

DIAGNOSTIKA A KOREKCE
TECHNIKY, ANEB JAK NA CHYBY
ZÁVODNÍCH HRÁČŮ

Dobrou techniku poznáme podle toho, že je účelná a účinná. Účelnost se vztahuje především k biomechanickému modelu, zatímco účinnost (efektivita) k dosaženému výsledku. Technika by měla být tzv. „**přijatelná**“, tzn. taková, že je přijímána jako vhodná a není potřeba ji opravovat. Jestliže však chyby v technice limitují hráče ve vývoji dlouhodobě, je korekce nezbytná. To ale znamená, že trenér musí znát základy biomechaniky, zapojování jednotlivých segmentů těla při úderech, práci nohou, držení těla (musí mít v hlavě model, dle kterého opravovat a musí mít „oči“) a současně musí vystupovat pozitivně a zaměřovat se současně na oblasti, které je možné zdokonalovat.

Je třeba hledat problém = příčinu, ne příznaky (proč hraje hráč míč pozdě), opatrně přistupovat k radikálním změnám, hráč by měl být zapojen do řešení korekce, informace, které trenér poskytuje musí být přesné, vhodně je třeba rozehrávat i míče, sledovat vztah mezi držením rakety, postavením, bodem zásahu a dráhou švihu rakety.

Je nutné rozlišit začátečníky a pokročilé hráče :

začátečníci – zlepšování techniky (provedení) úderu

závodní hráč – zlepšení výkonu (výsledku), mají již osobní herní styl, posouzení korekce vzhledem ke skutečným situacím v utkání v souvislostech nejen s technikou, ale i psychikou, taktikou a kondicí (zaměření se na příčinu, ne symptomy = příznaky), proces korekce přizpůsobit turnajovému kalendáři

Typy korekcí pro závodní hráče (Crespo, Milley)

obecné dělení korekcí :

- situační (hraj B jakoby přes boční plot – větší rotace ramen)
- s využitím učebních pomůcek (mince v ruce, tenis.míček pod paží)
- analogie (hraj volej, jako bys chtěl chytit míč)
- smyslové (využití sluchu např. při podání s horní rotací)

rozlišení : - *zásadní korekce* (technické – změna držení rakety, změna z B obouruč na jednoruč nebo naopak, taktické – zásadní změny v taktickém pojetí, změna herního stylu)

- *drobné úpravy* – menší technické změny např, v načasování, postavení nohou, taktické ve volbě úderu, předvídání soupeřových úderů

„Kdy a co měnit“

Přípravné období

- nejlepší období pro korekce techniky
- na začátku TJ
- 1 chyba na týden
- ke konci přípr.období i korekce taktiky

Předturnajové období, turnaje

- nevhodné období pro korekce
- pokud ano, tak zrušit turnaj

Přechodné období (odpočinek) – pokud nějaké zařadíme

- nevhodnost korekce

Soutěže družstev

- naprosto nevhodné je korigovat techniku, ani komentování techniky
- pouze taktika

„Jak vlastně hráče opravovat“

1. pozorování dané dovednosti (sledovat hráče mnohokrát, z různých úhlů, využití videa,...)
2. analýza problému (opravovat vůbec?, narušuje chyba hráčův vývoj?, jedná se o problém technický? Taktický?, Kondiční?, jsem schopen problém opravit?....)
3. rozhodnutí, zda a jak korigovat (vybrat postup, jak měnit, kolik času to zabere?)
4. vlastní proces korekce nedostatků (pochopení, trénink, vlastní rozhodování, utkání)
5. zhodnocení (co a jak se podařilo, aplikace v soutěžních podmínkách)

Příklad : hráč nacvičuje bez rakety (soustředění na tělo)

hráč trénuje bez sítě

hráč ignoruje lajny, nacvičuje mimo dvorec

hráč hraje bez soupeře (let míče)

hráč hraje bez pohybu (hra z koše)

hráč hraje výměny s trenérem

hráč hraje na body

hráč hraje tréninkové utkání

Videozáznam : údery je třeba natočit ze 2 úhlů, současně je třeba natočit i detaily horní (vytočení ramene) i spodní části těla (práce nohou), model pro porovnání, komentář hráče.

„Diagnóza je pro trenéra, oprava pro hráče“

Seznam diagnóz :

- motivační přístup
- základní postavení
- držení rakety
- pozorování míče hráčem
- práce dolních končetin (drobné x dlouhé kroky, probíhání míče)
- příprava rakety – nápřah
- švih paže s raketou a typ úderu
- úderová zóny (místo zásahu)
- rovnováha, přenesení hmotnosti těla
- protažení, dokončení úderu
- návrat do výchozího postavení

Příklad opravovací techniky na podání :

nesprávné počáteční postavení -postavte hráči nohy do krabic, položte mezi nohy obal na raketu, špička levé nohy směřuje v pravému sloupku

změna držení rakety v průběhu podání – mince, která nesmí vypadnout

nestálý nadhoz – chytání nadhozu, natažená paže, nadhoz podél plotu

příprava – paže nepracují společně – stínování trenéra a hráče, podnět – paže vzhůru

chybí smyčka – házení míčem, podání s teniskou

zásah míče nízko – dostat míč dříve než on vás, nácvik podání se zásahem větvičky stromu, míče v plotě

špatná rovnováha – podání z 1 nohy, ze druhé nohy, z obou bez hnutí-rozpůlení těla

špatné protažení – plechovka od míčů vedle levé nohy