

HOLKA  
V  
POHYBU



# TENISOVÁ ROZCVIČKA

# ÚVOD

Kvalitní tenisová rozcvička je základem každého tréninku nebo zápasu. Ať už se jedná o závodní nebo rekreační hráče, správná příprava těla na zátěž nejen zlepšuje výkon, ale také výrazně snižuje riziko zranění. V tenisu, kde jsou pohyby rychlé, dynamické a často náročné na klouby a svaly, je obzvláště důležité věnovat se správnému zahřátí a aktivaci všech svalových skupin.

V tomto návodu vám přiblížím komplexní přístup k tenisové rozcvičce, který vychází nejen z mých osobních zkušeností jako fyzioterapeutky a kondiční trenérky, ale také z práce s mými svěřenci. Tento plán je ověřený praxí a kombinuje vědecké poznatky s osvědčenými metodami, které jsem měla možnost aplikovat a přizpůsobit potřebám hráčů. Zahrnuje nejen základní zahřátí a protažení, ale také specifická cvičení zaměřená na zlepšení flexibility, mobility, reakční rychlosti a koordinace na kurtu. Každá fáze rozcvičky má svůj specifický účel a měla by být prováděna v určitém pořadí, aby se zajistil optimální efekt.

Pokud vám cokoliv není jasné, máte otázky nebo potřebujete radu ohledně konkrétních cviků, neváhejte se na mě kdykoliv obrátit. Jsem tu pro vás a ráda vám s čímkoliv pomůžu.

<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:info@holkavpohybu.cz">info@holkavpohybu.cz</a>
<b>Web:</b>	<a href="http://www.holkavpohybu.cz">www.holkavpohybu.cz</a>
<b>Facebook:</b>	<a href="https://www.facebook.com/holkavpohybu">@holkavpohybu</a>
<b>Instagram:</b>	<a href="https://www.instagram.com/holkavpohybu">@holkavpohybu</a>



# PROČ PROVÁDĚT ROZCVIČKU?

Rozcvička je nezbytná pro přípravu těla na náročnou fyzickou aktivitu, kterou tenis představuje. Hlavní důvody, proč byste ji neměli vynechávat, jsou:

## 1. Prevence zranění

Správně provedená rozcvička zvyšuje prokrvení svalů, zlepšuje jejich elasticitu a připravuje je na intenzivní zátěž. To snižuje riziko zranění, jako jsou natažení svalů, křeče nebo problémy s klouby.

## 2. Zvýšení výkonnosti

Aktivace svalových skupin, zlepšení flexibility a koordinace vedou k lepšímu pohybu na kurtu, rychlejší reakci a lepší kontrole nad míčem.

## 3. Mentální připravenost

Rozcvička také pomáhá hráči mentálně se soustředit na nadcházející zápas nebo trénink. Zlepšuje koncentraci a uvolňuje napětí.

# KDY PROVÁDĚT ROZCVIČKU?

Rozcvička by měla být prováděna před každým tréninkem a zápasem. Ideálně by měla začít přibližně 20-30 minut před samotným tréninkem, aby tělo mělo dostatek času se připravit na fyzickou aktivitu.

**1. Před tréninkem:** před zahájením samotného tréninku je důležité se zaměřit na celkové zahřátí těla a přípravu na specifické pohyby, které budou součástí tréninku.

**2. Před zápasem:** před soutěžním zápasem je rozcvička ještě důležitější, protože hráč musí být nejen fyzicky připravený, ale i mentálně soustředěný.

# JAKÉ VYBAVENÍ BUDEŠ POTŘEBOVAT?

Pro dosažení co nejlepšího efektu rozcvičky je dobré využít několik pomůcek, které pomohou aktivovat svaly a zlepšit specifické schopnosti potřebné pro tenis:

- expandéry,
- švihadlo,
- reakční míček,
- tenisák,
- (medicimbal).

# 1. ÚVODNÍ ZAHŘÁTÍ (5 MIN)

Cílem této části je prokrvení svalů a příprava na dynamické cvičení. Úvodní část by měla trvat cca 5 min.

## LEHKÝ KLUS

Správné provedení:

- Provedení: začněte chůzí, zvyšujte tempo, přecházejte na rychlý krok a následně na lehký běh. Postupně přidejte klus pozpátku a poskoky do stran.
- Délka trvání: 1-2 minuty.

## KROUŽENÍ RAMENY

Správné provedení:

- Provedení: stůjte vzpřímeně, ramena uvolněná. Pomalu začněte kroužit ramena vpřed, potom zpět. Snažte se o co největší rozsah pohybu.
- Opakování: 10-15 kroužení vpřed a zpět.

## ROTACE TRUPEM

Správné provedení:

- Provedení: postavte se do širšího postoje, ruce dejte do úrovně ramen. Pomalu rotujte trupem doprava a doleva, přičemž se snažte držet nohy pevně na zemi. Rotace by měla být plynulá a kontrolovaná.
- Opakování: 10-15 rotací na každou stranu.

## ŠVIHADLO

Správné provedení:

- Provedení: začněte s běžným skákáním přes švihadlo, postupně zvyšujte tempo. Zaměřte se na koordinaci nohou a plynulost pohybu.
- Opakování: 2 minuty skákání. Pokud je to možné, zkuste různé techniky (např. dvojskok, střídání nohou).

## 2. DYNAMICKÉ PROTAŽENÍ (5 MIN)

Cílem této části je zlepšení flexibility, aktivace svalů a příprava na specifické tenisové pohyby.

### VÝPADY S ROTACÍ TRUPU

Správné provedení:

- Provedení: začněte s výpadem vpřed, při sestupu do výpadu rotujte trupem směrem k přední noze. Udržujte stabilitu a kontrolu, aby byl pohyb plynulý.
- Opakování: 8-10 výpadů na každou nohu

### VÝPADY DO STRAN

Správné provedení:

- Provedení: postavte se do širšího postoje a vykročíte do strany, přičemž pokrčte koleno vykročené nohy a druhou nohu držte nataženou. Páteř udržujte rovnou a trup směřuje vpřed. V této pozici vydržte 2-3 sekundy.
- Opakování: 8-10 výpadů na každou nohu.

### PŘÍTAHY KOLEN K HRUDNÍKU

Správné provedení:

- Provedení: stůjte vzpřímeně, střídavě přitahujte jedno koleno k hrudníku, druhou nohu držte na zemi. Udržujte rovnou páteř a střídejte nohy.
- Opakování: 8-10 přitahů na každou nohu.

### VÝPONY NA ŠPIČKÁCH

Správné provedení:

- Provedení: postavte se rovně a pomalu se zvedejte na špičky, držte tuto pozici 2-3 sekundy a poté se vraťte zpět. Tento pohyb aktivuje lýtka.
- Opakování: 10-15 výponů.

### 3. SPECIFICKÁ AKTIVACE (10 MIN)

Cílem této části je příprava na pohyby typické pro tenis a aktivace správných svalových skupin.

#### STÍNOVÁNÍ ÚDERŮ S EXPANDÉREM/ MEDICIMBALEM

Správné provedení:

- Provedení: uchyťte expandéry do pevného bodu, stoupněte si zády k expandéru a simulujte forhend a bekhend bez míče, soustředte se na techniku a pohyb nohou. Expandéry můžete nahradit házením medicimbalu do bekhendové a forhendové strany. Medicimbal využijte při rozvíčce před tréninkem, nikoliv zápasem, aby se předešlo riziku zranění.
- Opakování: 10-15 opakování forhendu i bekhendu.

#### AKTIVACE ROTÁTOROVÉ MANŽETY S EXPANDÉREM

Správné provedení:

- Provedení: připevněte expandér ve výšce pasu ke stabilnímu bodu. Postavte se bokem k expandéru, uchopte jeho volný konec opačnou rukou, než je připevnění, a loket přitiskněte k tělu. Předloktí držte v pravém úhlu k tělu a pomalu otáčejte předloktím ven od těla (zevní rotace). Pohyb by měl být plynulý a kontrolovaný. Pomalu se vraťte do výchozí pozice. Poté uchopte volný konec expandéru stejnou rukou, jako je připevnění, a loket přitiskněte k tělu. Předloktí držte v pravém úhlu k tělu a pomalu otáčejte předloktím k tělu (vnitřní rotace)
- Opakování: 10-12 opakování každá ruka do vnitřní i zevní rotace.

#### STÍNOVÁNÍ SERVISU S EXPANDÉREM

Správné provedení:

- Provedení: připevněte expandér a uchopte jeho volný konec do ruky, která simuluje držení rakety. Postavte se zády k připevněnému expandéru, jako byste se připravovali na servis. Provedte pohyb servisu proti odporu expandéru - začněte v pozici připraveného servisu, zvedněte ruku s expandérem nad hlavu a simulujte úder směrem vpřed. Pohyb provádějte plynule a kontrolovaně.
- Opakování: 10-15 opakování na každou ruku.

#### PLYOMETRICKÁ SKOKY

Správné provedení:

- Provedení: skákejte nízko a rychle přes malé překážky nebo kužely.
- Opakování: 2 série 8 - 10 přeskoků.

## 4. REAKČNÍ RYCHLOST (5 MIN)

Cílem této části je zlepšit připravenost na rychlé situace na kurtu.

### SPRINTY S REAKCÍ NA SIGNÁL

Správné provedení:

- Provedení: postavte se do základního tenisového postavení (mírný předklon, kolena lehce pokrčená, váha na špičkách). Počkejte na signál - může to být slovní pokyn, tlesknutí, písknutí. Na signál okamžitě vyrazte do krátkého sprintu (cca 5 metrů) co nejrychleji.
- Opakování: 5 - 8 rychlých startů.

### CHYTÁNÍ TENISÁKU

Správné provedení:

- Provedení: postavte se do základního postavení. Požádejte trenéra, aby vám tenisový míček nečekaně hodil nebo upustil z výšky. Vaším úkolem je co nejrychleji zareagovat a míček chytit, než dopadne na zem. Pokud cvičíte sami, odhodte míček proti zdi, aby se odrazil nepředvídatelným směrem, a snažte se ho co nejrychleji chytit aniž by dopadl na zem. Postupně proti zdi můžete házet dva tenisáky současně a chytat bez dopadu, nebo je házet do kříže.
- Opakování: 8-10 pokusů.

### REAKČNÍ MÍČEK

Správné provedení:

- Provedení: hráč stojí v základní pozici a reaguje na náhodně odražený míček. Míček si háže o zem sám nebo jej hráči hází trenér.
- Opakování: 8 - 10 reakcí.



# ZÁVĚR

Správná a důkladná rozcvička je nepostradatelnou součástí každého tenisového tréninku i zápasu. Tento návod zahrnuje zahřátí, mobilizaci, aktivaci svalů a specifická cvičení zaměřená na výbušnost, koordinaci a reakční rychlost.

Nezapomeňte, že kvalita provedení cviků je důležitější než rychlost nebo počet opakování. Věnujte pozornost správné technice a postupně zvyšujte intenzitu cvičení podle svých schopností.

Pokud vám cokoliv není jasné, máte otázky nebo potřebujete radu ohledně konkrétních cviků, neváhejte se na mě kdykoliv obrátit. Jsem tu pro vás a ráda vám s čímkoliv pomůžu. Vaše otázky a zpětná vazba jsou pro mě důležité, a společně můžeme zajistit, že dosáhnete těch nejlepších výsledků.

<b>E-mail:</b>	<a href="mailto:info@holkavpohybu.cz"><u>info@holkavpohybu.cz</u></a>
<b>Web:</b>	<a href="http://www.holkavpohybu.cz"><u>www.holkavpohybu.cz</u></a>
<b>Facebook:</b>	<a href="https://www.facebook.com/holkavpohybu"><u>@holkavpohybu</u></a>
<b>Instagram:</b>	<a href="https://www.instagram.com/holkavpohybu"><u>@holkavpohybu</u></a>

