v rámci festivalu nominují jednotlivé OTS své 8členné výběry (pouze hráči ročníku 2018 nebo mladší děti)
- soupisku družstev jednotlivých OTS mohou tvořit pouze hráči s klubovou příslušností daného OTS (příp. hostování v jiném klubu nerozhoduje)
- soupiska obsahuje min. 8 hráčů (soutěž probíhá koedukovaně, chlapci a dívky dohromady)

MISTROVSTVÍ ČR DRUŽSTEV V BABYTENISE

- účastníci soutěže jsou 4 semifinalisté soutěže z roku 2025
- dále 8 družstev podle nominací oblastních tenisových svazů (klubová družstva nebo oblastní výběry)
  a) pokud družstvo startuje jako klubové, může mít na soupisce pouze hráče, kteří jsou v klubu registrováni nebo do něj mají povolené hostování
  b) soupisku družstva oblastního výběru mohou tvořit pouze hráči s klubovou příslušností daného OTS (hráče s hostováním v klubu jiného OTS nelze zařadit)
- soupiska obsahuje min. 4 hráče (soutěž probíhá koedukovaně, chlapci a dívky dohromady)

Soutěžní řád, termínovou listinu a další informace pro dětské soutěže naleznete na **www.cesky-tenis.cz**

ČESKÝ TENIS

@jsmeceskytenis

Aktuální informace vždy naleznete na webu ČTS v sekci Informace STÚ v odkazu zde

Výsledky testů z Festivalu oranžové úrovně 2026

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTK Praha /

Již třetí ročník Festivalu oranžové úrovně se uskutečnil opět na Štvanici na konci června 2026. Formát soutěže zůstal stejný jako v loňském roce - testování kondičních předpokladů dětí a čtvrtfinálová utkání probíhala během soboty, v neděli pak následovala utkání o konečné umístění. V každém týmu se představilo osm hráčů (ročníky 2018 a mladší). Tabulka 1 uvádí pořadí oblastních tenisových svazů v tenisové části v kategorii střední kurt a v části kondičních testů.

Pořadí krajů	TENISOVÁ ČÁST	KONDIČNÍ ČÁST
1.	JIŽNÍ MORAVA	JIŽNÍ MORAVA
2.	PRAHA	SEVERNÍ ČECHY
3.	SEVERNÍ ČECHY	SEVERNÍ MORAVA
4.	STŘEDNÍ ČECHY	STŘEDNÍ ČECHY
5.	SEVERNÍ MORAVA	PRAHA
6.	JIŽNÍ ČECHY	VÝCHODNÍ ČECHY/JIŽNÍ ČECHY
7.	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 2026 bylo testováno celkem 64 dětí v sedmi disciplínách. Oproti předchozím ročníkům se z důvodů extrémního horka a časové náročnosti vynechal test „kružítko“. Testy byly tedy následující:

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

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

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

Výsledky z minulých ročníků naleznete v odkazu zde
Fotogalerie z Festivalu oranžové úrovně 2026 v odkazu zde

TOP VÝKON HRÁČE TÝMU	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)	HOD MEDICINBALEM (1 KG)	HOD MÍČKEM PŘES KURT (5 HODŮ)	HOD O STĚNU (30 S)	ŠVIHADLO (1 MIN)	SKOK DO DÁLKY (Z MÍSTA)	VĚJÍŘ
JIŽNÍ MORAVA	43,8	652	25	17	170	172	18,31
PRAHA	45,56	636	21	15	153	169	18,56
VÝCHODNÍ ČECHY	45,7	577	16	15	146	166	18,61
SEVERNÍ ČECHY	42,49	640	20	15	150	200	17,76
ZÁPADNÍ ČECHY	49,37	590	20	14	160	162	19,68
JIŽNÍ ČECHY	48,29	572	18	15	145	167	19,03
STŘEDNÍ ČECHY	46,34	481	20	15	143	170	18,4
SEVERNÍ MORAVA	43,94	650	21	18	242	172	18,65

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

VÝSLEDKY DLE PRŮMĚRU	BĚH OKOLO KURTU (3 KOLA)		HOD MEDICINB. (1KG)		HOD MÍČKEM PŘES KURT (5 HODŮ)		HOD O STĚNU (30 S)		ŠVIHADLO (1 MIN)		SKOK DO DÁLKY (Z MÍSTA)		VĚJÍŘ		BODY (SOUČET UMÍSTĚNÍ V DISCIPLÍNÁCH)
JIŽNÍ MORAVA	47,66	1	555,25	1	19,50	1	14,75	1	129,88	2	156,63	2	19,72	2	10
SEVERNÍ ČECHY	48,48	2	496,75	2	16,13	4	13,50	3	101,50	4	157,75	1	19,54	1	23
SEVERNÍ MORAVA	50,92	5	535,75	3	16,38	3	13,88	2	146,50	1	149,50	3	20,41	4	24
STŘEDNÍ ČECHY	48,95	3	425,75	8	17,38	2	13,50	3	108,63	3	154,63	4	20,76	6	29
PRAHA	50,32	4	521,13	4	16,88	3	13,50	3	93,63	7	147,25	6	20,31	5	30
JIŽNÍ ČECHY	51,10	6	486,38	6	15,75	6	13,00	6	102,38	5	142,00	8	20,30	7	40
VÝCHODNÍ ČECHY	52,06	7	519,25	5	14,25	8	12,75	7	109,13	6	150,25	5	21,19	3	40
ZÁPADNÍ ČECHY	53,96	8	464,25	7	15,13	7	11,38	8	90,88	8	145,75	7	21,41	8	53

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



***Obr. 1** Závěrečného ceremoniálu se zúčastnila také bývalá česká reprezentantka Klára Koukalová*

Výsledky odráží dosažené výkony dětí zejména ročníku 2018, 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.

Bekhend

Daniel Filjo / ČTS a TK Sparta Praha /

Pamatuji si na velmi povedenou publikaci Svatopluka Stojana *Tenis zdravým rozumem*. Když se autor dotkl tématu bekhendového úderu, zmínil jednu zajímavou radu: „Začínejte každou tréninkovou jednotku bekhendem, protože je to většinou slabší úder hráčů." Tato myšlenka mě provází dodnes. Když se dnes podíváme na ženský tenis, zjistíme zajímavou věc. Většina hráček má ve skutečnosti lepší bekhend než forhend. Pokud neznáte soupeřku, můžete téměř s jistotou předpokládat, že její bekhend bude stabilnější stranou. Na okruhu WTA bych odhadoval, že až sedmdesát procent hráček disponuje kvalitnějším bekhendem než forhendem.

Před několika lety jsem seděl na turnaji WTA v Birminghamu, kde hrála Kateřina Siniaková. Současně probíhaly zápasy na několika vedlejších kurtech. Člověk měl možnost sledovat mnoho hráček během několika minut. Jedna věc byla zřejmá téměř u všech – jejich bekhend byl technicky čistší, stabilnější a spolehlivější než forhend. To ale neznamená, že bychom měli rezignovat na rozvoj forhendu. V minulém čísle jsem psal o tom, že forhend musí být zbraní. Bekhend však nesmí být slabinou. Moderní tenis je příliš rychlý na to, aby si hráč mohl dovolit jednu výrazně zranitelnou stranu.

VĚŘTE SVÝM ZBRANÍM

Během trenérské kariéry jsem se několikrát setkal se situací, kdy hráčka přestala svému bekhendu věřit ve chvíli, kdy nastoupila proti soupeřce se stejně kvalitním úderem. Najednou měla pocit, že soupeřka má bekhend lepší. Ve většině případů to nebyla pravda. Šlo spíše o psychologický klam.

Každý hráč by měl dobře znát své silné stránky. Pokud je jeho zbraní obíhaný forhend, měl by ho využívat. Pokud rád otevírá kurt pomocí úhlů, měl by tuto dovednost rozvíjet. Pokud mu vyhovuje bekhend po lajně, měl by jej používat s důvěrou. Záměrně používám slovo „rád". Dlouhodobě úspěšný tenis se totiž většinou opírá o to, co je hráči přirozené. Nutit hráče do řešení, která mu nejsou vlastní, obvykle nepřináší nejlepší výsledky.

SÍLA MODERNÍHO BEKHENDU

Moderní obouručný bekhend patří mezi nejstabilnější údery současného tenisu. Umožňuje hráčům zvládat vysoké tempo hry, efektivně vracet tvrdé údery soupeře a vytvářet tlak z obou stran kurtu.

Při nácviku bekhendu zdůrazňuji několik základních principů. Prvním je dostat tělo za míč a přenést do úderu váhu těla. Bekhend hraný pouze pažemi je energeticky náročný a často postrádá potřebnou razanci. Hráč by se měl do úderu doslova opřít a nebát se přenést těžiště směrem dopředu.

Björn Borg a Roger Federer

Druhým principem je dokončení švihu. Velmi často vídám hráče, kteří úder v závěru brzdí. Raketa se zastaví příliš brzy, paže se krčí k tělu a míč ztrácí rychlost i délku. Kvalitní bekhend musí plynout od přípravy až po dokončení. Třetím principem je práce hlavou. Hlava funguje jako kormidlo. Pokud s ní hráč během úderu škube, ztrácí kontakt s míčem a přesnost zásahu se výrazně snižuje. Oční kontakt s míčem je jedním z nejpodceňovanějších detailů tenisové techniky.

U obouručného bekhendu bývá vedoucí rukou levá ruka praváka. Proto často zařazuji cvičení, při kterých hráči hrají levou rukou jednoduché forhendové údery. Lépe si tak uvědomí její význam při samotném bekhendu.



Extrémní pozice u bekhendového úderu v podání Novaka Djokoviče

OTEVŘEN... NEBO ZAVŘEN... POSTAVENÍ?

Jednou z nejčastějších otázek trenérů bývá postavení nohou při bekhendu.

Dnešní tenis stále více využívá otevřené postavení. Vidíme ho zejména při obranných situacích, dobíhaných míčích nebo nízkých úderech do stran. Výhodou je rychlejší návrat do výchozí pozice a lepší pokrytí kurtu. Naopak při míči, na který má hráč dostatek času, se často využívá zavřené postavení s oporou o přední nohu. Takové provedení umožňuje velmi kvalitní přenos váhy těla a větší stabilitu. Nejde o to rozhodnout, které postavení je správné. Moderní hráč musí zvládat obě varianty a umět je použít podle konkrétní situace.

Často dlouhodobě dbám na to, aby hráčky při došlapu přední nohy výrazně pokrčily kolena. Díky tomu se dostávají pod míč a lépe pracují s těžištěm. Je to jednoduchý detail, který má velký vliv na kvalitu úderu.

BEKHEND PO LAJNĚ

Bekhend po lajně patří mezi nejcennější taktické údery v tenise. Bekhendem křížem většinou držíme soupeře za základní čarou a udržujeme kontrolu nad výměnou. Bekhend po lajně však dokáže soupeře překvapit, změnit rytmus výměny a okamžitě vytvořit tlak. Je důležité si uvědomit, že bekhend po lajně nemusí být vždy vítězným úderem. Často slouží pouze ke změně směru hry. Hráč získá lepší pozici v kurtu a otevře si prostor pro další útok. Na druhou stranu jde o úder, který přináší riziko. Otevíráme vlastní polovinu kurtu a soupeř může situace využít. Proto by měl být hraný z připravených a stabilních pozic. Trénink bekhendu po lajně by měl být součástí pravidelné přípravy všech výkonnostních hráčů.

ČOP NENÍ PŘEŽITEK

Mnoho mladých hráčů dnes čop podceňuje. Přitom právě čopovaný bekhend může být velmi účinnou zbraní. Na ženském okruhu bývá čop méně častý než u mužů, ale když je použit správně, dokáže soupeřce výrazně zkomplikovat hru. Nutí ji pracovat s nízkým odskokem, měnit rytmus a upravovat načasování. Velmi zajímavou variantou je čop po lajně. Zatímco čop křížem většina hráček očekává, čop po lajně často přináší překvapení a dostává soupeřku pod tlak.

ZKUŠENOST Z AUSTRALIAN OPEN

Na cestě do finále juniorského Australian Open 2013 porazila Kateřina Siniaková ve čtvrtfinále Jelenu Ostapenko. O týden dříve s ní přitom prohrála na přípravném turnaji v Traralgonu.
Jedním z klíčů k úspěchu byl právě bekhendový čop. Ostapenko očekávala, že čopovaný míč bude směřovat tradičně do jejího bekhendu. Kateřina však opakovaně hrála čop po lajně do forhendu soupeřky. Tato drobná taktická změna přinesla velký efekt a pomohla k jednoznačnému vítězství.
Podobné příklady ukazují, že tenis není jen o technice. Rozhoduje také schopnost využít správný úder ve správný okamžik.

FALEŠNÝ BEKHEND

Zajímavým trendem ženského tenisu je takzvaný falešný bekhend. Zatímco muži si často obíhají bekhend a hrají forhendem téměř z poloviny kurtu, řada hráček postupuje opačně. Využívají svůj silný bekhend i na míče, které by jiní hráči hráli forhendem. Často tak vzniká situace, kdy hráčka ze středu kurtu zahraje bekhendový inside-out úder směrem ven z kurtu. Pokud je její bekhend silnější stranou, není důvod ji nutit k řešení forhendem. Trenér by měl respektovat individualitu hráče a hledat řešení, která odpovídají jeho přirozeným přednostem.

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY

Při práci s hráči se nejčastěji setkávám s těmito chybami:

- pozdní příprava a vytočení ramen,
- nápřah na dvě doby,
- zásah míče příliš blízko těla,
- škubání hlavou při kontaktu,
- nedostatečný přenos váhy těla,
- krátké dotažení úderu,
- příliš pasivní práce levé ruky u praváků,
- špatné držení rakety omezující hru vysokých míčů,
- lokty přitažené k tělu místo volného švihu.

Odstranění těchto nedostatků často přinese větší zlepšení než složitá technická cvičení.
Moderní tenis vyžaduje komplexnost. Forhend může být zbraní, ale bekhend nesmí být slabinou. Kvalitní bekhend umožňuje hráči obstát v rychlých výměnách, zvládat tlak soupeře a vytvářet vlastní herní příležitosti. Trénujme proto bekhend tak, aby hráč dokázal zahrát kvalitní kříž, přesnou lajnu, účinný čop i změnu rytmu. Učme hráče rozpoznat správný okamžik pro jednotlivá řešení a především jim pomozme věřit vlastním zbraním.

Rady & tipy



Dája Bedáňová: Můj život na kurtu a Těžká kniha tenisu Jana Bedáně

Tato kniha je rozdělena do dvou vzájemně propojených částí.
První část přináší autentický příběh Dáji Bedáňové – od prvních tenisových krůčků přes juniorská vítězství až po semifinále US Open v 18 letech a život na profesionálním okruhu. Otevřeně popisuje radosti, úspěchy i těžká rozhodnutí, která její kariéru provázela.
Druhá část nabízí pohled jejího otce a trenéra Jana Bedáně. Na základě dlouholetých zkušeností vysvětluje principy výchovy vrcholového hráče a vystihuje nejdůležitější faktory, které ovlivňují a vytvářejí špičkový tenis, které tedy odlišují výborné hráče od zbytku světa tou nejjednodušší a nejkratší formou.
Spojením osobního příběhu a praktických zkušeností vzniká jedinečná kniha, která není pouze vzpomínáním na tenisovou kariéru, ale také inspirací a zdrojem poznatků pro hráče, rodiče a trenéry.

Více v odkazu zde



Magazín COACH

Jednou ze součástí aktivit, které jsou obsahem činnosti České trenérské akademie ČOV je popularizace a zviditelnění trenérského řemesla.
Česká trenérská akademie ČOV ve spolupráci s jedenácti sportovními svazy navázala spolupráci s Deníkem Sport, v rámci kterého jako vložená příloha vychází odborně-populární měsíčník – COACH.
COACH je tištěné a digitální médium nejen pro licencované, ale také pro tzv. situační trenéry.

Více v odkazu zde



Dětská atletika
Věkové kategorie U8-U12

Publikace obsahuje rámcový tréninkový plán Německého atletického svazu s tréninkem vhodným pro děti od 7 do 11 let. S ohledem na dlouhodobý rozvoj výkonnosti představuje stabilní pohybový základ pro pozdější trénink mladých sportovců ve věkových kategoriích U14 až U20. Největší důraz je kladen na tréninkovou praxi – především na rozmanité běhání, skákání a házení, stejně jako na gymnastiku a hry, jejichž pohybová provedení zaměřená na dítě jsou znázorněna mnoha kinogramy, obrázky a schémata. Tato příručka je cenným zdrojem technických znalostí, obohaceným o praktické návrhy a kompletní příklady tréninkových jednotek. Zároveň poskytuje cílený návod k pedagogickému a metodickému přístupu k tréninku dětské atletiky, která se zde záměrně nechápe jako redukovaná verze tréninku dospělých.

Více v odkazu zde

Výplet, který chrání - od první rakety až po vrchol

Petra Jägerová / Tecnifibre /

Tecnifibre je od roku 2026 oficiálním partnerem Českého tenisového svazu. Přinášíme know-how značky, která tenisové struny doslova vynalezla - a sdílíme praktické tipy pro rodiče i trenéry, jak vybrat správný výplet pro každé dítě.

PŮVOD NÁZVU TECNIFIBRE

Název Tecnifibre není náhoda - doslova znamená „technické vlákno“ (Tecni + fibre). Prvním produktem, který značka v roce 1979 ve Francii uvedla na trh, byla právě tenisová struna. A toto zaměření si Tecnifibre drží dodnes, i když v jejím portfoliu najdeme kompletní produktové portfolio pro hráče jakéhokoli věku i výkonnosti.

PRVNÍ MULTIVLÁKENNÁ STRUNA NA SVĚTĚ

Zlomovým momentem byl vývoj první multivlákenné struny na světě. S touto strunou vyhrála Monika Selešová Wimbledon a vzápětí ji začali používat i další špičkoví hráči. Multifilament nabídl nevídanou kombinaci komfortu, citu pro míček a tlumení vibraci.

VLASTNÍ TOVÁRNA A LABORATOŘ VE FRANCII

Všechny výplety jsou vyráběny ve vlastní továrně ve Francii, kde procházejí přísnou kontrolou kvality. Součástí výrobního areálu je vlastní výzkumná laboratoř, ve které vznikají nové materiály a technologie - od polyesteru přes hybridní konstrukce až po inovativní povrchové úpravy pro maximální spin.

KNOW-HOW PRO ČESK...TREN...RY A RODIČE

Právě toto hluboké know-how chceme využít ve spolupráci s Českým tenisovým svazem. Na dalších stránkách najdete průvodce výběrem výpletu: přehledné informace, jak zvolit správnou strunu v každé fázi hráčova vývoje a jak chránit zdraví mladých tenistů.

PRŮVODCE VÝBĚREM VÝPETU

Výběr výpletu ovlivňuje zdraví, techniku i radost ze hry

OCHRANA ZDRAVÍ A PREVENCE ZRANĚNÍ

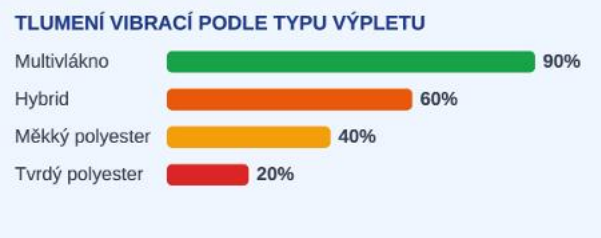
- Dětská ruka, loket a rameno jsou ve vývoji – šlachy a klouby jsou citlivější než u dospělých
- Tvrdé výplety zvyšují riziko: tenisového lokte, zánětu šlach, bolesti ramene nebo zápěstí
- Správný výplet tlumí vibrace a snižuje rázovou energii přenášenou do paže

PODPORA SPRÁVN...TECHNIKY A CITU PRO HRU

- Multifilamentní výplety poskytují lepší zpětnou vazbu, cit a odpouštějí technické chyby
- Dítě lépe vnímá míček, učí se správný kontakt a rozvíjí cit pro spin a kontrolu
- Tvrdé výplety nutí kompenzovat nedostatek síly větším švihem → nevyvážená technika

PŘIZPŮSOBENÍ VÝPLETU FYZICK... SÍLE A VĚKU

- Děti nemají rychlost švihu ani sílu jako dospělí – potřebují výplet, který jim pomůže generovat sílu
- Výplet by měl růst společně s hráčem: multivlákno → hybrid → měkký polyester → tvrdý polyester



MOTIVACE A RADOST ZE HRY

- Špatný výplet vede k frustraci z nedostatku síly nebo spinu
- Bolesti po tréninku snižují chuť hrát a rozvíjet se
- Správný výplet = větší radost, lepší výsledky, zdravý vývoj hráče





DOPORUČENÍ PODLE VĚKU A VÝKONNOSTI

Jak správně zvolit výplet pro každou fázi vývoje hráče

Úroveň / věk	Doporučená struna	Proč?
Začátečníci a děti 8 - 10 let	**Multivlákno** (X-One Biphase, TGV)	Komfortní, měkké, chrání paži a rozvíjí cit pro míček
Mladší a starší žactvo 11 - 14 let	**Multivlákno vyztužené** polyesterem "2 v 1" (Triax)	Vyšší trvanlivost, stále komfortní, přechod do hybridní varianty
Junioři 14 - 16 let	**Hybrid: polyester na dlouhé**, multivlákno na krátké (Black Code / Razor Code / Razor Soft + X-One Biphase)	Lepší kontrola a spin s částečným komfortem
Pokročilí 16+ let	**Měkký nebo tvrdý polyester** (Black Code, Razor Soft / Code / Spin)	Pro hráče s rychlým zápěstím, spinovou technikou a vyšší silou







FULL POLYESTER U DĚTÍ – RIZIKA

- Vibrace přenášené přímo do paže a kloubů
- Výrazně zvýšené riziko tenisového lokte
- Bolest ramene, zápěstí a záněty šlach
- Nevyvážená technika – kompenzace nedostatku síly

DOPORUČENÍ PRO RODIČE A TREN...RY

- Vybírejte výplet podle věku, výkonnosti a fyzické vyspělosti
- Nezavádějte plný polyester příliš brzy
- Sledujte signály: bolest paže, únava, časté lámání strun
- Správný výplet = zdravý vývoj + radost ze hry

Výživa sportujících dětí

Tomáš Branšovský, DiS. / AgelPlus /

Výživa sportujících dětí musí současně pokrývat dvě základní potřeby – energetické nároky spojené s pohybovou aktivitou a požadavky na růst a správný vývoj organismu. Dlouhodobě nevhodně nastavený stravovací režim může mít u dětí závažnější a trvalejší následky než u dospělých sportovců.

Mezi varovné signály nedostatečného energetického příjmu patří:

- únava, snížená koncentrace a z toho vyplývající zhoršení školních výsledků
- časté chutě na jídlo nebo zvýšený pocit hladu ve dnech bez tréninku
- zvýšená nemocnost nebo častější zranění
- zpomalení růstu a narušení správného vývoje, včetně opožděného nástupu puberty
- zhoršení psychické pohody nebo pokles motivace ke sportu
- u dívek mohou být přítomny poruchy menstruačního cyklu

Klíčovým prvkem je nastavení pravidelného stravovacího režimu a minimalizování vynechávání jednotlivých jídel. Právě zde často vznikají energetické deficity. Typickým příkladem je vynechávání snídaně před školou, kdy dítě nestíhá jíst z časových důvodů nebo nemá ráno chuť k jídlu. Toto lze řešit například přípravou snídaně s sebou do školy. Snídaně je důležitá nejen pro sportovní výkon, ale i pro kognitivní funkce a školní výkonnost.

Dalším častým problémem jsou školní obědy. Zásadní je otevřená komunikace mezi rodiči a dítětem, aby bylo možné identifikovat důvod jejich vynechávání (např. chuť, časový tlak, stres) a následně hledat vhodné řešení. Pokud oběd není dostatečně kvalitní nebo ho dítě pravidelně nesní, je vhodné zajistit alternativu v podobě vlastního jídla, například obloženého sendviče nebo jiného plnohodnotného pokrmu.

Z hlediska složení hlavních jídel lze doporučit přibližné rozložení živin:

- cca ¼ tvoří zdroj bílkovin (maso, ryby, šunky, mléčné výrobky, vejce, tofu, tempeh)
- cca ⅓ tvoří sacharidy (brambory, rýže, těstoviny, pečivo, luštěniny, tortilly, ovesné vločky apod.)
- cca ⅓ tvoří ovoce nebo zelenina
- tuky (oleje, ořechy, semínka, máslo, čerstvé sýry typu žervé, hummus, olivy či hořká čokoláda) v množství přibližně jedné polévkové lžíce

Takto by měla být sestavena hlavní jídla dne – snídaně, oběd a večeře. Svačiny lze modifikovat v závislosti na čase tréninku.

Důležitou roli hraje také načasování stravy v okolí tréninku. Není vhodné nastupovat na trénink nalačno. Přibližně 30–60 minut před výkonem je vhodné zařadit menší sacharidovou svačinu, například ovoce, ovocné kapsičky, piškoty nebo bílý rohlík s džemem. Po tréninku je vhodné doplnit sacharidy a bílkoviny, což podporuje regeneraci a zároveň snižuje riziko tzv. „vlčího hladu“ po návratu domů. Vhodnou kombinací může být například ovoce a kefírové mléko. Na tuto svačinu by měla následně navazovat večeře.

U sportujících dětí je třeba věnovat pozornost také pitnému režimu, který bývá během sportovní zátěže často nedostatečný, mimo jiné kvůli opožděnému pocitu žízně. To zvyšuje riziko dehydratace, která negativně ovlivňuje sportovní výkon, snižuje koncentraci a zvyšuje pravděpodobnost zranění, nevolnosti či kolapsu. Během výkonu je proto nutné pravidelně doplňovat tekutiny při každé vhodné příležitosti. U aktivit do 60 minut obvykle postačuje čistá voda, u delších výkonů jsou vhodné i lehce slazené neperlivé minerální vody.

Pitný režim je vhodné sledovat i v průběhu dne. Jednoduchým ukazatelem hydratace může být barva moči – tmavší a výrazně zapáchající moč obvykle signalizuje nedostatečný příjem tekutin, zatímco ideální je světle žlutá barva.

Velmi důležitou součástí nastavení stravovacího systému je otevřená komunikace mezi rodiči a dětmi. Díky ní lze zjistit, zda děti skutečně jedí školní obědy, nebo je často vynechávají, a případně podle toho upravit režim.

Spolupráce s AGEL

Český tenisový svaz rozšiřuje spolupráci se skupinou AGEL v oblasti vzdělávání trenérů a péče o zdraví sportovců. Do vzdělávacích programů - Nadstavbového vzdělávání, se zapojí čtveřice zkušených odborníků, kteří přinesou nejnovější poznatky z oblasti sportovní medicíny, fyzioterapie, výživy i zdravotní péče.

28. září 2026 – Zranění lokte
Online seminář | 19:00–21:00
Přednáší: MUDr. Maroš Varga
Více naleznete v odkazu zde

Sportovní výživa

Tomáš Branšovský, DiS. / AgelPlus /

Výživa profesionálních tenistů je klíčovou součástí výkonu, regenerace i turnajové strategie - vše s cílem udržení dlouhodobého zdraví a sportovní kariéry. Musí pokrývat vysoké energetické nároky opakované intenzivní zátěže, podporovat rychlou regeneraci mezi zápasy a současně udržovat stabilní fyzický i mentální výkon během celého turnajového dne.

Zásadním principem je udržení stabilní energetické dostupnosti (energy availability) a její průběžné přizpůsobování tréninkové nebo zápasové zátěži. V tenise je výživa silně periodizovaná – liší se v tréninkových dnech, zápasových dnech i mezi jednotlivými zápasy v rámci turnaje. Nedostatečná energetická dostupnost vede nejen k poklesu výkonu, ale také k potenciálně závažným zdravotním komplikacím.

Velmi častým problémem je nízký příjem energie během turnajového dne. Tenis často zahrnuje dlouhé pauzy, čekání na zápas a následné náhlé vysoké výkony, což zvyšuje nároky na správné načasování stravy. Vynechávání snídaně nebo nedostatečný příjem před zápasem vede k rychlému poklesu výkonu v průběhu utkání.

Snídaně je zásadní pro doplnění glykogenových zásob a přípravu organismu na první zátěž dne. V turnajovém režimu by měla být energeticky bohatá, ale lehce stravitelná. Pokud je časový tlak, lze využít tekuté formy nebo rychlé sacharidové variant.

Během dne je klíčové plánovat příjem energie i v dlouhých pauzách mezi zápasy/tréninky. Vzhledem k nevyzpytatelnosti programu je nutné mít vždy dostupné rychlé zdroje energie (banány, tyčinky, pečivo, sportovní nápoje, gely). Cílem je předejít energetickému „propadu“ v průběhu zápasu.

Z hlediska složení stravy:

- sacharidy tvoří hlavní zdroj energie (rýže, těstoviny, brambory, pečivo, ovesné vločky)
- bílkoviny podporují regeneraci a svalovou obnovu (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, šunky, sója, tofu, tempeh)
- zelenina a ovoce dodávají mikronutrienty, antioxidanty a vlákninu
- tuky jsou doplňkovým zdrojem energie, ale v blízkosti zápasu by měly být omezeny kvůli trávení

Před výkonem (cca 60–120 minut) je vhodné zařadit lehce stravitelnou sacharidovou stravu s nízkým obsahem tuku a vlákniny, aby byla zajištěna dostupná energie bez zatížení trávení (rýžová kaše s ovocem, bílé pečivo s medem, ovocné přesnídávky).

Před výkonem (cca 60–120 minut) je vhodné zařadit lehce stravitelnou sacharidovou stravu s nízkým obsahem tuku a vlákniny, aby byla zajištěna dostupná energie bez zatížení trávení (rýžová kaše s ovocem, bílé pečivo s medem, ovocné přesnídávky).

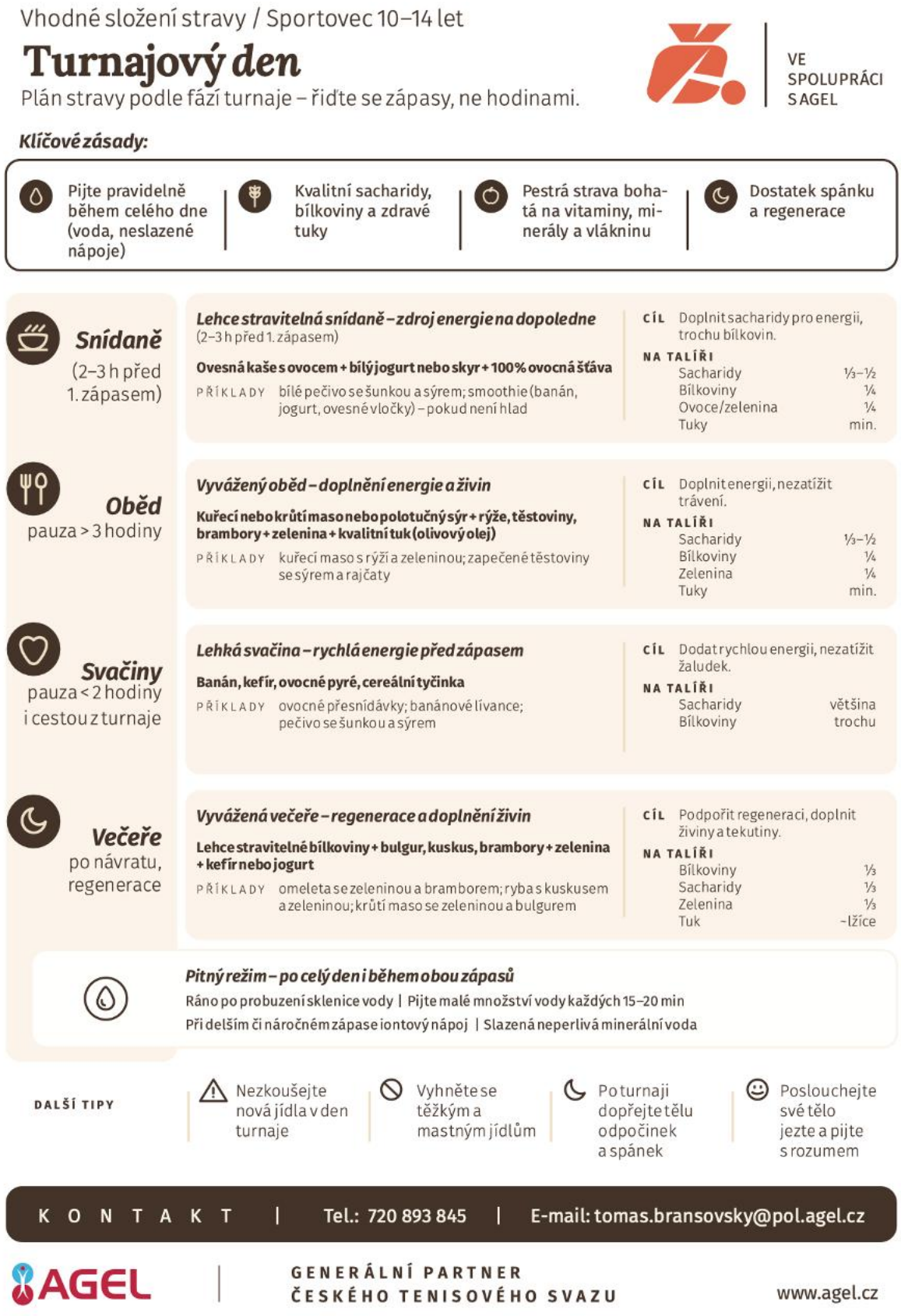
Během výkonu je klíčové průběžné doplňování tekutin a sacharidů. V tenise, vzhledem k přestávkám mezi gamy a sety, lze efektivně využít malé dávky iontových nápojů, banánů nebo sacharidových gelů. Cílem je udržet stabilní hladinu energie a oddálit nástup únavy. Hydratace je v tenise zásadní, protože ztráty tekutin potem mohou být výrazné zejména v teplých podmínkách. I mírná dehydratace zhoršuje reakční čas, koordinaci a rozhodování. Pitný režim je proto nutné řídit aktivně, nejen podle pocitu žízně. U výkonů nad 60 minut jsou vhodné iontové nápoje s obsahem sacharidů.

Po zápase/tréninku je prioritou rychlá regenerace – doplnění sacharidů pro obnovu glykogenu a bílkovin pro svalovou regeneraci. V praxi se osvědčuje kombinace sacharidů a bílkovin (např. banán + proteinový nápoj, čokoládové mléko). Následně do 2 hodin by mělo navazovat plnohodnotné jídlo.

Základem je vždy kvalitní strava, která pokrývá většinu potřeb sportovce. Suplementy slouží pouze jako praktický doplněk v situacích, kdy běžná strava nestačí např. vitamín D3, omega-3 mastné kyseliny, hořčík. Případně lze zařadit doplňky stravy podporující výkonnost, pokud je zvládnutý jídelníček např. kreatin.

Ve spolupráci s nutričním specialistou Tomášem Branšovským vznikla série osmi přehledných výživových karet, které nabídnou trenérům i hráčům praktická doporučení na vybraná témata.

V tomto čísle naleznete výživovou kartu se zaměřením na doporučenou stravu během turnajového dne.



Prospektivní vývojová analýza hráčského úspěchu v dorosteneckém tenisu

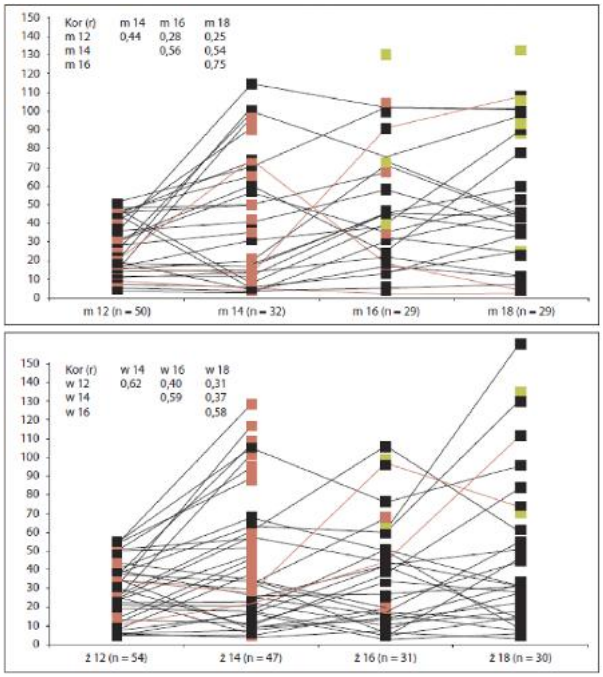
Alexander Ferrauti, Peter Maier & Karl Weber

Na cestě k dosažení individuálního špičkového výkonu podléhá hráčský úspěch mládežnických tenistů rozmanitým procesům, které mohou probíhat lineárně nebo ve vlnách, popř. mít strmější nebo plošší průběh. Příčinou jsou zde mezi jiným nepředvídatelné posuny v motorickém a tělesném vývoji, zejména v pubertální fázi a po ní. Kromě toho z přechodu do věkových kategorií do 14 let (dívky), resp. do 16 let (chlapci) vyplývají vyšší kondiční požadavky na běžeckou a akční rychlost (např. tvrdost úderů z forhendu a podání) a také na tenisově specifickou vytrvalost, takže hráči s lepšími atletickými pokroky si ve větší míře zjednávají i výhody v turnajovém tenisu. Nejpozději v oblasti vrcholového výkonu je realizace vysoce nadprůměrné translační a rotační energie míče (akční rychlost horní končetiny) nepostradatelná. Později dominuje hra z úhlu a tvrdost úderů, čímž zřetelně narůstá časový tlak i délka běhu při přípravě úderů, a v důsledku toho požadavky na startovní rychlost, schopnost zrychlení a reaktivní sílu a rovněž na pohyblivost v aktivním stáří (Weber et al., 2010b).

Z nastíněných zvláštností (komplexnost a časová variabilita výkonnostních požadavků) jasně vyplývá, že struktura výkonu se od dětského tenisu až po aktivní stáří neustále mění. Úspěšní dorostenečtí hráči tedy musí zvládat jiné požadavky než vítěz turnaje při Mini-Cupu. Vedle beztak již komplexních požadavků a tréninkových cílů ztěžuje tato variabilita výkonnostních požadavků dodatečně dlouhodobě přiměřené určování těžiště tenisového tréninku s výkonnostně orientovanými a talentovanými dětmi i cílený výběr talentů a podporu dorostu.

Jako jeden důsledek popsaných zvláštností lze uvést znázornění proměnlivého prospektivního vývoje postavení na žebříčku (žebříčky německé mládeže) německých dorosteneckých hráčů (obr. 1). Nápadné je nahromadění poklesu u chlapců při přechodu z kategorie do 12 let do kategorie do 14 let a také u dívek při přechodu z kategorie do 14 let do kategorie do 16 let. Zde se jedná většinou o hráčky, které zaznamenaly výrazný pokles umístění na žebříčku. V kategoriích do 16 a do 18 let se u chlapců v ročníkových žebříčcích najde výrazně víc hráčů v přechodném útlumu než u dívek. Korelace (r) umístění na žebříčcích při přechodu mezi věkovými kategoriemi je u dívek (r mezi 0,58 a 0,62) tudíž užší než u chlapců (r mezi 0,44 a 0,78). Teprve při přechodu z kategorie do 16 let do kategorie do 18 let (r = 0,78) se pozice chlapců na žebříčcích do značné míry stabilizují (obr. 1). Vedle vývojově podmíněných změn tělesně-kondičních předpokladů a kvůli nim se měnící struktury výkonu v tenisovém zápasu speciálně v kategorii do 16 let je možné tato zjištění samozřejmě vysvětlit i motivačními a zraněními podmíněnými příčinami (Ferrauti et al., 2010).

Shromážděná data upozorňují dorostenecké hráče i jejich rodiče a trenéry na nutnost realistického plánování kariéry. Z prvních 20 hráček a hráčů na žebříčku NTS ve věkové kategorii do 12 let dosáhne jen 14 % dívek a 28 % chlapců alespoň krátkodobě postavení na žebříčku WTA, resp. ATP. Velký počet individuálních výkyvů v úspěchu a přechodných výpadků z oblasti vyššího výkonu a opětovných návratů do ní objasňuje, že mezinárodního úspěchu, o který usiluje mnoho německých dorosteneckých hráčů, lze dosáhnout jen v absolutně výjimečných případech. Jen velmi málo hráčům se podaří zaujmout špičkové postavení na žebříčcích všech věkových kategorií. V těchto případech pak na ně s vysokou pravděpodobností navazuje mezinárodní kariéra. Další možnost se otevírá zejména u chlapců, když při přechodu z věkové kategorie do 14 let do kategorií do 16 a 18 let vykazují zřetelný nárůst úspěšnosti. Přitom by však národní umístění v kategorii do 16 let nemělo být podstatně horší než 50. místo a v kategorii do 18 let by měl být hráč, pokud možno již mezi prvními 25. Postupu do (rozšířené) národní třídy německého ženského a mužského žebříčku naproti tomu dosáhne hodně bývalých špičkových dorosteneckých hráčů a může se zejména u chlapců podařit ve výjimečných případech i hráčům, kteří v ročníkových žebříčcích kategorií do 12 a do 14 let nebyli zastoupeni mezi nejlepšími 150.



Obr. 1 *Individuální průběhy a korelační koeficienty (Kor) postavení na žebříčku u hráček (dole) a hráčů (nahoře), kteří byli původně v první padesátce žebříčku NTS ve věkové kategorii do 12 let, v ročníkových žebříčcích v kategoriích do 14, 16 a 18 let. Hráčky a hráči, kteří v chronologicky následujícím ročníkovém žebříčku NTS (vždy do 150. místa) nejsou zastoupeni (červený bod), a takoví, kteří se po přechodném výpadku v žebříčku nově objevují (zelený bod), a také vybrané jednotlivé případy (červené čáry) jsou opticky zvýrazněny.*

Vzhledem k těmto faktům se jedinci ze sociálního prostředí výkonnostně ambiciózních dětí a mladistvých nacházejí v těžko řešitelném duševním konfliktu ohledně rozsahu biografické fixace na výkonnostní sport (Bette et al., 2002). Na jedné straně jsou atraktivní cíle (např. profesionální tenis) důležitými předpoklady pro udržení dostatečné vnitřní motivace pro trvalé a celistvé zachování kvality a objemu tréninku i v průběhu puberty; na druhé straně hrozí cesta do biografické pasti s kompletním ukončením sportovní činnosti, když si dorostenecký sportovec uvědomí, že přes plné časové i sociální nasazení nedosahuje cílů, které si sám stanovil.

V tomto světle lze rodičům, opatrovníkům a trenérům ve většině případů doporučit, aby co možná nejdříve a nejatraktivněji formulovali takové realizovatelné cíle, které do značné míry ponechávají otevřenou cestu do mezinárodní kategorie, ale zároveň obsahují alternativní životní uplatnění. Takové cíle by měly být zaměřeny například na stálý rozvoj výkonnosti speciálně od věkové kategorie do 14 let, na trvalou realizaci vysoké kvality tréninku a jeho dostatečný objem také v kondiční oblasti a na angažovanost v oblasti výkonnostního sportu na národní úrovni bez zanedbávání školní kariéry. V této souvislosti je naléhavě nutné zvýšení atraktivity Německé tenisové spolkové ligy s omezením ke hře oprávněných zahraničních hráčů. Zároveň by měla zůstat zachována hráčská radost z tenisu a atraktivního tréninku jako ústředního motivu oddělená od všech nezbytných cílů relevantních pro výkonnost a úspěch.

V souvislosti s přiměřeným dlouhodobým rozvojem výkonnosti má systém žebříčků v Německu (německé žebříčky již v kategorii do 12 let) své nevýhody. Existuje velké nebezpečí, že systém žebříčků jako momentální obraz komplexního hráčského úspěchu v tenisu bude brán v úvahu jako jediné kritérium pro přidělování podpůrných opatření. Častokrát jsou proto snahy hráčů a opatrovníků velmi jednostranně zaměřeny na optimalizaci komplexního hráčského výkonu (a tím na umístění na žebříčku), zatímco zlepšování zásadních koordinačně-kondičních aspektů přichází zkrátka. Rozumné a diferencované zacházení s žebříčkovým systémem připadá všem zúčastněným tohoto úzkého sociálního systému zatěžko, protože na osoby s rozhodovací pravomocí v systému podpory je vykonáván značný rozhodovací tlak (mezi jiným rodiči a hráči). A tak právě v tenisu připadá používání častokrát požadované „dynamické definice talentu“ (nikoli aktuální výkon, nýbrž rychlost vývoje definuje talent) a dlouhodobě zaměřený a nejprve na základy orientovaný rozvoj výkonnosti všem zúčastněným zatěžko. V tom spočívají přednosti kolektivních sportů, v nichž se talenty mohou rozvíjet všeobecně motoricky po mnoho let v lépe chráněném prostoru.

Pro podporu dorostu, zejména v oblasti kádru D zemských svazů, vyplývá z průběhů vývoje znázorněných na obr. 1 diskuse o době, velikosti systému a propustnosti procesů výběru. Podle našich dat leží časový mezník pro později lépe umístěné hráčky a hráče na přechodu z kategorie do 14 let do kategorie do 18 let (u dívek speciálně z kategorie do 14 do kategorie do 16). Zdá se, že vývoj žebříčků v těchto úsecích kariéry má prognostickou hodnotu pro pozdější úspěch v německém mužském i ženském žebříčku.

Častokrát se však příslušnost ke kádru D dlouhodobě připravuje a fixuje už v kategorii do 12 let a nikoli aktuálně až na základě vynikajících umístění na žebříčcích. To může být mezi jiným příčinou toho, že v minulosti nebyli různí němečtí špičkoví hráči odpovídajícím způsobem rozpoznáni a podporováni (Conzelman et al., 2004).

Samozřejmě, že ideální podpora začíná už v raných věkových kategoriích a soustředí se ve velkém rozsahu na poměrně malou elitu. Na druhou stranu hovoří uvedená data pro to, aby se tato struktura současně udržovala dostatečně flexibilní a propustnou, aby hráčkám a hráčům s nápadně pozitivními vývojovými tendencemi poskytovala možnost opožděného vstupu. Pololetně (podle uveřejňování žebříčků) konaná pozorování, popř. tréninkové kempy s hráčkami a hráči kategorií do 14/16 let s pozitivními vývojovými tendencemi a angažujícími se ve výkonnostním sportu by systém odpovídajícím způsobem přizpůsobily vysoké vývojové variabilitě dorosteneckých hráček a hráčů.

PRAKTICK... DŮSLEDKY

Kapitola *Struktura, řízení a rozvoj výkonnosti v tenisu* obsahuje velké množství empirických dat a výsledků analýz, které je možné použít jako orientační pomůcky pro optimalizaci řízení výkonnosti a podporu dorostu v tenisu.

Již z fenomenologické úvahy o tenisu je zřejmá komplexnost tohoto sportu a vyplývá z ní první tip k problematice hierarchizace jednotlivých těžišť tréninku. Struktura výkonnosti v tenisu sestává navíc z komplexní sítě důležitých komponentů výkonu, v níž různým způsobem vystupují do popředí jednotlivé faktory podle věku, pohlaví, typu hráče a povrchu dvorce. Žádný z faktorů však nesmí být pro dosažení vysoké úrovně výkonnosti rozvinutý jen podprůměrně. V tréninkové praxi však kvůli komplexnosti požadavků existuje nebezpečí, že trénink bude zaměřen rovněž velice komplexně při zanedbání hloubky ostrosti v nastavení jednotlivých komponentů výkonu.

Empirické vypořádávání se s tenisem obohatilo literaturu četnými aktuálními daty k profilu činnosti a k metabolické a psychické zátěži. Z nich se dají odvodit všeobecné a nepostradatelné vůdčí principy pro tenisový trénink. Výsledky analýzy tak působivě dokládají, že jen specifické dodržování profilu požadavků v tréninku může slibovat úspěch a že přenášení principů z jiných sportů (např. z lehkoatletického tréninku sprintu na trénink rychlosti v tenisu a z běhů na dlouhé tratě na trénink vytrvalosti v tenisu) není účelné. Navíc je zapotřebí zvláštní, nepravidelné, intervalové zatěžování celého těla (horních i dolních končetin a také svalstva trupu), které na hráče působí rozdílnou intenzitou a do značné míry s nepředvídatelnou dobou zátěže, stále však za nejvyšších kognitivních požadavků přiměřeně specifickým tréninkovým intervencím.

Výzkumy ke zvláštnostem zátěže v tenisovém tréninku poukazují na to, že tento požadavek lze realizovat pomocí nastavení zátěžových normativů (např. počty úderů a trvání přestávek), ale že v detailech existují četné otevřené otázky, jakým způsobem by měla být interpretována data profilu požadavků speciálně pro dávkování zátěže v tenisovém tréninku.

Tak metabolická zátěž v četných tréninkových formách často zřetelně přesahuje střední a maximální zátěž v tenisovém zápasu a také trvání jednotlivé zátěže a počet úderů v bezprostředním sledu se podstatně liší. Úzká a výlučná orientace tenisového tréninku na metabolickou, strukturální a koordinační zátěž v tenisovém zápasu se tedy v praxi už dlouho odmítá. „Extrémní drily" se zase zdůvodňují tím, že ze směsice tolerance na vysoce intenzivní zátěže (daleko přesahující míru požadovanou v zápase) a koordinačního zdokonalování (automatizace úderových a běžeckých pohybů pomocí nesčetných opakování úderů) vzniká naprosto stabilní psychická a motorická jistota vůči arytmickým a nepředvídatelně krátkým, ale vysoce přesným požadavkům soutěžní hry. Toto snažení je nejdříve třeba akceptovat jako smysluplný vzor, i když krátkodobé újmy na rychlosti úderu i běhu jsou v průběhu tréninku za těchto podmínek nevyhnutelné a nedochází k zaměření na požadavky extrémní kvality a přesnosti každého jednotlivého úderu v zápasu. Jako možný kompromis obou tréninkových filozofií bylo vysloveno doporučení, aby se v rámci dlouhodobého řízení tréninku se stále více se blížící rozhodující turnajovou fází více přesouval do popředí trénink blízký zápasu a nediferencovaný trénink složený z extrémních drilů naopak do pozadí.

V průběhu dlouhodobého řízení výkonu podléhá celková výkonnost hráče většinou nevysvětlitelným výkyvům. Nárůsty výkonu se často dostavují teprve s časovým zpožděním, a vyžadují proto od trenérů, hráčů a opatrovníků, popř. rodičů velkou oboustrannou důvěru a trpělivost. Příčina této zvláštnosti sportovních her ve srovnání s četnými individuálními sporty spočívá především v komplexnosti profilu požadavků. Tak vede změna v úderové technice v tenisu nejdříve nevyhnutelně k újmám na komplexní herní výkonnosti (hráčský úspěch a herní efektivita). Také kladení důrazu na kondiční aspekty tréninku (např. trénink rozvíjející sílu) může mít přechodně negativní zpětnovazební účinek na faktory limitující výkon, které v hierarchii stojí na nejvyšším místě. Tyto skutečnosti je nejdříve třeba přijmout a měly by vést k doporučení, že nezbytná těžiště v tréninku je nutné definovat individuálně, a k dohodě, že (omezený) objem tréninku je třeba zaměřit s ohledem na cíle. Nepostradatelným předpokladem pro to je diferenciovaná diagnostika výkonu, která zachytí přinejmenším kondiční výkony a případné nedostatky, aby se do této oblasti individuálně a cíleně investovalo jen tolik času, kolik je nezbytně nutné. Dobrou podporu k tomu poskytuje kondiční test NTS. Relativní vztažení individuálního výkonu k reprezentativnímu normovému profilu příslušné věkové kategorie snadno odhalí individuální silné a slabé stránky.

Ve sféře podpory dorostu zůstávají i přes tyto druhy pomoci v oblasti výběru talentů, formování kádru a řízení individuálního tréninku četné problémy, které jsou mezi jiným způsobeny systémem žebříčků NTS (německé žebříčky již v kategorii do 12 let). Existuje tak velké nebezpečí, že systém žebříčků bude brán v úvahu jako jediné kritérium pro rozdělování podpůrných opatření, a proto je úsilí hráčů a opatrovníků velice jednostranně zaměřeno na optimalizaci komplexní herní výkonnosti (a tudíž postavení na žebříčku), zatímco zlepšování zásadních koordinačně-kondičních aspektů přichází zkrátka.

Na základě proměnlivých průběhů vývoje proto doporučujeme, aby se vedle nezbytné časné podpory elity současně zřídily podpůrné struktury, které jsou dostatečně flexibilní a dlouhodobě propustné až do kategorie do 18 let, aby se zaručil opožděný vstup i hráčkám a hráčům s nápadně pozitivními vývojovými tendencemi.

Tenis je nádherný, ale nanejvýš komplikovaný sport. Komplexní profil požadavků vycházející z velkých a velice specifických technicko-taktických, psychologických a kondičních nároků ztěžuje přímočaré řízení výkonnosti a konsenzu, pokud jde o principy a těžiště tréninku, lze dosáhnout jen obtížně. Intenzivní vědecká debata o tenisu poskytuje množství orientačních pomůcek, ale pokud jde o ideální, podrobně popsanou cestu do světové špičky, v tom jasno s konečnou platností nepřináší. Proto může obsah této kapitoly sice poskytnout několik důležitých pomocných názorů, avšak k přesnému určení všech opatření pro řízení výkonnosti může na nejvyšší výkonnostní úrovni i v dorosteneckém výkonnostním sportu dojít jen s přihlédnutím k individuálním rámcovým podmínkám a zvláštnostem. Také k určení strukturálních zásad v oblasti podpory dorostu může v současné době dojít jen díky schválení jejich přijatelnosti, protože životopisy špičkových hráčů, ale také národní společenské systémy se značně liší.

V tomto příspěvku jsou uvedeny vybrané kapitoly z publikace Ferrauti, A., Maier, P. & Weber, K. (2016). *Tenisový trénink. Výkon – kondice – zdraví. Příručka pro trenéry.* Překlad z německého originálu Handbuch für Tennistraining. Leistung – Athletik – Gesundheit. © Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2002, 2014. Translation © PhDr. Tomáš Studený. Odborná korektura textu doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr. České vydání: doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr., Prostějov, (držitel licence pro ČR). K zakoupení na https://i-tenis.cz/

Rady & tipy



Tenisový trénink

Nejlepší komplexní kniha na českém trhu od věhlasných německých autorů (lektorů ITF) je zaměřena na problematiku tenisového tréninku z různých aspektů. V teoretické části jsou prezentovány a vysvětleny všechny aspekty tenisového tréninku podložené nejnovějšími sportovně-vědeckými poznatky. Praktická část obsahuje více než 100 tréninkových a herních cvičení doplněných mnoha obrázky a fotografiemi. V jednotlivých částech knihy jsou podrobně probírány jednotlivé složky sportovního tréninku a jejich aplikace v tenisu. Kniha je určena všem tenisovým a kondičním trenérům, výkonnostním a závodním hráčům, jejich rodičům, stejně tak i studentům oboru sport.

Knihu lze objednat v odkazu zde

Česká trenérská akademie | Trenéři ČOV

Dialogy

Česká trenérská akademie ČOV pořádá interaktivní tématické semináře pro trenéry, vedené špičkovými odborníky z oboru.

Od žáka k Mistrovi / 3. září 2026 / Více zde

Posturální funkce v trenérské praxi / 4. září 2026 / Více zde

Silový trénink v kontextu rychlosti / 4. září 2026 / Více zde

Komu hra opravdu patří / 6. září 2026 / Více zde

Mentální trénink v praxi – zvýšení motivace a vnitřní síly

Petr Vališ / SMT Academy /

Mnoho trenérů řeší situace, kdy **hráč ztrácí chuť trénovat a soutěžit.** Potřebuje neustálé povzbuzování, povely nebo se jeho nasazení výrazně mění podle výsledků. V takových chvílích často mluvíme o ztrátě motivace.

Motivaci si totiž nelze splést se stimulací. Stimulace přichází zvenčí – od trenéra, rodičů nebo okolí. **Vnitřní motivace** naopak vzniká uvnitř samotného sportovce. Je **založena na jeho vlastních cílech, hodnotách a důvodech - proč, jak a kam směřovat.** Právě schopnost vytvářet a sledovat vlastní cíle je jedním ze základů mentální odolnosti a sportovního růstu.

JAK VYTVÁŘET VNITŘNÍ MOTIVACI

Vnitřní motivaci nelze hráči předat. Existuje ale mnoho způsobů, jak vnitřní motivaci úplně zabít. Naším cílem by mělo být vytváření bezpečného prostředí, kde může motivace vzniknout a rozvíjet se.

Trenér a hráč/ka by měli rozvíjet společné povědomí o těchto otázkách:

1. **Co mi tenis přináší a kam chci směřovat?** – (např. vize, budoucnost, můj rozvoj)
2. **Co mě na tenisu skutečně baví?** – (např. kolektiv, vyhrávat, fyzický rozvoj)
3. **Čeho chci dosáhnout já, ne moje okolí?** – (např. grandslam, sláva, inspirace)
4. **Jakou odpovědnost chci převzít za svůj rozvoj?** – (např. strava, cesty na trénink)



Jakub Menšík bojoval na letošním Roland Garros o postup do finále

Důležité je odpovědi na tyto otázky nehodnotit. Přijměte je a snažte se pochopit, proč to tak je.

PRAKTICK... PŘÍKLADY Z PRAXE SMT ACADEMY

Mapa vlastních cílů

- Hráč si napíše tři cíle, kterých by chtěl v následujících 12 měsících dosáhnout.
- U každého cíle následně odpoví na otázku: *„Proč je tento cíl důležitý právě pro mě?“*
- Trenér společně s hráčem **hledá rozdíl mezi cíli**, které vycházejí z jeho vlastního přesvědčení, a cíli, které vznikly pod vlivem rodičů, trenérů, sociálních sítí, atp.

Rozhovor o budoucnosti

- Jednou za několik měsíců vede trenér s hráčem rozhovor zaměřený výhradně na jeho budoucnost.
- Neřeší se výsledky ani žebříček. Hráč popisuje, kde by chtěl být za tři roky, jaký hráč by se z něj měl stát a co by chtěl v tenise zažít.
- Cílem je **rozvíjet schopnost vytvářet si vlastní hodnoty a vizi,** která představuje jeden z nejsilnějších zdrojů dlouhodobé motivace.

Týden samostatnosti

- Hráč dostane za úkol převzít větší odpovědnost za jednu oblast svého sportovního života.
- Může jít například o: plánování cesty na turnaj, přípravu a péči o vybavení, samostatné cesty na trénink, přípravu tréninkového plánu.
- Cílem je **posílit pocit vlastní kompetence** a ukázat hráči, že jeho rozvoj není závislý pouze na jeho okolí. Podporujete i uvědomění, vztah k činnosti, disciplínu, atd.

Co si dokážu zařídit sám

- Trenér s hráčem společně diskutují, které věci za něj aktuálně řeší jiní, a které zvládne převzít sám.
- Podle úrovně a věku může jít o registrace na turnaje, komunikaci s rozhodčími, příprava jídelníčku, vyprat si oblečení, čištění kurtů, atd.
- Čím více odpovědnosti hráč převezme, tím více vnímá svůj sportovní rozvoj jako vlastní projekt. Právě tento **pocit autonomie a vlastnictví cílů významně podporuje jeho vnitřní motivaci.**

Příklad z praxe

„Ve Švýcarsku se poměrně často setkávám s dětmi, které vyrůstají ve velmi komfortních podmínkách. Mají kvalitní vybavení, nejlepší trenéry, rodiče je vozí na každý trénink i turnaj a snaží se za ně řešit naprostou většinu povinností spojených s tenisem.

Paradoxně právě zde někdy vzniká problém s motivací. To, co pak tenista/ka dělají, není "jeho/její".

Zde příklad z praxe mentálního tréninku jednoho ze 3 nejlepších tenistů ve své kategorii:

Mladý velmi talentovaný tenista ztrácel chuť trénovat. I přesto, že nechtěl na tréninky, chodil pozdě, zapomínal věci, neodpovídal na zprávy, tak vyhrával turnaje a vedl žebříčky. Pak ale přišly první kontumace a problémy ve škole.

Po několika schůzkách (i s rodiči a trenérem) jsme zjistili, že většinu důležitých věcí za něj řešilo okolí. Rodiče sportovce vozili všude autem, sledovali každý zápas i trénink, chodili s ním nakupovat výbavu, plán tréninků a zápasů řešili s trenérem jen oni, nebo říkali, s kým se může kamarádit. Trenér, aby nepřišel o lukrativní práci, pravidla akceptoval. A hráč? Všechno to vlastně začal nenávidět - chyběl mu jeho vlastní svět.

Začali jsme intenzivně s mentálním tréninkem – s hráčem, rodiči i trenérem. V tomto případě jsme aplikovali způsob postupného budování pozitivního přístupu. Sportovec po malých krocích začínal přebírat odpovědnost za "svůj" tenis.

Například začal s nákupem oblečení, které se mu líbí, to ho bavilo si balit i prát, líbilo se mu v něm hrát, i se v něm nestyděl před ostatními v klubu, začal jezdit na tréninky dříve a našel si nové kamarády. Změny samozřejmě proběhly i na úrovni trénování, komunikace, vztahu s rodiči, odpovědnosti, atd. Rodiče změna nadchla a mnohem lépe nový přístup akceptovali. Trenér přestal cítit tlak a v týmu se uvolnilo napětí.

Během několika měsíců hráči vystřelila kariéra a po půl roce se mu změnil život. Dneska mají s rodiči skvělý vztah a původní trenér je stále součástí týmu jako konzultant.

Vnitřní motivaci nelze sportovci nařídit ani vytvořit zvenčí. Lze ji však dlouhodobě podporovat prostředím, komunikací a postupným předáváním odpovědnosti. Vnitřní motivace je také úzce spjata s věkem sportovce, ale to by bylo na delší článek.

Zkušenosti SMT Academy ukazují, že sportovci, kteří mají vlastní cíle a přebírají odpovědnost za svůj rozvoj, zvládají náročné situace výrazně lépe než hráči, jejichž motivace je závislá především na okolí. Švýcarský koncept Kinesis Coaching© SMT Academy pomáhá klubům i svazům, jako jsou **TK Sparta Praha**, **Český hokej** nebo **Česká asociace stolního tenisu**, tuto koncepční práci přenášet do každodenní činnosti trenérů i hráčů.

Jan Mühlfeit radí...



Vzdělávací program Českého tenisového svazu – Nadstavbové vzdělávání rozšiřuje další výrazná osobnost. Do týmu odborníků, kteří se podílejí na rozvoji trenérů i hráčů, se zapojuje Jan Mühlfeit – mezinárodně uznávaný kouč, mentor a autor, jenž se dlouhodobě věnuje rozvoji lidského potenciálu, mentální odolnosti a leadershipu.

Pro Český tenisový svaz představuje spolupráce s Janem Mühlfeitem další krok v rozšiřování moderního vzdělávání trenérů. Vedle odborných témat zaměřených na sportovní medicínu, fyzioterapii či výživu získávají trenéři možnost pracovat také s oblastmi, které dnes rozhodují o úspěchu stejně jako kvalitní technická příprava – mentálním nastavením, komunikací, koncentrací, motivací a schopností zvládat tlak.

26. října 2026 – Mentální odolnost dětí ve škole i ve sportu
Online seminář | 19:00–21:00
Host: Jan Mühlfeit
Více naleznete v odkazu zde

Rady & tipy



ITF COACHING & SPORT SCIENCE REVIEW

ITF Coaching and Sport Science Review je oficiální publikace Mezinárodní tenisové federace věnovaná trenérství a sportovní vědě. ITF Coaching and Sport Science Review je otevřený recenzovaný vědecký časopis, jehož cílem je publikovat studie z různých podoblastí světa tenisového tréninku. Jeho cílem je poskytovat nejnovější studie hráčům, rodičům, trenérům, sportovním funkcionářům, sportovním vědcům a dalším zájemcům. Za publikování článků v časopise se neplatí žádné poplatky. ITF Coaching & Sport Science Review vychází čtvrtletně a je publikován od roku 1992.

Více v odkazu zde

Připravujeme v dalším vydání...

V příštím čísle metodických listů se opět můžete těšit na témata z oblasti sportovního tréninku, úderové techniky, psychologie nebo výživy. Zároveň vám přineseme zprávu z proběhlých seminářů v Praze a Ostravě. Příští číslo vyjde v prosinci 2026.