

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra sportovních her

Název diplomové práce:

Návrh příručky pro rodiče dětí začínajících s tenisovou přípravou

Vypracovala: Dagmar Smažíková

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Tomáš Kočib

Praha, duben 2007

ABSTRAKT

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE:

Návrh příručky pro rodiče dětí začínajících s tenisovou přípravou

A concise parent's handbook of their children tennis preparation proposal

CÍLE PRÁCE:

Zjistit, které oblasti v tenisové přípravě začínajících dětí rodiče nejvíce zajímají.
Na základě praxe a odborné literatury zformulovat odpovědi na jejich otázky.

METODA:

Metodou neformálního rozhovoru zjistit otázky, se kterými se rodiče v počátku tenisového vývoje dítěte nejčastěji zabývají.

Zaměřuji se na turnaje věkové kategorie 6 – 9 let v pražském a středočeském kraji.

VÝSLEDKY:

Vytvoření a nabídnutí příručky rodičům, aby se lépe orientovali v začátcích tenisové přípravy.

Rodiče nejvíce zajímala problematika týkající se tréninkové přípravy, tenisové výbavy, trenérů, oddílů, minitenisu, tenisových kempů a táborů, kondice, regenerace a samotných tenisových rodičů.

KLÍČOVÁ SLOVA:

tenis, sportovní příprava dětí, rodiče, tenisový trénink dětí

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu práce Mgr. Tomáši Kočíbovi za jeho pozitivní přístup, odborné vedení a ochotu, se kterou mi během celé práce poskytoval vzácné rady.

Dále děkuji mému manželovi a celé rodině za podporu.

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomovou práci na téma „Návrh příručky pro rodiče dětí začínajících s tenisovou přípravou“ jsem vypracovala samostatně. Použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Praze dne 4.4.2007



Dagmar Smažíková

OBSAH

1	ÚVODNÍ ČÁST	7
1.1	ÚVOD	7
1.2	CÍLE PRÁCE	10
2	TEORETICKÁ ČÁST	11
2.1	MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK	11
2.1.1	Tělesný vývoj v mladším školním věku	11
2.1.2	Psychický vývoj v mladším školním věku	12
2.1.3	Pohybový vývoj v mladším školním věku	13
2.1.4	Sociální vývoj v mladším školním věku	13
2.1.5	Trenérský přístup v mladším školním věku	14
2.2	SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ	15
2.3	ZÁKLADNÍ KONCEPCE TRÉNINKU DĚTÍ	18
2.4	TĚLESNÝ A DUŠEVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE	21
2.4.1	Vliv rodiny na výběr sportu dětí	21
2.4.2	Tenisová škola	22
2.5	SPORTOVNÍ AKTIVITY PŘED VSTUPEM DO TENISOVÉ ŠKOLY	23
3	VÝZKUMNÁ ČÁST	25
3.1	METODY PRÁCE	25
3.2	VÝSLEDKY	28
3.2.1	Tréninková příprava	28
3.2.2	Tenisová výbava	38
3.2.3	Tenisový trenér, tenisový oddíl	41
3.2.4	Minitenis	45
3.2.5	Tenisové tábory a kempy	48
3.2.6	Kondice	51
3.2.7	Regenerace	53
3.2.8	Trenér a rodiče	57
4	DISKUSE	60
5	ZÁVĚR	61
6	POUŽITÁ LITERATURA	62

1 ÚVODNÍ ČÁST

1.1 ÚVOD

Domnívám se, že děti patří k nejdůležitějším přispěvatelům k úspěchu sportu v současné době, a to jako diváci a zároveň i vlastní praktickou činností. Již v raném věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všeobecně jsou všechny sporty považovány za příznivě přispívající k fyzickému i mentálnímu rozvoji dítěte. Pomáhají učit se pravidlům a respektovat je, podporují rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a budují sebedůvěru.

Být trenérem dětí je složitá činnost, která vyžaduje množství znalostí z různých oborů. V praxi se často stává, že s trénováním dětí začínají sportovci po ukončení aktivní kariéry. Zcela určitě mají jeden z důležitých předpokladů být dobrým trenérem, a to znalost vlastní disciplíny a schopnost předvést základní dovednosti. Ale jenom to dnes nestačí. Takovým trenérům často chybí hlubší znalosti o jejich nedospělých svěřencích a o přístupu k tréninku v dětském věku. A tak se stává, že opakují tréninky, které si pamatují z doby, kdy sami aktivně sportovali a pouze se přizpůsobují věku a velikosti dětí. Dokonce se například setkávám s názorem, že trénink dětí je 80% objemu tréninku dospělých. To je ovšem naprosto základní chyba v pohledu na trénink dětí. Protože děti nejsou "malí dospělí", není možné na ně pohlížet jako na zmenšenou kopii dospělého. Jedná se sice o lidskou bytost, ale dítě se od dospělého odlišuje téměř ve všem. Má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, má jiné sociální vztahy atd. S jistou nadsázkou se dá říci, že děti a dospělí jsou dva různé biologické druhy. Proto je znalost vlastní specializace jistě výhodou, ale ještě nezaručuje dostatečnou kvalitu tréninkového procesu.

Trénink dětí totiž nevychází z filozofie tréninku dospělých, kterou je znalost dávkování zatížení. Má úplně jiná východiska, spočívající především v nácviku a rozvoji pohybových dovedností a schopností. Zatímco v tréninku dospělých je

důležité, kolikrát po sobě sportovec poběží daný úsek, u dětí by měl být trénink zaměřen na to, kolik dovedností a v jaké kvalitě zvládnou, jak jsou šikovné a v neposlední řadě také to, jak je sportování baví a těší. Děti si potřebují především hrát a bavit se (čím jsou menší, tím více). Trénink by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek dětí, radost z pohybu, atmosféru kamarádství a společných dobrodružství, které mohou přinést úžasné vzpomínky na celý život. Proto se trenéři dětí musí orientovat v celé řadě oborů. K základním patří teorie sportovního tréninku, pedagogika a psychologie sportu, anatomie a fyziologie sportovního lékařství a samozřejmě ještě řada dalších. Čím hlubší jsou tyto znalosti, tím má trenér větší šanci že bude své svěřence rozvíjet nejen z hlediska sportovního, ale že z nich pomůže vychovat člověka v tom nejlepším slova smyslu.

Z historie je však známo, že sport má vliv nejen na lepší lidské stránky, ale odhaluje i ty stinné. Jestliže dítě není dospělými v některé sportovní aktivitě náležitě vedeno, může sport dostoupit až do oblasti zneužívání a vykořisťování. Děti, a to i ty nejmenší, jsou především lidské bytosti, proto také mají základní lidská práva, a ty je třeba dodržovat i ve sportu.

Myslím si, že intenzivní trénink v raném věku může být i psychicky škodlivý. Mladí sportovci jsou, kromě toho, že mají svou vlastní vůli hrát a vítězit, často nuceni uspokojovat ambice a tužby svých rodičů, trenérů nebo sponzorů. V některých sportech, které jsou charakteristické časným zahájením vrcholové výkonnosti, je tlak na vítězství nesmírný a často bývá i nad síly dítěte. Výsledkem je, že vítězství nepřináší to, co by mělo, tedy štěstí a sebeocení.

Pod pojmem sportování dětí se skrývá množství velmi často protichůdných pohledů. Můžeme v něm vidět hry na babu a skákání gumy, které děti hrají před domem nebo na hřišti, patří sem hodiny tělesné výchovy, nejoblíbenější část vyučování. Chápeme v něm i důležitý zdravotní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, řadí se také k základním aktivitám volného času, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních jevů.

Domnívám se, že snad pro nikoho není novinkou, že sport hraje důležitou roli i jako prostředek pro realizaci dítěte, které při něm zažívá opojné chvíle vítězství, ale i hořkost porážky, rozzářené oči při úspěchu, ale i únavu po namáhavém tréninku. Může být na chvíli jedním z nejlepších, který stojí na stupni vítězů a dostává medaili, ale na druhou stranu ví, že k tomuto okamžiku vede jenom trnitá cesta práce a odříkání. Učí se při ní nejen pohledům na sama sebe a svoje možnosti, ale i na druhé, a poznává, že existují určitá pravidla, která je nutné dodržovat, protože jinak přijde trest.

Někdy ale sportování dětí není jen nevinná zábava. V současné době, kdy vrcholový sport přináší možnosti ohromných finančních výdělků, se u některých rodičů sport stává prostředkem, jak do budoucna existenčně zabezpečit svoje dítě. Proto jsou často na oltář sportovní slávy obětovány základní atributy dětství. Rodiče mnohdy pokládají drobné úspěchy za skutečný talent a zaměřují reálné předpoklady za svoje sny. Některé děti mají předpoklady dostat se až na úplný vrchol, ale tato pravděpodobnost je poměrně malá.

Sportování dětí není jen cestou zvyšování výkonnosti a přípravy na závody. Je to dlouhodobá a často velmi složitá výchovná činnost, kterou spolu ruku v ruce vykonávají trenéři, vedoucí a rodiče. Na jejím konci by měl stát vždy člověk, kterému sport dal především krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, k nimž se přidaly i vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy. Takový člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývana fair play.

Sport se stává jedním z významných fenoménů současné společnosti. Popularita, již dosahují vrcholoví závodníci, pozornost, jaká je věnována významným sportovním soutěžím v masových médiích a snaha o prosazení sportovců vlastní země na mezinárodním poli, jako jistá forma ukázky kvality státního systému, zvyšují ještě více tlak na jednotlivé závodníky, na jejich připravenost.

Pro dosažení maximálních výkonů již dávno nestačí pouhé krátkodobé zaměření tréninku, ze sportovní přípravy se stává dlouhodobý proces, který začíná již v relativně nízkém věku.

Z těchto důvodů existuje speciální oblast tréninkového procesu, která se nazývá sportovní příprava dětí. Jak jsem již zmínila, děti nejsou "malí dospělí", do dospělosti se vyvíjejí a trenér by si měl klást nejen otázky co a jak trénovat, ale také proč trénovat a jaký je smysl sportovní činnosti v dětském věku. Měl by se vyznat v tom, co je přiměřené danému věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nelze přehlížet ani otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladých sportovců.

V mé diplomové práci se budu zabývat tenisovými začátky dětí ve věku 6 – 9 let. Proto se nejdříve věnuji jejich obecnému vývoji a sportovní přípravě. V další části zjišťuji konkrétní problémy a nedostatky, se kterými se rodiče v tenisových začátcích svých dětí potýkají. Zamýšleným výsledkem by měla být příručka, která bude obsahovat odpovědi na nejčastější otázky rodičů. Příručku plánuji rozdat do tenisových klubů, aby rodičům pomohla k lepší orientaci v tenisových začátcích.

1.2 CÍLE PRÁCE

Cílem mé diplomové práce je zjistit metodou rozhovoru s rodiči začínajících dětí s jakými nejčastějšími problémy se potýkají a pokusit se pomocí odborné literatury a praxe na tyto problémy najít řešení.

Chtěla bych vytvořit příručku, která by poskytovala rady a informace rodičům, kteří se v počátku tréninků a turnajů mohou s podobnými problémy setkat.

Jako další cíl, který souvisí s touto prací, je nabídnutí příručky tenisovým klubům, kde může být k dispozici všem rodičům.

2 TEORETICKÁ ČÁST

Jelikož se práce soustředí na tenisové aktivity dětí ve věku 6 – 9 let, považovala jsem za vhodné zabývat se v teoretické části vývojem a sportovní přípravou dětí.

Protože dítě je zde ve středu pozornosti, věnuji se v této části následujícím okruhům, které s problematikou úzce souvisí:

- mladší školní věk
- sportovní příprava dětí
- základní koncepce tréninku dětí
- tělesný a duševní vývoj dítěte
- sportovní aktivity před vstupem do tenisové školy

2.1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Za dětství je považován věk mezi 6-15 roky. Toto věkové rozpětí se dále dělí na dvě věková období - mladší školní věk (6-11 let) a starší školní věk (12-15 let). Ovšem přechod mezi nimi není ostrý, naopak je pozvolný. Mladší školní věk je vnitřně rozdělen do dvou relativně samostatných období: dětství a prepubescence, či také dětství a pozdní dětství, s hranicí kolem devátého roku.

2.1.1 Tělesný vývoj v mladším školním věku

Tělesný vývoj je v prvních letech charakterizován rovnoměrným růstem výšky a hmotnosti dětí (výška se zvyšuje pravidelně o 6-8 cm ročně). Spolu s tím dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zlepšuje. Ustaluje se zakřivení páteře, osifikace kostí pokračuje rychlým tempem, přesto jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná. Dochází ke změnám tvaru těla, mezi trupem a končetinami nastávají příznivější

pákové poměry končetin, které tak vytvářejí pozitivní předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Mozek, jako hlavní orgán centrální nervové soustavy, má vývoj v podstatě ukončen již před začátkem tohoto období. I když nervové struktury, zejména v mozkové kůře, dále dozrávají, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů a po šestém roce je nervový systém dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Schopnost učit se novým pohybům se tedy formuje již na začátku tohoto období (kolem šesti let). Značná plasticita nervového systému (tj. předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat podráždění a útlum nervových center) vytváří už v dětském věku příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností.

2.1.2 Psychický vývoj v mladším školním věku

Lavinovitě přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a představivost. Při poznávání a myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají. Zvýšená vnímavost k okolnímu prostředí i faktorům, které odvádějí pozornost, může narušit provedení již osvojených dovedností. Schopnost chápat abstraktní pojmy je ještě malá. Hovoří se o období konkrétního nazírání, které se opírá o názorné vlastnosti konkrétních předmětů a jevů, abstraktní myšlenkové procesy se objevují až na konci tohoto období. Dítě chápe pouze takové situace a pojmy, na které si "může sáhnout" a nerozumí tomu, že existují i oblasti, které není možné "uchopit". Proto některé trenérské proklamace k dětem (např.: "Musíš pořádně trénovat, abys byl jednou výborný") mají jen minimální účinek, protože malé dítě nechápe termíny, jako je "jednou, v budoucnu, v dospělosti" apod.

Vlastnosti osobnosti nejsou ještě ustáleny, děti jsou impulzivní a přecházejí rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je ještě slabě vyvinuta, dítě nedokáže sledovat dlouhodobý cíl, a to především tehdy, má-li překonávat okamžité nezdary. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvýšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá

sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost.

2.1.3 Pohybový vývoj v mladším školním věku

Z hlediska pohybového vývoje je tato věková kategorie charakterizována vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou lehce a rychle zvládnuty, ale mohou mít malou trvalost, při méně častém opakování jsou opět rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje efektivnější nácvik pohybových dovedností s využitím učení nápodobou.

Charakteristické rysy dětské motoriky jsou v tom, že postrádá úspornost pohybu, která se projevuje u dospělých.

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmiletých a dvanáctiletých dětí jsou značné, zvláště v období mezi osmi až deseti a deseti až dvanácti lety, které je možné označit jako etapy s dobrou charakteristikou kvality pohybů. Období deseti až dvanácti let je považováno za nejpříznivější věk pro motorický vývoj. Nazývá se také často "zlatým věkem motoriky", který je charakteristický právě rychlým učením novým pohybům. V podstatě stačí dokonalá ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat napoprvé, popř. po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění činností, v průběhu nácviku pozorujeme již všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Problémy, které jsou v počátku mladšího školního věku z hlediska koordinace složitějších pohybů, poměrně rychle mizí a na konci tohoto období jsou děti schopny provádět i koordinčně náročná cvičení.

2.1.4 Sociální vývoj v mladším školním věku

V průběhu vývoje dítěte v mladším školním věku se projevují dvě významná období: jedná se o vstup do školy a období kritičnosti. Formální kolektiv, který

vzniká při vstupu do školy (a adekvátně také ve sportu v tréninkovém družstvu) klade nároky na zařazení se do kolektivu a podřízení se jeho normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a dochází k přechodu od hry k vážné činnosti (učení či trénink). Dítě prožívá postupné období socializace, při kterém dochází k jeho začleňování do kolektivu a přizpůsobování se daných zákonitostem a pravidlům. Do vztahů se začínají promítat i formální autority, např. učitelé a trenéři, kteří mohou svým vlivem zastínit i rodiče. Dítě se ve škole či v tréninkovém družstvu setkává se svými vrstevníky, vytváří si k nim určité meziosobní vztahy a buduje si své postavení. Děti tohoto věku mezi sebou rády soutěží s tendencí být ve skupině a získat v ní i patřičnou odezvu. Začínají se vytvářet malé skupinky, které mohou mít zvláštní utajené vazby a často i podivuhodnou symboliku, vznikají první kamarádské vztahy.

Na konci tohoto období nastává fáze kritičnosti v hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí (školy, rodiny i sportovního klubu). Začíná se projevovat tendence k negativnímu hodnocení skutečnosti a dochází k tomu, že přirozená autorita dospělých se snižuje. Dítě hledá své idoly a může je nalézt i v řadách svých vrstevníků, kteří pro něj tak mohou vytvářet přirozenou autoritu. Dítě si již osvojuje základní kulturní návyky, prohlubuje svoje zapojení do nových skupin a postupně přebírá stále větší odpovědnost za svoji činnost.

2.1.5 Trenérský přístup v mladším školním věku

Období mladšího školního věku je všeobecně charakterizováno jako šťastné. Děti se vyvíjejí po všech stránkách rovnoměrně, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní, jsou snadno ovladatelné, dokáže-li se jejich energie vhodně usměrnit. Pohyb působí dětem radost, není třeba je k němu nutit. Soutěží rády a s vervou. Základem jejich konání je hra.

Proto musí v tréninku a v soutěžení převládat herní princip, tzn. radostný charakter veškeré činnosti, který je doprovázen příjemnými prožitky ze spontánního pohybu. Porážky by neměly být podnětem k výraznému negativnímu hodnocení trenérem či rodiči, které by děti stresovalo. Schopnost

soustředění není ještě vyvinuta na dostatečné úrovni, proto musí být činnost pestrá a často obměňovaná.

Děti se dovedou nadchnout pro správně volenou činnost, toho by mělo být využito při formování vztahu ke sportu a pohybové činnosti. Snadno přejímají názory druhých, dospělí jsou po většinu doby přirozenou autoritou. Trenér by proto měl působit především vlastním příkladem. V tom spočívá velká výhoda, ale i odpovědnost trenéra. Ten může udělat pro pozdější vývoj dítěte v oblasti výkonové, ale i výchovné, velmi mnoho pozitivního, může ale také hodně pokazit. Vhodné je, dokáže-li trenér elán dětí postupně převést a usměrnit od spontánní pohybové aktivity k systematické sportovní přípravě, se kterou souvisí i osvojování morálních norem. Potřebné je neustále rozvíjet koncentraci, posilovat vůli, formovat vlastnosti osobnosti, kolektivní cítění apod. Výchovné působení trenéra by mělo též zdůrazňovat správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim.

(Dovalil a kol., 2002)

2.2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Pohybujeme se na poli, které je ohraničeno dvěma základními názory. První z nich říká, že trénink dětí by měl být zaměřený na vítězství (často za každou cenu) a jedině to, co vede k metám nejvyšším, je správné. Sportovní oddíl proto není "zabezpečovací ústav", ale místo, kde vydrží jen ti nejtvrďší a nejlepší, kteří pak mají šanci stát se vrcholovými hráči. Druhý krajní názor říká, že hlavní je zábava a náplň volného času dětí. Není důležité vyhrávat, ani to, co děti umějí, ale to, jak se na tréninku baví.

Podle mého názoru je pravda někde uprostřed. Není možné souhlasit s tím, že trénink je pracovní tábor, kde jsou děti zavřené pod nemilosrdným dozorcem jménem pan trenér, který obrazně rozhoduje o bytí a nebytí, ale na druhou stranu by měl trénink přinášet nejlepší možnosti pro rozvoj dítěte, které zajistí perspektivu co možná nejvyšší výkonnosti.

Z tohoto pohledu je vhodné stanovit tři základní priority trenéra dětí:

1) Nepoškodit děti

Tato zásada vypadá na první pohled téměř absurdně, ale často se ve sportu setkáváme s tím, že trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké by to mohlo mít pro jejich další vývoj. Poškození mohou mít podobu fyzickou i psychickou. Fyzická se projevují většinou jednoznačněji - skolióza páteře, předčasná osifikace kostí, různé kostní výrůstky, únavové zlomeniny - to vše jsou následky, které může mít neuvážený a nadměrný trénink v dětském věku. Nevhodně vedený trénink v dětství může být často i fatální pro zdravotní stav v dospělosti. Psychické poruchy jsou méně nápadné, ale o to více zákeřné. Dlouhodobé stavy frustrace, úzkostnosti a podceňování mohou vést až k depresivnímu onemocnění. Dalším významným faktorem, který může dítě vážně poškodit, jsou různé diety a výživové zásahy nebo farmakologické a dopingové prostředky. Naprosto zásadní musí být negativní vztah k dopingům dětí. I povolené podpůrné prostředky by měly být u dětí aplikovány s nejvyšší opatrností a vždy až po konzultaci s odborným lékařem.

2) Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě

Stará lidová moudrost říká "Hodně povolanych, málo vyvolanych". Pokud bychom ji vztáhli ke sportu, bylo by možné ji parafrázovat asi tak, že je velmi mnoho dětí, které pravidelně sportují, ale jen velmi málo z nich má předpoklady proto, aby se staly vrcholovými sportovci a jen opravdu minimální počet dětí se v dospělosti ve vrcholovém sportu opravdu prosadí. Pro ostatní bude dětství strávené v oddíle kopané, tenisu či jiného sportu jen určitou startovní pozicí pro vytvoření vztahu k pohybu jako k jedné z důležitých součástí života moderního člověka. O významu pohybových aktivit v běžném životě snad již dnes není potřeba nikoho přesvědčovat. Sedavé zaměstnání, nevhodné stravovací návyky a pracovní stres jsou téměř samozřejmými průvodci většiny dospělé populace. Ovšem setkáváme se nejen s nimi. Obezita, vysoký krevní tlak a vysoká hladina cholesterolu v krvi jsou často předzvěstí srdečně cévních potíží i mozkových příhod. A právě přiměřená pohybová aktivita může velké množství těchto

negativních civilizačních chorob eliminovat nebo alespoň zmírnit jejich riziko. Je jistě vynikající, pokud trenér přivede některého ze svých svěřenců na stupně vítězů významných světových soutěží, ale neméně záslužné je to, pokud vypěstuje u svých svěřenců celoživotní potřebu pohybu, která se projeví třeba v tom, že si tatínek jde dvakrát týdně zahrát tenis, nebo maminka běhá parkem se speciálně upraveným kočárkem. Asi jedno z nejhorších pochybení, které by trenér mohl svým svěřencům způsobit, je to, že ztratí radost z pohybu a zanevrou na něj. Tato nevraživost se jen velmi špatně překonává a často je i nevratná. Sportování nejsou jen rekordy, je to především příjemná činnost a zábava, v přírodě nebo v kruhu přátel.

3) Vytvořit základy pro pozdější trénink

Bylo by absurdní, aby se porovnával desetiletý chlapec nebo děvče s vrcholovými tenisty. Srovnání není možné, protože je to ještě malé dítě. Jeho limity vyplývají především z nedostatečné síly, rychlosti a vytrvalosti, pro jejichž rozvoj ještě nemá dostatečné předpoklady. Je však možné, aby se děti blížily dospělým v koordinaci pohybu a ve zvládnání techniky, pro to již mají dostatečně rozvinuté dispozice. Proto by se měl trénink v dětství zaměřit především na základní požadavky v oblasti techniky pohybu, které je již dítě schopno zvládat, a to ze dvou důvodů. První je dobrá úroveň vývoje centrální nervové soustavy a její vliv na učení se novým pohybům. Druhý s prvním velmi úzce souvisí - většina sportovních dovedností je značně složitá a vyžaduje precizní zvládnutí. Toho je však možné dosáhnout pouze mnohonásobným opakováním. A na to je potřeba čas, kterého však v tréninku není nikdy dost. Pokud se tedy u malých dětí budeme zabývat např. přehnaným rozvojem síly, nebude čas na nácvik základních dovedností v technice a dítě tím bude později limitováno. Ale pokud bychom rozvíjeli sílu ve věkovém období, které je pro to nejvýhodnější, nejenže by nastal výraznější silový rozvoj, ale ještě by dítě zvládalo potřebné technické dovednosti. Proto bychom se měli v tréninku dětí zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny. Každé opomenutí se v pozdějším věku projeví a pak jej bude muset sportovec buď pracně kompenzovat, nebo to v nejhorším případě může dokonce znamenat konec aktivní sportovní kariéry. Silový a vytrvalostní rozvoj je možné dělat v

dorosteneckém i v juniorském věku, dokonce je to navýsost žádoucí, ale velmi obtížně se v tomto věku učí nové pohyby a rozvíjí se obratnost. Proto bychom měli v dětském věku zvládnout základní požadavky dané sportovní disciplíny, aby na něj bylo možné v pozdějším tréninku dále navazovat.

(Perič, 2004)

2.3 ZÁKLADNÍ KONCEPCE TRÉNINKU DĚTÍ

Na podstatu tréninku dětí existují dva různé názory. První je snaha o co nejvyšší výkonnost již v útlém dětství a nazýváme jej "ranou specializací". Druhý názor říká, že výkonnost by měla být přiměřená věku, dětství a mládí je pouze přípravnou etapou k dosahování maximálních výkonů. Tento názor je nazýván "tréninkem přiměřeným věku".

V čem ale spočívá podstata těchto dvou koncepcí? Zatímco v rané specializaci se děti přizpůsobují tréninku, u tréninku přiměřeného věku se trénink přizpůsobuje dětem. V praxi to znamená, že v koncepci rané specializace je na děti pohlíženo prostřednictvím tréninku dospělých - výkon je na prvním místě, vše je mu podřízeno. Trenér klade na děti tvrdé požadavky, a to nejen z hlediska velikosti a obsahu zatížení, ale i z hlediska psychických nároků. Celá příprava probíhá v atmosféře napětí, vážnosti a racionality.

Trénink odpovídající vývoji chápe, že děti nemohou zvládat ihned vše. Obsah i formy zatížení jsou přiměřené věku a schopnostem dětí, výkon je chápán jako perspektivní cíl, důležitější než výsledek je nasazení a elán při soutěžích. V tréninku je důležité i přiměřené ocenění, radost a prožitek dětí.

Základním rozdílem je však obsah tréninku. Charakteristickým rysem koncepce rané specializace je zaměření tréninku na okamžitý výkon. Využívají se prostředky a formy, které vedou rychle k cíli. Právě proto, většinou monotónní, zatížení vede často k jednostrannosti. Dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu. Významným negativním aspektem vysoce specializovaného tréninku mohou být i určitá zdravotní rizika - oslabení

nezatěžovaných svalů a naopak přetěžování svalů zatěžovaných. To může v důsledku vést i k vážným poruchám ve vývoji kostry, kloubů a svalového aparátu. Dalším významným nebezpečím této jednostrannosti je limitace v pozdějším tréninkovém rozvoji. Jakoby se vytvořila "tréninková bariéra", kterou není možné překročit. Anebo ještě jinak - řečeno teorií adaptace - dochází k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů.

Koncepce tréninku přiměřeného věku si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější rozvoj. Jeho podstatou je vytvoření co nejširší zásobárny pohybu. Ta má význam nejen pro činnost centrální nervové soustavy, ale také v určité pohybové zkušenosti, která dále umožňuje rozvíjet kvalitu pohybů v dané specializaci. Pestré zásobárny pohybů je potom v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

Všeobecná příprava znamená takové cvičení, jehož obsah nesouvisí s obsahem specializace, na kterou se dítě zaměřuje.

Všestranná příprava je pojem, který se ve sportovním tréninku užívá velmi často, ale jeho obsah bývá často nejasný a nesprávně pochopen. Pro všestrannou přípravu je charakteristická široká nabídka různorodých pohybových činností - čím pestřejší, tím lepší. V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů (např. využít nabídky sezónních sportů). Dále je třeba věnovat vyváženou pozornost všem pohybovým schopnostem v závislosti na senzitivních obdobích. Zařazování těchto cvičení má význam všeobecně rozvíjející, tj. cvičení zajišťují především vhodný rozvoj, jsou prostředkem upevnění zdraví, stávají se odrazovým můstkem pro pozdější specializovanou činnost a výkonnost, zvyšují celkovou odolnost.

Všestrannost můžeme rozdělit na:

- všeobecnou - veškeré pohybové činnosti (atletika, plavání, lyžování, hry dle možností);
- specializovanou - využívá tréninkové prostředky, jejich charakter odpovídá pohybové činnosti příslušného sportovního odvětví

- v rámci vybraného sportu - důvody pro zařazení tohoto typu všestrannosti jsou především didaktické.

I v koncepci tréninku odpovídajícího vývoji je nutný určitý podíl specializovaných cvičení. Z počátku je malý, s přibývajícím rokem se však zvyšuje nejen celkový objem tréninku, ale i podíl speciálních cvičení.

Tyto dvě trenérské koncepce, raná specializace a trénink přiměřený vývoji, jsou výrazně protichůdné. Ale jaký je jejich dopad na výkonnost dětí? Zkušenosti ukazují, že vrcholových výkonů je možné dosáhnout oběma trenérskými cestami. Ze seriózních rozborů obou koncepcí však vyplývá, že vyšší procentuální zastoupení s vynikajícími výkony mají jedinci, kteří prošli koncepcí tréninku odpovídajícího vývoji. Významný rys koncepce rané specializace spočívá v rychlejším vývoji výkonnosti, který však často souvisí s určitou stagnací výkonnosti kolem 18. roku. Také doba setrvání ve vrcholové výkonnosti není tak dlouhá jako u koncepce tréninku odpovídajícího vývoji. Často dokonce sportovci, kteří v tomto věku předčasně ukončili svou sportovní dráhu, hovoří o přesycení sportem.

Vrcholu výkonnosti se dosahuje ještě před dosažením dospělosti (a tedy biologické i psychické zralosti), což samozřejmě mladého sportovce vážně znevýhodňuje. Nejen nedokončený rozvoj schopností (především silových a vytrvalostních), ale i nedokončený psychický vývoj (který trvá přibližně do 22. - 25. roku) mohou dosaženou výkonnost značně snižovat. A tak se sportovec dostává na vrchol výkonnosti v době, kdy ještě zdaleka není na vrcholu svých biologických možností.

Významným aspektem rané specializace jsou i problémy psychického rázu. Často se hovoří o takzvaném syndromu vyhoření. V moderním sportu samy dovednosti nestačí k dosažení vrcholu. Důležitým prvkem je také motivace. Smutným důsledkem je to, že mladí sportovci, kteří jsou dospělými příliš tvrdě tlačeni do vysoké sportovní výkonnosti, zanechávají sportu často s vážnými emočními problémy. Základní sporný moment je v tom, že děti a dospělí nutně nesdílejí stejné faktory motivace. Pro dítě ve věku 9 - 11 let je důležité hrát si a

účastnit se soutěžení. Výzkumy ukazují, že asi 90 % dětí mladších 11 let radši hraje za tým, který prohrává, než za lepší tým jako náhradník.

Jiným důležitým faktorem motivace je individuální pokrok mladého sportovce, Rodiče spíše zajímá, zda dítě vyhrálo, samo dítě má však mnohem větší zájem, aby si lépe a více zasoutěžilo, na vítězství či porážce mu zas tak nezáleží.

Pokud výkonnost dětí či adolescentů není na úrovni, kterou od něj očekávají dospělí (trenéři a často i rodiče), dochází ke stavu frustrace, která je vyvolána velkým očekáváním a nesplněním těchto cílů. Pokud tyto stavy trvají delší dobu, může dítě zanevřít nejen na aktivní sportovní kariéru, ale i na sport a pohyb vůbec.

I z těchto důvodů je vhodné zaujímat k rané specializaci zdrženlivé stanovisko. Pravděpodobnost dosažení maximální výkonnosti není rozhodně vyšší než u koncepce tréninku odpovídajícího vývoji. Raná specializace může vést až k předčasnému ukončení aktivní sportovní kariéry.

(Perič, 2004)

2.4 TĚLESNÝ A DUŠEVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE

2.4.1 Vliv rodiny na výběr sportu dětí

Myslím si, že rodič si většinou vybírá sport pro své dítě podle vlastní zkušenosti, sympatií a také podle finančních možností. Takovýto rodič myslí samozřejmě ihned na ty nejlepší výsledky, pokud má dojem, že by dítě mělo k nějakému sportu vyslovený talent. Jsou lidé, kteří se domnívají, že stačí svěřit dítě v patřičném věku odborníkovi a ten už zařídí vše další. Avšak během několika málo let se přesvědčí, že tomu tak většinou není. V prvé řadě je těžké odhadnout, pro jaký druh sportu má dítě skutečně talent a zda se mu zvolený sport bude skutečně líbit. Je vhodné, aby si dítě ve svém raném věku vyzkoušelo více sportovních odvětví a tím dostalo možnost výběru na základě různých sportovních zkušeností. Pro každého, alespoň trochu sportovně

založeného rodiče, je vždy lákavá vidina svého dítěte jako úspěšného sportovce. Této vidině jsou mnozí rodiče ochotni obětovat volný čas a mnohdy i nemalé finanční prostředky. S netrpělivostí člověku vlastní se snaží často realizovat své představy v co nejkratším čase a to mnohdy i na úkor zdraví dítěte. Lidský, respektive dětský organismus prodělává fyzický i psychický vývoj, který je možné urychlit jen do určité míry. Správný, zdravý, dynamicko-harmonický vývoj každého jedince je pak základem úspěšné sportovní činnosti u dospívajících i dospělých.

(Křivánek, Časopis Tenis, Akademie pro rodiče)

2.4.2 Tenisová škola

Pedagogické zařízení, kde se děti pod odborným vedením seznamují se základy tenisu, se nazývá tenisová škola. Cílem je podchytit u dětí zájem o tenis, získat k němu kladný vztah a získat zejména správné pohybové dovednosti. V souladu se školním vyučováním je kolektivní výcvik pro děti zcela přirozený, nenáročný a je adekvátní jejich fyzickým schopnostem. Děti nejsou zvyklé na déletrvající náročnější činnost, jsou roztěkané, ale hravé. Mají rády další děti kolem sebe a rády soutěží v jednoduchých herních podmínkách. V hodinách pravidelného výcviku tenisové školy se zpočátku dítě projevuje většinou náladově a pokud není motivováno dobrými stimuly, pak velice brzy chuť do další práce ztrácí. V této době, od sedmi do devíti let, právě nejvíce záleží na trenérovi, aby udržel zájem dětí. Současně v tomto období se dá odhadnout alespoň pohybový talent i určitá inteligence dítěte.

(Čermák, Lekič, 1990)

2.5 SPORTOVNÍ AKTIVITY PŘED VSTUPEM DO TENISOVÉ ŠKOLY

Pravidelný výcvik se v tenise doporučuje od sedmi nebo osmi let, u akcelerovaných jedinců od šesti let.

To je také období, kdy děti přicházejí do tenisových škol mládeže. Rodič však může pro svoji dceru nebo syna učinit mnoho užitečného ještě před vstupem do těchto tenisových škol a to v nepravidelných pohybových aktivitách, ať už s jakýmkoliv míčem nebo bez něj. Patří sem lyžování, plavání, pobyt v přírodě i sportovní hry. Jednou z vlastností, které dítě musí mít, je biologická potřeba pohybu. Tato vlastnost bývá většinou pro dítě charakteristická a později jí velice těžko nahrazuje pílí, pracovitostí či houževnatostí.

Těmito aktivitami se docílí zejména zlepšení obratnosti a rychlosti, což umožňuje později v pravidelném tréninku dosahovat alespoň uspokojivých výsledků. Například nepřipravené dítě velice rychle pozná samo mezi ostatními, že není příliš šikovné a tím ztrácí počáteční zápal pro tenis.

První kontakt dítěte s míčem se realizuje vlastně již v postýlce, kdy míč je jednou z hraček. V této době (do jednoho roku) však dítě nemůže využít základní vlastnost míče - provokaci k aktivnímu pohybu. K tomu se blíží po prvním roce, kdy chůze nabývá postupně jistoty a dítě tak může míč aktivně sledovat, samostatně jej dosáhnout, dohonit, učít se kopat a házet. K samotnému chytání míče je ještě brzy, to vyžaduje pokročilejší koordinaci pohybu a schopnost uplatnit zkušenosti s pohybem míče. Prakticky úplně může dítě využívat vlastností míče kolem třetího roku. Kope na cíl, hází na cíl a hlavně míč chytá. Nejprve je to házení a chytání míče oběma rukama, podle zdatnosti dítěte postupně přecházíme na házení s chytáním jednou rukou. Dále pak přistupuje odražení míče od země a od zdi.

Až do tohoto období (tří let) vyžaduje hra s míčem účast zdatnějšího partnera - starší kamarád, rodiče. Teprve od čtvrtého roku má cenu hra s míčem se stejně

starými dětmi. Je důležité, aby tyto začátky sportovní aktivity zůstaly pro dítě zábavou. Musíme mít na mysli, že dítě se dovede soustředit a věnovat se určité činnosti pouze krátkou dobu. A proto s ním jednotlivé cviky provozujeme pouze po tu dobu, pokud je to baví.

Nesmíme zapomenout, že je nutné rozvíjet i další pohybové aktivity dítěte a to zejména obratnost, pohotovost, postřeh a rychlost reakce. V celku se osvědčují akce typu "cvičení rodičů s dětmi".

Děti se v různých sportovních organizacích učí základním gymnastickým prvkům (kotouly, přeskoky, udržování rovnováhy a prostorovou orientaci). Nejlépe od začátku školní docházky by se také dítě mělo naučit plavat. Teprve od čtyř let je možno s dětmi provozovat základy kolektivních her (vybíjená, přehazovaná, kopaná).

Vlastní výcvik tenisu zahajujeme u dítěte nejdříve kolem šestého roku. Dítě svěřujeme většinou kvalifikovanému trenérovi v tzv. tenisové škole. Neznamená to však, že by tím práce rodiče s dítětem skončila. Neustále musíme klást důraz na rozvoj všech schopností dítěte a proto je nutné ještě nejméně do třinácti až čtrnácti let se aktivně věnovat i dalším sportům (atletika, gymnastika, kolektivní sportovní hry).

K veškeré své sportovní činnosti by mělo být dítě motivováno vlastní touhou vyniknout. Pouze při aktivní snaze dítěte dochází k rychlému rozvoji všech vlastností nutných pro úspěšnou sportovní činnost. Dítě, které dochází na trénink pouze proto, že musí, nikdy nedosáhne pronikavějších sportovních výsledků. Ani při největším nasazení se nesmí zapomenout na školní vzdělání. Tréninkové dávky by měly být nepřímo úměrné školní zátěži.

(Křivánek, Časopis Tenis, Akademie pro rodiče)

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

Ve výzkumné části nejprve popíši metody, které byly použity při vzniku této práce a dále budu ve výsledcích konstruovat vlastní text určený rodičům.

Čerpala jsem převážně z vlastních zkušeností získaných během své tenisové praxe a v některých případech i za pomoci odborné literatury. Konkrétně se jedná o tyto okruhy: Tréninková příprava (Maška, Šafařík, 1985), (Učební texty pro trenéry II. a III. třídy, 1992), (Langerová, Heřmanová, 2005), tenisová výbava (Bollettieri, 1982), tenisový trenér (Lekič a kol., 1997), (Stojan, 1991), minitenis (Crespo, Miley, 2002).

3.1 METODY PRÁCE

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit oblasti, kde rodičům začínajících tenisových dětí nejvíce chybí informace. Pro tento účel se mi zdála nejvýhodnější metoda neformálního rozhovoru, která spoléhá na spontánní generování otázek v přirozeném průběhu interakce (např. během zúčastněného pozorování v terénu). Informátor si přitom ani nemusí uvědomit, že jde o explorační rozhovor.

Síla neformálního rozhovoru spočívá v tom, že zohledňuje individuální rozdíly a změny situace. Otázky mohou být individualizovány, aby se dosáhlo hloubkové komunikace a využilo se prostředí a situace a aby se posílila konkrétnost a bezprostřednost rozhovoru. Slabinou neformálního rozhovoru je to, že získání daného množství požadovaných informací trvá delší dobu. Kvalita informací také velmi závisí na schopnosti tazatele vést takový rozhovor. Ani srovnání dat z rozhovorů není jednoduché, protože struktura jednotlivých rozhovorů se liší.

Analýze vzniklého textu rozhovoru musí výzkumník věnovat hodně času, aby našel a utřídil jednotlivé typy informací.

(Hendl, 2005)

Výzkum probíhal při turnajích v minitenise a v kategorii děti. Metodou rozhovoru s rodiči dětí ve věku 6 - 9 let jsem zjišťovala v jakých tenisových oblastech jim chybí informace a jaké problémy týkající se sportovní přípravy dítěte je nejvíce tíží.

Podle termínové listiny jsem vyhledala konané turnaje v minitenise a v kategorii děti v pražském a středočeském kraji. Vybrané turnaje jsem osobně navštívila a oslovila rodiče malých tenistů.

Jednalo se o tyto turnaje:

- Minitenis – 1. ČLTK Praha, TK Oáza Říčany, TENIS CENTRUM Rakovník, TC HAMR Praha, LTC Zbraslav.
- Kategorie děti – TK Sparta Praha, TC Vestec, TC HAMR Praha, TK Oáza Říčany, Baník Praha.

Celkem jsem oslovila 40 rodičů, z toho 20 při turnajích v minitenise a 20 v kategorii děti. Rozhovor mi poskytlo 19 rodičů v kategorii minitenis a 17 rodičů v kategorii děti.

Rozhovor probíhal s každým rodičem zvlášť v průběhu nebo po skončení turnaje. Po oslovení jsem je stručně seznámila s cílem mé diplomové práce a požádala je o rozhovor, který se uskutečnil většinou v blízkosti tenisového dvorce, popř. v klubové restauraci.

Základní otázka všech rozhovorů byla stejná: "Co Vás nejvíce zajímalo, když Vaše dítě začínalo s tenisem?"

Každý rozhovor jsem si evidovala písemnou formou na čistý papír. Poté jsem všechny otázky, které v průběhu rozhovorů zazněly, roztřídila do těchto okruhů:

- tréninková příprava
- tenisová výbava
- tenisový trenér, tenisový oddíl
- minitenis

- tenisové tábory a kempy
- kondice
- regenerace
- trenér a rodiče

Na jednotlivé okruhy jsem se snažila zformulovat odpovědi. Využila jsem odborné literatury a vlastních zkušeností získaných během mé tenisové přípravy a následné trenérské činnosti.

Výsledkem je návrh materiálu pro rodiče, který slouží k tomu, aby dostali odpověď na problémy, které je tíží. Okruhy jsou seřazeny podle četnosti dotazů.

3.2 VÝSLEDKY

3.2.1 Tréninková příprava

Kdy začít s tenisem?

Odhadnout, kdy nejlépe začít s dítětem pravidelný či občasný výcvik, je těžké a nelze to ani přesně určit.

Pokusím se dát odpověď na otázku, která zajímá mnoho rodičů. Ti se často bojí začínat až v doporučeném věku (6 - 7 let) a doslova honí svoje dítě sami nebo za pomoci trenéra už v pěti letech, navíc v poměrně velkých objemech. Někteří výborní žáci na sebe upozorní v nejnižší kategorii a bývá to pro ně nejlepší motiv k soustavnému zdokonalování. V mnoha sportech je často už samotný vysoký objem zárukou určitých úspěchů a zdá se, že to platí i pro některé sportovní hry, zejména individuální. Co ale představuje hlavní úkol sportovní přípravy mládeže je především připravit děti vhodným tréninkem a soutěžemi k maximálním výkonům až v pozdější věku (dorosteneckém a dospělém). Z toho také vyplývají postupy respektující doporučený obsah tréninku a to nejen v technicko-taktickém, ale i kondiční přípravě. Navíc bychom neměli zapomínat, aby děti provozovaly vedlejší doplňkové sporty včetně regenerace, nepřeháněly později počet utkání v neoficiálních i oficiálních soutěžích (10 let).

Tajemství vedení dítěte při předčasném zahájení tréninku spočívá kromě jiného v následujících bodech:

- výcvik pokud možno prokládat několikátýdenními přestávkami a jinými atraktivními činnostmi pro děti
- i v průběhu tréninku netrvat na intenzitě a jestliže dítě nechce, nenutit jej do hry
- nenarušovat výcvikem letní a zimní školní prázdniny

Jen splněním výše uvedených požadavků může dítě pokračovat v pravidelné přípravě od sedmi let a být už připraveno k vyšším tréninkovým objemům.

6 let

- *výhody:* při zahájení v šesti letech je dost času na velké tréninkové objemy v pozdějších letech. Kladné je působení rodičů a trenérů, dají se dělat víceměsíční přestávky a pěstovat souběžně jiný sport, nebo jinou, tenisu prospěšnou činnost.
- *nevýhody:* i při menších objemech a intenzitě je celková délka výcviku zejména vzhledem k oficiálním soutěžím začínajícím až v deseti letech téměř neúnosná a jen opravdu vytrvalí a dobře vedení talentovaní jedinci mají naději na úspěch. S šestiletými dětmi lze provádět jen některé jednodušší cviky a údery. Dětem chybí zejména koordinace pohybu. Těžko se soustředují. Jen zkušený trenér může mít opravdové úspěchy.

7 let

- *výhody:* současně se školní docházkou si dítě zvyká na pravidelný trénink a zatížení jak fyzické, tak psychické. Jestliže je mírně akcelerované, je naděje, že již v devíti letech může hrát na standardním dvorci a v deseti letech oficiální soutěže
- *nevýhody:* řada dětí je v tomto věku ještě neukázněná a ještě nemá vyhraněný zájem o tenis. Je tedy určité riziko začínat v sedmi letech.

8 let

- *výhody:* v našich klimatických podmínkách a vzhledem k pohybové úrovni dětí se zdá tento věk neoptimálnější. Vyšší úroveň pohybových schopností je již patrná. Rychlejší pokroky ve výuce bývají i dalším motivem, ne-li hlavním důvodem, k chuti do dalšího výcviku. Děti jsou většinou již více disciplinované a bývají i cílevědomější.
- *nevýhody:* některým dětem stále ani trénink, ani utkání, "nic neříká", nejsou příliš motivované. Může to být také způsobeno retardací nebo pohodlností ve výcviku.

9 let

- *výhody:* v tomto věku má řada dětí vlivem jiných sportů nebo činností takovou pohybovou úroveň, že pokud zahájí tenisový trénink a ve výcviku pokračují přes zimu, do jisté míry mohou vyrovnat v následujícím roce náskok těch, které začaly s výcvikem v sedmi nebo osmi letech. S praxe je známo, že mnoho vynikajících talentovaných hráčů začalo ještě později.
- *nevýhody:* pokud začíná méně talentované dítě v tenisové škole později, těžko se vyrovnává se svojí relativní "nešikovností" vůči ostatním a pokud není náležitě povzbuzováno, může se stát, že zanechá tenisu.

V jak velké tréninkové skupině by mělo mé dítě trénovat?

Je vhodný individuální nebo skupinový trénink?

V případě, že své dítě přihlásíte k tenisovému tréninku, musíte hned zpočátku zvolit buď individuální trénink, nebo kolektivní trénink ve skupině.

Pochopitelně, individuální trénink, kdy se celou hodinu věnuje trenér pouze jedinému svěřenci, je intenzivnější, dochází při něm k rychlejšímu nácviku jednotlivých úderů a zároveň se trénující může systematictěji zaměřit na odstraňování chyb. Vzniká i užší vazba mezi trenérem a jeho svěřencem. Ne vždy je to však ku jeho prospěchu.

Ve většině oddílů naleznete pro dětské tenisové začátečníky tenisovou školičku. Má v klubech již dlouholetou tradici. Taková školička vlastně tvoří i jakési náborové síto. Zhruba v devadesáti procentech klubů začíná současně s tenisovou sezónou, tedy na jaře, na přelomu dubna a května. Během více než dvou měsíců, do letních prázdnin v červenci, se obvykle, pod vedením zkušenějšího trenéra, děti rozdělí na středně pokročilé a talentovanější. Podzimní výcvik už může probíhat ve dvou oddělených výkonnostních skupinách, kde nejsou talentované děti zdržovány opakovanými nácviky a

naopak, ty méně pokročilé mají dostatek času si v pomalejším tempu zafixovat potřebné návyky.

V některých klubech začínají tyto školičky současně se školním rokem v září a rozdělení dětí je od počátků zimního tréninku v tělocvičnách, popřípadě halách. Obecně mají školičky velmi rozdílnou kvalitu. Ta se odvíjí nejen od osobnosti jejího trenéra, ale také možností oddílu a jeho zájmu o výchovu mladého tenisového hráče.

Další možností pro tenisové začátky, ještě nepříliš rozšířenou, je začít s kolektivním tréninkem ve škole. Odpolední nepovinný tenisový kroužek je takřka ideální možností "osahat" si raketu i kurt. Někde existuje i dobré zázemí se školní sportovní halou.

Žádnému dítěti ještě neuškodily začátky v tenisové skupině. Osamostatnit se může vždycky. A při pozdějším přechodu k individuálním tréninku se může již cíleně a systémově zaměřit. Pochopitelně, jsou i výjimky v podobě silně individualistických a introvertních dětí, ale právě těm výcvik v kolektivu vrstevníků určitě neuškodí. Právě naopak.

Individuální trénink

Většina rodičů se domnívá, že individuální trénink je nejlepší a nejefektivnější možnou formou přípravy jejich dítěte. Samozřejmě, zčásti je na tom mnoho pravdy, ale neplatí to za všech okolností, pro všechny věkové kategorie i veškeré etapy sportovní přípravy. Zejména pro začátečníky je skupinový trénink mnohem vhodnější i výhodnější (a to nejen po finanční stránce).

Pojem individuální trénink chápeme jako trénink jednoho hráče s trenérem, eventuálně dvou hráčů řízený trenérem, který aktivně do hry nezasahuje. Tato druhá forma nepřichází v úvahu v případě začátečníků. Z jednoduchého důvodu - dva začátečníci si spolu nezhrají. Navíc, cílem trenéra je naučit děti správnou techniku, což je dlouhodobý proces. Obecně vzato, až do 13. roku věku dítěte se neustále "piluje" technika úderů.

Individuální trénink je nejprospěšnější a nejpotřebnější na úrovni hráčů, kteří již dokážou udržet míček ve hře z dobře nahraných míčů, ale sami nejsou ještě mezi sebou schopni hrát. Samostatný trénink nejlépe slouží k plnění těchto úkolů:

- oprava chyb;
- zvyšování jistoty;
- stimulování a zvýšení motivace hráče;
- aplikace moderních metod tréninku;
- zdokonalování hráčových slabších úderů.

Samostatný trénink zpravidla probíhá tak, že trenér hraje opakovaně údery s hráčem.

Sám stojí blíž k síti a vrací míčky volejem, což má řadu výhod:

- míč je kratší dobu ve vzduchu a tréninková jednotka je tím intenzivnější;
- trenér je blíž hráči a lépe kontroluje jeho údery a postavení;
- míče brané z volejů jsou pro začátečníky méně obtížné;
- z menší vzdálenosti může trenér přesněji nahrávat;
- hra volejů klade menší nároky na pohyb trenéra.

Rovněž je možné použít herní cvičení s nahrávacím košem míčků nebo nahrávacím strojem. Zejména pro techniku úderů jsou tyto formy "drilového" tréninku velice potřebné. Jejich velkou nevýhodou je - zvláště u dětských svěřenců - poměrná jednotvárnost a nezábavnost. Dětské tréninkové hodiny se proto snažíme zpestřit využitím různých pomůcek či kombinací se soutěživě hravou formou trénování. I z důvodů dětské pozornosti a soustředění dbáme na to, aby byl trénink dostatečně pestrý a záživný.

Možný průběh jednotky individuálního tréninku:

- úvod, nástup, představení hodiny;
- rozcvičení;
- ukázka a vysvětlení dovedností;

- předvedení cviku (drilu), který bude náplní jednotky;
- provádění drilového cviku;
- pozorování - zpětná vazba kvalit a dovedností;
- herní situace formou atraktivních soutěží;
- vychladnutí, protažení, zhodnocení;
- příprava na příští tréninkovou jednotku.

Ukázka úderů

Přísloví, že "ukázka je víc než tisíc slov" platí i v tenisové přípravě. Trenér musí být schopen předvést svěřenci vzornou a jasnou vizuální ukázkou požadovaného úderu. Při takové úderové demonstraci je třeba dodržovat několik následujících doporučovaných zásad:

- před zahájením samotné demonstrace důkladně vysvětlit, proč je takové hraní úderů nezbytné a jak všechny jeho fáze využít;
- celou ukázkou předvádět velice jasně, čitelně a pomalu;
- předvést nejprve celý úder a potom ho rozfázovat do jednotlivých částí;
- zabezpečit, aby svěřenec ukázkou důkladně viděl;
- několikrát ukázkou zopakovat;
- samotnou ukázkou doprovázet dostatečně srozumitelným slovním výkladem a klíčová slova užívat souběžně s průběhem demonstrace.

Příklad individuální tréninkové jednotky začátečníka:

- deset minut rozcvičení (z toho pět minut aerobní aktivita - běh, švihadlo apod., pět minut protažení + švihová gymnastika);
- trénink s nácvikem podání: 1) házení, 2) stínované podání bez míče, 3) nadhoz, 4) trénovaný podává do pole pro podání z postavení blízko u sítě, po zažití a zlepšování se postupuje dozadu směrem k základní čáře;
- nácvik pro zdokonalování volejů a smečů: 1) vedení míčku po zemi raketou, 2) stínování volejů, 3) zdokonalování vlastních volejů s trenérem, 4) smeč;
- nácvik pro zdokonalování základních úderů: 1) stínování forhendu a bekhendů, 2) zdokonalování forhendu a bekhendů s trenérem, 3) modelovaný "zápas" na malém hřišti s molitanovým míčkem;
- na závěr opět stínování základních úderů.

Každá tréninková jednotka by měla začínat podáním, jelikož tenisový servis je koordinačně nejnáročnější úder. Během tréninkové fáze, kdy trenér sbírá míčky, je velice dobré nechat dítě odpočinout a před další fází provádět opakované stínování základních úderů popř. volejů. Svěřenci si tak průběžně a neustále osvojují správné pohyby, které jsou z vlastní hry s míčem většinou více či méně "rozhozené". A nyní bych se chtěla věnovat, pro většinu z vás aktuálnější formě dětského tréninku - skupinovému tréninku.

Skupinový trénink

Cílem skupinového tréninku je vytížení všech zúčastněných hráčů. Pro trenéry je příprava tohoto typu trénování náročnější, jelikož musí souběžně zaměstnat víc dětí na dvorci. Hodinu si musí promyslet nejen z hlediska časového, ale musí brát zřetel také na výkonnostní složení skupiny dětí. Velice špatným příkladem, jak nemá skupinový trénink ani omylem vypadat, je zástup dětí v

řadě, z nichž každý odehraje jeden míček a vrací se zpět (do nečinnosti) na konec dlouhé fronty.

Skupinová forma tréninku se v praxi používá při nácviku a ve všech fázích zdokonalování technické a speciální přípravy. V naší a zejména zahraniční specializované literatuře se zpravidla vyskytuje pod názvem dril, který se vžil místo dlouhého českého označení "skupinové herní cvičení s košem míčů". Tento způsob trénování má řadu výhod i nevýhod:

- *výhody*: hráči za jednotku času odehrají velké množství úderů; trenér má možnost rozehrát velmi přesně s požadavkem na umístění, délku i rychlost míče; trenér nemusí sledovat míč, může se plně soustředit na hru svěřenců a opravu jejich chyb.
- *nevýhody*: při příliš častém užívání se trénink stává monotónním; herní činnosti a situace tohoto tréninku se výrazně liší od podmínek samotného tenisového utkání; mohla bych vyjmenovat ještě další detailní nevýhody, které se však již netýkají tenisových začátků a tudíž nejsou tak podstatné.

Příklad skupinového tréninku

Modelový trénink tenisové školičky:

- rozcvička
- cvičení s raketou (cvičení zaměřit na držení, rozeznávat forhendovou a bekhendovou stranu rakety);
- stínování forhendového a bekhendového voleje;
- stínování forhendu a bekhendu na místě
- hra o stěnu s "líným" míčkem;
- desítky se švihadlem (deset pokusů od každé disciplíny - skoky sounož dopředu, skoky sounož dozadu, skoky po pravé noze, skoky po levé noze, tzv. vajíčko, dvojšvih během jednoho skoku);

- desítky s tenisákem (házení do deseti pokusů s tenisovým míčkem - do výšky, s mezidopadem, střídavě levá a pravá ruka, nadhazování rukou pod levou a pravou nohou, vyhazování s otočkou o 360°, hod tenisákem do dálky).

Mělo by se využívat tréninkové zdi? A jak?

Tréninková zeď je jednou z nejdůležitějších učebních pomůcek při výuce tenisu, přestože si to uvědomuje jen málo lidí.

Téměř všichni tenisté alespoň jednou za život na zdi hráli.

Na zdi trénovaly i takové hvězdy světového tenisu, jako byli Ivan Lendl či Martina Navrátilová.

Příklady cvičení na tréninkové zdi:

- házení míče rukou proti zdi a jeho chytání po odrazu od ní - po dopadu na zem, bez dopadu na zem, házení na terč namalovaný na zdi, házení spodem, házení vrchem atd.
- stejné cvičení jako předchozí, ale ve dvojicích (jeden hází, druhý chytá)
- s pálkou - hraní míčů po dopadu, bez dopadu na zem, přes namalovanou čáru na zdi, střídání různých úderů, počítání úderů, změny vzdálenosti postavení od tréninkové zdi atd.
- stejné cvičení jako předchozí, ale se spoluhráčem (hraní výměn s pomocí zdi) forhendové a bekhendové výměny, série forhendových a bekhendových volejů, podání a příjem podání, smeč a lob, zkrácení hry atd.
- všechna cvičení na zdi by měla klást důraz na správnou techniku úderů.

Pro trénink u tenisové stěny je nezbytné dodržovat následující zásady:

- nehrát z velké vzdálenosti a "nemlátit" do míče nadměrnou silou;
- při provádění úderů dodržovat správné postavení nohou, které kontroluje trenér;
- soustředit se na včasný správný nápřah;
- používat měkčí míčky;
- mít na stěně vyznačenou výšku sítě;
- věnovat se tréninku u stěny pravidelně (obzvlášť začátečníci);
- neposílat ke stěně úplného začátečníka bez odborného dozoru;
- vést i pokročilejší hráče, aby se stěna stala pravidelnou součástí jejich tréninku.

3.2.2 Tenisová výbava

Jaká tenisová raketa je pro dítě nejvhodnější?

Raketa je nejdůležitějším náčiním tenisty. Na první pohled vypadá docela jednoduše. Skládá se z rámu a výpletu. Ale vybrat si ideální raketu je věda.

Pro úplné začátky dobře poslouží starší ohraná dětská raketa. Na většině kurtů vám napoprvé zapůjčí na vyzkoušení nějakou starší raketu. Nejmenší raketa se používá krátkou dobu. Pokud dítě tenisu propadne, musíte dříve či později uvažovat o raketě nové.

To nejdůležitější uvedu hned zpočátku - v žádném případě nekupujte dítěti raketu bez konzultace s trenérem. Výběr závisí na fyzických parametrech dítěte a na jeho herních schopnostech a dovednostech. To, co vyhovuje stejně starému kamarádovi, nemusí vyhovovat jinému. Neřídte se heslem, že vám v obchodě poradí zkušený prodavač. Jednak neviděl vaše dítě hrát, a jednak je jeho zájem čistě obchodní. Tím nechci říci, že by vám prodavač musel vždy vnucovat nevhodně drahou raketu. Opak bývá v praxi pravdou. Řada obchodů, hlavně těch velkých, je přímo zavalena množstvím nekvalitních levných raket, vhodných tak pro "sváteční hráče", kteří si jdou zahrát jednou, dvakrát za rok.

Konstrukce samotného rámu rakety se skládá z držadla (zvaného grif) omotaného kůží či její syntetickou napodobeninou. Na grify z přírodní kůže, které ztvrdnou potem, se ještě většinou používají umělé omotávky zvané gripsy (v ceně 20 - 50 korun za kus), které vydrží zhruba měsíc intenzivního hraní. Samotné držadlo má většinou tvar osmihranu. Za držadlem následuje krček, který se postupně rozdvouje až k srdci rakety, za nímž je hrací plocha - hlava rakety. Ta má ve většině případů elipsovité tvar a její úderovou plochu tvoří výplet.

Jelikož je většina levnějších dětských kratších raket z kovu nebo kovových slitin, je pro vás důležité, jak kovovou raketu na první pohled rozeznat. Krček

kovové rakety se od držadla hned rozdvouje a mezera mezi ním je pouze krátce nad grifem viditelně vyplněná jiným (umělohmotným) materiálem. Tyto kovové rakety jsou výrazně levnější (kratší dětské stojí v rozmezí 350 - 700 korun, podle velikosti a značky). U rámu z ostatních materiálů se krček rakety rozdvouje do tzv. "véčka" trochu výš a je jednodušší - kompaktní. Dalším vodítkem může být i vyšší cena (u dětských raket 1300 - 2500 korun, podle značky, velikosti a materiálu rakety). Všeobecně se pro úplné začátečníky doporučují rakety kovové, ale pokud se bude dítě tenisu věnovat systematictěji a trénovat více hodin, je optimálnější raketa umělá, která tolik nepřenáší vibrace z úderu do ruky a bývá (díky materiálům) zpravidla mnohem lehčí.

Jak správně zvolit optimální velikost držadla? Natáhneme volně paži s raketou před tělem a shora chytíme raketu kontinentálním držením za grif. Při správně zvolené velikosti grifu dosáhneme poslední článek prsteníku do poloviny boční části držadla a vložením malíčku druhé ruky na šířku vyplníme zbývající plochu grifu, čímž ji jakoby uzavřeme.

Jaké vybavení by dítě mělo mít? Jaké oblečení, boty?

Kromě tenisového dvorce, rakety a míčků potřebuje dítě také vhodnou tenisovou obuv (neznalí rodiče kolikrát pošlou na antukové dvorce dítě v kopačkách, v nichž ho svědomitý správce či trenér na jemnou antuku ani nepustí, nebo naopak v běžecké či "volno-časové" obuvi, která klouže). Podrážky bot by měly mít neklouzavý profil, ale zároveň by měly být dostatečně pružné s kvalitní podešví, zvýšenou patou chránící Achillovu šlachy, v lepším případě je dobré mít patu odlehčenou. Později, pokud se vaše dítě bude věnovat tenisu na soutěžní úrovni, bude nutné rozlišovat nejen obuv do haly a na venkovní kurty, ale často i na jednotlivé povrchy kurtů (na antuce k některým míčům doklouzáváme, na jiných površích bude potřeba bot, které naopak brzdí a zabraňují uklouznutí) - různě "protektorovaný" profil i materiál podrážky.

U oblečení dbáme na dostatečnou vzdušnost (doporučuji spíše přírodní materiály). Zároveň mějte na zřeteli, že se bude často prát. Pro chlapce i dívky

se spíše hodí šortky. Důležitou součástí úboru, zvláště u dívek, jsou totiž kapsy, do kterých si dítě může odložit míček. Mnohé firmy pro dívky vyrábějí jakési klipsy na míček, které se přichytí k sukni. Ty však nejsou zrovna vhodné pro nejmenší. Důležitou (často opomíjenou) složkou úboru jsou i kvalitní (nejlépe bavlněné) ponožky. Samozřejmostí je i ručník a pro dívky dostatečné množství sponek či čelenka nebo čepička, aby jim vlasy nepadaly do očí.

3.2.3 Tenisový trenér, tenisový oddíl

Jaký by měl být tenisový trenér?

Na tuto často diskutovanou otázku odpovídá většina příznivců tenisu výpočtem předpokladů potřebných k trenérské práci: Kdo byl dříve vynikajícím hráčem, kdo má trenérský diplom, velké zkušenosti, dobrý vztah k hráčům, organizační talent, rozhodnost, vyzná se v administrativě, plánování atd.

Může to znít paradoxně, ale i když by kandidát na "dobrého trenéra" vyhrál Wimbledon, měl to nejvyšší trenérské vzdělání a všechny výše uvedené kvality, není to ještě zdaleka záruka toho, že bude dobrým trenérem. Jistě, všechny tyto předpoklady jsou důležité, ale nestačí k tomu, aby z něho udělaly kvalitního trenéra.

Co dělá skutečně dobrého trenéra? Podle mého názoru je dobrým trenérem jedině, pouze a výhradně ten, který má úspěch, který už vychoval několik kvalitních hráčů. Ne snad wimbledonského vítěze, ale přece jen úspěšné hráče na úrovni, kde pracuje - v klubu, ve výkonnostním středisku, v národním celku juniorů. Každý trenér se dostává do delikátní situace. Jeho úspěch závisí ani ne tak na jeho vlastní práci, ale skoro výhradně na práci jeho svěřenců. Trenér bude jenom tehdy úspěšný, budou-li mít jeho žáci úspěch a dobré výsledky. To je skutečně to jediné objektivní kritérium hodnocení trenéra.

Žádný trenér nemá dopředu, jaksi automaticky vytvořeny všechny podmínky k tomu, aby "udělal" dobrého, velkého hráče. Aby byl úspěšný, musí mít také značnou dávku štěstí. Chytrý a ctižádostiví trenér může a vlastně musí být svému štěstí nápomocen. Pro své štěstí musí něco udělat. Třeba intenzivním hledáním opravdových talentů, učením od svých úspěšných kolegů. Bez opravdových talentů nemá ani ten nejvíce kvalifikovaný trenér žádnou šanci, aby se stal dobrým trenérem. Při hledání a výběru talentů, se musí

soustřeďovat nejen na hodnocení techniky, ale také - a to především, na mentální sílu hráče.

Dobrý trenér se neustále učí od svých úspěšných kolegů, vyhledává a čte tenisovou literaturu, navštěvuje turnaje, sleduje přední hráče v televizi, neboť - tenis se neustále vyvíjí.

Rychle se vyvíjejí i tréninkové metody, především na základě vědeckého výzkumu v předních tenisových zemích světa. Chce-li mít trenér dnes úspěch, nesmí se v přípravě soustřeďovat výhradně na pohybovou techniku, ale zabývat se intenzivně i neviditelnou technikou a především rozvojem psychických vlastností svých žáků, které jsou rozhodující na vyšší až vysoké úrovni hráče.

Vhodný trenér:

- žákům je sympatický, dělá jim potěšení s ním trénovat;
- uznávají ho a mají k němu důvěru;
- při korekturách a jiných problémech hledá s žáky dialog, jejich připomínky bere v úvahu;
- pracuje obvykle s mnoha míči (plný koš);
- umí sám demonstrovat čisté údery;
- neučí své žáky pouze "klasický styl", ale hledá jejich individuální optimum;
- dává svým svěřencům domácí úkoly pro samostatný trénink;
- žáci u něho dělají pokroky.

Jak poznám jaký tenisový klub je pro mé dítě nejvhodnější?

Pokud zrovna nemáte za domkem na zahrádce tenisový kurt, bude jedním z nejdůležitějších kroků hledání oddílu, kde by dítě mohlo s tenisem začít. Asi prvním kritériem výběru bude dostupnost tenisových dvorů vzhledem k bydlišti.

Tenisový trénink bývá systematický, pravidelný a dítě, pokud by cestovalo z domova výrazně daleko, by ztrácelo postupně nejen čas, ale zároveň chuť k tréninku. Už zpočátku totiž musíte počítat s poměrně velkou intenzitou tréninků. Malé dítě neudrží dlouho pozornost, tréninkové lekce musí být proto kratší a v kratších časových intervalech. Také proto, že malý adept či adeptka tenisu ještě nemají pevně fixované pohyby a po delší době je zapomínají. Je mnohem výhodnější trénovat třeba čtyřikrát týdně po čtyřiceti minutách než jednou týdně tři hodiny nonstop. Při větší vzdálenosti oddílu by proto časem mohly nastat zbytečné komplikace, které by časem mohly vést až postupnému vynechávání tréninků.

Pro volbu kurtů v blízkosti místa bydlení také napovídá možnost začít s tenisem ve společnosti kamarádů ze školky, školy či sousedství. Možná ani v počátcích nedoceníte, nakolik to napomáhá dětské soutěživosti. V takovém případě se budete moci s rodiči těchto spolužáků či kamarádů občas podělit o doprovázení dětí na tréninky. Což je věc, kterou doceníte až během pravidelných tréninkových hodin.

Pokud se dítěti bude věnovat trenér (ať již individuální formou, nebo skupinově v tzv. tenisové školičce), musíte stejně počítat s tím, že tenisový začátečník musí nespočet hodin natrénovat postupně sám u tenisové stěny. A řekněte, chtělo by se vám kvůli nějaké (buď tenisové) zdi jezdit třeba přes celé město?

Na co se musíte zaměřit při prvním průzkumu tenisového oddílu? Je dobré návštěvu načasovat do odpoledních hodin, kdy zpravidla probíhají tréninky dětí a je lepší takovou dětskou tenisovou školičku navštívit raději nadvakrát. Výkonnostní oddíl (s množstvím závodních družstev) preferuje sportovní stránku - což má hodně výhod (od rozumných cen za kurty i trénování, až po často dobré materiální zabezpečení a možnost příkladu stylových hráčů).

I v případě, že tenisu moc nerozumíte, můžete alespoň zběžně vyhodnotit práci trenéra začátečníku. Zjistěte si, zda je dochvilný a přesný. Posuďte, jaký má přístup k dětem a zda u nich má autoritu. Dobrým měřítkem pro zhodnocení vedení skupinového tréninku je také trenérova schopnost využít všechny děti na kurtu a zapojit je do hodiny. Pokud trenér hraje jen s jedním dítětem, další jedno

nebo dvě děti sbírají míčky a ostatní jen nečinně přihlížejí, nebude to zrovna asi trenér z nejlepších. Tenisové dvorce navštivte s dítětem. Určující je totiž jeho pocit na místě, kde bude trávit část dne.

Zaměřte se také na netenisové zázemí oddílu. Prohlédněte si šatny a umývárny, už jejich čistota mnohé napoví. Může si dítě koupit v kteroukoliv hodinu na hřišti občerstvení? Není ve zdejším bufetu zakouřené prostředí? Jak se správce stará o kurty? Poznáte to již podle toho, zda jsou před každou hodinou v létě nakropené. Je ještě mnoho dalších částí mozaiky, kterou si musíte sami složit a celek pak vyhodnotit.

Pro začátky je asi nejideálnější najít menší oddíl v místě bydliště. Dítě zde může nalézt potřebný prostor i zázemí pro začátky. Bude-li ho tenis bavit a dopracuje-li se k nějakým úspěchům, je možné později přestoupit do většího oddílu.

3.2.4 Minitenis

Co je to minitenis?

Minitenis, nebo-li malý tenis, je dnes v celém světě uznáván jako nejvhodnější způsob jak si snadno, rychle a zábavnou formou osvojit základy tenisu. Kladný účinek minitenisu je dnes mezi trenéry již považován za samozřejmý. Je to důležitá část vývoje mladých tenistů na cestě za svými dalšími úspěchy. Slouží jako velice vítaný prostředek ke zpestření tréninku a získání orientace na dvorci již u malých dětí, což se v pozdějším věku na tenisové úrovni hráčů projeví. Jedná se vlastně o zmodernizovaný pálkový tenis. Je však celkem pochopitelné, že z hlediska zájmu dětí a atraktivnosti dětské strunové rakety, zájem o pálkový tenis pominul. Je však záležitostí trenérů, nikoliv dětí, aby byl pálkový tenis ve školách udržen, alespoň po krátkou dobu jejich začátků. Děti s pálkami hrají nerady, protože s tenisovou raketou má páłka velice málo společného a vůbec se nepodobá raketám "velkých" tenistů. Místo dřevěných pálek a uříznutých raket se dnes používají zkrácené rakety a staré ohrané míče nahradily pěnové míče většího objemu. Ty mají nejen pomalejší let a odskok, ale hlavně kratší dráhu letu po úderu. Se všemi těmito základy by se děti měly seznámit během jednoho roku tenisového výcviku.

To však neznamená, že v dalších letech tréninku se již hráč těmto úderům nevěnuje, právě naopak, zdokonalování základů nikdy nekončí, principům věnují pozornost nejen ti, kteří se teprve učí, ale i nejvyspělejší hráči. A právě ti nejlepší mají jedno společné - dokonalé základy.

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

Vybavení pro minitenis

Lze hrát s jakoukoliv dřevěnou pálkou připomínající tenisovou raketu nebo malou raketou vyrobenou z plastu, dřeva nebo hliníku.

Hrací plocha, její velikost a ohraničení - pro minitenisové aktivity jsou vhodné tenisové dvorce, tělocvičny, betonové nebo asfaltové plochy, nepoužívaná parkoviště, cesty nebo jakékoliv volné rovné plochy.

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

Velikost dvorce pro minitenis je přibližně 11 x 6 metrů, ale tak jako lze využít různé povrchy, ani velikost dvorce není striktně určena.

Menší dvorec umožňuje delší výměny forhendem i bekhendem, 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 velice důležité, protože na velkém dvorci je hlavním cílem dětí, zahrát míč pouze na druhou stranu, co nejbližší k základní čáře.

Z menšího dvorce není nutné příliš pospíchat na větší. Jestliže dojde během dvou až tří let k trvalým a správným pohybovým návykům, hráč se velice brzy adaptuje na velký dvorec. Má dobré zkušenosti s odhadem letu míče a jeho odskokem.

Tenis na malých dvorcích je výbornou přípravou jak pro jednotlivce, tak i pro kolektiv. Jeho další výhody spočívají v herním pojetí a odhalení nejen pohybových, ale také herních talentů. Nestandardní dvorec je méně nákladný jak pro rodiče, tak i pro vlastní vybudování v klubu nebo mimo něj.

Provizorní čáry mohou být vyznačeny páskou, křídou nebo nějakými terči.

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

Na prostoru standardního tenisového dvorce lze vytvořit 4 dvorce pro minitenis.

Malé rakety s tenčími držadly a měkkým výpletem jsou nejvhodnější a to i z hlediska bezpečnosti.

Úplným začátečníkům může stejně dobře posloužit dřevěná nebo plastová raketa.

Pro začátečníky jsou nejvhodnější pěnové míče (nejlépe větší než tenisový míč) za předpokladu, že jsou 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.

3.2.5 Tenisové tábory a kempy

Jak probíhají tenisové tábory a kempy? Jsou vhodné?

Tenisový tábor

Nedílnou součástí tenisových oddílů jsou každoroční zájezdy se zaměřením na zvýšený objem tréninkových hodin - tenisové tábory.

Takovýto typ zvýšeného počtu tréninkových jednotek se pořádá především o letních prázdninách, kdy u většiny dětí dochází k nucené tréninkové přestávce a tím k následnému zapomínání předchozí naučené látky a tenisové techniky. Tenisový tábor jim v tomto směru pomáhá k udržení těchto leč u některých minimálních znalostí a tím i ke snadnějšímu zapojení se do tréninkových jednotek po nucené přestávce letních prázdnin.

Tenisový tábor (malých dětí) není zaměřen pouze na tenis. Má charakter a co nejvíc se podobá letnímu táboru s rozšířenou výukou tenisu. Už podle toho se vybírá místo konání, které je blízko u lesa v dosahu řeky či koupaliště, s hřištěm pro herní a tělesnou přípravu a samozřejmě s tenisovými dvorci.

Tenisová činnost bývá zaměřena převážně na samotnou hru, vysvětlení pravidel, výuku hry s veškerými tenisovými pravidly a celé soustředění je většinou zakončeno turnajem o malé ceny s oficiálním vyhlášením výsledků.

Velký ohlas mezi dětmi má použití videokamery a večerní sledování vlastního tenisového programu.

Z ostatních činností se na táboře zařazují velká množství sportovních her, ať již soutěživou či pouze zájmovou činností. Velký ohlas v tom směru má zápolení mezi chlapci a děvčaty nebo hra trenérů či vedoucích proti vybranému družstvu svěrenců. Toto soutěžení nabírá na atmosféře jsou-li do zápasu věnovány ceny ve formě např. polárkových dortů.

Z dalších činností bych vybrala celotáborové hry, různé soutěživé činnosti v lese, ve vodě, na vodě a neměla by samozřejmě chybět ani velká noční bojovka, na kterou se vzpomíná ještě dlouhé týdny po táboře.

Samozřejmě musí též proběhnout velké "noční" opékání buřtů a vrcholem tábora bývá večerní diskotéka.

U většiny dětí je právě tenisový tábor vrcholným bodem k získání kladného postavení k tenisu, neboť soustavná práce po celý týden vede u většiny dětí ke značnému pokroku. Pro mnoho dětí je takovýto pobyt prvním delším odloučením od svých rodičů a zařazením dlouhodobě do kolektivu dětí. Tím se též učí samostatnosti, rozhodování se samy za sebe a budují si své místo ve větším kolektivu.

Myslím, že všechny tyto zkušenosti jsou pro malého tenistu velice důležité a proto by se na tenisové tábory takto malých dětí nemělo zapomínat, neboť kladný účinek je zjevný.

Tenisový kemp

Výuka probíhá pod vedením kvalifikovaných trenérů a je určena jak těm, kteří se chtějí naučit základům tenisu, tak těm, kteří se chtějí věnovat tenisu intenzivněji a v budoucnu hrát závodně.

Tréninkový program probíhá od pondělí do pátku, ve skupinách po několika dětech, které se v určitých časových intervalech střídají v hraní tenisu a různých sportovních aktivitách. Do těchto aktivit se většinou zařazuje jízda na kole, koupání, sportovní hry a kondiční příprava.

Děti bývají rozděleny podle věku, popř. podle tenisových dovedností.

Program začíná každý den ráno a končí v odpoledních hodinách. Pro děti bývá připraven oběd, svačina a pitný režim po celý den.

Celý tento kemp by měl být zakončen tenisovým turnajem a různými soutěžemi.

Pro mladší děti (6 - 8 let) doporučuji spíše tenisový kemp, protože zde nenastává období volného času, kde dětem může být smutno po rodičích. Na rozdíl od tenisových táborů, kde děti samy tráví celou noc.

3.2.6 Kondice

Kdy je vhodné začít s fyzickou přípravou?

U začínajících dětí bych volila pro fyzický rozvoj především doplňkové sporty.

Všeobecný trénink je stejně důležitý jako trénink speciální. Provozování dalších druhů sportů a jejich jednotlivých disciplín příznivě napomáhá i samotnému tenisovému vývoji. V mnoha případech pouze díky nim nedochází k předčasným odchodům malých tenisových talentů v důsledku jednostranného fyzického i psychického opotřebení.

Všeobecný trénink tenistů je nedílnou a důležitou součástí jejich přípravy. Až do pubertálního věku by neměl nikdy v přípravě chybět. Spolu s dozráváním dítěte se postupně kvalitativně zlepšuje specializovaný tenisový trénink. Ten těží právě ze všeobecného základu. Pochopitelně, to vše závisí na individualitě jednotlivce, jeho časových možnostech, zájmech a vývojovém stadiu.

Které sporty, vzhledem k charakteristice a potřebám tenisového výcviku, zvolit? Vodítkem vám může být následující rozdělení:

- Vhodné sporty, u kterých je charakter cvičení obdobný pohybům při tenise a tím dochází k transferu a rozvíjení pro tenis pozitivních tělesných vlastností. Radíme mezi ně atletické běhy, košíkovou, házenou, kopanou, běh na lyžích, turistiku, baseball, orientační běh a další.
- Neutrální sporty, u kterých sice nedochází k výraznějšímu transferu tělesných vlastností, ale jejich provozování nikterak negativně neovlivňuje tenisové dovednosti. Mezi ně patří např. golf, sjezdové lyžování, lední hokej, cyklistika, odbíjená či plavání.
- Nevhodné sporty, jejichž soustavnějším provozováním se narušuje automatika tenisových dovedností, zmenšuje se jejich plynulost a plasticita. Z nich je možné jmenovat: vzpírání, úpolové sporty, moderní gymnastiku, stolní tenis, squash, badminton, vodní pólo a další.

Možná se divíte, že se ve skupině nevhodných sportů ocitly zdánlivě tenisu podobné sporty, jako badminton, squash a stolní tenis. Z hlediska pohybových stereotypů hrozí - zejména u dětí - k zafixování nežádoucích pohybových stereotypů, ovlivněných právě těmito sporty. Naopak plavání je uváděno ve druhé skupině zdánlivě "neutrálních" sportů, není však vhodné jít si zaplavat v průběhu rozehraného tenisového turnaje. Po hodině plavání při následném zápase dítěti natolik ztěžknou nohy, že se bude po kurtu jen ploužit. Samozřejmě, nic neplatí absolutně. Neznamená to, že čas od času provozovaný v rozumné míře třeba rekreační badminton by odsoudil dítě do tenisového propadliště.

3.2.7 Regenerace

Je třeba zařazovat i u začínajících dětí regeneraci?

Tenisový trénink je ze somaticko-fyzikálního hlediska zátěžově zaměřen pouze na některé části těla, respektive často na pouhý jeden z párových orgánů (ruce, nohy, části páteře). To může mít nepříznivý vliv na stavbu těla a další vývoj dítěte. Proto je nezbytné zařazovat do tréninkového procesu nejen regenerační a relaxační cvičení, ale také cviky, které přímo kompenzují zátěž na některé části těla. Přímo na kurtech je dobré někdy, po skončení vlastního herního tréninku, odehrát alespoň 15 minut hraním s raketou v nehrající ruce (u praváka v levé, u leváka naopak).

Velkou úlohu by měl mít strečink. K posilování a kompenzaci nezátěžových orgánů může docházet i různými hody míčkem, medicinbalem a skoky s odrazem z "neodrazové" nohy.

Nezbytné je i zdravotní hledisko zapojení do aktivního sportu. K tomu jsou také určeny i pravidelné zdravotní prohlídky v předškolním a školním věku. I u zcela zdravého jedince, který nastoupil do tréninkového procesu, se mohou vyskytnout některé zdravotní potíže (bolesti zad a kloubů). Zde musíme mít na zřeteli rozumnou míru v jejich posuzování, je nutné si uvědomit, že sport svým způsobem bolí. Na druhou stranu bychom však neměli děti nutit k přemáhání bolesti a k tréninku ve chvíli, kdy se necítí být zdravotně zcela v pořádku. Při zdravotních obtížích, které samy neodezní během tří až čtyř dnů, vyhledáme odbornou lékařskou konzultaci.

Trenér by měl mít ve své tréninkové jednotce zařazena různá kompenzační cvičení a strečink. Rozhodně by rodiče neměli nutit trenéra, aby tato cvičení v rámci urychlení výcviku vynechával. Naopak, měli by i sami dohlížet na regeneraci svého potomka, tj. hlavně na dostatečně dlouhý spánek, odpočinek a přiměřenou stravu. Těmito zásadami by se měl rodič řídit od soustavného

zatížení dítěte tréninkovým procesem, což se v tenise týká osmého až devátého roku.

Znovu je třeba zdůraznit, že tréninkový proces musí začínajícího sportovce bavit. Bez rozhodující aktivní činnosti a spolupráce nepřináší sebelepší tréninkový proces žádné výraznější výsledky. Toto by si měli všichni rodiče mladých sportovců uvědomit.

Důležitou součástí tenisového života sportujícího potomka je i zabezpečení aktivní regenerace. Zde úlohou rodiče bývá naučit dítě pitnému režimu během tréninku a utkání. V počátku je nutné připravit mu vhodný nápoj, protože to dítě samo nedovede. Každý rodič by se měl seznámit se správnou přípravou odpovídajícího nápoje - iontového nápoje, čaje, minerální vody. Dodržování pitného režimu během zátěže s dostatečným zavodněním organismu po výkonu vlastně již začíná v první fázi regenerace.

Rodič by měl také dohlížet na složení stravy a to jak před zátěží, tak po ní. Před zátěží nebo mezi zátěžemi (mezi utkáními) je nutné, aby strava měla převahu lehce stravitelných glycidů, které jsou pak zdrojem energie v zátěži. Sem patří např. těstoviny, pečivo, ovoce (hlavně banány). Strava obsahující bílkoviny (ať již živočišné nebo rostlinné) je naopak nutná po výkonu k podpoře regenerace organismu (maso, mléčné výrobky). Protože je obecně známé, že na některých turnajích či mistrovských zápasech je ve sportovním areálu nabízen k jídlu většinou jen párek, je nezbytné, aby se rodič, který chce dodržovat zdravou výživu svého dítěte, podle toho zařídil.

Základním prostředkem aktivní regenerace po výkonu je patnáct až dvacet minut relaxace v bazénku s vlažnou vodou. Protože téměř žádné z tenisových sportovišť není takto vybaveno, je nutné dohlédnout na to, aby se děti po výkonu řádně a dostatečně dlouho sprchovaly teplou vodou. Nejen, že to patří k základní hygieně, ale delší pobyt pod tekoucí vlažnou vodou, případně střídání teplé a studené vody, může alespoň z části relaxační lázeň nahradit.

Rodič, který se rozhodne hrát aktivní roli ve sportování svého potomka, by se měl naučit alespoň základům sportovní masáže. Aplikací tzv. připravující

masáže před výkonem můžeme často zabránit následným zraněním sportovce zejména v chladném počasí. Masáž po výkonu pak může velmi podstatným způsobem zkrátit dobu regenerace.

V rámci regenerace je též nutné do tréninkového cyklu zařadit v intervalu sedmi až deseti dní jeden tzv. regenerační den, kdy dítě hraje tenis jen minimálně nebo vůbec ne. Může se však věnovat jinému sportu např. plavání. Tato změna v relativně jednotvárném tréninkovém cyklu je důležitá i pro psychickou regeneraci jedince. Při zdravotních obtížích pohybového aparátu by měla regeneraci vystřídat rehabilitace. Ta však by již měla být prováděna pod odborným zdravotním dohledem.

Může častější trénink způsobit nějaké zdravotní potíže?

Na první pohled neskýtá tenis z hlediska možných úrazů mnoho rizik. Nejde o sport kontaktní, kde hrozí nebezpečné ataky od soupeře. Představa, že vás soupeř "uhodí" raketou u sítě je zcela absurdní. To již na síti hrozí větší nebezpečí od spoluhráče ve čtyřhře, když se v zápalu boje oba vrhnou na jeden volej. I pádů bývá v tenise minimum, i když jejich riziko přinášejí současné exteriérové umělé gumové povrchy, které po delším dešti kloužou. Zdravotní rizika tedy v tenise přinášejí negativní faktory, které delší dobu působí při hře a tréninku na tenistovo tělo. Úplně nejbanálnějším případem je nevhodně zvolená špatná obuv. V takovém případě to odnesou oděrkami nebo otoky chodidla. (Pozor, nevhodná obuv na tvrdém povrchu má negativní vliv i na páteř.)

Nejčastějším tenisovým chronickým zraněním je "tenisový loket". Jedná se o dlouhodobé bolestivé zranění úponů šlach a mnohdy i loketního kloubu, na němž vznikají milimetrové výrůstky. Příčin může být několik. Nevhodně vyvážená raketa, nevhodné napětí výpletu nebo hraní s těžkými míči (kolikrát ho způsobí vlhké míče nasáklé vodou z mokrých kurtů, když je deštivá sezóna). Častou příčinou "tenisového lokte" je špatná technika hraní, způsobující nadměrné přetěžování lokte.

Hlavní zásadou, nejen u tenisového tréninku a hry, je nikdy nepokračovat ve hře s bolestí. A to jak v případě zranění, tak i chronické bolesti. Ani obšťíky, byť od erudovaného lékaře, se nedoporučují. Mnohdy totiž zamezují určit právě práh bolesti. Největším zdravotním rizikem při tenisu je onemocnění svalů, kloubů a páteře či únavové zlomeniny způsobené poněkud jednostrannější tréninkovou i herní zátěží. A právě tady prevenci výrazně napomáhá strečink.

3.2.8 Trenér a rodiče

Jak mohu jako rodič spolupracovat na tenisovém rozvoji svého dítěte?

Trénink dětí (a čím jsou menší, tím více) se neobejde bez kontaktu s rodiči. Jedná se o další specifickou stránku přípravy dětí, která v sobě může skrývat na jednu stranu pozitiva, ale někdy i množství negativ. Mnoho trenérů nechápe rodiče jako svoje partnery, ale spíše jako sílu, která jim brání pracovat s dětmi tak, jak by si přáli. Často jsme svědky různých názorů na rodiče, které nejsou lichotivé, k těm méně vyhoceným patří: "Bez nich to nejde, ale s nimi také ne". Přitom opak je pravdou. A základ je v komunikaci, kterou trenér musí cíleně vytvářet a vyhledávat. Jedním z nejdůležitějších úkolů trenéra je přesvědčit rodiče o své trenérské filosofii a o tom, jak je vhodné pracovat s dětmi.

V mé tenisové praxi a při pozorování dětských tenisových turnajů jsem se setkala se skutečnostmi, na které bych chtěla rodiče upozornit.

Negativní zkušenosti:

Tenisová "naděje - primadona" vylézá z auta a rodič se v tom okamžiku proměňuje z taxikáře na sluhu. Nese tašku a termobag s raketami. Dítě se o své věci nezajímá a vesele se zdraví se svými budoucími soupeři.

Při sporných míčcích v zápasech, které si často navzájem rozhodují sami hráči (a většinou dobře), zasahují nervózní rodiče velmi rádi a často do hry. Vykřikují, že míček byl dobrý, případně mimo, často vbíhají na dvorec, aby našli stopu jeho dopadu. A zatímco samotní hráči se většinou dohodnou a ve sporném případě dají nový míč, rodiče obou soupeřů se dostávají do sporů a hádek.

Synovi či dcerce se hra příliš nedaří a rodič - divák se proměňuje v kouče, trenéra a rádce a začíná z lavičky, z tribuny nebo od plotu svému dítěti mluvit téměř do každého úderu. Hra se většinou o mnoho nezlepší, hráč není schopen

zahrát to, co od něj "rodič - kouč" očekává a reakce se většinou dostavuje velice brzo. Odmluvy, odsekávání, posílání rodičů od kurtů apod.

Zápas probíhá ve velmi dobrém tempu a najednou hráč zjistí, že nemá pití. Posílá rodiče pro limonádu. Následuje rychlý sprint do bufetu a rodič nese vítězně červenou limonádu. Mladá naděje ale odmítá "červenou" a chce "žlutou". Další sprint pro tu správnou limonádu a vše je v pořádku. Často se ale stane, že set je pryč a pak je na co se vymluvit: "... nemohl jsem pořádně hrát, neměl jsem limonádu."

"Dítě - favorit" zklamalo a prohrálo. Rodič, který zápas prožíval daleko více prohru nezvládl a okamžitě, často ještě na dvorci, začíná dítěti vyčítat všechno možné, často dokonce nadává a rozdává i tělesné tresty.

Dítě utkání vyhraje a pravidlem je, že vítěz zametá dvorec. Ale co se velmi často stává - rodič vbíhá na dvorec, bere síťovačku a sám zametá kurt, jen aby se jeho primadona neunavila na další zápas.

Jestliže jsou mladí hráči vedeni tímto způsobem - a bohužel velice často tomu tak je - spěje to spíše k tomu, že z nich nebude nic.

Pozitivní zkušenosti:

Nedělejte svým dětem sluhy a nechte je nosit jejich tenisové vybavení (co mají říkat hokejoví záčci, když jejich výstroj váží přes 15 kg?).

Vedte je k tomu, aby měli řádnou životosprávu, aby po jídle měli dostatečnou přestávku na jeho strávení a aby si na dvorec přinesli už při vstupu pití.

Pokud tenisu rozumíte a znáte slabiny soupeře vašeho dítěte, včas mu jej připomeňte a společně proberte taktiku.

Při utkání sedněte jako pozorní diváci, do hry vůbec nezasahujte. Pokud jste tenisově a odborně na výši, doporučuji vést si o utkání evidenci, malý zápis. S jeho pomocí je pak možné utkání s dítětem probrat a chyby mu dokázat.

Po prohraném zápase nechte dítě v klidu odejít z dvorce a hodnocení pak proveďte až přijde samo. Doporučuji provést hodnocení až večer, kdy nervozita z porážky spadla z vás obou.

Na závěr chci ještě dodat, že vím, že děti potřebují dohled, dovoz, odvoz a že je nutná účast rodičů. Děti by se měly vychovávat od raných let k samostatnosti, ke správné životosprávě, přípravě na utkání, k soustředění na jednotlivé míčky. Měly by být vedeny k tomu, aby na turnajích hrály ekonomicky, aby uměly šetřit síly na další zápasy, aby se na dvorci chovaly čestně, uměly přiznat soupeřův dobrý míč (i kdyby to byl mečbol) a ještě něco - aby uměly i prohrát. Porážkami se totiž moc a moc učí - vyhrávat!

4 DISKUSE

Výzkum probíhal metodou neformálního rozhovoru vedeným v tenisových klubech. Snažila jsem se držet předem připraveného plánu. To se mi ve většině případech dařilo, někdy jsem jej však musela částečně podřídit vzniklé situaci.

Myslím si, že se mi povedlo získat velké množství otázek, které rodiče na počátku tenisového vývoje svého dítěte zajímají.

Na základě literárních pramenů a své tenisové praxe jsem se pokusila stručně a výstižně zformulovat odpovědi. Některé oblasti mi připadaly natolik zajímavé, že krátká odpověď se nezdála dostačující. Proto jsem odpovědi věnovala více prostoru.

Ne každý rodič byl ochoten věnovat mi trochu svého času. Jedním z důvodů byla jeho "absolutní" znalost tenisové problematiky a nezájem o poskytnutí jakéhokoliv rozhovoru. Dalším možným důvodem bylo špatné načasování pokusu o rozhovor, např. předchozí neúspěch svého dítěte spojený s emocemi.

Při rozhovorech s rodiči jsem zjistila, že je zajímaví i jiné oblasti než ty, které jsem očekávala. Následná sumarizace zjištěných informací zabrala mnoho času.

Provést výzkum ve středočeském a pražském kraji bylo mým záměrem, protože je zde největší tenisová základna v ČR. Velice pozitivní se ukázalo oslovit rodiče při turnajích, jelikož přijíždějí z různých částí republiky a informace od nich nejsou vázané pouze na zmíněnou oblast.

Přístup většiny oslovených rodičů byl velice vstřícný a v rozhovorech mi poskytli mnoho cenných podnětů, které jsem zde následně zpracovala. Někteří z nich projeví zájem o přečtení mé práce po jejím dokončení. To mě velice potěšilo, protože by tato diplomová práce mohla být přínosem pro další rodiče začínajících dětí.

5 ZÁVĚR

Cílem práce bylo zjistit, ve kterých oblastech tenisového rozvoje dítěte mají rodiče nedostatek informací. Nejvíce je zajímala problematika týkající se tréninkové přípravy, tenisové výbavy, trenérů, oddílů, minitenisu, tenisových kempů a táborů, kondice, regenerace a samotných tenisových rodičů.

Podařilo se mi pomocí mé praxe a odborné literatury odpovědět na různé problémy, které v současné době tíží rodiče začínajících tenistů. Pokud se rodiče budou pohybovat v tenisovém prostředí, narazí na celou řadu aspektů a otázek, na které zde odpovědi nejsou. Buď půjde o otázky příliš individuálního charakteru nebo o hlouběji specializovaný dotaz.

Chtěla bych, aby se moje práce dostala do tenisových klubů, kde by poskytla rodičům důležité informace o tenisových začátcích dítěte. Plánuji okopírovat výsledky této práce a osobně je roznést trenérům do vybraných tenisových škol. Tam by je mohli během prvních tréninkových hodin rozdávat rodičům jako počáteční rady při vkročení do "tenisového světa". Ostatním klubům, na které je možné vyhledat elektronické spojení, bych výsledky práce mohla rozeslat e-mailem. Pro další zájemce bude k nahlédnutí v knihovně FTVS, kde si ji budou moci okopírovat.

Moje práce se zabývala pouze věkovou kategorií 6 – 9 let, ale tím tenisový vývoj dítěte zdaleka nekončí. Proto by bylo užitečné navázat na tuto práci dalším výzkumem u starších a pokročilejších dětí, ale také u závodních hráčů, kde se otázky i odpovědi budou určitě lišit.

6 POUŽITÁ LITERATURA

- BOLLETTIERI, N. *Tennis your way*. Florida: Athletic Institute, 1982
- CRESPO, M., MILEY, D. *Minitenis do škol*. (Zlesák, F., Zlesák, J., Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002 (originál vydán 1998)
- ČERMÁK, J., LEKIČ, M. *Tenisové školy mládeže při oddílech tenisu TJ*. Ostrava: Melasport, 1990
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005
- KŘIVÁNEK, J. *Časopis Tenis. „Akademie pro rodiče“*
- LANGEROVÁ, M., HEŘMANOVÁ, B. *Tenis a děti*. Praha: Grada, 2005
- LEKIČ, M. a kol. *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production s.r.o., 1997
- LEKIČ, M., SEVERA, J. a kol. *Učební texty pro trenéry II. a III. třídy*. Praha, 1992
- MAŠKA, O., ŠAFAŘÍK, V. *Malá škola tenisu*. Praha: Olympia, 1985
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2004
- SCHÖNBORN, R. *Leistungstennis mit Kinder und Jugendlichen*. Aachen: Mayer und Mayer Verlag, 2001
- STOJAN, S. *Moderní tenis*. Praha: Atos, 1991