

23. listopad 2024

I.ČLTK Praha - ostrov Štvanice

---

# WORKSHOP

(nejen) pro rodiče dětí do 10 let

---

**Jan Pecha**

**Petr Luxa**



# Program workshopu

- **Úvodní slovo**
- **Hlavní část**
  - Dlouhodobá koncepce v tenisové přípravě dětí
  - Tenisové vybavení a materiály
  - Kondiční příprava a regenerace
  - Plánování a soutěže
- **Diskuse**





# Talent

- Vášeň pro hru
- Umění hrát body
- Trénovatelnost



# Dlouhodobá koncepce

- **Senzitivní období (cit pro míč)**
- Rozvoj kondičních a koordinačních schopností/předpokladů
- Přenositelnost schopností a dovedností
- Pravidlo 10.000 hodin / 10 let
- **Raná specializace, trénink odpovídající vývoji a profesionalizace**
- Long-Term Athlete Development
- Video ITF Tennis 10's

	CHRONOLOGICAL AGE (BIOLOGICAL AGE +/- 2 YEARS)												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
SOMATIC CHARACTERISTICS													
HEIGHT													
WEIGHT													
COORDINATIVE QUALITIES													
SKILL - TECHNIQUE													
MOTOR LEARNING													
MOTOR CONTROL													
COORDINATION													
AGILITY													
REACTION													
RHYTHM/CADENCE													
BALANCE													
ORIENTATION													
DIFFERENTIATION													
SPATIAL AWARENESS													
KINAESTHETIC AWARENESS													
PHYSICAL QUALITIES													
ENDURANCE													
STRENGTH													
MAXIMUM STRENGTH													
SPEED													
SPEED ENDURANCE													
POWER													
AEROBIC ENDURANCE													
ANAEROBIC ENDURANCE													
FLEXIBILITY													

KEY: **TRAINABLE**      **HIGHLY TRAINABLE**      **VERY HIGHLY TRAINABLE**

(Zdroj: <https://www.fittennis.com/kidsfitness>, 10.10.2021)

---

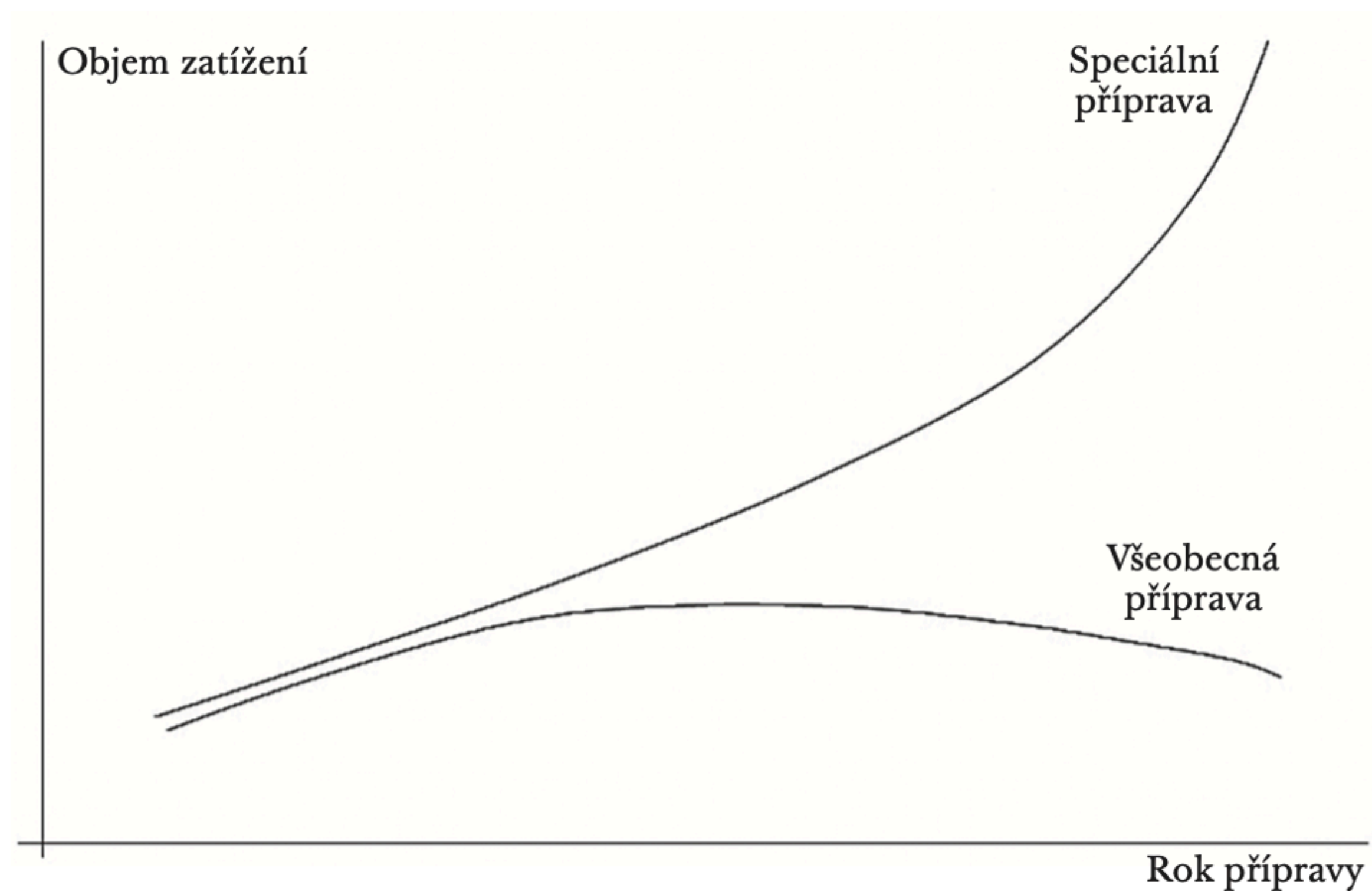
# Dlouhodobá koncepce

---

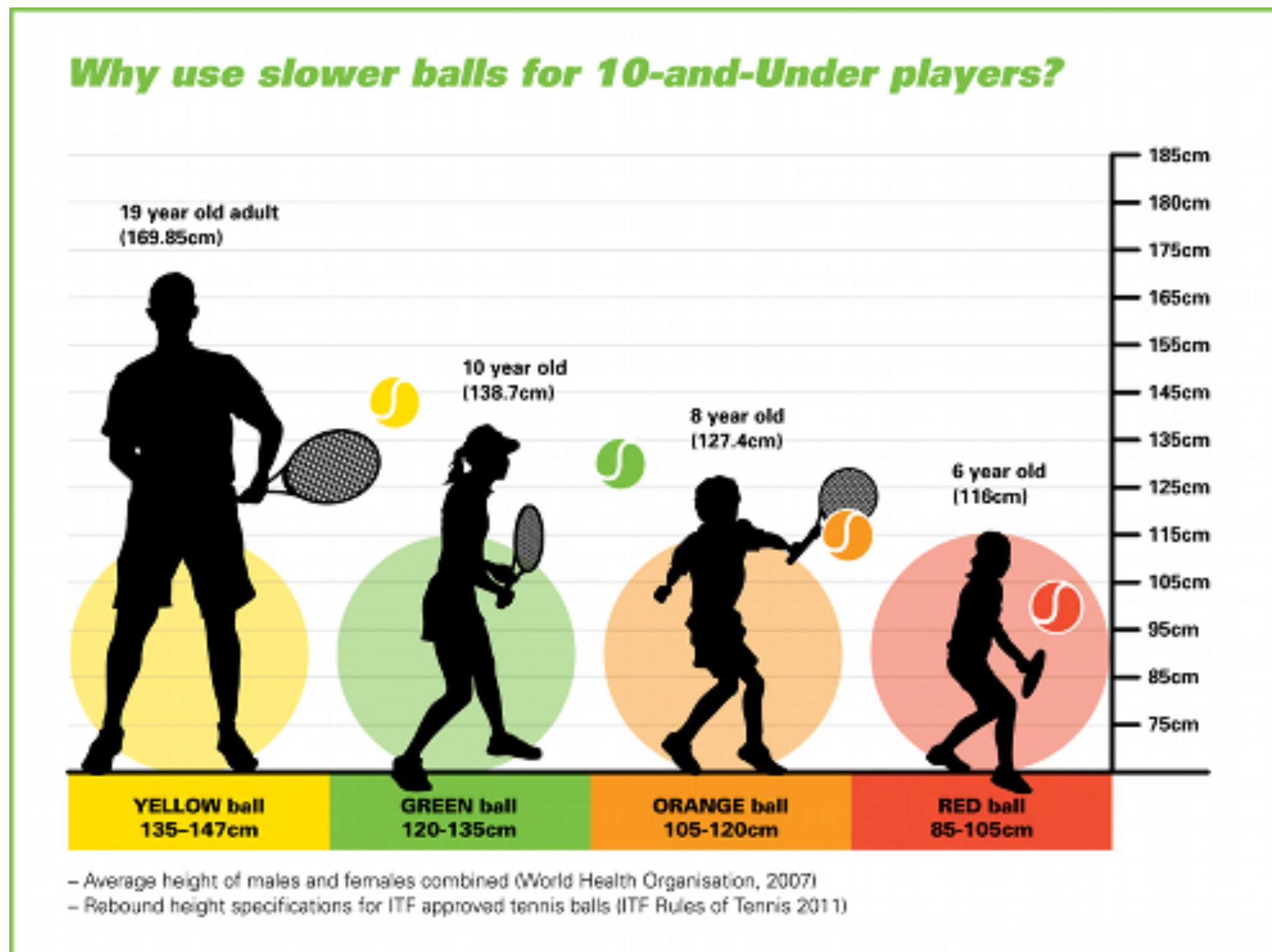
- **Sportovní příprava dětí**
- **Tenis jako sportovní hra**
- **Tenis jako individuální sport podporuje samostatnost dětí**
- **Rodič jako manager**
- **Pedagogicko-psychologické aspekty tréninku**
- **Škola vs. trénink**

# (Ne)specifická příprava

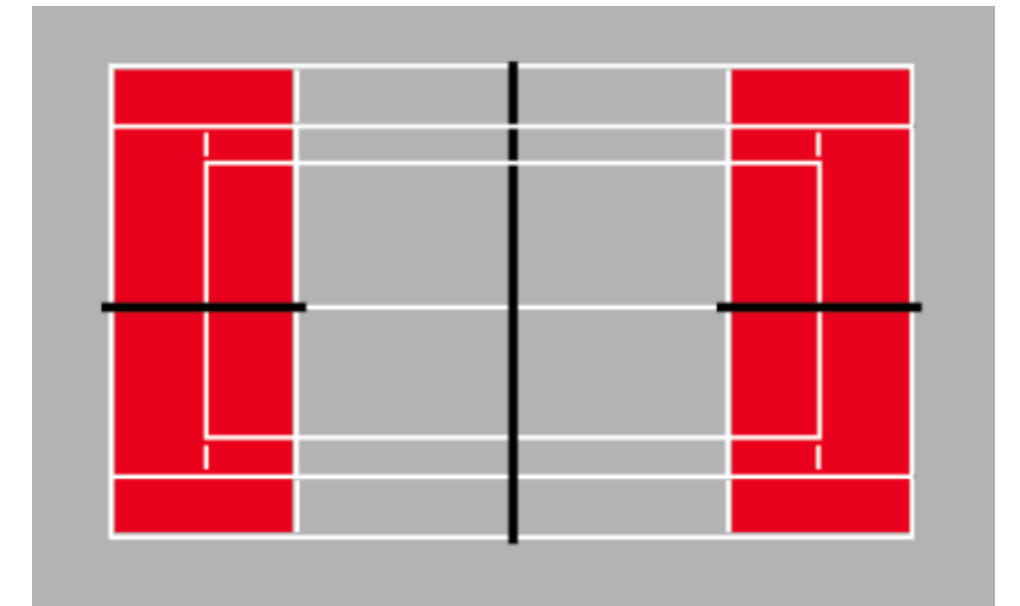
- Kutálet
- Hodit
- Chytit
- Chodit
- Běžet
- Skočit



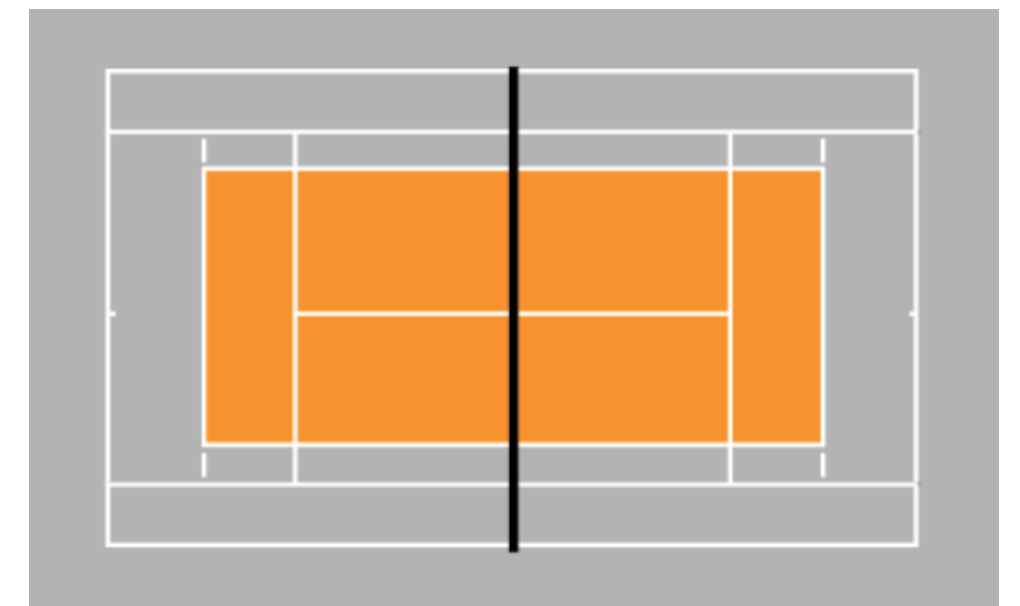
# Dlouhodobá koncepce



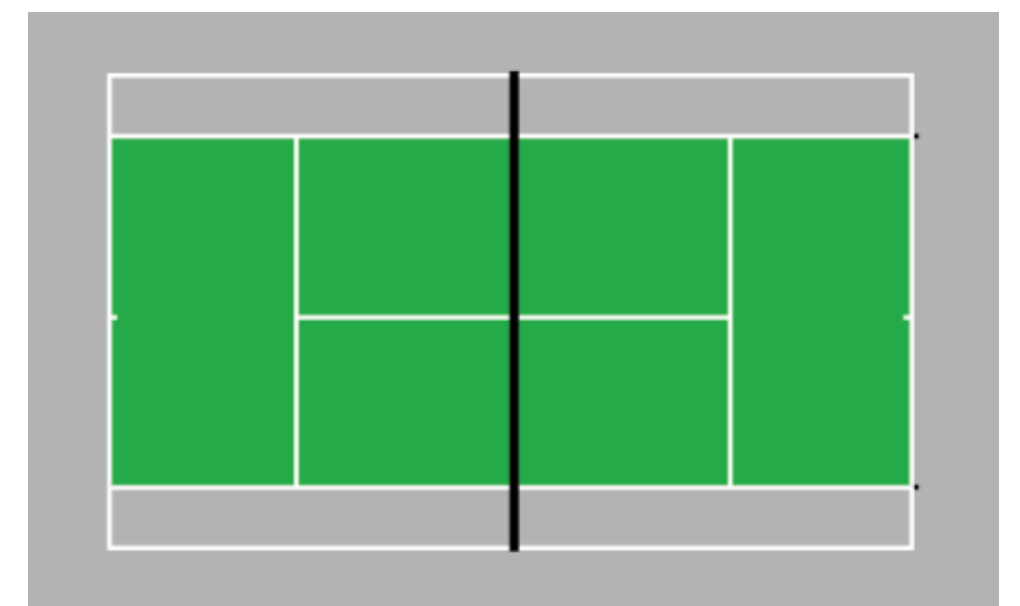
**Minitenis (U7)**



**Střední kurt (U8)**



**Babytenis (U9)**







# Emma Raducanu Player's Development

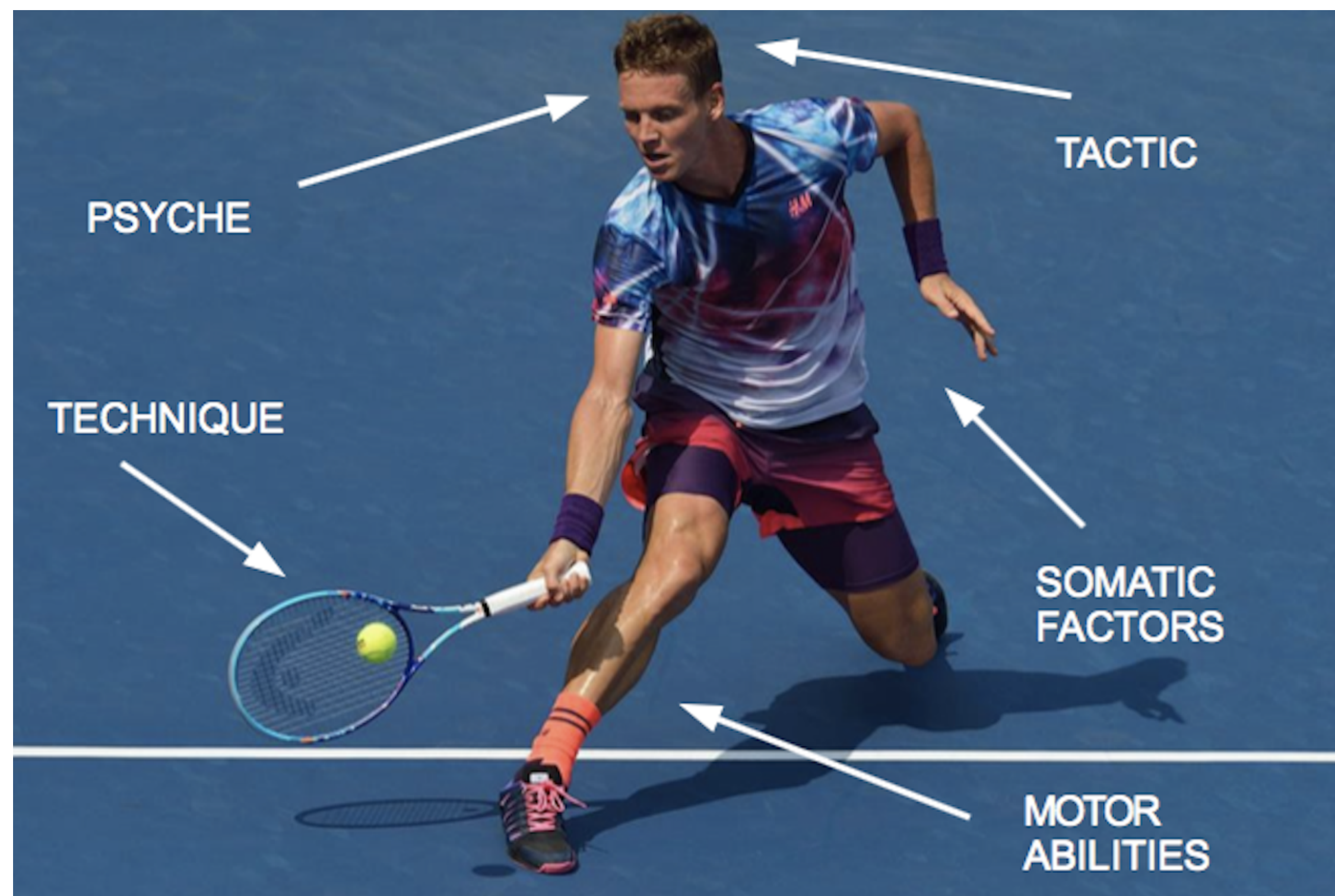


(Zdroj: [yoir.com](https://yoir.com), 23.3.2022)

[Video US Open 2021 Final Highlights](#)

[Video LTA National Tennis Centre 2011 Rally](#)

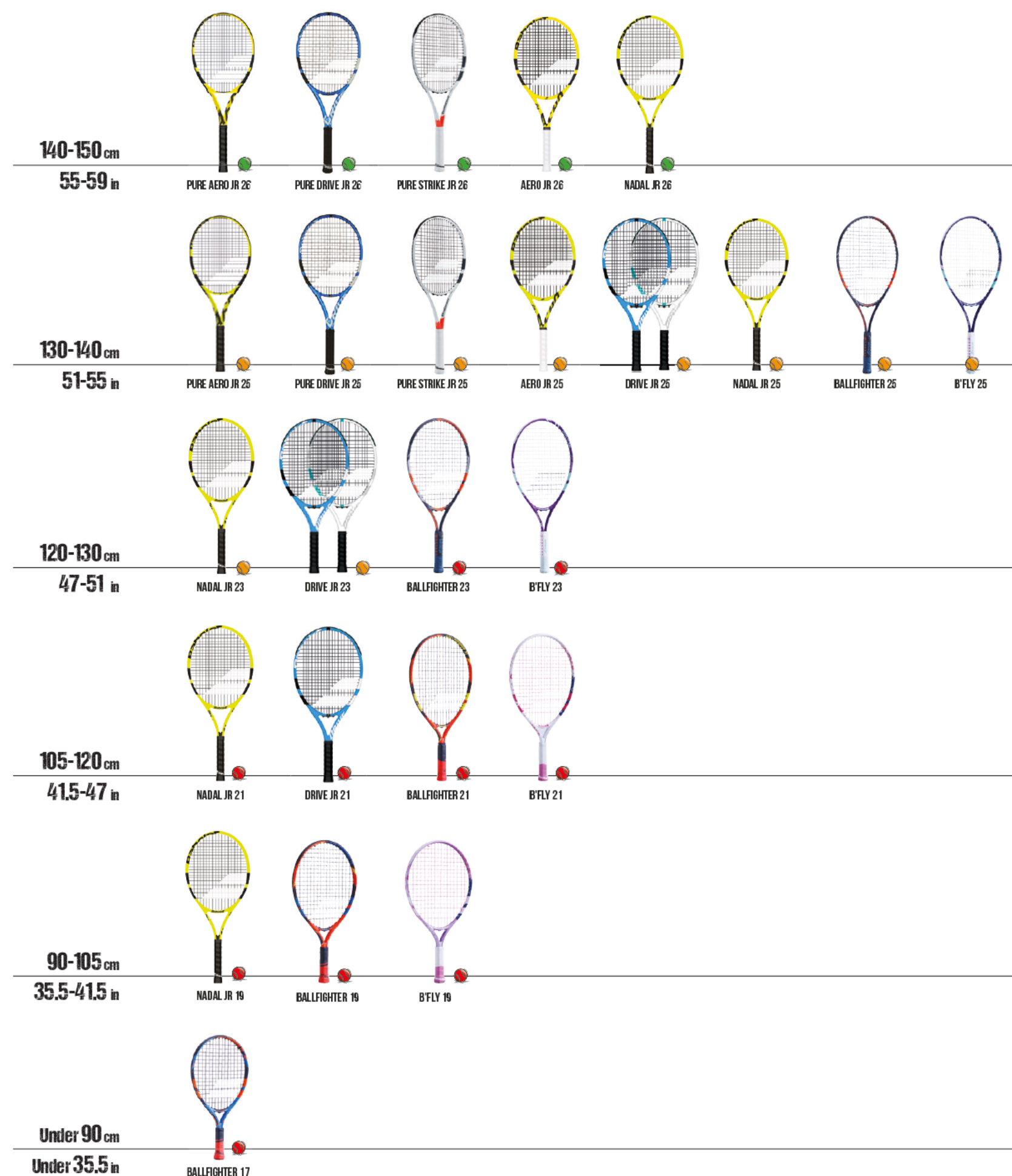
# Faktory sportovního výkonu



(Foto: Martin Sidorják)

# Tenisové vybavení a materiály

- Tenisová raketa
- Výplet
- Grip a omotávka
- Obuv
- Oblečení



# Tenisové vybavení a materiály



# Kondiční příprava a regenerace

- Ukázka Nadal a Sinner
- Warm-up & Cool-down
- Testování dětí
- Spánek
- Výživa Metodické listy Victoria VSC
- Lékařské prohlídky



# INTERNATIONAL PLAYER PATHWAY

GRAND SLAMS

ATP TOURS

WTA TOURS

434  
Tournaments



M25  
Men's &  
W25 W60 W80 W100  
Women's

63 Host  
Nations

663  
Tournaments



M15 W15  
Men's & Women's

78 Host  
Nations

650  
Tournaments



Juniors  
13-18 Year-olds

140 Host  
Nations

12U  
Regional  
Tournaments

12U  
Junior Team  
Competitions

14U  
Regional  
Tournaments  
/ Tours

14U  
World Junior  
Tennis  
Competition

16U  
Regional  
Tournaments  
/ Tours

Junior Davis  
Cup by BNP  
Paribas  
(16U)

Junior Billie  
Jean King  
Cup by BNP  
Paribas (16U)

NATIONAL TOURNAMENTS WITHIN 210 ITF MEMBER NATIONS

## ITF PLAYER SERVICES & SAFEGUARDING PROGRAMMES



Safeguarding Team



Officiating Standards



Covid-19 Protocols



Medical Standards & Physios



Integrity & Anti-Doping measures



Player & Coach Education



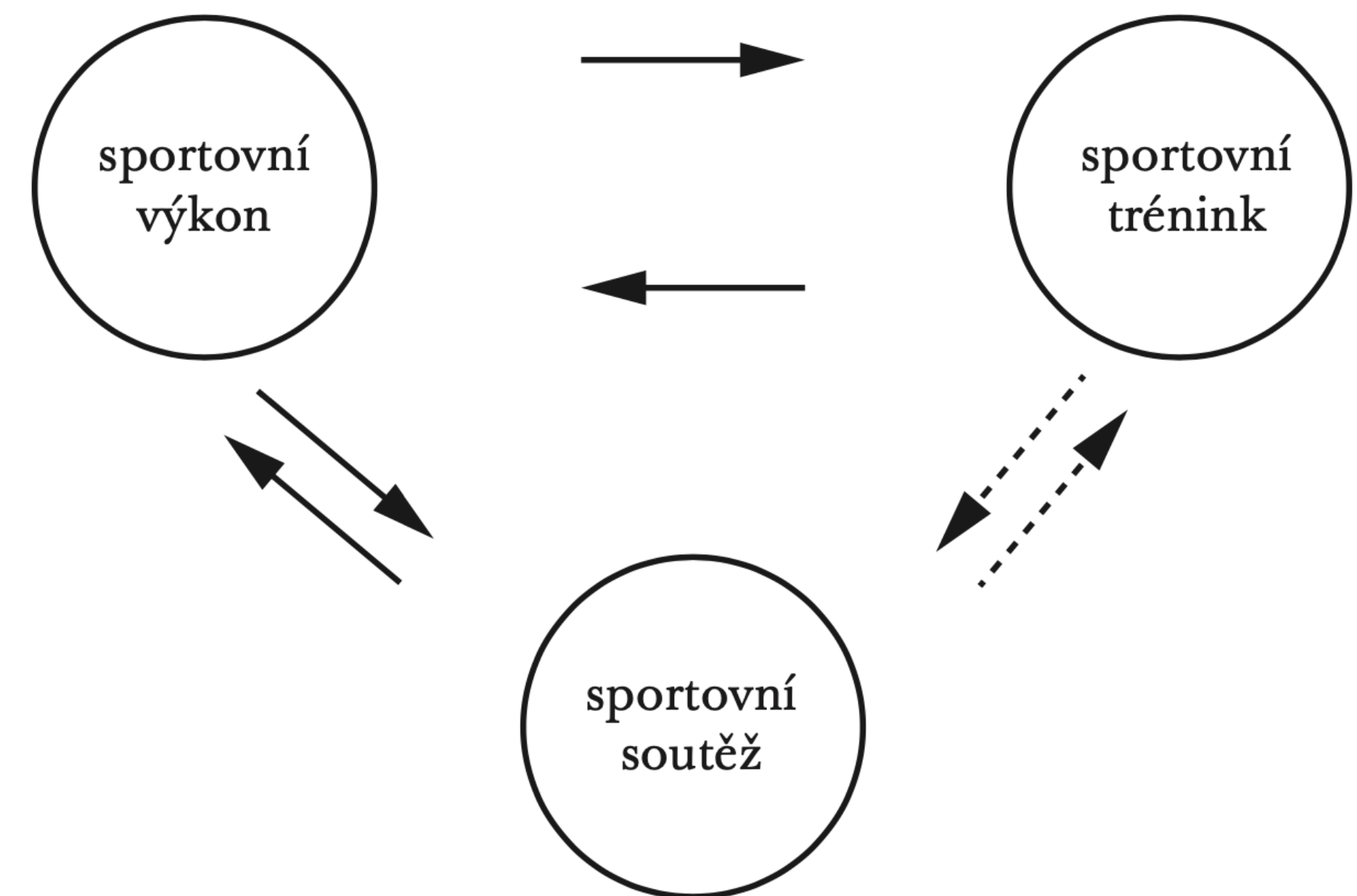
Incorporating the  
ITF World Tennis  
Tour and ITF World  
Tennis Tour Juniors

# World Tennis Number™

- A global rating, owned by National Associations
- Launched as a free to access service
- Driving participation and new players
- Enhanced pathway for national, regional & international competitions

# Plánování a soutěže

- Pro- a retrospektivní analýza umístění
- (Ne)úspěšní hráči
- Soutěže ČTS [www.cztenis.cz](http://www.cztenis.cz)
- Strategie při výběru turnajů
- Pravidla hry a chování
- „Fair play“



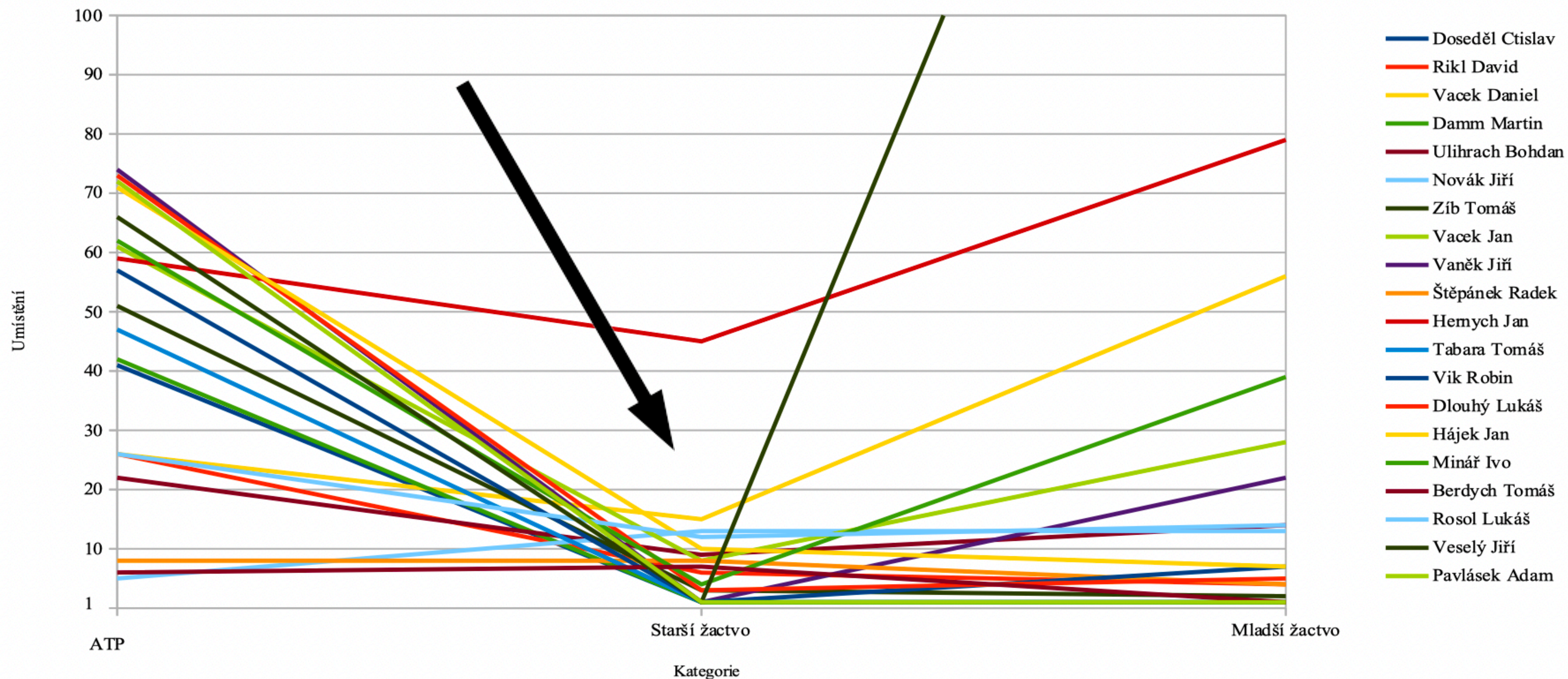
*Struktura a vzájemný vztah jednotlivých předmětů zájmu sportovního tréninku (Schnabel, Harre & Borde, 1997, 17; vlastní úprava)*



# Retrospektivní analýza ATP

Umístění v žákovských kategoriích celostátního žebříčku ČTS a na ATP

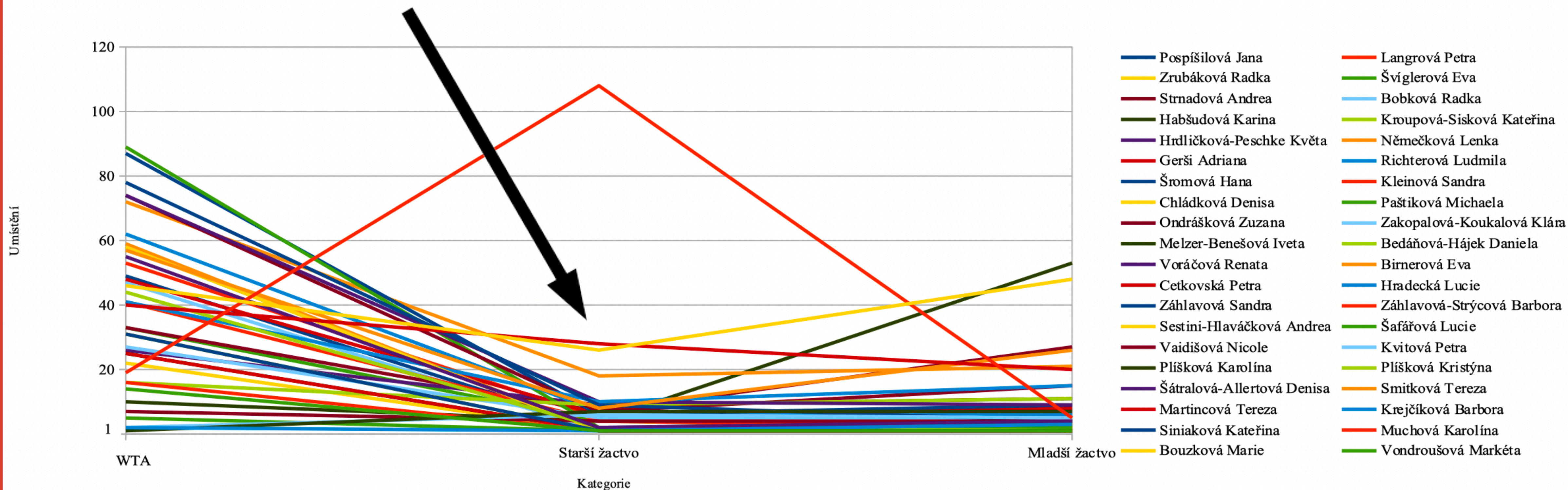
Hráči širší tenisové špičky (v top 100) ročníku narození 1970 a mladší



# Retrospektivní analýza WTA

Umístění v žakovských kategoriích celostátního žebříčku ČTS a na WTA

Hráčky širší tenisové špičky (v top 100) ročníku narození 1970 a mladší



(aktualizováno k 8.3.2022)



# Diskuse



**Děkujeme vám za pozornost!**

