

TENISOVÁ ŠKOLA- TENIS TÁBOR

Jsme nová tenisová škola v Táboře v tenisovém klubu Tenis Tábor. Naše tenisová škola je ideálním místem nejen pro seznámení se s tenisem a jeho zdokonalením, ale určitě zde najdete také i nové kamarády. Posláním tenisové školy je přispívat k rozvoji rekreační i výkonnostní sportovní aktivity mládeže i dospělých občanů města Tábora a okolí. Máme velký zájem vychovat co nejvíce tenisových nadšenců, ale také výborné hráče a současně i dobré studenty, kteří mohou například získat prospěchová stipendia na univerzitách v USA. Výuka probíhá zábavnou formou s ohledem na hráčskou úroveň hráče, věk a osobní požadavky, pod vedením vysoce kvalifikovaných trenérů ČTS a ITF.

ZÁKLADNÍ STRUKTURA TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI V TENISOVÉ ŠKOLE - TENIS TÁBOR

Kurzy pro děti a mládež

- 1 - Mini tenis e Baby tenis - stage: blue, red, orange, green (4 – 10 let)
- 2 - Začátečníci (10 – 18 let)
- 3 - Hobby tennis (10 – 18 let)
- 4 - Závodní tennis
- 5 - VA Tennis Academy
- 6 - Personal coaching

Kurzy pro dospělé

- 1 – Začátečníci
- 2 - Hobby tennis
- 3- Závodní tennis

Kurzy pro školky a školy všech stupňů

Prázdninové příměstské kempy a tréninky

Soukromé lekce

Speciální programy

Podrobnosti na webových stránkách Tenisové školy Ing. Víta Andreše
<https://tenisova-skola-va.webnode.cz>

Kurzy pro děti a mládež

1 - Mini tenis e Baby tenis - stage: blue, red, orange, green (4 – 10 let)

Základní program - 2 lekce týdně

Kurz je určen pro děti ve věku **4-10 let** bez předchozí tenisové přípravy. Hlavním cílem je všestranný rozvoj pohybových dovedností, osvojení základů tenisové techniky a hravou formou podchytit zájem dětí o tenis. Kurz je vhodný jak pro zájemce o závodní tenis, tak i pro děti se všestrannými sportovními ambicemi. Při výuce je využíváno zkrácených raket, pěnových míčků, sítí pro minitenis a dalších pomůcek, které pestrou a efektivní formou přispívají k rychlému zvládnutí základních dovedností. Trénink probíhá ve skupinách max 4-6 dětí z větší části formou her a soutěží. Děti jsou podle svých časových možností rozřazeny do skupinek na základě stejného věku a podobných tenisových dovedností.

Pro výuku nejmenších dětí jsou použity modely ITF - Play And Stay a Australian Tennis - Hot Shots.

Blue stage: 4 - 5 let

Dvorec 10,97 x 5,00 m, síť 50cm, míče soft. molitanové, tenisová raketa max. 40cm

Red stage: 6 - 8 let

Dvorec 10,97 x 5,00 m, síť 50cm, míče červené, tenisová raketa max. 50cm

Orange stage: 8 - 9 let

Dvorec 18,00 x 6,00 m, síť 70 cm, míče oranžové, tenisová raketa max. 60cm

Green stage 9 - 10 let

Dvorec normální, míče zelené, tenisová raketa max. junior (kratší o 1 - 1,5 cm než normální raketa)

2 - Začátečníci (10 – 18 let)

Základní program - 2 lekce týdně

Skupinový trénink je určen pro mládež ve věku **10-18 let** bez předchozí tenisové přípravy. Hlavním cílem je opět všestranný rozvoj pohybových dovedností, osvojení základů tenisové techniky a podchycení zájmu o tenis. Kurz je vhodný pro děti s všestrannými sportovními ambicemi i pro zájemce o závodní tenis v budoucnosti. Výuka probíhá již s normálními raketami a s dalšími pomůckami které pestrou a efektivní formou přispívají k rychlému zvládnutí základních dovedností. Trénink probíhá ve skupinách max 4-6 hráčů.

Tenisové rakety mohou být zapůjčeny zdarma!

3 - Hobby tennis (10 – 18 let)

Základní program - 2 lekce týdně + volitelná 1 fyzická příprava

Kurz je určen pro pokročilejší hráče ve věku **10-18 let** se zájmem o klubový tenis s možností přechodu i do závodního tenisu. Hráči jsou podle svých časových možností rozřazeni do skupinek po 3 - 4 hráčích na základě stejného věku a podobných tenisových dovedností. Trénink je zaměřený na zdokonalování tenisových úderů, pohybových dovedností, fyzickou přípravu a základy taktiky při herních zápasech.

4 - Závodní tenis (10 – 18 let) POUZE NA POZVÁNÍ

Základní program – 3 x 2 hod týdně technicko taktická příprava + 2 hod fyzická příprava.

Skupinový trénink je určen pro pokročilé hráče ve věku **10-18 let** se zájmem o závodní tenis. Hráči jsou podle svých časových možností rozřazeni do skupinek po 3 - 4 hráčích na základě stejného věku a podobných tenisových dovedností. Trénink je zaměřený na další zdokonalování tenisových úderů, pohybových dovedností, fyzickou přípravu a taktiky všech herních situací. Cílem výuky je zvládnutí optimální tenisové techniky a její taktické využití v zápasech, vysoká úroveň fyzických dovedností společně s psychickou odolností. Hráči se mohou zúčastňovat soutěží družstev i turnajů jednotlivců Českého tenisového svazu.

5 - VA Tennis Academy (10 – 18 let) POUZE NA POZVÁNÍ

Kurz je určen pro pokročilé závodní hráče a dobré studenty ve věku **10-18 let** se zájmem o studium na univerzítách v USA a jejich reprezentaci v soutěžích **NCAA**. Je to vynikající možnost jak využít sport k osobnímu vzdělání a obohacení s možností postupu i do profesionálního tenisu. Trénink je zaměřený na vysokou herní úroveň společně s dopomocí ve studiu a je veden v anglickém jazyce. Pro podrobnější informace se obraťte na Ing. Víta Andrese

6 - Personal coaching POUZE NA POZVÁNÍ

Určeno pro hráče se zájmem o profesionální tenis a nebo již pro profesionální hráče ATP nebo WTA. Cílem je vysoce specializovaný trénink nejvyšší úrovně pro dosažení maximálně možných výkonů v tenise
Pro podrobnější informace se obraťte na Ing. Víta Andrese

7 - Fyzická příprava a funkční trénink – pro tréninkové činnosti 1 – 3, v programech 4 – 6 začleněna.

Tenis je jedním z nejnáročnějších sportů na koordinaci, celkovou pohybovou dovednost a fyzickou zdatnost. Fyzická příprava a funkční trénink tvoří nedílnou součást tréninkové přípravy tenisových hráčů na všech úrovních a nelze ji v systematickém tréninku opomíjet. Cílem fyzické přípravy je co nejlépe připravit děti a mládež na tenisová utkání, vytvořit jim pevné základy pro trénink v následné věkové kategorii, a v neposlední řadě utvořit pozitivní vztah ke sportu jako celoživotní aktivitě. Koncept fyzické přípravy a funkčních tréninků respektuje vývojové charakteristiky a věková specifika daného jednotlivce, dále klade důraz na prevenci poškození mladého organismu nadměrnou a nevyváženou zátěží a na přirozený sportovní vývoj jedince. Pomocí doplňkových sportů se rozvíjí všestrannost hráče a částečně kompenzuje jednostranné tenisové zatížení. Vzhledem k tomu, že tréninky probíhají převážně ve skupině, snaží se také tenisté, jakožto individuálnímu sportovci, ukázat kolektivní chápání sportu a spolupráci v něm.

Kurzy pro školky a školy všech stupňů

Kurz je určen pro děti ve věku od 5 let i bez předchozí tenisové přípravy.

Lekce mohou být pořádány ve školních tělocvičnách pro celé třídy nebo přímo na tenisových dvorcích -Tenis Tábor, Počet lekcí je volitelný.

Úvodní lekce: (1 lekce) zdarma

Základní kurz (5 lekcí)

Tenisový materiál a rakety, jsou zajištěny pro všechny zúčastněné děti!

Pro podrobnější informace se obraťte na Ing. Víta Andrese

Kurzy pro dospělé

1 - Začátečníci

Skupinový trénink je určen pro každého bez i předchozí tenisové přípravy. Hlavním cílem je osvojení základů tenisové techniky a podchycení zájmu o tenis. Trénink probíhá ve skupinách max 3-4 hráči.

2 - Hobby tennis

Kurz je určen pro pokročilejší hráče i veterány se zájmem o klubový tenis s možností přechodu i do závodního tenisu. Hráči jsou podle svých časových možností rozřazeni do skupinek po 3 - 4 hráčů na základě podobných tenisových dovedností. Trénink je zaměřený na zdokonalování tenisových úderů, pohybových dovedností a základy taktiky při herních zápasech.

3- Závodní tennis

Skupinový trénink je určen pro pokročilé hráče se zájmem o závodní tenis. Hráči jsou podle svých časových možností rozřazeni do skupin po 3 - 4 hráčů na základě podobných tenisových dovedností. Trénink je zaměřený na další zdokonalování tenisových úderů, pohybových dovedností, taktiku všech herních situací a po dohodě i na fyzickou přípravu. Cílem výuky je zvládnutí optimální tenisové techniky, její taktické využití v zápasech a vysoká úroveň fyzických dovedností společně s psychickou odolností. Hráči se mohou zúčastňovat soutěží družstev i turnajů jednotlivců Českého tenisového svazu

Soukromé lekce

pro 1 - 2 hráče

Soukromé lekce a trénink je vhodný pro všechny výkonnostní úrovně hráčů, od začátečníků až po profesionální tenisty. Trénink je zaměřen na konkrétní potřeby hráče s důrazem na jeho individualitu a osobní rozvoj. Na základě analýzy úrovně herních schopností a dovedností je pro každého hráče připraven individuální plán přípravy. Přestože se jedná o neefektivnější formu výuky, je vhodné individuální trénink kombinovat se skupinovou výukou.

Prázdninové příměstské kempy a tréninky

Letní příměstské tenisové kempy

Tenisový kemp je určen pro děti od 6 do 15 let. Mohou se ho účastnit děti s tenisovou zkušeností, i úplní začátečníci. Děti rozdělíme do jednotlivých skupin dle výkonnosti a věku. Každý den budou skupiny procházet jednotlivými cykly (tenisový trénink, dovednostní hry a soutěže). Veškerý program je plánován a organizován velmi zkušenými a kvalifikovanými trenéry s nejvyšší trenérskou kvalifikací, a to s ohledem na věk a fyzickou zdatnost dětí. Cílem letních kempů je naučit děti zábavnou formou správné a moderní tenisové úderu. V případě nepřízné počasí je připraven náhradní program ve sportovní hale. Děti mají zajištěny odpolední svačinu, oběd a pitný režim

Týdenní kurzy a tréninky pro děti a mládež

Jedná se o pokračování všech kurzů a tréninků během prázdnin s týdenním plánováním tréninkové činnosti.

Speciální programy – podrobné informace u Ing. Víta Andrese

Psychologická příprava

Individuální lekce pro zájemce, kteří chtějí zlepšit svoji psychickou odolnost v situacích soutěžení.

Regenerace

Velmi důležitá součást moderního tréninkového procesu. Jedná se o řízení a kontrolu celého denního režimu sportovce, který obsahuje činnost po tréninku, masáž, fisioterapie, dietu sportovce, aktivní odpočinek,

Kardio tennis

Skupinový tenisový trénink s prvky kruhového tréninku s kardio muzikou a pod kontrolou osobních kardiometrů. Kardio tréninkem lze zlepšit fyzickou zdatnost, zvýšit vytrvalost, zlepšit vzhled vaší postavy a naučit se hrát tenis prostřednictvím hry. Cíle tréninku jsou dosaženy prostřednictvím speciální struktury výcviku (3 fáze) a výběru vhodných cvičení s odpovídajícím rytmem kardio muziky.

Zahřívání - 10 minut. Příprava těla pro intenzivnější fyzické cvičení. Vše probíhá ve formě hry na tenisovém kurtu.

Intenzivní kardio/tenis cvičení - Hlavní část 40 minut. Podrobení tělu krátké, intenzivní a časté sérii cvičení, jejichž cílem je udržet srdce na úrovni aerobního cvičení. Díky tomu spalujeme tuky mnohem rychleji a posilujeme naše srdce.

Uklidnění, strečink - Závěrečná část 10 minut. Poslední fáze, během které naše tělo přejde do normálního stavu. Strečink, pomalejší cviky.

Weekend tennis

Skupinový trénink pro vyspělejší a závodní hráče s cyklickým opakováním všech základních taktických schémat tenisu. Lekce jsou předány o weekendu. Pro 4 - 8 hráčů

Easy tennis

Skupinový trénink pro začátečníky s cyklickým opakováním všech základních tenisových úderů. Pro 4 - 8 hráčů

Testování fyzických a psychologických schopností

Testy na zjištění obecné i speciální fyzické úrovně hráčů a jejich psychologických schopností. Velmi důležité pro všechny závodní hráče.

Video-computer analýza techniky a taktiky

Nahrávání slow motion video a následující analýza úderů za pomoci speciálního softwaru Dartfish

Talent scouting

Vyhledávání talentů

Doprovázení a coaching hráče na soutěžích

Doprovázení a coaching hráčů na turnajích a soutěžích družstev.

Happy Tennis Hour

Vyhrazené hodiny pro zkoušku tenisového tréninku zdarma. Hodiny budou zveřejněny na našich webových stránkách

TRENĚŘI TENISOVÉ ŠKOLY - TENIS TÁBOR

Hlavní trenér: **Ing. Vít Andres** Trenér 1.třídy, FTVS
British Tennis LTA - Master Club Coach Award
Federazione Italiana Tennis – National Coach and Physical Coach
ITF – High Performance Coach – level 3

Trenéři asistenti: **David Friedl** Trenér 2.třídy
Martin Jankovski Trenér 2.třídy
Mgr. František Janda FTVS
Radek Novák Trenér 2.třídy
Patrik Pavlinec Trenér 3.třídy

TENISOVÁ ŠKOLA – TENIS TÁBOR

- 1) Veškerá trenérská práce je organizována v rámci Tenisové školy Tenis Tábor pod vedením hlavního trenéra klubu.
- 2) V tenisové škole mohou trénovat pouze trenéři minimálně druhé třídy a s trenérskou smlouvou s Tenisem Tábor z.s.

3) Hlavní trenér klubu:

- Úzce spolupracuje s manažerem klubu a přispívá k růstu členské základny a úspěchu klubu
- Zajišťuje administrativu spojenou s činností akademie
- Kontroluje záznamy v rezervačním systému
- Plánuje a řídí tréninkovou činnost tenisové školy
- Řídí skupinu trenérů asistentů, pravidelné schůzky, doškolování a kontroluje plnění připravených tréninkových plánů
- Přijímá nové žáky a rozděluje je podle jejich zájmu a výkonnosti jednotlivým trenérům
- Organizuje soutěže družstev
- Provádí výběr talentovaných hráčů
- Zajišťuje programy 1 – 6, speciální programy
- Kontroluje a doplňuje tréninkový materiál dle potřeby
- Udržuje kontakt se školami v Táboře a okolí
- Účastní se dle potřeby schůzí výboru Tenisu Tábor

4) Trenér asistent:

- Úzce spolupracuje s hlavním trenérem klubu řídí se jeho pokyny a přispívá k růstu členské základny a úspěchu klubu
- Zajišťuje Programy 1 – 4, _soukromé lekce, _prázdninové příměstské kempy a tréninky, _kurzy pro školky a školy.
- Zajišťuje administrativu spojenou s jeho tréninkovou činností, plní přesně tréninkové plány
- Zúčastňuje se všech schůzí a doškolování
- Provádí přesné záznamy vlastní tréninkové činnosti do rezervačního systému
- Pomáhá při organizaci soutěží družstev a turnajů jednotlivců
- Dodržuje Etický kodex tenéra tenisu