

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA V TRÉNINKU DĚTÍ V KATEGORII MINITENIS
A BABYTENIS

Bakalářská práce

Autor: David Dombi, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: David Dombi

Název závěrečné písemné práce: Mentální příprava v tréninku dětí v kategorii minitenis a babytenis

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt: Hlavním cílem práce bylo vytvořit přehled poznatků o mentální přípravě mládeže v tenise v kategoriích minitenis a babytenis na základě databázové a literární rešerše. První část práce se zaměřuje na seznámení s mládežnickými kategoriemi v tenise do 9 let. Dále práce představuje dlouhodobé i krátkodobé cíle a základní principy tréninku mládežnických kategorií. Stěžejní část práce se zabývá přehledem metod psychické přípravy mládeže v tenise. Následně byly vybrány 3 studie podle zvoleného postupu, které odpovídaly vymezeným kritériím. Práce může podat informace o možnostech psychické přípravy pro trenéry i rodiče.

Klíčová slova: tenis, sportovní psychologie, trenér, rodiče, mládež

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb

Bibliographical identification

Author's first name and surname: David Dombi

Title of the thesis: Mental training of children in minitenis and babytenis category

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: This thesis aims to provide a comprehensive summary of findings on mental training of young tennis players in the “minitenis” and the “babytenis” categories based on a literature review. The first part of the paper provides an introduction of player groups aged below nine years old. In the second part, short-term and long-term goals as well as basic concepts of children tennis training are discussed. The main part of the research presents an overview of mental training methods used when working with young tennis players. Three studies were selected and used for the purpose of this paper. Findings of this paper on mental training possibilities of young tennis players can be informative for both their coaches and their parents.

Keywords: tennis, sports psychology, trainer, parents, youth

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Pernicové Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Haně Pernicové Ph.D., za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1	Kdy začít s tenisem	9
2.2	Mládežnické kategorie – minitenis, babytenis	10
2.2.1	Minitenis.....	10
2.2.2	Babytenis	10
2.3	Identifikace talentu.....	11
2.4	Principy tréninku u dětí.....	12
2.4.1	Ranná specializace.....	13
2.4.2	Dlouhodobý systematický proces.....	13
2.5	Základní trénink dětí	14
2.5.1	Minitenis do 7 let – Cíle, plán, turnaje	14
2.5.2	Babytenis 8-9 let – Cíle, plán, turnaje	15
2.6	Práce s psychikou dětí v tréninku.....	16
2.7	Vývojová psychologie.....	18
2.7.1	Předškolní věk	18
2.7.2	Mladší školní věk	18
2.8	Motivace.....	19
2.8.1	Vnitřní motivace.....	19
2.8.2	Vnější motivace	20
2.8.3	Tenis jako zábava (motivačně-emocionální komplex).....	20
2.9	Koncentrace.....	20
2.10	Role trenéra	21
2.10.1	Trenér jako vzor	21
2.10.2	Trenér jako psycholog.....	22
2.10.3	Trenérská filozofie	22

2.11	Rodiče a jejich vliv.....	23
2.12	Význam soutěžení	26
2.12.1	Zápasové výsledky – nepodstatné	26
2.12.2	Proč soutěžit	27
2.12.3	Sklony nesoutěžit	27
3	CÍLE	29
3.1	Hlavní cíl.....	29
3.2	Dílčí cíle	29
4	METODIKA.....	30
4.1	Strategie výběru výzkumných studií.....	30
4.2	Proces výběru studií	31
5	VÝSLEDKY A DISKUZE.....	33
6	ZÁVĚR.....	35
7	SOUHRN.....	37
8	SUMMARY	38
10	REFERENČNÍ SEZNAM.....	39

1 ÚVOD

Tenis, přezdívaný „bílý sport“ je jeden z nejpobulárnějších sportů nejen ve světě, ale i u nás. Česká republika se může pochlubit bývalými i současnými špičkovými hráči. Během svojí dlouhé historie se tenis v mnoha aspektech změnil. Zdokonaluje se veškeré tenisové vybavení, metody trénování jsou značně propracovanější a účinnější a tenisti jsou dnes mnohem více fyzicky zdatnější což přispívá dynamičtější a atraktivnější hře.

Úspěch a možnost hrát tenis na vysoké úrovni je podmíněn celou řadou faktorů. Některé faktory ovlivnit můžeme, některé nikoliv. Cesta na vrchol je velmi dlouhá a vyžaduje spoustu trpělivosti. Tuto cestu výrazně ovlivňují nejen trenéři, ale také i rodiče dítěte, bez kterých by tenis děti dělat nemohli.

Začít se věnovat tenisu je možné už v předškolním věku a při dobrém zdraví je možné se bavit tímto sportem až do seniorských let. I přes to, že tenis je jeden z nejkompexnějších a technicky nejnáročnějších sportů vůbec, denně můžeme vidět, jak na tenisových dvorcích hrají tenis muži i ženy starších věkových kategorií. A to by také měl být jeden z cílů každého tenisového trenéra, který se věnuje dětem a chce, aby tenis dítě provázelo celý život.

Tato práce může posloužit nejen pro trenéry, ale i pro rodiče dětí. Práce obsahuje řadu cenných rad a informací, jak pracovat s dětmi už od útlého věku, jak řešit jejich problémy, čeho se jako trenér i rodič vyvarovat, a především jak dítě nepoškodit. Všechny tyto doporučení mohou vést u dítěte k vytvoření celoživotně kladnému vztahu ke sportu a ovlivnit tak jeho život.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Kdy začít s tenisem

Tenis je individuální sport a každé dítě je jiné. Proto na otázku, kdy začít s tenisem, není žádný univerzální vzorec aplikovaný bezvýtku pro celou dětskou populaci. Dlouholetá praxe ukazuje, že nejvhodnější je dát dítě na tenis v šesti letech po průběžné všesportovní přípravě. Naopak děti, které začnou s hraním tenisu v pozdějším věku a věnovali se jiným pohybovým aktivitám, můžou ostatní děti, které se specializovali na tenis dříve, dohnat nebo i předběhnout díky všeobecné přípravě (Langerová & Heřmanová, 2005).

Když je dítě mentálně vyžralé, je možné, aby dítě mohlo začít s tenisovým tréninkem už i od 4 let. Trénink je zaměřen z větší části na všeobecnou obratnost, a především na průpravné hry. Dítě může mít náskok později především v dobrém odhadu na míč.

Důležitější, než kalendářní věk je ale u dítěte věk biologický. Kalendářní věk je určen od doby narození, zatímco biologický věk vypovídá o „zralosti organismu“. Většinou tedy děti s vyšším biologickým věkem budou napřed. Tento rozdíl se v určitým věku maže. Dítě, které bude mít vyšší biologický věk, ale nižší kalendářní věk může být v mnoha ohledech daleko napřed než dítě, které bude mít kalendářní věk vyšší a biologický věk nižší. Existují i výjimky, kdy dítě je velmi talentované a má vysoký biologický věk. V tomto případě může začít dítě s tenisem i dříve, než je běžně doporučováno (Langerová & Heřmanová, 2005).

Odpověď tedy není 100% daná, ale doporučuje se začít s tenisem okolo 6 let. Začít se může i dříve s tím, že tréninková jednotka bude zaměřena více na všestrannost pohybu. Pokud by dítě začalo s trénováním dříve, doporučuje se, aby dítě chtělo samo od sebe tuto pohybovou aktivitu vykonávat (Štrupl, 2011).

2.2 Mládežnické kategorie – minitenis, babytenis

2.2.1 Minitenis

Minitenis je hra která je určena pro hráče do 7 let. Hraje se přes speciální zmenšenou tenisovou síť s měkkými míči, kdy se míč odráží zkrácenou raketou na druhou polovinu dvorce. Pravidla jsou speciálně upravena pro tuto věkovou kategorii. Minitenis umožňuje dětem formou hry rozvíjet všechny herní dovednosti. Při správném metodickém postupu a při postupném zdokonalování na malém dvorci je minitenis pro děti nenáročný a zábavný. (Fitzpatrick, Davids, & Stone, 2018). Krátká vzdálenost mezi hráči zabraňuje větším náprahům a protažením, čímž se eliminuje možnost chybného provedení, jež má právě původ v této oblasti (Schönborn, 2008).

V minitenise se využívají speciální, měkké míče, které jsou pomalejší oproti míčům tvrdším. Díky těmto míčům je pro děti jednodušší trefit míč a tím si osvojit řadu tenisových úderů. U dětí přes malou síť se ještě tolik nedbá na techniku, ale více se v tréninku prosazují koordinační cvičení a různé cvičení hravou formou. Děti i přes svoji výšku mají podobnou perspektivu pohledu na zmenšený tenisový kurt jako dospělí na velký kurt. Zkušenější děti mohou hrát po pár týdnech nebo měsících díky lehčím míčům, menší síti a zmenšenému kurtu první zápasy se svými vrstevníky. Zápas se hraje do deseti bodů a hrají ho děti bez rozdílů pohlaví (“Minitenis a Babytenis,” n.d.). Na podání mají hráči jeden pokus. Míček si můžou před zahráním podání jednou nechat spadnout. Stát musí za zadní čarou ohraničeného kurtu na minitenis.

2.2.2 Babytenis

Babytenis je hra určena pro děti ve věku 8-9 let. Je to přechod ze zmenšeného kurtu na celý kurt, což je správný metodický postup. Míče jsou speciální a měkkčí oproti míčům pro dospělé, ale o něco tvrdší oproti míčům na minitenis. Děti stále ještě mají o trochu menší a odlehčenou tenisovou raketu oproti dospělé raketě. Při postupném zvětšování dvorce bude přechod méně náročný a bude trvat pouze pár týdnů. Velký kurt už umožní trenérovi s dětmi trénovat veškeré herní situace a variace, které na zmenšeném kurtě nebyly možné.

V této kategorii se už hrají oficiální soutěže družstev, kde každé dítě může reprezentovat svůj tým. Kategorie jsou smíšené a chlapci s dívkami hrají ještě stále společně tak jako u minitenisu. Zápas se většinou hraje na jeden set do šesti gamů a za

stavu 6:6 se hraje tie-break. Existují i výjimky, kdy se zápasy hrají jen na 4 vítězné gamy. Způsob hraní zápasů musí být vždy sdělen před začátkem soutěže (“Minitenis a Babytenis,” n.d.).

2.3 Identifikace talentu

Pod pojmem talent můžeme najít mnoho definic. Mezi tyto definice patří například nadání, vlohy nebo předpoklady. Jejich definice jsou často rozdílné, ale základ mají stejný. Pojem talent se váže k vrozeným vlastnostem (Perič, Suchý, & kol., 2010).

Talent je u jedince projevem vrozených vlastností ve specializované činnosti. Nikdo nemá talent na všechno, ale může mít talent na více činnosti, jako je například sport, zpěv nebo studium. U těchto dětí nastává pak problém, že si v určitém věku musí vybrat činnost, kterou bude preferovat a vynaloží na ní více času. Významné slovo v tomto výběru má často rodina, která může protlačit i méně vhodnou činnost, na kterou dítě bude mít méně vrozený talent. Je také ale třeba respektovat to, že plná realizace talentu se nemusí projevit hned, ale až v určitém období (Perič, 2006).

Hlavní úkol tedy je rozpoznat talentované a motoricky zdatné děti. V předškolním věku ale ještě nedochází k úplnému výběru v pravém slova smyslu. Bylo by tu totiž riziko nebezpečí špatného výběru. Počet dětí přijatých do klubu by měl být proto maximální. (Perič, 2006). Dnes už výběr talentů v tenisových klubech je spíše nábor než výběr dětí s talentem tak jako v ostatních sportech (Grosser & Schönborn, 2008).

Děti v 10-11 letech života by měli mít za sebou základní všeobecnou sportovní přípravu, která by měla ukázat, jak na tom ve svém sportovním odvětví jsou. V tomto věku je ještě složité určit, zda bude dítě dělat tento sport vrcholově a žít se jim. Vysokou úspěšnost ale bude mít odhad dětí, které těmito vlastnosti nedisponují a vrcholové úrovni daný sport dělat nebudou (Perič, 2006).

Talentovaných dětí pro společenské činnosti je hodně. Bohužel ne všichni ale bývají zavčas objeveni a jejich talent není dostatečně rozvíjen. Hledat talentované děti a rozvíjet jejich talent je pro společnost velmi důležité, neboť na nich závisí úspěchy společnosti (Kodým & et al., 1985).

Grosser a Schönborn (2008) uvádějí čtyři kroky při výběru talentů v tenise:

1. Na základě pozorování poznat pohybově talentované děti

2. Rozpoznat u dětí všeobecné motorické schopnosti
3. Sportovní a lékařská diagnostika
4. Celkové hodnocení osobnostních, somatických, psychických, motorických a vnějších vlivů

2.4 Principy tréninku u dětí

Všeobecně sport je pro dítě fyzicky i mentálně prospěšný. Dítě se naučí respektovat pravidla, buduje si sebedůvěru, zlepšuje soustředění a učí se zodpovědnosti. Sport by měl hlavně bavit a děti by se na něj měli těšit. Čím jsou děti menší, tím víc si potřebují hrát. Trénink by měl rozvíjet pohybové schopnosti, dovednosti a také by měl dětem přinášet radost z pohybu a zážitky se svými vrstevníky (Perič & Kolektiv, 2012). Tenis má také jednu obrovskou výhodu. Jako jeden z mála sportů ho můžete hrát téměř celý život, pokud si ho zamilujete. Denně se můžeme setkávat na kurtech s lidmi různé věkové skupiny (“Bringing tennis to your school. / Faites entrer le tennis dans votre école.” 2012).

Perič & Kolektiv (2012) uvádí ve své knize tři základní priority trenéra:

- Každý trenér by měl brát ohledy, aby nepoškodil své svěřence po fyzické ani po psychické stránce. Poškodit dítě může trenér nevhodnými metodami tréninku nebo nadměrnou zátěží. Fyzické problémy se mohou objevit později v dospělosti. Psychické problémy mohou vést například k malé sebedůvěře, frustraci nebo úzkosti.
- Posunout dítě na určitou výkonnostní úroveň a dovézt ho na stupeň vítězů je dobré, ale vytvořit u dítěte celoživotní kladný vztah ke sportu a pohybu je neméně záslužné. Zdravý životní styl podporuje kardiovaskulární systém a může předejít v budoucnu řadě zdravotních problémů jako například obezita nebo osteoartróza.
- Trenér by měl děti naučit základům správné techniky, aby bylo možné v pozdější tréninkové etapě na ní navázat a dítě tak mělo možnost se zlepšovat. Odstranění špatných návyků nebo předělávání techniky může být velmi složité a v určitém věku spíše i kontraproduktivní.

K maximálnímu individuálnímu rozvoji vedou dva přístupy. Ranná specializace a dlouhodobý systematický proces. Oba přístupy mají odlišnou strategii a metody se rozcházejí zejména v tréninku mládeže.

2.4.1 Ranná specializace

Ranná specializace je uváděna jako zaměření pouze na jednotlivý sport a soustředí se na pravidelné objíždění turnajů a usiluje se o co nejlepší výsledky už od útlého věku. Děti obvykle tráví mnoho hodin týdně na kurtu a jsou podporovány většinou ambiciózními trenéry a rodiči. Jednotlivcům se může na turnajích převážně dařit a dosahovat tak výborných výsledků v mládežnických kategoriích. Díky ranné specializaci mohou mít před ostatními výrazný náskok v mládežnických kategoriích, ale s přibývajícím věkem mohou jedinci zaostávat oproti hráčům, kteří si prošli trénink odpovídající vývoji. Průzkumy ukazují, že kolem 14. roka přicházejí první výkonnostní výkyvy a děti, které začali na turnaje jezdit později jsou na tom lépe, díky lepší koordinaci, technice a fyzické zdatnosti. (Pecha, Dovalil, & Suchý, 2016). Důvody mohou být fyzické i psychické jako je například vyčerpání, únava, nechuť, zranění a mnoho dalšího. Svůj výkonnostní růst se jim zastaví kolem 20. roku života. Tyto limitující faktory můžou vést k dřívější ukončení tenisové kariéry (Grosser & Schönborn, 2008).

2.4.2 Dlouhodobý systematický proces

Druhá a prokazatelně úspěšnější varianta, jak se vyhnout syndromu vyhoření, je trpělivá cesta. V začátcích dlouhodobého procesu je potřeba, aby dítě si našlo cestu k určitému sportu a vytvářelo si tak obecně kladný vztah ke sportu, který ho může následně provázet celým životem. Trénink by měli přispívat nejen k přirozenému zdravému fyzickému vývoji, ale i k psychickému rozvoji dítěte. V těchto počátcích dlouhodobého procesu se tréninky zaměřují hlavně na všestranný pohybový rozvoj, koordinační schopnosti a motorické schopnosti. Prioritou je děti naučit co nejvíce nových pohybových dovedností, a to nejlépe formou her. Hlavně u dětí předškolního věku se preferuje zábava před výsledky a vítězstvím. Objem a zatížení tréninků se postupně zvětšuje, ale je potřeba vycházet z individuálních specifik každého dítěte ("Specifika sportovní přípravy dětí," n.d.). Hlavním krátkodobým cílem by mělo být zachování každodenní motivace. Krátkodobé cíle můžou být denní, týdenní nebo měsíční. Díky tomu lze pozorovat účinný efekt tréninků. Cesta dlouhodobého budování je doporučována mnoha trenéry a odborníky. Výkonnostní maximum hráčů, kteří si projdou touthle cestou, je průměrně kolem 26 let, což je výrazně větší číslo než u hráčů, kteří si prošli rannou specializací (Grosser & Schönborn, 2008).

2.5 Základní trénink dětí

2.5.1 Minitenis do 7 let – Cíle, plán, turnaje

Děti se v tomto věku učí nové pohybové kombinace. Na techniku se nedává ještě takový důraz jako v pozdější fázi procesu a hraje se hlavně kvantitativně než kvalitativně. U úderů často vznikají zbytečné pohyby navíc, které děti zpočátku dělají. U dětí dochází k rychlému zdokonalování v koordinačních pohybech. Svalově jsou ještě méně výrazné. Trénink by měl hlavně obsahovat všestrannou nabídku pohybů, ve které dominuje koordinace pomocí zábavné formy. Trenér by měl svěřence často motivovat a volit cvičení, které nevyžadují žádné velké organizační opatření. Děti většinou v tomto věku neudrží dlouho pozornost, je tedy zapotřebí neustále cvičení v tréninku obměňovat a měli by být různorodá (Grosser & Schönborn, 2008).

Cíle:

Hlavní cíl je všeobecná příprava pomocí koordinačních, rozmanitých a zábavných forem. Děti se seznamují s prostředím, ve kterém trénují, navazují nové kamarádké vztahy s ostatními dětmi a mají možnost se inspirovat a vzhlížet ke starším dětem ("Minitenis a babytenis," n.d.). Ve zdokonalování můžou pomoci dětem i ostatní sporty jako jsou například dětská gymnastika, judo, bruslení nebo třeba různé míčové hry, kde děti zlepšují nejen své motorické schopnosti ale také postřeh a odhad dopadu míče. V tréninku u dětí do 7 let nestojí v popředí základní technika, ale spíše ovládání rakety ve formě různých koordinačních cvičení. Velmi důležitý je také cit pro hru (Grosser & Schönborn, 2008).

Plán:

- počet tréninkových jednotek za týden: 2-5
- počet měsíců v roce: 5-7 (to neznamená, že by se trénovalo jen půl roku v roce, ale spíše se dopředu počítá s častými nemocemi u dětí, prázdninami a organizačními opatřeními do celého roku)
- tréninky se plánují v krátkodobém horizontu, v popředí stále stojí zábava, radost a improvizace

Turnaje:

Pokud vůbec proběhne nějaká soutěž, ať už v jakékoliv podobě (odpovídající dovednostem dětí), je tenis pouze částí této soutěže. Tenis by měl být tedy ohodnocen v této soutěži jen částečně (Grosser & Schönborn, 2008). Turnaje v této kategorii nejsou ještě příliš časté. Svaz pořádá jen jeden turnaj do roka pro týmová družstva, kde proti sobě soutěží kluby proti sobě. Pro jednotlivé hráče pak pořádá svaz desítky turnajů po republice. Obecně je ale doporučováno v této kategorii účastnit se soutěží nebo turnajů na klubové úrovni nebo jen soutěží probíhajících v okolí, kde se děti navzájem znají.

Z tohoto všeho vyplývá, jak důležitý faktor hraje u této kategorie koordinační trénink. Koordinační schopnost je řízena centrálním nervovým systémem, a proto by se měl tento vývoj uskutečnit v období, ve které se mozek nachází ještě ve vývoji. To je většinou období mezi 6.-7. a cca 11.-13. rokem života (Grosser & Schönborn, 2008).

2.5.2 Babytenis 8-9 let – Cíle, plán, turnaje

Děti v 8 letech přechází do kategorie babytenis a přechází z malé sítě a malého kurtu na velkou síť a velký kurt (postupný přechod úplně až na celý kurt). K tomu si musí zvykat i na středně tvrdé míče, které skáčou rychleji a výš. Díky těmto faktorům se už jedná pro děti o „skutečné trénování“ (Rosol, 2017).

Děti v tomto věku dělají už rychlejší pokroky v schopnosti učení, v koordinačních schopnostech, mají rychlejší reakce, jsou dynamičtější a mají také vyšší aerobní kapacitou. Schopnost soustředění je v tomto věku ještě z části omezená. Toto období se označuje také jako věk s nejlepším učením pohybových schopností. V popředí tedy stále rozvoj pohybového a všeobecného učení, ale větší důraz se klade už na techniku úderových pohybů (Grosser & Schönborn, 2008). V této věkové kategorii už můžeme sledovat u dětí i psychické a emoční předpoklady, které mohou být později ovlivňujícími faktory výkonnostního růstu. Mezi tyto faktory může patřit například soustředění, zaujetí, snaha nebo také zvládání stresových situací (Rosol, 2017).

Cíle:

Dítě by se mělo v tomto období postupně učit správnou techniku všech základních úderů v tenise. Měla by se rozvíjet reakční a frekvenční rychlost. Měla by i zde probíhat všestranná motorika a zlepšovat koordinační schopnosti. Obsah tréninků by přesto měl

být všeobecný a měla vedle zdokonalování techniky by se měla cvičit anticipace, rovnováha, práce nohou, cit pro míč a také kreativita.

Plán:

Tréninky by už měly být systematicky promyšlené a měli by zahrnovat krátkodobé i střednědobé cíle, které mohou například obsahovat rozvoj technických dovedností. Do tréninku by se měli zařadit už i tréninkové zápasy tzv. sparingy. Děti nemusí hrát celé sety, ale aspoň pár gamů, které je připravují na turnajové zápasy. Sparingy by měli probíhat pod dohledem trenéra, jinak hrozí, že děti si můžou vytvořit zlé technické i taktické návyky. Vhodné je, pokud dítě dělá i nějakou další pohybovou aktivitu k tenisu (Rosol, 2017).

- Počet tréninkových jednotek za týden: 3-5
- Počet měsíců v roce: 6-8 (opět se počítá s častými nemocemi a prázdninami)

Turnaje:

V kategorii babytenis jsou už turnaje pravidelněji než v nižší kategorii. Turnaje se hrají většinou už na celý kurt na jeden celý set (není to pravidlo, vše záleží na pořadatelích turnaje). Turnaje by se neměli ještě hrát k. o. systémem, aby po případné prohře zaručili dětem více zápasů. V této kategorii se ještě žádné žebříčky nevedou, aby nevytvářeli zbytečný tlak na výsledky. Úspěchy nebo neúspěchy v takovém věku mají nepatrný vliv na budoucí kariéru. Turnaje by měli sloužit zejména ke kontrole tréninkové práce a výsledky by se neměli přeceňovat. Děti se v této kategorii můžou také setkat s družstevními zápasy, které se hrají každý víkend po dobu dvou měsíců, kde jako celek soupeří proti druhému týmu. Všechny tyto turnaje a zápasy mají dětem přinášet hlavně zábavu a potěšení. Děti by se měli naučit první taktické základy a měli by díky zápasům posilovat mentální oblast. Klub by měl zajistit dětem, aby pravidelně hrávali i zápasové tréninky, které vedou k rozvoji taktického myšlení. Doporučuje se hrát nanejvýš 20-30 zápasů na místní úrovni. Turnaje by se měli vybírat podle úrovně, aby dítě hrálo 2-4 zápasy na každém turnaji z důvodu získání pozitivních i negativních výsledků (Grosser & Schönborn, 2008).

2.6 Práce s psychikou dětí v tréninku

Trénink se netýká jen technických věcí. Není jen o tom, jak správně má dítě držet raketu a kde přesně má trefit míček. Trénink se týká i sportovní výchovy dětí. Týká se

vztahu trenéra se svým svěřencem a jeho přístupu k tréninku. Velmi důležité jsou u dětí pochvaly a povzbuzení. Trénink musí mít atmosféru pohody a děti by se měli cítit uvolněně a nebát se kdykoliv vyjádřit své pocity a názory. Stejně důležitá od trenéra je ale i kritika. I přesto by mělo pozitivní hodnocení převyšovat negativní hodnocení. Pokud je už dítě kritizováno, bylo by vhodné nejdříve vyzdvihnout klady a až pak začít záporně hodnotit a hledat chyby (Perič, 2008).

Každé dítě je jiné a vyznačuje se jinými rysy, které pak následně ovlivňují chování dítěte. Mezi hlavní činitele chování řadíme temperament, který se projevuje reagováním dítěte na určité situace nebo ostatní osoby. Další důležitým činitelem je charakter, který se může projevit ve vykonávané aktivitě dítěte. Děti se také liší motivačním profilem, který se projevuje v jednání s ostatními. Některé děti jsou důvěřivé a otevřené, některé naopak nepřístupné vůči ostatním osobám. Mezi další činitele, které mohou ovlivnit výkonnost patří také vztahovačnost, sebekontrola nebo také sebedůvěra (Slepička, 1988).

Trenér může být ve svém oboru nejlepší a patřit k úplné špičce ale pokud nevyvolá u svého svěřence zájem, nikdy z něho nedostane to nejlepší. Proto nestačí být jen dobrý trenér, ale i dobrý pedagog. Děti by měli chtít chodit na tréninky sami od sebe a nejen proto, že rodiče chtějí. Měli by se těšit na dobrou atmosféru na tréninku nejen mezi dětmi, ale i mezi trenéry (Perič, 2004). Pro co nejefektivnější trénink je zapotřebí, aby dítě bylo soustředěno a vnímalo každé slovo trenéra. Monotónní tréninkové podněty, které trvají v tréninku u dětí příliš dlouho vedou ke ztrátě pozornosti, což má za následek stagnaci tréninkového růstu. Změnou zátěže nebo tréninkového obsahu může být pozornost opět obnovena (Grosser & Schönborn, 2008). Nedílnou součástí psychiky dítěte je i práce s jeho koncentrací. Kvalita koncentrace je jednou z nejdůležitějších vlastností pro úspěch v tenise. Ovlivňuje, jak dítě vnímá předmět, osobu, myšlenku nebo děj v tréninku (Crespo & Miley, 2001). Koncentrace pomáhá jednotlivci pochopit své vlastní myšlenky v hlavě a řídit se jimi. Tyto myšlenky jsou pak spojeny s kladnými výkony a dobrým učením (Reynolds & Dent, 2012).

Neméně důležitá je i tvorba přestávek (Grosser & Schönborn, 2008). Každý trenér by měl chápat, že dítě může dojít na vrchol jen tehdy, pokud v něm vzbudí veliký zájem. Proto by měl být trénink záživný a neměl by být stále stejný. Velký zájem u dětí nevzbudí ani jednotvárná dřina. To se samozřejmě postupem času mění a počet her s přibývajícím věkem u dítěte pomalu klesá (Perič, 2004).

Dětem dělá pohyb radost a jsou v tomto věku dobře ovladatelné, ale je potřeba jejich energii vhodně využít. Rády soutěží, a proto by měla být základem tréninku hra (Perič, 2008). Cílem práce s psychikou u dětí je zvýšit efektivnost tréninku a v zápase ustálit výkon dosaženého v tréninku (Dovalil, 2002).

2.7 Vývojová psychologie

2.7.1 Předškolní věk

Předškolní věk začíná ve třech letech a končí nástupem do první třídy. Toto období se vyznačuje u dětí nabytím nových dovedností, naučení základních hygienických návyků nebo také prvním navázáním kamarádských vztahů. Podstatnou aktivitou je hra. Hra dává dítěti emocionální uspokojení a baví ho více než kterékoliv další činnosti. Nejenže rozvíjí jeho pohybové dovednosti, ale trénuje i myšlení a vnímání. Dále se děti učí prostorově vnímat. Zcela ještě ale nedokáže odhadnout vzdálenost ani čas ("Psychologie předškolního dítěte," n.d.). Dítě si daleko lépe pamatuje zážitky než teoretické výklady. Zapamatuje si hlavně takové věci, které u něj vzbudí pozornost, nadšení, ale také si velmi dobře pamatuje negativní zkušenosti (Skořepová, 2014).

Při myšlení se dítě soustředí spíše na jednotlivosti a spojitosti mu často unikají. Lehce se rozptýlí událostmi okolo něj, což často může narušit jeho soustředění v tréninku a jeho efektivitu. Dítě chápe jen takové věci, na které si „může sáhnout“ a jen málo rozumí věcem, na které si „sáhnout nemůže“. Proto některé rady dítěti od trenéra, jako např. „děláš to pro sebe“ nebo „v budoucnu se ti to vrátí“ nemají pro dítě veliký účinek. Dítě je ještě hodně spontánní, přejde rychle z radosti do smutku a naopak. Vůle je také ještě nedostatečně rozvinutá, proto nemá moc velký význam dávat dítěti dlouhodobé cíle. Většinu činností, co dítě dělá, velmi prožívá a jsou odvážné. Dítě také nemá velkou sebekritičnost k vlastnímu vystupování a dokáže se také jen chvíli soustředit na určitou činnost (Perič & Kolektiv, 2012). Dítě v těchto letech vykazuje i silný egocentrismus. Zhruba po 8. roku života začíná dítě logičtěji přemýšlet a jsou více samostatné (Grosser & Schönborn, 2008).

2.7.2 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku je bráno nástupem do školy, tedy od 6-7 let do 11-12 let. V této fázi období začínají děti mnohem více racionálněji přemýšlet. Zlepšuje se také vnímání prostoru a času. Koncentrace se lepší, ale stále je ještě omezená (Grosser

& Schönborn, 2008). Výrazně se rozvíjí představivost dítěte a převládá mechanická paměť nad logickou. Začíná vycházet z analytického konkrétního myšlení, což dítěti zlepšuje orientovat se světě kolem sebe. Dítě je také méně impulzivní a lépe zvládá odkládat své přání a chápe, co to je povinnost. Je také více samostatnější než v období předškolním věku. Pracuje hlavně s informacemi, které slyší od rodičů nebo jiných přímých autorit. Na konci období už začíná jednotlivec postupně srovnávat názory ostatních se svým názorem.

2.8 Motivace

Motivace je jeden z hlavních faktorů pro proces motorického učení. Je to motiv k vykonávání určitého činu (Schönborn, 2008). Když schází dostatek motivace, jen těžko se můžeme výrazně v tréninku zlepšovat a vyhrávat zápasy. Ve sportu a obzvláště v tenise, kde si každý úspěch musí hráč značně vybojovat hraje motivace velmi důležitou roli (Schönborn, 2006). Motivace je žádostivost začít dělat nějakou činnost a v té činnosti pokračoval i nadále. Je to dispozice veškerého jednání (Crespo & Miley, 2001). Základem motivace je dávat si cíle, které budou reálné, ale budou potřebovat nezbytné úsilí. Důležitým faktorem pro optimální motivaci je milovat to, co člověk dělá (Schönborn, 2006).

Motivaci rozdělujeme na motivaci vnitřní (interní) a vnější (externí). Důležité pro hráče jsou obě dvě. Ideální je, když dítě je motivováno samo od sebe. Čím je dítě ale starší, tím více jsou tréninky náročnější a potřebuje i vnější motivaci „z venku“ aby hráči „dodávala šťávu“.

2.8.1 Vnitřní motivace

Vnitřní motivace znamená hrát tenis s potěšením, mít k němu pozitivní vztah a mít zájem se v něm co nejvíce zdokonalit. Tyto motivy pro hraní tenisu jsou považovány jako jedny z nejdůležitějších (Crespo & Miley, 2001). Daná aktivita je natolik zajímavá a obohacující, že hráč do ní dává co nejvíce úsilí. Jestliže chybí vnitřní motivace u dítěte, chybí pak i soustředění, nadšení a spoustu dalších potřebných složek k plnohodnotnému tréninku. Problémem u hráčů může nastat také, pokud je hráč až příliš motivovaný. To se může negativně projevit hlavně v důležitých zápasech.

2.8.2 Vnější motivace

Hráče motivují externí hodnoty z venku. U dítěte je to nejčastěji trenér, rodina a také ostatní děti na tréninku. Tyto zdroje opravdu mohou motivovat dítě k lepším výkonům na tréninku. Pokud ovšem jako jedinou motivací jsou jen vnější zdroje a vnitřní motivace chybí, brzy nebo později může dítě ztratit veškerou motivaci (Reynolds & Dent, 2012). Vnější motivace by neměla být ani primární motivací. Tou by měla být vždy vnitřní motivace (Schönborn, 2008).

2.8.3 Tenis jako zábava (motivačně-emocionální komplex)

Naučit se hrát aspoň trochu tenis a vrátit přes síť pár úderů může být ze začátku pro někoho velmi obtížné. Nejjednodušší způsob, jak děti naučit hrát tenis je formou zábavy. Pro děti, hlavně v předškolním věku by mělo znamenat jít na trénink jako jít do zábavního parku. Děti si musí nejdříve sport zamilovat (Smith, 2000). Tréninky by měli dítěti přinést příjemné zážitky a momenty a mělo by se předejít negativním hodnocením z porážek ze strany trenéra i rodičů, aby dítě nebylo vystresované a nevytvořilo si odpor k danému sportu (Perič, 2008). Podmínkou ale stále musí být, aby trénink umožnil dítěti co největší progres výkonnosti do budoucna (Perič & Kolektiv, 2012).

Podle Periče (2008) můžeme motivaci u dětí dělit podle prožitku nebo dosažení úspěchu:

- prožitek – dítě chce zažít něco, na co bude moct vzpomínat, chce zažít zábavu
- být úspěšný – dítě se chce porovnávat s ostatními a chce se naučit dovednost lépe než ostatní

Jestliže fungují obě motivační roviny, dítě může dosáhnout tzv. stavu flow, kde je tímto vykonávaným sportem zcela pohlcen.

2.9 Koncentrace

Koncentrace je jedna z nejdůležitějších psychických vlastností nepostradatelnou pro tenisový progres. Je to schopnost zůstat ve střehu a soustředit se pouze na svůj tenisový trénink nebo zápas. Umění se koncentrovat spočívá udržet pozornost jen na ty podněty, které jsou důležité pro hru. Naopak špatná koncentrace znamená, vnímat takové

podněty, které jsou pro hru nedůležité. Špatnou koncentrací se tedy výkon značně zhoršuje (Crespo & Miley, 2001).

Kvalita koncentrace je ovlivněna dvěma faktory (Reynolds & Dent, 2012).

- cíleně zaměřit pozornost (tj. zaměřit pozornost tam, kam hráč potřebuje)
- rozsah pozornosti (doba, po kterou pozornost hráč udrží)

Faktorů, které ovlivňují negativně koncentrací může být mnoho, hlavně u mladších hráčů. Velmi častým faktorem v tréninku je monotónnost jednotlivých cvičení. Především u mladších dětí je potřeba cvičení často obměňovat. Další negativní faktory mohou být i v okolí, např. rodiče, ostatní hráči, počasí nebo aktivity mimo kurt.

Dítě, které hraje zápas, může negativně ovlivnit malý zájem o hru, mnoho tzv. mrtvých časových úseků při zápase, přemýšlení o předchozí chybě, negativní hodnocení svých úderů, strach z chyby nebo třeba také i kvůli komplimentům od soupeře nebo i publika (Crespo & Miley, 2001).

Koncentrace u dětí se s přibývajícím věkem zlepšuje. I přesto je potřeba mentální techniky u hráčů rozvíjet, je ale potřeba techniky přizpůsobit věku. Velmi účinná technika je upnout pozornost mezi výměnami na svoje dýchání. Vnímat pravidelný rytmus nádechu a výdechu. Soustředěním na dýchání se zklidní a uvolní tělo. Touto technikou se hráč ubrání přemýšlení nad špatně zahraným míčem nebo naopak nad uspokojením dobře zahraného míče (Gallwey, 2018). Další velmi účinnou technikou může být vytvoření svého pravidelného rituálu jako například soustředit se na švy u míčku nebo na svůj výplet mezi výměnami. Koncentraci může hráč také zlepšit povzbuzováním sebe samotného (Crespo & Miley, 2001).

2.10 Role trenéra

2.10.1 Trenér jako vzor

Děti předškolního a mladšího školního věku lehce přebírají názory od dospělých. Proto by trenér měl jít příkladem ve všech směrech a být pro děti vzor. To je pro trenéra velká výhoda, ale i zodpovědnost. Trenér může dítěti předat hodně pozitivního, ale i negativního, pokud s dítětem nebude umět vhodně pracovat, protože může dítě z velké části ovlivnit a usměrnit jak po stránce výkonné, tak výchovné (Perič & Kolektiv, 2012). Mezi důležité atributy trenéra patří pedagogické znalosti, diplomacie,

komunikační schopnosti a empatie. Tyto trenéroví vlastnosti pomáhají dětem cítit se na kurtě uvolněně, pozitivně a sebevědomě. Trenér díky těmto vlastnostem může působit jako vzor dětí a posiluje tak svoji přirozenou autoritu u dětí (Langerová & Heřmanová, 2005). Mezi hlavní cíle trenéra je vytvořit u dětí kladný vztah ke sportu a neustále rozvíjet jejich motivaci a posilovat jejich vůli trénovat. Trenér by měl dbát i na správnou životosprávu, hygienu a celkový denní režim (Perič & Kolektiv, 2012).

2.10.2 Trenér jako psycholog

Úkolem trenéra není pouze děti naučit vyhrávat a dovést je k co nejlepším výkonům, ale také by měl trenér využít výchovné aspekty. Je důležité děti naučit určitá pravidla i mimo sport. Naučit je, jak se správně chovat i mezi ostatními vrstevníky a určit bariéry co můžou a co ne. Respektovat ostatní, chovat se podle pravidel fair play, naučit se vyhrávat i prohrávat nebo naučit se spolupracovat (Perič & Kolektiv, 2012). Všechny tyto aspekty pomáhají formovat osobnost jedince, což přispívá k lepší stabilitě a klidu mezi hráčem a trenérem. To vše vede i k lepším výkonům (Crespo & Miley, 2001).

Je třeba poznamenat, že u dětí za pozitivní psychický vývoj je zodpovědný především trenér, nikoliv psycholog. Práce tenisového trenéra obnáší mnoho funkcí jako třeba lektor, vychovatel, organizátor, ale i dobrý psycholog pro své svěřence. Proto by měl trenér umět i dobře a efektivně komunikovat se svým svěřencem (Schönborn, 2006). Trenér by se měl stát přítelem pro svého svěřence a měl by zejména svému svěřenci pomoci, jak se stát úspěšným členem společnosti. Pokud je potřeba, měl by mu pomoci i v mimosportovních aktivitách jako je škola, vztahy mezi kamarády nebo i s osobními problémy. Komplikace může být nalezení určité hranice mezi těmito problémy (Perič & Kolektiv, 2012). Problémy u dítěte mohou nastat i u zvládnání zápasového stresu. Teprve když nepomůže při psychických problémech ani trenér, je možnost vyhledat práci sportovního psychologa. U předškoláka a mladších školáků se psycholog nedoporučuje (Schönborn, 2006).

2.10.3 Trenérská filozofie

Každý člověk je jiný a jinak se i chová k ostatním lidem. To platí i u trenérů. Každý trenér vyznává svoji vlastní filozofii a měl by vědět, jaký styl vyznává a ten následně celou svoji kariéru rozvíjet. Můžeme rozlišit tři základní styly vedení:

- autoritativní

- demokratický
- liberální

Autoritativní styl využíváme nejčastěji u mladších dětí. S dětmi nemůžeme příliš moc probírat problémy a jejich řešení, protože jsou ještě ve věku, ve kterém nemají potřebné životní i sportovní zkušenosti. Tento styl neznamená však být na děti přísný a tvrdý, ale měli bychom jim vše vysvětlit a proč a jak jsme se rozhodli udělat danou činnost určitým způsobem (Crespo & Miley, 2001).

Demokratický styl používáme už od těch nejmenších dětí a čím jsou děti starší, tím na tento způsob vedení přikládáme větší důraz. S dětmi v pubertálním věku můžeme už i konzultovat herní situace, strategie a věci týkající se taktiky. Děti potřebují cítit, že je trenér respektuje, proto je důležité vyřešit problémy takovým způsobem, jehož výsledek negativně neovlivní chod družstva a ani jeho výkonnost.

Liberální styl je takový, kde si trénink vede ve své podstatě hráč. Tento styl vedení se příliš nedoporučuje, protože vypovídá o trenérově nerozhodnosti nebo neschopnosti. Hráč pak může být demotivovaný. I přesto se občas ale takový styl vedení má svůj smysl, a to zejména na akcích či výletech, kde si děti vybírají, co budou dělat (Perič & Kolektiv, 2012).

Pokud trenér vede trénink určitým stylem, měl by vědět proč a jaké to bude mít následky. Měl by znát jeho pozitiva i negativa. Jen tehdy se může sám rozvíjet. Pro kategorie minitenis a babytenis je vhodné, pokud trenér vyznává mix autoritativního a demokratického stylu. Děti potřebují někoho, ke komu budou vzhlížet a někoho kdo jim bude rozumět a umět udělat přátelskou atmosféru nejen na kurtě (Crespo & Miley, 2001).

2.11 Rodiče a jejich vliv

Podpora rodičů ve sportu, a zejména v tenise je nesmírně důležitá. Bez podpory rodičů by závodní tenis nešlo provozovat. Rodiče financují své děti, přepravují je na tréninky nebo na turnaje, utěšují je, když jsou zklamané z prohry nebo když se zraní a poskytují jim cenné rady. Rodiče umožňují dětem účast ve sportu a také pokrok (Knight & Holt, 2013).

Rodiče by neměli na své děti vytvářet v mládežnických kategoriích žádný zbytečný tlak na výsledky v turnaji. Dítě se musí naučit i prohrávat a výsledek by neměl být příliš

negativně hodnocen, jinak hrozí riziko, že si dítě vypěstuje k danému sportu odpor (Grosser & Schönborn, 2008).

Když rodiče poskytují dětem náležitou podporu, může to přinést řadu pozitivních výsledků pro dítě jako například požitky ze hry, vyšší koncentraci, zvýšenou motivaci a můžou u tenisu dlouhodobě vydržet. Na druhé straně, pokud rodiče poskytují svým dětem nevhodný typ podpory, jako například tlak na výsledek, nerealistické cíle nebo převažuje záporné hodnocení, může to vést k řadě negativních výsledků. Dítě může mít zvýšenou úzkost nebo se může například bát selhání. To pak často vede i ke konfliktům mezi dětmi a rodiči. Tenis se pak může dítěti znechutit na celý život (Knight & Holt, 2013). Předpoklad některých trenérů nebo rodičů je, že dítě bude hrát tenis stejným nebo podobným stylem a hrát ho minimálně tak dobře jako oni samotní, což je běžná chyba (Giampaolo, 2014).

Rodiče hrají v tenise velmi podstatnou úlohu a trenér se musí s nimi naučit s pracovat, protože i rodiče jsou součástí týmu. Často je pro rodiče vše v tenise nové a není to pro ně snadné. Proto by měl mít trenér s rodiči najít podobnou filosofii a neměli by mít rozdílné představy. Vhodné je, pokud trenér rodičům udělí takovou roli, která nebude zasahovat přímo do tréninku, ale kterou rodiče zvládnou. Tím získají pocit, že přispívají rozvoji svého dítěte (Crespo & Miley, 2001). Komunikace mezi trenérem a rodiči je také zásadní, pokud dítě objíždí častěji závodní turnaje. Diskuze ohledně trénování budují kladný vztah mezi trenérem a rodiči (Giampaolo, 2014).

Před více než 20 lety americká tenisová asociace (USTA) publikovala statistiku, ze které vycházelo, že 65 % závodních hráčů se přestalo věnovat tenisu před dovršením 16 let. Podle profesionálního amerického trenéra s více než 25letou praxí, Barryho Borena je hlavní důvod to, že závodní hráče už tenis nenaplňuje a nebaví je. Boren radí rodičům, jak nejlépe tomuto problému zamezit. Jak se píše výše, rodiče by se měli vyhnout pozápasové kritice. Kritika je jeden z nejčastějších problémů, který vede k zbytečnému stresu. Neměli by ani zasahovat do tréninků a děti se pokoušet sami trénovat, pokud nemají dostatečné zkušenosti s trénováním. Rodiče by se také měli vyhnout debatě s dítětem o finanční náročnosti tenisu. Důležitá je i komunikace s ostatními rodiči. Dítě se tak bude cítit zejména na turnajích o trochu pohodlněji (Boren, 2018).

Rodiče, kteří jsou i primárními trenéry svých dětí, musí budovat pozitivní rodinnou atmosféru pro maximalizaci úspěchu. Důležité je oddělit práci trenéra a rodiče (Giampaolo, 2014).

Tabulka obsahuje pár vybraných rad pro trenéry, jak jednat s rodiči (Crespo & Miley, 2001):

Doporučené jednání	Čeho se vyvarovat
<ul style="list-style-type: none"> - být k rodičům upřímný a říct, jaké naděje se do dětí vkládají - upozornit rodiče na jejich chování, pokud škodí práci, kterou vykonává trenér - pravidelná komunikace s rodiči - zapojit rodiče do programu a zadat jim jednoduché úkoly, které můžou prospět dítěti - poskytovat pravidelné zprávy rodičům o pokroku dítěte - krotit emoce a ovládat se 	<ul style="list-style-type: none"> - nevyhýbat se komunikaci s rodiči - nedělat rodičům zbytečné naděje, pokud dítě nemá potenciál - nemyslet si, že chování rodičů dokáže trenér změnit hned - vyvarovat se konfliktům s rodiči - nedávat vítězství dítěte rodičům za hlavní cíl

Tabulka obsahuje pár vybraných rad pro rodiče (Crespo & Miley, 2001):

Doporučené jednání	Čeho se vyvarovat
<ul style="list-style-type: none"> - seznámit se s trenérem - respektovat názory trenéra - seznámit se s ostatními rodiči - ocenit zlepšení dítěte - v případě prohry povzbudit dítě - respektovat, pokud dítě po prohraném zápase nebude mít zájem o konverzaci - během tréninku i zápasu být uvolněný a optimistický - umožnit dítěti i jiné pohybové aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> - nezasahovat trenérovi do tréninkové jednotky a neradit mu, co a jak dělat - nevyvíjet tlak na výsledky - během tréninku i zápasu nedávat najevo negativní emoce - nepovažovat tenis, jakou jedinou cestu v životě - nepřehlížet nevhodné chování nebo podvádění svého dítěte - neopomíjet ostatní děti v rodině - nepřemýšlet o tom, že se všechny investice do dítěte vrátí zpátky - nemluvit s dítětem o nákladech na tenis - nechodit na všechny tréninky svého dítěte - nezapomenout, že dítě je ještě ve vývinu

2.12 Význam soutěžení

2.12.1 Zápasové výsledky – nepodstatné

Jak už je napsáno výše, turnajové výsledky v kategoriích minitenis i babytenis mají sloužit nanejvýš jako kontrola provedené tréninkové práce. Jakékoliv podceňování i přeceňování v tomto věku je absolutně škodlivé. Zápasy mají dětem přinášet zábavu, naučit je pravidlům, naučit je počítat správně tenisový zápas a posilovat jejich mentální oblast (Grosser & Schönborn, 2008). Měli by také sloužit jako součást celého procesu bez větších stanovených cílů (Pecha et al., 2016). Většina zápasů by měla být taková, aby byly soupeři na podobné úrovni. Tím dostává hráč možnost získat pozitivní i negativní výsledky. Prohrát 20 zápasů v řadě by mohlo mít pro dítě fatální následky a k tenisu si vybudovat negativní vztah. Druhým extrémem může být pravidelná účast na turnajích nižších kategorií, ve kterých bude dítě s velkým rozdílem všechny ostatní děti přehrávat. Takové turnaje by nemuseli přinést odpovídající výkonnostní růst, jak kdyby hrálo více zápasů s výkonnostně podobnými hráči (Grosser & Schönborn, 2008).

2.12.2 Proč soutěžit

Turnajové zápasy představují intenzivní podněty, potřebné k podání maximálního výkonu. Zápasy jsou často velmi náročné i po psychické stránce a zátěž je často větší, než po tělesné stránce ať už se jedná o rekreační, výkonnostní nebo vrcholový zápas. Je potřeba velké koncentrace a uvolnění. To však nelze získat tréninkem, ale zápasovou praxí. Neexistuje téměř žádný způsob, jak v tréninku nasimulovat psychické rozpoložení v zápase. Nedostatek zápasů se může projevit v turnaji nezkušeností a nekvalitním herním projevem. Často tak kvalita herního projevu v tréninku je o dost vyšší než v zápase. Naopak velký počet zápasů a málo trénování může být také kontraproduktivní a výkonnost může klesat (Pecha et al., 2016).

Soutěže mohou přinášet pro děti zábavu a vzrušení nebo radost při zvládnutém úderu či vyhraném zápase a mohou být také velkým zdrojem motivace. Dítě také může navázat nové vztahy s ostatními dětmi na turnaji a najít si nové přátele. To, co se naučilo dítě v tréninku, může předvést v zápase (Crespo & Miley, 2001). Turnaje a zápasy se stávají vyvrcholením tréninkového procesu, které mají prověřit naučené dovednosti a schopnosti, které se naučili a porovnat se tak se svými protihráči (Perič & Kolektiv, 2012). Po vyhraném zápase může narůst potřebné sebevědomí. Naopak po prohraném zápase může dítě přistoupit k následujícím tréninkům pečlivěji a tvrději, protože bude motivován k lepším výkonům (Crespo & Miley, 2001). Pro výkonnostní růst je důležité skloubit turnaje a tréninky dohromady. Trenér by měl udělat racionální plán pro dítě, tak aby odehrálo adekvátní počet zápasů ke svému věku a individuálních schopnostech (Pecha et al., 2016).

2.12.3 Sklony nesoutěžit

Tenis patří mezi nejemočnější sporty. Některé děti se na zápasy těší, užívají si je, rády se porovnávají se svými vrstevníky a na druhé straně jsou děti, které mají problém s vypořádáním stresu a soutěžit nechtějí. Mezi limitující faktory nesoutěžit patří zejména stres, nejistota, strach o výsledek nebo i nadměrný tlak ze strany cílevědomých rodičů, trenérů nebo tlaku, který si dítě vytvoří samo. Všechny tyto faktory mají negativní dopad na podaný výkon dítěte, které pak může hrát v zápase mnohem hůře než na tréninku. Děti se pak často bojí neúspěchu a na zápasy se netěší (Bollettieri, 2017).

Turnaje jsou časově náročné, obzvláště pak pokud je turnaj v jiném městě. Mnohdy se může turnaj protáhnout i na celý den. Ve starších kategoriích i pravidelně na více dní, pokud dotyčné dítě je úspěšné a dojde do závěrečné fáze turnaje. Pro děti to může být zdlouhavé a časově náročné. Některým dětem pak může chybět motivace trávit takovou dobu mimo svůj domov a raději trávili svůj volný čas s kamarády. Může se stát, že i jejich kamarádi se přestanou turnajů zúčastňovat a děti to tak může demotivovat a od turnajů odrazovat. Demotivace také může přijít, jak je již uvedeno výše, se špatnými výsledky. Tomu lze předejít vhodně zvolenými turnaji s přihlédnutím na individuální schopnosti (Crespo & Miley, 2001).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je na základě literární a databázové rešerše vytvořit přehled možností a postupů v psychické přípravě nejmladších tenistů s ohledem na vývoj osobnosti a rozvoj a rozvoj dovedností v tenise.

3.2 Dílčí cíle

Dílčí cíl 1:

Provést databázovou a literární rešerši dostupných zdrojů ohledné psychologické přípravy mládeže v tenise

Dílčí cíl 2:

Vytvořit přehled metod a doporučení, jak správně pracovat s dětmi nejmladších kategorií, abychom rozvíjeli jejich osobnost, charakter, disciplínu, respekt a měkké dovednosti společně s tenisovými dovednostmi.

4 METODIKA

4.1 Strategie výběru výzkumných studií

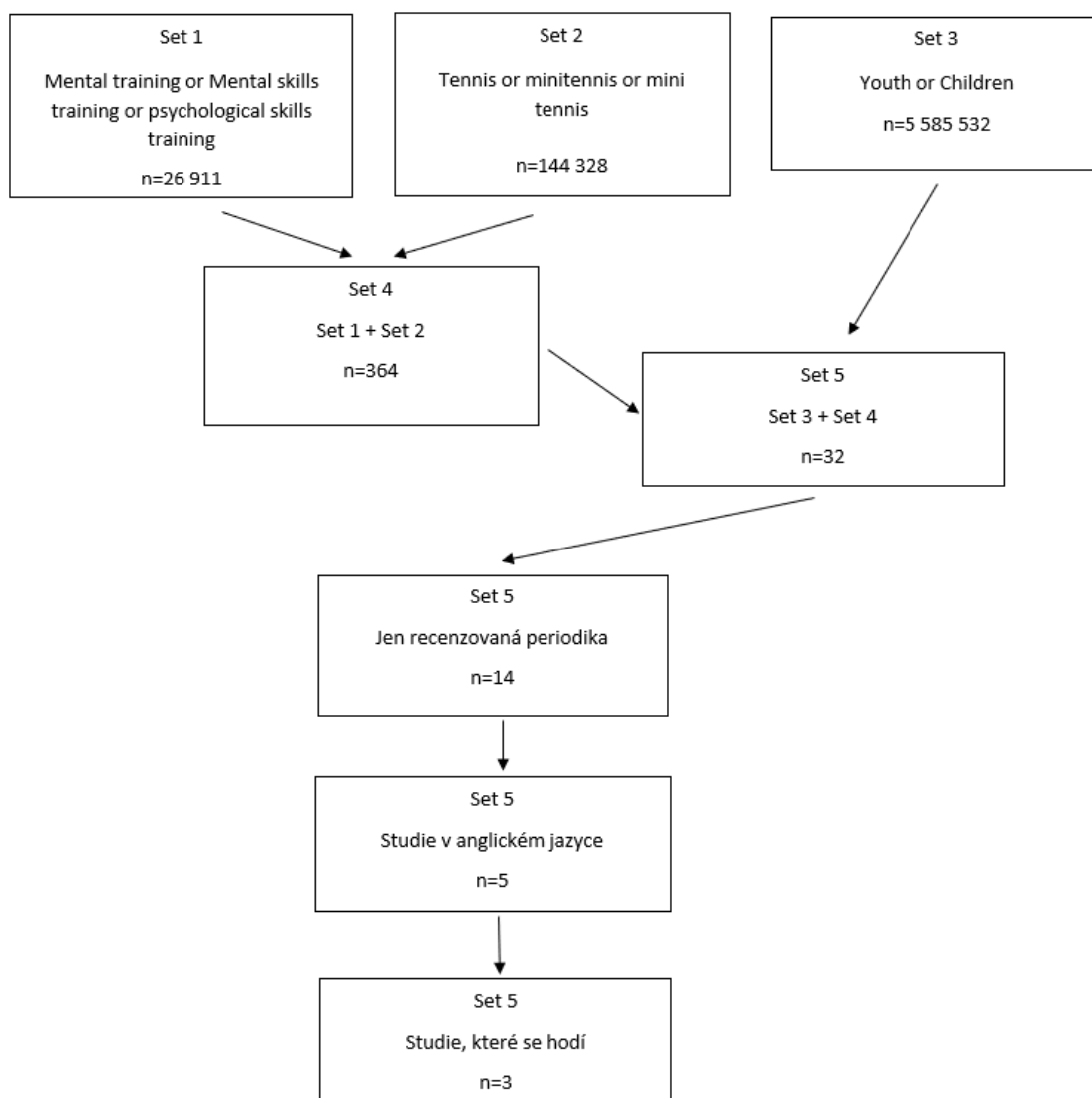
Použité databáze: SPORTDiscus, PsycArticles, PsycINFO, MEDLINE Complete

Klíčová slova: (Mental training or Mental skills training or psychological skills training) AND (Tennis or minitenis or mini tennis) AND (Youth or Children)

Inkluze: studie, zabývající se mentálního tréninku u dětí a mládeže v tenise, studie týkající se výchovných i tréninkových metod pro tenisové hráče v kategoriích minitenis a babytenis, studie v anglickém jazyce, studie z odborných časopisů

Exkluze: studie, které nesouviseli s tenisem, studie nezabývající se mentální přípravou, studie zaměřené na dospělé, studie, které nebyly v anglickém jazyce nebo byly z neoborných časopisů

4.2 Proces výběru studií



Obrázek 1. Flow diagram

Ve flow diagramu jsou popsány jednotlivé kroky stanovené strategie, které směřovali k dosažení potřebných studií. V prvním kroku byl vytvořen set 1, set 2 a set 3. Sety zahrnovala tato klíčová slova: (mental training OR mental skills training OR psychological skills training) AND (tennis OR minitennis OR mini tennis) AND (youth OR children). Výsledkem bylo 32 studií. V následujícím kroku byly vyřazeny nerecenzovaná periodika a počet studií se snížil na 14. Poté byla vybrána jen studie v anglickém jazyce a studií bylo vyřazeno 9. Následně byly studie posouzeny podle fulltextů a 1 neodpovídající studie byla vyřazena. Tímto posledním krokem zbyly 3 relevantní studie.

Tabulka 1. Přehled

Č.	Typ výzkumu	Věk	Gender	n	úroveň	Národnost	Doba trvání	Techniky mentálního trén.	Výstup
1	interview, Likertova stupnice	9-12 13-16	chlapci i dívky	není uvedeno	vrcholová	USA	1 rok	tenisový deník, rituály a rutiny, dýchání, svalová relaxace, sebeopovzbuzování	Americký tenisový svaz (USTA) poskytl závodním tenisovým hráčům program, který pomohl zlepšit jejich mentální techniky při tréninku i v zápasech pomocí dlouhodobého výcviku.
2	pozorování, Interview	8-15	chlapci	11	výkonnostní	Velká Británie	15 měsíců	sebeopovzbuzování, vykonávané rutiny, emocio- nální kontrola, představitivost	Pro mladé tenisty byl uzpůsoben program, který zlepšil jejich soustředění a emoční kontrolu při hře jednoduchými i složitějšími mentálními praktikami.
3	videomodelo- vání, Likertova stupnice, pozorování	9-12	dívky	12	výkonnostní	Španělsko	24 týdnů	pozorování videonahrávek a snímků	Tato studie ukázala pozitivní efekt fyzického tréninku s kombinací využití pozorování videonahrávek a snímků na zlepšení motorických dovedností.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Cílem psychické přípravy je zkvalitnit tréninkovou a zápasovou přípravu dětí a co nejvíce omezit nežádoucí vlivy, které mohou negativně ovlivňovat vývoj dítěte. Děti se lehce rozptýlí. Stačí jen malá drobnost a dítě přesune veškerou koncentraci mimo tenisový kurt. Proto by trenér měl zajistit, aby dítě bylo po většinu tréninkové jednotky zaujato činností a koncentrováno na zadaný úkol. K dobré koncentraci přispívá i dostatečná motivace dítěte. Jestliže už je dítě rozptýleno okolními vlivy nebo nespokojeno se svým výkonem, je vhodné, aby mělo naučenou svoji techniku k zaměření pozornosti. Většinou se jedná o dlouhodobý proces naučení určité techniky. Mezi tyto techniky může patřit například prohlížení výpletu na raketě, soustředění se na švy u míčku, zaměření se na výdech a nádech, sebedovzbuzení, svalová relaxace nebo představivost (imaginace).

Obecně sport formuje a upevňuje osobnost jedince a přispívá k vývoji kognitivních funkcí. Sport může přinášet pocit radosti a uspokojení. Je ale potřeba, aby trenér uměl s dětmi správně pracovat, protože může ovlivnit dítě nejen po stránce dovedností, ale také po stránce výchovné. Vhodná komunikace a způsob jednání s dětmi vybuduje trenérovi potřebnou autoritu. Měl by dětem jít příkladem a být pro ně vzor. Trenér může jedince nejen naučit novým dovednostem, ale také může rozvíjet i řadu jeho vlastností jako například smysl pro spravedlnost, poctivost, ukázněnost nebo součinnost. Trenér by měl zajistit, aby se děti cítili na kurtu komfortně, tenis si užívali a nebyly vystresované. Pozitivní hodnocení by mělo být převyšovat negativní hodnocení. Následně postupným zdolávání překážek si děti budují sebedůvěru a zvyšují si své sebehodnocení. Trenér by se měl částečně stát i „partákem“ pro dítě a zajímat se i o věci mimo tenis. Měl by dbát i na vytváření hygienických a dalších návyků a budovat u dítěte pocit zodpovědnosti a sebeuvědomování.

Dítě může být ve sportu ovlivněno rodičem pozitivně, ale také negativně. Děti se po fyzické i psychické stránce ještě vyvíjí a nesprávné zacházení s dětmi se může v pozdějším věku negativně u dětí projevit. Každý rodič si musí uvědomit, že tenis je zábava a v první řadě se mají děti tenisem bavit. Děti hrají tenis hlavně pro sebe, nikoliv pro své rodiče. Pro optimální rozvoj je důležité řídit se určitými zásadami na kurtu i mimo kurt. Rodiče by si neměli vytvářet nereálné cíle a nevytvářet zbytečný tlak na děti. Každodenní hraní tenisu v útlém věku může přinést řadu pozdějších zdravotních

komplikací, proto je vhodné, aby bylo dětem umožněno dělat k tenisu i jiné sporty. Důležitá je také komunikace mezi trenérem a rodičem. Trenér je ve většině případů zkušenější a vzdělanější v oblasti sportovního tréninku než rodič a je potřeba, aby rodič respektoval trenéra, řídil se jeho instrukcemi a nejednal v rozporu s tréninkovými cíli trenéra. Mohlo by to snižovat trenérovu autoritu u dětí. Důležité je také nezasahovat do dění v tréninkovém i zápasovém procesu. Rodiče měli své děti podporovat, zajímat se o ně, všímat si jejich pokroků, budovat v nich zdravou soutěživost a nešetřit uznáním.

6 ZÁVĚR

Mezi nejdůležitější osoby pro dítě patří nepochybně rodiče. A být rodič tenisty nemusí být v mnoha případech vůbec snadné, zvláště pokud sám rodič závodně tenis nehrál. Každý rodič i trenér chce pro dítě jen to nejlepší, občas to ale může být i na úkor zdravého vývoje dítěte. Po syntéze poznatků z nejmladších tenisových kategorií byly vybrány pro rodiče i trenéry tyto doporučení:

- tenis by měl být pro děti zábava a děti by ho měli hrát s radostí, zbytečně tak na děti nevytvářet tlak
- vytvářet přátelskou atmosféru na kurtě i mimo kurt, tak aby se dítě cítilo komfortně
- v případě prohry dítě podpořit a respektovat, pokud nebude mít ihned po zápase zájem o konverzaci
- správná komunikace mezi trenérem, rodičem a dítětem je zásadní pro fungování vztahu
- nekompenzovat si prostřednictvím dítěte své nesplněné sny a respektovat individualitu každého dítěte
- nebránit dítěti v jiných sportech
- rozvíjet smysl fair play
- nevyčítat dítěti finanční náročnost a neočekávat, že vynaložené finanční prostředky se tenisem vrátí zpět
- vštěpovat dítěti životní hodnoty, rozvíjet jeho osobnost a naučit dítě odpovědnosti
- dopřát dětem dostatek odpočinku a nepřetěžovat jejich organismus
- zaměřit se na podaný výkon, nikoliv na výsledek
- během zápasů i tréninků nedávat najevo negativní emoce a do hry vůbec nezasahovat

Z technik mentální přípravy využitelných trenérem v tréninku nejmladších kategorií v tenise byly na základě databázové rešerše vybrány následující:

- vedení tenisového deníku
- rituály
- rutiny

- dýchání
- svalová relaxace
- sebezvzbuzování
- emocionální kontrola
- představivost

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá mentální přípravou tenistů v kategorii minitenis a babytenis a je vypracována s cílem vytvořit přehledovou studii.

V úvodní části práce jsou představena a charakterizována obě mládežnické kategorie do 9 let a je doporučeno, v jakém věku by se mělo začít s trénováním tenisu. Stručně jsou popsány pomůcky, které se používají u těchto kategorií jako je například zmenšená síť nebo měkčí míče. Dále se práce věnuje k rozpoznání talentovaných dětí a principy trénování těchto mládežnických kategorií. V práci jsou také srovnány dvě tréninkové koncepce, které se liší od sebe zejména u trénování mládeže. Dále se navazuje na mentální oblast, která se zabývá dětmi v předškolním a mladším školním věku. S tím souvisí také motivace a pozornost u dětí. Zaměřeno je také na tenisového trenéra. Popsány jsou jeho předpoklady, které by měl mít pro trénování nejmladších tenisových kategorií a jsou vyjmenována nejdůležitější doporučení, jak by měl trenér se svými svěřenci pracovat. Doporučení jsou popsána i v následující kapitole, která se týká rodičů. Popisuje se v ní, jak nejlépe se věnovat svému dítěti a také, jak efektivně spolupracovat s trenérem. Dále se práce věnuje kapitole, ve které je popsáno proč se zúčastňovat turnajů a družstev.

Tato přehledová studie byla vytvořena pomocí dostupné literatury a rešerše z výzkumných studií prostřednictvím elektronických databází. Klíčová slova, které byly zadány při vyhledávání v databázích jsou: (mental training OR mental skills training OR psychological skills training) AND (tennis OR minitenis OR mini tennis) AND (youth OR children). Výsledky byly podle zadaných kritérií vyříděny a zůstali 3 relevantní studie.

Práce je určena rodičům i trenérům nejmladších tenisových kategorií a může přispět k optimalizaci psychického i fyzického vývoje dětí, které se věnují tenisu.

8 SUMMARY

The purpose of this Bachelor thesis is to provide a comprehensive overview of mental training methods of young tennis players belonging in the “mini tennis” and the “baby tennis” categories.

In the introduction, both of these categories for players aged up to nine years old are presented and recommendations are given on what the best age is to begin tennis training with children. The paper further provides a brief description of the training equipment used for these age categories, such as smaller nets or softer ball types. Furthermore, the chapter discusses talent recognition in children and general principles of training of these age groups. Two general training concepts that particularly differ in how they approach youth training are then compared. The next part of the paper investigates the psychological aspects of children training in the pre-school and the early-school age. The chapter elaborates on the issues of motivation and attention in children, but it also further focuses on the role of a tennis coach in this context. Besides outlining important characteristics that a good tennis coach should have, further recommendations are also presented for coaches on how to best work with their pupils. Similarly, this paper brings recommendations on the best practice for parents when dealing with both their young tennis players and their coaches. Last but not least, the paper discusses the role of tournaments and tennis clubs in young player’s growth.

This qualitative study was conducted based on reviewing existing literature and academic research available from electronic databases. The key words used to search in the databases are: (mental mental training OR mental skills training OR psychological skills training) AND (tennis OR minitennis OR mini tennis) AND (youth OR children). The search resulted in three relevant studies which were used as main sources for this paper. This Bachelor thesis is intended for use of tennis coaches or parents that are interested in improving psychological and physical skills of their young tennis players.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bollettieri, N. (2017). *Bollettieriho tenisová škola*. Praha: Grada Publishing.
- Boren, B. (2018). Tips for tennis parents. *Advantage*, 46(4), 52. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=130131170&lang=cs&site=ehost-live>
- Bringing tennis to your school. / Faites entrer le tennis dans votre école. (2012). *Physical & Health Education Journal*, 77(4), 39–44. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=92530442&lang=cs&site=ehost-live>
- Crespo, M., & Miley, D. (2001). *Tenisový trenérský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fitzpatrick, A., Davids, K., & Stone, J. A. (2018). Effects of an 8-week mini tennis coaching intervention on children's groundstroke performance. *Coaching & Sport Science Review (Spanish Version)*, (76), 9–11. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=133749059&lang=cs&site=ehost-live>
- Gallwey, W. T. (2018). *Vnitřní hra tenisu*. Praha: Albatros Media.
- Giampaolo, F. (2014). Developing a young tennis player: A parents' guide. *Coaching & Sport Science Review*, (63), 21–22. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=98172822&lang=cs&site=ehost-live>
- Grosser, M., & Schönborn, R. (2008). *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. Tišnov: L. Hrubý.
- Knight, C. J., & Holt, N. L. (2013). Strategies used and assistance required to facilitate children's involvement in tennis: parents' perspectives. *Sport Psychologist*, 27(3), 281–291. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=90141866&lang=cs&site=ehost-live>

- Kodým, M., & Kolektiv. (1985). *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Langerová, M., & Heřmanová, B. (2005). *Tenis a děti*. Praha: Grada Publishing.
- Minitenis a babytenis. (n.d.). Retrieved from <https://www.tenisovytrenink.cz/minitenis-a-babytenis/>
- Minitenis a Babytenis. (n.d.). Retrieved from <http://www.minitenis.cz>
- Pecha, J., Dovalil, J., & Suchý, J. (2016). *Význam soutěžní úspěšnosti ve výkonostním vývoji tenistů*. Praha: Karolinum.
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., & Kolektiv. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T., Suchý, J., & kolektiv. (2010). *Identifikace sportovních talentů*. Praha: Karolinum.
- Psychologie předškolního dítěte. (n.d.). Retrieved from <https://www.rodice-a-deti.cz/psychologie-predskolniho-ditete>
- Reynolds, K., & Dent, P. (2012). *Manuál tenisového kouče: (Psychologická příručka pro trenéry)*. Olomouc: Sport a věda.
- Rosol, J. (2017). Kategorie Babytenis - jak postupovat. Retrieved from <http://www.rosoltennisacademy.cz/seminare-a-prednasky/kategorie-babytenis-jak-postupovat>
- Schönborn, R. (2006). *Moderní výuka tenisové techniky: [tenisová učebnice]*. Tišnov: L. Hrubý.
- Schönborn, R. (2008). *Optimální tenisový trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Skořepová, J. (2014). Vývojová psychologie předškolního věku. Retrieved from <http://katecheze.ccs Praha.cz/psychologie/6-vyvojova-psychologie-predskolniho-veku.html>

Slepička, P. (1988). *Psychologie koučování*. Praha: Olympia.

Smith, S. (2000). Just for fun. *Tennis*, 36(4), 44. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=3686723&lang=cs&site=ehost-live>

Specifika sportovní přípravy dětí. (n.d.). Retrieved from <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/13.html>

Štrupl, J. (2011). Mami, tati chci hrát tenis. Retrieved from https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/39105/BPPR_2010_1_0_26_0591_0_102827.pdf?sequence=4&isAllowed=y