



STŘEDOČESKÁ TENISOVÁ AKADEMIE

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA Z KONDIČNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ 2026

Místo konání: Sporthotel Relax Veletov

Termín: 1.–4. října 2026

Organizátor: Středočeská tenisová akademie (STA)

Vypracoval: Filip Háva – vedoucí STA

1. Účel a hlavní cíle soustředění

Kondiční soustředění Středočeské tenisové akademie a Přípravného střediska, které se uskutečnilo ve dnech 1.–4. října 2026 ve Sporthotelu Relax Veletov, bylo důležitou součástí dlouhodobého tréninkového programu akademie pro rok 2026. Jeho hlavním posláním bylo systematicky rozvíjet fyzickou připravenost hráčů a hráček a vytvořit kvalitní základ pro

jejich další výkonnostní růst v nadcházejícím období, zejména s ohledem na náročnou zimní tenisovou přípravu.

Soustředění se zúčastnilo 16 hráček/čů ze středočeských klubů: Šimková Viktorie (2012 Plíšková tennis academy), Červená Vanessa (LTC Slovan Kladno), Pešková Erika (2015 LTC Houštka), Čermáková Emily (Tenis Dobříš), Hárová Tereza (2014 Plíšková tennis academy), Gerlichová Agáta (2016 LTC Rakovník), Holanová Sofie (2014 Plíšková tennis academy), Tvarůžková Natálie (2015 LTC Rakovník), Mahdal Melanie (2015 Plíšková tennis academy), Podanný Patrik (2011 Plíšková tennis academy), Nováček Tomáš (2015 Slavoj Český brod), Háva Filip (2017 Tenis Dobříš), Falář Vojtěch (2015 Plíšková tennis academy), Čermák Jiří (2015 Tenis Dobříš), Tenkl Denis (2012 TC Mokropsy), Šebík Dominik (2016 Tenis Dobříš).



Moderní tenis klade vysoké nároky nejen na technické a taktické dovednosti, ale také na celkovou fyzickou zdatnost, rychlost pohybu, schopnost rychle reagovat na herní situace a efektivně zvládat opakovanou fyzickou zátěž. Z tohoto důvodu byl program soustředění sestaven tak, aby zahrnoval široké spektrum kondičních aktivit a umožnil rozvoj základních pohybových schopností důležitých pro tenisový výkon.

Mezi hlavní cíle patřily především:

- ! **Rozvoj vytrvalosti** – zlepšení schopnosti zvládat dlouhodobou fyzickou zátěž a udržovat odpovídající výkonnost i v náročnějších tréninkových a zápasových situacích.

- ! **Zvýšení rychlosti a akcelerace** – rozvoj rychlého startu, efektivního zrychlení a schopnosti pohotově reagovat na pohyb soupeře a míče.
- ! **Rozvoj síly a výbušnosti** – posílení svalových skupin důležitých pro dynamický pohyb po kurtu, odrazy, změny směru a celkovou stabilitu při tenisových úderech.
- ! **Zlepšení koordinace a rovnováhy** – zdokonalení souhry pohybů, prostorové orientace a schopnosti kontrolovat tělo při rychlých změnách pohybu.
- ! **Rozvoj flexibility a pohyblivosti** – podpora optimálního rozsahu pohybu a správného provádění sportovních činností.
- ! **Prevence zranění** – zařazení kompenzačních, stabilizačních a posilovacích cvičení zaměřených na vyvážený rozvoj pohybového aparátu.
- ! **Vyhodnocení fyzické připravenosti** – prověření aktuální úrovně kondice prostřednictvím tradičního souboru testů a porovnání dosažených výsledků s předchozím rokem.
- ! **Vzdělávání hráčů** – rozšíření znalostí o pravidlech tenisu, organizaci domácích a mezinárodních turnajů a základních požadavcích na účast v soutěžích.

Vedle samotného kondičního rozvoje bylo důležitým cílem také posílení samostatnosti hráčů, jejich odpovědnosti za vlastní přípravu a schopnosti pracovat v kolektivu.

2. Program soustředění a organizace tréninků

Tréninkový program byl sestaven s důrazem na pestrost, pravidelnost a postupné zatěžování organismu. Jednotlivé aktivity se vzájemně doplňovaly tak, aby hráči rozvíjeli různé pohybové schopnosti a současně získávali zkušenosti s různými formami sportovní přípravy.

2.1 Ranní pohybová aktivace a vytrvalost

Každý den byl zahájen ranním výběhem v délce 1km, 2km a 4km po skupinách, jehož cílem bylo aktivovat organismus po nočním odpočinku, podpořit rozvoj aerobní vytrvalosti a připravit hráče na další tréninkový program.

Ranní běh byl zároveň příležitostí k upevňování správných pohybových návyků, práci s vlastním tempem a rozvoji disciplíny. Pravidelná ranní aktivita podporovala také schopnost hráčů přizpůsobit se organizovanému sportovnímu režimu a plnit stanovené úkoly bez ohledu na aktuální únavu či individuální pohodlí.



2.2 Hlavní kondiční tréninky

Hlavní část kondiční přípravy probíhala dvakrát denně, přičemž jednotlivé tréninkové bloky trvaly přibližně 2,5 hodiny.

Tréninky byly zaměřeny na rozvoj několika vzájemně propojených oblastí fyzické připravenosti.

Vytrvalostní příprava

Cílem bylo zvýšit schopnost hráčů zvládat delší fyzickou zátěž a opakovat intenzivní pohybové činnosti bez výrazného poklesu výkonu. Vytrvalost představuje v tenise důležitý předpoklad pro zvládání dlouhých výměn, celých zápasů i několikadenních turnajů.

Rychlost a reakční schopnosti

Trénink zahrnoval aktivity zaměřené na rychlé starty, akceleraci a pohotové reakce na různé podněty. Tyto schopnosti jsou zásadní zejména při dobíhání krátkých míčů, změnách směru a rychlém přesunu do optimální pozice pro odehrání míče.

Síla a výbušnost

Součástí programu byla cvičení zaměřená na rozvoj dynamické síly, odrazových schopností a celkové pohybové výkonnosti. Důraz byl kladen na správnou techniku provedení, koordinaci pohybu a zapojení svalových skupin využívaných při tenisovém pohybu.

Koordinace a stabilizace

Hráči absolvovali cvičení zaměřená na rovnováhu, přesnost pohybu, stabilitu trupu a kontrolu těla při rychlých změnách směru. Tyto schopnosti mají přímý význam pro efektivní pohyb na kurtu, správné postavení při úderu a omezení rizika přetížení pohybového aparátu.

Jednotlivé tréninkové bloky byly doplněny pohybovými hrami a dalšími kondičními aktivitami, které podporovaly motivaci hráčů a umožňovaly procvičovat fyzické schopnosti v různých situacích.

3. Testování fyzické připravenosti

Významnou součástí soustředění bylo pravidelné testování fyzické zdatnosti. Hráči absolvovali tradiční soubor celkem 15 testovacích disciplín, které slouží k dlouhodobému sledování jejich fyzického rozvoje a k posuzování připravenosti na další tréninkové období.

Testování umožňuje získávat přehled o individuálních přednostech i oblastech, kterým je potřeba věnovat zvýšenou pozornost. Výsledky mohou trenérům sloužit jako podklad pro úpravu individuálních tréninkových plánů a stanovení konkrétních kondičních cílů.

Testované disciplíny zahrnovaly zejména:

- ! běh na 10 a 30 metrů pro posouzení rychlosti a akcelerace;
- ! běh na 60 metrů pro ověření rychlostních schopností;
- ! běh na 30 a 10 metrů pozadu, zaměřený na specifické pohybové schopnosti a koordinaci;
- ! běh na 60 metrů se startem z bloků;
- ! skok do dálky z místa pro posouzení odrazové síly dolních končetin;
- ! hod medicinbalem pro ověření silových a výbušných schopností;
- ! hloubkový předklon pro posouzení flexibility;
- ! test vějíře, zaměřený na rychlost pohybu, změny směru a schopnost efektivně se pohybovat mezi stanovenými body;
- ! test kružítky, zaměřený na pohybové schopnosti a koordinaci;
- ! vytrvalostní běh pro posouzení úrovně obecné vytrvalosti;
- ! test rychlosti reakce;
- ! další doplňková cvičení tvořící součást celkového hodnocení fyzické připravenosti.

Poznámka: Výše uvedený přehled shrnuje hlavní testované oblasti. Přesné složení všech 15 disciplín lze uvést podle oficiálního testovacího protokolu STA.

Zvláštní význam má každoroční opakování testů za srovnatelných podmínek. Díky tomu lze sledovat dlouhodobý vývoj jednotlivých hráčů a vyhodnocovat účinnost kondiční přípravy.

Výsledky testování během letošního soustředění byly podle průběžného vyhodnocení příznivé. U všech účastníků bylo zaznamenáno zlepšení oproti předchozímu roku. Tento vývoj potvrzuje význam pravidelné kondiční přípravy a vytváří dobrý předpoklad pro další rozvoj hráčů.



4. Doplnkový sportovní program

Vedle hlavních kondičních tréninků byl program obohacen o další sportovní aktivity, které rozšiřovaly pohybové zkušenosti hráčů a přispívaly k celkové pestrosti soustředění.

4.1 Atletické disciplíny

Zajímavým zpestřením byla možnost vyzkoušet si vybrané atletické disciplíny. Hráči se seznámili s pohybovými činnostmi, které nejsou běžnou součástí jejich tenisového tréninku, a mohli si ověřit své schopnosti v odlišných sportovních podmínkách.

Program zahrnoval:

- ! **Starty z bloků** – praktické seznámení s technikou startu a maximální akcelerací po startovním signálu.
- ! **Skok do dálky** – využití klasického dálkařského sektoru k procvičení rozběhu, odrazu a koordinace pohybu.

Atletické disciplíny představovaly nejen zajímavou změnu oproti běžnému tréninku, ale také možnost rozvíjet pohybové schopnosti využitelné při tenisové přípravě. Zároveň podporovaly soutěživost, odvahu zkoušet nové činnosti a vzájemnou motivaci mezi hráči.

4.2 Kompenzační a posilovací cvičení

Součástí programu byla rovněž kompenzační a posilovací cvičení realizovaná v tělocvičně a fitness centru.

Jejich cílem bylo podpořit správné držení těla, zlepšit stabilitu a pohyblivost a posilovat svalové skupiny důležité pro zdravý a efektivní pohyb. Pozornost byla věnována také vyváženému rozvoji těla, protože jednostranné zatěžování může být při dlouhodobém tenisovém tréninku rizikovým faktorem.

Pravidelné zařazování těchto aktivit je důležité zejména u mladých sportovců, jejichž pohybový aparát se stále vyvíjí. Správně vedená kompenzační příprava pomáhá vytvářet předpoklady pro dlouhodobou sportovní výkonnost a snižuje riziko přetížení.



4.3 Regenerace a odpočinek

Nedílnou součástí soustředění byla také regenerace. Vzhledem k intenzitě a rozsahu tréninkového programu bylo důležité věnovat pozornost odpočinku a obnově sil mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami.

Hráči měli k dispozici saunu, bazén a vířivku, které byly využívány jako součást regeneračního programu.

Dostatečná regenerace je důležitým předpokladem pro zvládnutí opakované fyzické zátěže. Současně pomáhá hráčům osvojovat si zásady správného přístupu k vlastnímu tělu a chápat, že kvalitní sportovní příprava nespočívá pouze v samotném tréninku, ale také v odpovídajícím odpočinku.

4.4 Týmové aktivity a večerní program

Program soustředění zahrnoval také společenské a týmové aktivity, které vhodně doplňovaly fyzicky náročnou část dne.

Hráči se zapojovali do her, sportovních kvízů a dalších společných činností. Tyto aktivity vytvářely prostor pro neformální komunikaci, vzájemné poznávání a posilování vztahů mezi jednotlivými účastníky.

Důležitým přínosem bylo rovněž rozvíjení týmové spolupráce, respektu k ostatním a schopnosti fungovat v kolektivu. Přestože je tenis individuálním sportem, kvalitní tréninkové prostředí, vzájemná podpora a pozitivní vztahy mezi hráči mohou významně ovlivňovat jejich motivaci i dlouhodobý sportovní rozvoj.

5. Vzdělávací program – pravidla tenisu

Odborná příprava hráčů nebyla zaměřena pouze na fyzickou stránku sportovního výkonu. Součástí soustředění byly také dvě vzdělávací přednášky věnované pravidlům tenisu a fungování domácích i mezinárodních soutěží.

Cílem bylo rozšířit znalosti hráčů o soutěžním prostředí a zvýšit jejich samostatnost při účasti na turnajích.

První přednáška: České tenisové turnaje

Přednáška se zaměřila na organizaci domácích tenisových soutěží, základní pravidla účasti a fungování turnajového systému. Důraz byl kladen na orientaci v soutěžních podmínkách a na povinnosti hráčů během turnajů.

Druhá přednáška: Mezinárodní turnaje a pravidla ITF

Druhá přednáška se věnovala mezinárodnímu tenisovému prostředí a pravidlům souvisejícím s organizací mezinárodních soutěží. Pozornost byla zaměřena na základní principy pravidel ITF a na skutečnosti, se kterými se hráči setkávají při účasti na zahraničních turnajích.

Součástí vzdělávacího programu byl závěrečný test, jehož účelem bylo ověřit osvojené znalosti a upevnit probíraná témata.

Zařazení těchto vzdělávacích bloků představuje důležitou součást komplexní přípravy mladých tenistů. Hráč by měl vedle sportovních dovedností rozumět také pravidlům soutěží, povinnostem účastníka a základním principům sportovního chování.

6. Sportovní a ubytovací zázemí

Pro realizaci kondičního soustředění byl využit areál Sporthotelu Relax Veletov, který poskytl vhodné podmínky pro intenzivní sportovní přípravu i následnou regeneraci.

K dispozici byly následující prostory a zařízení:

- ! víceúčelová sportovní hala pro kondiční tréninky a pohybová cvičení;
- ! venkovní sportovní hřiště pro další pohybové aktivity;

- ! krytá tartanová dráha vhodná pro běžecké tréninky a rychlostní cvičení;
- ! fitness centrum pro posilování a rozvoj silových schopností;
- ! vířivka a sauna jako doplňkové regenerační prostředky.

Výhodou areálu byla možnost kombinovat různé druhy tréninků bez nutnosti složitého přesouvání mezi jednotlivými sportovišti. Zázemí zároveň umožňovalo přizpůsobovat program aktuálním podmínkám a zachovat jeho pestrost.

Využití víceúčelových sportovních prostor přispělo k tomu, že soustředění nebylo omezeno pouze na běžeckou a silovou přípravu, ale zahrnovalo širší spektrum pohybových činností.

7. Celkové zhodnocení a dosažené výsledky

Kondiční soustředění Středočeské tenisové akademie ve Veletově proběhlo v přátelské a pozitivní atmosféře. Hráči a hráčky přistupovali k programu zodpovědně, projevovali ochotu plnit stanovené úkoly a aktivně se zapojovali do jednotlivých tréninkových i doplňkových aktivit.

Pozitivně lze hodnotit především rozsah programu, který propojoval kondiční trénink, testování fyzické připravenosti, atletické disciplíny, kompenzační cvičení, regeneraci a vzdělávání.

Významným výsledkem bylo zlepšení dosažených hodnot v testech fyzické připravenosti oproti předchozímu roku u všech účastníků. Tento výsledek je důležitým ukazatelem jejich dosavadního rozvoje a současně potvrzuje přínos dlouhodobé a systematické přípravy.

Soustředění přispělo k naplnění několika zásadních cílů:

Zlepšení fyzické připravenosti

Pestrý tréninkový program poskytl hráčům příležitost rozvíjet rychlost, vytrvalost, sílu, výbušnost a koordinaci. Tyto schopnosti tvoří důležitý základ pro zvládání nároků současného soutěžního tenisu.

Průběžné vyhodnocování výkonnosti

Opakované testování umožnilo porovnat dosažené výsledky s předchozím rokem a získat podklady pro další plánování kondiční přípravy. Výsledky mohou být využity při stanovování individuálních cílů a při sledování dlouhodobého vývoje jednotlivých hráčů.

Podpora zdravého pohybového rozvoje

Kompenzační a posilovací cvičení, doplněná o regenerační aktivity, zdůraznila význam prevence zranění a vyváženého rozvoje pohybového aparátu.

Rozšíření sportovních a odborných znalostí

Atletické disciplíny přinesly nové pohybové zkušenosti a vzdělávací přednášky rozšířily znalosti hráčů o pravidlech tenisu a organizaci soutěží.

Posílení týmové spolupráce

Společný tréninkový režim a večerní aktivity podpořily vzájemné vztahy, komunikaci a soudržnost kolektivu. Tyto faktory jsou důležité pro vytváření kvalitního tréninkového prostředí a dlouhodobou motivaci mladých sportovců.

Celkově lze soustředění hodnotit jako přínosnou součást přípravy hráčů STA. Získané zkušenosti, výsledky testování a společně absolvovaný program vytvářejí dobrý základ pro navazující tréninkovou práci v zimním období.

8. Závěr a doporučení pro další přípravu

Kondiční soustředění Středočeské tenisové akademie, které se uskutečnilo ve dnech 1.–4. října 2026 ve Sporthotelu Relax Veletov, splnilo svůj hlavní účel a představovalo důležitý krok v přípravě hráčů na další část tenisové sezony.

Spojení intenzivního kondičního tréninku, pravidelného testování, atletických disciplín, kompenzačních cvičení, regenerace a odborného vzdělávání vytvořilo komplexní program odpovídající potřebám mladých tenisových hráčů.

Pozitivní vývoj výsledků fyzických testů oproti předchozímu roku potvrzuje, že systematická kondiční příprava má své opodstatnění a měla by zůstat pevnou součástí dlouhodobého tréninkového plánu akademie.

Pro další období doporučujeme zejména:

- ! pokračovat v pravidelném rozvoji rychlosti, vytrvalosti, síly a koordinace;
- ! zachovat každoroční testování fyzické připravenosti a důsledně vyhodnocovat individuální výsledky;
- ! na základě výsledků testů upravovat kondiční program podle potřeb jednotlivých hráčů;
- ! věnovat zvýšenou pozornost kompenzačním cvičením, stabilizaci a prevenci přetížení;
- ! podporovat samostatnost hráčů v oblasti regenerace, životosprávy a odpovědného přístupu k tréninku;
- ! pokračovat v odborném vzdělávání hráčů, zejména v oblasti pravidel tenisu a přípravy na domácí i mezinárodní soutěže.

Středočeská tenisová akademie bude i nadále usilovat o vytváření kvalitních podmínek pro všestranný sportovní rozvoj svých hráčů. Kondiční příprava zůstává jedním z klíčových předpokladů jejich dlouhodobého výkonnostního růstu, odolnosti a schopnosti prosadit se v náročném soutěžním prostředí.

Závěrem děkujeme všem trenérům, asistentům a hráčům i hráčkám za jejich nasazení, disciplínu a aktivní přístup během celého soustředění. Poděkování patří také všem, kteří se podíleli na jeho organizaci a zajištění odpovídajících podmínek.

Těšíme se na další společné akce Středočeské tenisové akademie v roce 2027.

Vypracoval:

Filip Háva – vedoucí STA

Středočeská tenisová akademie

Veletov, říjen 2026