



Tenis doma

Možnosti zlepšovania sa

Juraj Nemček

Metodik STZ

Dôležité je urobiť si plán

- V danom momente, keď nemáme prístup na tenisové dvorce, je potrebné, aby sme si spravili aspoň týždenný plán, ktorý si následne rozpracuje podrobnejšie do denného plánu.
- Napriek tomu si každý musí plán doladiť podľa seba, podľa úrovne kondičných, technických, mentálnych a taktických schopností a zručností.
- Ďalej je dôležité vyčleniť si každý deň čas na to, aby som si svoj plán splnil
- Dôležité je aj dodržiavanie poradia – koordinácia a rýchlosť v prvej časti tréningovej jednotky, potom sila a vytrvalosť, ak by sme riešili

Dôležité je
urobiť si plán

Viacero z vymenovaných schopností v jednej tréningovej jednotke. Ak sa zameriame na jednu, je v poriadku sa jej venovať v hlavnej časti.

- Ak máme možnosť byť vonku na dvore tak môžu byť vzdialenosti pri jednotlivých cvičeniach podobné tým na tenisovom ihrisku.
- Pred každou praktickou časťou nezabúdajte na kvalitné rozcvičenie (príklady nájdete na stránke STZ, metodika, rozcvičenie)
- Po každej praktickej časti nezabúdajte na strečing po tréningu (príklady nájdete na stránke STZ, metodika, rozcvičenie)

Zdravie je prvoradé

Dbajte na svoje zdravie

Cvičenia sa snažte vykonávať doma, alebo tam kde nie je veľa ľudí

Nevystavujte sa zbytočnému riziku

Dodržiavajte správnu životosprávu:

dostatok spánku,

správne stravovanie,

dostatok oddychu medzi jednotlivými tréningami.

Všeobecne

Technika – teraz môže byť ten správny čas na odstránenie zlých návykov a nahradiť ich novými zlepšenými, ktoré môžu dodať tvojim úderom viac sily, rotácie a presnosti.

Kondícia – ťažko sa dá hrať ten najlepší tenis, ak si fyzicky slabý, ak ťa niečo bolí, alebo ak sa nedokážeš efektívne zregenerovať po ťažkej výmene.

Práca nôh – osvojenie si efektívnych pohybových vzorov zmení tvoje krytie kurtu, rovnováhu ako aj kvalitu tvojich úderov pri pohybe v rôznych častiach kurtu.

Koordinácia – v dnešnom tenise nenahraditeľná, napríklad koordinácia oko ruka, nastavenie správneho sklonu rakety pre čistý, precízny zásah loptičky

Všeobecne

Psychická odolnosť – v zápase je potrebné, aby si bol schopný v klúde a s chladnou hlavou odohrať svoje najlepšie údery pod tlakom keď sa môže rozhodovať o osude zápasu.

Stratégia – sleduj súpera/súperov pozorne, existuje veľa náznakov, ktoré ti povedia čo bude súper hrať. Ak ich nerozoznáš môžeš byť počas výmeny v nevýhode.

Ciele – zlepšenia neprídu len tak, a preto nastavenie špecifických a primeraných cieľov pre tvoju hru ťa dostanú na vyššiu úroveň rýchlejšie.

Týždenný plán


V nasledujúcej tabuľke uvidíš príklad mikrocyklu (týždenný plán)

Môžeš si ho upraviť podľa toho čo viac potrebuješ

Môžeš si ho upraviť podľa toho k čomu máš prístup a aké máš možnosti

Môžeš si ho upraviť podľa dohody so svojim trénerom

Inšpiráciu môžeš nájsť aj na stránke ITF v sekcii iCoach alebo na <https://www.itftennis.com/media/2296/conditioning-fitness-training.pdf>



Príklad týždenného mikrocycly

| Deň | Zameranie |
|----------|--|
| Pondelok | Doobeda: práca nôh (kondičná + technická príprava) |
| | Poobede: psychologická príprava |
| Utorok | Doobeda: technická príprava |
| | Poobede: kondičná príprava |
| Streda | Doobeda: koordinačná príprava |
| | Poobede: stratégia |
| Štvrtok | Doobeda: technická príprava |
| | Poobede: psychologická príprava |
| Piatok | Doobeda: práca nôh (kondičná + technická príprava) |
| | Poobede: koordinačná príprava |
| Sobota | Doobeda: kondičná príprava |
| | Poobede: stratégia |
| Nedeľa | Voľný deň |



Príklad denného plánu

1. práca nôh – napríklad „split step“. Dať ho do kombinácie so všetkými údermi a aj po podaní. Príklad: split step → výbeh (podľa možnosti) → forhendový úder. Môžeme prestriedať všetky údery, alebo sa zamerať na ten, ktorý by sme potrebovali zlepšiť najviac. Môžeme vytvárať kombinácie úderov (F, B, V, Podanie, Smeč). Počet opakovaní a intenzita závisí od úrovne a veku hráča. Dôraz klásť aj na správne prevedenie úderu (tieňovanie)

Deti – nízka až stredná intenzita, počet opakovaní podľa schopnosti koncentrácie, odpočinok podľa potreby

Žiaci – stredná až vysoká intenzita, 6x (4x6) opakovaní, 1:1 až 1:2 odpočinok medzi opakovaniami, 2min medzi sériami

Dorast – stredná až vysoká intenzita, 8x (6x6) opakovaní, 1:1 až 1:2 odpočinok medzi opakovaniami, 2min medzi sériami

Vizualizácia

2. psychologická príprava

Vizualizácia – proces pri ktorom sa „vnútorné obrázky“ vytvárajú vedome.

Čo si predstavovať (vizualizovať)?

Úspešné vykonanie úderu, alebo jeho časti

Zlepšenie mechanického priebehu úderu

Hranie perfektného tenisu

Efektívny pohyb po kurte

Presvedčivá reč tela medzi výmenami

Vizualizácia

Vyžarovanie sebavedomia a positivity medzi loptičkami

Vysporiadanie sa s nepriaznivým vývojom a chybami počas zápasu

Predstavovanie si budúcnosti, akým hráčom by so chcel byť

Predstavovanie si návratu na kurt ak som bol zranený

Aby mohla byť vizualizácia využívaná optimálne, mala by sa trénovať pravidelne a správne v tichom prostredí, kde sa môžu zapojiť všetky zmysly

Vizualizácia

Ako to spraviť?

- 1. Nauč sa relaxovať
- 2. Rozdeľ pohyb na časti

3. Vizualizuj statický objekt

4. Vizualizuj objekt v pohybe

5. Vizualizuj si hráča v pohybe

6. Vizualizácia riadená inou osobou

7. Vizualizácia cez hráčove slová

8. Vizualizácia pred zápasom

9. Vizualizácia počas zápasu

Vizualizácia

Pred individualizáciou svojej rutiny si vyskúšaj vizualizáciu päť minút pred a po tréningu.

Krátko na to sa dá vizualizácia zaradiť aj do zápasov (vizualizácia podania, returnu, diania medzi výmenami....)

Možno nebudeš výsledky pociťovať okamžite, ale tak ako aj s údermi, alebo kondičnou prípravou po určitom čase benefity spozoruješ.

Nakoniec, vizualizácia môže trvať rôzne dlho. Od niekoľkých sekúnd (medzi loptami), cez niekoľko minút (po zápase) až po desiatky minút (pred zápasom)

Príklady z kondičnej prípravy

Anaeróbná vytrvalosť

10x (5x20m)

Intenzita: 95 %

Interval odpočinku: 30 s

Interval odpočinku medzi sériami: 2 min

Pokyny pre rýchlostný tréning

Nemali by byť badateľné prejavy únavy počas cvičení, počet a dĺžka závisí od veku, tréningovej situácie a charakteru tréningu

Doba jedného zaťaženia by nemala prekročiť 6s, viac už prechádza do vytrvalosti v rýchlosti

Medzi dvoma tréningami so zameraním na rýchlosť sa odporúča 72h prestávka

6-8 opakovaní, 3 série

Každé cvičenie max intenzitou

Príklady z kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti

Člnkový beh

8x (4x10m)

Intenzita: 95 – 100%

Interval odpočinku: 2min

Ak by si to chcel/la ešte viac tenisovo špecifické
môžeš na každom konci imitovať úder

Príklady z kondičnej prípravy

Rýchlostné schopnosti

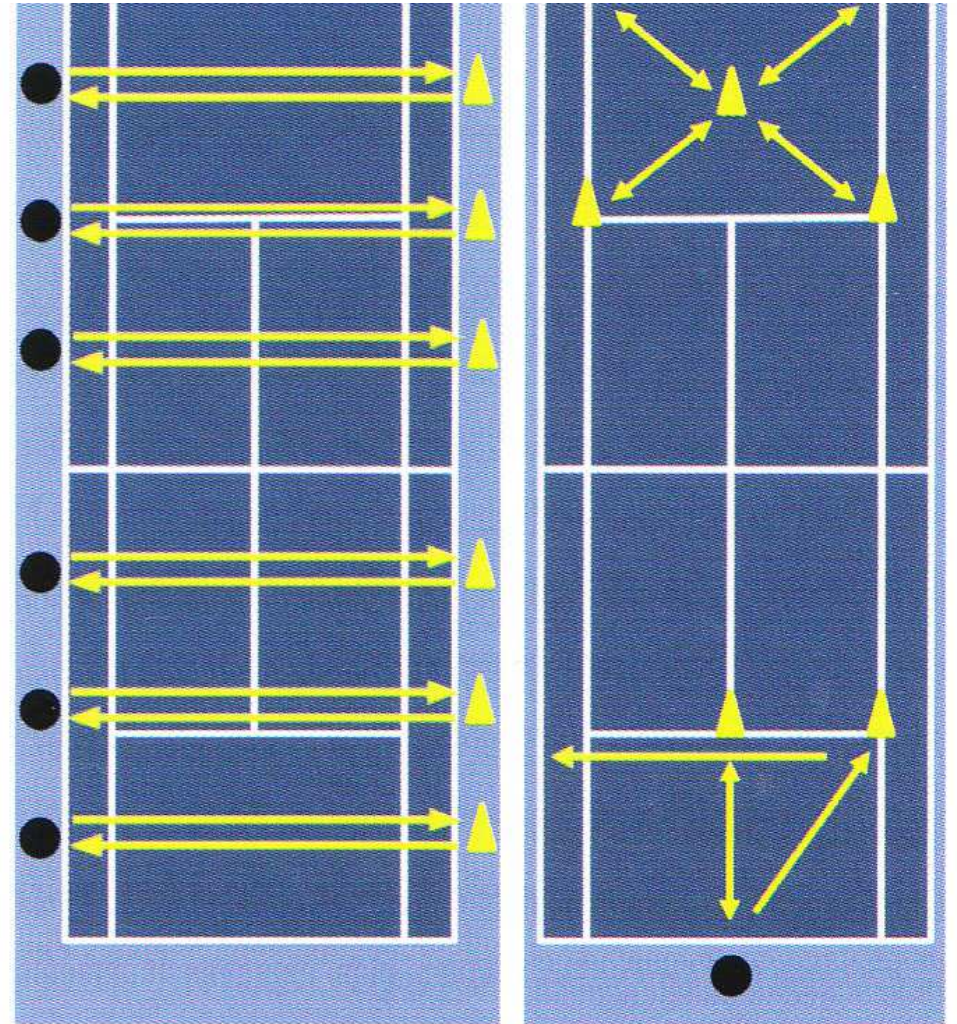
„Kyvadlové behy a cik-cak behy“

- semišpecifická bežecká rýchlosť,
zlepšenie schopnosti brzdiť a zrýchliť

- 6-8 opakovaní (60s pauza)

- cik-cak beh na čas

Rôzne dráhy si
môžeme vytvoriť
aj mimo kurtu



Príklady z kondičnej prípravy

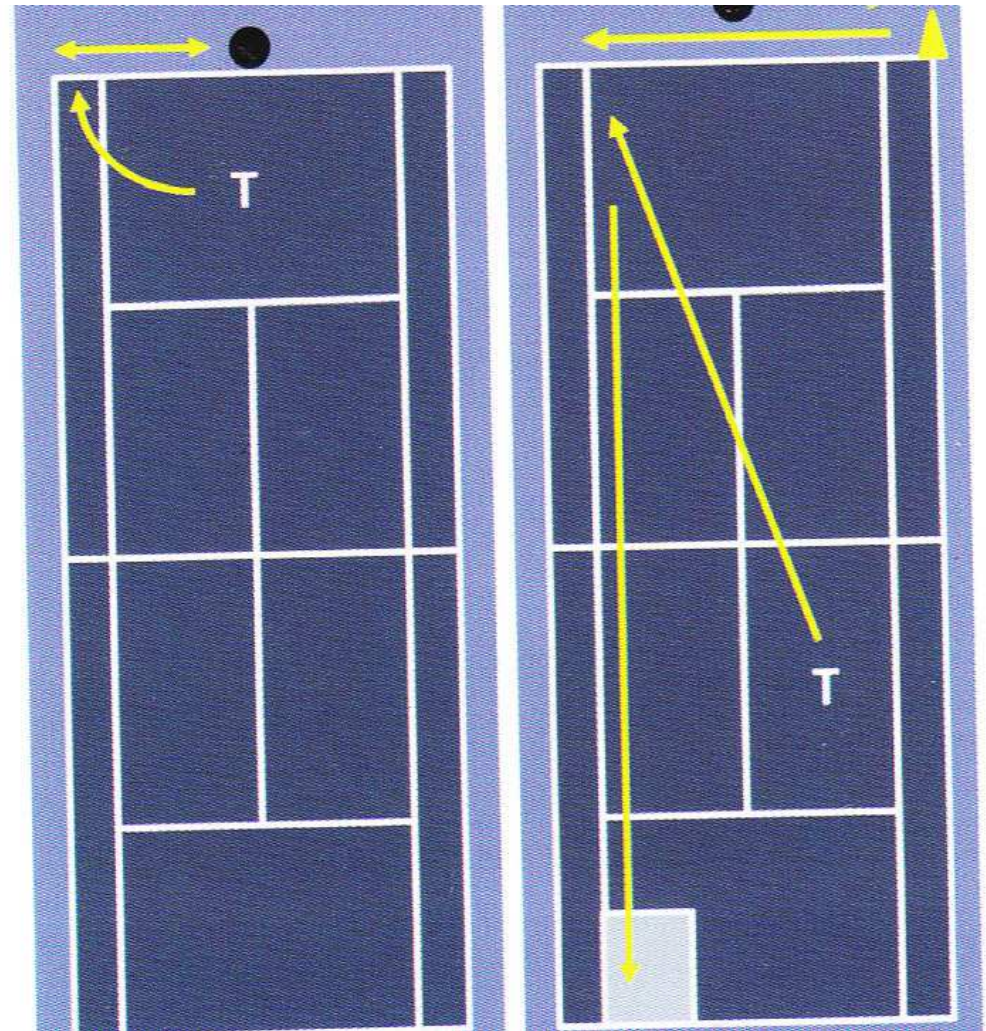
Rýchlostné schopnosti

Kombinácia šprint-úder“

- tenisovo špecifická bežecká rýchlosť,
úderové situácie vo veľkej časovej tiesni

- 6-8 opakovaní za sebou (45s pauza)

Rôzne dráhy si
môžeme vytvoriť
aj mimo kurtu



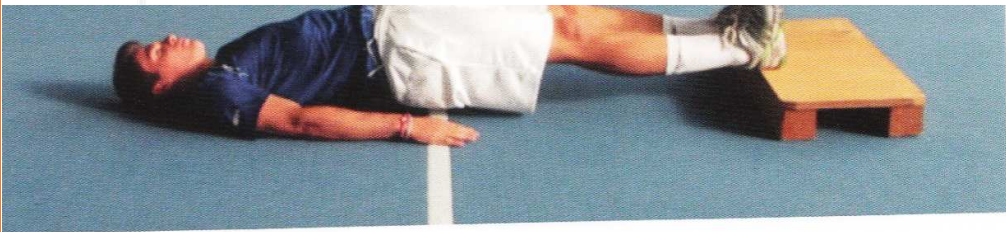
Silový tréning – čo je dôležité

- maximálna sila – maximálna zámerne vyvíjaná izometrická alebo dynamická sila

- rýchla sila – maximálne rýchly nárast sily na začiatku (štartová sila) a v priebehu pohybu (explozívna sila)

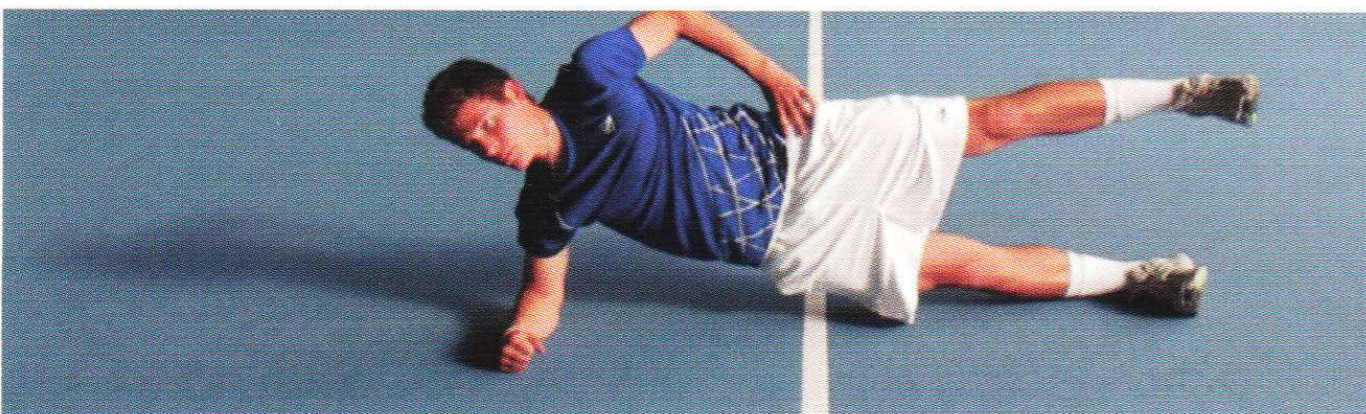
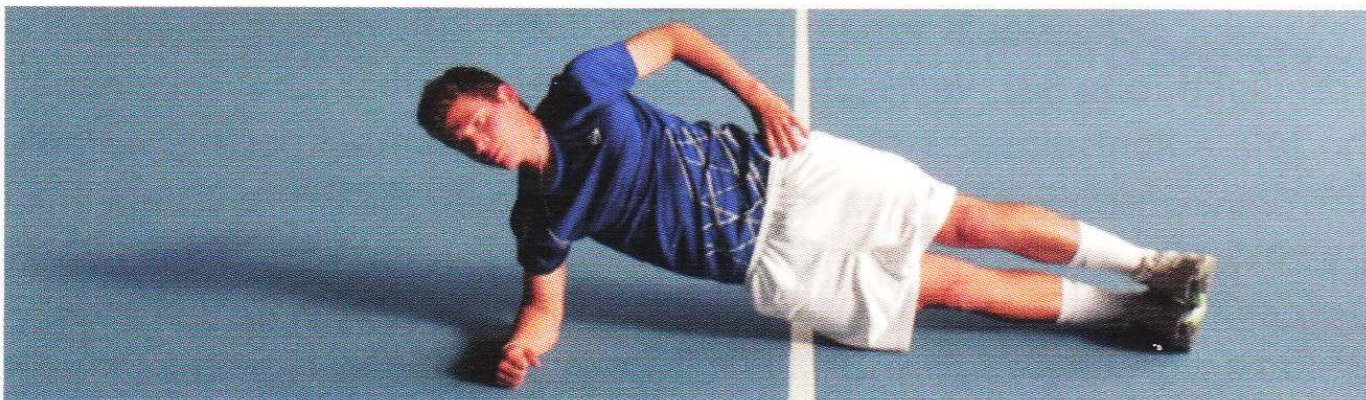
- silová vytrvalosť – schopnosť odolávať únave pri opakovaných použitíach sily presahujúcich 30% max

- reaktívna sila – zvláštny prejav sily. Významná úloha pri prechode od excentrickej ku koncentrickej kontrakcii (cyklus natiahnutia a skrátania).



Stabilizácia tela

(Ferrauti, Mayer, Weber, 2015)



Obr. 81: Vzor na straně (shora dolů vzrůstající stupeň obtížnosti)

Stabilizácia tela

Ferrauti, Mayer, Weber, 2015)



Obr. 82: Vzor na předloktí (shora dolů vzrůstající stupeň obtížnosti)

Stabilizácia tela

(Ferrauti, Mayer, Weber, 2015)

Príklady z koordinačnej prípravy

Kužeľ (klobúčik) je na zemi:

- Hráč si vyhodí loptičku vysoko tak, aby stihol zobrať do ruky kužeľ a chytiť doň loptičku. (7 x)
- Hráč si popod nohu vyhodí loptičku a chytiť do kužeľa. Loptička sa môže raz dotknúť zeme. (7 x)
- Hráč drží v ruke 2 loptičky a vyhodí ich zospodu. 1 loptičku chytiť do kužeľa po odhode a druhú po dopade na zem. (7 x)
- Hráč si vyhodí loptičku, nechá jedenkrát spadnúť na zem a následne pri druhom dopade na zem ju musí zacvaknúť pod kužeľ. (7 x)

Príklady z koordinačnej prípravy

Stoj rozkročný, medzi nohami držíme loptu, ľavou rukou spredu pravou zozadu, pustíme loptu, vymieňame ruky a snažíme sa loptu chytiť pred dopadom na zem. (7x)

Rozmiestnené sú 4 kužele, každý inej farby, hráč stojí v strede a reaguje na zvukový alebo vizuálny podnet, ak ho dostane beží ku správnej kuželi. (vzdialenosť kužeľov 3m) (7 x)



Príklady z koordinačnej prípravy

- Hráč má za úlohu dvomi raketami driblovať súčasne s dvoma loptičkami o zem
- Varianty: dribluje na mieste, v pohybe dopredu, dozadu, do kruhu, rôzne rakety

• (Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)



Partner rozohráva loptičky a hráč má za úlohu raketou v nehrajúcej ruke driblovať loptičkou o zem a raketou v hrajúcej ruke odohrať loptičku k partnerovi
Varianty: volej (F,B), nehrajúca ruka, rôzne rakety

(Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)



Hráč má za úlohu jednou raketou odohrávať loptičku smerom hore a druhou driblovať loptičkou o zem

Varianty:

Zámena dominantnej s nedominantnou rukou

Rôzne druhy rakiet

(Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)



-
- Partner rozohráva loptičku hráčovi na volej. Ten má za úlohu si hrajúcou rukou loptičku F volejom prihrať a nehrajúcou rukou odohrať volejom loptičku späť k partnerovi
 - Varianty:
 - Forhendová prihrávka, ale nehrajúca ruka B volej, nehrajúca ruka F volej a hrajúca F volej, po prihrávke sa otočiť o 360°, trafiť cieľovú plochu, rôzne rakety
 - (Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)



-
- Hráč má v dominantnej ruke nevypletenú raketu a v nedominantnej vypletenú. Nehrajúcou si prihrá vyššiu loptu – dopad – a hrajúcou sa snaží odohrať forhend tak, aby nevypletenou raketou lopta preletela, znova si prihrá vypletenou a nevypletenou zahrá prázdny forhend
 - Varianty: nevypletenou zahrá dva forhendy, čo najviac forhendov, vymeniť ruky
 - (Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)



-
- **Reakčná loptička**
 - na priestore, ktorý máte k dispozícii partner nadhodí reakčnú loptičku. Hráč sa snaží odohrať loptičku späť.
 - **Variácie: F, B**
 - (Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)



-
- Rovnováha
 - Ak máte k dispozícii medicinbal alebo bosu (otočenú naopak) môžete odohrať loptičku späť po nadhode partnerovi
 - Variácie: F, B, volej F, B

(Zhánel, Černošek, Šilhánek, Soukup, 2011)