

**Univerzita Karlova v Praze  
Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra sportovních her**

## **Porovnání postupů výuky dětí v tenisových školách**

**Diplomová práce  
(magisterská)**

**Autorka: Michaela Tvrzníková, Tělesná výchova a sport  
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Tomáš Kočib  
Praha 2007**

## **Abstrakt**

### **Název:**

Porovnání postupů výuky dětí v tenisových školách.

Comparing of teaching methods of children in tennis schools.

### **Cíl práce:**

Cílem výzkumu je porovnat odlišné postupy při výuce tenisu u dětí, se zaměřením na věkovou kategorii 6-10 let a posoudit přednosti a nevýhody těchto odlišných způsobů.

### **Metoda:**

Základní použitou metodou bylo pozorování s osobní přítomností na jednotlivých tréninkových jednotkách. Hodnocení bylo zaměřeno na porovnání rozdílných způsobů tenisové výuky, a také na porovnání techniky základních úderů u dvou skupin dětí, které se učí tenis odlišným typem výuky. Další použitou metodou byl strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami.

### **Výsledky:**

Ukazují rozdíly ve výuce a v technice provádění základních úderů a shrnují výhody a nevýhody jednotlivých postupů tenisové výuky dětí.

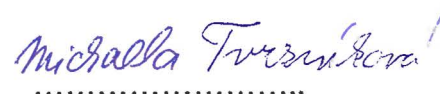
### **Klíčová slova:**

Tenisová výuka, děti, minitenis, vybavení, porovnání výhod a nevýhod, odlišnost výuky.

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Tomáše Kočíba, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Praze dne 13. 4. 2007



.....  
Michaela Tvrzníková

## **Poděkování**

Je mou milou povinností poděkovat Mgr. Tomášovi Kočívovi za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytoval při zpracovávání diplomové práce.



## **OBSAH**

### **1. ÚVODNÍ ČÁST**

#### 1.1 Úvod

### **2. TEORETICKÁ ČÁST**

#### 2.1 Charakteristika dětského tenisu

#### 2.2 Charakteristika věkové kategorie 6-10 let

#### 2.3 Etapa předzávodní přípravy, věk 6-10

#### 2.4 Tenisové školy mládeže při oddílech tenisu

##### 2.4.1 Typy tenisových škol

##### 2.4.2 Finanční, materiální a organizační zajištění TŠM

#### 2.5 Fáze tenisového výcviku

#### 2.6 Pálkový tenis

##### 2.6.1 Vybavení pro pálkový tenis

##### 2.6.2 Metodika pálkového tenisu

#### 2.7 Minitenis, Babytenis

##### 2.7.1 Historie minitenisu v ČR

##### 2.7.2 Vybavení pro minitenis

##### 2.7.3 Pravidla pro kategorie minitenis, babytenis

#### 2.8 Tradiční výuka tenisu s využitím klasického tenisového vybavení

##### 2.8.1 Vybavení pro dětský tenis

### **3. VÝZKUMNÁ ČÁST**

#### 3.1 Cíle a úkoly výzkumu

#### 3.2 Metodika výzkumu

- 3.2.1 Charakteristika sledovaných skupin dětí
- 3.2.2 Organizace výzkumu
- 3.2.3 Charakteristika použitých metod

## **4. VÝSLEDKY**

- 4.1 Získané poznatky a informace
- 4.2 Výhody a nevýhody odlišných způsobů tenisové výuky dětí
  - 4.2.1 Učení dětí s využitím minitenisu
  - 4.2.2 Učení dětí s využitím klasického tenisového vybavení
- 4.3 Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami
- 4.4 Porovnání techniky základních úderů u obou skupin dětí
  - 4.4.1 Technika úderů dětí, využívajících minitenis
  - 4.4.2 Technika úderů dětí, využívajících tradičního tenisového vybavení

## **5. DISKUSE**

## **6. ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI**

## **SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

# 1. ÚVODNÍ ČÁST

## 1.1 Úvod

Kdy začít s tenisovou výukou a jak má probíhat sportovní příprava dětí? Toto jsou dvě nejčastější otázky rodičů, kteří chtějí svého potomka přivést k tenisu. Jelikož sama pracuji s mládeží, rozhodla jsem se tímto tématem zabývat ve své diplomové práci.

Zaměřuji se na odlišnost postupů ve výuce dětí v tenisových školách a shrnutí jejich výhod a nevýhod. Výsledky jsou získané pozorováním a porovnáním dvou skupin dětí, které se učí tenis rozdílnými způsoby.

Odpověď na otázku, kdy je nejvhodnější začít s přípravou tenisu u dětí, nemůžeme generalizovat. U každého dítěte záleží nejen na fyzických a duševních předpokladech, ale také na rodinném zázemí, místních podmínkách a spoustě dalších okolnostech.

Většina odborníků se shoduje v tom, že nejvhodnější věk pro zahájení tenisového výcviku je 6-7 let. Poté nastává několik možností jak začít s výukou :

1. Dítě je přihlášeno do tenisové školy, kde získává základy tenisové techniky. Mezi nejvíce aplikované způsoby patří výuka s využitím standardního tenisového vybavení, tzn. dětských tenisových raket a běžných tenisových míčů (viz. kapitola 2.8 ). Další možností je výuka s využitím minitenisu (viz kapitola 2.7 ). V 9-10 letech se malý tenista může začít zúčastňovat dětských soutěží a pokud má talent a zájem, je ve věku 11 let zařazen do družstva mladších žáků.
2. Druhou možností je, že rodiče trénují své dítě sami, nebo platí osobního trenéra. Děje se tak většinou s využitím klasických dětských raket na standardním tenisovém dvorci. Později může dítě vstoupit do klubu a stát se členem družstva.

Časově a finančně nejvhodnější způsob výuky dětí je kolektivní výcvik. Jde o zcela přirozenou a nenáročnou formu výuky, která je adekvátní jejich fyzickým schopnostem. Jelikož děti nejsou zvyklé na déletrvající náročnější činnost, potřebují si hrát, soutěžit a mít kolem sebe kolektiv dalších dětí.

Sportovní příprava mládeže rozhoduje o pozdější vysoké tenisové výkonnosti. Proto je zapotřebí, kromě talentu a dobrých materiálně technických podmínek, také odborná péče, pod kterou musí být dítě od počátku vedeno. Trenér by se měl vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit.

Tato diplomová práce je určena především rodičům malých tenistů, ale i trenérům a dalším zájemcům o tenisovou výuku dětí. Má za úkol shrnout postupy při výcviku v tenisových školách a poukázat na výhody a nevýhody těchto odlišných způsobů výuky. Výzkum byl prováděn ve dvou rozdílných tenisových oddílech. Výsledky jsou získané pozorováním, srovnáváním a strukturovanými rozhovory.

## 2. TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 Charakteristika dětského tenisu

Sportovní příprava dětí je relativně samostatná oblast sportovního tréninku. Terminologicky se někdy používá označení „příprava“, jelikož přípravný charakter je hlavním rysem tréninku. Aby byla sportovní příprava účinná a vedla k pozdější vysoké výkonnosti hráčů, musí být dlouhodobá. Důležitou podmínkou dlouhodobé sportovní přípravy jsou proměny obsahu a metod tréninkové práce, které vycházejí z biologických a psychologických předpokladů hráčů. Proto je nezbytné rozdělit dlouhodobou přípravu na etapy, které na sebe plynule navazují, ale obsah, úkoly a cíle se liší.

Pojetí tréninku a přístup k dětem má řadu charakteristických zvláštností. Dětskému tenisu a trénování dětí se ve svých publikacích věnují např. Maška, Šafařík (1998). O tenisových školách mládeže při oddílech tenisu TJ se zmiňují např. Čermák, Lekič (1990).

Mládež je rozdělena do několika základních věkových kategorií:

- mladší přípravka 6-8 let,
- starší přípravka 9-11 let,
- mladší žáci 12-13,
- starší žáci 14-15,
- mladší dorost 16-17,
- starší dorost 18-19.

Tomuto rozdělení věkových kategorií odpovídají i jednotlivé etapy sportovní přípravy. V této práci se zabývám etapou sportovní předpřípravy a etapou základního tréninku, čili věkovou kategorií do 10 let.

## 2.2 Charakteristika věkové kategorie 6-10 let

Dovalil (2002) definuje věkové zákonitosti jako změny tělesných rozměrů a proporcí ve stavbě i funkci tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování a výkonnosti.

Kromě kalendářního věku (který je dán datem narození) hraje ve sportu roli také tzv. věk biologický (rozumí se jím skutečně dosažený stupeň vývoje). Tělovýchovné lékařství používá ke stanovení biologického věku hlavně ukazatele vývoje výšky a hmotnosti těla podle jednotlivých let (normy), dále atlasy kostní zralosti a stupeň pubertálních změn.

Myslím si, že každý trenér by měl mít přehled o vývojové zralosti svých svěřenců.

### Mladší školní věk (6-11 let)

Je dobou plynulého růstu všech orgánů. Kostra a zakřivení páteře však nejsou zdaleka vyvinuty, proto je důležité věnovat dostatečnou pozornost návyku dobrého držení těla.

Rychle přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají.

Rysy osobnosti nejsou zdaleka ustáleny, děti charakterizuje impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Slabě je zatím vyvinuta vůle, dítě se nedokáže dlouhodobě soustředit.

Velkou změnu znamená vstup do školy. Kolektiv (třída, tréninková skupina či družstvo) klade vyšší požadavky na zařazení a podřízení dítěte. Přestává být středem rodičovské pozornosti a je jedním z mnoha členů skupiny. Vznikají kamarádské vztahy. Zatímco v předškolním věku se rozlišuje víceméně jen dobro a zlo, tady se objevují a vyvíjejí jemnější citové odstíny - smysl pro čest, pravdu, spravedlnost, odvahu, dané slovo.

Dítě na konci předškolního věku ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok, jednoduchý hod apod. Věkově jsou děti tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování pohybových dovedností nejrůznějšího druhu. Mnozí toto období označují jako nejpříznivější učební léta. Z hlediska tréninku to představuje plodné období pro rozvoj koordinačních schopností, dobré jsou také předpoklady pro rozvoj pohyblivosti a rychlostních schopností. Nejsou zde vhodné podmínky pro vytrvalostní a silový rozvoj. Pohybová výkonnost roste, zatím se neobjevují větší výkonnostní rozdíly mezi chlapci a děvčaty.

Pohyb působí dětem radost. V tréninku a soutěžení musí dominovat herní princip a příjemné zážitky. Porážky by neměly být důvodem stresujícího postoje trenéra či rodičů. Schopnost soustředit se je dosud nevyvinutá, proto musí být činnost pestrá a obměňovaná.

Děti v tomto věku snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou pro ně autoritou. Děti jsou snadno ovladatelné, jejich elán se dá vhodně usměrnit a postupně přivádět od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě, včetně osvojování norem chování ve sportu. Opomíjet by se neměla ani hygiena, životospráva a denní řád.

### **2.3 Etapa předzávodní přípravy, věk 6-10**

Höhm (1982) ve své publikaci *Tenis*, uvádí obecné i speciální tréninkové prostředky, které doporučuje dětem, právě ve věkové kategorii 6-10 let. Považuji za důležité se o těchto tréninkových prostředcích zmínit.

#### Mezi obecné tréninkové prostředky patří:

Rozvoj rychlosti, např. formou honiček, her běžeckého charakteru, švihových cvičení s náčiním a na nářadí, nebo formou základů sportovních her.

Velmi důležitý je pro děti rozvoj obratnosti. Tu můžeme zdokonalovat prostřednictvím různých cvičení se švihadly, ale i bez náčiní, prostřednictvím probatických cvičení. Osvědčené jsou také různé překážkové běhy s přelézáním, podlézáním a s náhlými změnami směru.

Sílu u dětí můžeme trénovat prostřednictvím zvedání a nošení různého náčiní. Další přijatelnou formou je šplh a základy cvičení na nářadí.

Poslední složkou je rozvoj vytrvalosti. Tu můžeme trénovat během v terénu, různými překážkovými dráhami, plaváním, prostřednictvím zimních sportů, nebo sportovních her.

#### Mezi speciální tréninkové prostředky jsou řazena:

Průpravná cvičení, kam spadá házení a chytání tenisového míče, na místě i v pohybu. Dále odrážení míče rukou, napodobivá cvičení s raketou bez míče, a také cvičení zaměřená na rozvoj speciálních pohybových dovedností, jako jsou: pohyb tenisty po dvorci, pohotovost, nebo rozvoj rychlosti reakce.



Dalším speciálním tréninkovým prostředkem je minitenis.

Tato hra zahrnuje seznámení se správným držením rakety a se základy techniky úderů. Děti mohou hrát bez počítání bodů s úkolem udržet míč co nejdéle ve hře. Dále může hra probíhat se zjednodušenými pravidly (podání spodem a do libovolného místa soupeřova dvorce, počítání do určitého počtu bodů jako při stolním tenisu apod.). Samozřejmě jsou také cvičné a soutěživé hry podle pravidel minitenisu. Více se o této hře, pravidlech a vybavení zmiňuji na dalších stránkách.

Velmi účinnou a jednoduchou formou tréninku je hra proti odrazové stěně. Může probíhat ve dvojici proti stěně (zpočátku je lépe provádět úder střídavě se zkušenějším hráčem, aby bylo více času na přípravu k úderu), nebo samostatně, s důrazem na technicky správné provedení úderu. Nejtěžší formou je pak samostatná hra s důrazem na umístění míče (zásah terče na stěně).

Höhm (1982) také uvádí kontrolní testy dětí podle věku.

Děti ve věku 6-8 let by měly zvládnout tato cvičení:

1. Odrážení míče k zemi raketou v úrovni pasu. Buď nás zajímá maximální počet úderů, nebo stanovený počet.
2. Odrážení míče do výše hlavy raketou v úrovni pasu. Opět buď maximální počet úderů nebo stanovený počet.
3. Totéž cvičení, ale s obracením plochy rakety o 180° po každém úderu.

U odrazové stěny by měly děti dokázat určitou dovednost při těchto cvičeních:

1. Maximální počet úderů forhendem (bekhendem) od čáry vyznačené ve vzdálenosti 6m.
2. Zasahovat terč vyznačený na stěně (1x 1m nad úrovní sítě) z 10 úderů forhendem, bekhendem, volejem.

Děti ve věku 9-10 let by měly prokázat určitou dovednost u těchto cvičení:

1. Počet úderů forhendem (bekhendem) s dopadem míče do určeného prostoru, z 15 trenérových nahrávek. Trenér nahrává ze své strany dvorce tak, aby míče dopadly ke středu čáry podání.

U odrazové stěny by měly zvládnout tato cvičení:

1. Ta samá cvičení jako pro věk 6-8 let.
2. Maximální počet úderů hraných střídavě forhendem a bekhendem po odskoku ze země od čáry vyznačené ve vzdálenosti 6m od stěny.
3. Předešlé cvičení, ale střídat volej forhendem a bekhendem ve vzdálenosti 2-3m od stěny.

## 2.4 Tenisové školy mládeže při oddílech tenisu

Na otázku, kdy začít s tenisovou výukou, odpovídám již v úvodní části. Nyní se dostáváme ke druhé, zásadní otázce, jak má tedy probíhat sportovní příprava dětí? Jako první možnost v úvodní části uvádím kolektivní výuku v tenisové škole. Proto považuji za nezbytné uvést zde základní informace o fungování tenisových škol, jejich dělení a zabezpečení. Čermák, Lekič (1990)

### Statut tenisové školy (TŠ)

Tenisová škola je pedagogické zařízení, kde se děti pod odborným vedením seznamují se základy tenisu. Cílem je podchytit u dětí zájem o tenis, vypěstovat k němu kladný vztah a získat správné pohybové dovednosti. Požadovaný věk dítěte pro vstup do TŠ je 6-9 let. Délka výcviku trvá minimálně 2-3 roky. Tréninkové jednotky probíhají minimálně 2krát v týdnu a trvají alespoň 60 min. Děti jsou rozděleny do skupin a požadovaná kvalifikace minimálně jednoho trenéra by měla být alespoň II. třída.

Po mnohaletých dobrých zkušenostech v ČR je prezentován názor, že TŠM je časově a finančně nejvhodnější způsob výcviku dětí. Kolektivní výuka je pro děti zcela přirozená, nenáročná a adekvátní jejich fyzickým schopnostem. Děti nejsou zvyklé na déletrvající náročnou činnost. Mají kolem sebe rády kolektiv dalších dětí, jsou hravé a rády soutěží v jednoduchých herních podmínkách.

Zpočátku, tedy v prvním roce tréninku, by měl trenér opravovat pouze hrubé chyby v technice. Důležité je neustále děti motivovat, chválit nebo jinak odměňovat. Později, kolem 9-10 roku, by se měl postupně zájem o tenis zvyšovat a trenér by měl přistupovat k žákům více individuálně. Individuální trénink by měl být odměnou, ale také by měl být v souladu s velkým zájmem o hru, ctižádostí a schopností žáků udržet pozornost po celou tréninkovou jednotku.

### Postavení TŠM v oddíle

Výbor, prostřednictvím prověřeného pracovníka (vedoucího TŠM), organizuje a pořádá TŠM za účelem:

1. sportovní aktivity mládeže,
2. hledání talentovaných dětí,
3. doplňování závodních družstev žáků.

Pokud děti vyhovují přijímacímu řízení, slouží TŠM také dětem členů oddílu. Z toho jednoznačně vyplývá i vztah výboru a ostatních členů oddílu k tomuto zařízení. Činnost trenéra je velice náročná a zodpovědná. Většinou ji provádí ve svém volném čase a částečná finanční úhrada je nutným stimulem, kterým se stabilizuje kádr trenérů. Předseda oddílu by měl být hlavním garantem úspěšnosti TŠM.

#### **2.4.1 Typy tenisových škol**

Tenisové školy by se měly zakládat již podle potřeb s různým sportovním zaměřením. Celkový počet tenisových škol v ČR je dnes okolo 700.

Rozlišujeme tři základní typy TŠM:

1. Tenisová škola se zaměřením na rekreační a výkonnostní tenis, kam spadají oddíly s nižší sportovní úrovní.
2. Tenisová škola se zaměřením na výkonnostní tenis, kam spadají veškeré oddíly se sportovním zaměřením
3. Tenisová škola se zaměřením na vrcholový tenis, kterou by měly provozovat ligové oddíly, které potřebují doplňovat družstva mládeže v soutěžích vyšší úrovně.

### Tenisová škola se zaměřením na rekreační a výkonnostní tenis

Těchto typů TŠ by měla být většina. Je to zařízení, které umožňuje většímu počtu dětí naučit se hrát tenis. Talent dětí zde není rozhodující. Méně talentované děti nejsou členy oddílu, ale pouze členy TŠ, a to po dobu jejich zájmu, nebo zájmu rodičů. Více talentované děti poté pokračují ve výcviku v oddílových družstvech žáků.

### Tenisová škola se zaměřením na výkonnostní tenis

Patří sem oddíly, které chtějí mít trvalé sportovní výsledky a dále si udržovat nebo i zlepšovat svoje postavení v soutěžních kategoriích mládeže i dospělých. Z celkového počtu 700 tenisových škol v ČR je těchto typů škol asi 150.

Nábor a tenisovou školu organizuje výbor tenisového oddílu, který do TŠ vybírá talentované děti pro tenis. Je zde potřeba, aby v návaznosti na tenisovou školu byla organizována alespoň dvě družstva žáků.

Děti, které absolvují tenisovou školu a nejsou dále vybrány do družstva žáků, mohou podle možností zůstat v oddíle a hrát ve vymezených odpoledních hodinách. Rodiče dětí pomáhají při různých akcích pořádaných oddílem.

### Tenisová škola se zaměřením na vrcholový tenis

Toto zařízení se blíží organizací, účelem i výběrem k tréninkovým střediskům mládeže. Hlavním úkolem tohoto typu TŠ je doplňovat talentovanými hráči žákovská, dorostenecká a ligová družstva dospělých v tenisových oddílech. Vzhledem k tomu je výběr do této školy velice pečlivý a stejně tak i pozdější redukce počtu žáků.

Herní příprava je také náročná na využití dvorců. Celkově bývá tento typ tenisové školy finančně prodělečný a tenisový oddíl se musí po celou dobu podílet na běhu této školy, zejména pak po redukci počtu žáků.

## 2.4.2 Finanční, materiální a organizační zajištění TŠM

### 1. Materiální vybavení

Velikost tenisové školy, počet dětí i vyhrazení dvorců je závislé na typu školy, kterou oddíl realizuje. Je zapotřebí mít dostatečný počet trenérů nejen na činnost v TŠM, ale i pro sportovní přípravu družstev žáků a dorostu. Samozřejmě by měl být bezplatný pronájem dvorců a tělocvičny, kde se dá provádět kondiční příprava nebo hrát na stěnu. Škola může mít také zapůjčen nahrávací stroj a videokameru. Rakety na minitenis a tenisové míče se mohou hradit ze školního žáků. Dalšími pomůckami obvykle bývají míče na fotbal, házenou, basketbal nebo volejbal.

K didaktickým pomůckám patří kresba na tabuli, fotografie, instrukční plakáty nebo filmy. CD-přehrávač slouží buď jako pomůcka při záznamu utkání nebo pomocí hudby utvoří v tělocvičně zvukovou kulisu. Nejnákladnějším, ale také nelepším pomocníkem jsou kamery, které umožní bez velkých provozních nákladů zaznamenat trénink nebo utkání.

Tréninkové pomůcky pomáhají trenérům při praktickém výcviku. Patří sem:

1. Molitanové míče, vhodné zejména pro začátečníky, pro které je z počátku výcviku výhodnější pomalejší odskok míče.
2. Měkká mobilní stěna, povrch této stěny je polepen pórovitou houbou nebo molitanem. Stěna tlumí rychlost a intenzitu síly míčů a poskytuje tak začínajícímu hráči dostatek času na přípravu k dalšímu úderu.
3. Terče, jako terče mohou posloužit obruče, tyče, dopravní kužely. Terče jsou dobrým stimulem ke zpřesnění úderů.
4. Koše na míče, s podélnými otvory na dně, uzpůsobené k nabírání míčů.

5. Vodič pro základní údery, je trubka ohnutá do křivky simulující dráhu pohybu rakety při forhendu a bekhendu. Vodič používá hráč v úderovém postavení tak, že na něj položí raketu a s jeho pomocí provádí nebo stínuje úder do míčku.

## 2. Finanční zajištění

Většina nákladů je kryta z příspěvků členů školy. Pokud jsou děti členy oddílu platí i členský příspěvek. V opačném případě hradí při vstupu do školy alespoň zápisné. Za kratší výpadky ve vyučování se dětem nevrací školné. S těmito výpadky je zapotřebí počítat již při náboru.

Trenéři jsou odměňováni hodinově podle smluvních cen. Vedoucí TŠM může být odměňován kromě odučených hodin též přiměřenou jednorázovou měsíční částkou.

## 3. Organizační zajištění

Tenisová škola dnes bývá většinou soukromá. Vedoucí TŠM je zpravidla trenér II. nebo I. třídy s patřičnou předchozí praxí. Má za úkol provést nábor, výcvik a výběr dětí do soutěží. Měl by mít rozhodující slovo při registraci dětí a sestavování soupisek žákovských družstev. Vedoucí tenisové školy je ve většině případů i hlavní trenér. Pokud se jedná o školu s větším počtem žáků (30-40 dětí) má k dispozici i administrativního pracovníka, který zajišťuje agendu školy.

Hlavní trenér - vedoucí TŠM je zodpovědný za úspěšnou sportovní a výchovnou činnost a za správný metodický postup při výcviku. Většinou bývá u TŠM se zaměřením na vrcholový sport. Řídí a dbá na to, aby všichni trenéři prováděli výcvik na odpovídající úrovni.

Trenéři TŠM - vedou výcvik dětí a jsou většinou trenéry III. třídy a za svou činnost jsou odpovědní vedoucímu TŠM.

## 2.5 Fáze tenisového výcviku

Nyní se dostáváme k podstatě samotného tenisového výcviku. Myslím si, že je důležité znát jak specifické stránky učení, tak podobnost s obecným motorickým učením.

Motorické učení znamená nácvik pohybových dovedností. Teoretickým základem motorického učení jsou poznatky o nervovém řízení a regulaci pohybu.

Podle Mašky a Šafaříka (1998) probíhá tenisový výcvik ve 4 fázích:

1. seznámení,
2. nácvik,
3. zdokonalování,
4. rozvoj plastických dovedností a tvůrčích schopností.

Pro nás jsou důležité první dvě fáze, seznámení a nácvik, které se týkají dětí - začátečníků. Fáze zdokonalování a rozvoj plastických dovedností již nejsou obsahem mé práce, proto se dále jejich popisem nebudu zabývat.

### Seznámení

Týká se prvních začátků tenisového tréninkového procesu, kdy se hráči seznamují se základními prvky techniky. Přicházejí poprvé do styku s míčem a raketou. Učí se jak ji uchopit a držet a zvykají si na odskok a dráhu letu míče. Do této fáze také patří všechna průpravná cvičení bez rakety i s raketou, bez míčů i s míči.

V počátečních hodinách tenisové výuky je tedy třeba děti seznámit s raketou a tenisovým míčem, jako nedílitelnými součástmi každého tenisty. Dále je třeba dětem předvést samotnou hru se všemi jejími základními údery, aby si mohly o tenisové hře vytvořit vlastní představu.



Důležitou součástí této fáze jsou tenisové údery bez míče, nebo-li stínová hra. Dokonalé zvládnutí správného a přesného provedení úderu bez míče je nutné, aby se hráči mohli dále zaměřit jen na sledování letu míče a jeho zásah. Protože začátečníkovi působí potíže sledovat křivku letu míče a správně ho zasáhnout, jeho situaci velmi usnadní právě dokonalé provedení úderu bez zásahu míče a určitý stupeň autokontroly správného držení rakety.

### Nácvik

Fáze seznámení přechází plynule do fáze nácviku. Některá cvičení z první etapy mohou být užitečná i pro nácvik a naopak. Začínají se zde vytvářet speciální dovednosti-vlastní tenisové údery. Důraz je kladen na maximální důslednost a přesné provádění. Hlavními prostředky nácviku jsou výklad a ukázka. Ukázka se provádí v podmínkách, ve kterých budou hráči údery provádět a musí je přesvědčit o tom, že úkol je jednoduchý a lehce zvladatelný.

Při nácviku, pro snadnější zvládnutí, stojí hráč obvykle na místě. Nahrávané míče k němu přilétají stále stejným směrem, ve stejné výšce, případně také dopadají na stejné místo a nemění se ani jejich prudkost. To vše je důležité proto, aby se hráč mohl soustředit pouze na pohyb paže s raketou a mohl tento pohyb správně a co nejdříve zvládnout.

Tímto popis jednotlivých fází výuky ukončím a začnu se věnovat samotným možnostem výcviku v tenisových školách, s využitím minitenisu, pálkového tenisu nebo tradiční tenisové výuce s využitím klasického tenisového vybavení.

## **2.6 Pálkový tenis**

Jelikož se moje diplomová práce týká porovnávání tenisové výuky, přikročím nyní k samotným postupům při výuce tenisu u dětí. V této souvislosti chci jako první možnost zmínit pálkový tenis.

Tento typ výuky hrál v minulosti velmi významnou roli, neboť podobně jako dnes minitenis, umožňoval zahájit tenisovou přípravu již dětem předškolního věku. Dnes už se pálkový tenis objevuje v přípravě dětí pouze výjimečně a je nahrazován modernější formou výuky, s využitím minitenisu.

O pálkovém tenise se ve své knize zmiňuje Bolardt (1982). Ten považuje tento typ výuky za výbornou průpravu pro pozdější tenisový výcvik. Podle něj si při něm děti osvojují základní technické dovednosti ve zjednodušených podmínkách.

Pálkový tenis pochází z Kalifornie, kde původně sběrači míčků zkusili hrát tenis s dřevěnou pálkou a ohranými míči mimo areál bohatých klubů. Takto také vznikl název pro tento typ tenisu - padle tenis.

### **2.6.1 Vybavení pro pálkový tenis**

Doporučená velikost dvorců pro pálkový tenis je pro dvouhru - 5 x 10m a síť vysoká 75cm. Minidvorec má velikost 6 x 12m a výška sítě je 80cm. Upravením čar na standardním dvorci lze získat až čtyři minidvorce. Dvorce pro pálkový tenis umožňují delší výměny, náběh k síti i voleje. Děti se nesnaží pouze zahrát míč přes síť, ale již od samého počátku mohou přemýšlet o taktice a kombinacích.

Pálka musí mít optimální váhu i velikost, jedině tak je možno zaručit kvalitní techniku základních tenisových úderů. Pokud by pálka byla např. příliš lehká, sváděla by dítě ke hře zápěstím. Pálky jsou hranaté nebo oválné a jsou na obou odrazových plochách potaženy pryží. Držadlo pálky je užší než držadlo tradiční dětské rakety. Ke hře se používají pěnové míče, které létají pomaleji a dítě tak má více času na správné provedení úderu.

### **2.6.2 Metodika pátkového tenisu**

Jedním z hlavních požadavků na výcvik je dokonalost a přesnost nácviiku. Proto je důraz kladen především na dokonalé a přesné technické provedení. Pátkový tenis učí děti zejména základům úderové techniky.

Na počátku výcviku musí samozřejmě proběhnout seznámení s míčem a nácviik s pátkou. Jako první by tedy mělo dítě uchopit do ruky míč a zkoušet házení a chytání spodním i vrchním obloukem a dále různá cvičení pro odhad letu míče.

Po základním seznámení s míčem přichází na řadu pátko. To znamená především osvojení správného držení. Je důležité seznámit dítě s písmenem „V“ mezi palcem a ukazováčkem a jeho přikládání na držadlo rakety pro různé typy úderů.

Následují průpravná cvičení s pátkou a míčem. Existuje velké množství těchto cvičení, navíc můžeme neustále tato cvičení obměňovat a tím zajistíme, aby měly děti stále radost z pohybu a nedocházelo při těchto cvičení k omrzelosti.

Poté dochází k dokonalému předvedení a popsání základního tenisového postoje.

Dalším krokem výuky je nácviik jednotlivých úderů. Ze začátku nacvičujeme forhend a bekhend. Nezapomínáme na změnu držení rakety pro oba údery. Využíváme při tom odrazové stěny i dvorce.

V další fázi přejdeme k nácviku podání, u něhož je nedílnou součástí správný nadhoz míče. Proto zpočátku používáme průpravná cvičení pouze s míčem a po základním osvojení nadhozu přejdeme k nácviku podání s pálkou.

U nácviku volejů zdůrazňujeme především absenci nápřahu a protažení.

Myslím si, že tento typ výuky hrál významnou roli především v minulosti. Dnes už se v tenisových školách objevuje jen výjimečně a často byl nahrazen modernější formou výuky, s využitím minitenisu. Je to dáno především vybavením, které je dnes již modernější, barevnější a tím se tak pro děti stává přitažlivějším. Tímto chci kapitolu o pálkovém tenise zakončit a přejít k dalšímu typu tenisové výuky s využitím minitenisu.

## **2.7 Minitenis, Babytenis**

Minitenisu bych chtěla ve své práci věnovat dostatečnou pozornost, protože si myslím, že je to vynikající forma přípravy pro začínající tenisty, a že bude do budoucna stále více využívána a oblíbena. Už dnes hraje na celém světě stále větší roli. Např. v Evropě je minitenis již dnes velmi oblíbenou formou, používanou již více než deset let. U nás tato metodika výuky ještě není příliš rozšířena, její zavedení nastalo až v roce 2005 nultým ročníkem. Nicméně si myslím, že k většímu rozšíření v tenisových školách určitě časem dojde a já sama budu ve svém tenisovém oddíle využití minitenisu, jako formu výuky pro začínající děti, prosazovat.

Přikláním se k autorům Crespo, Miley (2002), kteří ve své knize konstatují, že minitenis je jedním z nejefektivnějších způsobů, jak seznámit děti s tenisem herní a zábavnou formou. Tato výuka podněcuje motivaci a vlastní aktivitu dětí. Stále více se dostává do povědomí tenisové veřejnosti a začíná se mu věnovat stále více tenisových školiček. Využívá odpovídajícím způsobem upravených pomůcek a vybavení, které vedou k snadnějšímu zvládnutí úkolu a her a tím i k jejich velké oblíbenosti.

Má velmi jednoduchá pravidla a osvojení si základů techniky je pro děti snadné a přirozené. A právě přirozenost je při výuce tenisu u dětí velmi důležitá. Chceme-li, aby tréninková jednotka probíhala přirozenou formou, musíme pro ni také zajistit přirozené podmínky. Dítě, které si teprve osvojuje základy tenisu, nemůžeme přivést na dvorec standardních rozměrů, protože jeho velikost mu neumožní přirozený projev.

Minitenis vytváří u dítěte dobrý základ pro další rozvoj jeho tenisové techniky a představuje ideální způsob, jak přivést k tenisu množství nových hráčů.

### **2.7.1 Historie minitenisu v ČR**

Nyní se alespoň krátce zmíním o začátcích a vývoji minitenisu u nás. Tyto informace jsem čerpala především z měsíčního magazínu Tenis. Minitenis u nás nemá dlouhodobou tradici, počátky sahají do roku 2003, kdy byl vydán metodický materiál „Minitenis do škol“ a zároveň proběhl seminář se stejným názvem pod vedením francouzského odborníka Thierry Heckera. Dále byly realizovány další postupné kroky, a to za výrazné podpory vedení Českého tenisového svazu (dále jen ČTS). Na základě výběrového řízení byl jmenován koordinátorem projektu „Minitenis“ ing. Petr Šafránek, držitel české i německé trenérské licence II. třídy, který pracoval řadu let v Německu a má s touto metodou výuky tenisu dlouholetou zkušenost.

V rámci propagace projektu proběhla při turnaji Czech Open v Prostějově prezentace minitenisu v podobě ukázek tréninku šesti a sedmiletých dětí a jejich cvičné zápasy. Prezentace vzbudila velkou pozornost jak diváků, tak i přítomných rodičů a dětí. Další z akcí na podporu projektu „Minitenis“ byl 1. oficiální turnaj v minitenise, který proběhl dne 19.6.2004 v Brně.

S projektem „Minitenis“ byly na zasedání Rady tréninkových středisek mládeže roku 2004 seznámeni vedoucí jednotlivých středisek a právě tato střediska měla od podzimu zahájit realizaci projektu s metodickou a ekonomickou podporou ČTS.

Od počátku zahájení výuky minitenisu u nás bylo hlavním přáním to, aby se minitenis stal v nejbližší době samozřejmou součástí tréninkového systému a přivedl k tenisu co nejvíce nadšených dětí.

### **2.7.2 Vybavení pro minitenis**

Je velmi důležité, aby vybavení bylo dětem přizpůsobeno. Základní vybavení zahrnuje:

- síť s hliníkovou konstrukcí ve výšce 80 cm,
- rakety,
- míče na minitenis,
- metodické materiály a pomůcky.

Minitenis mohou děti hrát s tenisovou raketou vyrobenou z plastu, dřeva nebo hliníku. Malé rakety s tenčími držadly a měkkým výpletem jsou nejvhodnější a to i z hlediska bezpečnosti.

Pro začátečníky jsou nejvhodnější pěnové míče (nejlépe větší než tenisový míč), které létají pomaleji a dítě má tak více času na přípravu k úderu. To platí ale pouze za situace, že jsou tyto míče používány v kryté hale nebo venku za příznivých povětrnostních podmínek. Pro hru na otevřených dvorcích, zejména za větrného počasí, jsou vhodné míče s nízkým tlakem.

Pro minitenisové aktivity jsou vhodné tenisové dvorce, tělocvičny, betonové nebo asfaltové plochy, cesty nebo jakékoliv volné rovné plochy. Velikost dvorce pro minitenis je přibližně 11 x 6m, ale tak jako lze využít různé povrchy, ani velikost dvorce není striktně určena.

Menší dvorec umožňuje delší výměny forhendem i bekhemdem a náběh k síti i voleje. Podání, které se hraje zpočátku spodem, dovršuje sérii jednoduchých úderů, které začátečník může lehce kombinovat, a tím si tvořit základy taktiky. To je velmi důležité, protože na velkém dvorci je hlavním cílem dětí, pouze zahrát míč na druhou stranu, co nejbliže k základní čáře.

Z menšího dvorce není nutné příliš spíchat na větší. Jestliže dojde během dvou až tří let k trvalým a správným pohybovým návykům, hráč se pak velice brzo adaptuje na velký dvorec a má dobré zkušenosti s odhadem letu míče a jeho odskokem. Další výhoda malého dvorce spočívá v herním pojetí, a také odhalení pohybových a herních talentů. V neposlední řadě je také velkou výhodou menší nákladnost na vybudování tohoto nestandardního dvorce.

Provizorní čáry mohou být vyznačeny páskou, křídou nebo přenosnými značkami.

Pole pro podání se vytvoří rozdělením strany dvorce na tři části. V optimálním případě jsou za každým dvorcem ještě alespoň 2m volného prostoru a mezi jednotlivými dvorci alespoň 1-2m.

Na prostoru standardního tenisového dvorce lze vytvořit 4-6 dvorců pro minitenis, které jsou orientovány rovnoběžně se sítí.

### **2.7.3 Pravidla pro kategorie MINITENIS a BABYTENIS**

Minitenis hrají děti ve věkové kategorii 7 let a mladší. Babytenis (nebo-li dětský tenis) je určen pro věkovou kategorii 8-9 let. Obě tyto formy výuky u nás nemají dlouhodobou tradici. Já je však považuji za velmi dobré a myslím si, že teprve dojde k jejich velkému rozšíření. Proto shledávám za důležité uvést alespoň základní pravidla těchto her, která jsou podrobněji popsána a vysvětlena na webových stránkách - [www.minitenis.cz](http://www.minitenis.cz).

#### Pravidla minitenisu

Hraje se na dvorci pro minitenis (viz vybavení). Výška sítě je přibližně 85 cm. Hraje se na jeden nebo dva vítězné sety do deseti bodů, kdy za stavu 9:9 probíhá rozhodující bod. Podání má hráč pouze jedno zespondu, jako forhend (v případě teče sítě se podání opakuje). Nadhozený míč pro podání je možno nechat dopadnout. Podává se do pole ohraničeného čarou pro podání. Podávající hráč se určí losem (stejně jako u normálního tenisu). Dále podá vždy ten hráč, který prohrál poslední bod. Je možno hrát na jeden dopad nebo bez dopadu (volejem). Podání se musí nechat dopadnout. Hraje se speciálními míči pro minitenis (seznam povolených typů míčů vydává před každou sezónou ČTS). Věkové vymezení pro kategorii minitenis je 7 let a mladší.

#### Pravidla babytenisu

Babytenis se hraje na standardním tenisovém dvorci. Utkání se hraje na jeden vítězný set (za stavu 6:6 tiebrak), pro který platí pravidla tenisu. Hraje se speciálními míči pro babytenis. Seznam povolených míčů vydává před každou sezónou ČTS. Věkové vymezení pro kategorii babytenis je 8-9 let.

V kategoriích minitenis a babytenis se uskutečňuje příprava mládeže na budoucí závodní činnost. Soutěže pro tyto věkové kategorie jsou nemistrovské a nesestavují se pro ně žebříčky.



Družstvo nebo družstva mohou do soutěže přihlásit pouze kluby registrované u ČTS. Soupiska družstva musí obsahovat jména, příjmení a rodná čísla všech hráčů. Pořadí hráčů na soupisce určí mateřský klub, podle subjektivního posouzení výkonnosti a toto pořadí zůstane po celou dobu trvání oblastní soutěže neměnné.

Družstva jsou čtyřčlenná. Chlapci a dívky hrají společně (poměr počtu chlapců a dívek v družstvu je zcela libovolný). Hrají se pouze dvouhry. Družstva se utkají celkem v osmi zápasech. V případě remízy rozhoduje o vítězi utkání rozdíl setů. Hrají se dva zápasy paralelně na dvou minikurtech.

U dětí také hraje často velkou roli barva rakety.

Hraje se klasickými tenisovými míči, kterých existuje na našem trhu velké množství. Tenisový dvorec standardních rozměrů je dlouhý 23,77m a široký 6,23m. Výška sítě uprostřed je 91cm.

Technika základních tenisových úderů je popsána v mnoha publikacích, proto se již dále nebudu její problematikou zabývat. Výborně ji ve své knize popisují např. Crespo, Miley (2000). Držení rakety je zase přehledně rozděleno v publikaci Stojan, Brabenec (1999).

### **3. VÝZKUMNÁ ČÁST**

#### **3.1 Cíle a úkoly výzkumu**

Cílem výzkumu je porovnat odlišné postupy při výuce dětí v tenisových školách, zaměřené na věkovou kategorii 6-10 let a posoudit přednosti a nevýhody těchto odlišných způsobů výuky.

Na realizaci určeného cíle byly stanoveny tyto dílčí úkoly:

1. Shrnutí dosavadních poznatků.
2. Porovnat odlišné způsoby výuky u dvou skupin dětí, učících se tenis rozdílnou cestou.
3. Posouzení předností a nevýhod obou způsobů učení.
4. Vyhodnocení strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami.
5. Vytvoření závěrů.

#### **3.2 Metodika výzkumu**

##### **3.2.1 Charakteristika sledovaných skupin dětí**

Výzkumná část diplomové práce byla prováděna ve dvou odlišných tenisových klubech, v Praze a v Litoměřicích. V Praze výzkum probíhal v tenisové škole v Ruzyni. Tréninky se konaly dvakrát týdně, vždy v pondělí a ve středu, a to v létě i přes zimu. Zimní příprava probíhala v nafukovací hale na antuce. Věk sledovaných dětí se pohyboval v rozmezí 7-10 let a děti se v této době věnovaly tenisu 1-2 roky.

Tenisová škola zde funguje pro děti od 5 do 10 let a vybraní jedinci dále hrají v navazujících žákovských kategoriích. Děti jsou rozděleny do tří skupin podle věku, a také podle dosahující úrovně svých dovedností. Tréninky trvají vždy jednu hodinu pro každou skupinu dětí.

Výuka zde probíhá s využitím minitenisu s odpovídajícím vybavením (tzn. dětské tenisové a plastové rakety, pěnové míče apod.) a na dvorci pro minitenis (přibližně 11 x 6). Starší děti postupně přecházejí na standardní dvorec. Trenéři mají k dispozici velké množství metodických pomůcek, které tak činí tréninky zajímavější a zábavnější. Během mého působení v této tenisové škole se počet dětí pohyboval okolo 8-12 na každé hodině a k dispozici byli vždy dva kvalifikovaní trenéři.

V tenisovém oddíle v Litoměřicích trénují rodiče své děti sami, nebo jim platí osobního trenéra. Společná příprava dětí, organizovaná klubem, začíná až od kategorie staršího žactva. Tým mladšího žactva zde chybí. Je samozřejmé, že je to způsobené absencí tenisové školy, do které by děti byly pravidelně přibírány. Tato cesta samostatného trénování je pro rodiče složitější a finančně náročnější. Kromě placení členských příspěvků za své dítě, musí zajistit a platit osobního trenéra.

Sama zde trénuji několik svěřenců. V kategorii 6-10 let pracuji se třemi dětmi, u kterých byla příprava započata před 1-3 roky. Výuka probíhá individuálně, s využitím tradičního tenisového vybavení, tzn. pomocí dětských raket, klasických tenisových míčů a na standardním tenisovém dvorci. Tréninky probíhají 2-3 týdně. V zimním období tyto děti trénují maximálně jednou týdně buď v nafukovací hale na antuce nebo v tělocvičně s parketami. Vše je založené na domluvě s rodiči.

Bylo velmi zajímavé a prospěšné oba tenisové kluby a možnosti tenisové přípravy dětí v nich porovnat.

### **3.2.2 Organizace výzkumu**

Výzkum byl prováděn v průběhu let 2005-2006 ve dvou odlišných tenisových klubech, v Praze a v Litoměřicích. Hlavní metodou výzkumu bylo pozorování dvou skupin dětí, které se učí tenis odlišným způsobem. Potřebné pozorování probíhalo během tréninkových jednotek v obou klubech. Všechny získané informace z pozorování byly zaznamenány do předem připravených archů. Obě skupiny dětí byly pozorovány za stejných podmínek. Přítomní trenéři byli obeznámeni s cílem a realizací výzkumu.

### **3.2.3 Charakteristika použitých metod**

#### **Metoda pozorování**

Základní charakteristikou pro sběr dat bylo pozorování. Význam systematického pozorování pro trenéry uvádějí např. Pearce a Embrey (2002) nebo Cuschion a kol. (2003) a mnoho dalších.

Podle Pelikána (1998) nebo Hendla (1998) můžeme vědecké pozorování považovat také za řízené pozorování. Jedná se o pozorování s následujícími rysy:

- je přesně vymezen cíl a objekt pozorování,
- jsou vymezeny pregnantním způsobem pozorované jevy, pokud možno precizně rozdělené na zaznamenávatelné segmenty,
- existuje jasně vymezený postup analýzy získaných dat a jejich zpracování (Pelikán, 1998).

Na rozdíl od samovolného laického pozorování je vědecké pozorování vždy plánovitě selektivní. Určitá systematickost a plánování jsou hlavní charakteristiky, které odlišují vědecké pozorování od běžného.

Výzkum je v podstatě kvalitativní analýzou, zaměřenou na hodnocení odlišných způsobů tenisové výuky, a proto byla jako hlavní metoda na získání potřebných údajů použita metoda pozorování. Cílem a objektem pozorování byly dvě skupiny dětí. Pozorování bylo zaměřeno na jednotlivé výhody a nevýhody při používání dvou různých postupů výuky. Získané poznatky byly zaznamenávány v průběhu výzkumu do připravených archů. Jednotlivé přednosti a nevýhody se týkají 4 oblastí:

- používaného vybavení,
- možnosti používaného prostoru pro daný typ výuky,
- působení používaného vybavení na dětský organismus,
- subjektivních pocitů dětí při tréninkové jednotce.

Zpracování tohoto pozorování je uvedeno ve výsledcích na následujících stránkách.

### **Metoda rozhovoru**

Metoda rozhovoru je prostředkem pro shromáždění informací a údajů o různých jevech a veličinách v kontaktu mezi osobou zjišťující údaje a osobou vypovídající. Rozhovor probíhá podle přesného schématu, přičemž se nemá odbočovat z předem stanoveného problémového vymezení. Při rozhovoru je nutno dodržet tyto podmínky:

- zajistit, aby rozhovor nebyl rušen jakýmkoliv vlivy,
- vytvořit optimální podmínky pro vztahy důvěry mezi tazatelem a dotazovaným,
- při dotazování musí odpovídat věk, vzdělání, zvyklosti a mentalita dotazovaného.

Dále je při rozhovoru nutné provést řadu rozhodnutí, která se týkají obsahu otázek, jejich formy a pořadí. Také je potřeba uvážit délku rozhovoru. Tyto problémy se vyjasňují buď před dotazováním, nebo až v jeho průběhu v závislosti na typu rozhovoru. Ve výzkumu jsem porovnávala odpovědi dětí, které se učí tenis rozdílným způsobem. Byla použita forma strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami, protože analýza dat získaných během strukturovaného dotazování je jednodušší a odpovědi se mohou přímo srovnávat.

V rozhovoru byly použity dva typy otázek. Otázky, vztahující se k názorům a otázky, vztahující se k pocitům. Odpovědi na otázky, vztahující se k názorům objasňují, co si lidé myslí, jaké jsou jejich cíle, hodnoty, touhy a záměry. Přitom klademe otázky typu: „Co si myslíte?“, „Jaký je Váš názor na...?“, „Co byste si přála?“. U otázek, vztahujících se k pocitům jde o otázky k prozkoumání citových reakcí lidí na jejich zkušenosti a prožitky. Zjišťujeme přitom přirozené, emotivní odpovědi na to, co se stalo nebo děje. Je nutné, aby tazatel odlišoval mezi názory a citovými reakcemi. Analytické, interpretativní nebo názorové tvrzení není odpovědí na otázky o pocitech.

### **Metoda srovnávání**

Další použitou metodou ve výzkumu je srovnávání. Při této činnosti porovnáváme výsledky dvou nebo více pozorování a vyvozujeme z toho závěry. Tato metoda je velmi rozšířena ve srovnávacích disciplínách a stala se základem pro systematiku, tedy klasifikaci. Srovnání je možno provádět jednak z hlediska kvalitativního, jednak kvantitativního. Jde pak o posouzení, zda určitá kvalita splňuje či nesplňuje daný limit, normu nebo požadavek (zda je horší, stejná, lepší, popřípadě jaké kvality je).

Metoda srovnávání se zaměřuje na porovnání techniky základních tenisových úderů u obou skupin dětí. Co se týče srovnávání určité technické dovednosti je důležité, zaměřit se na jednotlivé, předem stanovené parametry či faktory, které můžeme nazvat jako kritická (klíčová) místa techniky. Tato kritická (klíčová) místa lze také charakterizovat jako ta místa, která rozhodují o úspěšnosti prováděného úderu (Knudson, Morrison, 1997).

Při výzkumu byla jako kritická místa při provádění základních tenisových úderů (při forhendu a při bekhendu), stanoveny tyto body:

- přípravná fáze,
- úderová fáze,
- protažení.

U podání byla jako kritická místa stanovena:

- nadhoz a nápřah,
- nápřahová smyčka,
- místo zásahu,
- protažení.

Při hraní volejů pak byla klíčová místa:

- příprava,
- místo zásahu a protažení.

Vzájemné porovnávání techniky základních tenisových úderů probíhalo opět mezi pěticí hráčů, trénujících na minidvorci s vybavením pro minitenis a pěticí tenistů, hrajících na standardním tenisovém dvorci, s využitím klasického tenisového vybavení. Každé dítě mělo za úkol odehrát 10 míčů z forhendu, 10 míčů z bekhendu, 10krát volej a 5krát podání. Zaznamenávání získaných informací probíhalo v bezprostřední blízkosti testovaného dítěte do předem připraveného archu. Sporné momenty byly konzultovány s přítomným trenérem.

U forhendového a bekhendového úderu byla kladena pozornost:

1. v přípravné fázi – na natočení ramen a nápřah,
2. během úderové fáze – na švih paže s raketou a místo zásahu,
3. na protažení.

U podání byla pozornost zaměřena:

1. při nadhozu – na výšku a směr nadhozu,
2. při nápřahové smyčce – na plynulost a zrychlení pohybu,
3. při zásahu míče – na vytažení hráče do výšky a natažení paže,
4. při protažení – na místo konce rakety.

U volejů byla kladena pozornost:

1. v přípravné fázi – na vytáčení ramen a nápřah,
2. při zásahu míče – na vykročení nohou, místě zásahu a protažení.



## **4. VÝSLEDKY**

### **4.1 Získané poznatky a informace**

Při výzkumu se prokázalo, že každý způsob tenisové výuky, ať již s využitím jakéhokoliv vybavení, má své přednosti i nevýhody. Těmto přednostem, nevýhodám a vzájemnému porovnání postupů při výuce dětí jsou věnovány následující stránky.

Pálkový tenis hrají děti se speciální dřevěnou pálkou. Hlavním cílem je nácvik bezchybné techniky základních úderů. Při této výuce tedy platí, že dokonalý technický základ je úspěchem pohybu.

Myslím si, že právě toto heslo může být jedním z důvodů, proč dnes stojí tento typ výuky v ústraní a již se příliš nevyskytuje. Dnešní trend jednoznačně začíná upřednostňovat ideu, že u hráčů je výhodnější podpořit jejich vlastní styl a nesnažit se striktně dodržovat předepsanou metodiku úderů.

Kladení nepřiměřeného důrazu na zvládnutí bezchybné techniky při nacvičování jednotlivých úderů může vést k cvičením, při kterých je mnohonásobně opakován pouze jeden prvek v technice a tréninkový proces se tak stává nudnou a neoblíbenou záležitostí.

Domnívám se, že pálkový tenis nepřináší dostatečné množství herních možností a nesplňuje tak jednu ze základních podmínek při tenisové výuce dětí, přirozenost. Ve svém výzkumu jsem tedy skupinu dětí, hrajících s využitím dřevěné pátky neměla zařazenou, protože si myslím, že ve většině případů byl pálkový tenis nahrazen modernější formou výuky, s využitím minitenisu.

Minitenis má za cíl seznámit děti s tenisem přirozenou, nenásilnou formou. Používají se při něm speciální rakety pro minitenis a pěnové míče, které mají oproti klasickým tenisovým míčům větší objem, pomalejší let a odskok a především kratší dráhu letu po úderu. To umožňuje i začínajícím dětem hrát navzájem jednoduché výměny úderů již od počátku přípravy.

Další nespornou výhodou při výuce minitenisu jsou přenosné sítě s hliníkovou konstrukcí, které svou výškou odpovídají vzrůstu malých dětí. Protože minitenis lze hrát prakticky kdekoli a jeho náklady na vybavení nejsou tak vysoké, mohou se s touto formou tenisu seznámit nejen děti, přihlášené do tenisové školy, ale také např. děti ze základních škol.

Minitenis je ideálním prostředkem jak naučit začínajícího tenistu základům techniky zábavnou formou. Díky zlehčeným podmínkám, odpadá počáteční mnohonásobné opakování stejných prvků v technice, spojené s nácvikem jednotlivých úderů. Od počátku výuky jsou děti schopné hrát míč přes síť a udržet ho ve hře. Zde vidím zásadní rozdíl mezi minitenisem a tradičními postupy ve výuce s využitím klasického tenisového vybavení.

Výuka s využitím minitenisu v tenisových školách probíhá kolektivní formou. Je tedy důležité, aby celková atmosféra mezi dětmi při výuce byla přátelská a zdravě soutěživá. Myslím si, že vytvoření této správné atmosféry závisí z velké části na samotném trenérovi.

Při výuce s využitím minitenisu odpadá zdouhavé vysvětlování teorie. Děti se mohou hned od počátku zapojovat do všech činností a hrát ihned větší množství úderů než při klasické výuce, čímž tato forma učení získává u dětí na přitažlivosti.

U rodičů začínajících dětí se občas můžeme setkat s negativním názorem na výuku s využitím minitenisu. Bývá to způsobené tím, že rodiče chtějí aby jejich potomek začal hrát ihned „normální“ tenis s „klasickou“ raketou a ne pouze s malou pálkou na minidvorci. Myslím si, že potom záleží na každém trenérovi, aby rodičům vysvětlil a prokázal užitečnost této zmenšené formy tenisu a prosadil ji jako tréninkovou metodu na počátku tenisové přípravy dítěte.

Tradiční výuka tenisu, na standardním tenisovém dvorci a s využitím dětských tenisových raket a tenisových míčů, zůstává stále nejrozšířenější metodou výuky tenisu u dětí. Stejně jako u pálkového tenisu je u výuky prostřednictvím klasických dětských tenisových raket kladen hlavní důraz na bezchybné provedení techniky. O jeho přednostech a nevýhodách se zmiňuji na dalších stránkách.

## **4.2 Výhody a nevýhody odlišných způsobů tenisové výuky dětí**

### **4.2.1 Učení dětí s využitím minitenisu**

Výhody učení:

1. Nespornou výhodou jsou pro začínající tenisty zlehčené podmínky dané rozměry minidvorce a vybavením, které je přizpůsobené fyzickým předpokladům dětí.
2. Se zlehčenými podmínkami souvisí schopnost dětí hrát od počátku výuky míč přes síť a udržet ho ve výměně a tenis se tak pro ně stává zábavnou a zajímavou činností.
3. Minitenis lze hrát prakticky kdekoli a na jakémkoliv povrchu, kde se míč dostatečně odráží.
4. Plastová raketa je kratší než tenisová, tím umožňuje dítěti správné ovládnutí, nenásilné osvojení pohybu paže a nenamáhá dětské zápěstí. Nedochozí také k chybám uvolněného zápěstí, klesání hlavy rakety pod úroveň zápěstí a křečovitým pohybům.
5. Od plochy malé plastové rakety se pěnový míč odráží pomaleji, dá se lépe kontrolovat a dítě tak má více času na přípravu k úderu.
6. Díky nepružné ploše plastové rakety si dítě od počátku výuky zvyká na dokonalé protažení úderu.
7. Ve výuce s využitím minitenisu si lze rychleji osvojit údery s rotací.
8. Zásah míče nemá zdravotně negativní účinky na loket a zápěstí.

Nevýhody učení:

1. Pozdější přechod ke klasickému tenisovému vybavení a na standardní dvorec může způsobit pomalejší přivykání novým rozměrům většího dvorce, vyšší síti a pomalejší zvyk na nové vybavení.
2. Děti mohou mít pocit, že nehrají „opravdový tenis“.

Dnešní trend tenisové výuky dětí je takový, že žádá umožnit dětem hrát co nejvíce zjednodušenou formu tenisu, při níž si osvojí základy tenisové techniky a nebudou zahlcovány teoretickými instrukcemi. Důraz je kladen spíše na názornou ukázkou předvedení úderu nebo pohybového úkolu, než na verbální informaci.

#### **4.2.2 Učení dětí s využitím klasického tenisového vybavení**

Výhody učení:

1. Děti od počátku přípravy trénují na klasickém tenisovém dvorci a osvojují si tak standardní rozměry hřiště.
2. Od počátku výuky je využíváno tradiční tenisové vybavení, které je totožné s vybavením pro dospělé hráče. Tím odpadají problémy se zvykáním a osvojováním nového vybavení.
3. Dítě má pocit, že od počátku hraje „velký“ tenis.

Nevýhody učení:

1. Tenisová raketa může být pro dítě těžká a dochází tak k nežádoucímu padání hlavy rakety.
2. Velká úderová plocha rakety je příliš vzdálena od dětského zápěstí, dochází pak k vedení úderu pod úrovní zápěstí a daleko od těla.

3. Při hraní s dětskou tenisovou raketou může nastat problém, provádět pohyb raketou v požadovaném rytmu.
4. Tenisové míče jsou těžké a rychlé a vzhledem k pružnému strunovému výpletu rakety je jejich kontrola obtížnější.
5. Při výuce s využitím klasického tenisového vybavení se daleko dříve přechází k individuálním tréninkům a dochází tak k vytržení z kolektivu dalších dětí.

### **4.3. Strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami**

Strukturovaný rozhovor byl prováděn s pěticí dětí, učících se tenis s využitím minitenisu a následně byly ty samé otázky položeny pěticí dětí, hrajících s využitím klasického tenisového vybavení. Při realizaci rozhovoru byly dodržovány všechny podmínky správného vedení strukturovaného rozhovoru, tzn.:

1. Rozhovor byl prováděn s každým hráčem samostatně a byly vyloučeny všechny rušivé vlivy. Realizace proběhla po skončení tréninkové jednotky v tenisové hale, takže nemohlo dojít k ovlivnění další osobou.
2. Byl navozen vztah důvěry mezi tazatelem a dotazovaným, přičemž tazatel působil jako trenér dotazovaných dětí. Rozhovor probíhal neformálně, v uvolněné atmosféře, takže děti odpovídaly otevřeně, spontánně a bez ostychu.
3. Otázky byly vytvořeny tak, aby odpovídaly věku a mentalitě dotazovaných dětí. U žádného z dětí nedošlo k nepochopení významu otázky, ani nebyly zaznamenány žádné problémy s odpověďmi.

Rozhovor se skládá ze sedmi otázek, které byly předem připraveny. Délka rozhovoru se pohybovala okolo 10 minut. Všechny odpovědi byly zaznamenány do předem připraveného archu. Byly použity otázky, vztahující se k názorům a otázky, vztahující se k subjektivním pocitům dětí. Na položené otázky odpovídali 3 chlapci a 2 dívky, hrající tenis v kolektivu dalších dětí a s využitím minitenisu. Následně odpovídali také 3 dívky a 2 chlapci, učící se tenis individuální formou výuky, s využitím klasického tenisového vybavení. Věkové rozmezí dotazovaných dětí bylo 7-10 let.

První položená otázka zněla: „Baví tě hrát tenis?“

Touto otázkou začínal každý rozhovor. Byla pokládána, aby napomohla k úplnému odbourání počáteční nervozity u dětí.

Z pětice dětí, učících se tenis s využitím minitenisu, odpovědělo všech pět tázaných dětí kladně, tedy ano. Z druhé skupiny dětí, hrajících s využitím tradičního tenisového vybavení, odpověděly tři děti ano a dvě děti docela ano.

Už u první položené otázky lze tedy vidět malou rozdílnost v přístupu a nadšení dětí ze hry, který nahrává minitenisu.

Cílem druhé otázky bylo zjistit subjektivní názor dítěte na jeho oblíbenou formu tréninkové jednotky. Druhá otázka tedy zněla: „Hrál/a by jsi raději v kolektivu dalších dětí, nebo sám/a s trenérem? A proč?“

Děti, učící se kolektivní formou v tenisové škole a využitím minitenisu se jednoznačně shodly na odpovědi, že raději chtějí hrát tenis v kolektivu dalších dětí. U dětí, trénujících individuálně s trenérem, zazněla 3krát odpověď: „Raději bych hrál/a v kolektivu dalších dětí“, jedno dítě odpovědělo, že by raději trénovalo samo s trenérem a u jednoho dítěte byla zaznamenána odpověď nevim. Důvody pro kolektivní výuku byly, více srandy, více her a soutěží, méně běhání.

Je tedy patrné, že kolektivní výuka je u dětí z obou skupin oblíbená více než individuální trénování.

Třetí otázka byla zaměřena na oblíbenost tréninkových činností. Zněla: „Co tě při tréninku baví a co tě nebaví?“

Děti, využívající minitenis, odpovídaly, že je baví: hrát přes síť, soutěžit, vyhrávat, hrát si a nebaví je: podání, běhat, sbírat míče a zametat dvorce. Odpovědi dětí, využívající tradičního tenisového vybavení, se mírně lišily. Na otázku co je baví, odpovídaly: hrát hry, zkoušet nová cvičení, voleje. Naopak nebaví je: rozcvička, běhání, sbírání míčů a jednou byl odpovědí také bekhend.

Je samozřejmé, že děti nejvíce baví hrát hry, soutěžit a zkoušet nová cvičení. Malý rozdíl je v přístupu obou skupin dětí k hraní na body. Prostřednictvím minitenisu jsou děti zvyklé od počátku výuky hrát s partnerem výměny, často i na body a přispívá to tak k jejich chuti hrát a vyhrávat. V tréninku, s využitím tradičního vybavení, není hraní na body u začínajících dětí zařazováno tak často, a proto se zápasy hned nestávají přirozenou součástí tréninku.

Další otázkou byly děti donuceny přemýšlet o svém přístupu k tréninku. Čtvrtá otázka zněla: „Myslíš si, že se při tréninku dostatečně snažíš?“

Tři děti, využívající minitenis, odpověděly ano, snažím se. Jedno dítě si myslelo, že by se mohlo snažit více a jedno dítě odpovědělo jak kdy. Děti, využívající tradiční výuky odpověděly 2krát ano, snažím se, 2krát někdy ano, někdy ne a jednou zněla odpověď: „Mohl bych se snažit více“.

U této otázky se jsou odpovědi dětí z obou skupin velmi podobné a tudíž je nelze příliš porovnávat.

Pátou otázkou bylo dítě tázáno na svůj subjektivní názor o své hře. Pátá otázka zněla: „Co si myslíš, že se ti v tenise daří a co by jsi naopak chtěl/a zlepšit?“

Z dětí, využívajících minitenis, odpověděl jeden hráč jde mi vše, dvě děti odpověděly jde mi forhend a po jedné odpovědi zazněl bekhend a voleje. Zlepšovat by se tyto děti chtěly: 1krát ve všem, 2krát v bekhendu a 2krát v podání. Zatímco dětem, využívajícím tradiční výuku, jde: 2krát hraní volejů, 2krát bekhend a v jednom případě také podání.



Potřebu zlepšovat se děti vidí – ve třech případech v podání, 1krát ve forhendu a 1krát v bekhendu. Podle názoru dětí, využívajících dětských tenisových raket a klasických tenisových míčů, vyplývá, že jejich předností jsou voleje a bekhend, zatímco děti, hrající s plastovými pálkami a speciálními míči pro minitenis, vidí nejčastěji svou přednost ve forhendu.

Jednotlivé přednosti a slabiny, které děti uvádějí, jsou dány také vybavením, které používají. Protože jsou klasické tenisové rakety těžší než plastové pátky, je hraní obouručního bekhendu pro děti snažší a přirozenější a naopak je tomu zase u forhendu.

Cílem další otázky bylo zjistit názor dětí a jejich přístup k hraní zápasů. Byla tedy položena otázka: „Chtěl/a by jsi jednou hrát zápasy a vítězit nebo chceš hrát tenis jen pro radost? A proč?“

Zatímco děti, zvyklé využívat minitenisu se shodly a všechny odpověděly, že by chtěly hrát zápasy a vyhrávat. U dětí, využívajících tradiční výuku, to tak jednoznačné nebylo. Pouze 2krát odpověděly: „Ano, chci hrát a vyhrávat“, jedna odpověď zněla: „Chci hrát jen pro radost“, jednou zaznělo: „Ne, nechci hrát zápasy, protože nechci prohrávat“ a jedna odpověď zněla: „Ještě nevím, uvidím“.

Tento rozdíl, co se týče hraní zápasů a hraní na body, už jasně vyplynul ve třetí otázce.

Poslední otázka byla pokládána s cílem zjistit, jestli děti chtějí u hraní tenisu zůstat i do budoucna, nebo jestli přemýšlejí i o jiných druzích sportu. Poslední otázka zní: „Chtěl/a by jsi zůstat u hraní tenisu i nadále, nebo tě láká vyzkoušet i nějaký jiný sport?“

Odpověď dětí, učících se kolektivní formou v tenisových školách, ve třech případech zněla – ano, chci zůstat u hraní tenisu, 2krát bylo řečeno – ano, chci hrát tenis i nadále, ale vyzkoušet si i nějaký jiný sport. U tradiční výuky malých tenistů byla zaznamenána 1krát odpověď- ano, chci hrát tenis i nadále, 1krát zazněla odpověď – tenis hraji jen okrajově, mám radši basketbal, 1krát ano, chci zůstat u tenisu, ale vyzkoušet i jiné sporty, jedno dítě odpovědělo – více mě láká fotbal, ale maminka chce, abych hrál radši tenis a poslední odpovědí bylo – ještě nevím, uvidím.

Z uvedené poslední otázky vyplývá, že silnější vazbu na tenis získaly děti, hrající v kolektivu dalších dětí a s využitím minitenisu.

## **4.4 Porovnání techniky základních úderů u obou skupin dětí**

### **4.4.1 Technika úderů dětí, využívajících minitenis**

#### **1. Forhendový úder**

V přípravné fázi bylo sledováno natočení ramen a náprah. Z pětice hráčů se dvě děti natáčely rameny i boky stranou dostatečně tak, až se dostávaly bokem k síti. Dvě děti se natáčely stranou jen mírně a jeden hráč nenatáčel ramena a boky téměř vůbec.

Během úderové fáze byla pozornost zaměřena na švih paže s raketou a místo zásahu míče. Z pětice dětí zasahovala míč v úrovni pasu a dostatečně před tělem trojice. Dvě děti zasahovaly míč mírně před tělem nebo až vedle těla.

Dostatečné protažení, kdy raketa pokračuje po zásahu stále ve směru za míčem dlouhým plynulým pohybem, provádělo správně všech pět dětí.

#### **2. Bekhendový úder - obouruč**

V přípravné fázi bylo sledováno vytočení ramen a náprah. Dvě děti se vytáčely rameny i boky dostatečně stranou a současně měnily držení rakety. Tři děti se vytáčely stranou jen mírně, ale pouze jeden z nich měl problémy měnit držení rakety.

Během úderové fáze byl zaznamenáván švih paže s raketou a místo zásahu míče. U bekhendu obouruč není místo zásahu míče natolik před tělem, ale spíše více vedle těla a tuto podmínku splňovalo všech pět testovaných dětí.

Protažení, kdy raketa pokračuje po zásahu míče ve směru dlouhým plynulým pohybem zezdola nahoru, prováděly čtyři z pěti testovaných dětí. Pouze v jednom případě bylo zaznamenáno nedostatečné protažení.

### 3. Podání

Při nadhozu míče byla zaznamenávána výška a směr nadhozu. U pěti testovaných dětí byl nadhoz míče pouze 2krát dostatečně vysoký, aby usnadnil zásah míče raketou v momentě, kdy je paže plně natažená. U dvou dětí byl nadhoz příliš nízký a v jednom případě nebyl nadhoz vůbec veden v ose nad levou dolní končetinu a před tělo (v případě nepovedeného nadhozu měly děti možnost nadhoz opakovat).

Při náprahové smyčce byla zaznamenávána plynulost a zrychlení pohybu. U dvou dětí byl pohyb prováděn plynule, bez zrychlení, u dvou dětí bylo zaznamenáno zrychlení, ale chyběla plynulost pohybu a u jednoho dítěte chyběla při provádění náprahové smyčky jak plynulost, tak i zrychlení pohybu.

Při zasahování míče bylo sledováno vytažení hráče do výšky a natažení paže v prodloužení raketou. Dvě děti zasahovaly míč dostatečně vytažení s nataženou paží, u třech dětí nebyl míč zasahován plně nataženou paží.

Při protažení bylo sledováno místo konce rakety. Čtyři děti prováděly protažení zcela správně, kdy raketa končila na levé straně těla. Pouze v jednom případě nebylo protažení dostatečné.

### 4. Voleje

V přípravné fázi bylo zaznamenáváno vytáčení ramen a náprah, který by měl být výrazně zkrácen. U všech dětí byla technika provádění volejů správná.

Při zásahu míče bylo sledováno vykročení nohou, místo zásahu a protažení. U všech dětí bylo zaznamenáno správné vykročení levou nohou směrem k přilétajícímu míči. Ve dvou případech nebyl míč zasahován dostatečně před tělem a v jednom případě nebylo udrženo pevné zápěstí.

#### **4.4.1 Technika úderů dětí, využívajících tradičního tenisového vybavení**

##### **1. Forhendový úder**

Přípravná fáze - z pěti sledovaných hráčů, se čtyři děti natáčely správně a dostatečně rameny i boky stranou. V jednom případě se občas objevovalo přílišné vytáčení ramen i boků, což v případě začínajících tenistů není příliš závažná chyba.

Úderová fáze – pouze dvojice sledovaných hráčů zasahovala míč dostatečně před tělem. Tři z pěti sledovaných dětí zasahovaly míč spíše vedle těla nebo jen mírně před tělem.

Dostatečné protažení úderu, bylo zaznamenáno u třech z pěti testovaných dětí. Ve dvou případech nebylo protažení dokončováno a loket se tak nedostával do úrovně ramen.

##### **2. Bekhendový úder - obouruč**

Přípravná fáze – všech pět sledovaných dětí provádělo dostatečné vytáčení současně ramen i boků a měnilo držení rakety.

Úderová fáze – švih paže raketou a zásah míče byl prováděn u všech dětí správně, mírně před tělem nebo vedle těla.

Protažení – u třech dětí bylo zaznamenáno dostatečné protažení, kdy paže zakončují pohyb buď přímo před tělem, anebo se ohýbají v loktech a následně se obtáčí kolem ramen. Pouze u dvou dětí nebylo protažení dlouhým plynulým pohybem zezdola nahoru.

### 3. Podání

Nadhoz – ve třech případech bylo zaznamenáno provádění dostatečně vysokého nadhozu, u dvou dětí nebyl nadhoz veden v ose nad levou dolní končetinu a musel být často opakován.

Nápřahová smyčka – hlavním problémem dětí u nápřahové smyčky bylo nedostatečné zrychlení pohybu nahoru vpřed do místa kontaktu s míčem. V jednom případě byla také zaznamenána nedostatečná plynulost celého pohybu.

Místo zásahu – přestože děti neměly větší problémy s výškou nadhozu, nedařilo se jim zasahovat míč plně nataženou paží v prodloužení raketou. Bylo to způsobené především jejich nedostatečným vytažením proti míči.

Protažení – nebyly zaznamenány u dětí žádné větší problémy s protažením, kdy raketa končí na levé straně těla.

### 4. Voleje

Příprava – pouze v jednom případě byl zaznamenán zbytečně velký nápřah a nedostatečné vytočení ramen. Ostatní čtyři děti neměly problém s technikou provádění volejů.

Místo zásahu a protažení – u jednoho dítěte byl zaznamenán nedostatečný zásah míče před tělem a v jednom případě se objevovalo zbytečně dlouhé protažení úderu, které pak hráči neumožňuje rychle zaujmout vhodné postavení v přípravě na další úder.

## 5. DISKUSE

Výzkum probíhal podle předem připraveného plánu, s mírnými korekcemi v jeho průběhu. Po celou dobu jsem se snažila o objektivní náhled i názor na zkoumané jevy.

Co se týče metody pozorování a z ní vycházejícího porovnávání předností a nevýhod postupů výuky, zde k žádným větším korekcím během výzkumu nedocházelo. Pouze se občas objevily sporné momenty v hodnocení, které byly poté konzultovány s přítomným trenérem.

Při realizaci strukturovaného rozhovoru byla snaha navodit optimální podmínky pro vedení rozhovoru, shodné pro obě skupiny dětí. Jelikož byl ale vztah mezi tazatelem a jednou skupinou dotazovaných dětí důvěrnější než u skupiny druhé, uvědomuji si, že šetření tak není zcela objektivní.

U metody srovnávání, která se zaměřuje na porovnání techniky základních úderů, byla předem stanovena kritická místa. Zaznamenávání získaných informací do připravených archů probíhalo v bezprostřední blízkosti každého testovaného dítěte. Při jednotlivém zaznamenávání byla patrná nadměrná snaha dětí, provádět údery co možná nejpečlivěji. Věkové rozmezí sledovaných dětí bylo až tři roky a odlišná byla i délka jejich probíhající přípravy. Zatímco některé děti se věnovaly tenisu teprve prvním rokem, u některých příprava probíhala už tři roky. Uvědomuji si, že tato skutečnost mohla při vzájemném porovnávání techniky úderů získané informace zkreslovat.

Ze všech získaných poznatků a informací považuji za důležité zmínit ještě skutečnost, že důležitou roli v tenisové přípravě dětí, ať už probíhá jakýmkoliv způsobem, hraje trenér.

## 6. ZÁVĚR A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Touto prací jsem chtěla zasáhnout do problematiky tenisové výuky u začínajících dětí. Pro výzkum jsem zvolila dvě odlišné skupiny hráčů. To znamená skupinu dětí, učících se tenis prostřednictvím kolektivní výuky v tenisové škole a využitím minitenisu. Druhá skupina dětí představuje děti, učící se tenis individuální formou výuky s osobním trenérem a s využitím tradičního tenisového vybavení.

Na realizaci určeného cíle byly stanoveny úkoly výzkumu, které byly splněny následovně:

1. Souhrn dosavadních poznatků je vlastně sumárně zpracován v první části této práce, tedy v teoretickém rozboru. Jsou to podrobně shrnuté nejnovější i starší potřebné poznatky. Vycházela jsem hlavně z odborné literatury, zabývající se tenisovými školami, sportovní přípravou dětí, fázemi tenisového výcviku, dětským tenise, minitenisem, s konkrétním zaměřením na jednotlivé postupy při výuce. Některé materiály jsem také získávala na různých internetových stránkách.
2. Byly pozorovány dvě skupiny dětí, které trénují a hrají tenis odlišným způsobem. O uskutečněním pozorování byl veden záznam.
3. Z uvedeného záznamu bylo provedeno porovnání jednotlivých výhod a nevýhod obou způsobů učení dětí. Sledované přednosti a nevýhody se týkaly:
  - používaného vybavení,
  - možnosti používaného prostoru pro daný typ výuky,
  - působení používaného vybavení na dětský organismus,
  - subjektivních pocitů dětí při tréninkové jednotce.
4. S pěticí dětí z obou skupin byl uskutečněn strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami. Děti odpovídaly celkem na sedm otázek a během rozhovoru byly použity otázky, vztahující se k názorům i k subjektivním pocitům.

5. Byla porovnávána technika základních tenisových úderů u obou skupin dětí. Pro vzájemné porovnávání byla vybrána opět pětice dětí z obou skupin, s cílem srovnávat techniku forhendového úderu, bekhendového úderu, podání a volejů. Předem byla stanovena kritická (klíčová místa) vzájemného srovnávání:
- přípravná fáze,
  - úderová fáze,
  - protažení.

Vzhledem k tomu, že byly splněny všechny stanovené úkoly, můžeme říct, že byl splněn i cíl výzkumu. Na základě sledování obou způsobů tenisové výuky jsem dospěla k závěru, že v přípravě začínajících tenistů, bych doporučila přednostně využívat kolektivní výuku s využitím minitenisu. Individuální formu výuky s využitím tradičního tenisového vybavení doporučuji využívat až v pozdějším věku dítěte, s přibývajícími hráčskými dovednostmi.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

1. Bolardt, A. *Tenis s pálkou*. Praha: Olympia, 1982.
2. Crespo, M., Miley, D. *Tenisový trenérský manuál 1. stupně*. Olomouc: UP v Olomouci, 2000.
3. Crespo, M., Miley, D. *Tenisový trenérský manuál 2. stupně*. Olomouc: UP v Olomouci, 2002.
4. Crespo, M., Miley, D. *Minitenis do škol*. Olomouc: UP v Olomouci, 2002.
5. Čermák, J., Lekič, M. *Tenisové školy mládeže při oddílech tenisu TJ*. Ostrava: Melasport, 1990.
6. Dovalil, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002.
7. Hendl, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999.
8. Höhm, J. *Tenis*. Praha: Olympia, 1982.
9. Höhm, J. *Vítězný tenis*. Praha: Olympia, 1987.
10. Knudson, D., Morriison, C. *Qualitative analysis of human movement*, 1997.
11. Kovář, R., Blahuš, P. *Stručný úvod do metodologie*, Praha: UK v Praze, 1973.
12. Langerová, M., Heřmanová, B. *Tenis a děti*. Praha: Grada, 2005.
13. Lekič, M. a kol. *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production, spol. s r.o, 1997.
14. Lekič, M., Suková, V. *Tenis na malém dvorci*. Praha: MD ČÚV ČSTV, 1982.
15. Lekič, M. *Magazín Tenis, Děti mají radost ze hry*. Praha: T/Production, spol. s r.o, 2004, č. 5, s. 10.
16. Lekič, M. *Magazín tenis, Minitenis – děti mají radost ze hry*. Praha: T/Production, spol. s r.o, 2004, č. 7, s. 26.
17. Lekič, M. *Magazín Tenis, Minitenis na základních školách*. Praha: T/Production, spol. s r.o, 2006, č. 1, s. 21.
18. Maška, O., Šafařík, V. *Nácvik a trénink v tenisové praxi*. Praha: Dialog, 1998.
19. Maška, O., Šafařík, V. *Malá škola tenisu*. Praha: Olympia, 1985.

20. Schönborn, R. *Leistungstennis mit Kinder und Jugendlichen*. Aachen: Mayer und Mayer Verlag, 2001.
21. Stojan, S., Brabenec, J. *Tenis zdravým rozumem*. Praha: T/Production, spol. s r.o, 1999.
22. Šafařík, V. *Tenis, vybrané kapitoly I*. Praha: SPN, 1978.
23. Zháněl, J., Zlesák, F. *Koordinační schopnosti v tenise*. Olomouc: UP v Olomouci, 1999.

Internetové stránky:

[www.minitenis.cz](http://www.minitenis.cz)  
[www.cztenis.cz](http://www.cztenis.cz)  
[www.itftennis.com](http://www.itftennis.com)