

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

MENTÁLNÍ PŘÍPRAVA V TRÉNINKU DĚTÍ DO 12 LET V TENISE –
PŘEHLEDOVÁ STUDIE

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 do 12 let v tenise, přehledová studie

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 do 12 let na základě databázové a literární rešerše. V teoretické části práce je popsán trénink mládežnických kategorií v tenise, jeho základní principy a cíle, charakteristika vývojového období předškolního, mladšího školního a staršího školního věku. Zabývá se rolí trenéra a rodiče. Představuje některé motivační principy u mládeže a také techniky mentálního tréninku. Výzkumná část práce představuje přehled metod psychické přípravy mládeže v tenise na základě databázové rešerše. Dle zvolených kritérií vyhledávání bylo vybráno 8 studií. Studie obsahovaly různé techniky MT. Mezi nejčastější využívané techniky, které vykazují pozitivní výsledky patří imaginace, dýchání, rituály, rutiny nebo také vnitřní řeč. Zmiňované techniky přispěly k vyššímu sebevědomí hráčů, k lepší technice úderů a ke kvalitnějšímu výkonu. Práce podává informace o možnostech psychické přípravy pro trenéry i rodiče.

Klíčová slova: imaginace, koncentrační techniky, mentální trénink, mládež, psychická příprava, relaxace, tenis

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 under 12 years old in tennis, review study

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract: The primary goal of the study was to create the overview of findings concerning mental training in youth tennis players until the age of 12 on the basis of database and literary research. The theoretical part of the thesis describes the youth categories tennis training, its basic principles and goals, the characteristics of the preschool, younger school and older school age development periods. The study deals with the coach's and parent's role. It represents some motivational principles in youth and also the techniques of a mental training. The research part of the study presents the mental training methods overview in youth tennis players on the basis of database research. 8 studies were selected according to the selected search criteria. The studies contained various techniques of MT (mental training). The most commonly used techniques that show positive results are imagination, breathing, rituals, routines or self-talk. The above mentioned techniques have contributed to higher self-confidence of the players, better tennis shots technique and to higher quality performance. The study provides information about the possibilities of mental training both for coaches and parents.

Keywords: imaginery, concentration techniques, mental skills training, youth, mental preparation, relaxation, tennis

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 29.7.2020

David Dombi

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

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2.1	Kdy začít s tenisem	10
2.2	Mládežnické kategorie – minitenis, babytenis, mladší žactvo	10
2.2.1	Minitenis.....	10
2.2.2	Babytenis	11
2.2.3	Mladší žactvo.....	11
2.3	Identifikace talentu.....	12
2.4	Principy tréninku u dětí.....	13
2.4.1	Ranná specializace.....	14
2.4.2	Dlouhodobý systematický proces.....	14
2.5	Základní trénink dětí	15
2.5.1	Minitenis do 7 let – Cíle, plán, turnaje	15
2.5.2	Babytenis 8-9 let – Cíle, plán, turnaje	16
2.5.3	Mladší žactvo 10-12 let – Cíle, plán, turnaje.....	18
2.6	Práce s psychikou dětí v tréninku.....	19
2.7	Vývojová psychologie.....	20
2.7.1	Předškolní věk	20
2.7.2	Mladší školní věk	21
2.7.3	Starší školní věk	21
2.8	Motivace.....	21
2.8.1	Vnitřní motivace	22
2.8.2	Vnější motivace	22
2.8.3	Tenis jako zábava (motivačně-emocionální komplex).....	22
2.9	Koncentrace.....	23
2.10	Role trenéra	24

2.10.1	Trenér jako vzor	24
2.10.2	Trenér jako psycholog	24
2.10.3	Trenérská filozofie	25
2.11	Rodiče a jejich vliv	26
2.12	Význam soutěžení	28
2.12.1	Zápasové výsledky – nepodstatné	28
2.12.2	Proč soutěžit	29
2.12.3	Sklony nesoutěžit	29
2.13	Techniky mentálního tréninku	30
2.13.1	Aktivace – regulace aktuálních psychických stavů: aktivace/relaxace 30	
2.13.2	Koncentrační techniky	30
2.13.3	Imaginace	30
2.13.4	Vnitřní řeč	31
2.13.5	Tréninková cvičení pro zlepšení sebedůvěry	31
3	CÍLE	33
3.1	Hlavní cíl	33
3.2	Výzkumné otázky	33
4	METODIKA	34
4.1	Kritéria vyhledávání	34
4.2	Strategie vyhledávání v určitých databázích	35
4.3	Proces výběru studií	37
5	VÝSLEDKY A DISKUZE	38
5.1	Charakteristika zařazených studií	38
5.2	Odpovědi na výzkumné otázky	41
6	ZÁVĚR	42
7	SOUHRN	44

8	SUMMARY	45
9	REFERENČNÍ SEZNAM	46

1 ÚVOD

Tenis, přezdívaný „bílý sport“, je jeden z nejpopulárnějších 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 tenisté jsou dnes mnohem více fyzicky zdatnější, což přispívá k dynamičtější a atraktivnější hře.

Úspěch a možnost hrát tenis na vysoké úrovni jsou podmíněny 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 rodiče dítěte, bez kterých by tenis děti dělat nemohly.

Začít se věnovat tenisu je možné už v předškolním věku a při dobrém zdraví je možné se tímto sportem bavit 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: chtít, aby tenis dítě provázelo celý život.

Tato práce může posloužit jako inspirace nejen trenérům, ale i rodičům dětí. Obsahuje řadu rad a doporučení, jak pracovat s dětmi už od útlého věku, jak řešit jejich problémy, čeho se jako trenér i rodič vyvarovat, a především jak dítě nepoškodit. Všechna tato doporučení mohou vést u dítěte k vytvoření celoživotně kladného 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 aplikovatelný beze zbytku na celou dětskou populaci. Dlouholetá praxe nicméně ukazuje, že nejvhodnější je přihlásit dítě na tenis v šesti letech po průběžné všesportovní přípravě. Naopak děti, které začnou s hraním tenisu v pozdějším věku a věnovaly se v předchozích letech jiným pohybovým aktivitám, mohou ostatní děti, které se specializovaly na tenis dříve, dohnat nebo i předběhnout díky všeobecné přípravě (Langerová & Heřmanová, 2005).

Pokud je dítě mentálně vyzrálé, je možné, aby začalo s tenisovým tréninkem už dokonce 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 určitém 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, mladší žactvo

2.2.1 Minitenis

Minitenis je hra určená 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 hrajících 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 čárou 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.).

2.2.3 Mladší žactvo

Kategorie je určena dětem do 12 let. V této kategorii už společně chlapci a dívky nehrají, ale jsou rozděleny. Už se zde hraje s tvrdými míči, které jsou podstatně těžší a

skáčou poměrně více než míče v předchozích kategoriích. Zápasy se hrají na celý kurt a vítězem se stává ten, kdo vyhraje 2 sety. Turnaje jednotlivců, pořádané Českým tenisovým svazem už se hrají systémem pavouka (“Kategorie závodního tenisu,” 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 činností, 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 ni 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 měly 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 jím. 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

Sport je všeobecně 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 měly 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 a kol., 2012). Tenis má také jednu obrovskou výhodu. Jako jeden z mála sportů je možné hrát jej téměř celý život, pokud si ho člověk zamiluje. Denně se můžeme setkávat na kurtech s lidmi různých věkových skupin (“Bringing tennis to your school. / Faites entrer le tennis dans votre école.,” 2012).

Perič a kol. (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 zásadní. 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 na ni v pozdější tréninkové etapě 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, soustředění se na pravidelné objíždění turnajů a usilování 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 začaly 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. Jejich výkonnostní růst se jim zastaví kolem 20. roku života. Tyto limitující faktory mohou vést k dřívějšímu 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 měl 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 zároveň 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 mohou 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 proto zapotřebí neustále cvičení v tréninku obměňovat. Měla by být tedy 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 ve schopnosti učení, v koordinačních schopnostech, mají rychlejší reakce, jsou dynamičtější a mají také vyšší aerobní kapacitou. Schopnost soustředění je v tomto věku ještě zčásti omezená. Toto období se označuje také jako věk s nejlepším učením pohybových schopností. V popředí je 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. Měl by být i zde kladen důraz na všestrannou motoriku a zlepšování koordinačních schopností. Obsah tréninků

by přesto měl být všeobecný a vedle zdokonalování techniky je vhodné cvičit anticipaci, rovnováhu, práci nohou, cit pro míč a také kreativitu.

Plán:

Tréninky by už měly být systematicky promyšlené a měly by zahrnovat krátkodobé i střednědobé cíle, které mohou například obsahovat rozvoj technických dovedností. Do tréninku by se měly zařadit už i tréninkové zápasy, tzv. sparingy. Děti nemusí hrát celé sety, ale doporučuje se alespoň pár gamů, které je připravují na turnajové zápasy. Sparingy by měli probíhat pod dohledem trenéra, jinak hrozí, že si děti vytvoří 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 pravidelnější než v nižší kategorii. Turnaje se hrají většinou už na celém kurtu a na jeden celý set (není to pravidlo, vše záleží na pořadatelích turnaje). Turnaje by se neměly ještě hrát k. o. systémem, aby po případné prohře zaručily dětem možnost hrát více zápasů. V této kategorii se ještě žádné žebříčky nevedou, aby nebyl vytvářen zbytečný tlak na výsledky. Úspěchy nebo neúspěchy v takovém věku mají nepatrný vliv na budoucí kariéru. Turnaje by měly sloužit zejména ke kontrole tréninkové práce a výsledky by se neměly 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 měly by díky zápasům posilovat mentální oblast. Klub by měl zajistit dětem, aby pravidelně hrávaly i zápasové tréninky, které vedou k rozvoji taktického myšlení. Doporučuje se hrát nanejvýš 20-30 zápasů na místní úrovni. Turnaje by se měly vybírat podle úrovně, aby dítě hrálo 2-4 zápasy na každém turnaji z důvodu získání pozitivních i negativních výsledků (Grosser & Schönborn, 2008).

2.5.3 Mladší žactvo 10-12 let – Cíle, plán, turnaje

Velmi důležitá fáze pro děti z hlediska motorického učení. Jsou zde vidět rychlé pokroky v koordinaci a také v reakční a frekvenční rychlosti. Maximální síla ještě není natolik výrazná.

Dbát by se mělo především na správné provedení všech základních úderů. Špatné návyky nebo zlovyky se později velmi těžce odstraňují. Trénink by měl být již specifičtější a zaměřen více na tenis než v předchozích kategoriích, kde se trénink zakládal převážně na všeobecné přípravě.

Cíle:

Dítě by mělo na konci této fáze umět zahrát kvalitně většinu úderů. Mělo by umět zahrát základní údery, podání, čop, volej apod.

Větší význam se přisuzuje taktickému tréninku a také frekvenční a reakční rychlosti. Trénink by měl také obsahovat vybrané cvičení, které by mělo zabránit svalovým dysbalancím. Důraz je stále kladen na všeobecnou přípravu.

Plán:

Prvně se dětem vytváří dlouhodobý tréninkový plán. Zvláštní pozornost by měla být dána dostatečnému prostoru na regeneraci. Intenzita tréninků a turnajů je zde větší, je potřeba správně regenerovat mezi trénováním a turnaji.

- Počet tréninkových jednotek za týden: 4-6
- Počet měsíců v roce: 8-9

Turnaje:

Turnaje v této kategorii by měly být už systematicky naplánované. Hraní turnajů by mělo děti motivovat, protože věčné trénování bez zápasů může děti demotivovat. Stále by se ještě neměly výsledky z turnajů přeceňovat, protože nehrají v pozdější fázi kariéry významnou roli. Porážky by neměly být za žádnou cenu brány jako pohroma.

Děti by měly ideálně odehrát za sezonu alespoň 40 zápasů včetně čtyřher. Čtyřhra může zkvalitnit řadu technických úderů, např. kratší ritern nebo volej (Grosser & Schönborn, 2008).

2.6 Práce s psychikou dětí v tréninku

Trénink se netýká jen technických záležitostí. 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 probíhat v pohodové atmosféře. Děti by se měly 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 důležitý činitel 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 měly chtít chodit na tréninky samy od sebe a nejen proto, že rodiče chtějí. Měly 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 a následně se jimi řídit. 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, naučením 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. Většina činností, které dítě provádí, velmi prožívá a jsou odvážné. Dítě také nemá velkou sebekritičnost k vlastnímu vystupování a dokáže se také jen chvíli soustředit na určitou činnost (Perič a kol., 2012). Dítě v těchto letech vykazuje i silný egocentrismus. Zhruba po 8. roku života začíná dítě logičtěji přemýšlet a je 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. Výrazně se rozvíjí představivost dítěte a převládá mechanická paměť nad logickou. Začíná vycházet z analytického konkrétního myšlení, což dítěti zlepšuje orientovat se ve 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 předškolního věku. Pracuje hlavně s informacemi, které slyší od rodičů nebo jiných přímých autorit. Na konci období už začíná jednatlivec postupně srovnávat názory ostatních se svým názorem (Grosser & Schönborn, 2008).

2.7.3 Starší školní věk

S nástupem staršího školního věku, který je brán od 11 do 15 let a je považován za přechod mezi dětstvím a dospělostí nastává řada tělesných i psychických změn a dítě je ve fázi puberty. Změny jsou zapříčiněny činností endokrinních žláz. Tělesná výkonnost ještě nedospěla ke svému vrcholu, ale na vysoké úrovni je schopnost adaptace. Díky rychlému a nerovnoměrnému růstu kostí dochází ke zpomalování motorické schopnosti učení nebo také špatnému držení těla. Děti se dokáží lépe soustředit, mají abstraktní chápání, a proto se také zrychluje proces učení. V tomto věku mohou od dětí přijít také problémy s disciplínou, rozdílné názory, odporování nebo odmítnutí (Grosser & Schönborn, 2008).

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 pokračovat 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 spousta 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 alespoň 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 jít na trénink, mělo znamenat něco podobného, jako jít do zábavního parku. Děti si musí nejdříve sport zamilovat (Smith, 2000). Tréninky by měly dítěti přinést příjemné zážitky a momenty a mělo by se předejít negativním hodnocením 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 a kol., 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 nepostradatelná pro tenisový progres. Je to schopnost zůstat ve střehu a soustředit se pouze na svůj tenisový trénink nebo zápas. Umění se koncentrovat spočívá ve schopnosti 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 koncentraci, 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 jeho úderů, strach z chyby nebo třeba také i komplimenty od soupeře nebo 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 v případě, že s dítětem nebude umět vhodně pracovat, protože může dítě z velké části ovlivnit a usměrnit jak po stránce výkonné, tak výchovné (Perič a kol., 2012). Mezi důležité atributy trenéra patří pedagogické znalosti, diplomacie, komunikační schopnosti a empatie. Tyto trenérové 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). Hlavní cíle trenéra jsou 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 a kol., 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 a kol., 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 a kol., 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 předškoláků 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 a sportovní zkušenosti. Tento styl neznamena však být na děti přísný a tvrdý, ale spíše vysvětlovat proč a jak jsme se rozhodli udělat danou činnost určitým způsobem (Crespo & Miley, 2001).

Demokratický styl používáme už u těch nejmenších dětí a čím jsou děti starší, tím více 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, aby výsledek řešení negativně neovlivnil chod družstva, 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 má občas takovýto styl vedení svůj smysl, a to zejména na akcích či výletech, kde si děti vybírají, co budou dělat (Perič a kol., 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, babytenis a mladšího žactva 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 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 ke 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 trošku 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 1. Vybrané rady 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 mohou 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 2. Vybrané rady 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 za 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 mládežnických kategoriích 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). Měly by také sloužit jako součást celého procesu bez větších stanovených cílů (Pecha et al., 2016). Většina zápasů by měla být taková, aby byli 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 by si tak mohlo 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 nemusely 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 a porovnat se tak se svými protihráči (Perič a kol., 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 individuálním schopnostem (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 zdoluhavé a časově náročné. Některým dětem pak může chybět motivace trávit takovou dobu mimo svůj domov a raději by trávily 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).

2.13 Techniky mentálního tréninku

2.13.1 Aktivace – regulace aktuálních psychických stavů: aktivace/relaxace

Aktivace neboli nabuzení představuje v tenise značně významnou úlohu. Ovlivňuje aktuálně podaný výkon tenisty. Při správně nastavené úrovni aktivace dochází k ideálnímu hernímu rozpoložení, což může přinést relativně nejlepší výsledky a ovlivnit pozitivně daný výkon. Cílem hráče by mělo být nejen nalezení ideální herního rozpoložení v každém zápase, ale i jeho udržení během zápasu, a to i přes negativní vlivy, které se v zápase mohou objevit (Crespo & Miley, 2001).

2.13.2 Koncentrační techniky

Tenis se řadí ke sportům, kde zápas může trvat delší čas a je velmi náročné soustředit se po celý zápas. Avšak udržení koncentrace v tenisovém zápase může být klíčem k úspěchu. Jakýkoliv sebemenší koncentrační výpadek může mít negativní dopad na výkon. Umění se soustředit nemusí být pouze vrozené, ale dá se i pomocí určitých technik naučit a odblokovat tak rušivé podněty. Koncentrační techniky vedou jak k lepšímu psychickému stavu při zápase nebo tréninku hráče, tak i k neméně důležité relaxaci. Optimální koncentraci můžeme považovat tehdy, když se hráč soustředí pouze na hru a neruší ho jiné, v tu dobu nevhodné podněty. (Stackeová, 2011).

2.13.3 Imaginace

V tenise představuje imaginace neboli představivost jednu z nejčastěji používaných mentálních technik. Imaginace se může využívat buď před zápasem nebo i během zápasu, což vede k lepšímu soustředění a zvyšuje se šance na úspěšně zahrání míč, jelikož dotyčný má v hlavě už předem stanovený plán, jak míč zahrát. Podle Hřebíčkové (2013)

se jedná o představení určitého pohybu či úderu v hlavě a následném přenesení do reality. Existují dva typy imaginace. Externí a interní. Externí imaginace spočívá v představení si sebe z pohledu druhé osoby, např. jako ve filmu. Interní imaginace spočívá v představení sebe samotného.

Imaginace nemusí pomoci jen v zápase v konkrétní situaci, ale může pomoci také v tréninku a urychlit proces upevnění nové techniky.

2.13.4 Vnitřní řeč

Velmi efektivní technika mentálního tréninku je vnitřní řeč. Jedná se o verbální formu myšlení neboli mluvení sám k sobě. Pozitivní myšlenky v hlavě by měly převažovat nad tmi negativními, což by mělo vést k lepšímu výkonu, větší sebedůvěře a dobrému naladění sportovce. Naopak negativní myšlenky by mohly dostat hráče pod tlak. Vnitřní řeč je jednoduchá metoda, která může zlepšit koncentraci při tréninku nebo zápase. Závodní hráči tuto techniku používají automaticky, aniž by o tom přemýšleli (Stackeová, 2011).

Vnitřní řeč může také pozitivně ovlivnit naučení nových dovedností, může vést k odstranění nevhodných pohybů či návyků nebo může sloužit také jako hnací motor při tréninku nebo zápase (Crespo & Miley, 2001).

2.13.5 Tréninková cvičení pro zlepšení sebedůvěry

Mezi vrcholovými tenisty častokrát rozhoduje zápas momentální psychické rozpoložení, kde hraje sebedůvěra velmi důležitou roli. Věřit sám sobě znamená věřit ve vlastní schopnosti a zahrát úder tak, jak je v dané situaci vhodný. Sebedůvěra neovlivňuje jen jednání a rozhodování hráče na kurtě, ale ovlivňuje také jeho techniku úderů. Pokud sebevědomí hráče je nízké, může to vést například k tomu, že při úderech je těžiště hráče více vzadu než obvykle nebo se u úderů může zvedat. Údery jsou pak často hrány jen paží a hráč nemůže naplno využít svůj rozsah pohybu. Sebedůvěra pozitivně ovlivňuje myšlení, nabádá hráče k odvážnější hře a také zlepšuje koncentraci (Crespo & Miley, 2001).

V tenise je spousta faktorů, které mohou vést ke snížení sebedůvěry. Může se jednat například o řadu nevynucených chyb, ztráty bodu z nahraného míče, dvojchyby nebo z prohraného zápasu se slabším soupeřem. Je proto důležité vědět, jak na takové situace zareagovat. Jak uvádí Crespo a Miley (2001), vhodné je při takových situacích

zapomenout na chybu a soustředit se na následující bod. Pro zvýšení sebedůvěry je vhodné, pokud si například hráč představí svůj tenisový vzor, využije imaginaci a představí si své nejlepší výkony anebo využívá své naučené rituály. Všechny tyto techniky mohou vést ke zvýšení potřebné sebedůvěry.

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je vytvořit přehled možností a postupů v psychické přípravě tenistů do 12 let na základě analýzy dat v primárních studiích vyhledaných na základě databázové rešerše.

3.2 Výzkumné otázky

1. Které techniky jsou využívány v psychické přípravě u dětí v tenise?
2. Jakým způsobem jsou techniky mentálního tréninku implementovány do tréninkové přípravy u dětí v tenise?
3. Lze na základě analýzy dat z provedených studií určit efekt využití technik u dětí a v tréninkové přípravě v tenise?

4 METODIKA

4.1 Kritéria vyhledávání

Použité databáze: SPORTDiscus with full text, PsycArticles, APA PsycInfo

Klíčová slova: children, concentration, imagination, mental skills training, mental training, psychological skills training, relaxation, self-talk, tennis, visualization, youth

Inkluze: studie, zabývající se mentálním tréninkem u dětí a mládeže v tenise, studie týkající se výchovných i tréninkových metod pro tenisové hráče v kategoriích do 12 let, studie v anglickém jazyce, studie z odborných časopisů

Exkluze: studie, které nesouvisely s tenisem, studie nezabývající se mentální přípravou, studie zaměřené na starší kategorie než mladší žactvo, studie, které nebyly v anglickém jazyce nebo byly z neoborných časopisů

Vyhledávací strategie byla provedena ve spolupráci s vedoucí práce. Klíčová slova byla vybrána na základě problematiky, která se týká práce. Studie byly filtrovány na recenzovaná periodika, studie vydané od roku 1992, studie s odkazem na plný text a také na studie v anglickém jazyce. K datu 12.7. 2020 bylo vyhledáno 20 studií. Po dvojité kontrole s vedoucí práce bylo vybráno 8 studií, které odpovídaly kritériím.

4.2 Strategie vyhledávání v určitých databázích

(výsledky jsou ke dni 12.7.2020)

S1 MM "IMAGERY (Psychology)"

S2 DE "MENTAL training"

S3 DE "MOTOR imagery (Cognition)"

S4 DE "Self-Talk"

S5 DE "Cognitive Restructuring"

S6 DE "Self-Instructional Training"

S7 DE "Visualization"

S8 DE "BREATHING exercises"

S9 DE "Autogenic Training"

S10 DE "Biofeedback Training"

S11 TI ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy)) OR AB ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy))

S12 TI ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills)) OR AB ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills))

S13 TI ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech)) OR AB ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech))

S14 TI ("negative thought stopping") OR AB ("negative thought stopping")

S15 TI ((simulated) W3 (training OR modelling)) OR AB ((simulated) W3 (training OR modelling))

S16 TI ((attention OR attentional OR concentration) W3 (focus OR focusing)) OR AB ((attention OR attentional OR concentration) W3 (focus OR focusing))

S17 TI (refocusing OR "goal setting" OR "goal-setting") OR AB (refocusing OR "goal setting" OR "goal-setting")

S18 TI ("confidence building" OR self-confidence OR "neuro linguistic programming") OR AB ("confidence building" OR self-confidence OR "neuro linguistic programming")

S19 TI ((distraction OR stress) W2 (management OR control)) OR AB ((distraction OR stress) W2 (management OR control))

S20 TI ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR "self-regulation")) OR AB ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR "self-regulation"))

S21 TI ((performance OR mental) W3 (plan OR planning) OR AB ((performance OR mental) W3 (plan OR planning))

S22 TI ("diaphragmatic breathing") OR AB ("diaphragmatic breathing")

S23 = propojení pomocí „OR“ (S1-S22)

S24 tennis

S25 children

S26 kids

S27 youth

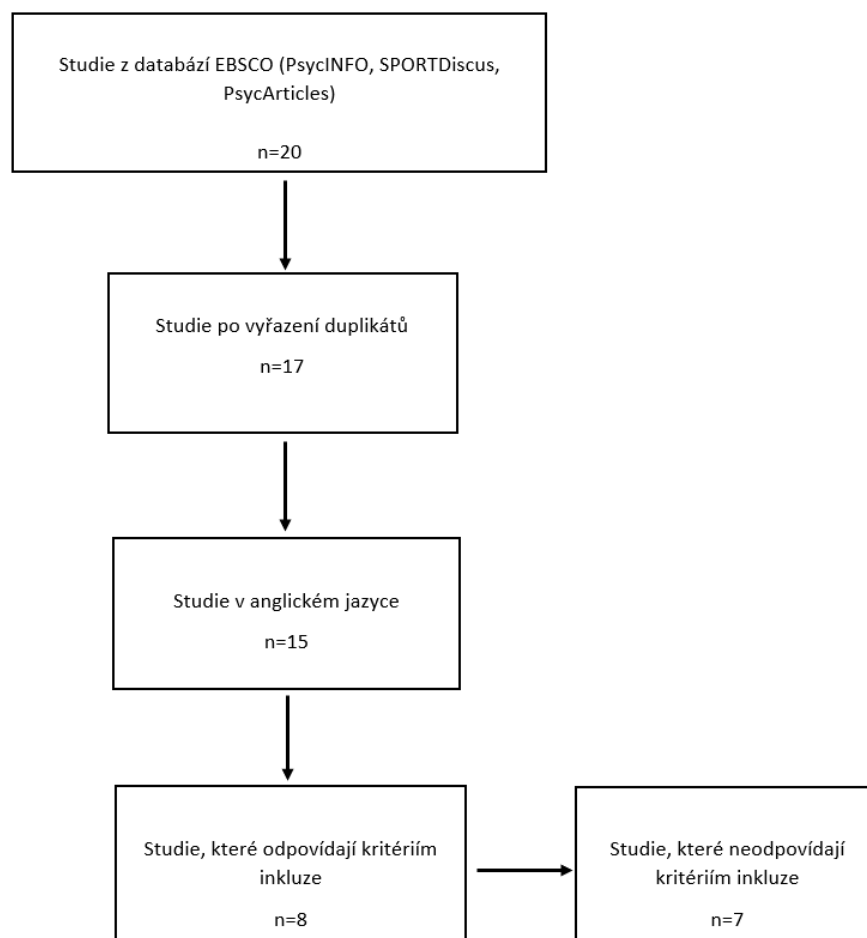
S28 young athletes

S29 children athletes

S30 = propojení pomocí „OR“ (S24-S29)

S31 = propojení pomocí „AND“ (S23 AND S24 AND 30)

4.3 Proces výběru studií



Obrázek 1. Flow diagram

Ve flow diagramu jsou popsány jednotlivé kroky stanovené strategie, které směřovaly k dosažení potřebných studií. V prvním kroku byly zadány a vytvořeny předem stanovené sety. Sety zahrnovaly klíčová slova, která byla vypsána v jednotlivých krocích výše. Výsledkem bylo 20 studií. V následujícím kroku byly vyřazeny duplikáty a počet studií se snížil na 17. Poté byly vybrány jen studie v anglickém jazyce a vyřazeny byly další 2 studie. Následně byly studie posouzeny podle fulltextů a 7 neodpovídajících studií bylo vyřazeno. Tímto posledním krokem zbylo 8 relevantních studií.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Ve zvolených databázích bylo prozkoumáno celkem 20 studií, které byly vygenerovány po předem promyšlené vyhledávací strategii, která je detailně rozebrána v kapitole 4.2. Po vyloučení duplikátů a studií, které nebyly v anglickém jazyce zbylo 15 studií. Po přečtení abstraktů i fulltextů bylo vyloučeno 7 dalších studií. Mezi nejčastější důvody vyloučení studie patřily absence mentálních technik nebo mentálního tréninku nebo neodpovídající sport k dané problematice. Definitivním výsledkem bylo odpovídajících 8 studií. Studie jsou popsány ve výsledné tabulce.

5.1 Charakteristika zařazených studií

V následné tabulce je stručně vypsáno 8 výsledných studií. Výsledné studie splňovaly všechny daná kritéria, která byla předem zadána.

Tabulka 3

Tabulka se zařazenými studiiemi

Studie	Rok	n	Národnost	Pohlaví	Věk	Stupeň výkonnosti	Použité techniky MT	S jakým efektem
1	2020	x	USA	x	9-12, 13-16	vrcholová	imaginace, dýchání, vedení deníku, rituály a rutiny, self-talk	rozvoj sebevědomí, zlepšení sebevědomí na základě dotazníků, změna myšlení
2	2018	1	Korea	Ž	12	výkonnostní	deník, stanovování cílů	zlepšení vizuální pozornosti a úderové techniky
4	2018	24	Slovensko	M i Ž	7-9	výkonnostní	video hry, imaginace	zlepšení motorických schopností
7	2017	24	Česká republika	M i Ž	7-10	rekreační	koncentrace na ruce nebo míč, koncentrace mimo své tělo	kvalitnější výkon, větší počet vítězných míčů
8	2020	28	USA	M i Ž	do 12	výkonnostní	pozitivní vnitřní řeč	vyšší úspěšnost prvního podání, vyšší rychlost prvního podání
9	2013	12	Francie	M i Ž	11	vrcholová	externí zaměření pozornosti	kvalitnější technika, zvýšená přesnost úderů
10	1992	40	Čína	M i Ž	7-10	výkonnostní	imaginace, relaxační techniky, video	zkvalitnění výkonu, zvýšení sebevědomí a snížení míry kognitivní úzkosti
12	2009	72	Greece	M i Ž	09.XII	výkonnostní	vnitřní řeč	

Pozn.: n – počet participantů, MT – mentální trénink, M – muži, Ž – ženy, x – neuvedeno

Referenční seznam k tabulce se zařazenými studiemi:

1. Lauer, E. E., Lerman, M., Zakrajsek, R. A., & Lauer, L. (2020). *The creation of a mental skills training program in elite youth tennis.*
2. Seang-Leol, Y., & Jr, R. C. (2018). *Using counseling to improve the self-confidence of a young competitive female tennis player: A case study.*
4. Šlosar, L., Plevnik, M., & Marušič, U. (2018). *Playing active video games while in a tennis training process: a nww training tool or a handicap for children?*
7. Abdollahipour, R., & Psotta, R. (2017). *Is an external focus of attention more beneficial than an internal focus to ball catching in children?*
8. Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2020). *Careful what you say to yourself: Exploring self-talk and youth tennis performance via hierarchical linear modeling.*
9. Guillot, A., Desliens, S., Rouyer, C., & Rogowski, I. (2013). *Motor imagery and tennis serve performance: the external focus efficacy.*
10. Li-Wei, Z., Qi-Wei, M., Orlick, T., & Zitzelsberger, L. (1992). *The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10-year-old children.*
12. Hatzigeorgiadis, Zourbanos, Mpoumpaki, N., Theodorakis, S., & Yannis. (2009). *Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety.*

5.2 Odpovědi na výzkumné otázky

Odpovědi na jednotlivé otázky byly provedeny na základě vyhledaných studií.

1. *Které techniky jsou využívány v psychické přípravě u dětí v tenise?*

Mezi nejčastěji používané techniky u mládeže s pozitivním efektem patří vnitřní řeč, imaginace, rituály, rutiny, dýchání, relaxace a soustředění na určité místo nebo věc.

2. *Jakým způsobem jsou techniky mentálního tréninku implementovány do tréninkové přípravy u dětí v tenise?*

Mezi běžné způsoby implementování mentálních technik patří opakování dané techniky v tréninku nebo v tréninkovém zápase. Techniku je zapotřebí zafixovat. Zařazení do praktického tréninku může tedy probíhat i řadu týdnů či měsíců. Učení technik může probíhat i mimo tenisové kurty, a to pod vedením lektorů na skupinových lekcích nebo sezeních.

3. *Lze na základě analýzy dat z provedených studií určit efekt využití technik u dětí a v tréninkové přípravě v tenise?*

Z analýzy dat z provedených studií lze určit pozitivních efekt technik mentálního tréninku. Hráči díky zvýšenému sebevědomí, změny myšlení, větší herní pohodě i kvalitnější technice vykazovali více zahraničních vítězných míčů, rychlejší a přesnější první podání nebo i snížení míry kognitivní úzkosti.

6 ZÁVĚR

Na základě databázové rešerše a analýzy literárních zdrojů byla vybrána následující doporučení pro realizaci psychické přípravy u mládežnických kategorií:

- 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
- vnitřní řeč

- emocionální kontrola
- imaginace

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá psychickou přípravou tenistů v kategorii do 12 let; teoretická část práce poskytuje přehled studií, zabývajících se mentální přípravou dětí v tenise.

V teoretické části práce jsou představeny a charakterizovány mládežnické kategorie do 12 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 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 jsou charakterizována vývojová období předškolní – starší školní věk. S tím souvisí také motivace a pozornost u dětí. Zaměřeno je také na tenisového trenéra. Popsány jsou důležité předpoklady, které by měl trenér mít pro trénování nejmladších tenisových kategorií a vyjmenována je i řada doporučení pro tenisové trenéry, jak nejlépe pracovat s dětmi, a hlavně děti nepoškodit. Doporučení jsou popsána i v následující kapitole, která se týká rodičů. Popsáno je, jak se nejlépe věnovat svému dítěti a také, jak efektivně spolupracovat s trenérem. Dále se práce věnuje kapitole, ve které jsou popsány výhody i nevýhody účasti na turnajích a družstev. Popsány byly i určité techniky mentálního tréninku.

Tato přehledová studie byla vytvořena pomocí dostupné literatury a rešerše z výzkumných studií prostřednictvím elektronických databází. Výsledky byly podle zadaných kritérií vytříděny a zůstalo 8 relevantních studií. Ve výsledných studiích jsou zahrnuty různé stupně výkonnostní úrovně, obě pohlaví a různé národnosti.

Výsledné studie prokázaly pozitivní vliv technik mentálního tréninku na výkon hráče v tréninku i v zápase. Mezi techniky s pozitivním vlivem na výkon patřila imaginace, vnitřní řeč, rituály, rutiny, relaxace nebo i dýchání.

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 bachelor's thesis deals with the mental training of tennis players until the age of 12; the theoretical part of the thesis provides with the overview of studies dealing with the mental training of children in tennis.

The theoretical part of the study presents and characterizes youth categories up to the age of 12 and it is recommended at what age tennis training should start. The aids that are used in these age groups, such as a smaller net or softer balls, are briefly described. The work further deals with the recognition of talented children and training principles in these youth categories. The thesis also compares two training concepts which differ from each other, especially in youth training. The preschool to older school age development periods are then characterized. This is also related to the motivation and concentration of children. There is also the focus on the tennis coach. It describes the prerequisites that a coach should have for training the youngest tennis categories and it also lists a number of recommendations for tennis coaches how to work best with the children and especially how not to harm them. The recommendations are also described in the following chapter which concerns parents. It is described how to devote the own child in the best way and also, how to work effectively with the coach. The study further focuses on the chapter in which both the advantages and disadvantages of participating in tournaments and teams are described as well as certain mental training techniques.

The review study was created with the use of available literature and a search of research studies through electronic databases. The results were sorted according to the specified criteria and 8 relevant studies remained. The resulting studies include different levels of performance, both sexes and different nationalities.

The resulting studies showed a positive effect of mental training techniques on the performance of both the player during a training and during a match. Techniques with a positive effect on performance included imagination, self-talk, rituals, routine, relaxation and also breathing.

The thesis is intended for parents and coaches of the youngest tennis categories and can contribute to the optimisation of the mental and physical development in children playing tennis.

9 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.
- Kategorie závodního tenisu. (n.d.). Retrieved from <http://www.tcbajda.cz/zavodni-tenis/zakladni-informace-k-zavodnimu-tenisu/>
- 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>
- Stackeová, D. (2011). *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada Publishing.
- Štrupl, J. (2011). Mami, tati chci hrát tenis. Retrieved from https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/39105/BPPR_2010_1__0_260591_0_102827.pdf?sequence=4&isAllowed=y