

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**



**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Výběr tenisového trenéra podle koncepce jeho tréninkových  
lekci**

**Vedoucí práce**  
**Mgr. Tomáš Kočib**

**Zpracoval**  
**Jaroslav Štrupl**

**Praha 2011**

## **Abstrakt**

**Název práce:** Výběr tenisového trenéra podle koncepce jeho tréninkových lekcí

**Cíle práce:** Sestavení pomocného manuálu, který pomůže jednoduše s výběrem tenisového trenéra pro začínající závodní hráče tenisu. Práce poukazuje na správné vedení a naopak i na často vídané chyby při realizaci tréninkových hodin.

**Metoda:** Pro sestavení tenisového manuálu pomohla analýza odborné literatury (rešerše) z oblasti problematiky sportovního tréninku a tenisové specializace.

**Výsledek:** Bude sestaven stručný manuál, který by měl po jeho přečtení pomoci vybrat rodičům kvalitního tenisového trenéra pro jejich děti. Manuál poukáže na chyby a nedostatky ve vedení hodin tenisu.

**Klíčová slova:** tenis, trenér, trénování

## **Abstract**

**Titel:** Selection of tennis coach under the concept of his training sessions

**Goals:.** Set-up of a useful manual, that helps to choose a tennis coach for beginning tennis players easily. This work points at the right coaching along with often seen mistakes while executing training sessions.

**Method:.** After setting-up of the tennis manual there was the analysis of scientific literature (background research) from a field of sports training session and tennis specialization

**Results:** There will be set-up of a concise manual, which should, after it has been read, help parents to choose the suitable coach for their children. The manual is supposed to point at the mistakes and shortages while coaching tennis sessions.

**Key words:** tennis, coach, coaching

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracoval samostatně a uvedl veškeré literární prameny, které byly během této práce použity. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 14.4.2011

-----

Jaroslav Štrupl

## **Poděkování**

Pokud bych měl v této části vyjádřit poděkování musím každopádně začít u mého mentora Mgr.Tomáše Kočíba, bez jehož odborné pomoci by tato práce nemohla vzniknout v této podobě. A nakonec bych rád přidal osobní poděkování rodině a pár přátelům, bez kterých by moje studia na této škole nebyla reálná.

Ještě jednou tedy děkuji všem.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

---

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

---

## OBSAH

|   |    |
|---|----|
| 1 Úvod.....   | 8  |
| 2 Teoretická část práce .....   | 9  |
| 2.1 Stručná specifikace sportovní hry tenis .....   | 9  |
| 2.1.1 Charakteristika tenisu .....  | 9  |
| 2.1.2 Přínos tenisu pro rozvoj dítěte .....   | 9  |
| 2.1.3 Stručná historie tenisu .....   | 10 |
| 2.2 Sportovní trénink.....  | 11 |
| 2.2.1 Co je sportovní trénink a jeho úkoly?.....  | 11 |
| 2.2.2 Složky sportovního výkonu.....  | 12 |
| 2.2.3 Předpoklady pro budoucí výkonnost v tenise .....  | 14 |
| 2.2.4 Odlišnosti složek sportovního výkonu u dětí .....                                       | 17 |
| 2.2.5 Specifikace mladšího školního věku (6-11 let) .....                                     | 20 |
| 2.3 Koncepce sportovních hodin pro děti .....   | 22 |
| 2.3.1 Teorie skladby hodin .....  | 22 |
| 2.3.2 Časové rozvržení hodiny a formy organizace.....   | 27 |
| 2.4 Charakteristika skupiny.....  | 30 |
| 2.5 Typologie trenéra a jeho role .....   | 32 |
| 2.6 Specifika trenérské práce v oblasti sportovní hry tenis a možnosti jejich posouzení ..... | 34 |
| 2.6.1 Vzhled a celkové vystupování .....  | 35 |
| 2.6.2 Komunikace .....  | 35 |
| 2.6.3 Organizace hodin z pohledu trenéra.....   | 38 |
| 2.6.4 Materiální vybavení, jeho využití a zázemí.....   | 40 |
| 3 Cíle práce a metody .....   | 41 |
| 3.1 Cíl práce, dílčí úkoly a výzkumná otázka.....   | 41 |
| 3.1.1 Cíl práce a dílčí úkoly .....   | 41 |
| 3.1.2 Výzkumná otázka .....   | 41 |
| 3.2 Metody .....  | 42 |
| 3.2.1 Základní metody.....  | 42 |
| 4 Praktická část .....  | 44 |
| 5 Diskuze a odůvodnění kapitol manuálu.....   | 57 |
| 6 Závěr .....   | 65 |
| 7 Použitá literatura .....  | 66 |
| 8 Přílohy.....  | 68 |

## 1 Úvod

Tenis je v mnoha specifikách podobný ostatním sportům, avšak má i své vlastní odlišnosti a základní principy, které musíme dodržovat již od začátků. Proto výběr dobrého trenéra je jednou z nejdůležitějších věcí. Jelikož je tento sport poměrně populární z pohledu veřejnosti, je i celkem lukrativní záležitostí pro trenéry a kluby. Jeho popularita má své klady a samozřejmě i zápory. Kladem je určitě široké množství základen a klubů kde lze tento sport provozovat a jako negativum bych považoval velké množství neadekvátně vzdělaných trenérů, kteří na tomto sportu chtějí „jen vydělat“ bez zájmu o podstatu rozvoje tenisu. Samozřejmě tato problematika je v dnešní době celkem podstatná. Je totiž velká možnost výběru pohybových aktivit a nezávisle na této skutečnosti je i u dětí celosvětově pokles zájmu o pohybové aktivity. Z tohoto důvodu udržení a získání nových zájemců o tento sport by mělo být naší prioritou. Vzbuzení zájmu a jeho udržení dlouhodobě provozovat tento sport, ať už na jakékoli úrovni, by mělo být jednou z nezákladnějších snah trenéra tenisu. Dílčím klíčem, který velkou měrou k tomuto přispívá, je vlastní koncepce jeho hodin. Ale jak takového trenéra najít a jak poznat, že má správné předpoklady ke kvalitnímu vedení dětí? Na tuto otázku pomůže snadnou cestou odpovědět stručné shrnutí méj bakalářské práce v podobě drobné brožůrky, která k této práci bude přiložena. Proto doufám, že po jejím přečtení bude i člověk, neznalý problematiky tréninku dětí a speciálně v tenisovém prostředí, schopný vybrat trenéra, který negativně neovlivní tenisový vývoj malého hráče. Stránek špatného vedení se může projevit několik, ale největší rizika jsou skryta ve zdravotních a psychologických aspektech tréninku a na tyto a další se hlouběji zaměřím v mé bakalářské práci.



## **2 Teoretická část práce**

Než začneme s psaním samotného manuálu pro rodiče, musíme si objasnit obecné pojmy spjaté s touto sportovní hrou a všeobecně i s problematikou jejího tréninku. Teoretická část má tedy za úkol nám přesně vymežit, na co se v manuálu zaměříme.

### **2.1 Stručná specifikace sportovní hry tenis.**

#### **2.1.1 Charakteristika tenisu**

Tenis je jednou z celosvětově nejrozšířenějších her a těší se poměrně velké popularitě. Kočíb ho v knize *Základy a teorie sportovních her* (2007) charakterizuje jako hru síťového typu, jejíž hrací plochy jsou od sebe odděleny sítí, proto se tedy jedná o hru neinvazní. Úkolem hráčů je, dopravit míček pomocí rakety do pole soupeře takovým způsobem, aby ten ho nebyl schopný vrátit zpět (Táborský 2007).

Záštitu nad tímto sportem má v české republice ČTS (Český tenisový svaz) a světově se o tento sport stará ITF (International Tennis Federation).

A co je na tenisu tak zvláštního? Baine(2004) hovoří o tenisu, jako o překrásném sportu, který může být hrán úplně každým na celém světě. Ať už nejmladší děti kolem pěti let nebo oproti tomu sedmdesáti osmdesáti letí senioři všichni tito ví, že musí správně přehrát míček přes síť tak, aby získali bod. Tato hra existuje v této podobě už přes sto let a můžeme ji hrát jak venku, tak vevnitř. Hra je zábavná, protože každý kurt, každá raketa, míček, počasí ovlivňují hru samotnou. Prolínají se zde komplexní i částečné dovednosti v každém momentu hry (Baine 2004). Díky těmto všem proměnným je hra zajímavá, protože nikdy se neocitnete ve stejné situaci dvakrát.

#### **2.1.2 Přínos tenisu pro rozvoj dítěte**

Crespo. Miley(2003) „Výzkumy prokazují, že tenis je pro děti jeden ze zdraví nejvíce prospěšných sportů a je zároveň sportem, ve kterém dochází k velmi malému počtu zranění. Je sportem pro celý život. Jeho provozování je pomáhá budovat sebedůvěru a učí si vážit sebe sama. Zároveň učí děti disciplíně, spoléhat jen sama na sebe a respektovat ostatní. Ale co je nejdůležitější, tenis představuje fyzickou aktivitu, která přináší skvělou zábavu“. (Crespo, Miley 2003)

### **2.1.3 Stručná historie tenisu**

Počátky tenisu se datují do hluboké minulosti. Pokud tedy budeme brát i záznamy o hrách tenisu podobných. Tyto kořeny sahají až do 6. století n.l. na území Egypta a Persie. V anglické historii nalezneme záznamy o této hře i v církevních rukopisech, kde se tento sport provozoval v kláštorech opatů. Poté historické prameny poukazují do dob Ludvíka X. Jinak reálné stvoření tenisu je připsáno na vrub majorům Henry Gemovi a Voltru Cloptonovi Wikfieldovi kolem roku 1858. Tito gentlemani označili na dvoře královny Viktorie poprvé travnatý dvorec. Prvním tenisový klub byl založen v roce 1872 v Leamingtonu. Do této doby byla jedinou známou hrou tohoto charakteru hra, již Francouzi říkali De Paume (hra dlaní). Jinak konečnou podobu získal tenis v roce 1874, kdy si ho nechal Wingfield patentovat. Poté už to vedlo k rozmachu, který přetrvává dodnes (Parsons 1998).

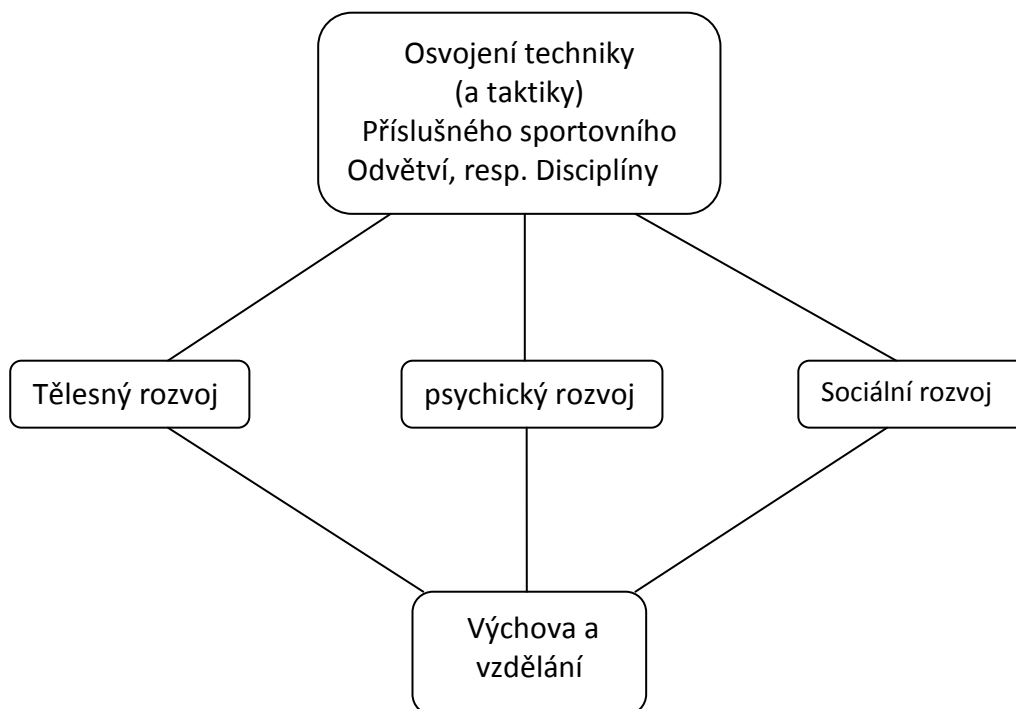
## 2.2 Sportovní trénink

### 2.2.1 Co je sportovní trénink a jeho úkoly?

Tato otázka může u řady lidí vzbudit úsměv na tváři, „**je to každému jasné**“. Obecně vzato, lidé neznají problematiku sportovního tréninku o tom uvažují jen jako o přípravě na utkání, kde hráči zlepšují své dovednosti a učí se hrát. Trochu jinak už o tom budou uvažovat povolané osoby v podobě trenérů, metodiků, odborných autorů, kteří se touto problematikou zabývají již mnoho let. Za jednoho v tomto ohledu z nejpovolanějších na české scéně, bych si dovolil považovat Dovalila, který sportovnímu tréninku a jeho problematice zasvětil velkou část svého života. V publikaci *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*, kterou napsal ve spolupráci s Chaloupkovou (1988), hovoří o sportovním tréninku takto: „**Sportovní trénink je rozhodující formou přípravy k dosahování vysoké sportovní výkonnosti.**“ V minulosti byl přístup k tréninku značně odlišný od dnešní podoby. Pod pojmem trénink se skrývalo spíše, že fotbalisté si šli zakopat na branku, plavci se snažili co nejrychleji uplavat svoji vzdálenost, skokani skákali na maximum a zápasníci se prali bez nácviku technik a takto bychom mohli pokračovat do nekonečna. Až léta praxe a zkoumání poukázali na podstatné zákonitosti sportovního tréninku. Celky se začaly vydělovat na menší specifické úseky na takzvané dílčí složky výkonu.

V současné době sportovní trénink charakterizujeme jako **promyšlený, cílevědomý a organizovaný proces využívající různorodých cvičení, metod a podmínek**, které mají zajistit **rozvoj člověka** a jeho **připravenost ke sportovnímu výkonu** ve zvoleném odvětví a disciplíně. Cílem je tedy dosáhnout co možná nejvíce změn v biologických a psychologických stavech (Dovalil, Chaloupková 1988).

Dle Dovalila(2005), úkoly sportovního tréninku: „zahrnují tělesný, psychický a sociální rozvoj a spočívají v osvojování sportovních dovedností (jejich technické a taktické stránky), rozvíjení kondice sportovců (ovlivnění jejich pohybových schopností) a formování osobnosti sportovců ve smyslu specifických požadavků sportovního odvětví, ale i ve smyslu širším, občanském. Ve svém komplexu i diferenciovaně jsou řešeny v rámci jednotlivých **složek tréninku**: kondiční, technické, taktické, psychologické a celkové výchovné působení.“ (Dovalil 2005)



Obr. 1. Schéma úkolů sportovního tréninku (Choutka, Dovalil 1991)

### 2.2.2 Složky sportovního výkonu

Pokud chceme něco vědět o sportovní přípravě, musíme bezpodmínečně znát její základní parametry, kterými bezesporu jsou složky sportovní přípravy. Každý sport má v tomto ohledu svá specifika a zákonitosti, avšak obecné základy musí platit pro každou pohybovou aktivitu a její případný trénink. Co to jsou tedy složky sportovní přípravy? Jsou to části, z kterých se vlastní trénink skládá. Choutka, Dovalil (1991) dělí složky sportovního výkonu na: kondiční, technickou, taktickou, a psychologickou přípravu. Sám Dovalil, ještě někdy přidává výchovu.

#### Kondiční příprava

1. Zdokonalování všestranného pohybového základu:

- rozšiřování počtu osvojených pohybových dovedností a návyků;
- rozvojem pohybových schopností v nejrůznějších kvalitách jejich projevů.

2. rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti na bázi příslušných fyziologických funkčních systémů a odpovídajících psychických procesů;

3. rozvoj speciálních pohybových schopností v souladu s potřebami techniky příslušných sportovních činností a energetických zdrojů jejich výkonového provedení.

### Technická příprava

1. rozvoj koordinačních schopností jako základu účinné techniky;
2. osvojení sportovních dovedností a jejich stabilizace;
3. zdokonalení sportovních dovedností v podmínkách soutěžních situací.

### Taktická příprava

1. osvojení taktických vědomostí (teorie taktiky);
2. osvojení a zdokonalování variant řešení typických soutěžních situací;
3. rozvoj schopností výběru optimální varianty řešení soutěžní situace;
4. rozvoj tvůrčích schopností;
5. rozvoj taktického myšlení v rámci plánů vyššího řádu (taktického plánu, strategického plánu aj.).

### Psychologická příprava

1. rozvoj výkonové motivace;
2. regulace emočních procesů v podmínkách soutěžních situací;
3. vytváření vědomostního základu uvědomělého jednání;
4. formování charakteru a sociální role sportovce.

V rámci tréninkového procesu se také plní důležité výchovné úkoly:

- formování životního názoru sportovce,
- upevňování rysu charakteru v duchu sportovní morálky,
- rozvoj sociálních vztahů v rámci sportovního kolektivu,
- formování osobnosti s ohledem nadpožadavky daného sportovního odvětví.

Realizace stanovených úkolů musí být pochopitelně přizpůsobena podmínkám tréninku v konkrétním sportovním odvětví, resp. disciplíně, a co se týče obsahu, tak i prostředkům, forem a metod (Choutka, Dovalil 1991).

### **2.2.3 Předpoklady pro budoucí výkonnost v tenise**

Tuto část jsem zde zahrnul z důvodu, že pokud chceme vybrat tenisového trenéra správně, musíme vědět, o jaké úrovni tenisu budeme u našeho potomka uvažovat. Je sice trochu zvláštní uvažovat o vrcholné podobě tenisu takto na začátku, ještě než se u dítěte mohou projevit vlohy či dokonce talent. Ale pokud si sáhneme hluboko do svědomí, kdo to nedělá? Kdo by neuvažoval o tom, že jeho potomek se může stát světovou jedničkou. Mnohdy rodiče mají ta největší očekávání, avšak určité faktory mohou značně limitovat možnosti pozdějšího rozvoje. Pokud tedy uvažujeme o této možnosti, že by se náš potomek mohl tomuto sportu později věnovat na vrcholové úrovni, tak si hned na začátku uvědomme co je pro tento sport zapotřebí.

Samozřejmě jako v každém sportu, jehož velkou část tvoří pohybová složka, jsou nějaké požadavky na somatické, kondiční, technické, taktické a psychické faktory. Každý z nich se větší či menší měrou podílí na podaném výkonu. Co do možného odhadu budoucích šancí ve vrcholovém sportu mají největší vypovídající hodnotu somatické předpoklady, které lze odvodit ze somatických předpokladů rodičů, nebo dalšími vědeckými metodami. Ostatní složky jsou dány vývojem a utvářejí se spíše působením rodiny, trenéra a prostředí. Jejich prognóza je proto nepředvídatelná. Snad jen dvě další věci, které nám ještě napomohou, trochu více nahlédnout do předpokladů hráče jsou motorická docilita a vnitřní motivace.

Pokud tedy chceme hovořit o docilitě, musíme si jí blíže specifikovat. Libra (1985) docilitu jako proces speciálního motorického učení lze definovat v nejobecnějším psychologickém pojetí jako: specifickou formu motorické činnosti, která vzniká na základě aktivní motorické interakce organizovaného živého systému se specifickými potřebami. To znamená, že se učí se systémem (člověk) výběrově a

aktivně reaguje na podmínky prostředí, čímž získává motorické zkušenosti a poznatky, které uchovává a podle potřeby s určitými záměry vybavuje (Libra 1985).

U dětí jde v podstatě o to, jak rychle jsou schopni se učit nové složité dovednosti. Čím rychleji toto probíhá, tím jsou větší předpoklady pro rozvoj dovedností. Existuje mnoho testů, které docilitu měří. Uvedu zde jeden za všechny, tak zvaný semafor, kde se počítá počet pokusů, než dojde k dokonalému provedení a čas, jak rychle dítě provede cvičení.

Motivace podle manuálu ITF druhého stupně, je touha zahájit nějakou aktivitu a setrvat v ní. Je to předpoklad a „motor“ veškerého jednání (Crespo, Mylei 2005) u dětí jde hlavně o tu vnitřní motivaci která, je žene k učení nového a touze po zlepšení dovedností.

### Somatické předpoklady

Somatické předpoklady, ať už se jedná o výšku, váhu, délkové rozměry a poměry, složení těla, nebo tělesný typ, velkou měrou předurčují, zda hráč může uspět ve vrcholovém tenisu. Samozřejmě se zde najdou i výjimky potvrzující pravidlo jako v každém sportu.

Při pohledu do tabulky 1. je patrné, že ideální předpokladem pro tenis je výška zhruba kolem 185 – 190 cm. Vysocí hráči mívají však problémy s následnou koordinací a menší hráči zase s účinností 1. servisu, což je v dnešním silově rychlostním pojetí tenisu velký handicap. Podobné je to i u žen, kde se průměrná výška v první světové desítce pohybuje kolem 175 cm.

Co se týká váhy, jde spíše o to, jakým typem hráče jste. Jaká je vaše hra z technické stránky. Rozdělil bych to na 3 části.

1. Silověji zaměřeni hráči (Andy Roddick nejrychlejší servis světa 250 km/h), u kterých je hra zaměřena spíše agresivnějším směrem do rychlosti úderů, které dosahují převážně maxima po celou dobu utkání. Jejich výměny pak netrávají příliš dlouho. Ze somatického hlediska by šlo dokonce říci, že tito hráči má oproti ostatním „mírnou nadváhu“.

2. Celodvorcoví hráči, kupříkladu (Roger Federer), mají jak rychlost úderů, tak i dostatečně propracovanou techniku. Jejich výměny bývají zpravidla delší, ale škála a pestrost úderů je rozmanitější se zapojením větší části pohybové složky.

3. Techničtí hráči (Andy Murray) „aktivně obraného typu“, kteří si vynucují tlak spíše přesností a dokonale zvládnutou technikou a citem pro hru. Také se o nich říká, že mají zlatou ruku. Délka výměň je rozlišná. Škála a pestrost zvládnutí tenisových úderů na maximální hranici.

Věk – když se podíváme na věk hráčů světové 10, můžeme si zde povšimnout že, rozpětí nejvyšší výkonnosti je zhruba mezi 23 – 30 rokem života. Samozřejmě se pravděpodobně najde ve světové 100 pár hráčů přes 30, ale bude jich určitě poskromnu. A o čem věk vypovídá? Musíme počítat s tím, že než se hráči prosadí ve světě velkého tenisu, může to trvat 14-16 let tréninků, zápasů a cestování.

Tab. 1 tenisový žebříček ATP

| umístění ATP | jméno             | Stát            | Věk | výška (cm) | Váha (kg) |
|--------------|-------------------|-----------------|-----|------------|-----------|
| 1            | Nadal Rafael      | Španělsko       | 24  | 185        | 85        |
| 2            | Federer Roger     | Švýcarsko       | 29  | 185        | 80        |
| 3            | Djokovic Novak    | Srbsko          | 23  | 187        | 80        |
| 4            | Murray Andy       | Velká Británie  | 23  | 190        | 79        |
| 5            | Soderling Robin   | Švédsko         | 26  | 190        | 81        |
| 6            | Berdych Tomáš     | Česká republika | 25  | 195        | 90        |
| 7            | Ferrer David      | Španělsko       | 28  | 175        | 72        |
| 8            | Roddick Andy      | Usa             | 28  | 187        | 88        |
| 9            | Verdasco Fernando | Španělsko       | 28  | 187        | 81        |
| 10           | Youzhny Mikhail   | Rusko           | 28  | 182        | 72        |

Údaje jsou převzaty ze serveru tenisportal.cz [online],(staženo 30.11.2010)  
<http://www.tenisportal.cz/zebrický/atp-muzi/>

Pro odhad somatických předpokladů se využívá několik možných variant. Podle Jansy a Dovalila (2009) lze nejnázve orientačně odvodit výškové a váhové rozměry dítěte podle týž rozměrů jeho rodičů. Často rodiče tvoří genetický předpoklad pro predikci somatických rozměrů. (Dovalil 2009)

Odbornější a náročnější metody pro predikci výšky jsou, podle autorek Reigerové, Přidalové, Ulbrichové tyto:

- Predikce z jednorázového měření – Bayleyová (1952), Walker (1974) a Šrámková (1978)
- Predikce na základě biologického věku - Bayleyová (1954), Tanner (1975)
- Predikce opakovaných vyšetření s použitím růstové míry - Walker (1974)



- Predikce z opakovaných vyšetření s ohledem na PHV (vrchol růstové rychlosti) - Walker (1974)
- Predikce s ohledem na výšku rodičů. – Malina (1970)  
(Reigerová, Přidalová, Ulbrichová 2006)

Předpokládám že, tyto metody se však budou využívat jen v minimální míře a tak je zde představuji jen jako možnosti a více se o nich nebudu zmiňovat.

#### **2.2.4 Odlišnosti složek sportovního výkonu u dětí**

Pokud jsem v kapitole Složky sportovního výkonu zabrousil do knih Jansy a Dovalila, nemohu v této části opomenout Periče, který toto téma rozebírá podrobně ve své knize Sportovní příprava dětí (2008) a v několika dalších publikacích spolupracuje s již zmiňovaným Dovalilem. Mnoho lidí se domnívá že, dítě je vlastně malý dospělý a že koncepce hodin může být stejná. Avšak sportovní příprava dětí musí být odlišná! Mluvíme o takzvaném přípravném charakteru, ve kterém se budují základní kameny pro nadcházející výkon. Trenér by si tedy měl klást otázky - co a jak trénovat ale nesmí opomíjet ani proč trénovat, a jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Musí znát co je přiměřené určitému věku, aby nedocházelo ke stagnaci vývoje nebo naopak k poškození. Důraz by měl být taktéž kladen na to, kdy a jak mají vypadat začátky sportovní činnosti.

#### Rozdíly mezi dětmi a dospělými

Perič vidí hlavní rozdíly ve vývoji, který neprobíhá rovnoměrně. Vždy následují změny v horizontech a na konci každého horizontu dochází k jejich ukončování. Změny dělí na anatomicko-fyziologické a psycho-sociální. Tvrdí, že mají povahu zákonitostí, které vymezují vývoj člověka. Rozčlenil složky, na které se vývoj dělí. A to na tělesný, pohybový, psychický a sociální vývoj. Dále k tomuto přidal pedagogické působení a přístup ke svěřencům. Na tyto všechny složky by měl trenér při přípravě dětí brát zřetel.

Dětství a adolescence jsou plné charakteristických změn vývoje ve všech hlavních oblastech, které utvářejí lidskou bytost. Z pohledu sportovního tréninku tvoří takové zásadní změny: (Perič 2008)

**a) intenzivní růst** – děti v tomto období vyrostou i o 50 a více centimetrů a přirozeně zároveň zvýší svou hmotnost i o více než 30 kg

**b) vývoj a dozrávání různých částí těla** – kdy orgány se mění, nejen rostou (srdce, plíce a podob.), ale mohou i výrazně změnit svoji funkčnost a úlohu (změna práce srdce, činnost pohlavních orgánů, činnost žláz s pohlavní sekrecí a podob.)

**c) psychický a sociální vývoj** – dětem se mění chápání a vnímání nejen okolního světa, ale i jejich pozice v něm, formuluje se vztah ke společnosti a lidem kolem nich.

**d) pohybový rozvoj** – výkonnost se přirozeně zvyšuje, bez ohledu na to, jestli dítě sportuje nebo ne (Perič, 2008).

Obecnou zásadou pro trénink dětí je podle Choutky, Dovalila (1991) nejpodstatnější složkou tréninku v tomto věku kondiční příprava prováděná hlavně na principech všestrannosti. Až postupem věku začínají větší měrou zasahovat do tréninku i technické a taktické parametry (Choutka, Dovalil 1991).

#### Rozvoj silových předpokladů:

Silové schopnosti jsou dle Periče (2009) definovány, jako: „Komplex schopností překonávat či udržovat vnější odpor svalovou činností.“ (Perič 2009)

Jansa a Dovalil (2007). Cvičením, která jsou vysloveně silová, nebo vytrvalostní se u dětí zásadně vyhýbáme (Jansa, Dovalil 2007).

#### Rozvoj rychlostních předpokladů:

Rychlostní schopnosti se dle Periče (2009) spojují s „krátkodobou pohybovou činností vykonávanou co nejvyšší možnou rychlostí. Jde o činnost vykonávanou bez odporu nebo jen s malým odporem.“ (Perič 2009)

Dle Jansy a Dovalila (2007), se při sportovních činnostech u dětí zaměřujeme zejména na rozvoj rychlosti a obratnosti. (Jansa, Dovalil 2007)

#### Rozvoj kloubní pohyblivosti:

A o co usilujeme tréninkem pohyblivosti? Podle Periče (2009) usilujeme o „dostatečný rozsah pohybů v kloubech a snižuje tím nebezpečí svalového zranění.“ (Perič 2009)

Dle Jansy a Dovalila (2007) „mění se tělesné proporce, největší prodloužení se projevuje u dolních končetin. Osifikace kostí postupuje pomalu, kostra není ještě plně vyvinuta.“ (Jansa, Dovalil 2007) Perič (2009) tvrdí, že kloubní pohyblivost u dětí

provádíme v každém věku, předcházíme tak negativním vlivům jednostranného zatížení na držení těla (Perič 2009).

#### Rozvoj aerobní zdatnosti:

Vytrvalecká schopnost je dle Periče (2009) „schopnost, odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit, schopnost podávat co nejvyšší výkon po co nejdelší dobu.“ (Perič 2009)

Dle Jansy a Dovalila (2007) „je srdce svou velikostí k tělu příliš malé, tomu odpovídá i nižší funkčnost oběhového systému. Proto se vytrvalostním cvičením vyhýbáme.“ (Jansa, Dovalil 2007)

#### Rozvoj pohybové koordinace:

Koordinace pohybů. Perič (2009). „Jedná se o, soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat je měnícím se podmínkám, provádět složitou pohybovou činnost a rychle si osvojit nové pohyby.“(Perič 2009)

Podle Jansy a Dovalila (2007), je na počátku tohoto období obtížná nervosvalová koordinace a to především u jemného svalstva. Mezi percepcí (vnímáním) a chtěným pohybem nedochází vždy k souladu. Cvičením v dostatečném rozsahu však vede ke značnému zlepšení v této oblasti. (Jansa, Dovalil 2007)

#### Psychologická stránka:

Jansa a Dovalil (2007) tvrdí, že v oblasti sociálního a emocionálního vývoje znamená pro dítě velkou změnu vstup do školy. S konečnou platností končí období hry jako základní aktivity, těžiště se přesouvá na školní práci. Dítě se stává jedním ze členů nové sociální skupiny – školní třídy. Jeho hodnocení se většinou shoduje s posuzováním rodičů, učitelů, trenérů a starších kamarádů. Pokrok ve vnímání se stává základem zkvalitňujícího se hlavně konkrétního myšlení. Při učení je pro ně důležitější chápání v celku, teprve na základě uvědomění si podstatných znaků pronikají k chápání jednotlivostí. Silný sklon k hravosti nachází své uplatnění v pohybových hrách, v nichž projevují výraznou tendenci k soutěživosti. Na konci období se již projevují jisté rozdíly ve sklonech činnosti mezi chlapci a děvčaty. Chlapci uplatňují různé hry konstruktivní, dívky činnosti, při nichž mohou uplatnit více citu a ladnosti pohybu. Z výchovného hlediska je vhodné vést děti mladšího školního věku tak, aby od spontánně provozované

sportovní aktivity přecházely k systematictější pohybové přípravě, rozvíjely schopnost koncentrace a volního nasazení (Jansa, Dovalil 2007).

Tab. 2 vymezení nejlepšího rozvoje daných schopností

| Pohybové schopnosti | Kalendářní věk |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|---------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                     | 3              | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |  |  |
| Koordinační         |                |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Rychlostní          |                |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Silové              |                |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Vytrvalostní        |                |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Pohyblivost         |                |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |

|  |
|--|
| Období s nejlepším rozvojem schopností         |
| Rozvoj stále pokračuje avšak s menší účinností |
| Období nevhodné k rozvoji schopnosti           |

(teoretický podklad Jansa, Dovalil 2007)

### 2.2.5 Specifikace mladšího školního věku (6-11 let)

Jak je uvedeno v další kapitole, za ideální věk pro začátek s tenisem se odhaduje 6-7 let. Tak si pojďme tuto věkovou skupinu trochu přiblížit. V knize Kaplana a Válkové (2009) se věková hranice 6-7 let začleňuje do mladšího školního věku stejně jako v knize Periče. Autoři zde upozorňují na aspekty vývoje z pohledu – tělesného, psychologického, sociálního vývoje a vývoje motoriky.

Tělesný vývoj – v jeho oblasti zde dochází k významným biologicko-psychologicko-sociálním změnám. Tělesný růst a nárůst hmotnosti jsou rovnoměrné a díky tomu dochází ke změnám tvaru postavy a zakřivení páteře se ustaluje. Dále dochází k osifikaci kostí a rozvoji vnitřních orgánů. Co se týká mozku, ten by měl být dostatečně vyspělý pro zvládnutí složitějších koordinačních pohybů. Tyto všechny faktory a ještě plasticita a pohyblivost staví dobrý základní kámen k rozvoji koordinačních a rychlostních schopností.

Psychologický vývoj – děti zvyšují svůj zájem o okolní svět a díky tomu narůstají jejich vědomosti a poznatky o něm, avšak abstraktní pojmy stále pochopit v plné míře

nedovedou. Jsou schopny pochopit jen to, čeho se mohou dotknout. Další charakteristikou tohoto období je střídání smutku a radosti. Děti jsou impulzivní, nedokážou se dlouhodobě soustředit a žijí přítomností (tím, na co myslí). Do všeho zapojují velké množství citových prožitků. Schopnost koncentrace je omezena zhruba na 4-5 min.

Vývoj motoriky – toto období je specifické snadným učením nových pohybů (Perič toto odůvodňuje vyšším využitím tzv. zrcadlových neuronů), avšak po nedostatečné automatizaci dojde k jejich rychlému zapomínání. Pohybu se sice rychle učí, ale charakteristické je přidávání velkého množství souhybů do základních pohybových vzorců. Kaplan zde uvádí, že ideálním věkem pro učení nových a motoricky obtížných prvků je ideálním obdobím 10.-12. rok dítěte. Všeobecně se však uvažuje o 8-10 roku, kteréž to období se taktéž označuje jako zlatý věk motoriky.

Sociální vývoj – s nástupem na základní školu se mění i jeho sociální role. Začlenění do kolektivu, není středem pozornosti jen rodičů a začíná působení jiných autorit, jako jsou například učitelé a trenéři. Charakteristické je i rovněž hledání nových vzorů (osobností) a osvojení jiných kulturních návyků (Kaplan, Válková 2009).

O většině stránek charakteristik věkové skupiny dětí ve věku 6-8 let a hlavně na tu psychologickou, jsem ještě nahlédl do publikace Slepíčka, Hošek, Hártlová(2009). Ti v ní hovoří o naprostých změnách způsobu života způsobených vstupem určitého řádu, jak časové vymezení povinností a volného času, tak i v sociální oblasti, kde je na nové žáky kladena největší zátěž. Přicházejí změny osobnostních rolí v přijímání nových autorit. Dítě dostává novou roli žáka a spolužáka. Interakce mezi dětmi je jiná než k dospělým, jelikož jiné děti jsou mu bližší svými vlastnostmi, zájmy a sociálním postavením. Díky tomu se může učit novým sociálním reakcím jako je – spolupráce, soutěživost a pomoc slabším. Tato část byla převzata do této knihy z Mareše 2002. A na ni výše uvedení autoři navázali. Tvrdí, že situace spojené s pohybovými aktivitami jsou právě nejlepší na získání těchto nových dovedností.

Nová autorita je sice pomáhající, ale zároveň vyžaduje nekompromisní splnění úkolů. Sebepojetí je stále odvislé od na hodnocení druhé osoby v podobě autority.

K výraznému zlepšení dochází v oblasti motoriky, síly, rychlosti a celkové koordinaci celého těla. Zlepšuje se schopnost pozornosti a soustředění. V činnostech stále převládají hry a vzrůstá zájem o pohybové hry, které vyžadují vyšší obratnost.

K dosažení pohybového cíle je stále přidruženo nadměrné (nepotřebné) množství pohybů. Pohybová činnost je chápána jako něco příjemného.

Myšlení je stále spíše spojeno s aktuálním stavem, než se záměrností. Novým pohybům se děti učí rychle a zvládají i drobné instrukce. Dítě začíná být schopno rozložit pohyby do menších částí a později je složit opět do ucelené podoby. Zatím však z velké části dochází k učení novým pohybům spíše nápodobou. Ač dochází ke zlepšení v soustředění, její udržení je stále nedostatečně dlouhé. Proto se doporučuje časté střídání aktivit se zaměřením na individuální prvky s hravými činnostmi a případné zaměření soutěživého charakteru. Musíme však brát ohled na adekvátnost zatížení vzhledem k věku. Velkou měrou jsou děti taktéž ovlivňovány přístupem rodičů. Jejich zájem může značně zlepšit přístup dětí ke zlepšování dovedností a tím i docílit vyšší úrovně jejich nacvičení. Tomuto období se taktéž někdy říká „období píle a snaživosti“. Dítě rádo dostává odměny, pochvaly a tak se aktivním plněním úkolů o toto snaží. Pokud je dítě tlačeno směrem k úspěchu, který se však nedostaví, začnou se u něj projevovat špatné pocity a postaví se do opozice proti této pohybové činnosti. Protest ani řešení nemusí být přímé. Často se toto přesune na jinou oblast života dítěte nebo jeho mezi osobní vztahy. Nesnaží se o dosažení výsledků a tím chce na sebe upozornit.

Rozdílnost v tomto období mezi chlapci a děvčaty nejsou nijak výrazné (Slepička, Hošek, Hártlová 2009).

## **2.3 Koncepce sportovních hodin pro děti**

V této kapitole vysvětlíme jinou strukturu hodin pro děti, oproti hodinám pro dospělou populaci. Náplň hodin zde bude dána podstatou vývojových zákonitostí hlavně z psychologické stránky. Podstatu tělesných odlišností ve sportovním výkonu dětí jsem již uvedl v kapitole 2.2.3. Odlišnosti složek sportovního výkonu u dětí.

### **2.3.1 Teorie skladby hodin**

V manuálu ITF Metodologické komise Českého tenisového svazu se uvádí, že snahou každého trenéra je, aby jeho svěřenci dosahovali co možná nejlepších výsledků. Ani trenéři dětí nejsou v tomto směru výjimkou. Ale oproti dospělým je tu ještě další požadavek a tím je nejen vysoká výkonnost, ale i všestranný rozvoj osobnosti dítěte.

Jednou z velkých chyb v případě dětí je používání principů z tréninku dospělých, tj. děti jsou především zatěžovány z hlediska energetické stránky cvičení. Sportovní příprava dětí by měla být založena na učení se nových dovednostem a nikoli na

dávkování zatížení. A protože pro přípravu dětí není vhodné aplikovat tréninkové metody dospělých, je účelné vymezit určité zásady, které by měl trénink dětí respektovat.

Vychází přitom z následujících požadavků:

Využití poznatků o věkových a vývojových zvláštích dětí. Zajišťovat vysokou úroveň trenérského působení. Zabezpečovat účelné využití času tréninku. Zajišťovat vysokou účelnost jednotlivých cvičení.

Zároveň by však měl trénink dětí zabezpečovat i obecné cíle a úkoly sportovní přípravy dětí, kterými jsou všestranný rozvoj upevňující zdraví a zdatnost dětí, dobré vztahy v kolektivu, dobré školní výsledky apod. ( Crespo, Miley 2002).

Dále jsem zde vybral kapitoly z knihy Periče, který problematice sportu mládeže zasvětil velkou část své tvorby. V jedné z nich uvádí Perič (2009): „Jedním z hlavních cílů sportovní přípravy dětí je zvládnutí požadované techniky dané sportovní disciplíny jako předpokladu pro trénink v pozdějším (dorosteneckém, juniorském a seniorském) věku. Jelikož se většinou jedná o množství složitých dovedností nebo o dokonalé zvládnutí relativně malého počtu dovedností, dostává tím požadavek maximálního využití času v průběhu tréninku vysokou náročnost. Také je nezbytné zařazovat cvičení, která co nejlépe odpovídají věkovým a vývojovým zvláštím dětí. To znamená:

1. V prvních letech tréninku se zaměřit především na rozvoj základních dovedností dětí v dané sportovní disciplíně. V pozdějších letech tréninku postupně rozvíjet speciální sportovní dovednosti a podle potřeb i dovednosti taktické.

2. Průběžně rozvíjet a zdokonalovat obecné i speciální schopnosti dětí pro získání vysoké individuální úrovně, ale i z důvodů preventivní zdravotní funkce.

3. Provádět relativně složitá cvičení, jejichž náročnost, především z hlediska koordinace pohybů, je na hranici toho, co jsou děti schopny zvládnout. Např. pokud děti dobře zvládnou devět opakování z deseti, je již cvik zvládnutý a je možné přejít na další, obtížnější variantu. Pokud je tento poměr opačný, je nutné snížit náročnost tohoto cviku. Optimální poměr je 6-7 úspěšných pokusů a 3-4 pokusy neúspěšné. Jednou z možností, jak zvýšit náročnost tréninkových cvičení, je např. spojování jednotlivých diskretních dovedností do vyšších celků tak, aby vytvářely dovednosti sériové.

4. Využití času na zotavení mezi cvičeními, při kterém je vhodné procvičovat některé nenáročné činnosti. Ve většině sportů jsou určité dovednosti, které jsou náročné na přesnost provedení, a proto vyžadují vysoký počet opakování při nácvičce, ale nízká intenzita provádění děti zatěžuje. Například během dvouminutového odpočinku po cvičení mohou děti procvičovat: přihrávky ve dvojicích v basketbalu, sestavy v karate atd.

5. Využití herního principu v přípravě, což znamená tvořit trénink tak, aby veškerá činnost nebo alespoň její většina, byla realizována formou hry. Jedná se v podstatě o „filozofii trenéra“, která chápe přípravu dětí především jako radost a prožitek. Velký význam herního principu je ve spontánnosti pohybu, kdy na děti není vyvíjen žádný tlak z hlediska výkonu či průběhu činnosti. Cvičení, ve kterých děti nemají emotivní prožitek, jsou pro ně nezáživná a velice rychle je přestanou bavit. Pokud si hrají, jsou schopny pracovat dlouho bez větší únavy. Obdobně je to přístup výhodný i v oblasti psychického tlaku, na který jsou děti velice citlivé. Právě při herním principu je tento tlak trenéra minimální a děti se tedy mohou, bez větších obav z negativního hodnocení ze strany trenéra, rozhodovat a tato rozhodnutí realizovat.

Většinu činností řešíme herní formou, a pokud není možnost hru zařadit, např. u některých nácvičce dovedností, je důležité cvičení hrou alespoň zařazovat, třeba formou drobných honiček apod. Často se v tréninku využívá princip zvaný „10+5“, při kterém je trénink rozdělen do patnáctiminutových bloků, v nichž je deset minut věnováno nácvičce a pět minut hram. Tato zásada získává na významu především v prvních letech organizovaného tréninkového procesu u nejmenších dětí.“ (Perič 2009).

Podobně o tom také hovoří Krištofič ve své knize Pohybová příprava dětí a mládeže. Základním kladem k tématu „jak učit“ je bezpečně a zábavně. Děti potřebují být permanentně motivovány a konfrontovány s výsledky svého snažení. I když se zpočátku nedaří, užíváme raději výrazů „nebylo to špatné, ale ještě by šlo zlepšit to a to....“ (pozitivní motivace), než opakované tvrdé negativní hodnocení, které může působit antimotivačně. V rámci hodnocení komplexního pohybu je třeba respektovat priority (od podstatného k méně podstatnému), kdy například pochválíme dítě za to, jak se odrazilo, i když v průběhu v průběhu letové fáze nebylo vše v pořádku. Nelze sdělovat více informací najednou (odraz byl brzy, levá ruka nízko a hlava....), ale odstraňovat chyby postupně, od uzlových bodů (kritických míst) nově učené dovednosti k méně podstatným pohybovým aktům. V začátcích učení nové dovednosti by mělo



vysvětlení trenéra odpovídat na otázku „Jak postupovat při zdokonalování techniky?“. V pozdějších fázích by se mělo vysvětlení týkat i otázky „Proč dítě není pouhým vykonavatelem?“, ale mělo by postupně pronikat do souvislostí (Křištofič 2006).

Jansa a Dovalil, jsou autory mnoha publikací s touto problematikou a určitě v mnoha věcech budu vycházet z jejich myšlenek například: Zásady, formulované pro přípravu dětí, se netýkají jen „technologické stránky tréninku“, (tj. co, jak a kdy dělat), ale měly by se zabývat i obecnými otázkami sportovní výchovy dětí. Týkají se především vztahu trenérů a členů realizačního týmu (tedy dospělých) k dětem, jejich přístupu v průběhu tréninku. Ten by měl být vytvořen na základě vzájemné důvěry, radostné atmosféry a množství volného vyjádření vlastních názorů. Velmi důležitá je motivační stránka tréninku. Snahou realizačního týmu by měla být převažující pozitivní motivace, která naplňuje potřebu dětí mít atmosféru pohody, kde se nebojí projevit se. Proto jsou důležité pochvaly a povzbuzení. Každý člověk raději slyší, že je úspěšný, šikovný, chytrý, než že je neschopný, pomalý a neobratný. A u dětí se jedná o požadavek zásadní.

Samozřejmě, stejně jako není možné děti jen kritizovat, tak není možné je pouze chválit.

Z tohoto důvodu je vhodné respektovat přibližný poměr pozitivních hodnocení a negativních hodnocení, a to v poměru 3-4:1. Pokud musí být dítě kritizováno, je vhodné kritiku projevit tak, aby bylo nejprve řečeno něco pozitivního a teprve pak negativní hodnocení. A především – při kritických hodnoceních je nutné vyhýbat se obecným frázím typu: „všechno bylo špatně“, „jsi úplně k ničemu“ apod. Trenér by se měl snažit, aby veškerá hodnocení ale především ta negativní, byla konkrétní např. „odraz byl proveden příliš brzy“, „ruka byla u pasu a nikoliv v upažení“ apod. (Jansa, Dovalil 2007)

Také autorky Langerová a Heřmanová se nad touto problematikou pozastávají ve své knize. A tvrdí, že pro každého jedince je vhodný jiný přístup. Zde se dostáváme k další klíčové otázce, a tou je adekvátní motivace. Těžko můžeme vhodně povzbudit tříletého potomka tím, že jde do tenisového oddílu, aby jednou „vyhrál Wimbledon“, když ani neví, co je raketa a jak se tenis počítá. Diametrálně odlišným přístupem je své dítě naopak pouze „odložit“ do tenisové školičky a dávat mu najevo, že je tam pouze proto, aby na čerstvém vzduchu strávilo odpoledne. To pak bude zákonitě přistupovat

k tenisové výuce pouze tak, jako když v pozdějším věku chodí do školní družiny. Jde si „zablbnout“ na kurty se svými vrstevníky, poškádlit se, zaběhat si, ale tenisová raketa a míčky jsou v jeho případě nadbytečným „nutným zlem“. V zásadě tento způsob neodsuzujeme. Dítě může získat dobrý vztah ke kolektivu, k oddílu a v budoucnu pro něj může být tenis nejen vhodnou relaxací, ale třeba se v něm uplatní jako dobrý rekreační hráč a později i funkcionář. Těžko však později získá herní zodpovědnost, soustředění i základy techniky (které bralo v rozhodujícím počátečním stádiu na lehkou váhu) a herní motivaci. Dalším nevhodným přístupem, obzvláště u autoritativně vychovávaných dětí, je přílišný zájem rodičů. Dítě se pak snaží ochotně vyhovět, ale kladný vztah ke sportu tím nezíská. Ba naopak. Spíše je uvnitř nešťastné a v pozdějším věku od tenisu (ale i jiného sportu, k němuž je takto přímo zmanipulováno) odchází. To je jenom několik příkladů nevhodného přístupu (Langerová, Heřmanová 2005).

Trenérský přístup (Kaplan, Válková 2009)

„Základem činnosti dětí tohoto věku je hra, proto by měl trenér volit takové pohybové aktivity, kde převládá herní přístup, příjemné prožitky jsou doprovázeny radostí a případný neúspěch by neměl být hodnocen příliš negativně.“ (Kaplan, Válková 2009)

Tab. 3 doporučení pro věkovou hranici 6-8 let.

| Přibližný věk | % Tenis a ostatní | Kondice, celkový rozvoj, rozvoj koordinace a pohybových schopností                           | Trénink zaměřený na rozvoj technicko-taktických dovedností       | Utkání a soutěže           | Rady pro trenéra                                   |
|---------------|-------------------|--|--|----------------------------|--|
| 6-8           | 30:70             | Provozování mnoha různých sportů. Snaha o rozvoj všeobecné koordinace. Asi 2,5 hodiny týdně. | Spolupráce s partnerem. Udržet míč ve hře. Asi 1,5 hodiny týdně. | Týmová utkání v minitenisu | Velká pestrost zábava prostor pro hru a kreativitu |

(Crespo, Miley 1999)

Dle Brodání a Šimoneka (2010). V modelu sportovce hlavní místo zabírá úroveň všestranné a speciální tělesné připravenosti, technicko-taktického mistrovství. Velký význam se připisuje funkční připravenosti a tělesnému rozvoji, které představují biologický proces, determinovaný faktory genetiky a prostředí. Takto chápaný projekt uspořádání modelových požadavků na mladého sportovce, je oprávněný a podložený zkušeností, protože v minulosti častokrát sportovní výkon a předčasná specializace dětí

a mládeže vedly, k „zničení jejich talentu pro sport. Moderní věda o sportovním výkonu tvoří modely, kde na předních místech leží všeobecná a speciální tělesná připravenost, technicko-taktické mistrovství, přičemž dosahování plánovaných sportovních výkonů je potřebné založit na fundamentální báze všestranné funkčně koordinační přípravě. (Brodání, Šimonek 2010)

### **2.3.2 Časové rozvržení hodiny a formy organizace**

Každá tréninková jednotka musí obsahovat určité části, které pokud nedodržíme, mohou mít zásadní dopad na zdravotní i výkonnostní projev jednotlivců. Takové základní rozřazení tréninkové jednotky nabízí například Kostková v publikaci Didaktika školní tělesné výchovy. Sice jsou tyto zásady více vztažené ke školní tělesné výchově, ale pro sportovní trénink jsou v podstatě stejné. Protože stejně o nich vypovídá i Perič (2008), který je pouze rozšířil o drobné podkapitoly, ale na obsahu se celkem shodují.

#### Tréninková jednotka

Úvodní část: Psychologická příprava (navození kontaktu s hráči, seznámení s obsahem hodiny apod.)

Rozcvičení: a) zahřátí a prokrvení organismu

b) protažení hlavních svalových skupin

Zpracování

Průpravná část vyučovací hodiny: (tato část pro Periče není podmínkou, spíše ji přidružuje k další části).

Hlavní část hodiny: Koordinačně obtížná cvičení

Rychlostní cvičení

Silová cvičení

Vytrvalostní cvičení

Závěrečná část hodiny: Část dynamická

Část statická

Stručné zhodnocení

Tab. 4 Orientační schéma délky několika tréninků.

| Délka tréninku | Úvodní část        |            |             | Hlavní část |          |      |            | Závěrečná část |          |
|----------------|--------------------|------------|-------------|-------------|----------|------|------------|----------------|----------|
|                | Psychická příprava | rozcvičení | zapracování | koordinace  | rychlost | síla | vytrvalost | dynamická      | statická |
| 60 min         | 3                  | 7          | 5           | 10          | 10       | -    | 15         | 5              | 5        |
| 75min          | 3                  | 7          | 5           | 15          | 10       | 10   | 15         | 5              | 5        |
| 90min          | 3                  | 12         | 10          | 10          | 15       | 15   | 15         | 5              | 5        |
| 90min          | 3                  | 12         | 10          | -           | -        | 25   | 25         | 5              | 10       |

(Perič 2008)

Další informace, které jsem našel k tomuto tématu, zpracovali Bunc a Perič v knize Sportovní příprava. Zabývají se zde zefektivněním času tréninku. Jak jsem se dozvěděl od Periče v jeho hodinách, které jsem absolvoval zde na fakultě, podle výzkumů v lekci o průměrné délce 65 minut je pohybové aktivitě a tedy nácviku novým dovednostem věnováno pouze necelých 25 minut. Toto číslo je celkem alarmující. Když si jen představíme vynaložené finanční prostředky ze stran rodičů, kteří platí celou dobu tréninku a přitom reálná délka je zcela jiná.

V této publikaci tedy nabízejí tyto možnosti pro zefektivnění:

➤ Přiměřená individualizace a její kontrola - (skupinové vyučování a počet asistentů)

➤ Využití času mimo trénink – toto doporučení je zaměřeno na využití času před tréninkem a po tréninku na provádění cvičení, která nejsou přímo spjata na dané prostředí - cvičební prostor, tělocvičnu atd. Do těchto cvičení lze zařadit například rozcvičení, závěrečné protažení. Rovněž i výklad by měl být při pobytu na stanovišti je cíleně zaměřený k danému problému a v co možná nejstručnější. Ostatní obecné informace může trenér podávat mimo toto stanoviště.

➤ Provádět relativně složitá cvičení – postavit cvičení tak, aby byla co možná co nejobtížnější z pohledu koordinace pohybu. Mělo by být dosaženo krajní hranice obtížnosti. Děti však musí danou náročnost zvládat.

➤ Využití času při přestávkách a odpočinku – jde o možnost aktivního odpočinku po náročnějších částech tréninku co do intenzity. Po těchto částech musí následovat odpočinek, ale lze ho strávit i prováděním nějaké činnosti, která co do intenzity není tak složitá, avšak její obtížnost bude skryta v přesnosti provedení (Jansa, Dovalil 2009).

Organizování tréninku je jednou z věcí, kterou trenér musí bezpodmínečně zvládat. Bez určité koncepce se z hodin stává chaos a trénink zároveň ztrácí podstatu svého cíle. Co se týče trenéra, ten pokud si není v tomto jistý, měl by si psát přípravy na další hodiny.

Je několik možností jak organizovat skupinu z pohledu sociálně interakční formy. Podklady k tomuto jsem našel v knížce Psotta, Velenský (2009).

### Sociálně interakční formy

„Hromadná forma- všichni žáci vykonávají totéž v ten samý okamžik, učitel řídí (přímo kontroluje) většinu činností žáků, činnost časově řídí (začátek, konec....), organizace je celkem náročná, malá možnost individuálního přístupu, jednosměrná komunikace trenér – žák, učitel je v dominantním postoji vůči žákovi.

Skupinová forma- větší interakce trenéra ze strany emocionálních podmětů, rozsáhlejší individualizace, více místa pro vysvětlování, zpětnou vazbu, komunikace na menší vzdálenost, neformálnější přístup učitele, efektivnější využití času pro učení, lepší kontrola žáka při činnosti.

Individuální forma není bohužel rozebrána v knize základy didaktiky sportovních her, ale našel jsem tam odkaz na Dobrého, který se touto problematikou zabývá v knize Sportovní hry výkon a trénink.

Individuální forma- hráč může mít vlastní tempo vývoje, trénink je individuálně zaměřen na fyzické a psychické předpoklady jedince, některé části tréninku jdou díky tomu upravit na specifika hráče, nabízí množství velkou šíři a hloubku přístupů.“ (Psotta, Velenský 2009)

## 2.4 Charakteristika skupiny

Charakteristika věku, kdy je ideální začínat s tenisem, je dosti ošemetnou záležitostí. V první řadě bychom si měli uvědomit, o jaké herní úrovni uvažujeme v pozdějším věku. Pokud budeme chtít mít doma světového hráče a i jeho dědičné předpoklady tomu budou napovídat (viz výše v podmínkách dědičnosti) budeme určitě muset začít s tréninkem v určitém věku. Dřívější specializace, pod špatným vedením, však může vést až k poškození organismu a oproti tomu zase pozdní specializace zamezí s největší pravděpodobností v dosažení vyšší hráčské úrovně. V historii je sice známo pár případů kdy i po pozdějších začátcích s tímto sportem se hráči dokázali prosadit, ale je to jen opravdu hrstka.

Více se o tomto rozhovořily autorky Langerová a Heřmanová ve své knize *Tenis a děti*. Tvrdí, že v současném sportovním světě se vede polemika o vhodnosti raných specializací dětí na ten který konkrétní sport. Její výsledek není jednoznačný, v zásadě se dá shrnout do poznatku, že záleží vždy na samotném dítěti, jeho fyzických i psychosociálních předpokladech, charakteru, genetických předpokladech, rodinném zázemí, místních podmínkách a na desítkách dalších (mnohdy na první pohled zanedbatelných) okolností.

Ani v tenise není názor na specializaci vyhraněný. Mnozí ambiciózní rodiče, kteří si například přečtou, že někdejší ženská světová jednička Martina Hingisová začínala na kurtech již ve třech letech, přivádějí do tenisových školiček své tříleté potomky, kteří nejsou fyzicky, motoricky ani duševně na specializovaný nácvik tenisu připraveni. Je to škoda. Takové dítě třeba první negativní zážitek (který nemusí být způsobený ani špatným trenérem, ani mírou jejich předpokladů pro tenis) zbytečně odradí a nezískají k tenisu – a mnohdy pak později ani k jinému sportu – žádný vztah.

Otázka tedy zní: kdy je u dítěte nejvhodnější začít s přípravou tenisu? Odpověď v žádném případě nemůžeme generalizovat. U každého dítěte totiž záleží nejen na fyzických a duševních předpokladech, ale rovněž na tom, jaký vztah k aktivnímu sportu je v jeho rodinné výchově upřednostňován.

V podstatě můžeme říct, že na tenisové začátky není žádný univerzální vzorec, aplikovaný bezezbytku pro celou dětskou populaci. Dlouhodobá praxe ukazuje, že nejvhodnější je, když se na tenis začnou specializovat děti ve věku kolem šesti let, po průběžné všesportovní přípravě (Langerová, Heřmanová 2005).

Další názor jsem objevil v knize Tenis zdravým rozumem kde se autoři Stojan, Brabenec zabývají podobnou otázkou „Kdy začít s tenisem?“. O tom, že tuto otázku nelze generalizovat, psaly již předchozí autorky. Zde se k tomuto názoru tvůrci přiklání a uvádějí zde i příklady.

Josef Brabenec uvádí: „ nikoho pod 10 let jsem ještě hrát tenis neučil. Ani svého syna ne, a ten se pak stal členem Kanadského národního týmu“.

Svatopluk Stojan: „ Ve Švýcarsku máme na jedné straně Jakuba Hlaska, který začal s tenisem teprve ve 14 letech, často trénoval, denně až pět hodin a v 18 letech se sta juniorským mistrem Evropy v družstvech, pak byl mezi deseti nejlepšími v žebříčku ATP, v Masters porazil i Ivana Lendl a stal se mistrem světa ve čtyřhře. Na druhé straně hrála Martina Hingisová tenis již jako tříletá, cvičila maximálně hodinu denně a ještě než jí bylo 14 let, vyhrála juniorské French Open v Paříži a Wimbledon. A v 19 letech se stala profesionálkou a světovou jedničkou. Zkrátka každý je jiný....“

Jinak pokud by tito autoři měli doporučit nějakou věkovou hranici pro přípravu na závodní tenis, tak zde uvádějí věkovou hranici od 7-9 let. Za logické důvody považují dosažení osobního maxima v kondici a technice, které hráč dosáhne zhruba po 8-10 letech trénování. Z anatomických a biologických předpokladů lze techniku zlepšovat jen pouze do 18 let. Po této věkové hranici vývoj značně zpomalen. Ovšem mají zde i doporučení, že pokud chce dítě hrát již v pěti letech, tak ho nechme hrát, ale nechme ho provozovat ještě další pohybové aktivity (Stojan, Brabenec 1999).

Odhad věkové hranice pro začátek s tímto sportem je opodstatněn v jeho náročnosti na dostatečnou koordinaci. Jejíž podstata je zakořeněna ve vývojových zákonitostech dětí.

Oproti tomu, pokud budeme chtít začít s tenisem, ať už my nebo naší blízcí, za účelem provozování nějaké pohybové aktivity nebo jen že se nám tento sport zamlouvá, není problém s ním začít takřka v jakémkoliv věku. Samozřejmě, že volba trenéra je vždy důležitou činností vždy. Tato práce však bude spíše svoji strukturou odpovídat výběru trenéra pro začínající **závodní hráče**, avšak některé principy jsou společné pro obě skupiny.

## 2.5 Typologie trenéra a jeho role

Každý trenér má svůj venkovní projev, svůj způsob vystupování (osobní styl). V tenisovém manuálu ITF I. je rozřazení trenérských stylů do tří základních skupin viz. dále. Jednoznačně však nemůžeme říci že, ten který je tím nejlepším a jediný pro vedení hodin. Každý styl má své uplatnění v určitých situacích. Takže ideální je využívání všech stylů, avšak s citlivým přístupem volby k danému momentu použití. Pokud tohoto neumí trenér využít, dochází k narušení hodiny, které může mít spoustu záporných následků.

### **Trenérské styly (Crespo, Miley 2002)**

#### „Řídící styl – typ autority

Při řídicím trenérském stylu trenér činí rozhodnutí. Úkolem sportovce je reagovat na trenérovy příkazy. Předpokladem zaručujícím tento přístup je, že protože má trenér znalosti a vědomosti, je jeho úkolem říci svěřencům co a jak mají dělat. Svěřencova role spočívá v naslouchání pokynů, jejich vstřebávání, přebírání a nakonec vyplnění.

#### Ústupný styl – typ liberála

Trenéři, kterým je vlastní styl ústupný, vydávají co nejméně pokynů, rozhodnutí a příkazů. Takový trenér poskytuje málo instrukcí, minimální vedení a organizování aktivit a problémy disciplíny řeší jen v případě nevyhnutelnosti. Trenéři tohoto typu postrádají jednak kompetentnost k poskytování instrukcí a samotnému vedení a jednak jsou příliš pohodlní vyrovnat se s požadavky jejich trenérské zodpovědnosti nebo příliš dezinformovaní o tom, co že to trenérství je. Podřizující se trenér je pouze opatrovník, pouhý dohlížitel.

#### Spolupracující styl – typ demokrata

Trenéři, kteří si vybrali styl spolupráce, se dělí o vydávání příkazů a rozhodnutí se svěřenci. Ačkoli znají svojí zodpovědnost k řízení a vedení mladých lidí, přesto rovněž vědí, že mládež nemůže dospět k zodpovědnosti dospělých bez učení se vlastnímu rozhodování.“ (Crespo, Miley 2002)



(Jansa, Dovalil 2009) „Typologie je rozdělení osobností s podobnými projevy či tendencemi do skupin podle určitých kritérií.

Například podle – podle zaujímaných vztahů **trenér – sportovec** je to typ:

- **Autoritativní** – uplatňuje svůj názor bez mínění svěřenců, uzavřený, ironizuje, podceňuje, vyvolává konflikty.
- **Sociální** – sportovcům dává volnost, diskutuje s nimi, přátelský, hůře se prosazuje.

Dalším kritériem je **zaměřenost v pedagogických postupech**:

- **Vědecko-systematický** – Teoretik vždy na výši, přístupný novým poznatkům, postupy vždy dokonale promyšlené a systematické.
- **Empirický** – především praktik, podceňuje teoretickou přípravu.

Podle stylu **řízení sportovců v soutěži** jsou to typy:

- **Taktický** – sportovce neustále řídí, velmi dobrá informovanost o soupeři
- **Emociální** – udržuje dobrou náladu družstva, úspěšně reaguje na hráčské emoce, občas opomíjí rozumovou úvahu
- **Psychologický** – umí sugestivně motivovat a stimulovat, zvládat náročné meziosobní situace.

Žádná typologie nedokáže pokrýt osobnost v celé její šíři, vždy se dotýká jedné či nejvýše několika oblastí vlastní činnosti. Hlubší informovanost o osobnosti trenéra zajišťuje spíše empirické (výzkumné) studie trenérských osobností ve vlastní sportovní praxi.“ (Jansa, Dovalil 2009)

Dále se k tomu to tématu rovněž vyjadřuje mnoho dalších autorů, ale jejich poznatky se podobají. Například Martens (2004) dělí ve své knize trenéry ještě na - nedůvěryhodné, negativistické, soudcovské, nevypočitatelné, výmluvné, kamenné tváře, profesorské, povrchní. Avšak trenérské styly dělí také na - autoritativní, submisivní, kooperativní.

Takže u kterého trenéra brát lekce? Zamyšlení nad tímto nalezneme v knize Tenis zdravým rozumem. Kde se autoři Stojan a Brabenec uvádějí pár zásad. Nešetřit na trenérovi – u kvalitního budete profitovat v jedné lekci více než u méně kvalitního v 10 lekcích. Určení kvalitního trenéra posuzují podle neustálých pokroků a výsledků jeho žáků. Takže de-fakto posouzení jeho trenérské minulost (Stojan, Brabenec 1999).

Trochu v rozporu s tímto je Perič, který označil správnou zásadu trenéra jako: **Nejdříve děti potom vítězství!** Rovněž připouští, že každý trenér má někde hluboko v duši myšlenku na vítězství, ale vždy by měl před sebou vidět děti a ne „medaile či rekordy“. Co si představit pod tímto sloganem? Že při každém jeho rozhodnutí musí být na prvním místě děti a někde až na druhém místě myšlenka na vítězství. Uvažovat o dětech jako bytostech s vlastním právem na určité věci a podstatu dětství by měla být radost, prožitek, hra a učení se něčemu novému.

„Role trenéra (Svoboda 1974 in Dovalil): Informační, důvěrníka, ukázkovaci, motivační, referentská a výchovná. Tyto role vstupují do typologie trenéra a vzájemně se prolínají. Pro práci s dětmi v tréninkovém procesu se především obecně doporučuje typ trenér-pedagog. Měl by zvládat mnoho věcí: respektovat vývojové zvláštnosti, podporovat všestrannost, působit jako vzor, trpělivost by měla být jeho ctností a svou práci by měl směřovat směrem k budoucnosti. Dále se zde autor ještě zmiňuje o pokročilejších stupních výkonnostního sportu, kde se považuje za lepší typ trenér-organizátor a v nejvyšší úrovni typ trenér-specialista.“(Dovalil 2005)

## **2.6 Specifika trenérské práce v oblasti sportovní hry tenis a možnosti jejich posouzení**

Některé složky se budou z pohledu osoby tenisu neznalé jevit jako automatické, čili jednodušší, ale na mnohé bude muset najít odpověď v mém manuálu a lehce se o těchto zákonitostech informovat. Určit míru objektivity bude jistě obtížné, avšak věřím, že určitě nalezneme společné záchytné body k vyhodnocení správnosti práce trenéra. Zaměříme se na pár podstatných věcí, které bychom měli posuzovat. Které to budou, o tom již dále v textu.

### **2.6.1 Vzhled a celkové vystupování**

Tato kapitola je jednou z těch lehčích k pozorování. Určit vhodnost oděvu a způsob jeho vystupování není tak obtížné. Tuto činnost provádíme dnes a denně. Mohu zde uvést jako příklad, který hovoří celkem jasně a platí do dnes. Tím je písnička Jaroslava Ježka, Šaty dělají člověka. Pro každou práci by měl mít člověk správný oděv a vybavení. Už tato základní věc může hodně napovědět o přístupu trenéra k jeho práci. K trenérovi tenisu každopádně patří sportovní oblečení a tenisová obuv. Jiné oblečení by mělo vzbudit určitou nedůvěru.

Vystupování trenéra už se posuzuje o malinko hůře, ale pravděpodobně každý má nějaké zkušenosti s utvářením dojmu o druhých. Základním rozdělení trenérských profilů je uvedeno v kapitole 2.5., kde jsou i stručně popsány jednotlivé charakteristiky daného typu. Co se dá ještě dodat k této kapitole je určitě sebejistota ve vystupování a vyjadřování (viz komunikace).

### **2.6.2 Komunikace**

Umět s hráči správně komunikovat je jednou z nejobtížnějších věcí. Musíme brát ohledy na mnoho aspektů, které budou komunikaci ovlivňovat. Určitě to bude věk hráčů, velikost skupiny, vlivy prostředí, povahové rysy jednotlivců, situace, při níž bude komunikace probíhat. Tyto všechny aspekty ovlivní složky komunikace a těmi jsou - struktura komunikace (příkazová, informativní, motivační apod., frekvence komunikace, zpětné vazba (pozitivní, negativní, neutrální, bez reakce), směřování komunikace.

Martens (2004) tvrdí, že komunikace neznamená jen vydávání rozkazů, příkazů nebo informací od trenéra k hráči. Trenér by měl také přijímat zpětné reakce od hráčů na dané požadavky. Jak tomu bývá často u většiny trenérů, kde se složka zpětné reakce vyskytuje velice málo. Hovoří o tom, že tato schopnost vydávání a přijímání informací by měla být každému trenérovi vlastní a měl by se na ní zaměřit.

Druhy komunikace- Komunikace se dělí na verbální a neverbální.

Složky komunikace- Obsahová a emoční (Martens 2004).

„Komunikace (Hardy 1990)

- Je způsobem předávání informací
- Ovlivňuje motivaci
- V procesu výuky se používá k přenosu zpětné vazby
- Je nezbytným předpokladem pro soudržnost týmu

Trenér by měl být schopen efektivní komunikace v následujících situacích:

- Když vysvětluje hráči, jak má hrát
- Když hovoří s rodiči
- Když hovoří s funkcionáři, se sdělovacími prostředky, fanoušky, sponzory.

Komunikace se má účinkem když:

- Když je obsahově nesprávná
- Verbální či neverbální projevy buď chybí, nebo nejsou v souladu
- Posluchač není dostatečně pozorný
- Dojde k dezinterpretaci obsahu či smyslu výpovědi
- Příjemce není ochoten naslouchat
- Příjemce je frustrován tím, že nedostal příležitost promluvit

Vinu na neefektivní komunikaci může nést trenér, hráč, případně oba současně. Trenér musí být schopen vnímat důležitost a náročnost komunikace, což zlepšuje jeho komunikační schopnosti a přinese prospěch jeho žákům.“

(Hardy 1990 in Crespo, Miley 2005)

Na další stránce tohoto manuálu je shrnuto 6 okruhů, z kterých by se verbální komunikace měla skládat, aby byla úspěšnou.

1. Naučte se efektivně hovořit
2. Naučte se efektivní kladení otázek
3. Zpětná vazba a odměny ( lepším slovem je zde pozitivní hodnocení)
4. Použití povelů / klíčových slov ke zlepšení komunikace
5. Paralingvistika (způsob jakým jsou slova vyřčena)
6. Další pomůcky zlepšující komunikaci

1) Do části **naučte se efektivně hovořit** patří například znát a používat jména hráčů, promyšlení konverzace a její zacílení na jedno téma, mluvit jednoduše a přímo, na svoje názory poukazovat slovem „já“ popřípadě „můj“, vyvarovat se monologům, být věcní, verbální i neverbální stránka by měla být v souladu, snažit se o pozitivní přístup, oddělení fakt od vlastních názorů, vyvolávat diskusi svými podněty popřípadě názory, sdělení přizpůsobit příjemci, využívat zpětnou vazbu ke kontrole pochopení problému hráčem, svůj názor propagovat v rozhovoru tak maximálně 15 sekund, nepoužívat sarkasmy.

2) Do druhé části, **naučte se efektivní kladení otázek**, patří například, že je lepší hráče o něco požádat než mu rozkazovat, umožnit hráči aktivní zapojení do procesu výuky, povzbudit hráče aby se poučil ze zkušeností, rozvíjet v hráčích samostatnost a nezávislost, používat účelné dotazování, používat otevřené otázky.

3) **Zpětná vazba a odměny**: odměny mohou snižovat i zvyšovat motivaci, ne každý reaguje na zpětnou vazbu stejně, volit pozitivní, ale upřímný přístup, říkat hráči co má dělat, ne to co nemá, pochvala upřímná a okamžitá, lepší odměňovat výkon a snahu než výsledky, odměňovat i drobné krůčky při cestě za velkým cílem, odměňovat pokroky, kritiku spojovat s pochvalou, stavte před hráče reálné cíle, používat kooperativní přístup, neztrácejte klid, začátečníky odměňujte častěji, využívat spíše vnitřních odměn než vnějších, ty jsou častěji materiální.

4) **Použití povelů / klíčových slov ke zlepšení komunikace** - těch se využívá pro zlepšení příjmu informací, napomáhají v procesu rozhodování, navádějí k lepšímu provedení nějaké dovednosti, při přípravě na další bod, při ovládnutí myšlenek a vlastní sebedůvěry

5) **Paralingvistika (způsob jakým jsou slova vyřčena)** jsou to faktory z kterých se skládá akustický projev naší řeči

- poloha: výška či hloubka hlasu
- znělost: sytost či hlasitost hlasu
- artikulace: způsob výslovnosti
- tempo: rychlost řeči
- síla: hlasitost nebo tichost řeči
- rytmus: jaký důraz je kladen na jednotlivá slova

## 6) Další pomůcky zlepšující komunikaci

- verbální, vizuální, auditivní, kinestetické, paměťové  
(Crespo, Miley 2005)

Komunikace nemusí být směřována jen na vztah trenér - hráči a zpět ale i trenér - rodiče případně, což však nebudeme moci posoudit v daný moment, tak trenér - vedení klubu, trenér – média, trenér - ostatní odborníci.

### 2.6.3 Organizace hodin z pohledu trenéra

O organizaci hodin jsem se již zmiňoval v kapitole 2.3.2., kde byly uvedeny základní principy pro vedení hodin tréninku z organizačního hlediska a časového. Takže tuto kapitolu nebudu o mnoho více rozvádět.

Avšak o jedné věci se musím zmínit bezpodmínečně a to je **bezpečnost dětí!** Ať už se jedná o tu ve spojení s pohybem a okolním prostředím nebo o zdravotní rizika, která se váží na špatné vedení tréninkových hodin. Tato kapitola bude co do obsahu tou nejtěžší k pozorování, protože zde musí mít pozorovatel hlubší znalosti o sportovní přípravě dětí a ze všedního života využije jen minimální část znalostí. Co by však mělo být pro rodiče jednodušší k posouzení je stránka bezpečnosti s ohledem na vliv prostředí, ve kterém se děti pohybují. Velkou část života se totiž rodiče starají o své potomky a ochraňují je před nebezpečími okolního světa. Mnohdy vidí více než trenér, který s tímto přichází do styku jen při své práci, ale z osobního života tímto zatím zkušenosti nemá.

Teoretické podklady pro tuto část se prolínají celou touto mojí prací. V praktické části se tedy budu na tyto věci odvolávat.

Ještě zde uvedu výčet předpokladů a nutností podle Schonbörna a Grossera (2008) pro tréninkové a zápasové zatížení.

- Stanovení všeobecného a specifického cíle
- Dlouhodobý (cca 10-15letý) systematický plán budování hráče
- Optimální působení stanovených tréninkových podnětů, tzn. podle věku specifické objemy, intenzity, tréninkové metody, způsoby a cíle, které respektují biologické vývojové stupně.
- Podle věku specifické zatížení, které je přizpůsobeno příslušnému tělesnému stavu, tzn., že musí být založeny momentální úroveň vývoje, přizpůsobivosti a tělesný stav.
- Tréninkový program, který staví zásadně do popředí komplexnost tréninku.
- Nejvyšší kvalita v každé minutě tréninku.
- Trénink musí být zábavou, musí působit motivačně; upřednostňovány mají být hravé a zápasu podobné formy.
- Důležité body pro regeneraci musí být naplánovány a dodržovány.
- Zdravotní stav musí stát vždy v popředí.
- Strava musí zajišťovat náhradu spotřebované energie a musí odpovídat jak věkově specifickým, tak sportovním požadavkům.
- Výkonnostní schopnost nesmí být posuzována především podle turnajových výsledků, ale hlavně podle úrovně a míry růstu výkonu v tréninku (Schonbörn, Grosser 2008).

Je pravda, že některé z těchto zásad se vztahují spíše k pozdějšímu věku, ale mnoho z nich přímo koresponduje a platí i pro začínající hráče. Z tohoto důvodu jsem je zde nechal v původním znění všechny tyto zásady. A teď už se zaměříme na samotné teoretické podklady specifik trenérské práce, které se následně objeví v manuálu a budou se hodnotit na kurtu při pozorování.

#### 2.6.4 Materiální vybavení, jeho využití a zázemí

O úrovni a struktuře trenérské práce taktéž může hodně napovědět materiální vybavení. V této kapitole budu psát jen o vybavení trenéra, nikoliv jeho svěřenců. V tomto věku je velice náročné udržet pozornost dítěte po dostatečně dlouhou dobu. K tomuto mohou velkou měrou napomoci různé pomůcky, které zvýší atraktivitu hodin. Pokud je trenér nevlastní, nebo neumí správně využít, upadají většinou jeho hodin do šedi drillů. Některé věci by měly být standardním vybavením trenéra dětí. Jsou samozřejmě i různé alternativy jak tyto pomůcky nahradit, ale ne všechny se dají považovat za adekvátní. Mnoho z nich se dá taktéž považovat za nadstandardní a mnohdy nejsou ani nezbytně nutné, ale přispějí pozitivně k zvýšení atraktivity a variability hodin.

Za základní lze považovat **dětské míče** (obr.), které mají nižší váhu a jejich odskok je menší. Často bývají i barevněji řešené, takže vzbudí vyšší zájem u malých hráčů. Alternativou jim jsou ohrané míče, které však mají spoustu nevýhod. Například jejich hmotnost je stále stejná a tak mohou způsobovat nadměrnou námahu pro kloubní spojení paže. Jejich odskok není vždy stejný, jelikož se často jedná o míče nestejně dlouho hrané a mnohdy i ji s jinými vlastnostmi. Další důležitou věcí jsou pomůcky pro vymezení území pro určité aktivity, ať už se jedná o **kužely, terčíky, pásky, žebříky atd.** Jako alternativu zde můžeme využít malování do antuky, ale pokud se jedná o tvrdé kurty, zde tuto možnost nemáme. Dají se zde využít jen území, která byla na kurtu již dříve vymezena čarami. Jinak je tenis celkem nenáročnou záležitostí co do základního vybavení. Nejnákladnější je prostor, ale o tom se více zmíním v následujícím odstavci s podtextem zázemí.

Za nadstandardní lze považovat **trenažéry, pevné a mobilní stěny, mobilní sítě, dětské rakety** k zapůjčení na zkušební hodiny nebo první období začínajících hráčů, **pomůcky na sbírání míčů, nahrávací stroje, zařízení pro video rozbor**y, atd.

Zázemí - prostory ve kterých je možnost trénovat. Určitě pokud se dnes tenisu chceme věnovat na vyšší úrovni, musíme vyžadovat celosezónní možnost tréninků. Takže musí být zajištěna i zimní podoba tréninku buď v tělocvičnách, stabilních nebo nafukovacích halách.



### **3 Cíle práce a metody**

#### **3.1 Cíl práce, dílčí úkoly a výzkumná otázka**

K vypracování této práce mě byla podmětem neutěšená situace v oblasti trenérství při sportovní specializaci tenis. Jelikož se těší tento sport velkému zájmu u veřejnosti, jde to samozřejmě ruku v ruce i se zájmem ze stran nových trenérů. Avšak mnoho z nich tuto práci pojalo spíše jako možnost vydělat peníze a o hráče „dětí“ jim de-fakto moc nejde. Jak už bylo mnohokrát řečeno, pokud tréning nebude mít svá určitá specifika, může dojít k poškození dětí. Avšak nemusí jít jen o zlatokopy, kteří špatně působí na psychické nebo fyzické stránky dítěte, k tomuto může dojít i z neznalosti specifík sportovního tréningu. Jak se takovýmto trenérům vyhnout nebo je včas odhalit? Tomu napomůže můj manuál, který sestavím.

##### **3.1.1 Cíl práce a dílčí úkoly**

Cílem je tedy pomocný manuál, určený hlavně rodičům, za jehož pomoci by měli být schopni pochopit všeobecné základy ve sportovní přípravě dětí a hlavně v oblasti tenisu. Manuál stejně tak dokáže posloužit tenisovým trenérům k ověření, zda má jejich tréning všechny náležitosti, a ukázat jim i jiné možnosti v provedení tréningů.

Prvním úkolem bude v praktické části sestavit výběr odborné literatury, která bude dostatečná k pokrytí všech aspektů, které bude možno později hodnotit a postavit na nich můj manuál.

Druhým úkolem bude samotné sestavení manuálu na teoretických základech, obsažených v odborné literatuře. Chci, aby jeho obsah byl jednoduše pochopitelný i pro veřejnost neznalou problematiky sportovního tréningu dětí a sportovní specializace tenis obzvláště. Některé zásady bude možno použít i pro jiné sporty, avšak každý sport bude mít v určitých částech svoje specifika.

##### **3.1.2 Výzkumná otázka**

Jaký má být ideální trenér dětí ve sportovní hře tenis, s ohledem na koncepci hodin a jeho působení v nich?

## 3.2 Metody

### 3.2.1 Základní metody

Jako základní metodu při zpracování dat využijí analýzu dokumentů (rešerše odborných textů). Hendl ve své knize Úvod do kvalitativního výzkumu (1997) popisuje tuto metodu jako: „klasickou oblast kvalitativně-interetativní analýzy. Práce s ní není zaměřena pouze na listinné dokumenty, ale tak i na veškerý předmět svědectví, který nás může seznámit (porozumět) lidskému chování. Pro humanitní vědce může být všechno dokument: Texty, filmy, magnetofonové pásky, také však nářadí, stavby, umělecké předměty.

Tato rozmanitost znamená výhodu tohoto plánu zkoumání. Otevírá přístup k informacím, které se klasickým zkoumáním pomocí testů a sledování chování neberou dostatečně v úvahu. Druhou výhodou je okolnost, že k získání těchto materiálů není zapotřebí provádět měření a testy. Data nejsou tedy vystavena působení zdrojů chyb jako v kvantitativně pojatém výzkumu. Subjektivita hraje roli při výběru dokumentů, ale ne při sběru dat. Mluvíme o nereaktivním měření.

Nauka o parametrech, kritika parametrů zde tvoří důležitou metodu. Poznávací cena dokumentům posuzuje podle šesti kritérií:

- Typ dokumentu: Úřední listiny a akta se zpravidla považují za jistější než novinové zprávy
- Množina vnějších znaků dokumentu, tedy materiál jako takový, má zvláštní význam.
- Vnitřní znaky, tedy obsah, má ústřední význam u textových dokumentů. U ostatních dokumentů se tím míní výpovědní hodnota dokumentu.
- Intencionalita dokumentu také ovlivňuje jeho hodnotu pro vědce. Úmysl informovat současníky nebo potomky v sobě nese možnost zdrojů chyb.
- Blízkost dokumentu k předmětu zkoumání, k tomu, co se dokumentuje, je také důležitá. Uvažuje se jak časová, tak prostorová nebo i sociální blízkost.
- Původ dokumentu. Kde byl dokument nalezen? Odkud pochází? Jak se dochoval?

Ohodnocení poznávací hodnoty dokumentu je důležitým krokem analýzy dokumentů. Během ní by se měly uskutečnit tyto fáze:

- 1) Jasná definice vědecké otázky
- 2) Definice toho, co se bude považovat za dokument. Podle této definice se bude postupovat při sběru dokumentů.
- 3) Proveďte se pramenná kritika
- 4) Interpretace dokumentů ve smyslu položené otázky.

Typickým znakem interpretačního procesu je intenzivní, osobní zpracování dokumentu, který se hodí a interpretuje v jeho úplnosti a jedinečnosti. Kromě toho lze použít i některé z kvantitativních metod obsahové analýzy.

Aplikační možnosti analýzy dokumentů určuje rozmanitost informačních materiálů. Nasazení analýzy dokumentů se skoro vždy zařazuje do větších výzkumných projektů. Vzhledem k její nereaktivnosti se hodí pro ocenění platnosti materiálů získaných jinou cestou. Používá se tehdy, jestliže není přístup k informacím pomocí pozorování, dotazování nebo měření. Opomíjení této strategie výzkumu znamená zřeknutí se cenných informačních pramenů o lidském myšlení, cítění a jednání.“ (Mayring 1990 in Hendl 1997)

## 4 Praktická část

V praktické části se zaměřím na samostatné sestavení manuálu. Odůvodnění uvedených informací proběhne, v druhé části následné kapitoly 5. K sestavení použiji metodu rešerše nastudované literatury s danou problematikou. Manuál bych rád sestavil jednoduchou a přehlednou formou, která bude lehce pochopitelná i pro širokou veřejnost. Budu se ho snažit co nejvíce zestručnit, protože upřímně, kdo dnes bude číst mnoho tlustých bichlů, které nám sice poskytnou velké množství zajímavých informací, avšak většina z těchto informací se k dané problematice vyslovovat nebude. Dnešní svět je spíše stavěn na přijímání informací formou „kuchařky“, kde je rozepsán snadný recept a žádné jiné nepotřebné podklady se zde nevyskytují.

Manuál je hlavně sestaven pro rodiče neznalé problematiky sportovní přípravy dětí ve sportovní specializaci tenis, ale stejně tak i může poskytnout nové informace trenérům ke zlepšení jejich tréninkové činnosti. Ve stručné brožuře nebude každopádně místo na podrobný popis a zabředávání do hloubky problematiky sportovní přípravy tenistů. Tyto otázky jsou řešeny v mnoha publikacích a rovněž i v mé bakalářské práci. Svou bakalářskou práci zpřístupním a ostatní doporučenou literaturu uvedu na konci manuálu. Takže informací k případnému dodatečnému nastudování je dostatek. A každý si může zvolit, zda jeho zájem bude hlubší či ne. Manuál hlavně uvede čtenáře do problematiky a upozorní na základní chyby, kterých se trenéři dopouštějí. Ať už se bude jednat o neznalost, nedostatek zkušeností nebo nepřiměřený přístup. Protože jak už jsem uvedl v teoretické části, hlavními úkoly trenéra je nepoškodit děti (psychicky ani fyzicky) a vytvořit jim vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.

Avšak nemůžeme házet vinu jen na trenéry, rodič taktéž mnohdy mají utkvělé představy o tom, jak má tenisový trénink v prvních letech vypadat. A často činí na trenéry nátlak nesprávným směrem. Takovou z nejznámějších představ je, že dítě musí mít celou dobu raketu v ruce. Pokud trenér zavede celkový rozvoj, bývá často odsuzován. Rodiče totiž předpokládají, že toto nespadá do podstaty tenisového tréninku. Přitom jak už jsem uvedl v teoretické části, na začátku sportovního vývoje dětí je všestranný rozvoj tou nejdůležitější věcí. Proto v manuálu uvedu i chyby, kterých se dopouštějí i rodiče.

Manuál, oproti verzi v praktické části, bude ještě doplněn o fotografie s tenisovou tematikou, které se souhlasem aktérů nafotím na tréninku dětí v mém domácím tenisovém klubu.

**Úvodní strana**

# **Mami, tati chci hrát tenis.**

Rady jak vybrat trenéra.

**Jaoslav Štrupl**

**2011**

**Obsah:**

|  |    |
|--|----|
| 1 Předmluva.....                                   | 3  |
| 2 Úvod do problematiky.....                        | 4  |
| 2.1 Skrytá rizika.....                             | 4  |
| 3 Drobné rady do začátku.....                      | 5  |
| 4 Doporučení jak získat informace o trenérovi..... | 6  |
| 5 Co pozorovat.....                                | 8  |
| 5.1 Vzhled a vystupování.....                      | 8  |
| 5.2 Komunikace.....                                | 9  |
| 5.3 Koncepce a organizace hodin.....               | 11 |
| 5.4 Doplnkové vybavení, jeho využití a zázemí..... | 17 |
| 6 Shrnutí a rady pro rodiče.....                   | 19 |
| 7 Doporučené publikace.....                        | 21 |
| 8 Příloha  |    |

## **1 Předmluva.**

Ve světě tenisu se již pohybuji řadu let. Nejdříve jako malý žáček, který navštěvoval své první hodiny tenisu, kde pod vedením řady trenérů absolvoval seznámení s tímto překrásným sportem. Následně jako hráč na klubové úrovni a později jako trenér. Dlouhodobě se věnuji práci trenéra i v jiných sportech. Poslední 3 roky studuji na fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze, specializaci v oboru tenis. Léta zde strávená mi otevřela oči a umožnila mi hlouběji proniknout do problematiky tenisového trenérství. Na těchto základech jsem si uvědomil neutěšenou situaci, kterou můžeme vidat dnes a denně v tenisových oddílech po celé republice. Nelze samozřejmě házet všechny trenéry do jednoho pytle a věřím, že většina z nich dělá svoji práci zodpovědně a správně, ale všude můžeme najít i výjimky. Jak máte naleznout trenéra, který vám a vašemu dítěti bude nejvíce vyhovovat? Na tuto otázku vám pomůže naleznout odpověď tento stručný manuál.

Přeji vám hodně štěstí při výběru trenéra a co nejvíce úspěchů v tenise. Ať je pro vaše děti hra tenisu vždy radostí.

Jaroslav Štrupl

## **2 Úvod do problematiky**

Jak už jsem se zmínil v předmluvě, považuji dnešní situaci ze strany trenérů za dosti neutěšenou. A to nejen v tenise. Často trenéři berou za své hodiny horentní sumy a poté náplň neodpovídá požadované částce. Nebo z neznalosti mohou děti poškodit. Rodiče to bohužel ani mnohdy nedokážou sami posoudit. Z tohoto důvodu vznikl tento stručný manuál pro rodiče malých začínajících tenistů. Cílem každého trenéra by mělo být každopádně na prvním místě dítě jako bytost a ne jako zdroj peněz. Samozřejmě mnozí trenéři namítnou, že je to jejich práce a výdělek. To je samozřejmě pravda, ale každý člověk by měl svou práci odvádět kvalitně a zodpovědně. A pokud se to ještě navíc týká dětí a jejich rozvoje, musíme postupovat obzvláště obezřetně. Protože naše působení může mít nechtěné následky.

## 2.1 Skrytá rizika

Skrytých rizik ve špatném vedení tréninkových hodin je hned několik. Ať už se jedná o ta zdravotní, která mohou vzniknout špatnou organizací po bezpečnostní stránce. Nebo na druhou stranu, po obsahové stránce, která jsou spjata s nepřiměřeným zatěžováním dětského organismu. Další rizika jsou psychická. Špatný trenér může záporným způsobem ovlivnit vztah dítěte k tenisu nebo celkově k pohybové aktivitě.

## 3 Drobné rady do začátku

Jak začít? Nejdříve se dítěte zeptejte, zda by o tuto hru mělo vůbec zájem. Někdy děti tento zájem dokonce projeví sami (například pokud ho hraje člen rodiny, kamarád, nebo se o něm dozví ve škole). Poté ho můžete vzít se podívat na tréninkovou jednotku, aby se seznámil blíže s tímto sportem.

Kdy začít? Odpověď není 100% daná, doporučuje se věk 6-7 let. Ale začít se může kdykoliv dřív, jen zaměřenost bude více do všestrannosti pohybu, než na tenis. Dítě si však může položit dobré základní kameny pro pozdější tenisovou kariéru. Při dřívějším začátku doporučuji, aby dítě chtělo provozovat tuto aktivitu co nejvíce samo od sebe.

Jak často? Lepší je každopádně častěji a krátce než jednou a dlouho. Děti ve věku 6-7 se rychle učí, ale také rychle zapomínají. Stále ještě nedokážou udržet pozornost na dost dlouhou dobu. Doporučení tedy zní ze začátku zhruba 2x až 4x týdně a délka tréninkové jednotky zhruba 30-45 minut. Pokud půjde o menší děti, tenis by měl být spíše jako doplněk k všestrannému pohybovému rozvoji. Takže zhruba 1-2x týdně po 30 min.

Kde začít? Často není příliš možností na výběr. Ve městě je třeba mnohdy jen jediná možnost. Při četnosti tréninků je však důležitá dostupnost a čas rodičů. Mnohdy si rodiče nedokážou uvědomit, že tréninky často ovlivní i jejich osobní čas.

Individuální nebo skupinové lekce? Pro začátek jsou každopádně lepší skupinové. Dítě si utvoří určité kamarádské vazby, které jsou výhodné i pro další léta přípravy. Práce v kolektivu s vrstevníky je pro děti i daleko zábavnější. I finanční zatížení rodičů se často rozkládá na více členů, což přináší uspokojení i pro ně.

#### 4 Doporučení jak získat informace o trenérovi

Výsledky jeho svěřenců – nijak však nevypovídají o obsahu jeho hodin, jen o úspěchu či neúspěchu hráčů.

Reference od známých – zde pozor na možnosti posouzení, znalostí a objektivitu dotyčného respondenta.

Osobní pozorování – bude pro vás mít tu nejlepší vypovídající hodnotu na vytvoření si vlastního názoru. Budete sami přímo přítomni u probíhající hodiny a zaměříte se přímo na to, co vás bude nejvíce zajímat. Jsou zde dvě možnosti jak toto pozorování provést:

První možností bude pozorování z dálky, kdy trenér ani jeho svěřenci nebudou mít potuchy o vaší přítomnosti. Budou se tak chovat přirozeně a nic neovlivní jejich projevy v tréninkové jednotce.

Druhou možností je, že dáte trenérovi předem vědět, o naší přítomnosti a jejím důvod. Dobré je se dotázat, zda mu nevadí vaše přítomnost. Pokud vám to dovolí, můžete se směle pustit do pozorování. Nevýhodou je, že dojde k ovlivnění jednotky vaší přítomností a trenér pravděpodobně poupraví své chování směrem ke svěřencům. Kladem je možnost dodatečného kladení otázek na věci, které nás zajímají. Například cena lekcí, doporučení, charakteristika právě trénovaných dětí atd.

Ukázková hodina – někteří trenéři nabízejí možnost pro děti, účastnit se ukázkové hodiny zdarma. Většinou tyto hodiny mají kvalitní průběh, protože mají za úkol přilákat nové hráče. První dojem má největší vypovídající hodnotu pro dítě. A tak jej často první hodina nadchne. Větší vypovídající hodnotu má však normální trénink.

Za ideální považuji využití všech variant v této posloupnosti – výsledky svěřenců, reference, osobní pozorování náhodné, osobní pozorování s informováním o naší přítomnosti a na závěr zkušební hodina. Ale pokud nemáme přístup, nebo možnosti využití všech variant, tak zvolit osobní pozorování. **Upozornění:** principy obsažené v tomto manuálu se vztahují na děti ve věku 6-8let! Pozdější trénink má jiná specifika. **Proto i pozorování by mělo být zaměřeno na tuto věkovou hranici!**



## 5 Co pozorovat

### 5.1 Vzhled a vystupování

Základní věcí, kterou můžete posoudit při prvním pohledu na trenéra, je vzhled. Profesionální přístup vyžaduje určitou etiketu v oblékání a upravenosti. Trenér by měl mít sportovní oblečení, které koresponduje s danou sportovní aktivitou.

Další věcí, na kterou se zaměřujte je, vystupování a přístup trenéra. Ten by měl být pro děti vzorem a autoritou. Z jeho přístupu má číšet jistota. Věci, které provádí, musí mít logiku a posloupnost v tom, jak navazují. Nesmí v žádném případě pohrdat žáky. Měl by mít funkci důvěrníka, za kterým děti mohou přijít s jakýmkoliv problémem. Určitě se zde projeví i role vychovatele, který dodržuje určité mravní kodexy. Trenér se musí umět rychle vyrovnat s nečekanými situacemi. O přístupu taktéž hodně napoví jeho dochvilnost a projevy svěřenců v momentě, když vstupují na kurt. Na dětech by mělo být znát, že činnost provádějí s radostí.

### 5.2 Komunikace

#### Verbální

Osobní – trenér musí hovořit jasně a srozumitelně. Používat výrazy, které děti dokážou identifikovat a znají je, nebo je musí vysvětlit. Důležité je i jmenné oslovení. Měl by děti motivovat při vykonávání činnosti. Nesmí si dovolit používat vulgaritu, slovně ponižovat děti nebo projevovat nadřazenost (vytahovat se na ně).

Organizační – musí umět dobře využívat hlas, tak aby i dítě, které je od něj nejdále, dokázalo přesně porozumět instrukcím. Dobré je i využívání zpětné vazby, dotazem zda každý pochopil, co má dělat a požádat o ukázkou požadované činnosti.

Vysvětlující – komunikace by měla být jen ta nejnutnější k pochopení problematiky (klíčová slova) a platí jedna ukáзка je za 1000 slov. Poukážeme jen na nejpodstatnější věci.

Upozornění na chyby – mělo by probíhat takzvaně sendvičovou metodou pochvala, vytknutí a opravení chyby, pochvala. A pokud už něco vytýká, měl by se zaměřit přesně na tu činnost (bod), ve které byla chyba.

## Neverbální

Tato složka komunikace je mnohem častěji využívanou než ta verbální. A u dětí platí „více předvádět, méně vysvětlovat“. Trenér musí být schopný sám dokonale předvést, co po dětech požaduje. Často pak trenérovi stačí jen naznačit chybu pomocí pohybu a hráč hned pochopí, co má opravit. Při neverbální komunikaci se trenér taktéž musí vyvarovat pohrdavých gest. Neměl by kroutit hlavou, mávnout rukou na znamení zmaru, nebo snad dokonce naznačovat vulgární gesta. Neverbální komunikace probíhá celý trénink. Ať už v podobě projevů stránek sebevědomí, nálad napětí atd. Ještě můžete rovněž posuzovat soulad mezi verbální a neverbální komunikací. Mnohdy se může stát, že trenér něco říká, ale jeho gesta vypovídají o něčem jiném.

### 5.3 Koncepce a organizace hodin

#### Koncepce

Skladba hodin je velice důležitá. Pro děti by měla být typickou činností **hra a zábava**. Při, které se učí nové dovednosti a rozvíjejí své schopnosti. Na začátku by měl být, co se týká schopností, především jejich všeobecný rozvoj a tenis je až na druhém místě. Uvádí se poměr 70:30%. Pokládáme tedy základní kameny pro dlouhodobý trénink. Čím budou mít děti kvalitnější všestrannou přípravu v oblasti pohybových schopností a dovedností, tím lepší bude i jejich pozdější vývoj v oblasti tenisu.

Všestranností chápeme rozvoj všech složek sportovního výkonu přiměřeně k věku. Tyto složky jsou: kondiční, technická, taktická, psychologická a výchova. Každá v určitém období tenisové kariéry hraje svou větší či menší roli. Avšak žádnou nemůžeme zcela vyřadit v kterémkoliv období tenisového vývoje, ale musíme znát její přiměřenost k danému věku.

**Kondice** - Vytrvalost se u dětí rozvíjí přirozeně, proto není potřeba zavádět do tréninků speciální dlouhé běhy a navíc tenis je rychlostně vytrvalostní záležitostí, takže zde dlouhodobá vytrvalost nemá příliš využití. Některé publikace dlouhodobou vytrvalost dětí přímo nedoporučují. Je to dáno anatomicky nedostatečným srdečním objemem. Síla je na tom dosti podobně. Záměrnému posilování se v tomto věku vyhněte! Rozvoj síly má probíhat přirozenými prostředky. Lezení, šplhání, skákání, běhání atd. Vše v přirozených podmínkách bez úmyslné zaměřenosti na tuto činnost.

Rychlost ve spojení s obratností je pro nácvik v tomto věku nejpodstatnější, proto na ně má být trénink dětí nejčastěji zaměřen. Vždy by to však mělo probíhat formou hry, honičky a nikoliv formou drillů. Kloubní pohyblivost u dětí v tomto věku bývá celkem dobrá a navíc děti nedokážou řádně koordinovat pohyb, aby protažení mělo řádný účinek. Avšak její zařazení buduje u dětí základy pro další léta přípravy a naučí je, že před tréninkem a po něm se mají protahovat. Ale samozřejmě i tak lehce snížíme rizika svalového zranění a docílíme mírného zlepšení rozsahu pohybů a zvýšíme tak jejich účinek. Koordinace je na počátku dosti obtížnou, ale trenér by ji měl přiměřeně často zařazovat. Děti zde dělají velmi rychlé pokroky a navíc to pozitivně ovlivní rozvoj ostatních schopností.

**Technická stránka** - Děti by v tomto období měly položit co nejvíce základů pro pozdější rozvoj. Jde hlavně o hrubé nacvičení všech možných pohybů. Tato složka má hodně společného s koordinací.

**Taktická stránka** - Taktika je v této fázi zatím tou složkou, která se mírně staví „na druhou kolej“, ale rovněž je zde v nepatrné míře zastoupena. Může se kupříkladu jednat jen o postavení v dvorci, pokrývání odkrytého území (návrat na střed kurtu), vysvětlení základních pravidel, atd.

**Psychologická stránka** – Na děti nesmí být kladen příliš velký tlak spojený s úspěchem či neúspěchem. Cvičení by měla být stavěna tak, aby je dítě bylo schopno splnit kupříkladu 6-7x z 10 pokusů správně. U nižšího počtu by docházelo k frustraci u vyššího zase ke ztrátě motivace k vykonávání činnosti.

**Výchova** – Tou rozumíme působení trenéra na stránky spojené s chováním na dvorci, vzájemně mezi spoluhráči, soupeři, k trenérovi, částečně i k rodičům a naučením se základních povinností (úklid kurtu, nakropení vodou, sbírání míčů, atd.)

### **Organizace hodin.**

Organizací rozumíme strukturu. Každá hodina by měla mít svou úvodní, hlavní a závěrečnou část.

**Úvodní část** – slouží k upoutání pozornosti, připravuje psychiku dětí na trénink, rozcvičení (zahřátí a prokrvení organismu a protažení hlavních svalových skupin) a

zapracování, které děti připraví na další výkon. Zkušený trenér po nějaké době dokáže, aby zahřátí a protažení prováděli děti sami před cvičební jednotkou a tím získá více času pro hlavní část a vlastní trénink. Zapracování většinou provádí sám s ohledem na náplň hodiny.

**Hlavní část** – zde je obsahem samotný rozvoj schopností a učení se novým dovednostem. Trenér by měl dbát na bezpečnost v tréninku. Sice je tenis jedním z nejbezpečnějších sportů ale svá rizika rovněž může skrývat. Například trenér nenechá hráče běhat mezi odehranými míčky, zde hrozí distorze kloubů, pády. Rozestupy mezi hráči jsou dostatečné, aby při provádění úderů nedocházelo ke kontaktu. Nenechá hráče odehrávat míčky proti sobě (pokud se tedy nejedná o záměrnou výměnu). Dohlíží, aby žádné předměty neohrožovali děti při pohybu, atd. Další nebezpečí jsou skryta v povětrnostních podmínkách. Například pokud je horko, musí dbát na pitný režim, pokrývky hlavy, častější pauzy a nižší intenzitu aby nedošlo k přehřátí organismu. Naopak při chladu je nebezpečí svalových poranění. Při dešti pak hrozí podklouznutí na mokré antuce. Za silného větru a nedostatečného nakropení kurtu se pak může antuka dostat hráčům do očí.

Další organizační specifika. Zapojení všech hráčů by mělo být rovnoměrné a koncipováno tak, aby činnosti logicky navazovali. Měřitelnou komponentou zde může být efektivita činnosti (kolik času hráči stráví nácvikem dovedností). Některé výzkumy hovoří o pouhých 35% tělesné aktivity při tréninku. Ostatní čas je věnován vysvětlování, pauzám, čekání na cvičení v řadě a návratu po cvičení. Toto se stává špatnou koncepcí hodin ze strany trenéra. Následkem toho dochází ke kázeňským přestupkům, nepozornosti a ztrátě motivace. Trenér, který dokáže zaměstnat hráče tak, aby strávili pohybovou aktivitou co možná nejvíce času, dá dětem menší prostor na nežádoucí projevy. Zlepšit to jde například, že děti při návratu po odehrání míče provádějí činnosti, které nejsou tak náročné, avšak hráče dále rozvíjejí v jiných oblastech. Například cvičení spojená s koordinací (různé typy běhů, slalomy, poskoky, atd.) nebo například věci spojené s raketou a míčkem (nošení míčku na raketě, driblíng míčku o zem, přehazování rakety z ruky do ruky, atd.). Důležité co do organizace jsou i počty hráčů v tréninkové jednotce. Platí pravidlo, že na jednoho trenéra by mělo být maximálně tolik hráčů kolik je nejmladšímu z nich let. Zaměstnat je při individuálních činnostech poté může být pro trenéra velice obtížné, proto bych doporučil maximálně tak 4-5 hráčů na jednoho trenéra.

**Závěrečná část** – Tato část slouží k dynamickému, statickému zklidnění organismu a závěrečnému shrnutí lekce. Hráči by se měli vyklusat nebo provést jinou aktivitu nižší intenzity a protáhnout. Tyto činnosti trenér může zase převést na hráče samotné, mimo vlastní tréninkovou jednotku. Avšak, jak na tu úvodní, tak na tu závěrečnou by měl čas od času dohlédnout, aby zjistil, zda hráči plní požadavky a provádějí cviky řádně.

**Práce mimo tréninkovou jednotku** - domácí úkoly nejsou nutností, ale pokud k nim svěřenci budou přistupovat s radostí a ne jako k trestu, může se tato složka stát, dobrou pomocí pro trenéra.

**Tresty** – tato otázka je hodně ošemetná co do řešení. Trest by měl být až tou nejposlednější možností v řešení nějakých vážných přestupků. Nejdříve by se měl trenér sám sebe zeptat, zda to není jeho chyba, že kupříkladu dítě nedávalo pozor. Mohlo to být způsobeno jeho špatnou organizací hodiny. Nebo si hráče vzít mimo skupinu a zeptat se proč to udělal. Mnohdy tyto činnosti napovídají o něčem jiném, o čem trenér nemusí mít ani tušení. Nikdy nemůžeme trestat hráče za to, že mu něco nejde nebo se mu to nepovede. Když už musíme k trestu sáhnout, měli bychom k tomu mít řádný důvod! Tresty by neměli nikdy být v podobě fyzického násilí, vulgárního vyjadřování nebo vytahování se na dítě. Pozor i na tresty, které souvisejí s pohybovou aktivitou, která se v tréninku normálně vyskytuje! Při nácvičce by tak mohlo dojít k nechuti v provádění, protože jí dítě bude mít spojenou s trestem. O tomto tématu se vede hodně diskuzí a nikdy se nedojde k jasnému výsledku. Někdo je zastáncem trestů, jiný zase ne. Každopádně použití by mělo být minimální a dobrý trenér by si měl poradit i bez trestů.

#### **5.4 Doplnkové vybavení, jeho využití a zázemí.**

O čem bych se taktéž rád zmínil, jsou takové plusové body, které napovídají o kvalitě trenéra. Trenér by měl vlastnit speciální vybavení, pokud se chce věnovat této oblasti tréninků. Kupříkladu dětské míče, které jsou vyvinuty přímo pro tento účel. Jsou barevné, mají menší odskok a jejich nejdůležitější vlastností je váha, která je nižší a nárazy na raketu nejsou tedy tak tvrdé. To je lepší pro dětský organismus. Klouby nejsou pod takovým náparem. Trenéři tyto míče často nahrazují, ohranými kde je rovněž nižší odskok, avšak váha je stále stejná!

Trenér by měl být rovněž schopný doporučit, jaké vybavení dítě bude potřebovat co do typu a váhy rakety, druhu obuvi, oblečení a doplňků. Plusové body bych opět udělil za možnost zapůjčení rakety pro první etapu tréninku.

Jak už bylo uvedeno v předchozí kapitole, tréninkové jednotky pro děti by měli být založeny na principu hry a zábavy. Velkou pomocí pro trenéra mohou být různé pomůcky. Mezi ně patří kužele, běhací žebříky, terče, dětské mobilní sítě, různé druhy malých a velkých míčů, balanční pomůcky. Avšak, nejenom jejich vlastnictví, ale spíše kreativita využití je důležitá. Nápaditý trenér si dokáže poradit i bez nich, avšak s nimi bude trénink daleko rozmanitější a pro děti zábavnější.

Zázemí klubu může hrát velikou roli co do komfortu. Je příjemnější, když je v prostorech klubu sociální zařízení, možnost zakoupení občerstvení a za nepříznivých povětrnostních podmínek prostor na přečkání nebo dokonce vlastní prostor pro další cvičení.

## **6 Shrnutí a rady pro rodiče**

Tento stručný průřez vás provedl prvními krůčky tenisové kariéry dítěte. Výběr trenéra je jednou z nejdůležitějších činností a často výrazně ovlivní vztah dítěte k danému sportu. Obecně platí, že trenér dětí by měl být „dokonalý“ pedagog, tenista, psycholog, koordinátor, taktik a stratég. Měl by mít dokonalý přehled o dané specializaci a sportovní přípravě. Tato dokonalost se nedá vždy najít, ale znám spoustu výborných trenérů, kteří drobné neznalosti doženou v jiných oblastech a jsou kolikrát lepší než ti „super dokonalí“. Spíše pozor na ty s hrubými nedostatky. Viděl jsem mnoho talentů, kteří skončili díky trenérům. A na vině byl často špatný přístup, který dítě odradil. Ale také neméně častou situací je nepřiměřený přístup ze strany rodičů. Často už od počátku uvažují o tom, že budou doma mít světovou jedničku a přestane jim jít o dítě samotné! A pokud se dítěti na počátku cvičení nedaří, stává se, že ho rodiče zatratí místo podpory. Pozor však, mnohdy to neznamená, že nemá dítě vlohy. Ty se mohou projevit až později. Tenis sám o sobě je velice koordinačně náročný. Ovládáte jiným předmětem rychlý míč a na reakci, pohyby máte kolikrát méně než vteřinu. Než tedy dítě toto vše zvládne, může to trvat i o něco déle. Ze své zkušenosti vím, že většinou přijde zlomový okamžik, od kterého dítě začne být schopno míčky odehrávat. Proto nespěchejte a dejte mu šanci. Je dobré i pro rodiče si to vyzkoušet. Pokud jste to nikdy nehráli, neváhejte a směle do toho! Sami budete překvapeni jak to

tak malé děti dokážou zvládnout. Ještě se vrátím k tomu, že rodiče často doma vidí světovou jedničku. Pozor na to! Říká se jako v každém sportu „povolaných je spousta ale vyvolených je málo“ a sami si můžete již na začátku zjistit co je k tomu zapotřebí. Jen uvažte somatické předpoklady vašeho dítěte, uvažujme o tom, že je to běh na dlouhou trať 16-20 let tréninků a soutěží. Ale určitě vás nechci zastrašit, jen k tomu přistupujte jako rodiče, racionálně a zodpovědně a buďte vašemu dítěti oporou za každé situace!

Takže na závěr vám i vašemu potomkovi popřeji hodně štěstí, úspěchů a spoustu příjemných zážitků strávených na tenisových kurtech.

## **7 Doporučené publikace**

Zde uvedu pár publikací, které pomůžou rodičům hlouběji proniknout do problematiky tenisu a trénování dětí všeobecně. Bude jen tedy záležet na vás samých, zda tuto možnost využijete nebo ne.

**Crespo, M., Miley, D.** *Jak být lepším tenisovým rodičem.* Praha, 2003.

**Dovalil, J.** *Výkon a trénink ve sportu.* Praha: Olympia, 2002.

**Dovalil, J., Chaloupková, B.** *Abeceda tréninku chlapců a děvčat.* Praha: Olympia, 1988.

**Shenbörn, R., Grosser, M.** *Závodní tenis pro děti a mladé hráče.* Bílina, 2008.

**Langerová, M., Heřmanová, B.** *Tenis a děti.* Praha: Grada, 2005.

**Martens, R.** *Úspěšný trenér.* Praha: Grada, 2006.

**Crespo, M., Miley, D.** *Tenisový tréninkový manuál 1. Stupně.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.

**Crespo, M., Miley, D.** *Tenisový tréninkový manuál 2. Stupně.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.

**Perič, T.** *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2008.

**Táborský, F.** *Základy teorie sportovních her.* Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007.

## 8 Příloha

Zde jsou otázky, na které budeme hledat odpověď během pozorování. Jsou zde uvedeny, aby bylo zřejmé jakým směrem soustředit vaši pozornost. Pokud jste nuceni, u tučně zvýrazněných otázek dát nejnižší známku 1, mělo by to ihned eliminovat trenéra z vašeho výběru. Jeden bod značí, že váš názor k činnosti, na kterou byla otázka položena, je negativní. Naopak šestka je maximální možný počet v pozitivním slova smyslu. Otázky označené červeně doporučuji vypracovat ihned, jak tato situace nastane. Ostatní poté, co už si budeme jisti, že váš názor nemůže nic ovlivnit. Závěrečné vyhodnocení nechám na vás, ale manuál vám ukázal cestu jak trenéra hodnotit. Body by se neměly sčítat, protože každá otázka má jinou důležitost. Samozřejmostí je, pokud má trenér více hodnot v pravých sloupcích, bude lepší volbou než trenér, kterému se hodnoty budou pohybovat v sloupcích levých. Tak hodně štěstí při výběru.

| Otázky  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Je trenér dochvilný?</b>   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Je trenér adekvátně oblečen?</b>   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Je reakce dětí při příchodu na kurt kladná?</b>  |   |   |   |   |   |   |
| Zná trenér své svěřence jménem?   |   |   |   |   |   |   |
| Věnuje trenér pozornost všem dětem rovnoměrně?  |   |   |   |   |   |   |
| <b>Dbá trenér o bezpečnost dětí?</b>  |   |   |   |   |   |   |
| Je tréninku ideální co do doby trvání a počtu svěřenců?   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Je většina činností směřována spíše k herní formě?</b>   |   |   |   |   |   |   |
| Hovoří trenér srozumitelně, artikuluje správně?   |   |   |   |   |   |   |
| Chápu svěřenci pokyny, co mají dělat?   |   |   |   |   |   |   |
| Slyší všichni pokyny?   |   |   |   |   |   |   |
| Dává trenér dětem možnost spolurozhodovat v hodině?   |   |   |   |   |   |   |
| Chválí a motivuje trenér své svěřence přiměřeně?  |   |   |   |   |   |   |
| Dokáže trenér zaměstnat děti tak, aby neměli dlouhé prostoje?   |   |   |   |   |   |   |
| Projevují při nácviku činností děti radost a zaujetí?   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Vyvaroval se trenér záměrnému tréninku vytrvalosti a síly?</b>   |   |   |   |   |   |   |
| Je obtížnost cvičení adekvátní?<br>(tak aby ho děti zvládali provést minimálně z 60 a maximálně 80% pokusů správně) |   |   |   |   |   |   |
| Dokáže se trenér rychle reagovat na nečekané okolnosti?   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Dokáže si trenér zřídit kázeň bez trestů a křičení?</b>  |   |   |   |   |   |   |
| <b>Chová se trenér k dětem slušně?</b>  |   |   |   |   |   |   |
| <b>Obešel se trénink bez vulgarit a fyzického napadení ze strany trenéra?</b>                                       |   |   |   |   |   |   |
| <b>Líbila se vám celkově hodina, kterou jste právě viděli?</b>  |   |   |   |   |   |   |

| Plusové body k hodnocení                               |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
| Pokusná hodina zdarma.                                 |  |  |  |  |  |  |
| Zdarma zapůjčení pomůcek pro děti.                     |  |  |  |  |  |  |
| Prostory pro trénink při nepříznivém počasí.           |  |  |  |  |  |  |
| Vlastní trenér doplňkové vybavení a dokáže jej využít? |  |  |  |  |  |  |



## **5 Diskuze a odůvodnění kapitol manuálu.**

V první části budu uvažovat o kladech a záporech manuálu a o případných jiných možnostech řešení nebo zařazení dalších náležitostí, které by mohly napomoci k danému cíli. Při tvorbě manuálu mě ještě napadlo pár možných kapitol, o které by se dal manuál rozšířit. Pro jejich uvedení však nebyl dostatek důvodů. Bylo i často mnoho míst kde jsem uvažoval, zda se na danou problematiku více nezaměřit, ale pak by se opět mohlo jednat o nenaplnění podstaty manuálu. Pro mě důležitým aspektem byla stručnost. Málo kdo je dnes tak zodpovědný, že dokáže při hledání odpovědí zabřednout do hloubky problému. Většina lidí je stavěna spíše na možnost „za málo úsilí co největší efekt“. Proto je manuál tak stručný, když to dalo hodně práce se udržet a nerozvést některé kapitoly o mnoho zajímavých poznatků a zkušeností, které jsem nasbíral během svého studia a trenérské praxe. Témata, o kterých jsem nejvíce uvažoval, že přiřadím do svého manuálu, bylo podrobné popsání zdravotních rizik, ověření manuálu neboli zkušenost z praxe, rozdílnosti v dětském vystupování, posuzování správnosti provedení technik a zaměření na předčasnou specializaci nebo trénink odpovídající vývoji. Však mnoho těchto témat jsou pro obyčejné lidi neprůhledné a k posouzení, zda se jedná o přiměřený postup v daných oblastech, je potřebné znát problematiku opravdu do hloubky. Uvedl bych zde například zdravotní rizika spojená s jednostranným zatížením, které je pro tenis tak specifické. Pokud rodič nebude mít znalosti anatomie a principy posilování nemůže sám usoudit, zda cviky prováděné při kompenzaci jsou adekvátní a poslouží k nápravě. Trochu by mohla napomoci otázka ze strany rodičů k trenérovi, zda já provádím. Ten však může říci, že děti mají mít všeobecný rozvoj i v jiných sportech a že na to v jednotkách není čas. Ti lepší trenéři to však dokážou zakomponovat do svých hodin tak, že si toho děti ani rodiče nemusí vůbec všimnout a přesto to je v náplni tenisových lekcí.

Ověření platnosti je pro mne kapitola sama pro sebe. Já jsem ten typ osoby, která když už něco dělá na plno tak chce znát a vidět výsledek své práce. Nejdříve jsem uvažoval, že ověření zakomponuji přímo do mé bakalářské práce, ale následně jsem zjistil, že na to by mi bohužel 60 stran nestačilo. Proto jsem ověření vyřadil, ale mám v plánu ho stejně podniknout, alespoň ze své vlastní zvědavosti a touhy po tom zjistit, zda má práce měla smysl. Mám již dokonce dohodnuté 2 rodiny s malými dětmi, které souhlasily s tím, že mi manuál pomohou ověřit a dále mám dohodnutou jednu kolegyni, která trénuje děti a zároveň studuje stejný obor a specializaci na naší fakultě. Představuji si to asi takhle: pojedeme se hromadně podívat na tréninky jiných trenérů v blízkém

okolí. Pokusíme se zhodnotit každý sám za sebe, jak jsou jednotky vedeny. Vyplníme dotazník, který je součástí přílohy manuálu. Já následně porovnáím odpovědi a zjistím, kde se nejvíce lišily. Díky tomu si teprve budu jistý, jak se má práce vydařila.

Zaměření na to, že je každé dítě odlišná bytost, je taktéž velice obtížné k posuzování. Trénoval jsem děti, které byly extrémně živé a oproti tomu zase některé jsou tak zamlklé, že nevíte, zda je daná věc vůbec baví. Je to případ od případu. Bude tedy záležitostí trenéra, jak se k tomuto bude umět postavit. Posuzovat to, zda určitá věc byla zásadní pro případný moment, je obtížné.

Dál jsem uvažoval o posouzení techniky provedení daných úderů. Toto téma však můžeme využít jen v momentě, kdy o tom má pozorovatel potuchy. Jinak je toto téma pro pozorování bezcenné. Těžko vysvětlit člověku, který tenis nikdy nehrál, kde jsou kritická místa jednotlivých úderů, jak pracuje biomechanika například u podání, jaké jsou všechny možné variace jednotlivých úderů, těchto specifík techniky je spousta.

Posouzení, zda jde o trénink přiměřený vývoji nebo nikoliv, je opět otázka spíše pro odborníky než pro samotné rodiče. Díky manuálu sice získají takový drobný náhled do toho, jak má trénink vypadat, ale určitě jim to nebude stačit k vyřešení této otázky. Na to by museli nastudovat mnoho a mnoho knih zabývajících se problematikou sportovní přípravy dětí a specializace tenis. Kolikrát člověk sám, pokud nezná záznamy předchozích tréninků, nemůže usoudit, zda jde o tak velký talent nebo o předčasnou specializaci, která dítě zatěžuje.

Nakonec takové zamyšlení. Pokud by znal rodič všechny tyto aspekty, které jsem zde ještě vyjmenoval, potřeboval by ještě vůbec nějakého tenisového trenéra? Nemohl by pak trénovat své dítě, dobře a kvalitně sám? Pro odpovědi na tyto otázky si musí utvořit každý svůj názor.

**Druhá část** je přímo zaměřena na odůvodnění jednotlivých kapitol manuálu a shrne jejich podstatu a zaměření.

Na úvodní straně bude uveden jen pouze název, jméno autora, rok vydání a motivační obrázek, který bude korespondovat s problematikou tématu.

Zvolil jsem tento název, protože se domnívám, že mnohem více koresponduje s obsahem, než pokud bych použil vlastní název mé bakalářské práce. A slůvko „**CHCI**“, zde zastupuje základní princip sportovní přípravy dětí. Za ten považuji pocit toho, že to opravdu chtějí a že jim to přináší radost. Pokud totiž přijde prvotní podnět od rodičů formou „budeš chodit na tenis!“ už v tu chvíli mohou vzniknout základní kameny pro záporný postoj k pohybové aktivitě celkově, nebo jen k tenisu. Zde by měl rodič fungovat jako motivační prvek, který dítě směřuje k tomu, aby tuto pohybovou aktivitu provozovat chtělo samo za sebe.

## **1 Obsah**

Obsahová část bude náplní 1. strany manuálu. Zde jsou uvedeny všechny kapitoly a strany, na kterých se nacházejí. Přináší hrubé informace o tom, co je obsahem manuálu a na které straně tyto informace nalezneme.

Kapitoly jsou logicky poskládány podle toho, jak budou určité akce následovat. Nejdříve odůvodňují podstatu vzniku manuálu, dále informují o problematice a varují před následky, instruuji jak pozorovat, určují na co zaměřit pozorování a na závěr nám pomohou shrnout, to co jsme vyzorovali a vytvořit si vlastní závěr

## **2 Předmluva**

Tato část je zde uvedena pro získání představy a důvodech utvoření tohoto manuálu. A dále jakéhosi navození důvěry ze strany čtenáře v autora, aby bylo zřejmé, že informace jím podané mají nějaký teoretický podklad ve znalostech a zkušenostech v daném oboru. Protože pokud k tomuto nedojde, nebudou mít čtenáři ani snahu manuál dočíst a může dojít k pochybnostem o jeho platnosti

### **2.1 Úvod a skrytá rizika**

Tato část manuálu se může zdát nepodstatnou, avšak opak je pravdou! První věci co by rodiče měli vědět, jsou rizika, která může špatné vedení tréninkových hodin způsobit. Pokud si je uvědomí, jsou na nejlepší cestě k obezřetnosti a budou věnovat

větší pozornost jednotlivým kapitolám manuálu. A samozřejmě na druhém místě je ta finanční stránka věci. V hodině našeho přednášejícího o sportovní přípravě dětí, proběhla debata o průzkumu, který se prováděl na pohybové zapojení dětí v tréninku a z průměrně dlouhé hodiny 65min bylo stráveno pohybovou aktivitu pouze 25min. Což je alarmující číslo!

### **3 Drobné rady na začátek**

Touto kapitolou jsem chtěl předem zodpovědět otázky, na které by měli rodiče znát odpověď, ještě než dojde k samostatnému pozorování. Mnozí se tak vůbec poprvé dozvědí kdy děti k tenisu přivést, jak vybrat klub, co má být podmětem pro dítě. Věk pro začátek jsem zvolil 6-7 let, je to díky stádiu rozvoje koordinačních schopností a dostatečně vyvinutého pohybového aparátu, což se shoduje se závěry odborné literatury.

Otázka „Jak začít?“ byla zodpovězena tím, že dítě musí chtít. Což je základní myšlenkou všech dobrovolných činností dítěte. Pokud totiž jedinec nechce již na začátku, těžko ho trenér ovlivní k pozitivnímu přístupu. Vnitřní motivace je pro děti největší odměnou a nic jí nedokáže nahradit. Pokud děti chtějí aktivitu provádět sami za sebe, je to nejlepší cesta k setrvání u ní i po delší dobu. V budoucnu to pro ně bude jeden z hlavních hnacích motorů k jakékoliv aktivitě.

Jak často? Kde začít? Individuální nebo skupinová výuka? Tyto otázky považuji za dostatečně zdůvodněné v dané kapitole.

### **4 Doporučení jak získat informace o trenérovi**

Zde je uvedeno více možností na to, jak získat podrobné informace o koncepci hodin trenéra. Uvedl jsem zde jejich výhody a nedostatky nebo jakou mají vypovídající hodnotu k řešení našeho problému. Samozřejmě by se ještě našly další možnosti, ale tyto uvedené považuji za základní a dostatečné. Více se k této kapitole nebudu vyjadřovat, protože většina informací byla již objasněna v ní samé. V posledních řádcích této kapitoly je ještě umístěno důrazné upozornění, na jakou věkovou skupinu je manuál zaměřen a také koho pozorovat. Tato část je tučně znázorněna, protože se jedná o jeden z nejpodstatnějších principů pozorování, aby informace, které čtenář nalezne v manuálu, měly svou opodstatněnou vypovídající hodnotu. Proč jí jinak ztrácejí, to objasním ihned v následujícím teoretickém zdůvodnění ke kapitole „Co pozorovat“.

## **5 Co pozorovat**

A dostáváme se k hlavní části mého manuálu. Zde jsou uvedeny zřejmě ty nejpodstatnější prvky pro pozorování, které nejvíce vypoví o samotném trenérovi. Nejdříve jsem si udělal hrubou představu, co budu vůbec pozorovat a v jakém rozsahu. Musel jsem zde uvažovat o pozorovacích možnostech samotných rodičů a jaké prvky oni sami jsou schopni posoudit. Samozřejmě zde musel být brán zřetel na otázku „Co pozorovat?“. Za takřka bezvýznamné bych považoval jít se podívat na 12leté a starší hráče, kde už se obsah a forma výuky dosti liší a důraz je kladen zcela na jiné složky tréninku. Všestranně hravá forma přechází více do specializované přípravy. Ideální pro pozorování jsem tedy považoval hodiny dětí od 6 do 8 let věku. Samozřejmě tou nejlepší možností je se podívat na úplné začátky, kde se odehrává, to co bude následovat i případně u našeho dítěte. Ale zpět k složkám pozorování, které jsem i po konzultacích s vedoucím práce, a dalšími pedagogy z oblastí odborných praxí a sportovní přípravy dětí nechal, dá se říci, v původním stavu. Drobně jsem jen změnil jejich obsahové části. Domnívám se tedy, že jejich obsah by měl být jednoduše pochopitelný a dostatečný (v rámci našeho požadavku) k posouzení trenérské práce.

### **5.1. Vzhled a vystupování**

Zde jsem uvažoval o prostých možnostech posouzení samotného rodiče. Většina lidí provádí pozorovací činnosti dnes a denně co do odhadu jiných osob. Prvotním věcí, kterou každý z nás hodnotí, je jaké má daná osoba oblečení a jeho vhodnost k situaci. Zmiňoval jsem se o tom i v samotném manuálu, udělám to tedy i zde. Slovy klasika „Je to pravda odvěká, šaty dělají člověka, kdo je nemá, ten ať od lidí pranic nečeká.“ Trenér by si vždy měl udržet určitou úroveň na kurtu. Tenis byl vždy hrou gentlemanů, i když poslední dobou, se zde ve snaze přiblížit sport všeobecné veřejnosti objevují různé inovace, které ne vždy odpovídají dřívější etiketě. Příkladem uvádím povzbuzování od diváků, pestrost oblečení, vstup moderní techniky do utkání (jestřábí oko), některé nepřiměřené gesta a vyjadřování, atd. Další věcí, kterou bez většího vysvětlování dokážeme posoudit, je vystupování. Stačí nám pár minut poslouchat hlasový projev a pozorovat gestikulaci jakéhokoliv člověka a zjistíme, zda si je jistý, tím co dělá. Jedná se tedy více o prvky z následné kapitoly, ale rozhodně patří i sem.

## 5.2 Komunikace

Komunikaci jsem rozdělil na dvě složky na verbální a neverbální. Ač se může zdát, že se verbální vyskytuje častěji, je to právě naopak. Řeč těla je daleko častějším jevem až v 70% ze 100. Trenér jí má daleko častěji využívat, protože jak už jsem uvedl v manuálu, jedna ukázka vydá za 1000 slov. Častým jevem je, že mladí trenéři nadměrně hovoří a méně předvádějí. Chtějí tím mnohdy dokázat, že o daném problému vědí hodně. Děti se však následně ztrácí v množství informací, protože ještě dostatečně neumí provádět selekci poznatků. Proto je opodstatněná přiměřená verbální komunikace jen stručně na daný problém. Ostatní nepotřebné informace si trenér má ponechat pro svou vlastní úvahu. Komunikovat lze mnoha směry. Je však na každém trenérovi jakou komunikaci v daný moment zvolí. Někdy se hodí zaměřit na jedince, jindy na skupinu, nebo celek. Vždy ale však platí, že komunikace má plynout oboustranně. Trenérovi i žákům to skýtá možnost ověření, zda bylo vše správně pochopeno a nutí více žáky uvažovat o podstatě problému. Trenér si tímto způsobem může zjistit, co si o daném problému myslí samotný hráč a díky tomu upravit přístup. Trenér by si měl, co se týká komunikace, vždy udržet klidnou hlavu. Protože úplnou důvěru u hráčů si bude budovat mnoho let, ale ztratit jí může v několika sekundách. Proto by si měl vždy uvědomit možné následky svého chování ještě před tím, než něco udělá.

## 5.3 Koncepce a organizace hodin

Koncepce a organizace zahrnuje spoustu drobností, které dávají celkový rámec tréninkové jednotce. V koncepci jsou vedeny prvky, které by měla každá hodina obsahovat a zároveň, kterým by se trenéři měli vyhnout s ohledem na věk svých svěřenců. Každá jednotka, ať se jedná jakýkoliv sport, by měla mít své koncepční prvky, které mají zákonité uspořádání dle vývoje, dané podstatou sportovní přípravy. Pokud tomu tak není, nedochází k maximálnímu rozvoji jedinců a naopak může dojít k nenaplnění cílů tréninkové jednotky. V nejhorších případech může dojít k negativnímu ovlivnění pohybového aparátu či dokonce zranění. Samozřejmě nesmíme opomíjet ani složku psychickou, kde následky špatné koncepce vedou často ke ztrátě motivace anebo dokonce i k zanevření na sportovní činnost ve všech směrech. Trénink má mít i svou výchovnou část, která vede k naučení se základním principům chování a vztahů, jak mezilidským, tak k pohybovým aktivitám.

Organizace určitě patří do složek, které musíme pozorovat. Na prvním místě by mělo jít o bezpečnost v hodinách. Ať se jedná o jakoukoliv osobu, která v daný moment vede děti, přebírá tím i zodpovědnost za jejich bezpečnost. Na dalším místě musí být dostatečné zapojení všech účastníků do tréninkového procesu. Pokud tomu tak není, dochází opět ke ztrátě pozornosti a cvičenci mají možnost k jiné náplni, která je často spjata s porušováním kázně, nesoustředěním se na potřebné záležitosti a ztrátě motivace. A tak se mnohdy stává, že vinou trenéra (jeho špatné organizace) jsou trestány děti za jeho nedostatky. Tresty by měly být tou nejposlednější možností jak něco řešit! Sám se přikláním k názoru, že se jim dá vyhnout, předčasným řešením. Změnou organizace, náplně, přístupu a ještě určitě dalšími možnostmi. Predikce těchto situací trenérem z něj udělá člověka, který nepotřebuje trestat a dokáže si poradit za každé situace, protože na ni bude připraven a bude ji očekávat.

#### **5.4 Materiální vybavení, jeho využití a zázemí**

Je zřejmé, že pokud chceme děti zabavit, musíme je vystavovat stále novým podnětům. Mnohdy postačí jen malá změna. Děti dělají skoro totéž, ale neuvědomují si to, protože jim malinko změním podmínky. Pro děti se to stává novou hrou (úkolem), na který se znova musí koncentrovat, aby ho provedly správně. Ze své zkušenosti vím, že doplňky vybavení usnadňují práci jak trenérovi, tak dětem. Pomůcky mají takové dvě základní funkce. Vytyčují prostor a usnadňují provedení, taktéž by se dalo říci, že přibližují velký tenis do světa dětí. Šikovný trenér si dokáže mnohdy poradit i bez speciálních pomůcek, ale s nimi to má jednodušší a příprava mu zabere mnohem méně času. Navíc pomůcky pro děti bývají pestrobarevné, takže dítě daleko více osloví. Tuto kapitolu jsem zde zahrnul, protože trenér, pokud je zkušený, má automaticky takovéto vybavení ve svém vlastnictví, protože si uvědomuje, o jak velkého pomocníka se jedná. Musím zde však zohlednit mladé trenéry, kteří kupříkladu nemají tolik financí na zakoupení takto drahého vybavení. U takových se dá posoudit, zda jsou dosti tvořiví a dokážou tento drobný handicap nahradit. Podstata kvalitního zázemí je již vysvětlena v manuálu.

#### **6 Shrnutí a rady pro rodiče**

Tady jsem se chtěl ohlédnout za obsahem celého manuálu a malinko promluvit do duše rodičů, kteří mnohdy svým nepřiměřeným očekáváním kladou nadměrné nároky na své děti. Ty poté mají pocit neúspěchu a ztrácejí motivaci k hraní. Na toto téma byla

vypracovaná drobná brožura, která rodičům dokonale popisuje, co vše přináší tenisový život pro ně samé. Její autoři jsou Crespo, Miley a jmenuje se „Jak být lepším tenisovým rodičem“. Tento název jasně popisuje co je jejím obsahem. Z vlastní zkušenosti mohu vzpomenout na turnaje, kde jsem viděl dva křičící rodiče nejen na hráče, ale i vzájemně jeden na druhého. Jejich emoční prožitek byl oproti samotným hráčům mnohem hlubší a značně nepřiměřený. Takže doufám, že se rodiče trochu chytí za nos a uvědomí si, co je vždy na prvním místě. A tím je **dítě**.

## **7 Doporučené publikace**

V doporučené literatuře jsem uvedl zdroje, ze kterých jsem sám čerpal a považuji je za vhodné pro dodatečné načerpání informací. Tato literatura poslouží jak rodičům, tak i případným trenérům k větší informovanosti. Díky ní je možné hlouběji proniknout do tajů dětských tréninků, jejich zásad a principů a to nejen v tenisové specializaci, ale ve sportu všeobecně. Bude na každém z nich, jak k této možnosti přistoupí a využijí ji.

## **8 Příloha**

Příloha obsahuje jednostránkový dotazník. V tomto dotazníku jsou obsaženy informace, které budeme přesně pozorovat a následně hodnotit. Pro respondenta bude jednodušší, pokud bude informován přesně o tom, co má hodnotit a nebude muset provádět vlastní selekci z textu. K hodnocení nám poslouží 6 bodová škála, kde 1 bude nejhorší hodnocení a 6 nejlepší. Body nelze sčítat. Podle jednotlivých přidělených bodů bude možno usoudit, na jaké úrovni trenér danou věc využívá a kde jsou jeho přednosti. Při celkovém pohledu na tabulku nám vyplyne odpověď, zda daný trenér je vhodný či nikoliv (vhodnější bude mít ve více případech vyšší hodnocení). U některých otázek bude brána hodnota 1 jen jako nedostatek, jindy jako determinující prvek, který ihned vyřadí trenéra z našeho výběru. Tyto otázky budou zvýrazněny a bude na ně brán zvláštní zřetel. Šestistupňovou hodnotící škálu jsem zvolil z důvodu, že mi přijde dostatečná k řešení kompetentnosti trenéra v jednotlivých prvcích. Nevolil jsem lichý pětibodový počet jako ve školní docházce, protože by zde hrozilo riziko volby zlaté střední cesty a respondent by se nepřiklonil na žádnou stranu v rozhodnutí. Čtyřbodová škála mi přišla nedostatečnou.



## 6 Závěr

Počáteční myšlenkou této práce bylo sestavit pomocný manuál pro rodiče k volbě tenisového trenéra. Pro tento cíl však bylo nutné se dostatečně zorientovat v oblasti sportovní přípravy dětí. K tomuto účelu mi posloužilo množství literárních zdrojů, které byly jak z oblasti všeobecného sportovního tréninku dětí, tak i ze specializace tenis. Dále mi k proniknutí do této problematiky značně pomohla má osobní zkušenost s trénováním dětí, jak přímo ve specializaci tenis, tak i mé dlouholeté působení v jiné oblasti sportovní přípravy dětí i dospělých. To mi taktéž do značné míry pomohlo uvědomit si odlišnosti v přístupu k dětem oproti dospělým. A samozřejmě nemohu zapomenout ani na informace, které jsem načerpal během let studia na fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze.

Pokud první část závěru byla věnována podstatě sběru informací, které posloužily k sestavení největší části mé bakalářské práce, pak tento druhý odstavec věnuji zhodnocení, zda bylo dosaženo původního plánu a zda vše probíhalo podle představ. Základní myšlenka neměla daleko od konečného provedení práce. Cesta však nebyla tak růžová, jak by se na první dojem mohlo zdát. Stále se objevovaly nové a nové aspekty, které si přímo žádaly o zařazení do manuálu, ale z tohoto důvodu zde hrozilo, že nebude dosaženo základního principu a tím byla jednoduchost a stručnost této publikace. Proto bylo velmi důležité se rozhodnout, které aspekty upřednostnit a jak hluboko zabřednout do jejich rozebrání. Věřím tomu, že se vše nakonec úspěšně zdařilo a žádný důležitý aspekt nebyl opomenut a práce má svou odbornou hodnotu. Tu může prokázat ověření platnosti. Už jsem si dokonce domluvil dvě rodiny s malými dětmi, které mi pomohou s ověřením. Bohužel zde nestihnu uveřejnit výsledek, ale každopádně sám věřím v tento manuál. Ověření chci každopádně uskutečnit už jen pro to, že pravděpodobně já jsem tou nejzvědavější osobou a chci vědět, zda má práce měla smysl. A pokud ano a bude plnit svůj účel, tedy spojit mladé životy se sportovní hrou tenis v její nejkvalitnější podobě co do trenérského vedení, budu neskonečně šťastný a bude to pro mne tou největší odměnou.

## 7 Použitá literatura

**Baine, C.** *High tech hot shots*. Alexandria: United book press, 2004. ISBN 0915409232.

**Brodáni, J., Šimonek, J.** *Štruktúra koordynačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch*. Bratislava: PEEM, 2010.

**Crespo, M., Miley, D.** *Tenisový tréninkový manuál 1. Stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002.

**Crespo, M., Miley, D.** *Tenisový tréninkový manuál 2. Stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005.

**Crespo, M., Miley, D.** *Jak být lepším tenisovým rodičem*. Praha: Oddělení rozvoje mezinárodní tenisové federace, 2003.

**Dobří, L., Semiginovský, B.** *Sportovní hry výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.

**Dovalil, J.** *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005.

**Dovalil, J., Chaloupková, B.** *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*. Praha: Olympia, 1988. ISBN 27-009-88.

**Hendl, J.** *Úvod do kvantitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-549-3.

**Choutka, M., Dovalil, J.** *Sportovní trénink*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

**Jansa, P., Dovalil, J. a spoluautoři.** *Sportovní příprava*. Praha: Q-Art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.

**Jansa, P., Dovalil, J. a spoluautoři.** *Sportovní příprava*. Praha: Q-Art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.

**Kaplan, A., Válková, N.** *Atletika pro děti a jejich rodiče učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009.

**Křištofič, J.** *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006.

**Langerová, M., Heřmanová, B.** *Tenis a děti*. Praha: Grada, 2005.

**Libra, J.** *Speciální motorická doplita a učení*. Praha: Univerzita Karlova, 1985.

**Mareš, J. a kol.** *Sociální opora u dětí dospívajících II.* Hradec Králové: Nucleus, 2002.

**Martens, R.** *Successful Coaching.* Camping: Human Kinetics, 2004. ISBN 978-0-7360-4012-9. [online]. c2004, [cit. 2011-09-02]. Dostupné z: [http://books.google.cz/books?id=sbnXW4bdUqEC&printsec=frontcover&dq=martens+successful&hl=cs&ei=mfyVTevEJ4TcsgaI6ci\\_CA&sa=X&oi=book\\_result&ct=book-thumbnail&resnum=1&ved=0CCsQ6wEwAA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.cz/books?id=sbnXW4bdUqEC&printsec=frontcover&dq=martens+successful&hl=cs&ei=mfyVTevEJ4TcsgaI6ci_CA&sa=X&oi=book_result&ct=book-thumbnail&resnum=1&ved=0CCsQ6wEwAA#v=onepage&q&f=false)

**Parsons, J.** *The ultimate enciklopedia of tennis.* Carlton books Ltd, 1998. ISBN 9781844421572.

**Perič, T.** *Sportovní příprava dětí.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

**Psota, R., Velenský, M. a kolektiv.** *Základy didaktiky sportovních her.* Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-2461694-0.

**Reigerová, J., Přidalová, M, Ulbrichová, M.** *Aplikace fyzické Antropologie v tělesné výchově a sportu.* Olomouc: Hanex, 2006. ISBN 80-85783-52-5.

**Shenbörn, R., Grosser, M.** *Závodní tenis pro děti a mladé hráče.* Bílina, 2008.

**Slepička, P., Hošek, V., Hártlová, B.** *Psychologie sportu.* Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80246-1602-5.

**Stojan, S., Brabenec, J.** *Tenis zdravým rozumem.* Praha: T/Production, 1999. ISBN 80-238-4745-7.

**Táborský, F.** *Základy teorie sportovních her.* Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007.

*ATP Tenisový žebříček muži.* [online]. c2010, [cit. 2010-30-11]Dostupné z: <http://www.tenisportal.cz/zebricky/atp-muzi/>

## **8 Přílohy**

Obsahem přílohy je vlastní vytištěný, svázaný manuál a CD nosič s bakalářskou prací v podobě World 2007 a Pdf. Taktéž bude na disku umístěna elektronická verze manuálu pro případné zveřejnění na internetové stránky a dodatečný tisk.