

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

MINITENIS – CESTA K ROZVOJI TALENTU V TENISE  
Diplomová práce  
(bakalářská)

Autor: Mgr. Eva Tomajková, studium trenérství  
Vedoucí práce: Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.  
Olomouc 2010

Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Mgr. Eva Tomajková

**Název závěrečné písemné práce:** Minitenis – cesta k rozvoji talentu v tenise

**Pracoviště:** Katedra antropomotoriky a sportovního tréninku

**Vedoucí:** Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

**Rok obhajoby:** 2010

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zaměřuje na minitenis, jeho význam pro všestranný pohybový rozvoj dětí a využití obecných a specifických cvičení v minitenise při rozvíjení talentu. Jedná se o moderní formu výuky tenisu, která je doporučována Mezinárodní tenisovou federací (ITF). Minitenis je vhodný metodický prostředek výuky tenisu pro děti ve věku cca 4 až 7 let, který pomáhá dětem lépe se adaptovat na herní podmínky. Probíhá většinou hravou formou a obsahuje prvky atletiky, gymnastiky, míčových her a speciální tenisová cvičení, která se významně podílejí na rozvoji dětí jak po stránce fyzické, tak i po stránce psychické. Staví se tak velmi dobré základy pro bezproblémový vstup dítěte do „velkého tenisu“ s cílem dalšího tenisového růstu a maximální podpory talentu v pozdějším věku.

**Klíčová slova:** Minitenis, cvičení obecná, cvičení specifická, identifikace, talent

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Mgr. Eva Tomajková

**Title of the master thesis:** Minitennis- the way for talent development in tennis

**Department:** Department of Anthropomotorics and Sport Training

**Supervisor:** Doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr.

**The year of presentaion:** 2010

**Abstract:** The diploma project focuses on minitennis, its importance for general motoric development of children and use of general and specific drills in minitennis for talent development. It is a modern form of tennis training which is recommended by International tennis federation (ITF). Minitennis is a useful methodical device for tennis training for 4 to 7 year old children, which helps them better adapt to game conditions. It usually takes a playful form and it contains elements of athletics, gymnastics, sports games and special tennis drills which participate in both physical and mental development of children. In this way it builds good basics for a trouble free entrance of children to "real tennis" with the aim of further tennis development and maximal talent support in older age.

**Key words:** Minitennis, general drills, specific drills, identification, talent

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Doc. RNDr. Jiřího Zháněla, Dr., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 10. května 2010

.....

Děkuji Doc. RNDr. Jiřímu Zhánělovi, Dr. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

## Obsah

- 1 ÚVOD
- 2 CÍLE PRÁCE
- 3 SYNTÉZA POZNATKŮ, UVEDENÍ DO PROBLEMATIKY
  - 3.1 Minitenis
  - 3.2 Minitenis v České republice a ve světě
    - 3.2.1 Minitenis v České republice a na Slovensku
    - 3.2.2 Oblasti rozšíření minitenisu v České republice
    - 3.2.3 Minitenis ve světě
  - 3.3 Identifikace talentovaných jedinců v tenise
    - 3.3.1 Talent
    - 3.3.2 Identifikace a výběr pohybových talentů
    - 3.3.3 Identifikace a výběr „tenisových talentů“
      - 3.3.3.1 Austrálie-program na vyhledávání talentů
- 4 METODIKA, KONCEPCE VÝUKY MINITENISU
  - 4.1 Program „Minitenis do škol“
    - 4.1.1 Cíle programu
    - 4.1.2 Jak vyučovat minitenis
  - 4.2 „Tennis...Play+Stay“
- 5 VŠESTRANNÝ ZÁKLADNÍ TRÉNINK(cca4-6/7 let)
  - 5.1 Všeobecné pokyny
  - 5.2 Tréninkové cíle a obsahy
    - 5.2.1 Pohybový (motorický) rozvoj (4-6/7 let) – obecná cvičení
    - 5.2.2 Pohybový (motorický) rozvoj a rozvoj technických dovedností (4-6/7 let)– specifická cvičení
  - 5.3 Tréninkový plán
  - 5.4 Turnajová doporučení
- 6 ZÁVĚR
- 7 SOUHRN
- 8 SUMMARY
- 9 REFERENČNÍ SEZNAM

## 1 Úvod

Tenis je sportem na celý život. Je individuálním sportem a zároveň nám umožňuje být členem týmu. Minitenis je skvělá příležitost seznámit děti s tenisem a přivést je ke sportu. Napomáhá harmonickému vývoji dětí, rozvíjí motorické dovednosti, zvyšuje sebedůvěru a v neposlední řadě napomáhá rozpoznat talentované jedince, kteří se mohou tenisu dále úspěšně věnovat.

Minitenis je zjednodušená forma tenisu uzpůsobená dětem, která využívá speciálně upravených pomůcek ( nízké sítě, netlakované míče, kratší a lehčí rakety ) a hracích povrchů. Děti mají ze své tělesné výšky podobnou perspektivu pohledu na minitenisový dvorec jako dospělí na dvorec velký. Má velmi jednoduchá pravidla a osvojení si základů techniky je pro děti snadné a přirozené. Motivuje děti při tréninku úderů a herních činnostech, aby se tenisem bavily i přirozeně získávaly taktické návyky.

Minitenis je snadný a zábavný. Přirozenou činností pro děti je hraní her. Hry přinášejí radost, jsou spontánní a děti si často hrají nevědomky. Trenér, který využívá her při výuce, učí děti tenis a zároveň jim umožňuje si hrát a bavit se, rozvíjet jejich případný talent přirozenou cestou.

Minitenis je svým obsahem, který tvoří všestranná příprava prostřednictvím nespécifických, rozmanitých a komplexních pohybových forem s prvky dětské gymnastiky, míčových her, házení, chytání a zápasení na jedné straně a základní tenisová příprava na straně druhé, ideálním odrazovým můstkem pro rozpoznání a rozvíjení talentů.

Aby mohly být dané úkoly a cíle minitenisu realizovány a dosaženy, je zapotřebí excelentní organizace, systematiky, dokonalosti a vysoké kvality práce.

## 2 Cíle práce

Cílem bakalářské práce je objasnit význam obecných a specifických cvičení v minitenise pro všestranný pohybový rozvoj dětí a jejich využití při rozpoznávání a rozvíjení talentů.

Poukázat na výhody minitenisu, který je zábavou, kde se mohou děti pořádně vyřádit, a který skutečně splňuje podmínky herního sportu. To znamená, že v popředí musí stát především hra, hravé osvojování. Pro optimální splnění těchto předpokladů, je nutné přizpůsobit jak osvojovací kroky tak i pozdější trénink dětí jejich biologickému vývoji.

Jedním z dílčích cílů je přiblížení problematiky talentu v tenise, kdy je zapotřebí opřít se o co možná nejvíce podrobností. Správné je analyzovat s pomocí praktických a co možná nejlepších sportovně-vědeckých výzkumných metod všeobecné motorické a sportovně-specifické složky a z toho stanovit opatrné prognózy.

Z hlediska zaměření na minitenis je práce směřována na hrubý negativní výběr. Jedná se o 1. krok při třídění talentů a vychází z pozorování 4-7letých dětí a snahy rozpoznat mezi nimi ty, kteří se umějí co do zručnosti a hravosti „pohybovat“ lépe než ti ostatní.

Část práce je věnována všestrannému základnímu tréninku dětí (4-6/7 let) se zaměřením na pohybový rozvoj a rozvoj technických dovedností s využitím obecných a specifických cvičení.

Publikováním a vysvětlením celé řady rozmanitých cvičení s raketou i bez ní, se tato práce může stát inspirací pro další tenisové trenéry, kteří se rozhodli pro práci s těmi nejmenšími a chtějí se zapojit do dlouhodobého procesu, který souvisí s rozvíjením talentů za spolupůsobení okolních vlivů na kvalitativně nejvyšší úroveň, a zároveň nadchnout co největší počet dětí pro tenis tak, aby se jim stal sportem na celý život.



### 3 Syntéza poznatků, uvedení do problematiky

#### 3.1 Minitenis

- Představuje ideální způsob, jak dětem představit tenis a umožnit jim vyzkoušet si ho aktivní a zábavnou formou. Děti nelze brát jako dospělé. Děti si chtějí hrát v prostředí, které odpovídá jejich věku a jejich fyzickým možnostem.
- Můžete u dítěte vytvořit dobrý základ pro další rozvoj jeho tenisové techniky. Děti jsou nuceny hned od začátku hrát celé kompletní údery.
- **Je ideální pro rozpoznání talentů, kterým by měla být věnována další pozornost a péče.**
- Představuje ideální způsob, jak přivést k tenisu veliké množství nových hráčů.
- Je snadný a zábavný. To, že se dětem od počátku daří, jim přináší radost a pomáhá zvyšovat jejich sebedůvěru. Tím, že se děti rychle učí ovládat míč, jsou připravovány na seznámení se s opravdovým tenisem. Děti hrají skutečný tenis již od začátku.
- Jde hrát prakticky kdekoli a vybavení pro něj není nákladné.

( Crespo,& Miley, 1998 )

#### 3.2 Minitenis v České republice a ve světě

##### 3.2.1 Minitenis v České republice a na Slovensku

Minitenis se dostal do povědomí českých tenisových příznivců již v roce 1945, ale nesetkal se s velkou odezvou. Významným okamžikem pro minitenis u nás je vydání metodického materiálu a „nastartování“ projektu „Minitenis do škol“. Jedná se o vůbec 1. publikaci, která pojednává o minitenise přeloženou do češtiny. Velkou zásluhu na tom mají Paedr. František Zlesák, Mgr. Jan Zlesák a Doc. RNDr. Jiří Zháněl Dr., kteří se podíleli na překladu a korektuře. Koncepce projektu minitenis je dále podporována ČTS. Koordinátorem projektu Minitenisu ČTS byl jmenován ing. Petr Šafránek, který po návratu z Německa využíval v tenisovém klubu TC Brno systému bavorského tenisového svazu, se kterým se za svého působení v zahraničí seznámil v tenisovém oddílu v Passau. Koncepce tohoto

projektu vychází z náboru dětí, přes minitenis, až po návaznost na další kategorie. Ing. Petr Šafránek setrval v pozici koordinátora projektu Minitenisu ČST tři roky. Ve funkci ho později nahradil Michal Juda, který v současnosti koordinuje projekt ČTS minitenis a babytenis předžákovské kategorie.

Dětské projekty se vyvíjí již několik let, projekt „Minitenis“ jako kategorie od šesti let (případně i mladší) probíhá již rokem pátým a „Babytenis“, tedy kategorie do devíti let funguje dvanáctým rokem. V minitenise mají děti možnost po několika měsících tréninku odehrát zápas a tím to pro ně má smysl. Záleží na individuálních fyzických a psychických předpokladech.

Na realizaci projektu minitenisu v ČR mají svůj neodmyslitelný podíl metodické materiály. Jedná se již o výše uvedenou příručku „Minitenis do škol“ (vydáno ITF 1998, český překlad MK ČTS 2003), Koncepce výchovy tenisové mládeže do 10-ti let s videoprůvodcem, jejímž autorem je ing. Petr Šafránek a Příručka pro trenéry minitenisu. Uvedené materiály zahrnují organizaci tréninků včetně náplně třiceti lekcí v případě publikace „Minitenis do škol“. Zmíněné materiály svým obsahem přibližují, jak začít s těmi nejmenšími a jakou cestou se dále ubírat, aby se děti pro tenis doslova nadchly a bavily se jím.

Propagace minitenisu v České republice je v současné době zprostředkována pomocí odborných, metodických i propagačních materiálů, které jsou zveřejňovány na internetové stránce Českého tenisového svazu CZTENIS.CZ, v časopise TENIS a v podobě metodických příruček MK ČST.

Dětský tenis se úspěšně rozvíjí i v ostatních zemích jako například na Slovensku. Slovenský tenisový svaz úspěšně dokončil svoji snahu přiblížit tenis co největšímu počtu dětí na Slovensku. Už několik let, stejně jako u nás, soustřeďuje pozornost tam, kde je nejvíce dětí-na základní školy. Slovenskému tenisovému svazu se podařilo přesvědčit kompetentní orgány o nesporných výhodách začlenění tenisu do osnov v rámci hodin povinné tělesné výchovy.

Za výrazné a aktivní spolupráce Ministerstva školství a Státního pedagogického ústavu se to podařilo ve školním roce 2008/2009 zrealizovat. Tenis se dostal do učebních osnov pro žáky prvního stupně na základních školách. Hlavním záměrem projektu je umožnit všem dětem na Slovensku seznámit se s tenisem, jeho základy a pravidly. Projekt má pomoci tenisovým klubům a oddílům při efektivnějším výběru adeptů do svých řad.

### 3.2.2 Oblasti rozšíření minitenisu v České republice

Ve většině tenisově vyspělých zemích je minitenis, v různých formách zakotven jak v tréninkové metodice tak v systému soutěží.

#### Hlavní směry rozvoje minitenisu v ČR

- cíl-prostřednictvím minitenisu přivést co nejvíce dětí k velkému tenisu a dát jim kvalitní herní základy
- organizační oblast
- začlenění minitenisu a navazující kategorie „děti do 9-ti let“ do struktury soutěží ČST

V současné době je minitenis v ČR poměrně populární a většina tenisových klubů již úspěšně minitenis začlenila do svých koncepcí. Některé kluby rozšířily své aktivity i nad rámec klubu samotného. Jedná se zejména o spolupráci s mateřskými školami. Např. TK Agrofert Prostějov se stará o sportovní aktivity dětí a mládeže v jejich regionu. Pečují o děti ve věku od 5-ti let. Všechny tréninky a cvičení jsou zaměřeny na konkrétní věkovou kategorii podle hesla „**Škola hrou**“.

Tenisová školička je zaměřena především na všestranný pohybový rozvoj, základní tenisovou průpravu s cílem připravit děti k rekreační nebo závodní hře. Probíhá většinou hravou formou a obsahuje prvky atletiky, gymnastiky, míčových her a speciální tenisová cvičení. Tyto aktivity jsou prokládány mimotenisovými cvičeními na rychlost, obratnost a sílu.

Rozšířením minitenisu ze škol do školek se rozšiřují obzory sportovních aktivit pro děti již v přeškolním věku.

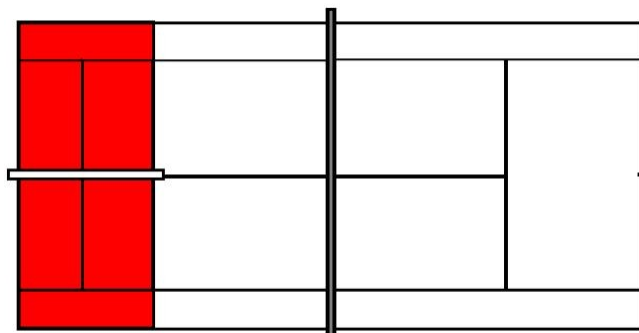
### 3.2.3 Minitenis ve světě

Významným krokem pro zvýšení zájmu o tenis a jeho přiblížení široké populaci je celosvětová kampaň s názvem „**Tennis.... PLAY + STAY**“, kterou v červenci v roce 2007 zahájila Mezinárodní tenisová federace (ITF) s cílem přivést více lidí na tenis a jeho zatraktivnění pro začátečníky. Spolu se Švýcarskem se kampaně účastní celá řada členských zemí – Německo, Nizozemí, Velká Británie, Austrálie, Kanada...

Součástí výše zmíněné celosvětové kampaně je projekt s názvem „**Tenis pro děti**“. Nejdůležitější roli hraje materiál a velikost hracího pole. Výběr netlakovaných míčů v kombinaci s menším hřištěm a raketami odpovídající velikosti umožňují dětem snadnější kontrolu. Odpovídající rakety a míče nejsou nové. Během několika let se prostřednictvím využívání jednotlivých elementů a sledováním jejich výhod z hlediska perspektivy úspěchu, zábavy a bezpečnosti sesbírali všechny tyto elementy dohromady mnohem systematičtěji než kdy dříve. Metodika projektu se opírá o nejnovější poznatky, které ukazují, že tenisový začátečníci všech věkových kategorií, dosahují rychlejších a efektivnějších výsledků v učení, když je vše od samého začátku orientováno na tenisovou hru. Dinant Roode (přednášející na Institutu sportovních studií v Groningenu) je přesvědčen o tom, že hráním se děti naučí mnohem více, než když jim řeknete, jak by měla být hra hrána. Dinant (2009) naznačuje, že tato zásada je ve sportu často podceňována. Tenis je velmi technický, je potřeba děti vyzývat, aby přemýšlely o věcech a sami hledaly řešení situací. Prostřednictvím tvůrčích forem je možné, aby děti sami hru objevily.

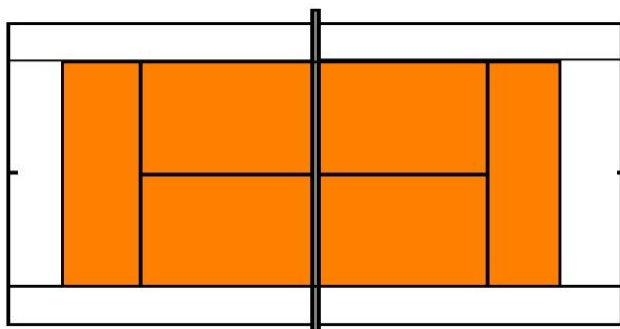
Projekt „Tenis pro děti“ je speciálně určen pro děti, umožňuje jim naučit se tenis poutavým způsobem, protože tenis je zábava! Většina dětí, které začínají hrát tenis se chtějí naučit dostat míč přes síť, hrát výměny s kamarádem, hrát na body, tak rychle, jak je to jen možné. Na čem je „Tenis pro děti“ založen? Barvy červená, oranžová a zelená symbolizují jednotlivé úrovně, kterými děti postupně procházejí. Každá úroveň nemá pouze specifické vybavení, které má pomoci k úspěchu, ale také úlohu rozvíjet konkrétní dovednosti.

**Červená úroveň (4-8 let)** - děti poznávají tenisovou hru (příjem, výměna, hra na body). Rozvíjí základní pohybové a koordinační dovednosti. Hraje se s pěnovými míči na prostoru (6x12m). Délka raket je mezi 43 a 56-ti cm.



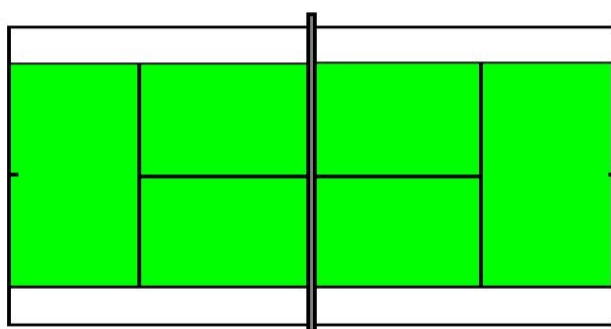
Obrázek 1. Červená úroveň, hrací pole ([www.tenniskids.nl](http://www.tenniskids.nl))

**Oranžová úroveň (7-8-9 let)** - je nejdůležitější úrovní tohoto moderního inovativního pojetí. Tato úroveň má za úkol rozvíjet všechny herní prvky včetně hry na síti. Klíčem k pozdějšímu úspěchu je rozvíjet stejné taktické prvky jako na běžném tenisovém dvorci společně s technikou. Hrací prostor v této úrovni odpovídá 3/4 běžného tenisového dvorce. Používají se netlakované míče a rakety o velikosti 56-63 cm.



Obrázek 2. Oranžová úroveň, hrací pole ([www.tenniskids.nl](http://www.tenniskids.nl))

**Zelená úroveň (8-10 let)** - poslední úroveň, po které následuje již hra na běžném tenisovém dvorci s běžnými míči. Děti v tomto věku jsou již schopny pokrýt celý dvorec. Technika, taktika a pohybové dovednosti jsou dále rozvíjeny. Zápasy jsou delší a ve hře hraje stále důležitější roli počasí. Zpočátku jsou ještě používány netlakované míče, které jsou postupně nahrazeny běžnými míči. Hra probíhá na klasickém tenisovém dvorci. Odpovídající velikost raket je 63-68 cm.



Obrázek 3. Zelená úroveň, hrací pole ([www.tenniskids.nl](http://www.tenniskids.nl))

V některých zemích např. ve Švýcarsku jsou součástí projektu „Tenis pro děti“ testy. Testování má prokázat (názorně dokázat) taktické, technické dovednosti, kondiční, koordinační a psychické předpoklady. Testy jsou nástrojem objektivní kontroly, které pomáhají pochopit technický tenisový vývoj dětí a rozpoznat pokrok. Načasování testování dětí je podmíněno vývojem. Je plánováno a oznámeno tenisovým trenérem.

Náplň a požadavky testů spolu souvisí a „dláždí“ cestu od tenisových začátečníků až po profesionály. Každé dítě obdrží kartu příslušné úrovně, která je tenisovým expertům srozumitelná. Pro zachování celé tenisové kariéry je zde i kniha veškerých činností. Po absolvování testu, přechází děti na další úroveň karty, kterou obdržely.

Součástí projektu jsou rovněž soutěže pro děti. Děti tak mají příležitost ukázat, co se naučily a hlavně soupeřit se svými vrstevníky na body.

Koncepce projektu „Tenis pro děti“ vychází z biologických předpokladů dětí a jejich věku. Umožňuje dětem prostřednictvím upravených rozměrů hracího pole, vybavením (rakety, míče), výšky sítě a bodovacích systémů, propojených s hracími komponentami, lépe rozvíjet technické a taktické dovednosti.

### **3.3 Identifikace a rozvoj talentovaných jedinců v tenise**

#### **3.3.1 Talent**

Slovníky a různé publikace uvádějí řadu vysvětlení pojmu talent v souvislosti s dalšími pojmy – **nadání** a **vloha**. Např. Encyklopedie Diderot (2001) uvádí základní termíny takto:

- **Nadání, talent** – schopnosti, chápané jako možnost, potenciál, vloha, které jedince předurčují k mimořádným výkonům intelektuálním, uměleckým, sportovním a jiným.
- **Potenciál** – celková schopnost, způsobilost k výkonu nebo poskytnutí energie.

- **Vloha** – vrozená schopnost nebo skupina schopností umožňující dosáhnout mimořádných a speciálních znalostí a dovedností.
- **Dispozice** – předpoklad, pohotovost k určitým typům chování.

Talent obecně je výrazným projevem dispozic jedince pro cílenou specializovanou činnost ( Perič, 2006 ).

Sportovní talent je souhrn dispozic jedince pro podání sportovního výkonu v časovém období často vzdáleném od okamžiku jeho objevení (Bouchače a kol., 1997; Joch, 1992).

Pro definici talentu je třeba stanovit atributy, které ho mohou charakterizovat. Ze světového písemnictví vyplývá, že neexistuje vyčerpávající definice všech typů sportovního talentu. Důvodem je mnohostrannost některých sportovních činností, kde dochází k vzájemné kombinaci měřitelných, možno říci známých atributů, s těmi, které mohou být definovány pouze omezeně nebo dokonce vůbec ne (Bunc, 2004).

Při řešení problému talentu je třeba respektovat to, že jeho plná realizace se může projevit až po určitém, někdy dosti dlouhém období patřičné kultivace a že talentovaný jedinec musí dostat alespoň minimální podmínky pro svůj rozvoj (Perič, 2006).

### **3.3.2 Identifikace a výběr sportovních talentů**

V současné odborné literatuře je problematika výběru talentů chápána jako komplex identifikace, selekce a rozvoje talentovaných jedinců v dlouhodobém procesu.

#### **Komplex identifikace**

- určení talentu (model sportovce)
- výběr talentu (výběrová kritéria, testy)
- vyhledávání talentu (prostředí, kde se dají najít a kdo je hledá)
- rozvoj talentu (trénink)
- péče o talenty (zabezpečení)

Celý systém identifikace a rozvoje sportovního talentu slouží ke zvýšení pravděpodobnosti dosažení maximální výkonnostní úrovně při požadavku minimalizace nákladů spojených s mnohaletou sportovní přípravou jedince (Perič, 2006).

### **Organizační schéma výběru a rozvoje talentů**

- spontánní výběr – nábor (etapa předběžného výběru);
- základní výběr (etapa hlubšího ověřování – výběr do sportovních tříd);
- specializovaný výběr (etapa výkonnostního rozvoje – výběr do sportovních center mládeže);
- výběr pro vrcholový sport (etapa výběru do reprezentačních družstev či klubů s vrcholovou úrovní výkonnosti).

#### **3.3.3 Identifikace a výběr „tenisových talentů“**

V současnosti se ukazuje jako rozhodující prvek vyhledávání talentovaných jedinců nejen jeho zachycení, ale zvláště pak způsob jeho kultivace.

Identifikace „tenisového talentu“ je proces odhalení mladých hráčů tenisu, kteří mají potenciální předpoklady dosáhnout úspěchu na národní i mezinárodní scéně.

Identifikace talentu pro tenis je velmi obtížná, zejména proto, že tenis řadíme z hlediska sportovních dovedností mezi tzv. „Otevřené sporty“. Vyžaduje nepřetržité provádění nových rozhodnutí, rychlých reakcí a disponovat prostorovou vnímavostí spolu se širokým rozsahem fyzických, psychických, technických a taktických dovedností. Proto je mnohem obtížnější stanovit nejdůležitější a nepostradatelné parametry pro tenis a identifikovat případný talent ve srovnání s tzv. „Uzavřenými sporty“, u kterých se sportovní dovednosti neustále opakují – jako je veslování, cyklistika, plavání...

Program na vyhledávání talentů pro tenis musí být brán jako proces ne pouze jako disciplína, která vyžaduje stálé doplňování informací.

Standardizace (směs testů a názorů tenisových trenérů, expertů) je nejlepší nástroj pro shromažďování a analyzování dat.



Talentování hráči by neměli mít velké rozdíly ve svých profilech. Například, pokud je hráč velmi pomalý ve 12-ti letech, ještě může být tenisovým šampiónem. Nicméně, pomalý hráč ve 20-ti letech už se tenisovým šampiónem nestane.

Zpětná analýza rozvoje tenisových „talentů“ určená zejména stálými znaky, obstarává nejlepší informace pro sestavení „ideálního“ programu pro rozvoj tenisových talentů.

### **Hlavní komponenty identifikace talentu**

- tělesné parametry
- fyzické předpoklady
- psychika
- technika
- taktika
- výsledky
- nedefinovatelné komponenty (např. cit pro míč, předvídavost, „zabijácký“ instinkt pro nějakou činnost)

Z výsledků zkoumání expertů vyplývá, že nelze zaměňovat dílčí úspěchy v počátcích s talentem, který je částečně vrozený. Vyvarovat se předčasněmu „vyhazování“ hráčů. Provádět testy nejlépe mezi 10-11-ti lety a 15-16-ti lety a v neposlední řadě nedělat významnější rozhodnutí před 16-tým rokem.

Vzhledem k rozlišným faktorům, kterých by měli tenisoví hráči na vrcholové úrovni dosáhnout, je velmi těžké, pravděpodobně nemožné rozpoznat tenisový talent na základě pouhého sledování v průběhu jednoduchého testování. Proto je důležité pro každý národní tenisový svaz rozvíjet a používat vlastní program na vyhledávání talentů a spojit ho s rozvojem talentů a se systémem vzdělávání trenérů, které by měly fungovat jako jeden celek.

### **Jak funguje výběr talentů?**

Správné je analyzovat pomocí praktických a co možná nejlepších sportovně-vědeckých výzkumných metod všeobecné motorické a sportovně-specifické složky nadání a z toho stanovit opatrné prognózy (Schönborn, 2008).

### **Kroky při výběru**

1. hrubý negativní výběr – rozpoznat na základě zkušeností a pozorování ty, kteří se umějí „pohybovat“ lépe než ti ostatní
2. motorické testy na všeobecné a koordinační předpoklady
3. sportovně-vědecké a medicínské postupy
4. subjektivně-objektivní registrace údajů o talentech

Třídění talentů není krátkodobou záležitostí, naopak se jedná o dlouhodobý proces, ve kterém je účelná za pomoci checklistů (podle Schönborna 1992) komplexní subjektivně-objektivní registrace údajů o talentech. Tyto údaje podporují jak sportovně-specifický výběr, tak i rozpoznání psychicky-mentálních složek, které hrají ve výkonnostním tenise velkou roli; vždyť přeci ctižádost, vůle, tvrdost, tréninková píle, sebedůvěra, odolnost vůči stresu, odvaha, bojový duch, sebedisciplína a další jsou nezbytné předpoklady budoucího špičkového sportovce (Schönborn, 2008).

#### **3.3.3.1 Austrálie – program na vyhledávání talentů**

**MLC Tennis Hot Shots** je oficiální program pro děti ve věku 5-12 let. Děti postupují prostřednictvím tří různých úrovní (červená, oranžová a zelená), které odpovídají jejich dovednostem. V jednotlivých úrovních hráči používají netlakované pomalejší míče v kombinaci se třemi různými velikostmi hracího pole.

**Program na vyhledávání talentů** je navržen k identifikaci budoucích „hvězd“. MLC Tennis Hot Shots a Program na vyhledávání talentů slouží jako vynikající platforma v procesu identifikace talentů v tenise.

#### **Program na vyhledávání talentů**

Tento nový a pozoruhodný program je společnou iniciativou mezi Austrálií a tenisovým západem, který byl zahájen v průběhu roku 2006. Program je určen k identifikaci mladých sportovců ve věku od 6 do 11-ti let, kteří mají touhu a potenciál ke hraní a vynikání ve sportu. Program byl nastaven za účelem umožnit širokému spektru dětí z tenisového i netenisového zázemí, zúčastnit se daného programu.

Tenis je zábavný, rychlý, náročný, dovednostně otevřený sport, který vyžaduje vysokou úroveň dovedností a předpokladů hrát a soutěžit na mezinárodní scéně. Z hlediska rozvoje dovedností je tenis rozdělen do 4 hlavních oblastí – psychologie, kondice, taktiky a techniky. Na základě toho byl navržen a standardizován přístup k identifikaci talentů na mezinárodní úrovni, který zahrnuje všechny tyto oblasti a umožní mladým sportovcům s velkým sportovním nadáním, ale omezenými tenisovými zkušenostmi, zazářit.

Standardizovaný postup hodnocení dává mladým sportovcům možnost vyzkoušet si jejich zdatnost v oblastech, které zahrnují tenisové aktivity, fyzické předpoklady a hraní her.

## **Jaké aktivity se odehrávají v den na vyhledávání talentů?**

### **1. testování tenisových dovedností**

Tenisové aktivity umožní zkušeným trenérům vyhodnotit kompetence dětí při provádění podání, forhendu a bekhendu, stejně jako jejich dovednost hrát výměny a zasáhnout vybrané terče na dvorci. Pokud děti ještě tenis nehrály, naučí je trenér jednoduchá provedení jednotlivých úderů, a poté ohodnotí jejich schopnost učit se a ukázkou každé dovednosti.

### **2. testování fyzických předpokladů**

Každé dítě má šanci ukázat svoji sportovní zdatnost ve 3 hlavních pohybových aktivitách, které jsou relevantní pro tenis. Tyto aktivity zahrnují **hod** (obdobu tenisového podání, vyžadující vysokou úroveň koordinace), **běh** (rychlost, rovnováha, kvalita pohybu), **20m sprint** (rychlost, síla, účinnost pohybu).

### **3. testování herních dovedností**

Výzkum ukázal, že děti, které mají schopnost provádět různé herní aktivity, umí obvykle přenést své dovednosti do jiného sportu. Pro děti jsou navozeny

herní situace (individuálního i týmového charakteru) a je posuzována jejich konkurence schopnost, porozumění strategii hry a schopnost řešit problém.

Po absolvování a dokončení všech aktivit, které program obsahuje, vyberou kvalifikovaní trenéři malý počet dětí na základě jejich výkonnosti. Vybraní jedinci se zúčastní následujícího stipendijního programu. Děti, které se zúčastnily dne na vyhledávání talentů, obdrží v následujících týdnech po absolvování tohoto dne vyjádření, zda byly úspěšné v získání pozice do navazujícího stipendijního programu spolu s dalšími informacemi.

Všechny děti by měly pokračovat v jejich tenisovém rozvoji a jsou povzbuzovány k účasti na zajímavých MLC Tennis Hot Shots programech.

## **4 Metodika, zásady, koncepce výuky minitenisu**

### **4.1 Program „Minitenis do škol“**

Mezinárodní tenisová federace (ITF, Crespo&Miley, 1998) stojí za programem Minitenis do škol. Filozofií a zároveň cílem výše zmíněného programu je možnost nabídnout dětem seznámení s tenisem prostřednictvím minitenisu a přivést je tak ke sportu, který budou moci provozovat po celý život.

Český tenisový svaz patří mezi organizace, které tento program rovněž podporují. Metodická komise Českého tenisového svazu vypracovala projekt „Rozšíření minitenisu v ČR“, jejímž současným koordinátorem je Michal Juda. Cílem projektu je zakotvení minitenisu, jak v tréninkové metodice, tak i v systému soutěží.

#### **4.1.1 Cíle programu**

- Minitenis umožňuje poznat aspekty individuálního sportu a zároveň se stát členem týmu.
- Tradiční výuka tenisu je založena na drilu a zvládnutí správné techniky. Při tréninku minitenisu je nácvik realizován formou hry, která je pro děti.
- Napomoci harmonickému vývoji dětí a usnadnit proces jejich vzdělávání rozvojem motorických dovedností a zvyšováním sebedůvěry.
- Rozvíjet vědomosti učitelů tělesné výchovy v oblasti tenisu a tím napomoci zpestření a zvýšení atraktivnosti hodin tělesné výchovy.
- Rozpoznat talentované jedince, kteří se mohou tenisu dále úspěšně věnovat.

( Crespo, & Miley, 1998)

#### **4.1.2 Jak vyučovat minitenis**

- Navodit příjemnou a přátelskou atmosféru.
- Podporovat kreativitu a umožnit účast na všech činnostech- děti si mohou mnoho cvičení a her vymyslet sami a rády vám se vším pomohou.
- Omezit teorii. Využívat pestrých her, které netrávají dlouho, jinak začnou děti ztrácet zájem.

- Motivovat pozitivním způsobem, zdůrazňovat sebehodnocení. Nesrovnávat děti mezi sebou, to by je mohlo odradit.
- Využívat různé pomůcky, jako jsou např. kužely, kruhy, koordinační žebříky, díky kterým se děti lépe orientují na hrací ploše, výuka je zábavná a učení se stává hrou.
- Instrukce musí být jasné a jednoduché.
- Zadávat takové úkoly, které mohou děti úspěšně splnit.

## 4.2 „Tennis...Play +Stay“

Mezinárodní tenisová federace (ITF) zahájila v červnu 2007, jak již bylo v úvodu práce uvedeno, celosvětovou kampaň s názvem „Tennis...Play + Stay“. Metodický přístup je nazván moderní (inovativní) tenis a vychází ze zařazení do tří úrovní podle věku.

Nejnovější poznatky ukazují, že tenisoví začátečníci všech věkových kategorií dosahují rychlejší a efektivnější pokroky v učení v případě, kdy je tenisový trénink zaměřen na hru samotnou. Rozvoj současné metodiky jde ve směru, který je orientován na tenisovou hru (příjem, výměna, hra na body).

### Jednotlivé úrovně podle věku

- Červená úroveň**
- lehké rakety, velikost 41-58 cm
  - pomalé, netlakované míče nebo pěnové míče
  - hrací pole je malé a přehledné
  - pochopení dráh letu
  - zdokonalování koordinace prostřednictvím mnoha sportovních výzev
- Oranžová úroveň**
- velikost rakety 58-63 cm
  - netlakované míče
  - hrací pole je plně využíváno
  - údery situačně přizpůsobovány
  - hra jeden proti druhému

### **Zelená úroveň**

- velikost rakety 63-68 cm
- netlakované míče
- běžný tenisový dvorec
- zběhlost ve všech herních situacích
- tenis se odehrává v celé své složitosti a rozmanitosti
- vysoké nároky na hráče
- pracuje se nadále na přesnosti, technice i taktice

Důsledná realizace postupných úrovní (červené, oranžové a zelené) v každodenním tenisovém tréninku přináší řadu výhod. Jedna je rozhodující: více pozitivních zkušeností na tenisovém dvorci pro všechny začátečníky a tudíž větší oddanost hráčů tenisu a trenérům.

Pomalejší netlakované míče, lehčí rakety a upravená hrací pole v kombinaci umožňují jak dospělým začátečníkům, tak i dětem větší kontrolu a jednodušší učení se tenisu.

Společná podstata projektů, ať už se jedná o program „Minitenis do škol“, Play and Stay, MLC Tennis Hot Shots a řada dalších, je propagace tenisu a snaha přivést k němu co nejvíce dětí. Pro řadu z nich se prostřednictvím minitenisu může tenis stát sportovní zálibou na celý život a pro některé jedince mohou být tyto zmenšené formy tenisu odrazovým můstkem v jejich dalším tenisovém růstu na výkonnostní úrovni.

## **5 Všestranný základní trénink (4-6/7 let)**

### **5.1 Všeobecné pokyny**

Děti v tomto věku provádějí první pohybové kombinace, avšak převážně kvantitativně a méně kvalitativně se spoustou vedlejších pohybů. Zažívají rychlé zdokonalení v rychlých pohybech, pohyblivosti a koordinačních dovednostech, stejně tak jako v aerobní vytrvalosti. Dětem se předkládá věkově přiměřená a všestranná nabídka pohybů, ve které dominuje především koordinace hravou formou. Z tohoto důvodu jsou voleny především následující formy pohybu:

- Motivační cvičení.
- Cvičení, která mohou být prováděna jednotlivě nebo v malých skupinách.
- Cvičení, pro která nejsou zapotřebí žádná velká organizační opatření.
- Cvičení, která jsou nenákladná a nevytvářejí žádné vysoké nároky na cvičební nářadí.

(Schönborn, 2008)

Z hlediska soustředění nevydrží tyto děti ještě dlouhé cvičební úseky, a proto se musí pohybová nabídka neustále měnit, musí být různorodá a zapojovat komplexně celé tělo. Přínosné je přistoupit na přání a iniciativu dětí.

### **5.2 Tréninkové cíle a obsahy**

V popředí stojí všestranná všeobecná příprava pomocí nespecifických, rozmanitých a komplexních pohybových forem kolem všech tělesných os. Obsahem mohou být: dětská gymnastika, zápasení, různé míčové hry, házení, chytání atd.

Ve specifické tenisové oblasti dochází jen k pozvolnému a opatrnému započítí se základními technickými formami jednoduchých způsobů úderů s takovým materiálem, který je pro děti přiměřený, přičemž v popředí ještě nestojí úderová technika, ale ovládání míče a rakety ve formě rozličných koordinačních cvičení.



## **5.2.1 Pohybový (motorický) rozvoj (4-6/7 let) – obecná cvičení**

### **Obecná cvičení**

Cvičení všeobecně rozvíjející, která napomáhají celkovému rozvoji sportovce. Jejich cílem je rozvoj širokého základu pohybových dovedností, kondičních a koordinačních schopností. Tato cvičení mohou mít rovněž význam zdravotní a kompenzační.

Podíl uvedených cvičení není v tréninku konstantní, závisí na věku, výkonnosti, období RTC atp.

### **Nejprve hrát a potom mluvit**

Nejdůležitější zásada pro učení začátečníků je: nechat jedince nejdříve hrát a poté vysvětlovat. Nedává žádný smysl pokoušet se učit někoho forehand, pokud nejsem obeznámen s jeho dovednostmi. Každý jedinec disponuje odlišnými vývojovými pohybovými dovednostmi. Pouze pokud nechám svěřence hrát, mohu na základě pozorování a analýzy následně rozhodnout, jaká forma tréninku bude vhodná pro každého jednotlivce. Cvičení tvoří nejpodstatnější část tréninku dětí při rozvoji jejich pohybových dovedností.

### **Rozvoj koordinace a zručnosti**

Koordinace oko-ruka, pomůcky-nafukovací balónek, raketa

- odrážení balónku oběma rukama nad hlavu
- odrážení balónku dominantní rukou nad hlavu
- odrážení balónku nedominantní rukou nad hlavu
- odrážení v kombinaci oběma rukama, pravou, levou-libovolné střídání

Koordinace oko-ruka, oko-noha

- odrážení balónku pouze hlavou
- odrážení balónku pravou nohou (zjednodušená forma-necháme balónek dopadnout), ztížíme tak, že odrážíme balónek nohou bez dopadu
- odrážení balónku levou nohou s dopadem i bez dopadu
- odrážení balónku různými částmi těla

## Koordinace oko-ruka

- raketou odrážíme balónek vzhůru, zasahujeme nad hlavou



Obrázek 4. Zasahování balónku raketou, nad hlavou

Koordinace oko-ruka, pomůcky „rybářská síť“ (raketa má místo výpletu síťku), kondiční žebřík, obruč, házecí šipka, tyče, stojany

- děti stojí naproti sobě přes síť, každé má „rybářskou síť“, chytají hosené míče od svého partnera do svých „sítí“, nejprve po dopadu-jednodušší forma, potom cvičení ztížíme tak, že „lovíme“ míče=rybičky bez dopadu



Obrázek 5. Rybář

- variace překážkových drah



Obrázek 6. a 7. Příklady překážkových drah

Sdílení tréninku s ostatními je pro děti velmi důležité. Je rozhodující, že děti prožívají učení společně a učí se jeden od druhého.

### Chtání a házení

Je velmi důležité „položít“ dobré základy těchto dovedností, pokud děti chtějí být úspěšné v jakékoli míčové hře.

- házení na „legrační“ terč
- házení a chytání v sedě
- chytání a házení, mezi hráčem a trenérem je síť, nejdříve chytá hráč míč po 2 dopadech, šikovnější chytají míč po 1 dopadu a nejlepší chytají míč bez dopadu, děti házejí oběma rukama spodním obloukem nebo oběma rukama nad hlavou
- házení pískající šipkou do terče
- házení na pohyblivý terč (obruč se sítí), který drží trenér a pohybuje se do stran stejně jako hráč v určité vzdálenosti od terče se snahou zasáhnout terč (vzhledem k bezpečnosti používáme pěnový míč)
- házení a chytání přes „živou“ síť, 2 hráči drží např. napnuté švihadlo a pohybují se s ním tam a zpět, další 2 hráči si přes tuto pohyblivou síť hází a chytají velký tenisový míč.



Obrázek 7. Házení pískající šipkou do terče

## Agility-hbitost

### Koordiniční žebřík, práce nohou

- přebíhání přes žebřík vpřed, dotek v každé mezeře během přeběhu
- přebíhání stranou, dotek každé nohy v každé mezeře
- pohybem dvě mezery vpřed jedna zpět přebíháme žebřík
- pohybem, 2 dotyky nohou uvnitř se současným střídáním jedné nohy do strany, vpřed po 3 dotycích
- pohybem, 2 dotyky dovnitř, 2 do stran a zpět 2 dovnitř, po 6-ti dotycích vpřed do další mezery



Obrázek 8. Koordiniční žebřík

## Rozvoj statické a dynamické rovnováhy

### Velký gymnastický míč, nafukovací válec

- děti leží břichem dolů na gymnastickém míči, trenér s ním neustále pohybuje do všech směrů, dítě nesmí spadnout
- stejná pozice, ale tentokrát drží děti vždy dva pomocníci, jeden za ruce, druhý za nohy, děti balancují na míči
- děti se válí celým tělem přes nafukovací válec
- děti se „drží“ nad vodou při tom jak leží na válci, nedotýkají se země ani rukama ani nohama a je to pro ně velká zábava

## Lano, obruč

- chůze po různých površích-lano do kruhu, obruč, lano na rovno (nejlépe na bosu, nebo v ponožkách)
- prolézání obruče během balancování (chůze) po laně

## Balanční polokoule, pěnové kostky, pěnový míč, létající talíř

- držet pozici na balančních polokoulích
- udržet rovnováhu na balančních polokoulích se zavřenýma očima
- pokusit se dělat dřepy na balančních polokoulích
- chůze po „cestě“ z pěnových kostek
- chůze po pěnových kostkách současně s nesením pěnového míče na létajícím talíři
- chůze po pěnových kostkách s míčkem na raketě

## Dřevěné velké kostky, balanční deska

- hráči stojí na dřevěných kostkách proti sobě a házejí si a chytají míč různými způsoby
- hráč stojí na balanční desce v různých pozicích např. na jedné noze, v pozici holubička...
- hráč stojí na balanční desce a hází a chytá míč s trenérem nebo partnerem, podle dovedností můžeme házet např. se dvěma míči

## Kužele

- variace běhů kolem kuželů
- běh a následné rychlé zastavení na povel
- běh a následné rychlé zastavení na povel na jedné noze
- cval stranou a následné rychlé zastavení

## **Rozvoj rychlosti**

### Rychlost reakcí

- starty z různých výchozích poloh s využitím startovních signálů vizuálních (zvednutá ruka), akustických (písknutí, tlesknutí) a taktilních (dotyk)
- hráč v pozici, kdy stojí a zároveň se dotýká jednou rukou země (bez vizuálního kontaktu s trenérem), reaguje na zvuk dopadu velkého tenisového míče, který hodil trenér a snaží se ho po vizuální lokalizaci, co nejdříve chytit
- hráč v pozici na čtyřech se opět snaží co nejrychleji chytit míč
- hráč v pozici- leh na břicho opět se snahou co nejrychlejší reakce při chytání míče
- zrcadlové cvičení, kdy dvojice stojí čelem proti sobě ve vzdálenosti 1 m, jeden ze dvojice udělá prudký pohyb do strany a druhý se snaží reagovat stejným způsobem
- zrcadlový pohyb nohou, viz. předchozí cvičení, prudký pohyb do stran je prováděn nohou

### Rychlost pohybu

- různé druhy honiček, např. děti si během honění předávají míček, pronásledovatel může dát „babu“ jen tomu, kdo má míček
- variace běžeckých štafet, např. poskoky snožmo k metě, zpátky běh

## **Rozvoj síly**

Je velmi důležité, aby při cvičení na rozvoj síly u dětí bylo zapojeno celé tělo s využitím váhy těla.

### Rozvoj celkové síly

- imitace zvířat, děti se pohybují jako želvy, čápi, hadi....
- imitace zvířat, děti na čtyřech pomocí hlavy jako nosorožci tlačí před sebou velký tenisový míč

- imitace zvířat, děti se pohybují jako broučci na zádech a nesou při tom nějaký předmět
- imitace zvířat, děti se jako krokodýlové posouvají po lavičce
- hra, kdy se děti jako krokodýlové na lavičce snaží chytit krokodýla, který „leze“ před nimi
- „kohoutí zápasy“-přetlačování

## Rozvoj výbušnosti

### Pěnové cihličky

- běh vpřed přes „cihličky“
- běh stranou přes „cihličky“ jako slalom
- poskoky přes „cihličky“ jako „králík“ s meziskokem
- běh přes „cihličky“ se zakopáváním
- poskoky přes „cihličky“ jako „králík“, 2 poskoky vpřed, 1 vzad
- běh přes „cihličky“ se zvedáním kolen
- „klokaní“ skoky přes „cihličky“ s meziskokem
- skoky po jedné i druhé noze s meziskokem nebo bez meziskoku
- skoky na jedné noze přes „cihličky“, 2 skoky vpřed, 1 vzad

## Rozvoj vytrvalosti

- provozování ostatních sportů, např. košíková, fotbal, tanec atd.

## Rozvoj pružnosti

### Základní principy protahování pomocí zábavných protahovacích cviků.

- psaní písmen chodidlem ve vzduchu, kočičí hřbet...

## 5.2.2 Pohybový (motorický) rozvoj a rozvoj technických dovedností (4-6/7 let) - specifická cvičení

### Specifická cvičení

Cvičení blízká, avšak ne zcela shodná se závodní specializací (obsahem sportovního výkonu). Mají výrazně analytický charakter tzn., že cíleně a výběrově ovlivňují jednotlivé faktory, řeší se v nich dílčí úkoly, např. zdokonalení techniky, kondice nebo taktiky. Jsou určena pro rozvoj speciálních dovedností, které mají bezprostřední význam pro růst výkonnosti.

Údery a hody patří mezi pohyby, které děti neustále opakují. Tyto pohyby se dále využívají za účelem jejich podporování a postupování k pohybům, které jsou více tenisově-specifické.

Overball, raketa, pěnový míč, švihadlo

- úder dlaní do overballu po vlastním nahození (vyhození míče oběma rukama nad hlavu, míč je udeřen po dopadu) jako bychom hráli forehand
- úder raketou po vlastním nahození z místa
- hraní ve dvojicích pomocí rukou (dlaní i hřbetem), ve vyznačeném hřišti, kde síť je suplována švihadlem na zemi, odrážíme overball rukou po dopadu zpět na protihráče
- hra přes síť pomocí rukou odehráváme overball, ztížení-1 odehrajeme overball nad sebe, necháme dopadnout a teprve poté zahrajeme přes síť
- kutálení, posílání si overballu pomocí rakety ve dvojicích, napodobování úderů forehandu i backhandu, jednodušší forma dovoluje dětem zastavit míč raketou, dříve než ho odehrají zpět
- kutálení, posílání overballu pomocí rakety bez zastavení formou hry

Páska (nahrazující síť), terč (legrační nafukovací postavička), branka, tenisový míček

- napodobování pohybu při podání, rozvoj pocitu při úderu nad hlavou, výborný příklad cvičení „hraj a uč se“, děti se snaží trefit terč umístěný za páskou



- děti hrají tentokrát pod „sítí“ (páskou), po vlastním nahození se snaží dát „gól“ do branky, která je umístěná na druhé straně za „sítí“

#### Kužele, raketa, mety, terč

- děti proběhnou mezi kužely slalom, při tom nesou na raketě míček, zastaví se u vyznačené mety a odtud se snaží míček, který si sami nadhodí před sebe umístit do terče (hrajeme forehand i backhand)



Obrázek 9. Slalom mezi kužely



Obrázek 10. Hra na terč

- pohybem do stran se děti pohybují mezi kužely, zastaví na vyznačené metě a snaží se odehrát míč, který jim nahodí trenér tak, aby trefily terč

#### Velký gymnastický míč, velký tenisový míč, raketa, pěnový míč, raketa na ruku

- chytání a házení na backhandové straně velkým tenisovým míčem (napodobování backhandu), děti při tom sedí na velkém gymnastickém míči, když jim trenér hází míč
- chytání a házení nad hlavou velkým tenisovým míčem, rovněž u toho děti sedí na velkém gymnastickém míči
- voleje hrané po nahození od trenéra raketou na ruku, můžeme zařadit i procvičování úderu nad hlavou, opět při cvičení sedíme na velkém gymnastickém míči
- hraní volejí, když sedíme na gymnastickém míči, efektivní cvičení při učení backhandové voleje hrané jednou rukou

## Koordiniční cvičení

- děti začínají na čáře pro podání pohybem vpřed směrem k síti, během pohybu odrážejí míč raketou vzhůru (zjednodušení-pouze míč nesou na raketě), jakmile se dostanou k síti, nahrají si míč nahoru tak, aby mohly zahrát úder nad hlavou nebo volej
- dvojice proti sobě přes síť, každý z dvojice má v jedné ruce raketu a ve druhé kužel jako „klobouk“, do kterého bude chytat míč, jeden z dvojice rozehrává míč přes síť soupeř na druhé straně se ho snaží po dopadu chtnout do „klobouku“, pokud se mu to podaří, vysype míč z „klobouku“, nechá ho dopadnout a poté odehraje přes síť

## Statická a dynamická rovnováha

- dvojice, jeden z dvojice stojí na dřevěných kostkách a nahazuje pěnový míč přes síť druhému z dvojice, který se snaží hrát voleje umístěné zpět na svého partnera, když během hraní volejí stojí na balančních polokoulích

## Reakční rychlost

- trenér nahazuje svému svěřenci míč přes síť, jakmile se míč přiblíží k hráči, zvedá trenér ruku, do které má hráč umístit úder (stejným způsobem lze hrát voleje)
- hráč je na základní čáře v pozici na čtyřech, přičemž má v ruce raketu, hlavu má dolů, reaguje na akustický signál, který vydává trenér v okamžiku, kdy nahazuje míč, podívá se, kde je míč, běží k němu a snaží se ho zahrát zpět
- stejné cvičení jako předchozí, pouze výchozí pozice je v leže na břiše

### **5.3 Tréninkový plán**

Cvičební hodiny musí být dobře připraveny, avšak pravidelný tréninkový plán se v tomto věku ještě nevytváří, protože v popředí stojí stále zábava, radost a improvizace.

Procentuální podíl tenisově specifických cvičení zahrnuje nanejvýš 30% veškerého cvičebního času. Všeobecná základní příprava stojí absolutně v popředí.

Počet tréninků v týdnu 2-3x, počet měsíců v roce 5-7. To však neznamená, že se cvičí pouze ca. půl roku, spíše se aktivní měsíce rozvrhnou z důvodů nemocí, prázdnin a organizačních opatření do celého roku.

### **5.4 Turnajová doporučení**

Pokud se pořádají soutěže, potom by měl být tenis v ideálním případě, ať už v jakékoli podobě (odpovídající patřičným dovednostem), pouze částí všestranné pohybové soutěže (víceboj). Podíl tenisu musí být v konečném výsledku ohodnocen.

Pravidla musí být přizpůsobena předpokladům a podmínkám dětí.

## 6 Závěr

Programy jako je „Minitenis do škol“, „Tennis..Play and Stay“ nebo MLC Tennis Hot Shots mají jedno společné, jejich cílem je přivést více lidí na tenis a zároveň ho ztraktivnit pro začátečníky.

Podstatou výše zmíněných programů je využití lehčích raket, pomalejších netlakovaných míčů a upravených hracích polí v kombinaci, které umožní dětem větší kontrolu a jednodušší učení se tenisu.

Zmenšená forma tenisu-minitenis umožňuje tenisovým trenérům nabídnout dětem prostřednictvím nejrůznějších pomůcek, jako jsou např. balanční polokoule, házecí šipka, koordinační žebřík atd. atraktivní, poutavý, zábavný způsob učení se novým dovednostem. Dětem se předkládá věkově přiměřená a všestranná nabídka pohybů, ve které dominuje především koordinace hravou formou. V popředí stojí všestranná všeobecná příprava pomocí obecných (nespecifických) pohybových cvičení. Je důležité zadávat takové úkoly, které děti zvládnou a tím přirozeně posilovat jejich sebedůvěru a zároveň je motivovat do dalšího tréninku.

Minitenis je ideální pro rozpoznání talentů a tudíž je součástí dlouhodobého procesu identifikace, selekce a rozvoje talentovaných jedinců. Systém identifikace a rozvoje sportovního talentu slouží ke zvýšení pravděpodobnosti dosažení maximální výkonnostní úrovně. V současnosti se ukazuje jako rozhodující prvek vyhledávání talentovaných jedinců nejen jeho zachycení, ale zvláště pak způsob jeho kultivace.

Minitenis svým obsahem odpovídá všestrannému základnímu tréninku pro děti ve věku 4-6/7. Jeho náplň tvoří především obecná (nespecifická) cvičení, která slouží k celkovému pohybovému rozvoji dětí, který je pro děti této věkové kategorie nejdůležitější, a částečně specifická cvičení, která jsou určena pro rozvoj speciálních dovedností.

Prostřednictvím minitenisu můžeme děti seznámit s tenisem a přivést je tak ke sportu, který budou moci provozovat po celý život. Pro ty „talentované“ může být minitenis prvním stupínkem při jejich cestě k výkonnostnímu vrcholu.

## 7 Souhrn

Struktura minitenisu je odpovídající, náležitá struktura tenisu pro děti, založená na věku a biologických předpokladech. Minitenis je jednoduchý a zábavný! Využití pomalejších míčů v kombinaci s upravenými hracími poli a raketami odpovídající velikosti, usnadňuje dětem jejich vstup do tenisu. Napomáhá harmonickému vývoji dětí, rozvíjí motorické dovednosti a zvyšuje jejich sebedůvěru. Pocit úspěchu a radosti ze hry jsou zaručeny od první hodiny.

Minitenis je ideální způsob, jak ve větší skupině dětí rozpoznat „talenty“ a podílet se na jejich rozvoji. Úkolem trenérů je vytvořit vhodné podmínky a dávat dětem podněty v podobě mnoha komplexních pohybových forem, během nichž dochází jednak ke zlepšování koordinace a také k učení základní techniky. Cvičení (obecná i specifická) uvedená v této práci mohou být inspirací pro tenisové trenéry, kteří chtějí zpestřit a zatraktivnit hodiny minitenisu těm nejmenším.

Aby se tenis stal prostřednictvím minitenisu pro některé jedince sportem na celý život a pro ty „talentované“ odrazovým můstkem v jejich výkonnostním růstu, je zapotřebí excelentní organizace, systematiky a vysoké kvality práce.

## **8 Summary**

The structure of minitennis is an appropriate structure of tennis for children, based on age and biological presumptions. Minitennis is easy and funny! Using slower balls combined with modified fields and rackets of appropriate size can make the children's entrance to tennis easier. It helps to a harmonious development of children, it cultivates their motor skills and increases self-confidence. The feeling of success and joy of the game are guaranteed from the first lesson.

Minitennis is an ideal way how to diagnose gifted children in a large group and how to take part in their development. The task of coaches is to create good conditions and offer stimuli in the form of many complex movement forms used for coordination improvement as well as basic technique training. Drills (both general and specific) mentioned in the work can inspire tennis coaches who want to make the lessons more attractive and large scaled for the youngest children.

To make tennis, through minitennis, the sport for the whole life for some people and a springboard in performance development for the gifted ones, an excellent organization, systematics and high quality work is necessary.

## 9 Referenční seznam

Anonymous (2010). *Belgium Mini Tennis*. Retrieved 22. 1. 2010 from the Wide Web:  
<http://www.tennisplayandstay.com/mini-tennis/belgium.html>.

Anonymous (2010). *Kids Tennis, Tutorial*. Retrieved 22. 1. 2010 from the Wide Web:  
<http://www.swisstennis.ch/?rub=221>.

Anonymous (2010). *Mini Tennis in Kanada*. Retrieved 22. 1. 2010 from the Wide Web:  
<http://www.tennisplayandstay.com/mini-tennis/canada.html>.

Anonymous (2010). *MLC Tennis Hot Shots*. Retrieved 22. 1. 2010 from the Wide Web:  
<http://www.tennis.com.au/pages/default.aspx?id=4&pageid=14853>.

Anonymous (2009). *Talent Identification and Development*. Retrieved 9. 12. 2009 from the Wide Web:  
<http://www.tenniscoach.com/members/player-development/talent-identification-and-development>.

Anonymous (2009). *Talent Search Programme*. Retrieved 9. 12. 2009 from the Wide Web:  
<http://www.tenniscoach.com/members/player-development/talent-search-programme>.

Anonymous (2010). *Tennis Kids, a brief introduction*. Retrieved 22. 1. 2010 from the Wide Web:  
<http://www.tenniskids.nl/default.aspx?tabid=112>.

Bunc, V. *Současné pohledy na identifikaci sportovního talentu (na příkladu biatlonu a fotbalu)*, Sborník mezinárodní vědecké konference '04 (pp. 19-24). Praha: Univerzita Karlova.

Crespo, M., & Miley, D. (2003). *Minitenis do škol*. (F. Zlesák, J. Zlesák, Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého. (Originál vydán 1998).

Crespo, M. & Miley, D. (2003). *Tenisový trenérský manuál 2. Stupně (pro vrcholové trenéry)*. (F. Zlesák, J. Zlesák, I. Dušek, J. Zháněl, J. Čermák, Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého. (Originál vydán 1998).

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

- Lehnert, M., Novosad, J. a Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Schönborn, R. (2006). *Moderní výuka tenisové techniky*. (J. Halířová, Z. Janoušek, Trans.). Bílina: Ladislav Hrubý. (Originál vydán 1998).
- Schönborn, R. (2008). *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*. (J. Halířová, Z. Janoušek, Trans.). Bílina: Ladislav Hrubý.
- Vlkovská, I. (2005). *Minitenis-analýza stavu a koncepce rozvoje*. Závěrečná práce. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Zháněl, J., & Zlesák, F. (1999). *Koordinační schopnosti v tenise*. Olomouc: Univerzita Palackého.



