ČESKÝ TENIS

METODICKÉ LISTY

vydává Trenérsko-metodická komise Českého tenisového svazu

Význam soutěžní úspěšnosti ... 2 | ITF World Coaches Conference 2025 ... 7 | Vybrané somatické faktory u elitních hráčů a hráček tenisu ... 9
Prevence zranění v tenise ... 11 | Začlenění mentální přípravy do tenisové praxe ... 12 | Mentorství a předávání zkušeností ... 13 | Obíhaný forhend ... 14
Výživa a hydratace mladých sportovců ... 16 | Informace o Kurzu trenéra II. třídy ČTS ... 17 | Relative age effect ... 18

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 (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, Jan Pecha, Pavel Lebeda (sport-pics.cz).
Uzávěrka vydání 23. prosince 2025. Elektronická verze.



Editorial

Vážení přátelé českého tenisu,

v aktuálním čísle naleznete například témata z oblasti dlouhodobé koncepce sportovního tréninku, úderové techniky, psychologie nebo výživy a zdraví.

Od minulého vydání se v rámci podpory vzdělávání a metodiky odehrála řada událostí a akcí. Nová kategorie dětského tenisu *„střední kurt"* (ITF Stage 2), která mj. celosvětově funguje již téměř 15 let, byla na návrh Trenérsko-metodické komise oficiálně schválena výkonným výborem ČTS a v zimní sezóně 2025/26 se v termínové listině objevilo již přes 20 turnajů této kategorie, která má umožnit dětem plynulejší přechod z kategorie minitenis do babytenisu.

Během Mistrovství ČR družstev babytenisu v Prostějově řešila pracovní skupina složená z trenérů, působících v kategoriích do 9 let, aktuální otázky dětského tenisu, které by se měly odrazit v nově připravovaném *„Soutěžním řádu dětského tenisu"*.

Na přelomu října a listopadu se v litevském Vilniusu konala mezinárodní konference ITF, ze které vám přinášíme zprávu, a ze které bychom chtěli dále prezentovat vybrané příspěvky na některém z připravovaných jarních seminářů.

Během druhého listopadového víkendu uspořádala Trenérsko-metodická komise ČTS další seminář pro rodiče a trenéry. Seminářem, který se zaměřoval na dlouhodobou koncepci tenisové přípravy, problematiku talentu, kondiční přípravu a výživu dětí a mládeže, provázel metodik ČTS Jan Pecha. Mezi hosty se objevili vedoucí oddělení tenisu CSMV Olymp Petr Luxa, šéftrenér TK Sparta Praha Daniel Filjo, nebo Pavel Janda, dlouholetý kondiční trenér I.ČLTK Praha. Dále vystoupily nutriční specialistka Adela Skoupá a marketingová specialistka Veronika Preti. Semináře, který se konal v prostorách budovy 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy, se zúčastnilo přes 120 rodičů a trenérů z celé ČR (viz foto nahoře).

Závěrem bychom vás chtěli pozvat na semináře pro trenéry, hráče a rodiče, které připravujeme v Čechách a na Moravě na jaře a 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.

S vánočním pozdravem a přáním všeho nejlepšího v novém roce 2026

Redakční tým metodických listů

Význam soutěžní úspěšnosti - 2. část

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, pozn. aut. zveřejněna v minulém čísle)* a jaké jsou názory expertů na tyto souvislosti a cesty spojené s dosahováním vysoké výkonnosti *(2. část)*.

Z hlediska dlouhodobé koncepce tenisového tréninku tento příspěvek analyzuje názory předních českých tenisových expertů na danou problematiku z pohledu charakteristických rysů tréninku, předpokladů úspěšných hráčů a významu sportovních soutěží.

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).

DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Studie se zabývá otázkami úspěchu tenistů v žákovských kategoriích a vztahem k jejich budoucí sportovní výkonnosti. Tyto problémy se týkají dlouhodobé koncepce, nikoliv primárně obsahu tréninku z pohledu kondičního, technického, taktického nebo psychologického.

Dlouhodobá koncepce tréninku (také dlouhodobý trénink, víceletý trénink, angl. *training concept, training approach*) je obvykle chápána jako promyšlená a zdůvodněná představa o cestách dosažení vysoké sportovní výkonnosti. Tedy představa o globálních i dílčích cílech, zaměření, posloupnosti a návaznosti tréninku, jeho obsahu, zatížení i přístupu od počátku sportování do ukončení sportovní kariéry. Názor na uvedené problémy není jednotný. Jeho konkrétní podobu ovlivňuje mj. míra talentovanosti sportovců. Vedle talentu však má mimořádnou důležitost dlouholetý a systematický trénink, stejně tak samotné sportovní soutěže.

Vývoj sportovců, vítězů olympijských her, mistrovství světa a dalších vrcholných soutěží svědčí o tom, že vysoké výkonnosti mohou dosáhnout jen ti sportovci, kteří mají pro příslušný sport potřebný talent. Analýzy tréninku a sportovního vývoje však také upozorňují na nezbytnost vybudovat základy pro pozdější vrcholové výkony již v dětském a dorosteneckém věku.

Stejně důležitá je však i mnohaletá pravidelná a systematická příprava. O tom, zda takový trénink povede k úspěchu, rozhoduje také jeho konkrétní podoba, tj. dlouhodobá stavba. Obě dvě podmínky jsou pro dosažení vysoké výkonnosti zcela zásadní.

V literatuře o sportovním tréninku se tento problém koncentruje do dvou podob jeho dlouhodobé koncepce – jsou to:
– raná specializace,
– trénink odpovídající vývoji.
Ve světové literatuře sice jazykově nejsou výše zmíněné oblasti sjednoceny, z hlediska kontextuálního můžeme však tato dvě témata zřetelně oddělit.

Samotné označení plně nevystihuje podstatu pojmů, proto uvádíme jejich charakteristické znaky. Podstatu tohoto členění uvádíme s ohledem na strategii a obsah tréninku, zatěžování a psychologické rysy tréninku v tabulce 1. Je zřejmé, že oba dlouhodobé přístupy se v těchto aspektech odlišují.

Raná specializace	Trénink odpovídající vývoji
Strategie tréninku	
Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu	Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou
Obsah tréninku	
Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost)	Vědomý podíl všestrannosti
Velikost zatížení	
Až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince	Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků
Psychologické rysy tréninku	
Tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon	Trénink na odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění

Tab. 1 *Charakteristické rysy tréninkové koncepce rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji (Dovalil et al., 2009; Perič, 2006)*

Ze srovnání obou koncepcí vyplývá, že hlavní rozdíly se týkají pojetí tréninku zejména v dětském věku. Nejedná se přitom pouze o otázku poměru specializace a všestrannosti, ale o celkový názor na trénink, přístup nebo cíle.

Dnes se *dlouhodobá koncepce sportovního tréninku* chápe mnohem komplexněji než dříve. Současný pohled spojuje biologický, motorický, psychologický a sociální vývoj sportovce a uznává, že existuje více cest k vrcholovému výkonu i ke sportovní participaci. Mezi současné modely dlouhodobého rozvoje patří LTAD *(Long-Term Athlete Development / Balyi & Hamilton)*, DMSP *(Developmental Model of Sport Participation / Côté et al.)*, FTEM *(Foundation, Talent, Elite, Mastery / Australian Sport Commission)*, PLAY Framework *(Sport for Life / Kanada)* nebo European Sport Model *(EU Expert Group 2000)*.

METODIKA VÝZKUMU

V kvalitativní části studie jsme použili strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami, který byl sestaven z osmi formulovaných otázek, uvedených v tabulce 2.

Tematické okruhy	Otázky
Charakteristické rysy tréninku	Jak vnímáte současnou situaci výkonnostního vývoje tenistů v ČR v souvislosti se zavedením programu ITF *Play and Stay*, a to zejména z pohledu různých vlivů na sportovní výkon? Jak se díváte na ranou specializaci v tenise, máte doporučení týkající se dlouhodobé koncepce?
Předpoklady úspěšných hráčů	Jsou podle Vás nějaké společné charakteristiky, znaky nebo vlastnosti úspěšných hráčů, resp. hráčů širší tenisové špičky, které lze pozorovat již v mládežnickém věku? Jakou roli má pro budoucího hráče širší tenisové špičky ATP a WTA zařazení v reprezentačním družstvu do 14 let a v TSM?
Význam sportovních soutěží	Jak byste na základě pro- a retrospektivní analýzy umístění hráčů hodnotil jejich úspěšnost v prosazení se do širší tenisové špičky – resp. jakou důležitost v rámci vývoje hráče přisuzujete umístění na CŽ a TE, resp. ITF ve vztahu k prosazení se na ATP a WTA? Jak ovlivňuje hráče absolvování turnajů v mládežnických kategoriích? Jak byste hodnotil současný a budoucí význam soutěží ČTS, TE a ITF (Juniors a Pro Circuits) a jejich věkové kategorie pro budoucí hráče širší tenisové špičky ATP a WTA? Myslíte si, že nastavený systém soutěží ČTS, TE a ITF má pozitivní vliv na prosazení talentovaných hráčů do širší tenisové špičky ATP a WTA a proč?

Tab. 2 *Tematické okruhy a otázky rozhovorů (pozn. aut. Play and Stay je od roku 2010 programem Mezinárodní tenisové federace (ITF), jehož cílem je mj. zpřístupnit tenis dětem a začátečníkům tak, aby se naučili hrát rychle, efektivně a s radostí. V českém prostředí hovoříme o kategoriích minitenis, střední kurt a babytenis.)*

Otázky se týkaly třech okruhů problému dlouhodobé koncepce sportovního tréninku v tenise – sportovní trénink, sportovní výkon a sportovní soutěž (podle Schnabel, Harre & Borde, 1997). Zajímali jsme se o názory na charakteristické rysy tréninku, předpoklady úspěšných hráčů a význam sportovních soutěží (přehledně zobrazeno v tabulkách 3-5). Ve studii byl použit záměrný – účelový výběr respondentů, který se opírá o expertní stanoviska. Otázky reflektovaly zkušenosti i znalosti vybraných expertů. Jednalo se o názory českých tenisových expertů, působících minimálně 10 let v oblasti trenérství nebo managementu, kteří pracovali s hráči na nejvyšší výkonnostní úrovni (ve všech věkových kategoriích). Rozhovory byly provedeny celkem s 9 tenisovými experty (R 1–9) působících v Mezinárodní tenisové federaci (ITF), Českém tenisovém svazu (ČTS), Tréninkových střediscích mládeže (TSM), Sportovních center mládeže (SCM), Davis Cupu (DC) a Fed Cupu (FC).

CHARAKTERISTICKÉ RYSY TRÉNINKU

Názor expertů související s programem ITF ilustrují následující formulace z odpovědí:

„Program ITF Play and Stay je unikátní projekt, který má úžasnou odezvu v tenisových velmocích, jako je Austrálie, Francie, Velká Británie, protože pomáhá rozšiřovat základnu tam úplně dole … je založen na ohromných principech.“ (R9)

Podle hodnocení šesti expertů je program ITF *Play and Stay* (program/kampaň ITF propagující tenis) přínosem pro současný tenis, ale obsahuje také negativní prvky, což uvedlo pět dotazovaných. Mezi pozitivní aspekty řadí rovnoměrný vývoj jedince nebo konkurenceschopnost tenisu vůči ostatním sportům – z důvodu možnosti dřívějšího zapojení dětí do zápasů.

„Pozitivním aspektem je, že děti můžou spolu začít dřív soutěžit. A z mého pohledu to má samozřejmě i negativní stránku. Myslím si, že technika hráčů je trochu ovlivněna tím brzkým používáním zkrácených raket, krátkého kurtu; že to má trochu negativní vliv na techniku, protože někteří hráči potom tu techniku neupraví.“ (R4)

Negativně experti vnímají eventuální nadměrný psychický stres ze zápasů ve velmi nízkém věku dětí, jednostranné zaměření hráčů a možnost častějšího výskytu zranění v pozdějších letech jako důsledku rané specializace.

Důležitou roli hraje podle čtyř respondentů primární zaměření na techniku – zdokonalování pohybových dovedností v tréninku hráčů do 10 let, především úderovou techniku a pohyb po dvorci.

Sedm oslovených expertů se shoduje v tom, že úzké zaměření na specializaci v raném věku zvyšuje riziko negativních důsledků ve výkonnostním vývoji hráčů. Podle zjištěných expertních odpovědí je:

„…tenis jako sport nesmírně náročný … raná specializace je rozhodně potřebná … ano raná specializace, ale těmi správnými formami.“ (R9)

Experti hovoří také o možném negativním vlivu rodičů na vývoj hráče, zejména jejich nepřiměřených nárocích, brzkém tlaku na výkon:

„Bohužel reálná situace je dnes dost hektická. A ty vlivy jsou spíš negativní. U některých dětí se jedná, bych řekl, o ranou specializaci a šílení rodičů … nejedná se tam o žádný všestranný pohyb, jde jen o jednostranné zaměření.“ (R5)

Respondenti / Kategorie	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
Program *Play and Stay* je přínosem pro současný tenis	•	•		•	•		•		•
Program *Play and Stay* obsahuje negativní prvky				•	•	•	•	•	
Úzké zaměření na specializaci v raném věku zvyšuje riziko negativních důsledků	•	•	•	•	•	•		•	
Uplatnění herního principu a všestrannosti je potřebná	•	•	•	•		•	•	•	
Důležitost zaměření na technické aspekty (dovednosti) v tréninku hráčů do 10 let		•	•	•				•	

Tab. 3 *Tematický okruh Charakteristické rysy tréninku*

PŘEDPOKLADY ÚSPĚŠNÝCH HRÁČŮ

Všech devět oslovených expertů v rozhovorech uvádí následující faktory sportovního výkonu, které charakterizují úspěšného hráče – psychické, taktické, kondiční, technické a somatické. Nejčastěji ovšem hovoří (osm respondentů) o faktorech psychologických – např. intelektuálních schopnostech nebo motivaci.

„…v první řadě jsou to určité povahové vlastnosti. To znamená ctižádost, vůbec jeho systém života, organizace vlastního života už třeba v dětství. Za druhé somatotyp toho člověka, jeho pohybové schopnosti, které určitě lze vypozorovat v nějakém raném tenisovém věku, a které jsou svým způsobem determinující pro ten další vývoj.“ (R1)

„…ti lepší hráči dokážou řešit situace jinak než ti ostatní hráči. Tím získávají převahu v těch zápasech, možná jsou i víc odolnější psychicky.“ (R5)

„…musí mít údery, nějaký úder, když se to vezme z technického hlediska, který je ‚smrtelný‘…“ (R3)

„Tenis se naučí skoro každý, ale vyhrávat se nenaučí všichni, samozřejmě. Když je postavíme všechny na stejnou startovní čáru, a budou to umět stejně, a budou trénovat stejně hodin, a půjdou dopředu, tak někdo bude lepší a někdo horší.“ (R3)

Ukazatelem budoucích úspěšných hráčů je podle jednoho respondenta také zvládnutí jejich přechodu do vyšší věkové kategorie:

„…když jsem pracoval na ČTS, a došel jsem k závěru, že mladí hráči v přechodu z kategorie do 14 let do kategorie do 18 let velmi rychle zvládli přechod a již v tom prvním roce ve věku kolem 15 let se začli prosazovat, jednoznačně prosazovat už mezi těmi 18letými… Tak to bylo charakteristické pro všechny tyhráče a hráčky, kteří potom jako se dostali vysoko do stovky ATP a WTA. …něco podobného je i v tom přechodu z juniorského do profesionálního tenisu.“ (R9)

Důležitým aspektem ve výkonnostním rozvoji hráčů je podle sedmi expertů také vytvoření dobrých tréninkových podmínek, resp. zabezpečení tréninkového procesu odpovídajícího výkonnostní úrovni hráče. Rozumí se tím např. trénink pod vedením kvalifikovaného zkušeného trenéra, zajištění sparingu (tréninkových zápasů), vytvoření přijatelného konkurenčního prostředí, finanční a materiální podpora hráče, zajištění kondičního tréninku a fyzioterapie, pravidelná kontrola zdravotního stavu hráče.

Pro osm respondentů je zařazování hráčů do Tréninkového střediska mládeže (TSM) a/nebo reprezentace věkové kategorie U14 z hlediska výkonnostního růstu hráče přínosné, podle čtyř respondentů však nemusí být rozhodující:

„Zařazení do Tréninkového střediska mládeže je určitě dobré, protože to znamená jedinou věc, a to, že se hráč dostane do tréninku, nebo do společnosti těch lepších anebo těch nejlepších v těch svých ročnících, nebo v těch svých oblastech.“ (R2)

„Myslím si, že je to výborná motivační složka a navíc do reprezentačních týmů do 14 let byli zařazeni hráči jako Djokovič, Nadal a podobní velikáni světového tenisu.“ (R8)

„V reprezentačním družstvu do 14 let si myslím, že zařazení hráče význam má, protože se potká už na světové nebo evropské úrovni s hráči z jiných států…“ (R1)

„Já si myslím, že to nemá žádnou roli. Někdo tam je, prosadí se, a ti co tam nejsou, tak se v tom tenise můžou také prosadit, takže to není určitě rozhodující pro budoucí vývoj hráče.“ (R5)

Respondenti / Kategorie	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
Zvládnutí přechodu do vyšší věkové kategorie									•
Endogenní a/nebo exogenní faktory	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Psychol. faktory	•	•	•	•	•		•	•	•
Taktické faktory			•		•				
Kondiční faktory	•					•	•		
Technické faktory			•			•	•		
Somatické faktory	•								
Kvalitní tréninkové podmínky	•	•	•	•		•	•		•
Zařazení do TSM a/nebo reprezentace je pro výkonnostní růst hráče přínosné	•	•	•	•		•	•	•	•
Zařazení v TSM a/nebo reprezentaci U14 nemusí být rozhodující pro výkonnostní růst hráče	•		•		•		•		

Tab. 4 *Tematický okruh Předpoklady úspěšných hráčů*

VÝZNAM SPORTOVNÍCH SOUTĚŽÍ

Podle hodnocení osmi expertů je umístění mezi nejlepšími vrstevníky důležité pro budoucí vývoj hráče. Nesmí však jít o samoúčelné dosahování předního umístění na žebříčku, za důležitý experti považují způsob dosažení umístění hráče.

„Já si myslím, že musí být ve špičce, musí být třeba do desátého místa… Ale nesmí mu utéct špička.“ (R3)

„Sbírání bodů na turnajích za účelem umístění na celostátním žebříčku musí být bráno rozumně…“ (R1)

„…myslím si, že by v těch mládežnických kategoriích ty děti měly být do pátého desátého místa.“ (R6)

„Z mého pohledu ale není úplně nutné, aby hrál jeden turnaj za druhým, protože tam se musí opravdu rozumně volit ten poměr mezi turnaji a tréninkem..., protože pakliže se přežene počet turnajů, není čas na přípravu, tak ten hráč se nevyvíjí v dalších segmentech hry, které v těch mládežnických turnajích většinou nepoužívá." (R4)

„Pro mě je spíš důležité, že když už tedy ten hráč turnaje Tennis Europe nebo ITF hraje, tak to není konečný žebříček jako to, jakým stylem ho dosáhl ..., musel bych se podívat, kde ty turnaje absolvoval ..., uhrát body na turnajích například v Jižní Americe a v Asii je daleko snazší." (R4)

Respondenti také doporučují ve věkových kategoriích U10 důraz na akcentování soutěží družstev před soutěžemi jednotlivců; dále i event. snížení počtu turnajů v kategoriích U12 a možné zavedení žebříčku až v kategorii U14.

Rozdílně se respondenti staví k celostátnímu žebříčku ČTS a žebříčku TE jako vypovídající hodnotě o vývoji hráče:

„Tak z hlediska umístění na celostátním žebříčku si myslím, že je to určitě vypovídající hodnota toho, jak se daný hráč vyvíjí..." (R4)

Za nejvyšší vypovídající hodnotu považují respondeti juniorské žebříčky ITF, shoduje se na tom šest z nich.

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že účast v soutěžích je pro výkonnostní růst sportovců nezbytná. Důležité podle čtyř expertů však je také respektování přiměřené tréninkové a turnajové zátěže, a to vzhledem k věku a výkonnostní úrovni hráče. Dále pak postupné kroky při dosahování umístění a brzké prosazení na žebříčcích ITF, ATP a WTA:

„Mezinárodní turnaje bych bral jako zkušenost vůbec hrát venku a doporučuju začínat co nejdříve s turnaji ATP a WTA..., na druhou stranu jít postupnými kroky – napřed vyhrávat turnaje v Česku, pak začít jezdit ven..." (R6)

„...já si myslím, že je to v pořádku, že to je rozdělené do 12, do 14 a do 18... A doporučuju prostě ty turnaje ITF, co nejdříve zkoušet kategorie mužů a žen." (R6)

Absolvování turnajů podle všech devíti respondentů pozitivně determinuje výkonnostní růst a herní úroveň hráčů. Účast v soutěžích patří k významným formám dlouhodobě koncipovaného zvyšování sportovní výkonnosti. Doporučením může být uvážené plánování turnajových bloků, trénink a analýza zápasů při turnajích.

Dosavadní systém soutěží ČTS, TE a ITF považuje všech devět respondentů za optimální. Možnou úpravu vidí ve zrušení kategorie U16 v soutěžích pořádaných Tennis Europe nebo snížení horní hranice juniorské kategorie ITF z 18 na 17 let.

Respondenti / Kategorie	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
Umístění mezi nejlepšími vrstevníky je důležitým aspektem pro budoucí vývoj hráče	•	•	•	•	•	•		•	•
Celostátní žebříček ČTS - má vypovídající hodnotu o vývoji hráče	•			•					•
- nemá vypovídající hodnotu o vývoji hráče				•			•	•	
Žebříčky Tennis Europe - mají vypovídající hodnotu o vývoji hráče	•							•	
- nemají vypovídající hodnotu o vývoji hráče				•			•		•
Žebříčky ITF Juniors - mají vypovídající hodnotu o vývoji hráče	•			•	•		•	•	•
- nemají vypovídající hodnotu o vývoji hráče									
Důležitost respektování tréninkové a turnajové zátěže přiměřené věku		•		•	•	•			
Turnaje pozitivně determinují výkonnostní růst hráčů	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Systém soutěží ČTS, TE a ITF je nastaven optimálně	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Tab. 5 *Tematický okruh Význam sportovních soutěží*

DISKUSE

Výsledky rozhovorů ukazují na přínos programu ITF *Play and Stay* (cílem je umožnit zejména dětem hrát tenis již od nízkého věku na menším dvorci, s nižší sítí, menšími a lehčími raketami a míči s nižším tlakem), což je ve shodě s původními myšlenkami kampaně Mezinárodní tenisové federace propagujícími tento program (De Boer, 2010; ITF, 2012; Miley, 2010). Na druhou stranu však respondenti hovoří také o jeho negativních prvcích (např. nadměrný psychický stres ze zápasů, možnost častějšího výskytu zranění v pozdějších letech jako důsledku rané specializace). Možná rizika spojená s ranou specializací naznačuje v tomto smyslu ve své přehledové studii např. Hecimovich (2004), který zmiňuje v této souvislosti negativní vlivy, které mohou přiblížit pohledy anatomie, fyziologie, psychologie nebo sociologie.

Podle našeho názoru je program ITF *Play and Stay* zvládnut marketingově velmi dobře. Je třeba však pozorně eliminovat vedlejší negativní vlivy programu, související s brzkým tlakem na výkonnostní růst hráčů v nízkém věku, které později vedou až k tzv. syndromu vyhoření, častějším výskytům zranění a ukončení kariéry v tenisu na výkonnostní úrovni.

Dotazovaní experti uváděli také možný negativní vliv rodičů na vývoj hráčů, zejména jejich nepřiměřené nároky a brzký tlak na výkon. O důležitosti vlivu rodiny na výkonnostní vývoj talentovaných sportovců vypovídá řada autorů (např. Bloom, 1985; Brustad, 1993; Hellstedt, 1995; Woolger & Power, 1993; Young, 2011). Například Coté (1999) ve své studii analyzuje dynamiku rodiny v každé vývojové fázi sportovce – etapě základního, specializovaného a vrcholového tréninku.

Výsledky Gould et al. (2008) ukázaly, že podle názorů tenisových trenérů měla většina rodičů na hráče juniorských kategorií pozitivní vliv, pokud jde o jejich chování a postoje, byl vyzdvižen i důraz na jejich rozvoj a podporu. Genevois (2011) a Bois, Lalanne & Delforge (2009) uvádí ve svých studiích pozitivní (zabezpečení psychické a finanční podpory, logistické zajištění) a negativní (tlak na vítězství, tenis prioritou před ostatními aktivitami) znaky chování rodičů mladých tenistů. Jak jsme zjistili, podobný názor vyslovili i námi dotazovaní experti.

Vytvoření dobrých tréninkových podmínek (např. metodické vedení pod vedením kvalifikovaného trenéra, zajištění sparingu – tréninkových utkání, vytvoření přijatelného konkurenčního prostředí, finanční a materiální podpora hráče, zajištění kondičního tréninku a fyzioterapie, pravidelná kontrola zdravotního stavu hráče), resp. zabezpečení tréninkového procesu odpovídajícího výkonnostní úrovni hráče je pak podle respondentů důležitým aspektem ve výkonnostním rozvoji hráčů, podobnou zkušenost dokládá i řada autorů (např. Crespo & Miley, 2002; De Bosscher, De Knop & Heyndels, 2003; Perič, 2006).

Ve shodě s některými autory (např. Coté, 1999; Coté & Hay, 2002; Petlichkoff, 1993) by měl být kladen důraz na jeden z hlavních principů tréninku dětí, označovaný jako tzv. „herní princip", tedy omezování tlaku na výkon v utkáních, zdůrazňování prožitku a radosti z pohybu, a pestrou činnost, tj. jistý podíl všestrannosti (Bompa, 2000; Schnabel, Harre & Krug, 2008).

Základní myšlenkou projektu Českého tenisového svazu minitenis a babytenis je na základě principů kampaně *Play and Stay* hravým způsobem přilákat děti předškolního a mladšího školního věku k tenisu. Soutěživost dětí a ambice rodičů však postupem času tuto filozofii často popírají, a může tak docházet k nadměrnému tréninkovému a turnajovému zatížení dětí již ve věku do 10 let.

Z hlediska znaků charakterizujících hráče budoucí širší tenisové špičky, které lze sledovat již v žákovských kategoriích, potvrzují všichni respondenti v souladu s literaturou (např. Dovalil et al., 2009; DTB, 1996; Grosser & Schönborn, 2008; Schnabel, Harre & Krug, 2008; Schnabel, Harre & Borde, 1997) shodně faktory sportovního výkonu (psychické, kondiční, taktické, technické a somatické).

V rámci zaměření tréninku hráčů do 14 let byla zmíněna důležitá role úderové techniky a pohybu po dvorci. Takovou orientaci preferuje i řada autorů (např. Bollettieri, 2001; Crespo & Miley, 2002; Kriese, 1997), podle Schönborna (1993) nejvíce ovlivňuje právě úroveň pohybových dovedností výsledný výkon hráčů ve věku do 13 let. Pohybové činnosti v tenise se skládají jak z činností nutných k provádění jednotlivých úderů, tak z činností lokomočních sloužících převážně k přesunům po tenisovém dvorci. Veškeré činnosti mohou být charakteru acyklického či cyklického, přičemž činnosti acyklického charakteru (zejména tenisové údery, ale i lokomoce) jsou vykonávány v úzkém propojení s činnostmi cyklickými.

Lokomoční činnosti tenista vykonává zejména před úderem a po něm; jsou to různé druhy běhů se změnou směru, přechody z pohybu do zastavení, rychlé starty, cval stranou, skluzy, skoky, obraty, poskoky, výskoky, výpady, někdy i pády a chůze (Crespo & Miley, 2003; Čelikovský, 1988; Höhm, 1982; Stojan, 1991; Schönborn, 2000; Unierzyski & Szczepanowska, 2000; Zháněl, 2005).

Umístění mezi nejlepšími vrstevníky je důležité pro budoucí vývoj hráče, nesmí však jít o samoúčelné dosahování předního umístění na žebříčku, za důležitý je považován způsob dosažení umístění. V tomto směru např. MacCurdy (2006) upozorňuje na důležitost dosažení určité minimální výkonnostní úrovně z hlediska výsledků hráče v každé etapě sportovního tréninku pro pozdější možnost dosažení vrcholné výkonnosti.

Juniorské žebříčky ITF mají (ve srovnání se žebříčky Českého tenisového svazu a Tennis Europe) podle expertů nejvyšší vypovídající hodnotu o vývoji hráče. Tento názor je v souladu s výsledky některých studií (např. Miley & Nesbitt, 1995; McCraw, 2011, 2012; Reid et al., 2005, 2007; Reid, 2009), zabývajících se problematikou dlouhodobého vývoje umístění hráčů, které ukazují na vysokou úspěšnost prosazení předních juniorů žebříčku ITF mezi profesionálními hráči ATP a WTA.

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. Nelze proto vytvářet dělicí čáru mezi tréninkovým procesem a soutěžemi, naopak je nutné pochopit jejich vzájemnou souvislost a podmíněnost. V současné době mají čeští hráči mimo rámec Českého tenisového svazu navíc relativně velkou možnost hrát na turnajích Tennis Europe, a to již ve věkové kategorii do 12 let. Hrají tak náročnější zápasy už od úvodních turnajových kol. V důsledku toho často na konci mládežnických a v začátku juniorských kategorií dávají někteří hráči přednost absolvování mezinárodních turnajů před tuzemskými.

ZÁVĚR

Zjištění získaná na základě strukturovaných rozhovorů s otevřenými otázkami přinášejí podněty a argumenty ve smyslu prokázání určitých trendů a tendencí v tenise a následně podpory možných koncepcí dlouhodobého tréninku – rané specializace a tréninku odpovídajícího vývoji.

Výsledky naznačily, že v dlouhodobém procesu tenisového tréninku považují experti přiměřený specializovaný trénink od prvních let za potřebný, avšak zároveň nelze opomíjet jistý podíl všestrannosti včetně uplatnění přístupu založeného na herním principu (omezení tlaku na výkon, zdůraznění pozitivních prožitků).

Projekt Mezinárodní tenisové federace *Play and Stay* je v tomto smyslu podle většiny respondentů přínosný pro současný tenis, podle některých však obsahuje také negativní prvky.

Mezi předpoklady budoucích úspěšných hráčů experti řadí různé endogenní a exogenní faktory sportovního výkonu. Za zásadní považují všechny faktory sportovního výkonu, se zdůrazněním psychických faktorů. Dále pak zvládnutí přechodu hráče do vyšší věkové kategorie. Zařazení hráče do Tréninkového střediska mládeže a/nebo reprezentace je přínosné pro jeho výkonnostní růst, nemusí však být rozhodující.

Podle hodnocení expertů představuje umístění mezi nejlepšími vrstevníky důležitý aspekt pro budoucí vývoj hráče, je nutné však brát v úvahu respektování tréninkové a turnajové zátěže vzhledem k věku a výkonnostní úrovni hráče. Dosavadní systém soutěží ČTS, TE a ITF dotazovaní experti považují za optimální.

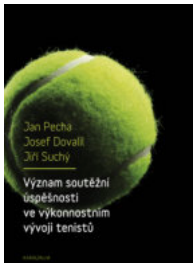
Na základě provedené prospektivní a retrospektivní analýzy a rozhovorů s tenisovými experty se ukázalo, že je vysoce nepravděpodobné prosazení hráče do širší tenisové špičky žebříčků ATP a WTA, pokud již v žákovských kategoriích nepatřil mezi přední hráče celostátního žebříčku.

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, přitom pořadí na žebříčku nehraje nebo nemusí hrát roli. Nepochybně se při tom uplatňuje talent a předchozí absolvovaný trénink.

VYBRANÉ BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. Bloom, B. S. (1985). Developing Talent in Young People. New York: Ballantine Books.
2. Bompa, T. O. (2000). Total training for young champions. Champaign: Human Kinetics.
3. Coté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. The Sport Psychologist, 13(4), 395–417.
4. Crespo, M., & Miley, D. (2002). Tenisový trenérský manuál 2. stupně. Olomouc: Univerzita Palackého.
5. De Bosscher, V., De Knop, P., & Heyndels, B. (2003). Comparing Tennis Success Among Countries. International Sports Studies, 25(1), 49–68.
6. Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2009). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.
7. Deutscher Tennis Bund (DTB). (1996). Tennis-Lehrplan Band 2 – Unterricht & Training. München, Wien, Zürich: BLV.
8. Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The Role of Parents in Tennis Success: Focus Group Interviews With Junior Coaches. The Sport Psychologist, 22(1), 18–37.
9. Grosser, M., & Schönborn, R. (2008). Training im Kinder- und Jugendtennis. Aachen: Meyer & Meyer.
10. Hecimovich M. (2004). Sport specialization in youth: a literature review. JACA, 41(4), 32–42.
11. Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2010). Úvod do sportovního tréninku. Prostějov: Sport a věda.
12. Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). Sportovní trénink. Praha: Olympia.
13. McCraw, P. D. (2011). Making the Top 100: ITF Top 10 junior transition to Top 100 ATP tour (1996–2005). ITF Coaching and Sport Science Review, 19(55), 11–13.
14. McCraw, P. D. (2012). Making the top 100: ITF top junior transition to top 100 WTA tour (1996–2005). ITF Coaching and Sport Science Review, 20(57), 5–7.
15. Miley, D., & Nesbitt, J. (1995). ITF Junior tournaments are a good indicator. Coaching and Sport Science Review, 3(7), 12.
16. Perič, T. (2006). Výběr sportovních talentů. Praha: Grada.
17. Reid, M. (2009). Learning from the past – benchmarking player pathways. In M. Crespo & D. Miley (Eds.), ITF Worldwide Coaches Conference: 16. Developing Competencies for Elite Players and Coaches (pp. 32). Valencia: ITF.
18. Reid, M., Crespo, M., & Santilli, L. (2009). Importance of the ITF Junior Girls' Circuit in the development of professional tennis players. Journal of Sports Sciences, 27(13), 1443–1448.
19. Reid, M., Crespo, M., Atienza, F., & Dimmock, J. (2007a). Tournament structure and nations' success in women's professional tennis. Journal of Sports Sciences, 25(11), 1221–1228.
20. Reid, M., Crespo, M., Santilli, L., & Miley, D. (2005). ITF Junior Boy's Circuit and its role in professional player development. Coaching and Sport Science Re- view, 13(35), 2–3.
21. Reid, M., Crespo, M., Santilli, L., Miley, D., & Dimmock, J. (2007b). The importance of the International Tennis Federation's junior boys' circuit in the development of professional tennis players. Journal of Sports Sciences, 25(6), 667–672.
22. Schnabel, G., Harre H.-D., & Krug, J. (2008). Trainingslehre – Trainingswissenschaft. Aachen: Meyer & Meyer.
23. Schnabel, G., Harre, D., & Borde, A. (1997). Trainingswissenschaft: Leistung – Training – Wettkampf. Berlin: SVB Sportverlag.
24. Zháněl, J. (2005). Diagnostika výkonnostních předpokladů ve sportu (a její praktické aplikace v tenise). Habilitační práce. Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, Olomouc.

Použité zkratky:
ATP ... Association of Tennis Professionals / CČ ... celostátní žebříček / ČTS ... Český tenisový svaz / ITF ... International Tennis Federation / TE ... Tennis Europe TSM ... Tréninkové středisko mládeže / WTA ... Women's Tennis Association



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.

Knihu lze objednat v odkazu zde

ITF World Coaches Conference 2025

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTK Praha /

Mezinárodní tenisové konference ITF World Coaches Conference 2025 v litevském Vilniusu se na přelomu října a listopadu zúčastnilo přes 550 trenérů ze 106 zemí světa a všech kontinentů. Konference se koná každé dva roky a slouží jako významné globální setkání pro tenisové trenéry, vzdělávání a networking. Zaměřuje se na oblasti tréninkové metodiky, sportovní vědy, rozvoje hráčů a nové technologie v tenise. Během tří dnů plných zajímavých a inspirativních diskusí, přednášek a workshopů se představilo 94 speakerů a expertů z celého světa.

První den v dopolední sekci po úvodním slovu prezidenta ITF Davea Haggertyho a představitelů Tennis Europe a Litevského tenisového svazu prezentovali současné směřování ITF v oblastech tréninku, vzdělávání a rozvoje Luca Santilli, Miguel Crespo a Debbie Kirkwood. Poté navázal svým příspěvkem a tématem dětského tenisu ve školách Belgičan Ruben Neyens. Po něm následovala prezentace Tima Jonese a Karla Daviese (ITF) o výuce tenisu začínajících dospělých a vnímání tenisu jako sportu na celý život.

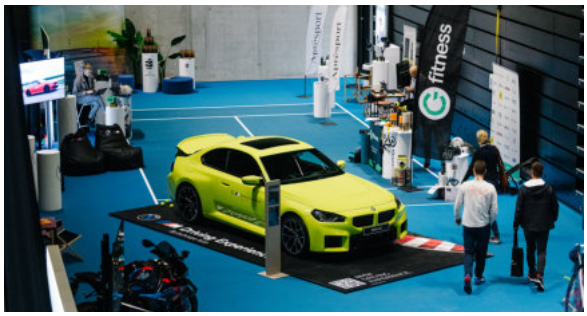
Odpolední prezentace během všech dní byly vždy rozděleny do sekcí dle vybraných témat - např. technika, didaktika a metodika, psychologie, rodiče, regenerace a prevence, rozvoj hráče, tenis ve školách, kondiční příprava nebo ženský tenis.

Druhý den v hlavní sekci prezentovali na témata systému italského tenisu Tathiana Garbin, techniky servisu Caroline Martin z Francie a různého didaktického přístupu v tréninku Riaan Kruger (ITF) a Rafael Martinez ze Španělska. Poslední třetí den se pak představili Australan Marc Sophoulis, Španělka Lucia Jiménez a Švýcar Beni Linder, jejichž témata se zaměřovala na rozvoj myšlení a emoční inteligenci hráče nebo problematiku specifičnosti v kondiční přípravě tenistů.

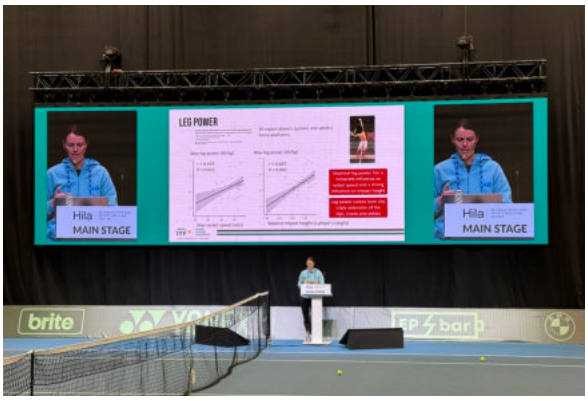
V rámci podpory vzdělávání trenérů, hráčů a rodičů připravuje TMK ČTS v jarních měsících 2026 další seminář, během kterého budou mj. prezentovány vybrané příspěvky z mezinárodní konference ITF 2025 v Litvě. Aktuální informace naleznete na webu www.cztenis.cz.



SEB Arena v litevském Vilniusu byla v roce 2025 dějištěm mezinárodní konference ITF



20 partnerů a sponzorů spojilo síly, aby se vše podařilo



Během tří dnů plných zajímavých a inspirativních diskusí, přednášek a workshopů se představilo 94 speakerů a expertů z celého světa



Uskutečnilo se téměř 100 prezentací na 5 různých pódiích



Mezi key speakery nechyběl kondiční expert Beni Linder (Swiss Tennis)



Closing dinner je tradičním zakončením akce



Vybrané somatické faktory u elitních hráčů a hráček tenisu

Adéla Vašíčková / UK FTVS a I.ČLTK Praha /

V současné době se tenis neustále zrychluje, povrchy se zpomalují a tento sport se stává fyzicky náročnější, a proto je kladen větší důraz na fyzickou připravenost elitních tenisových hráčů. Hráči s vyšší tělesnou výškou se po dvorci dokážou pohybovat lépe než dříve a jejich podání už není jedinou výhodou. Na základě lepší fyzické připravenosti jsou schopni lépe konkurovat v delších výměnách a lze očekávat, že somatické faktory jako tělesná výška a hmotnost budou důležitějším předpokladem pro vrcholovou úroveň v následujících letech.

Příspěvek vychází z bakalářské práce *Vybrané somatické faktory u elitních hráčů a hráček tenisu* obhájené Adélou Vašíčkovou na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

SOMATICKÉ FAKTORY

Systémový přístup interpretuje sportovní výkon jako určitým způsobem vymezený systém prvků, který má danou strukturu, jako je propojení sítí vzájemných vztahů a zákonité uspořádání. Jednotlivé prvky jsou například fyziologického, somatického, psychického nebo motorického rázu apod. Mezi dobře identifikovatelné neboli jednodušší patří například somatické znaky a mezi složitější se řadí například koordinační schopnosti (Dovalil a kol., 2009).

Sheldon definoval somatotypizaci jako „kvantifikaci tří primárních složek určujících morfologickou strukturu jedince vyjádřenou jako sérii tří číslic, z nichž první odkazuje na endomorfii, druhá na mezomorfii a třetí k ektomorfii“ (Carter & Heath, 2005, str. 30).

Do somatických faktorů patří kostra, vazy, šlachy a svalstvo daného sportovce. Všechny tyto uvedené věci dohromady tvoří tzv. podpůrný systém sportovce, který je dispozicí k dělání sportovních činností a velmi se podílí na kvalitě dané činnosti (Zvonař a kol., 2011).

Pro sportovce je tedy tělesná stavba do jisté míry omezující ve výkonech. Každý somatotyp má predispozice k jiným sportovním disciplínám a je potřeba k tomu přihlížet (Grasgruber a Cacek, 2008).

Dle Dovalila (2009) jsou za somatické faktory považovány:
- Tělesná výška a tělesná hmotnost
- Složení těla
- Délkové rozměry a poměry
- Tělesný typ

V kontextu tenisu je velice obtížné určit nejvýhodnější somatotyp. Podle Grasgubera a Cacka (2008) je z anatomického hlediska výhodnější spíše vysoká postava s dlouhými pažemi, a to zejména kvůli výhodě při podání a také kvůli lepšímu dosahu na míč při hře na síti. Naopak u této postavy mohou být jisté nevýhody, a to hlavně v koordinaci a pohyblivosti. Průměrná výška tenistů je 185 cm a tenistek 175 cm. Průměrná váha je 77,5 kg u mužů a 65 kg u žen. Procento tělesného tuku se u mužů pohybuje okolo 10 % a u žen okolo 20 %. Na základě těchto informací se zdá, že nejvýhodnějším somatotypem u elitních hráčů je kombinace ekto-mezomorfního tělesného typu, což je vlastně kombinace lehkého těla s dobře vyvinutými svaly.

TĚLESNÁ VÝŠKA

Tělesná výška je geneticky determinovaná konstanta, která ovlivňuje různé pohybové předpoklady hráče, jako je např. rychlost, pohyblivost, akcelerace a obratnost. Má pozitivní vliv na podání, hru u sítě a razanci úderů, ale naopak snižuje úroveň rychlosti, obratnosti, frekvence a akcelerace. Některé faktory výkonu tenisty nejsou závislé na tělesné výšce a patří mezi ně např. myšlení, anticipace, herní zkušenosti a psychologické schopnosti. Naopak tělesná výška ovlivňuje dvě velice důležité oblasti prvků v tenisové hře a jsou nimi prvky tenisové hry (podání, volej, razance úderů) a motorika (start, rychlost, lokomoce) (Vaverka & Černošek, 2007).

TĚLESNÁ HMOTNOST

Tělesná hmotnost je antropometrickou charakteristikou, která je determinovaná somatotypem, tělesnou výškou, výživou a kvalitou tréninkového procesu. Vzhledem k tomu, že tělesná hmotnost je výrazně determinována tělesnou výškou, tak pouze jednoduchá informace o tělesné hmotnosti není tak důležitá jako váhově-výškové poměry. Antropometrické indexy jsou tři a patří sem BMI (Body Mass Index), ROH (Rohrerův index) a DIF (rozdíl mezi tělesnou výškou zmenšený o 100 a tělesnou hmotností) (Vaverka & Černošek, 2007).

METODIKA VÝZKUMU

Pro základní výzkumný soubor byla vybrána skupina hráčů a hráček, kteří se umístili do Top 20 na žebříčcích ATP a WTA v období let 2003–2023. Další vybranou skupinou byli hráči a hráčky, kteří dosáhli čtvrtfinále na grandslamových turnajích během tohoto období. U mužů byla zkoumána tělesná výška, tělesná hmotnost a index tělesné hmotnosti (BMI). U žen byla zkoumána pouze tělesná výška, protože WTA neposkytuje veřejně dostupné údaje o tělesné hmotnosti a u žen je tělesná hmotnost často proměnlivým faktorem.

VÝSLEDKY VÝZKUMU

V tabulce 1 jsou znázorněny průměrné hodnoty tělesných rozměrů a dalších charakteristik u Top 20 hráčů na žebříčcích ATP a WTA v období let 2003–2023. Průměrná tělesná výška tenistů v uvedeném období činí 187,8 cm a u tenistek 175,8 cm. Tento rozdíl byl statisticky významný při porovnání Welchovým nepárovým T-testem t = 21,1 (28,6), p <0,001, d = 6,52. V tabulce 1 jsou dále uvedeny minimální a maximální tělesné rozměry. U tělesné výšky je rozpětí u mužů 170–211 cm a u žen 157–189 cm. U tělesné hmotnosti je rozpětí u mužů 64–108 kg. Charakteristiky tělesných rozměrů jsou dále analyzovány v grafech 1-4.

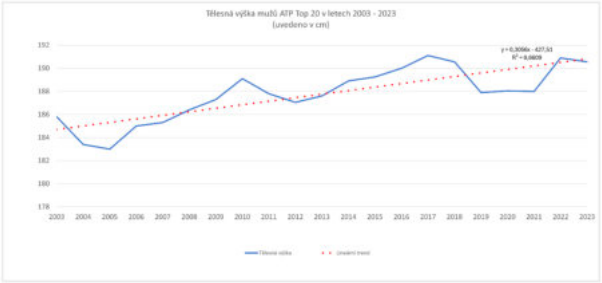
	Muži	Ženy
Průměrná tělesná výška	187,8*	175,8
Minimální tělesná výška	170	157
Maximální tělesná výška	211	189
Průměrná tělesná hmotnost	83	-
Minimální tělesná hmotnost	64	-
Maximální tělesná hmotnost	108	-
BMI	23,5	-

*statisticky významný rozdíl (p <0,001)

Tab. 1 *Vybrané charakteristiky analýzy tělesné výšky (v cm) a tělesné hmotnosti (v kg) ATP mužů a tělesné výšky (v cm) WTA žen Top 20 v letech 2003–2023*

Dále jsou znázorněny grafy regresní analýzy s přímkou lineárního trendu. Při provádění regresní analýzy jsou obvykle využívány bodové grafy, ale pro přehlednější zobrazení vývoje tělesných rozměrů v průběhu jednotlivých let jsou použity spojnicové grafy.

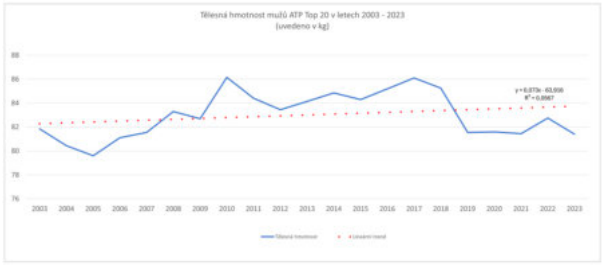
V grafu 1 lze pozorovat nárůst průměrné tělesné výšky o 5 cm, a to při srovnání průměrné tělesné výšky v roce 2003 a 2023. Koeficient determinace ve vzorci na grafu 1 indikuje spolehlivost trendu vývoje, která dosahuje 66 %.



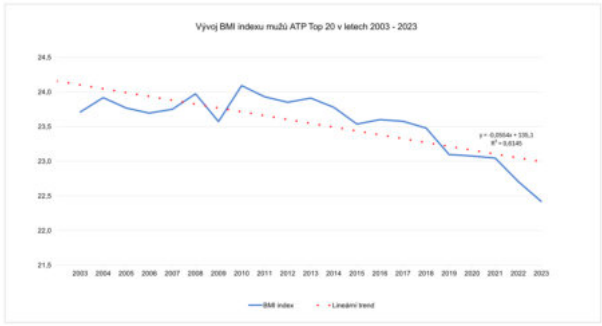
Graf 1 *Vývoj a trend tělesné výšky ATP mužů Top 20 v letech 2003–2023*

V grafu 2 lze pozorovat, že průměrná tělesná hmotnost mužských tenistů neprojevuje výrazný trend k růstu, ale naopak v posledních pěti letech klesla na hodnoty srovnatelné s hodnotami v letech 2005–2007. Koeficient determinace naznačuje, že spolehlivost tohoto trendu je relativně nízká, přesahující pouze 5 %.

V grafu 3 pozorujeme pokles BMI indexu v průběhu sledovaného období. Koeficient determinace, dosahující hodnoty 61 %, naznačuje míru spolehlivosti tohoto trendu.



Graf 2 *Vývoj a trend tělesné hmotnosti ATP mužů Top 20 v letech 2003–2023*



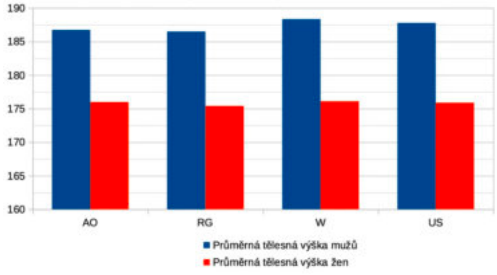
Graf 3 *Vývoj a trend BMI ATP mužů Top 20 v letech 2003–2023*

Graf 4 naznačuje mírně rostoucí trend, u tělesné výšky tenisových hráček v období let 2003–2023. Koeficient determinace naznačuje, že spolehlivost tohoto trendu je relativně nízká, dosahující téměř 7 %.



Graf 4 *Vývoj a trend tělesné výšky WTA žen Top 20 v letech 2003–2023*

Průměrnou tělesnou výšku hráčů a hráček, kteří dosáhli čtvrtfinále na grandslamových turnajích v období let 2003–2023, můžeme vidět na grafu 5. Analýza rozptylu (ANOVA) pro opakované měření tělesné výšky neukázala žádné statistické významnosti mezi jednotlivými grandslamovými turnaji. Pouze při porovnání French Open a Wimbledonu bylo dosaženo středního efektu věcné významnosti d = 0,67.



Graf 5 *Tělesná výška čtvrtfinalistů mužů a žen na grandslamových turnajích v letech 2003–2023*

ZÁVĚR

V období let 2003–2023 můžeme pozorovat trend u vybraných somatických faktorů sledovaných u mužů a žen Top 20 na žebříčcích ATP a WTA. U průměrné tělesné výšky mužů došlo k rostoucímu trendu, při porovnání roku 2003 a 2023 lze pozorovat nárůst o 5 cm. Naopak u průměrné tělesné hmotnosti nedošlo k rostoucímu trendu, v posledních letech se hodnoty dokonce snižují. Zároveň u BMI došlo ke klesajícímu trendu v průběhu sledovaného období. U průměrné tělesné výšky žen došlo pouze k mírně rostoucímu trendu, v uvedeném období se prosazovaly také hráčky menšího vzrůstu.

Ve studii jsou výsledky kvantitativního výzkumu podpořeny také názory a zkušenostmi vybraných tenisových expertů, kteří se shodují s velkou částí zjištěných dat. Experti tvrdí, že ve sledovaném období došlo k nárůstu tělesné výšky u mužů Top 20. Jsou toho názoru, že i hráči s vyšší tělesnou výškou jsou v dnešní době dobře fyzicky připraveni a nemají limity v pohybu. Většina z nich se shoduje s výsledky výzkumu, že u tělesné hmotnosti dochází k poklesu, resp. dochází k poklesu BMI. Jsou přesvědčeni, že u tělesné výšky žen došlo také k nárůstu, což s výsledky (kvantitativní části) práce úplně nekoresponduje, došlo sice k nízkému nárůstu průměrné tělesné výšky, ale nebyl prokázán významný trend k růstu. S výsledky výzkumu na grandslamových turnajích se také shodují, protože si myslí, že různé povrchy v dnešní době neovlivňují úspěšnost hráčů a rozdíly mezi povrchy podle nich nejsou tak velké jako dříve.

VYBRANÉ BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. Bernaciková, M., Kapounková, K., & Novotný, J. (2010). *Fyziologie sportovních disciplín*. Citováno 25 únor 2024. https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/raket -tenis.html
2. Filipčič, A., Filipčič, T., & Leskošek, B. (2015) Differences in Physical Fitness among Young Tennis Players in between 1992 and 2008. *Collegium antropologicum, 39*, 131-143. DOI https://hrcak.srce.hr/file/217244
3. Gale-Watts, A. S., & Nevill, A. M. (2016). From endurance to power athletes: The changing shape of successful male professional tennis players. *European Journal of Sport Science, 16*(8), 948–954. DOI https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1192690
4. Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer Press.
5. Chapelle, L., Pion, J., Clarys, P., Rommers, N., & D'Hondt, E. (2023). Anthropometric and physical performance determinants of young tennis players progressing through a talent identification and development programme. International Journal of Sports Science & Coaching, 18(5), 1469-1477. DOI https://doi.org/10.1177/17479541221115855
6. Kovacs, M., Mundie, E., Eng, D., Bramblett, J., Kovasc, J. M., & Hosek, R. (2015). How did the top 100 tennis players succeed. Medicine & Science in Sports & Exercise, 47(5S), 182. DOI https://doi.org/10.1249/01.mss.0000476919.20681.41
7. Laskovic, M. (2020). Trend of change in ATP and WTA tennis players´ age and anthropometric parameters in the period from 2000 to 2019. *Serbian Journal of Sports Sciences. 11*(11), 47-53. DOI https://sjss.sportsacademy.edu.rs/archive/details/trend-of-change-in-atp-and-wta-tennis-players%81%80%Do-age-and-anthropometric-parameters-in-the-period-from-2000-to-2019-600.html?fbclid=IwAR11Uwe8RXuhXaG-ydqYjhpoRsLdtLThYkK-5F1AeLauSpNcloJjKdiJ8HI
8. Nechanický, M. (2023). Statistická analýza vlivu tělesné výšky hráčů ATP na úspěšnost jejich *hry* [Bakalářská práce, Univerzita Karlova v Praze]. Digitální knihovna Univerzity Karlovy v Praze. DOI https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/183841/130367949.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Sánchez-Muñoz, C., Sanz, D., & Zabala, M., (2007). Anthropometric characteristics, body composition and somatotype of elite jinior tennis players. *British Journal of Sports Medicine. 41*(11), 793-799. DOI https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.037119
10. Sánchez-Pay, A., Ortega-Soto, A. J., & Sánchez-Alcaráz, B. J. (2019). The influence of player height on service performance in Professional Female Tennis. *ITF Coaching & Sport Science Review, 27*(79), *7-10.* DOI https://doi.org/10.52383/itfcoaching.v27i79.74
11. Söğüt, M. (2019). Height and surface related variations in match play outcomes and rankings in professional men´s tennis. German Journal of Exercise and Sport Research. 49(3), 332-338. DOI https://doi.org/10.1007/s12662-019-00612-2
12. Vaverka, F., & Černošek, M. (2007). *Základní tělesné rozměry a tenis*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
13. Zvonař, M., & Duvač, I. (2011). Antropomotorika pro magisterský program tělesná výchova a *sport*. Brno: Masarykova univerzita.

Rady & tipy



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.

Knihu lze objednat v odkazu zde

Prevence zranění v tenise

Jan Pecha / ČTS, PTS a I.ČLTK Praha /, **Jan Carboch & Gabriela Váchová** / UK FTVS /

V rámci vzdělávací platformy VICTORIA Vysokoškolského sportovního centra MŠMT a projektu PREV-IN vznikla databáze cvičení, která slouží jak pro potřeby trenérů, tak fyzioterapeutů. Byla vytvořena ve spolupráci s Centrem pohybové medicíny prof. Koláře a s předními odborníky z jednotlivých sportovních odvětví. Videa jsou koncipována tak, aby byla srozumitelná jak pro trenéry, tak hlavně i pro samotné sportovce. Výběru cviků by měla předcházet konzultace s odborníkem, aby cvičení co možná nejlépe umožňovala řešit individualitu každého sportovce. Projekt je doplněn o rešeršní texty mapující nejčastější typy zranění.

Tenisté se také často potýkají s mnoha zraněními, která vznikají vlivem náročností hry v důsledku vysoké rychlosti rakety a pohybu po dvorci. Zároveň tenis není na rozdíl od jiných sportů omezen délkou utkání a často utkání trvá i několik hodin, k čemuž se vztahuje to, že zranění vzniká většinou během utkání než při tréninku (Fu et al., 2018; Lynalla et al., 2016).

V tenise platí, že s délkou utkání se zvyšuje riziko zranění (Fu et al., 2018). S tím samozřejmě souvisí i vliv povrchu dvorce, kdy na pomalejším povrchu jako je antuka, bývají zpravidla utkání delší (Fernandez et al., 2006). Na vznik úrazu má samozřejmě vliv jak únava hráče, tak i sportovní vybavení nebo povrch dvorce, kdy tvrdý rychlý povrch má vysoký koeficient tření a nízkou absorpci nárazů (Pluim et al., 2018).

Studií o četnosti zranění v tenise bylo zjištěno, že míra zranění je relativně nízká. Každých 1 000 hodin si sportovec trénující na kurtu nebo hrající turnaj přivodí 2–20 zranění neboli k poranění vede 0,002 až 0,02 procent herního času (Kibler & Safran, 2005). V porovnání s ostatními sporty je to míra zranění velmi nízká, přesto se zranění v tenise stále vyskytují a mnoho z nich je výsledkem chybné přípravy a tréninku (Roetert & Kovacs, 2014).



Více o projektu PREV-IN, metodický materiál a videa naleznete v odkazu zde

Začlenění mentální přípravy do tenisové praxe

Petr Vališ / SMT Academy /

Po vytvoření bezpečného prostředí, které jsme popsali v prvním díle, přichází důležitý krok: **jak začlenit mentální přípravu do každodenní tenisové praxe**. V této fázi se hráč začíná učit chápat sám sebe – své silné i slabé stránky. Momenty, kdy podává nejlepší výkon, i situace, které ho mentálně posilují nebo oslabují. Právě toto **uvědomění** je klíčovým bodem, od kterého se další mentální trénink odvíjí.

JAK ZAČÍT S MENTÁLNÍM TRÉNINKEM

Než hráč začne používat konkrétní techniky, je důležité, aby si **uvědomil, na čem vlastně potřebuje pracovat**. Trenér s ním může společně projít jednoduchý proces:

1. **Zhodnocení silných a slabých stránek** – hráč si zapíše, v čem se cítí silný (např. bojovnost, koncentrace, zvládání tlaku) a kde naopak vnímá slabiny (např. frustrace, ztráta pozornosti, negativní myšlení).
2. **Volba priorit** – vybrat jednu až dvě oblasti, na kterých chce hráč v daném období cíleně pracovat.
3. **Stanovení plánu** – trenér s hráčem vytvoří plán, který kombinuje technický, taktický a mentální rozvoj. Mentální příprava by se měla prolínat každým tréninkem, nikoliv stát stranou.

PRAKTICKÉ PŘÍKLADY Z PRAXE SMT ACADEMY

Mapa mentálního výkonu

- Po tréninku hráč společně s trenérem vyplní krátkou tabulku:
  „Co mi dnes pomáhalo hrát dobře? Co mě naopak brzdilo?“ Trenér se ptá na konkrétní situace – kdy se hráč cítil pod tlakem, jak reagoval, co ho vyvedlo z rovnováhy.
- Cílem je, aby si hráč **uvědomil své mentální vzorce** – kdy ztrácí pozornost, kdy se dostává do stresu a co mu pomáhá se vrátit zpět. Tato mapa se může opakovat jednou týdně a slouží jako základ pro plánování mentální práce.

Tři momenty sebevědomí a tři momenty pochybností

- Po zápase hráč zapíše tři situace, kdy cítil jistotu, a tři, kdy naopak znejistěl. S trenérem poté rozebírají, co v daných chvílích dělal, jak přemýšlel a co by šlo příště změnit.
- Tím se přirozeně odhalují oblasti, které potřebují mentální posílení – například reakce na chyby, tlak nebo očekávání okolí.

Mentální deník hráče

- Po každém tréninku si hráč krátce zapíše:
  „Co jsem dnes udělal dobře? Co mě vyvedlo z rovnováhy? Co chci zítra zkusit jinak?“
- Tento jednoduchý nástroj rozvíjí **vnitřní odpovědnost a schopnost sebereflexe**. Pomáhá hráči sledovat svůj mentální pokrok v čase a přibližování se ke stanoveným cílům.

Zrcadlo trenéra

- Na konci týdne si trenér s hráčem otevřeně popovídá o tom, jak se jejich spolupráce vyvíjí na mentální úrovni.
- Hráč hodnotí sám sebe (např. „Jak jsem zvládal frustraci?“), trenér doplní svůj pohled. Cílem je **posílit otevřenou komunikaci a důvěru**, která je pro mentální růst zásadní.

Příklad z praxe

„Mám jeden příběh mladé hráčky ve Švýcarsku, která dlouhodobě prohrávala druhé sety.

Rodiče i hráčka byli zpočátku skeptičtí – nevěřili, že práce s myslí může změnit výsledek. Tým včetně rodičů už byli z opakujících se chyb zoufalí, proto souhlasili se změnami. Domluvili jsme se, mimo jiné, i na radikální změně. Hráčka začala jezdit na tréninky sama vlakem, rodiče se přestali účastnit tréninků i zápasů, a doma se o tenisu nemluvilo, pokud hráčka nechtěla. Současně jsme s hráčkou pracovali na tom, aby přenášela pozornost z výsledku na proces.

Po několika týdnech se změnila nejen její hra, ale i postoj. V zápase, který symbolicky uzavíral toto období, nastoupila s klidem a sebejistotou. Na zápasu byl jen mentální kouč, rodiče a trenér ho vynechali. Vyhrála 6:1, 6:0.

Rodiče později přiznali, že právě tato zkušenost jim otevřela oči.

Mentální příprava není o slovech, ale o každodenním tréninku.“

Začlenění mentální přípravy do tenisové praxe je proces založený na uvědomění, plánování a postupné změně myšlení hráče. Nejde o samostatnou aktivitu, ale o přirozenou součást tréninku. Švýcarský koncept Kinesis Coaching© SMT Academy pomáhá klubům i svazům, jako jsou **TK Sparta Praha** nebo **Česká asociace stolního tenisu**, tuto koncepční práci přenášet do každodenní činnosti trenérů i hráčů.

Mentorství a předávání zkušeností

Daniel Filjo / ČTS a TK Sparta Praha /

Trenérská práce v tenise je dlouhá cesta. Na jejím začátku stojí mladý, nadšený trenér, plný energie, ale s nedostatkem zkušeností. Na jejím vrcholu je zkušený kouč, který během desítek let prošel stovkami hráčů, turnajů, úspěchů i zklamání. Jedním z nejcennějších darů, který může zkušený trenér tenisu nabídnout tenisové komunitě, je jeho know-how – předané nové generaci trenérů. Někdy mám pocit, že mladá generace toho moc neví a nejraději by pracovali za velké peníze s minimální námahou a viděli se v lóžích světových turnajů, nejlépe na grandslamech. Občas to působí dojmem, že se někdo chce rychle dostat hotovému hráči, bez procházení všech etap vývoje, a své nedostatky a chabé vzdělání se snaží nahradit jinou činností, ale to nestačí. Jak bývá pravidlem, při prvním zakopnutí si nevědí rady a hráč poznává krutou pravdu až po nějaké době. Chybí nadhled a zkušenosti procházením krizemi.

Zaprvé samozřejmě musí být ochota zkušených trenérů tyto zkušenosti předávat a podělit se o ně, a nenechávat si je pro sebe. Takový mentoring by měl fungovat ve větších klubech a takoví trenéři, kteří mají co nabídnout, by měli být ceněni. **Zkušený trenér má znalosti, které se nenaučíte z knih ani z online videí, jsou výsledkem let praxe, chyb, úspěchů, pozorování a sebereflexe. Proč je mezigenerační výměna zkušeností klíčová?! Zkušený trenér lépe rozpoznává vzorce chování hráče a předvídá jeho vývoj. Umí rychle odhadnout tréninkové potřeby daného typu hráče. Lépe zvládá tlakové situace při turnajích i v komunikaci s rodiči. Umí přinést klid, nadhled a rozhodnost, které začínající trenér teprve hledá.** Na druhé straně mladý trenér přináší energii a entusiasmus. Technologickou zdatnost, otevřenost ke změnám. Čerstvé poznatky z moderních studií a školení. Empatii a blízkost k mladé generaci hráčů.

Jak mohou starší trenéři efektivně předávat zkušenosti? Důležitá je forma. Mladí trenéři nezvládnou absorbovat zkušenosti jako přednášku. Sdílení příběhů z praxe s důrazem na „co jsem se naučil“. Společné analyzování tréninků a zápasů, ptaní se na příčiny je vítané, více než stále říkat „ne“. Zároveň nechávat prostor pro samostatnost, jen lehce korigovat. Být průvodcem, ne direktivním šéfem. Takové pouto jsem měl možnost zažít se zkušeným o dvě generace starším trenérem Miroslavem Štenclem, který mi dával volnost v tréncích a mohl jsem přinášet nové věci do cvičení a dialogem jsme řešili společný záměr. V reprezentačních výběrech často při rozhodujících stavech rozhoduje čtyřhra a následně jsme na vybraných soustředěních s tímto záměrem soustředění směřovali. Mé rozhodnutí bylo podpořeno s respektem, ale musel jsem i umět přijmout kritiku, pokud se myšlenka neubírala správným směrem. Důležitá byla komunikace, a hlavně chtít naslouchat, ale také trpělivost.

Důležité je aktivní pozorování a naslouchání, kdy zkušený trenér upozorní na chyby. Mladý trenér musí být odolný a chápat, že každá poznámka je příležitost k růstu. Všechny situace jsou pro začínající trenéry nové a zkušený mentor jim může pomoci je zvládnout. Důležitý je vzájemný respekt, kdy vztah musí stát na respektu k jinému typu znalostí. Starší trenér ví, jak věci fungují v praxi. Mladý trenér ví, co přichází za novinky a oba přístupy jsou legitimní a cenné. Ale také zkušený trenér by měl chápat, že mladí kolegové se učí. Začínající trenér zase musí přijmout, že trvá roky, než získá opravdovou odbornost. Společným zájmem je přece hráč. Zaměření na hráče, jeho potřeby a růst, pomáhá překlenout generační rozdíly. Pokud obě generace trenérů usilují o zlepšení hráče, mohou najít společnou řeč.



Björn Borg a Roger Federer

V dnešní „době informací“ je tolik nových informací, že je téměř doba na to najít člověka, který by tyto informace dokázal filtrovat a dále doporučoval. V předchozích letech vše stálo na tom, že spousta informací se musela najít a načíst. Dnes videa a krátké příběhy vyskakují na sociálních sítích dennodenně, každou chvíli nějaké video, že člověk neví, co dříve sledovat, aby něco nezmeškal, a tím se sám dostává pod tlak. Ale chce to zdravý rozum! Mít svůj plán, čeho chci v tréninku dosáhnout a jakým způsobem se tomu chci přiblížit. Často je vyřknuté pouze A, ale není k tomu řečeno B, co a jak se bude dělat. Proto je dobré se ptát. Pořád jsou skvělé články, knihy, které nutí si zapřemýšlet a mohou nás posouvat. Když k tomu doplníme pár tréninkových videí, můžeme se posouvat v naší trenérské práci dále dopředu. V posledních letech se osvědčila i analýza úderů během tréninků, kterou dnes zvládá každý chytrý telefon. Není vůbec špatné rovnou na kurtě ukázat svěřenci úder, který chceme vylepšit. Hlavou vzhůru k dalším novinkám, ale se zdravým rozumem...

Obíhaný forhend

Daniel Filjo / ČTS a TK Sparta Praha /

Velká zbraň špičkových hráčů, kteří se snaží svým forhendem kontrolovat více než polovinu kurtu, a tím si vytvářet pozice a možnosti pro další údery. Znamená to, že si hráč obíhá na bekhendovou stranu úder a snaží se zahrát forhend křížem do bekhendu praváka, nebo ze stejné pozice hraje po lajně do forhendu opět praváka. V mužském tenise je tento úder používaný daleko více (např. Federer, Djokovič, Nadal). V ženském tenise jsou také hráčky, tento úder hojně využívají (např. Osaka, Anisimová, Andreescu). Rozdíl mezi mužským a ženským obíhaným forhendem je, že muži si dokážou opravdu tento úder hodně oběhnout, ale i vyčkávat v bekhendovém rohu (např. Nadal), kdežto ženy tímto úderem hrají kolem středu kurtu a pár kroků v bekhendu.

OBÍHANÝ FORHEND JE ÚTOČNÝ ÚDER

Předpokladem je, že forhend je náš lepší úder. Ve výměně dominujeme a máme tlak, proto se snažíme tímto úder kontrolovat výměnu. Nutno dodat, že pro obíhaný úder potřebujeme velmi dobrou práci nohou, ale i kondici, jelikož se více naběháme. Pro hráče s horším pohybem bych tento úder nedoporučoval. Nebo naopak máte motivaci co zlepšit, abyste tento úder mohli hrát. Hráč se pohybuje okolo míče tak, aby si udělal dostatečný prostor (vzdálenost od míče) – ani na těle, ani daleko od míče. Správný moment pro zahrání úderu je, když soupeř hraje pomalý míč okolo středu do našeho bekhendu a máme dostatek času si tento míč oběhnout.

POSTAVENÍ NOHOU

Pohybem se dostáváme okolo míče, hodně záleží na rychlosti příchozího míče a kolik máme času a v jaké jsme situaci, ale více bychom měli hrát z otevřenějšího postavení, nebo z polootevřeného. První krůčky pomohou doladit už zmíněnou vzdálenost od míče. Velmi důležitý je též následný pohyb po úderu. Odpadnutí od míče do strany může být často zbytečné a kazí se tím účinnost úderu, nebo znamená nevynucenou chybu. Pohybem po úderu bychom měli jít s míčem, tak abychom zachovali přesnost a správné provedení. Ale jak vídáme často v televizních zápasech, leckdy hráč končí úder v záklonu protažením někde nad hlavou, a přesto chybu neudělá.

ZBRAŇ?

Kontrolujeme výměnu forhendem a obíhaným útočíme do slabiny soupeře (bekhendu). Forhend umožňuje zahrávat i vyšší míče, proto si odvážíme hrát obíhaným forhendem, a tím máme daleko více možností a úhlů kam ho zahrát.

ROZEHRÁVKA NÁS MŮŽE PŘIPRAVIT

Seznamovat se se soupeřem až při rozehrávce je pozdě, ale stává se, že náš soupeř je pro nás nový, a tak se snažíme už číst z jeho rozehrávky, jak a kam hraje údery. Pokud hrajeme kolem středu i mírně přes střed do bekhendu a náš soupeř hraje stále forhend, tak tímto úderem asi bude i chtít dominovat a bude se chtít vyhnout častějšímu hraní bekhendu.



Roger Federer

OBÍHANÝ FORHEND „INSIDE OUT“

Hráč vyčkává na vhodný míč, kterým by mohl začít ve výměně dominovat, často tento míč je vyšší a nabízí hráči dostatek času na oběhnutí a zaútočení do slabšího bekhendu soupeře. Jelikož tento míč hrajeme i shora dolů, tak máme navrch. Hlídáme si správnou vzdálenost od míče, tak abychom míč nehráli příliš na těle, ale ani daleko. V úrovni ramen pak probíhá zásah míče a očekáváme, že soupeř se bude bránit kratším míčem. Při tomto úderu se dá hrát úder i vedle těla, a tím hráči dosahují více úhlů. Neplatí to ale pro zásah míče v úrovni ramene, ale mezi pasem a ramenem. Snažíme se hrát obíhaný úder v kurtě z pozice, která je vhodná k útoku. Nesmíme hrát příliš zbrkle; už tím, že stojíme v kurtě a jsme blíže k síti, tak hrajeme míč rychleji.

Co je cílem „inside out“? Tímto úderem se snažíme dostat soupeře dále za čáru, aby nám otevřel kurt a my ho mohli využít pro následné zakončení. V prvním momentu není tento úder určen pro zakončení, ale pro jeho následnou přípravu. Jak se zmiňuji nahoře, důležité je nebýt zbrklý. V závislosti na tom, odkud hrajeme, se nám otevírá více možností úhlů. **Dále hráči, kteří se brání našemu obíhanému forhendu křížem, se dostávají pod tlak tím, že je pro ně daleko těžší změnit směr letu míče, a proto volí úder zpátky křížem do našeho opět obíhaného forhendu.**

OBÍHANÝ FORHEND „INSIDE IN“

Moment překvapení, obíhaný forhend po lajně letí kratší dráhu letu, a tím je rychlejší. Jasná braň pro zakončení, ale opět varuji před zbrklostí. Míč už prostě letí rychleji a nesmíme zapomenut, že do lajny hrajeme přes vyšší síť z extrémní pozice, a to na bekhendové straně. Tento úder by měl být skoro vítězný, protože tím jinak riskujeme otevřený kurt na naší forhendové straně.

Co je cílem „inside in“? Zakončení.

DOKONČENÍ ÚDERU

Předpokládáme, že obíhaným forhendem hrajeme do slabšího úderu. Předpokládáme, že soupeř se bude bránit kratším úderem, který bychom měli projít a jít si pro zakončení k síti, dokážeme tak příštím úderem zakončit. Další možností je, že se soupeř bude bránit vyšší míčem, který následně hrajeme drive volejem, nebo po dopadu a otvírají se nám další varianty úhlů, nebo zahrání „inside in“. Pokud jdeme po lajně následným úderem, tak bychom ho měli projít a směřujeme k síti, jen se tam musíme dostat co nejblíže, abychom kryli případným volejem prohoz.

MOŽNOSTI

Inside out forhend – hrajeme pod větším úhlem do stran a soupeř nám otevírá kurt pro následné zakončení.
Inside out forhend – vyšším topspinem dostáváme soupeře daleko za základní čaru, který poté následně využíváme tím, že se posuneme do kurtu. Hráči mají větší problém se vypořádat s vyšším bekhendem, než s forhendem.
Inside out forhend – krátkým míčem si vytahujeme soupeře dopředu a mimo kurt, ale musíme tento úder zahrát velmi dobře, jinak riskujeme náš otevřený kurt.
Inside out forhend – hráč volí kraťas, pokud stojí v kurtě a soupeře má daleko za základní čarou, tak proč ne.
Inside in – vítězný úder po lajně.

VÝHODA

Pokud soupeře nepustíme k jeho zbraním na kurtě, nutíme ho tím přesouvat jeho pozornost jinam (tj. na obranu). Tím je pro něj těžké prosazovat jeho vlastní herní plán a to je pro nás velká taktická výhoda. Pokud máme solidní bekhend, počkejme si na opravdu správný úder na oběhnutí. „Inside out“ forhend neznamená „hrát na dva údery“!

ČÁSTÉ CHYBY

- Příliš brzy chci začít obíhat „nevhodný míč“
- Špatná volba směru – opravdu hraji do slabšího úderu soupeře?
- Spěchám pro zakončení
- Pohyb nohou je nedostatečný, brzy se zastavím, nebo nedokončím pohyb
- Provedení úderu – příliš za sebou hraný úder
- Obíhaný po lajně přes vyšší síť končí v síti
- Malá práce zápěstí při rotaci a další...

JAK SE BRÁNIT OBÍHANÉMU FORHENDU?

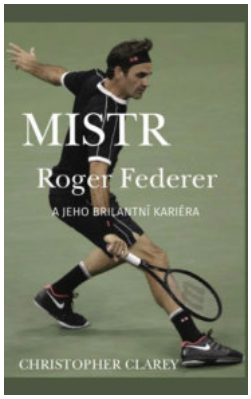
Soupeř nám neumožňuje uplatňovat náš herní plán, snaží se nás držet v bekhedovém rohu a nutit nás vracet míče více méně křížem. V tento moment můžeme riskovat hrát míče do lajny přes vyšší síť, nebo vracet míče více a více křížem, až nám míče budou končit v autu, nebo můžeme hrát do středu kurtu (menší úhly). Moc nám toho do karet nehraje. Ale je tu ještě jedno pravidlo. Hráči, kteří hrají rádi obíhaný forhend, mohou mít malinko slabší forhend z klasického rohu – tj. ten základní. Zkuste mířit do forhendového rohu a zjistíte, že vás forhendem tolik neohrožuje. Viděl jsem spousty zápasů, kdy hráč měl horší forhend na své pravé straně a dělal více chyb než z obíhaného.



Rafael Nadal

Obíhaný forhend patří po podání k dalšímu úderu, kterým můžeme „devastovat soupeře“. Je silnou zbraní a dobrý hráč si čeká na ten správný okamžik, kdy si začít obíhat úder, i kdyby měl hrát předtím bekhendem 10x křížem.

Rady & tipy



Mistr Roger Federer a jeho brilantní kariéra

Podle The New York Times vypráví tento bestsellerový životopis životní příběh nejikoničtějšího hráče moderní éry. Sice existují další biografie Rogera Federera, ale nikdy žádný s takovým blízkým přístupem k hráči, jeho podpůrnému týmu a nejvýraznějším postávám tenisové hry, včetně takových rivalů jako jsou Rafael Nadal, Novak Djoković, či Andy Roddick. V knize "Mistr" si korespondent The New York Times Christopher Clarey sedl s Rogerem Federerem a jeho nejbližšími, aby vyprávěli příběh největšího hráče mužského tenisu.
Roger Federer předváděl tenis neuvěřitelně lehce déle než dekádu a to krásným nápřahem u bekhendu, klouzáním do forhendu, při smečích ve výskoku popíráním gravitace a zůstával vysoko na světových stupních vítězů ve sportu právem zaplaveného cynismem. Jeho cesta od temperamentního odbarveného teenagera s pochybným stylem až k jednomu z největších, nejvyrovnanějších a nejelegantnějších světových hráčů tenisu, kteří vládli dlouhodobě vůli a ne osudem, je inspirující. Měl nejen velký talent, ale i drzost.
Christopher Clarey je jeden z předních mezinárodních sportovních spisovatelů současnosti a Federerovi se věnuje od počátku jeho kariéry. Byl přítomný na Roland Garros na kurtě Suzanne Lenglenové na Federerově prvním grandslamovém zápase a exkluzivně s ním udělal nejvíce rozhovorů než kterýkoliv jiný novinář od jeho vzestupu na výsluní. Clarey se v knize zaměřuje na klíčové osoby, místa a okamžiky Federerovy dlouhé a bohaté kariéry: reportáže z Jižní Afriky, Jižní Ameriky, Středního východu, čtyři grandslamové turnaje a rodné Švýcarsko. Byla to jízda jako u žádného jiného hráče, plná vítězství a několika drtivých porážek, která nově definovala dokonalost a udělala z Rogera sentimentálního favorita na celém světě.
„Mistr" vypráví příběh o Federerově životě a kariéře jak v intimním, tak velkém měřítku, způsobem, který by nikdo jiný nedokázal.

Knihu lze objednat v odkazu zde

Výživa a hydratace mladých sportovců

Veronika Preti & Adel Skoupá / Penco /

Správná výživa a hydratace patří k základním předpokladům zdravého vývoje a dlouhodobé sportovní výkonnosti dětí. U mladých sportovců nejde pouze o podporu výkonu, ale především o vytvoření pevných návyků, které umožní tělu růst, regenerovat a zvládat fyzickou i psychickou zátěž spojenou se sportem, školou a každodenním režimem.

Rodiče i trenéři se velmi často ptají, kdy je vhodné začít výživu řešit a zda není na podobná témata ještě brzy. Odpověď závisí především na věku dítěte a objemu pohybové aktivity. Pokud dítě pravidelně sportuje a absolvuje systematický trénink alespoň několikrát týdně, je vhodné výživu a pitný režim vnímat jako přirozenou součást sportovní přípravy. Nejde o dietní omezení ani o složité výpočty, ale o podporu zdravého vývoje a vytvoření prostředí, ve kterém se dítě může bezpečně rozvíjet.

Jedním z častých témat je také snaha rodičů celý systém zjednodušit. Právě jednoduchost a srozumitelnost jsou klíčem k dlouhodobé udržitelnosti. Čím jednodušší režim, tím větší šance, že jej dítě zvládne dodržovat i samostatně. Cílem není dokonalost, ale dostatečnost, pravidelnost a klidný přístup bez zbytečného tlaku

Sportující děti mají výrazně vyšší energetické nároky než nesportující vrstevníci. Kombinace růstu, vývoje, fyzické zátěže a mentální aktivity vytváří situaci, kdy tělo potřebuje energii prakticky neustále. Pokud jí není dostatek, organismus si začne energii šetřit na úkor funkcí, které nejsou z pohledu přežití prioritní. To se může projevit zpomalením růstu, úbytkem svalové hmoty, zhoršením kvality kostní tkáně nebo neúměrnou únavou.

Nedostatečný příjem energie se často projeví také oslabením imunity a zvýšeným výskytem nemocí. Děti mohou být častěji nemocné, hůře regenerují a zvyšuje se u nich riziko únavových zranění. Současně dochází ke zhoršení sportovní výkonnosti, pomalejší regeneraci po zátěži a celkovému poklesu kondice. Tyto fyzické projevy jsou často doprovázeny i změnami v oblasti psychiky, kdy se objevuje únava během dne, horší soustředění, zhoršení školních výsledků nebo ztráta motivace ke sportu.

Závažným, ale často přehlíženým problémem je syndrom relativní energetické nedostatečnosti, známý jako RED-S. Tento stav vzniká tehdy, když dlouhodobě není pokryt energetický výdej sportovce odpovídajícím příjmem energie. Nízká energetická dostupnost může narušit řadu fyziologických funkcí, včetně hormonální rovnováhy, zdraví kostí, imunity, psychiky a regenerace. RED-S se netýká pouze dívek, ale také chlapců, zejména v estetických, vytrvalostních nebo váhově orientovaných sportech.

Základem každodenního režimu mladého sportovce je pravidelnost. Snídaně by měla být samozřejmou součástí dne, protože bez ní dítě nemá dostatek energie pro školní ani sportovní zátěž. Pokud má dítě se snídaní potíže, je vhodné začít pozvolna a respektovat jeho chutě. I malé množství jídla je lepší než žádné. Můžete začít tekutou stravou, např. více naředit kaši Pelupu od Penco v shaku. Dítě si ji může vzít s sebou a vypít po cestě do školy nebo na ranní trénink. Stejně důležité je rozložení jídla během dne, ideálně v intervalu přibližně každé dvě až tři hodiny, aby byla energie k dispozici průběžně.



Významnou roli hraje také jídlo před a po tréninku. Před tréninkem slouží strava jako zdroj energie pro samotný výkon, zatímco po tréninku poskytuje živiny nezbytné pro regeneraci a adaptaci organismu na zátěž. Večerní jídlo by nemělo být vynecháváno ani zbytečně omezováno, protože noc je klíčovým obdobím regenerace a růstu. Druhá večeře může být u sportujících dětí zcela přirozenou součástí režimu a můžete k ní použít JUNIOR AFTER SPORT SHAKE (Penco).

Z hlediska složení stravy je zásadní dostatek sacharidů, které představují hlavní palivo pro sportovní výkon. Stejně důležité jsou bílkoviny, které by měly být rovnoměrně zastoupeny ve více jídlech během dne, protože se podílejí na růstu, regeneraci a správné funkci imunitního systému. Nedílnou součástí výživy je také hydratace, protože voda je nezbytná pro tvorbu energie, termoregulaci i transport živin v organismu. Při sportovních aktivitách je důležité dbát i na dostatečný příjem elektrolytů, které najdete např. v iontovém nápoji JUNIOR SPORT DRINK. Ten můžete dětem podávat při každém tréninku či zápase.

Hydrataci lze u dětí jednoduše sledovat například podle barvy moči, která poskytuje rychlou orientační informaci o tom, zda je příjem tekutin dostatečný. Pro děti je vhodné používat jednoduché a srozumitelné pomůcky, které jim pomohou pochopit význam pitného režimu bez zbytečného strašení nebo složitých vysvětlení.

Správné načasování jídla kolem tréninku pomáhá zajistit, aby dítě nešlo do zátěže hladové ani se z ní nevracelo zcela vyčerpané. Přibližně 40 – 60 min. před sportovní aktivitou by dítě mělo sníst malou sacharidovou svačinku (různé ovocné přesnídávky, piškoty, či rýžové mixy) a co nesmí chybět je po zátěžová svačinka, která doplní vyčerpané glykogenové zásoby a připraví tělo na regeneraci a do dalších tréninkových dní. Stačí banán, případně je možné opět nahradit koktejlem JUNIOR AFTER SPORT SHAKE. Do hodiny by ale mělo přijít komplexní jídlo, které bude obsahovat všechny makronutrienty, včetně bílkovin.

Stejně důležité je, aby dítě nešlo spát s výrazným energetickým deficitem, protože právě během spánku dochází k nejvýraznější regeneraci a růstu.

Úkolem rodičů a trenérů není dítě kontrolovat, ale vytvářet prostředí, ve kterém je dostatek kvalitního jídla, pravidelnost a klidný přístup. Výživa mladých sportovců by měla podporovat radost ze sportu, zdravý vztah k jídlu a dlouhodobý rozvoj bez tlaku na okamžitý výkon.

Přihláška

Kurz trenér/trenérka tenisu II. třídy ČTS

Rekvalifikační program Trenér/trenérka tenisu je garantován a organizován Českým tenisovým svazem, jeho absolventi jsou registrování v databázi ČTS. Úspěšní absolventi rekvalifikačního programu obdrží průkaz trenéra tenisu II. třídy a Osvědčení pro vystavení Živnostenského oprávnění (dříve listu). Program je akreditován MŠMT a je organizačně zajišťován prostřednictvím webu https://www.trenerskaakademie.eu/ (přihlášky, studijní podklady, informace atd.).

Rekvalifikační program (kurz) se v souladu s akreditací realizuje ve dvou částech:

1. ***Obecná část*** (OČ, 48 h) je realizována distanční synchronní online formou (48 h) přes platformu Microsoft Teams v Microsoftu 365 (MS Teams), dalších 20 h výuky bude realizováno prezenčně v rámci Specializace. Účastníci kurzu obdrží před zahájením teoretické výuky odkaz pro připojení k týmu „Trenér tenisu" a podrobné pokyny. Výuka proběhne ve víkendových blocích v měsících březen/duben, Studijní materiály vypracované a přednášené jednotlivými lektory – kvalifikovanými odborníky z VŠ – budou ke stažení na webu Trenérské akademie: https://www.trenerskaakademie.eu/metodicke-materialy/.

2. ***Specializace*** (SPEC, 82 + 20 h) bude probíhat prezenční formou jak na tenisových kurtech (TK Prostějov a TK Sparta Praha), tak i v učebně (NSC Prostějov a TK Sparta Praha) ve 2 blocích (SPEC 1. blok 7 dnů; SPEC 2. blok 3 dny + 1 den zkouška). Závěrečná zkouška (praktická a teoretická část) musí v souladu s podmínkami akreditace proběhnout v jeden den na jednom místě a bude navazovat na 2. blok. Konkrétní termíny, program a průběh závěrečné zkoušky bude upřesněn závazně přihlášeným zájemcům.

Realizace: v roce 2026 proběhne výuka Specializace a Závěrečná zkouška pouze v Prostějově, od roku 2027 potom i v Praze.

Termíny kurzu trenér/trenérka tenisu II. třídy ČTS v roce 2026 jsou stanoveny takto:
Výuka OČ proběhne distanční synchronní online formou ve víkendových blocích v měsících březen/duben (program bude upřesněn).
Výuka SPEC1 bude v termínu 10.–16.8.26 (7 dnů) v Prostějově. Program bude sdělen závazně přihlášeným účastníkům.
Kurz SPEC2 + závěrečná zkouška bude v termínu 27.–30.8.26 (3+1 dny) v Prostějově.
Program bude sdělen závazně přihlášeným účastníkům.

Zájemci se mohou celoročně průběžně elektronicky přihlašovat a budou zařazeni do databáze zájemců.

Další informace naleznete na webu Českého tenisového svazu v odkazu zde

Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.
odborný garant trenérsko-metodického vzdělávání ČTS

Relative age effect (RAE) - úvod do problematiky

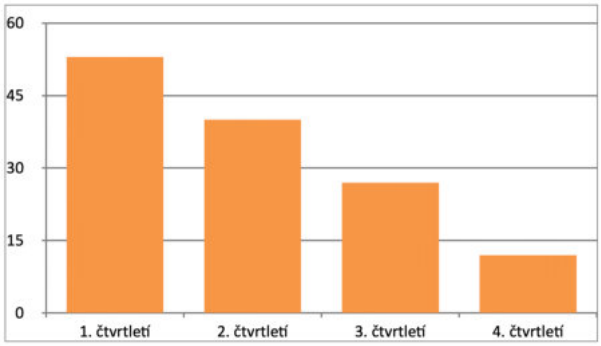
Jiří Zháněl / FSpS MU Brno a ČTS / **& Adrián Agricola** / PdF Univerzita Hradec Králové /

V textu předkládaném tenisové komunitě jako součást druhého čísla Metodických listů ČTS (Ročník 1 / Číslo 2) si dovolujeme čtenáře z řad trenérů, rodičů a funkcionářů sportovních klubů seznámit s úvodem do problematiky „Relative age effect" (RAE, český překlad „vliv relativního věku"), která dlouhodobě rezonuje ve světě (nejen) sportu. Výsledky výzkumů působení RAE mezi českými juniorskými tenisty budou prezentovány samostatně v příštím čísle Metodických listů (Ročník 2 / Číslo 1).

Výzkumná problematika, označována jako „Relative Age Effect" (RAE), je dlouhodobě předmětem výzkumného zájmu mnoha – zejména zahraničních – autorů, a to nejen ve sportu. Jedná se o efekt, kdy jedinci narození v počátečních měsících kalendářního roku mají určitou výhodu v delším fyziologickém nebo inteligenčním vývoji oproti jedincům narozených v pozdějších měsících. Během období puberty procházejí jedinci zásadními fyziologickými, biochemickými a psychologickými změnami, které probíhají v relativně krátkém časovém období. Tyto změny často způsobují významné rozdíly mezi jednotlivci, i když se často narodí ve stejném roce. Toto specifické období je v odborné literatuře popisováno jako období biologického zrání (Cobley et al., 2009). Nejčastější výskyt REA ve sportu je uváděn v juniorských kategoriích, a to zejména ve sportech založených na vysoké úrovni kondice. Tato skutečnost podporuje myšlenku, že při výběru dospívajících sportovců by mělo být bráno v úvahu individuální biologické zrání v kontextu identifikace a rozvoje talentů, aby u relativně mladších hráčů nedocházelo k předčasnému ukončení sportovní činnosti (drop-out). Individuální rozdíly v období ontogenetického růstu a zrání mohou poskytnout dříve narozeným sportovcům aktuální výkonnostní výhodu a ovlivnit tím vnímání trenérů ve vztahu k jejich současným schopnostem a budoucímu potenciálu (Figueiredo et al., 2009; Myburgh et al., 2016; Steidl-Müller et al., 2019).

V českých zemích byla problematika RAE zřejmě poprvé publikována v roce 2011 (Zháněl et al., 2011) na konferenci v Brně (Sport & Quality of life 2011, 8th International Conference, Masarykova univerzita, viz graf 1). Další publikace, konferenční příspěvky, diplomové, disertační a habilitační práce zaměřené na existenci RAE ve sportu a převážně v tenisu vznikaly ve výzkumné skupině vedené doc. RNDr. J. Zhánělem, Dr. (doc. Adrián Agricola; Dr. Michal Bozděch; Dr. Roman Koloničný; Dr. Michal Polách, Dr. Tomáš Válek). Mezi roky 2011–2025 byla výše uvedenými autory prezentována problematika RAE na různých konferencích a byla obsahem více než 40 publikacích zaměřených na různé sporty (např. fotbal, hokej, plavání, tenis) a různé věkové kategorie (od mládeže až po elitní sportovce).

Pojem RAE, překládaný do češtiny jako „vliv relativního věku" nebo „efekt data narození", byl v zahraniční literatuře publikován již od 30. let minulého století. První studie z oblasti vzdělávání byly ve spojitosti s pojmem „the birth month" zaměřeny na výzkum inteligence u školních dětí (Pintner, 1931). V průběhu dalších let se při výzkumech efektu data narození setkáváme také s pojmy Birth date (Dudink, 1994), resp. Birth quarter (Figueiredo et al., 2009). V předloženém Úvodu do problematiky budeme používat v současné době v odborné literatuře majoritně frekventovaný pojem „Relative Age Effect (RAE)", který v oblasti sportu zřejmě jako první použili Barnsley et al. (1985) při výzkumech RAE v ledním hokeji.



Graf 1 *Rozložení četnosti dat narození hráčů (n = 132) v jednotlivých čtvrtletích (%) při World Junior Tennis Finals 2007- 2009 v Prostějově (Zháněl et al., 2011)*

První studie v oblasti sportu věnované vlivu data narození se objevily na začátku 80. let 20. století, kdy Grondin et al. (1983) zjistili významně větší zastoupení hokejistů narozených v prvním kvartilu (Q1, leden–březen) oproti hráčům narozených ve čtvrtém kvartilu (Q4, říjen–prosinec); u volejbalistů však nebyla existence RAE prokázána.

Další výzkumy zaměřené na působení RAE v ledním hokeji prezentovali Barnsley et al. (1985), Barnsley a Thompson (1988), na ně navazovaly další studie ve fotbale (Barnsley et al., 1992), baseballu (Thompson et al., 1991) a v dalších sportech. Autoři Cobley et al. (2009) v rozsáhlé meta-analytické studii zaměřené na výzkum RAE ve sportu (38 studií ve 14 sportech a 16 zemích) zjistili, že nejvíce prací bylo zaměřeno na fotbal, lední hokej a tenis. Autoři konstatovali, že věkové seskupování do věkových kategorií ve sportu podporuje vznik RAE, a to zejména u dospívajících mužů (ve věku 15–18 let).

V posledním desetiletí bylo publikováno velké množství studií zabývajících se vlivem RAE u profesionálních sportovců v týmových sportech (de la Rubia et al., 2020), jako např. v basketbalu (Herring et al., 2021), ledním hokeji (Leymont et al., 2021) nebo fotbalu (Brustio et al., 2018).

Obdobný publikační boom je zřejmý také v individuálních sportech jako např. v alpském lyžování (Bjerke et al., 2023), atletice (Brustio et al., 2023); golfu (Stadder et al., 2019), plavání (Staub et al., 2024), sportovní gymnastice (Langham-Walsh et al., 2021), stolním tenisu (Faber et al., 2019) a tenisu (Myburgh et al., 2020; Söğüt et al, 2023; Zháněl et al., 2024). Brustio et al. (2021) však uvádějí, že působení RAE může být ovlivněno rozdíly mezi pohlavím. RAE má v ženských sportech většinou menší význam, důvodem je možná skutečnost, že dívky se o fyzicky náročné sporty (kde se vliv RAE projevuje nejvíce) nezajímají tolik jako chlapci. Nicméně podobně jako u mužů se v ženských soutěžích působení RAE zvyšuje v nejmladším věku, zatímco v dospělosti klesá.

V pravděpodobně první studii věnované problematice vlivu „data narození" v tenisu upozornil Dudink (1994) na nápadně zkreslenou distribuci dat narození mezi 12–16letými tenisty v žebříčku nizozemské dorostenecké ligy, neboť polovina z 60 tenistů se narodila v prvních 3 měsících roku. V průběhu dalších let byly publikovány výsledky mnoha studií zaměřených na problematiky RAE v tenisu. Vliv data narození prokázali například Giacomini (1999) mezi americkými juniorskými tenisty (U14 a U16), a také Moreira et al. (2017) mezi hráči z juniorského žebříčku ITF narozenými v letech 1995–2000. Významné působení RAE zjistili také Agricola et al. (2013) u rozsáhlého souboru juniorských tenistů, účastníků World Junior Tennis Finals v letech 2007–2011 (U14, n = 239). Překvapivě pouze malý účinek RAE prokázali Gerdin et al. (2018) mezi švédskými juniorskými tenisty a tenistkami narozenými v letech 1998–2001. Ulbricht et al. (2015) zjistili, že existence RAE je silnější s rostoucí úrovní výkonnosti a věkovou kategorií. Soğut et al. (2019) poukázali u mladých tureckých tenistek (U12, U14) na významný rozdíl ve prospěch dívek narozených v prvním pololetí roku oproti tenistkám narozeným v druhé polovině roku zejména v antropometrických měřeních a v síle stisku rukou.

Problematika RAE je také úzce spojena s tématem identifikace a rozvoje talentu (Ulbricht et al., 2015), neboť v tenisu, kde jsou výška, síla, rychlost a razance důležitými výkonnostními faktory (Ferrauti et al. 2016), je u relativně starších dětí větší pravděpodobnost, že dominují v mládežnickém tenise, jsou identifikovány jako „talentovanější" a jsou vybrány do elitních týmů (Edgar & O'Donoghue, 2005).

Např. Li et al. (2020) ve studii analyzující 300 nejlépe hodnocených profesionálních tenistů podle žebříčku ATP ve dvouhře v období let 2010–2018 zjistili, že přibližně 75 % hráčů zahájilo tenisovou přípravu ve věku mezi 3 až 7 lety. Zároveň autoři poukázali na skutečnost, že výkonnostní a rankingové hodnocení v adolescenci (ve věku 14–18 let) nevykazovalo dostatečnou spolehlivost při predikci budoucí profesionální kariéry hráčů. Mnoho komplexních informací, týkajících se tréninku techniky, taktiky, kondice, psychiky, stejně jako informací o výživě a pitném režimu, je možno získat v zásadní publikaci Ferrauti, Maier a Weber (*Tenisový trénink: Příručka pro trenéry. Výkon – kondice – zdraví*), přeložené do češtiny a vydané v roce 2016 (odkaz naleznete dále v sekci *Rady & tipy*).

V kategoriích elitních profesionálních hráčů a hráček prokázali existenci RAE Edgar a O'Donoghue (2005) mezi účastníky GS turnajů v letech 2002–2003, stejně jako O'Donoghue (2009) u elitních hráček (GS turnaje v letech 2008–09). Zháněl et al. (2022) prokázali mezi top 100 tenistkami v letech 2007–2016 (WTA Singles Rankings), že působení RAE u souboru všech hráček (celkem 1000) bylo pouze malé, ale významná existence RAE byla prokázána u souboru top 10 elitních hráček (celkem 100), což naznačuje rostoucí účinek RAE s vyšší sportovní výkonností. O'Donoghue (2014) se zabýval vztahem mezi RAE a strategií hry během US Open (2011–2013) a Australian Open (2012–2014) a prokázal, že hráči narození v prvních 6 měsících (S1) hrají častěji na síti, což považuje za důsledek herní strategie používané v juniorských kategoriích, kdy hráči těžili z dřívějšího data narození. Autoři Loffing et al. (2010) se zabývali RAE v souvislostí s problematikou rukovosti (leváci, resp. praváci) v mužském profesionálním tenisu u hráčů ATP top 500 (ATP Singles Rankings). Byla zjištěna významná existence RAE mezi pravorukými (RH) hráči (86,6 % se narodilo v S1, tedy leden–červen), zatímco u levorukých hráčů (LH) nebylo pozorován žádné působení RAE.

Co lze z výše uvedené syntézy poznatků k problematice RAE odvodit pro praxi? Důležitým výstupem pro praxi je zvýšení povědomí mezi trenéry, sportovními funkcionáři a rodiči o možných důsledcích RAE, aby se u mladých tenistů neprojevovalo zkreslení ve výběru, způsobující efekt věkového zařazení v juniorských věkových kategoriích, což by mohlo vést k odchodu relativně mladších tenistů, a negativně tak ovlivnit efektivitu systému výběru talentovaných sportovců. Některé návrhy na zmírnění negativního působení RAE budou prezentovány v příštím čísle metodických listů.

BIBLIOGRAFICKÉ CITACE

1. Agricola, A., Zháněl, J., Hubáček, O. (2013). The Relative Age Effect in junior tennis (male). *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica.* Univerzita Palackého.
2. Barnsley, R.H., Thompson, A.H., & Barnsley, P.E. (1985). Hockey success and birthdate: The relative age effect. *Canadian Association for Health, Physical Education, and Recreation*, *51*(1), 23-28.
3. Barnsley, R.H., & Thompson, A.H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, *20*(2), 167.
4. Barnsley, R. H., Thompson, A. H., & Legault, P. (1992). Family planning: Football style. The relative age effect in football. *International review for the sociology of sport*, *27*(1), 77-87.
5. Bjerke, Ø., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2023). Constituent Year Effects and Performance in Alpine Skiing Junior World Championships. *Sports*, *11*(8), 155.
6. Brustio, P. R., Boccia, G., De Pasquale, P., Lupo, C., & Ungureanu, A. N. (2021). Small relative age effect appears in professional female italian team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(2), 385.
7. Brustio, P. R., Lupo, C., Ungureanu, A. N., Frati, R., Rainoldi, A., & Boccia, G. (2018). The relative age effect is larger in Italian soccer top-level youth categories and smaller in Serie A. *PloS one*, *13*(4), e0196253.
8. Brustio, P. R., Stival, M., & Boccia, G. (2023). Relative age effect reversal on the junior-to-senior transition in world-class athletics. *Journal of sports sciences*, *41*(9), 903-909.
9. Cobley S, Baker J, Wattie N, McKenna J. (2009). Annual age-grouping and athlete development. *Sports Medicine, 39*(3), 235–56. https://doi.org/10.2165/00007256-200939030-00005.
10. Deshaies, P., Pargman, D., & Thiffault, C. (1979). A psychobiological profile of individual performance in junior hockey players. *Psychology of Motor Behaviour and Sport–1978*, 36-50.
11. Dudink A. (1994). Birth date and sporting success. *Nature, 368*(6472); 592. https://doi.org/10.1038/368592a0.
12. Edgar, S., & O'Donoghue, P. (2005). Season of birth distribution of elite tennis players. *Journal of sports sciences*, *23*(10), 1013-1020.
13. Faber, I. R., Liu, M., Cece, V., Jie, R., Martinent, G., Schorer, J., & Elferink-Gemser, M. T. (2020). The interaction between within-year and between-year effects across ages in elite table tennis in international and national contexts–A further exploration of relative age effects in sports. *High ability studies*, *31*(1), 115-128.
14. Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). Tenisový trénink: Příručka pro trenéry. Výkon – kondice – zdraví. Vydal: doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.
15. Figueiredo, A. J., Gonçalves, C. E., Coelho e Silva, M. J., & Malina, R. M. (2009). Characteristics of youth soccer players who drop out, persist or move up. *Journal of sports sciences*, *27*(9), 883-891.
16. Gerdin, G., Hedberg, M., & Hageskog, C. A. (2018). Relative age effect in Swedish male and female tennis players born in 1998–2001. *Sports*, *6*(2), 38.
17. Giacomini, C. P. (1999). Association of birthdate with success of nationally ranked junior tennis players in the United States. *Perceptual and motor skills*, *89*(2), 381-386.
18. Grondin, S., Deshaies, P. & Nault, L-P. (1983). L'influence du trimestre de naissance sur l'accès à la participation au hockey et au volleyball: 1. Résultats et Discussion. *Annales de l'ACEAS*, *50*, 235.
19. Herring, C. H., Beyer, K. S., & Fukuda, D. H. (2021). Relative age effects as evidence of selection bias in major league baseball draftees (2013–2018). *The Journal of Strength & Conditioning Research*, *35*(3), 644-651.
20. Langham-Walsh, E., Gottwald, V., & Hardy, J. (2021). Relative age effect? No "flipping" way! Apparatus dependent inverse relative age effects in elite, women's artistic gymnastics. *PloS one*, *16*(6), e0253656.
21. Lemoyne, J., Trudeau, F., & Grondin, S. (2023). The relative age effect in ice hockey: analysis of its presence, its fading and of a reversal effect among junior and professional leagues. *Journal of Human Kinetics*, *87*, 119.
22. Li, P., Weissensteiner, J. R., Pion, J., & Bosscher, V. D. (2020). Predicting elite success: Evidence comparing the career pathways of top 10 to 300 professional tennis players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, *15*(5-6), 793-802.
23. Loffing, F., Schorer, J., & Cobley, S. P. (2010). Relative Age Effects are a developmental problem in tennis: but not necessarily when you're left-handed!. *High Ability Studies*, *21*(1), 19-25.
24. Moreira, J. P. A., Lopes, M. C., Faria, L. O., & Albuquerque, M. R. (2017). Relative age effect and constituent year effect: An analysis of the International Tennis Federation ranking. *Journal of Physical Education*, *28*, e2814.
25. Myburgh, G. K., Cumming, S. P., Coelho-e-Silva, M., & Malina, R. M. (2020). Developmental fitness curves: assessing sprint acceleration relative to age and maturity status in elite junior tennis players. *Annals of Human Biology*, *47*(4), 336-345.

26. O'Donoghue, P. (2009). Relative Age in Elite Tennis. *Studies in Physical Culture & Tourism*, *16*(4).
27. O'Donoghue, P. (2014). Relative age effect on elite tennis strategy for players born before and after 1st January 1985. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, *14*(2), 453-462.
28. Pintner, R. (1931). Intelligence and month of birth. *Journal of Applied Psychology, 15*, 149-154.
29. Rubia, A. D. L., Bjørndal, C. T., Sánchez-Molina, J., Yagüe, J. M., Calvo, J. L., & Maroto-Izquierdo, S. (2020). The relationship between the relative age effect and performance among athletes in World Handball Championships. *Plos one*, *15*(3), e0230133.
30. Stadler, E., Chittle, L., Horton, S., & Dixon, J. C. (2019). Movable Obstruction? Examining the Impact of Academic Timing on the Relative Age Effect Among NCAA Golfers. *International Journal of Golf Science*, *7*(1).
31. Staub, I., Cramer, L., Bieder, A., & Vogt, T. (2024). Biological maturity and relative age effects in German age-group swimming. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *54*(3), 442-449.
32. Steidl-Müller, L., Hildebrandt, C., Raschner, C., & Müller, E. (2019). Challenges of talent development in alpine ski racing: a narrative review. *Journal of sports sciences*, *37*(6), 601-612.
33. Sögüt, M., Biber, K., Ödemiş, H., Durmuş, D., & Ulusoy, I. T. (2023). Relative age effect in young competitive tennis players. *Kinesiology*, *55*(1), 120-127.
34. Thompson, A. H., Barnsley, R. H., & Stebelsky, G. (1991). "Born to play ball" The relative age effect and major league baseball. *Sociology of Sport Journal*, *8*(2), 146-151.
35. Ulbricht, A., Fernandez-Fernandez, J., Mendez-Villanueva, A., & Ferrauti, A. (2015). The relative age effect and physical fitness characteristics in German male tennis players. *Journal of sports science & medicine*, *14*(3), 634.
36. Zháněl, J., Agricola, A. & Hubáček, O. (2011). The Age Effect in Tennis. Proceedings of the 8th International Conference on Kinanthropology „Sport and Quality of Life" (poster).
37. Zháněl, J., Válek, T., Bozděch, M., & Agricola, A. (2022). The relative age effect in top 100 elite female tennis players in 2007–2016. *Plos one*, *17*(12), e0276668.

Připravujeme...

V příštím čísle metodických listů se opět můžete těšit na témata z oblasti sportovního tréninku, úderové techniky nebo psychologie. Budeme také pokračovat v tématu *„relative age effect"*. Zároveň vám přineseme zprávu z proběhlých seminářů. Příští číslo vyjde na začátku léta 2026.

Rady & tipy



Tenisový trénink

Komplexní kniha 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 (viz obsah) jsou podrobně probírány jednotlivé složky sportovního tréninku v aplikaci na tenis. 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



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