UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce
Play and stay 10s systém

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Tomáš Kočíb

Vypracoval:
Bc. Michal Rollinger

Praha, březen 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Play and stay 10s systém“zpracoval samostatně a použil jsem jen literaturu, kterou uvádím v seznamu použité literatury.

V Praze, dne

……

podpis diplomanta

Poděkování

Touto cestou bych rád poděkoval odbornému vedení Mgr. Tomáše Kočíba a jeho čas věnovaný při konzultacích. Dále bych rád poděkoval podpoře mé rodiny, obzvláště svému otci Antonínovi za podporu během studií.

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Fakulta / katedra:	Datum vypůjčení:	Podpis:

Abstrakt

Název: Play and stay 10s systém

Diplomová práce Play and stay 10s se zabývá kompilací dostupné literatury zabývající se tréninkem dětí v tenise do 10 let. Tento systém je aplikovatelný i na starší děti začátečníky nebo dospělé začátečníky. Cílem práce je zanalyzovat tento systém preferovaný ITF a přiblížit ho českým trenérům i zájemcům o metodiku tenisu pro tuto věkovou kategorii. Problémem v této kategorii je fakt, že veliká část sportovců má i jiné sportovní vyžití než tenis. Odliv sportovců z tohoto sportu je převážně způsoben direktivním korektivním způsobem výuky, který děti nebaví, a proto jak se mnoho lidí domnívá, přechází na kolektivní a více zábavné sporty, kde je od začátku možnost hry samotné. Heslem tohoto systému je „Podávej, hraj, počítej“. Systém play and stay 10s způsobil celosvětový vzestup a popularitu z řad dětí i dospělých. Tenis vyučovaný tímto způsobem je atraktivnější a zábavnější.

Klíčová slova: tenis, metodologie, trénink dětí do 10 let, zábavná forma, střední dvorec

Abstract

Title: Play and stay 10s system

The thesis „Play and stay 10s system“ follow up compilation of available literature dealing with training of children under 10 years old. This system i salso applicable to older children beginners or even adult beginners. The aim of the thesis is to analyze this system prefered by ITF and subscribe it to Czech trainers and coaches or those who are interested in tennis methodology for this age category. The problem in this category is the fact that a large amount of athletes have other sport opportunities than tennis. The outflow of athletes from this sport is caused by direct corrective form of teaching that children do not like. And as many people think, it goes to collective and more entertaining sports where the game itself is beginning from first lesson. The slogan of tennis 10s is „Serve, rallye, score“. This system has caused worldwide rise and popularity among children and adults. Tennis taught in this way is more attractive and fun.

Key words: tennis, methodology, training of children under 10 years, fun form, midi court

Obsah

Úvod ... 10
1. Teoretická východiska práce ... 11
1.1 Charakteristika věkové skupiny ... 11
1.2 Specifika pro tenis ... 12
1.3 Motorické schopnosti ... 14
1.3.1 Koordinace ... 14
1.3.2 Rychlost ... 15
1.3.3 Síla ... 15
1.3.4 Vytrvalost ... 15
1.3.5 Pohyblivost ... 16
2. Cíle, úkoly a metodika práce ... 17
2.1 Cíle práce ... 17
2.2 Úkoly práce ... 17
2.3 Metodika práce ... 18
3. Tenis v České republice ... 19
3.1 Minitenis ... 19
3.2 Střední dvorec ... 21
3.3 Babytenis ... 22
4. Úvod do play and stay tennis 10s ... 22
4.1 Velká Británie ... 23
4.2 Belgie ... 24
4.3 USA ... 25
4.4 Francie ... 25
4.4 Význam Play and stay ... 28
4.5 Popis Play and stay ... 28
5. Úrovně Play and stay tennis 10s ... 33
5.1 Červená úroveň ... 33
5.2 Oranžová úroveň ... 34
5.3 Zelená úroveň ... 35
6. Metodika ITF Play and stay tennis 10s ... 37
6.1 Moderní přístup ... 38
6.2 Herně založený přístup nebo tradiční přístup? ... 39
6.3 Dovednostní bloky ... 41
6.4 Cesta k tenisu aneb jak udržet hráče a neztratit je ... 43

6.5 Rozvoj motorických schopností v tenise 44
6.6 Soutěžní forma a herní situace 45
7. Vybavení pro play and stay 10s 48
7.1 Doporučené vybavení pro mini-tenis 48
7.1.1 Tenisové rakety 48
7.1.2 Tenisové míče 51
8. Jakým způsobem se děti učí hru 51
8.1 Pravidla 51
8.2 Počítání 52
8.3 Praktické principy, které naučí děti hrát tenis 52
8.4 Dvorec 52
8.5 Soupeř 53
9. Budování konkurence schopné cesty 53
9.1 První etapa- Seznámení s hrou 54
9.2 Druhá etapa- Hrát hru 54
9.3 Třetí etapa- Být hráčem 54
10. Soutěžení v Tennis 10s 56
10.1 Chlapci a dívky 58
10.2 Přátelské soutěžení 58
11. Soutěžní formáty Tennis 10s 62
11.1 Kuželové týmy („Team Cones“) 62
11.2 Párové soutěžení („Tag team Tennis“) 63
11.3 Davis cup/ Fed cup 64
11.4 Skupina každý s každým („Round robin“) 64
11.5 Týmová skupina každý s každým („Team Round Robin“) 65
11.6 Vyřazovací kompas („Compass Knockout Draw“) 66
12. Přechod hráčů na další úroveň 67
12.1 Jak trénovat děti, které začali později? 70
12.2 Požadavky na hru- červená úroveň 71
12.2.1 Přesun hráčů z červené na oranžovou úroveň 73
12.3 Požadavky na hru- oranžová úroveň 75
12.3.1 Přesun hráče z oranžové na zelenou úroveň 77
12.4 Požadavky na hru- zelená úroveň 78
13. Závěr 80
Soupis použité literatury 82

Úvod

Tenis je sportovní hrou, kde se hraje přes síť. Získává celosvětově na popularitě kvůli marketingu, reklamám, TV sledovanosti a dalším faktorům. Jedná se o sport, který mohou hrát dva nebo čtyři hráči. Cílem hry je donutit hráče k chybě zahrát míč do sítě či do autu. Nebo sám získat vítězný bod takovým způsobem, kterým soupeř není schopen vrátit míč zpět do dvorce na opačnou stranu. Hra skončí dovršením dvou vítězných sad (na Grand slamech a Davis Cupu získáním tří vítězných sad). Čtyřhra, která se činí velké oblibě zvláště u starší populace, je velmi oblíbená pro svou zábavnost hry u sítě a šetrnější a menší náročností na kondiční stránku. Tenis se může hrát od útlého věku až po seniory. Právě přístup k trénování mládeže je nejdůležitějším krokem k cestě za tenisovými dovednostmi. Pokud chceme dítě naučit a přilákat ke sportu obecně, je zapotřebí, aby si k němu vytvořilo kladný vztah už v dětství.

Téma výchovy neboli tréninku mládeže od těch nejmenších má být stěžejní k dobrému základu a výchozí situaci pro další etapy tréninku. Zajímalo mě to po celou dobu mé aktivní i trenérské činnosti. Play and Stay systém je systém, který byl vyvinut ITF v zahraničí a věnuje se dětem od raného dětství až do deseti let. Má své vlastní tenisové podmínky, rozdílné rakety i velikost dvorce oproti dospělým rozměrům. Play and Stay je zábavnou formou tréninku pro mladistvé, kde cílem je už od prvních hodin hrát tenis a ne „drilovat“ a poslouchat korekci techniky. Český tenisový svaz má svůj vlastní přístup a kategorie v tomto období. Jejich názvy jsou minitenis a babytenis. V kalendářním věku pokrývá stejnou skupinu dětí tzv. od 6 do 9 (10) let. Mým úkolem bylo probádat a přiblížit jinou formu metodiky než jsme v Čechách zvyklí. Mnoho faktorů bude společných, a však jsou zde i rozdíly. V Čechách doposud nebyl jediný workshop ohledně play and stay, a tak bych rád přiblížil českému čtenáři tento program.

Motivací psaní této práce byla problematika přístupu k dětem ve věku 6-9 (10let). V České republice je metodika, která přebírá část z mezinárodní tenisové federace (ITF) a část, kterou si vytvořil sám Český tenisový svaz (ČTS). Cílem práce je přiblížit českému hráči, trenérovi či široké veřejnosti přístup k tréninku v tomto věku.

1. Teoretická východiska práce

1.1 Charakteristika věkové skupiny

Cílová kategorie v systému play and stay tennis 10s je v rozmezí od 5 do 10 let. Věkovou kategorii lze charakterizovat jako předškolní věk (3-6 let) a mladší školní věk (6-11 let).

Předškolní věk je typický věk hry, kdy dítě začíná experimentovat s předměty a s tělem. U dítěte se zvětšuje samostatnost, ale stále potřebuje vedení. Děti si zvykají na kolektiv ve školce a na cizí autoritu. Rozšiřuje si slovní zásobu.

Z hlediska motoriky je dítě ve 3 letech schopné střídat nohy při chůzi do schodů, jezdí na tříkolce, dokáže navléct korálky na šňůrku. Dokáže spolupracovat při hře (asociativní hra) Preferuje hry úkolové a sociální- na maminku, listonoše. Dítě ve 4 letech umí chodit po úzké kladince nízko nad zemí, seskočí z lavičky, dokáže stát na jedné noze. V 5 letech jezdí na koloběžce, na kole. (Langmaier, Krejčířová 1998)

Mladší školní věk (prepuberta) bývá považován za nejradostnější čas v životě. Jde o dobu, kdy si už každé zdravé dítě vědomě užívá vlastní existence, ale neřeší zásadní životní konflikty. Toto období probíhá mezi 6. až 11. rokem a v podstatě se překrývá s prvním stupněm základní školy. Dítě roste a zdokonaluje se v mnoha svých schopnostech a dovednostech. A protože ve škole tráví mnoho hodin, jeho život je nyní zásadně určen právě i kontaktem s touto institucí.

Tělesně je dítě po tvarové přeměně, má dlouhé končetiny. Stále není dokončena osifikace kostí. Děti se v tomto období spíše přeceňují. Dochází k přestavbě psychické- nástup do školy. Dítě je zvídavé a rozvíjí poznávací procesy. Zpočátku je dítě závislé na autoritách (učitelé, rodiče). Později jsou k těmto autoritám více kritičtí. Abstraktní pojmy jsou pro ně méně pochopitelné, musí se vysvětlit na konkrétních příkladech. Rozvíjí se slovní zásoba i paměť.

Z hlediska motoriky se výrazně zlepšuje jemná i hrubá motorika (dokončuje se osifikace kostí). Projevuje se to i ve způsobu her-dítě má rádo hry, kde uplatňuje své znalosti (pexeso, mechanické hračky). Začíná projevovat zájem o sport a pohybové aktivity. Hledí na fyzické předpoklady, co se týče přijetí do kolektivu. Například nemají rádi, když se někdo vychyluje z kolektivu- někdo je pomalý, má brýle apod. (Lábusová, 2018)

1.2 Specifika pro tenis

Základy biologického vývoje jsou nezbytné pro lepší pochopení týkajícího se jejich vývoje. Je kladen důraz na respektování růstových procesů. Na všestranný pohybový základ, ale i koordinačních a kondičních schopností a také vyrovnávání svalových dysbalancí. Jinými slovy- pro úspěšnou přípravu mladého hráče musí být v průběhu jeho růstu respektovány biologické procesy. Tréninková zátěž musí odpovídat věku. Zátěž musí být taková, aby docházelo k porušení vnitřní homeostázy. Z toho vyplývají koordinační, metabolické a strukturální adaptace na orgánech, kardiovaskulárním systému, skeletu apod. Tréninkové podněty jsou různé v každé kategorii. Je rozdílná u muže a ženy. Stejně tak u dětí nebo dospělých. (Grosser, Schonborn, 2008)

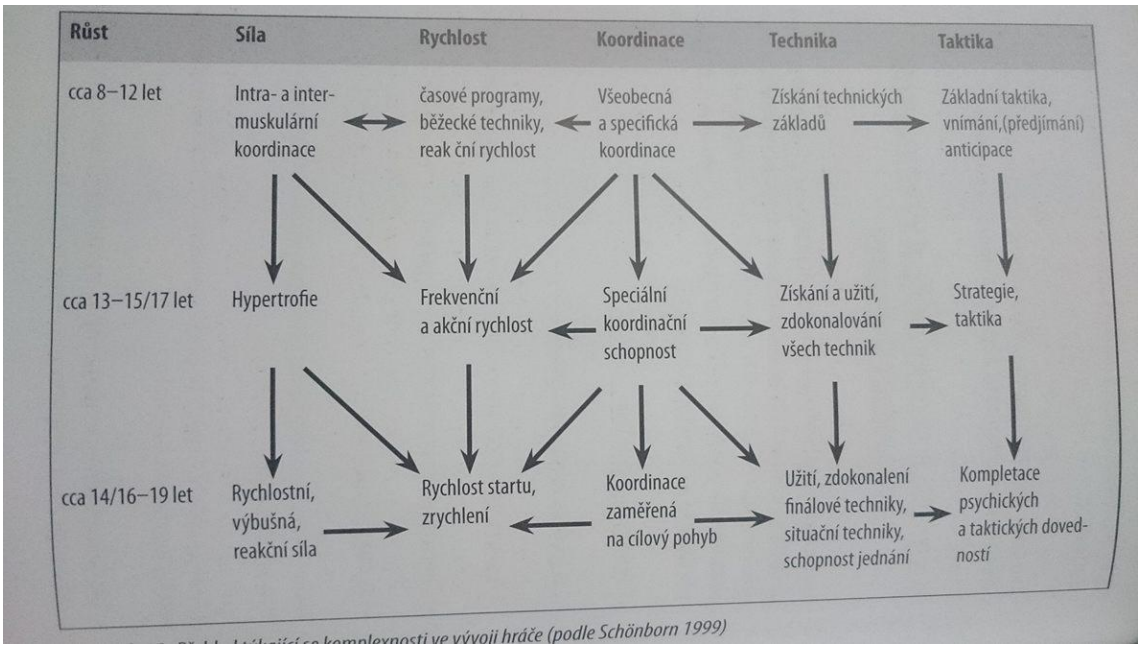
Pohybovým rozvojem se rozumí proces změn fyzických dispozic (tělesných vlastností a schopností), který byl vyvolán zásahem vnějšího prostředí. Ve sportu jsou nejčastěji uváděny tyto složky motorického (biologického) rozvoje: růst, koordinační a kondiční schopnosti. (Grosser,2008)

Růstová fáze ve fázi dospívání je ovlivněna akcelerací nebo retardací. Může tedy docházet ke značnému zpomalení nebo zrychlení růstu, který má vliv na vývoj dítěte. Musíme rozlišovat věk kalendářní a biologický.

Pohybovým aparátem se rozumí kosterní svalstvo. Svalová vlákna se dělí na dva rozdílné typy: rychle kontrahující nebo-li fast twich vlákna (FT), která se dále dělí na FTO (rychle kontrahující- oxidačního rázu) a FTG (velmi rychle kontrahující- glykotického rázu. Druhá kategorie je pomalu kontrahující svalstvo (ST- slow twitch vlákna)

Procentuálně je 40% FTG, 20% FTO a 40% ST. Samozřejmě vše závisí na genetice dítěte. Děti nejsou v tomto období ještě zcela vyvinuté, proto by neměl být v tomto období cíleně rozvíjen vytrvalostní trénink. Jejich svalstvo není na to připravené a nedokáže dostatečně odbourávat kyselinu mléčnou ze svalů. V tomto období 5-10 let by neměl být ani systematicky kladen důraz na objem svalů.

Dle Grossera (2008) je podstatné rozvíjet tělesnou výkonnostní schopnost. Tím se rozumí fyzické předpoklady, které umožňují zvládnout procesy objektivních požadavků k trénování. Konkrétně to jsou koordinační schopnosti, technika, síla, rychlost, flexibilita a vytrvalost (výdrž). Rozvoj však musí být přizpůsoben věku dítěte. V následujícím obrázku je patrné, jaký vliv mají jednotlivé faktory na rozvoj tenisty.



Obr. 1- Přehled týkající se faktorů komplexnosti hráče (Schönborn, 1999)

Je patrné, že rozvoj koordinace má dalekosáhlé důsledky. Dosažení technické maximální výkonnosti v tenise ovlivňuje právě koordinace pohybů.

Co z toho plyne za závěry?

Je patrné, že trénink koordinace pohybů je pro hráče tenisu nezbytný pro jejich výkonnostní vývoj.

1.3 Motorické schopnosti

1.3.1 Koordinace

Koordinační schopnost je řízena centrálním nervovým systémem. Optimální trénink probíhá v takovém období, kdy se mozek ještě nachází ve vývoji, a však již dosáhl takové zralosti pro provádění činností.

Mezi koordinační schopnosti řadíme dle Schonborna (2008) :

- Optické vnímání
- Prostorová schopnost rozlišování
- Časová schopnost rozlišování
- Schopnost rytmu
- Schopnost rovnováhy
- Sportovní schopnost reakce
- Pohybová frekvence

Podle Vágnera (2016) koordinační schopnosti dělíme na:

- Schopnost reakce
- Schopnost spojování pohybových prvků
- Schopnost rovnováhy
- Schopnost orientace
- Schopnost diferenciace
- Schopnost přizpůsobování
- Schopnost dodržovat rytmus
- Schopnost přestavby

Tato práce není zaměřena jen na koordinační schopnosti. Další údaje lze nalézt v literatuře např. Kondiční trénink pro tenis (Vágner, 2016), Závodní tenis pro děti a mladé hráče (Grosser, Schonborn, 2008) nebo Trénink koordinace v závodním tenise (Zháněl, 2011).

1.3.2 Rychlost

„Rychlostí ve sportu se rozumí vlastnost, jak docílit maximální reakční a pohybové rychlosti prostřednictvím kognitivních procesů za určitých daných podmínek maximální síly, vůle a funkčnosti nervově-svalového systému“ (Grosser/Renner, 2007, str. 14)

Sílu dle Grossera (2008) lze dělit na:

- Reakční rychlost
- Elementární rychlost
- Komplexní rychlostní schopnost

Tréninky rychlosti a jejich rozvoj lze najít v této literatuře Grosser, Kraft, Schönborn, (Rychlostní trénink v tenise, 1998), Schönborn (Optimální tenisový trénink, 2006)

1.3.3 Síla

„Pojmem síla se rozumí schopnost nervově- svalového systému překonávat svalovými stahy díky inervačním a látkové výměnným procesům odpory (koncentrická práce), působit proti nim (excentrická práce), popřípadě je udržovat (statická práce)“ (Grosser a kol. 2008, str. 40)

Sílu lze dělit dle Grossera (2008) na:

- Maximální síla
- Výbušná a reakční
- Rychlostní síla
- Silová vytrvalost

V dané věkové skupině není rozvíjena síla vysokými objemy a závažími. Možnými prostředky mohou být: míčové hry, judo, bruslení, úpolové sporty apod.

Doporučenou literaturou pro rozvoj síly je např. Dovalil, Perič (Sportovní trénink, 2010), Grosser, Starischka, Zimmerman (Nový kondiční trénink, 2008)

1.3.4 Vytrvalost

„Vytrvalost je schopnost, co možná nejdéle psychicky a fyzicky odolávat zátěžím popřípadě umět se po zátěžích, co možná nejrychleji zotavit.“ (Schönborn, 2008) Vytrvalost není pro tenis výkonem určujícím, nýbrž jen doplňujícím. Rozvojem vytrvalosti u tenisů se tedy tolik nezabýváme.

1.3.5 Pohyblivost

Pohyblivost je amplitudou, která dosahuje vnitřní a vnější síly v krajní poloze kloubů. Závisí na směrech pohybů kloubů a na jejich elasticitě. Cílem tréninku pohyblivosti je optimalizace elasticity svalstva, rozvoj nutné síly, rozvinuti relativní pohyblivosti kloubů a zlepšení řízení koordinačních procesů ve svalstvu (Grosser, Schonborn, 2008).

Zhruba do 10 let věku není potřeba cíleně pohyblivost rozvíjet. Je to zapříčiněno pohyblivostí páteře.

2. Cíle, úkoly a metodika práce

Tato diplomová práce je teoretické zpracování tréninku dětí do 10 let dle ITF (International Tennis Federation). Jedná se o kompilaci odborných publikací deskriptivně analytického charakteru. Práce je přínosem z hlediska pedagogického, sociologického i filozofického.

2.1 Cíle práce

Cílem práce je přinést přehledný a dostupný přínos publikací a článků zabývající se metodikou tenisu do 10 let. Doporučovaný přístup ITF je Play and stay Tennis 10s. Největším problémem při tréninku dětí v tomto věku je fakt, že tenis je náročný sport, který se dříve učil neustálým opravováním a napomínáním, kdy se opravovala technika úderů, ale faktor hry se ztrácel. Práce má být vodítkem a alternativou tohoto přístupu.

1. cíl: rozšířit metodologické a pedagogické znalosti o výuce tenisu dle ITF v České republice.

2. cíl: rozšířit znalosti o přístupu k trénování, rozměrům raket, míčů a dvorců dle závislosti na vyspělosti dětí s aplikací středního dvorce.

2.2 Úkoly práce

Play and stay tennis 10s je program, který je již sepsán v manuálu, který je dostupný pouze v angličtině. V této práci jsem vybíral jak z tohoto manuálu, tak i z jiné dostupné literatury a časopisů týkající se právě metodikou a pedagogikou dětí v tenise do 10 let.

Prvním krokem bylo vyhledat dostupné zdroje informací týkající se této problematiky. Informace jsou převážně brány z časopisu vydávaného ITF (Mezinárodní tenisová federace). Jiné relevantní zdroje informací jsou z knižních publikací nebo online dostupných webových zdrojů.

Druhým krokem bylo přečíst relevantní publikace a najít informace, které by byly vhodné pro toto téma. Většina zdrojů je zahraničního vydání, proto bylo nezbytné provést i překlad jednotlivých článků a knih. Tento krok byl nejtěžší a nejdelší. Veškeré informace jsem si poznamenával do textového procesoru a teprve později jsem se rozhodoval, které informace použiji a které ne.

Jednotlivé informace jsem musel utřídit do souvislého textu, který by dával smysl. Jinak by práce byla jen souborem článků a knih. Zařazení a vytvoření kapitol bylo pečlivě vybráno.

Všechny publikace dávají dohromady stručný přehled, který je ucelený a přínosný široké škále uživatelů a zájemců. V díle nejsou uvedeny konkrétní tréninky navrhované ITF. Tato práce nemůže naplnit všechny informace. Tréninkové jednotky doporučovány a publikovány ITF jsou dostupné online na jejich oficiálních stránkách nebo v časopise ITF Coaching and Science Sport Review.

2.3 Metodika práce

Tento empirický výzkum došel k poznatkům pomocí systematické analýzy dat metodologickým způsobem. Jedná se o literární rešerši. Vymezení problému je o tréninku dětí do 10 let v tenise. Problém v současné době v České metodice a soutěžích je nezařazení středního dvorce a přístupu k tréninku. Práce je originální a přínosem z důvodu neprobádanosti tohoto systému v České republice. Myšlenky jsou přejaté z ITF a předních vývojářů tohoto systému. Myšlenky a metodika může být snadno aplikovatelná na české podmínky.

Výzkum je založený na konceptu teoretického podchycení fungování programu. Jedná se o popisný výzkum. Práce udává podrobnosti o situaci v Čechách a ve světě. Tato studie popisuje výhody programu play and stay tennis 10s. Poukazuje na to, kdo a kde tento program provozuje a jakým způsobem se trénuje. Jednotlivé kapitoly obsahují terénní pozorování i případové studie přejaté z publikací.

V popisné studii popisuji zvolený fenomén a zároveň i dokumentuji jeho vlastnosti a vývoj.

Tato diplomová práce vede k poznání, které přispívá k lepšímu porozumění přístupu k výuce tenisu do 10 let. Umožňuje zlepšení výuky tenisu v Čechách. Předpokládá se zakomponování do ČTS a výuky v trenérských tenisových licencích.

3. Tenis v České republice

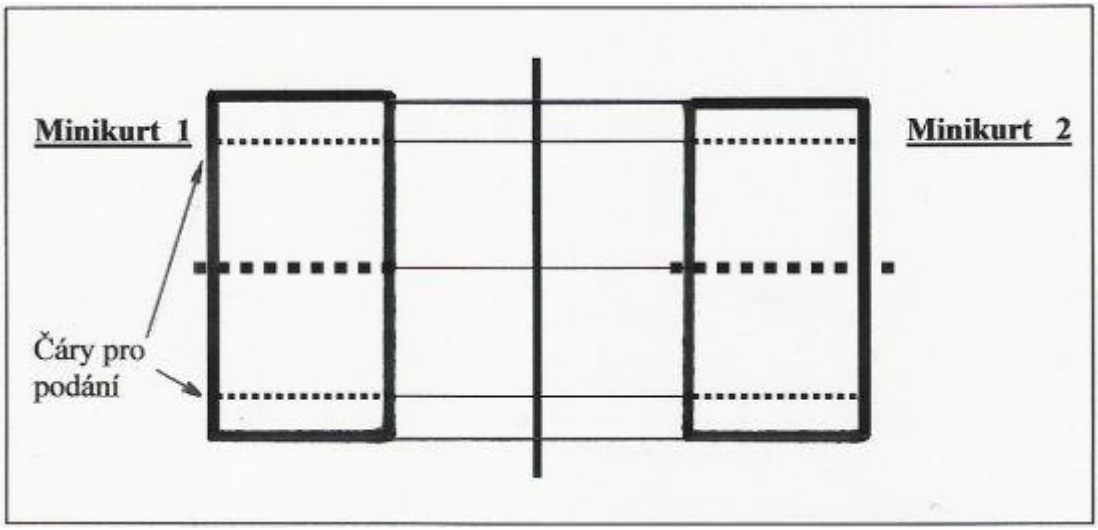
Tenis v České republice má modifikované rozměry dvorců, raket i míčů. Kategorie minitenis a babytenis jsou určeny pro děti do 9 let. Od 10 let děti již hrají v kategorii mladší žáci/žákyně.

3.1 Minitenis

Minitenis je určen pro hráče od věku 6-7 let (hrát mohou i mladší). Hraje se přes tenisovou síť (cca85 cm) s měkkými míči se zkrácenými raketami (doporučená délka 56-62 cm). Pravidla jsou modifikována pro tuto věkovou kategorii. Minitenis je zaměřen na rozvoj všech herních dovedností v tenise.

Při správném metodickém postupu je pro děti nenáročný a přitom zábavný. Využívají se měkké míče, které jsou adekvátní k dětské výšce. Děti se učí základní údery, při kterých se dbá na přesnost a umístění. Neprosazuje se technika. Hráči hrají soutěže o body prostřednictvím cvičných zápasů. Zápasy v minitenise se hrají do deseti bodů. Ve hře o body hrají mezi sebou chlapci i dívky dohromady.

Věková kategorie je vymezena 6-7 let a mladší. Hraje se na dvorci pro Minitenis viz obr. 2



Obr. 2- Dvorec pro Minitenis (zdroj ČTS, 2018)

Hraje se na jednu nebo dvě vítězné sady do deseti bodů (jednoduché počítání) - za stavu 9:9 rozhodující bod.

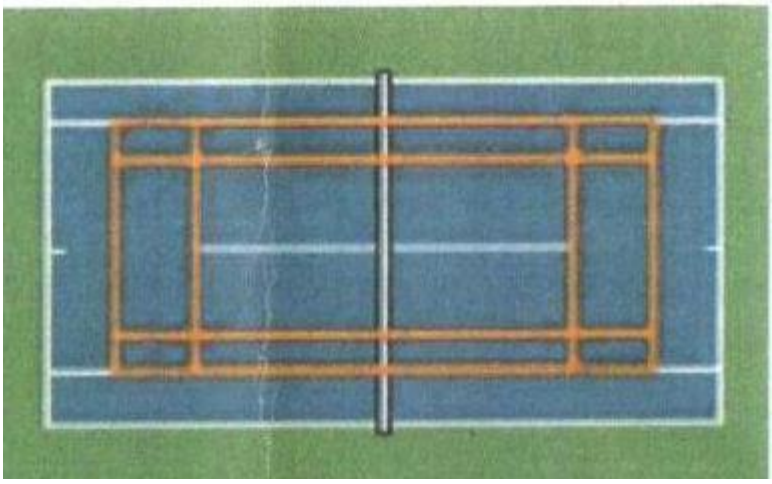
Podání pouze jedno zespodu, jako forhend (v případě doteku sítě se podání opakuje). Nadhozený míč pro podání je možno nechat dopadnout za zadní čárou Minidvorce. Podává se do pole ohraničeného čarou pro podání.

Při uvedení míče do hry musí stát podávající za zadní čárou a přijímající za čárou pro podání.

Podávající hráč se určí losem (stejně jako u normálního tenisu). Dále podává vždy ten, kdo prohrál poslední bod.

Je možno hrát na jeden dopad nebo bez dopadu (volej). Podání se musí nechat dopadnout. (ČTS)

Rozměry sítě jsou přibližně 580 x 85 cm. Nejlepší je síť s hliníkovou konstrukcí, kterou unesou dvě šestileté děti. Samozřejmě je možné vyrobit dva přenosné stojany a na ně zavěsit jakoukoli síť. Výhodou jsou minimální náklady, nevýhodou složitá manipulace. Míče pro Minitenis jsou větší a lehčí než normální míče (mají červené označení). V ČR se bohužel pro Minitenis používají míče s oranžovým označením, které jsou podle ITF určeny pro hru na středním dvorci (viz obr. 3) Například V TC Brno trénují se správnými míči začínající miniteniste. Děti, které hrají turnaje a soutěže družstev musí bohužel trénovat s míči pro střední dvorce.

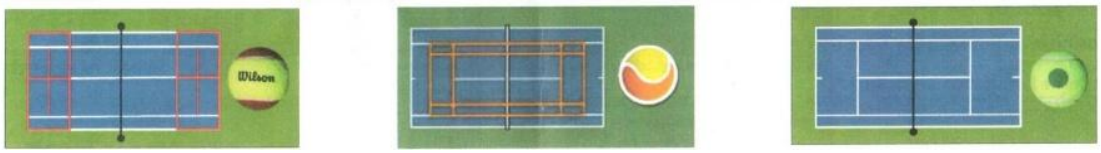


Obr. 3- Střední dvorec se sníženou síti na 80 cm (TC Brno, 2018)

Historicky první Minitenisový turnaj v ČR uspořádal 19. 6. 2004 tenisový klub TC Brno. (TC Brno, ČTS)

3.2 Střední dvorec

V ČR se na střední dvorec oficiálně nehraje. Výjimkou jsou některé turnaje, oficiálně žádná kategorie turnajů na středním dvorci v ČTS není. Hraje se míči, které se v ČR používají pro kategorii Minitenis. Podle mezinárodní tenisové federace ITF se jedná o míče pro střední dvorec. Oficiální míče pro Minitenis jsou větší a lehčí. (viz obr 4).



Obr. 4- Druhy míčů pro děti. Červené pro Minitenis, oranžové pro střední dvorec a zelené pro celý dvorec. (TC Brno, 2018)

Přechod z Minidvorce na velký dvorec je příliš skokový. Děti, které nehrály minitenis na „špičkové úrovni“ hru na velkém dvorci s „babytenisovými“ míči vůbec nezvládají. Nejsou schopny hrát spolu navzájem a nemohou hrát zápasy. Tréninky začínajících babytenistů tedy většinou probíhají tak, že míče dětem nahrává trenér a ty je z nepřirozeně velké vzdálenosti odpalují „někam na druhou stranu“. Velmi málo klubů propaguje tento střední dvorec. Mezi kluby, které ho propagují, patří například TC Brno nebo I. ČLTK

Pravidla jsou podobná jako pro babytenis. Na středním dvorci je možné hrát i čtyřhru.

Do systému ČTS by měl být začleněn tento mezistupeň a měla by proběhnout osvěta v Čechách o významu tohoto mezistupně.

3.3 Babytenis

Věková kategorie je v rozmezí 8 až 9 let. Hraje se na standardním tenisovém dvorci. (rozměry viz pravidla tenisu). Používají se speciální míče na Babytenis (zelené označení) a rakety průměrných délek 64-67 cm.

Utkání jsou oproti normálnímu tenisu vždy zkrácena. Způsob zkrácení musí být dán vždy před zahájením soutěže nebo turnaje.

Zápas je možno zkrátit následujícími způsoby:

- Zápas se hraje na jednu standardní sadu, pro kterou platí pravidla tenisu.
- Zápas se hraje na dvě zkrácené sady do čtyř her, za stavu 3:3 se hraje tie-break sada nebo rozhodující hra. Za nerozhodného stavu na sady rozhoduje super tie-break sada.
- Třetí možností je, že zápas se hraje na jednu zkrácenou sadu popsanou výše. Tento působ je vhodný např. při zápasech ve skupinách, na turnaji jednotlivců s velkým počtem účastníků.

(zdroj TC Brno)

4. Úvod do play and stay tennis 10s

Dave Miley (2007) v roce 2002 a jeho pracovní tým začal pracovat na vytvoření programu, který je vhodný k soutěžení od dětství. Klíčová slova při vytváření programu byla:

- Tenis musí být jednoduchý.
- Začínající hráči by měli podávat, hrát a počítat od první hodiny.
- Tenisové soutěžení musí být zábavné.
- Tenis je pro všechny a všichni hráči by měli mít žebříček k lepšímu nalezení podobných hráčů na stejné úrovni.

V roce 2007 ITF oficiálně představilo play and stay na oficiálním každoročním mítinku v Tunisku v jeho hlavním městě Tunisu. Heslo play and stay kampaně je „podávat, hrát, počítat“. Úkolem bylo tenis představit zábavnou formou pro mladší kategorie za pomocí pomalejších míčů a menších raket a dvorců. Mimo jiné se kladně k této kampani vyjádřili přední světoví hráči a trenéři jako je Roger Federer nebo Justin Henin nebo Nick Bolletieri.

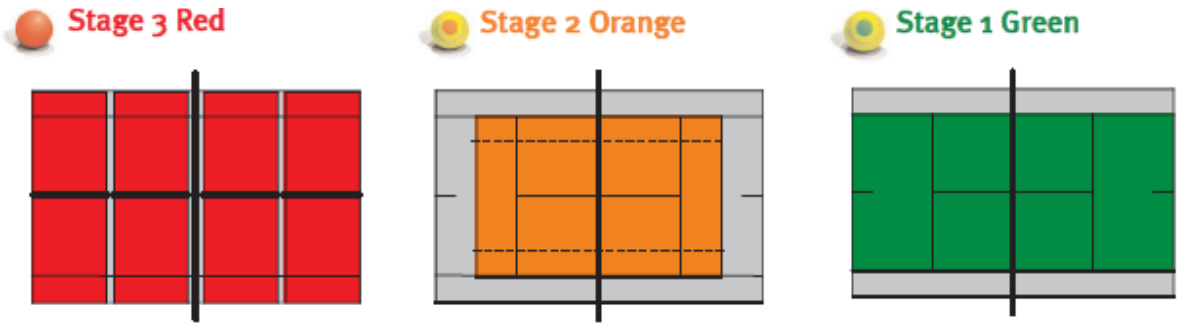
Cituji tyto protagonisty play and stay. Roger Federer:“ Vyrostl jsem s pomalejšími míči, a mohl jsem lehce švihat s raketou a míče nelétaly všude. Justine Henin: “Myslím si, pokud nejste vysocí a silní, je skvělé mít měkké míče a malé rakety… Je to cesta, jak jsem se naučila hrát tenis.“ Nick Bolletieri: „Když červené a oranžové míče byly představeny tenisovému světu, řekl jsem: Co to děláte? Dnes tento rychlý start nade mnou vyhrál a nad celou IMG Bolletieriho akademií.“ (ITF, play and stay)

Během tohoto vývoje se do programu zapojily různé tenisové federace z celého světa. Do programu se zapojily USA, Velká Británie, Belgie, Francie a další státy.

4.1 Velká Británie

Britský tenisový svaz (LTA) představil v roce 2002 program Ariel Mini Tenis. Byl zaměřen na děti do 7 let na zkráceném dvorci. Hráči 7-8 let postoupili na velký dvorec a nemohli se srovnat s velkým dvorcem, rychlostí apod. Následkem bylo vzdávání a nepokračování v hraní. Následně vytvořila 3 úrovně, které se shodují s play and stay. Mini tenis uděluje akreditace tenisovým klubům jako záruku kvality. V roce 2007 ji mělo přes 850 klubů. (Sandi Procter 2007)

Martens, Vylder (2007) Martens je vedoucí technické podpory LTA (Britský tenisový svaz). Domnívá se, že příliš často si lidé mysleli, že netlakované míče jsou vhodné jen pro méně talentované hráče a jako alternativa pro rekreační hráče. Tvrdí, že jsou přesvědčeni (LTA), že používání pomalejších červených, oranžových a zelených míčů a příslušenství (rakety, dvorce) je klíčem k rozvoji mladých talentovaných hráčů. Stručný přehled LTA doporučení:



Obr. 5- doporučení dle LTA (Procter, 2007)

Tyto tři úrovně pojmenovali následovně.

Červená „objevovací fáze“ pro 6-7 let- Úkolem této fáze je naučit se základní pohybové dovednosti. Setrvání déle na této úrovni pro dítě znamená lepší pozdější ovládnutí celého dvorce. Budou schopni měnit tempo hry, výšku míče atd.

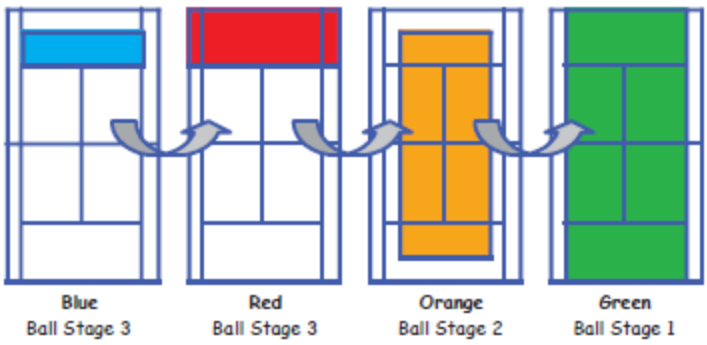
Oranžová „celkový tenis“ pro 8-9 let- Během této fáze jsou děti schopné rozvíjet kompletní technický repertoár. Děti jej zde využívají a je přitom vyžadováno hrát s horní rotací na této úrovni. Jsou schopni podávat do správného pole (na rozdíl od základní čáry, velikost části dvorce pro podání je stejná jako u standardního dvorce). Celkově LTA vypozorovali, že talentované děti jsou schopné hrát technicky i takticky vyspělý tenis jako profesionální hráči již na této úrovni.

Zelená „tradiční úroveň 1“ pro 10leté- LTA tvrdí, že i talentovanější hráči mohou mít problém na této úrovni. Jsou zde změny ve výšce sítě i velikosti dvorce. Doporučují i hrát čtyřhry, ale na dvorec pro dvouhru. Stimuluje to hráče na síti být více aktivní.

Žlutá „tradiční úroveň 2“ pro 11leté- Jak se jednou dítě stane dovednostně zdatné, tak mohou používat celý dvorec s klasickými míči. Doporučují se stále menší rakety do 26“ velikosti. Po jisté době, ale přechod na dospělé je nezbytný.

4.2 Belgie

Belgická soutěžní struktura pro děti do věku 10let dle Vlámské tenisové federace má svůj program trochu odlišný. Declercq, L. & Pattyn, V. (2007) rozděluje míče i rakety stejně jako ITF. Dvorce mají, ale o jednu velikost navíc. Viz obr. 6



Obr 6- Dělení dvorců v Belgii (Declercq, L. & Pattyn,V., 2007)

4.3 USA

USA v roce 2007 začalo testovat a vyvíjet svůj vlastní program pro malé tenisty. Výsledkem je Projekt 36/60. Cílem bylo vytvořit program, který zláká velké množství dětí, dokáže je udržet a zlepší technickou i taktickou stránku hry. Během vývoje zde bylo několik pilotních programů. Výsledkem je následující tabulka, kde jsou specifika pro mladé tenisty od 5 do 10 let. (Anderson, 2007)

Tab. 1- 36/60 program dle USA (Anderson, 2007)

Rozměry dvorce	11m x 5m	18m x 6m (dvouhra)/18m x 8m (čtyřhra)
Věk	8 a níž	10 a níž
Délka rakety	19“- 23“	23“-25“
Výška sítě	83cm	91cm
Míče	Pěnové (červené)	Nízko natlakované míče (oranžové)
Počítání skóre	Tie-break sada, dva vítězné	Zkrácené sady do 4, dva vítězné

4.4 Francie

Jean- Claude Marchon (1999) a Národní Francouzská tenisová asociace si položila otázku jak udržet zájem dětí ve sportu. Dospěli k těmto dvěma myšlenkám.

- Nejsou to děti, kdo se musí adaptovat tenisu. Je to tenis, který se musí přizpůsobit dětem.
- Více edukační koncept: děti první, studenti druzí

Vytvořili 4 následující linie pro jejich práci

- Definovat silný koncept.
- Organizovat hrací plochu pro mini tenis.
- Adaptovat vybavení a zařízení.
- Vyškolit trenéry.

Definice silného konceptu

Jsou zde čtyři rozdílné sféry. Tým expertů je pojmenoval následovně: emoční sféra, motorická sféra, sociální sféra, intelektuální sféra.

Emoční sféra

V tomto věku si děti hrají a žasnou, je to věk, ve kterém je esenciální zábava v učebním procesu. Děti mohou dělat pokrok pouze v prostředí, kde se cítí bezpečně a věří si. Konstantně vyžadují pomoc a empatický přístup trenéra (učitele). Čím menší jsou, tím větší je potřeba těchto požadavků. Nicméně 5leté děti nemají stejné potřeby jako 7leté. Trenéři musí mít individuální přístup ke každé věkové kategorii.

Motorická sféra

Psychomotorické učení musí být jedna z hlavních vzdělávacích záměrů, obzvláště v 5-7 letech, kdy děti ještě nejsou schopné si uvědomovat své tělo, nemají dokončenou úplnou lateralizaci mozku, dosažené prostorové vnímání a přehled o čase.

Protože ještě nemají dostatečnou obratnost ani koordinaci, nemohou provádět přesné pohyby u her jako například hokej, fotbal, frisbee. Nejlepší způsob jak jim pomoci své motorické dovednosti rozvíjet je díky vysokému počtu různorodých cvičení. Tyto 3 roky (od 5 do 7 let) jsou rozhodující pro jejich budoucí postup. Pokud děti nerozvinou dostatečně motorické dovednosti během tohoto období, budou mít větší problémy při získávání různých technik později. Pro děti je přirozená hra, přispívá k formování osobnosti a pomáhá motorickému učení. Proto je dobré pomocí hry navrhnout program zaměřený na rozvoj potenciálu dětí.

Sociální sféra

Toto období je charakteristické velkými rozdíly mezi dětmi. V tomto období děti potřebují spoluhráče. Pokud budou hrát ve skupinách, mohou dosáhnout i svých individuálních cílů. Používání různých her ve skupinách se děti více integrují a seznámí mezi sebou.

Intelektuální sféra

Jazyk, který používají děti a který dospělí je rozdílný. Pokyny musí být jasné, krátké a specifické. Trenéři musí používat jednoduchá slova.

Organizace hraní pro mini tenis

Lze ho dělit jednoduše do tří zón.

1. Polovina dvorce (od plotu až k síti) lze využít pro 3 hrací dvorce (12m x6m)

2. Jedna čtvrtina je využita pro krátké běhy, hbitost (agility), koordinační cvičení, cvičení na rozvoj motorických dovedností

3. Jedna čtvrtina dvorce bude využita pro týmové sporty (fotbal, hokej, basketbal, apod.)

S touto organizací lze mít na dvorci 6 dětí na jednu část nebo dokonce 18 dětí na celý dvorec. Samozřejmě organizace bude náročnější a bude zapotřebí více trenérů.

Adaptovat vybavení a zařízení

Provedení tohoto konceptu zahrnuje i změny v přizpůsobení raket, míčů a dvorců. Rozměry raket se přizpůsobí velikosti dětí. Výška sítě se sníží dle velikosti dvorce. Dvorec o velikosti 12 x 6m (výška sítě 0,65). Dvorec o velikosti 15 x 6m (výška sítě 0,75cm). Dvorec o velikosti 18 x 8m (výška sítě 0,85cm).

Všechny tyto elementy jsou spojeny dohromady. Hraje se s pěnovými míči a s míči nenatlakovanými, které mají snížený odskok.

Vyškolení trenérů

Je esenciální mít adekvátní tréninkovou metodu. V tomto věku, kde všechno je hra, děti pouze myslí na hraní, při kterém se ale také učí.

S cílem připravit trenéry na tento nový přístup vytvořila Francouzská tenisová asociace výukové materiály a videa, které byly šířeny a distribuovány do výukových center a klubů. Vzhledem k úspěchu této operace byl rozšířen místní program nazývaný „Junior club“ Tenis se těší velké oblibě a „boomu“. Už se nemusí přesvědčovat děti ke hraní touto cestou tréninků.(Marchon, 1999)

Další přispěvatelé do kampaně play and stay jsou například tyto tenisové federace: KNLTB (Nizozemská tenisová federace), Tenis Kanada, FFT (Francouzská tenisová federace), Tenis Austrálie, Švýcarský tenis a VTV (Vlámská tenisová federace v Belgii) (Mark Tennant, 2007)

4.4 Význam Play and stay

Miguel Miranda (2007) vedoucí oddělení vývoje ITF a člen Útvaru úvodu do tenisu tvrdí, že sport je hlavní aktivitou dětí. Hry jsou pro ně, to co nejraději dělají. To znamená, že je nezbytné je zakomponovat do sportu. Turnaje a především tréninky jsou zaměřeny na trénování perfektní techniky. Nicméně do pozadí se dostává přirozená dětská soutěživost. V těchto tréninkových podmínkách je téměř nemožné, aby vznikl soutěživý, dobrý tenisový hráč. V těchto podmínkách, kde se tréninky opakují monotónně s nudnými drily, děti přijdou o svou dravost a soutěživost.

Školní tenisová iniciativa (STI) byla jedna z nejvíce důležitých programů pro tenisový rozvoj a měla obrovský vliv celosvětově mezi různými organizacemi. Jejich myšlenka byla: „prostě hrát“ Tato myšlenka povzbudila děti se k tomuto programu připojit, kde se projevila jejich touha po hraní zápasů v tréninku. Technika tedy nebyla dána v popředí

Miguel Miranda (2002) zmiňuje, že země jako např. Velká Británie nebo Německo jsou velmi úspěšné v budování tohoto programu. ITF založila Školní tenisovou iniciativu (STI) a představila mini-tenis dětem ve věku 6-12 let zahrnutím do školního kurikula. Poskytuje veškeré vybavení zdarma (míče, síť, rakety). Samozřejmě s touto iniciativou nejdříve museli souhlasit ministerstva školství v jednotlivých zemích. V roce 2002 tato iniciativa (ITF- STI) zahrnovala 80 zemí z 5 kontinentů s odhadem 700 000 dětí.

4.5 Popis Play and stay

Play and stay bylo vyvinuto předními odborníky v oboru organizací ITF. Play and stay je kampaň, která má pod sebou 3 podpůrné programy:

- Tennis 10s
- 11-17 tennis programme
- Tennis Xpress.

Tennis10s je program pro děti do 10 let. 11-17 tennis programe se zabývá tréninkem dětí až adolescentů do věku 17 let. Tennis Xpress se zabývá tréninkem dospělých, kteří jsou začátečníci.

V této práci se budu výhradně věnovat Tennis 10s systému.

Tenis 10s je pro desetileté a mladší hráče. Je zaměřen na zvýšení výkonnosti a účasti v tenise poskytující více vhodný způsob cesty pro mladé hráče, obsahující vhodný

způsob soutěžení. Tenis 10s je cesta tréninku a soutěžení, kterou lze nejlépe presentovat pro desetileté a mladší. Principy jsou velmi jednoduché:

1. Vytvoření vhodných podmínek

- Vhodná velikost dvorce
- Pomalejší míče
- Kratší rakety

2. Vhodné soutěžení pro daný věk

- Kratší, více zápasové formáty a události
- Týmy a individuální zápasy
- Jednoduchý počítací systém

Cílem je aby děti byly schopné podávat, hrát a počítat již od začátku.

Tennis 10s poskytuje věkové kategorii 10 a míň 3 různé druhy barevných úrovní. Jsou to: červená, oranžová, zelená

Skrze tyto úrovně a rozvíjející kroky je umožněno hráčům se zlepšovat po celou dobu soutěžní cesty podle jejich věku, schopnostech a sebedůvěry a zorientovat se ve své tužbě po soutěžení. V procesu je jiná velikost dvorce, rychlost míčů a délka zápasů. Všechno se postupně zvětšuje, dokud hráč není schopen se posunout na celý dvorec s klasickými míči.

Program Tennis 10s má tyto tři hesla: menší, pomalejší, lehčí.

Lze tomu porozumět takto:

- Tři úrovně tenisu.
- Vytvořeno speciálně pro děti, ale lze dnes využívat i pro začátek dospělých.
- Strukturovaná cesta ve využívání pomalejších míčů, menších dvorců a kratších raket.
- Vhodné pro konkrétní věk

Hra je více účelná a efektivní.

Pomáhá to dětem hrát hru rychleji a cítit se být více schopní hrát tenis. To znamená:

- Hráči se učí dovednosti rychleji a hrát hru okamžitě.
- Trenéři učí hru tenisu a ne pouze korekci dovedností.

- Hráči jsou více motivováni setrvat ve hře, když je vidět pokrok.

Nejdůležitější je, že play and stay 10s poskytuje mladým nebo nezkušeným hráčům učit se dovednosti a taktiku rychleji.

Skrz všechny tyto úrovně může každý klub poskytnout strukturovaný program, který obsahuje soutěžení, koučování, hraní, cvičení příležitostí. Poskytuje cestu k hraní více, než být na dálku opravován během hodin, které nevedou přímo k hraní.

Děti, které si vyzkouší hrát tenis s klasickými míči, obvykle dále nepokračují. Míče skáčou nad jejich hlavami, mezihry jsou krátké a stráví nejvíce času sbíráním míčů. To znamená, že velmi rychle ztratí zájem. Čím déle je jim umožněno hrát, tím déle budou chtít zůstat hrát.

Optimální zasažení míče pro údery od základní čáry je mezi pasem a výškou ramen. Tabulka níže ukazuje, že dokonce některé klasické tenisové míče se odrazí výše, než měří samotné děti. To se samozřejmě dá aplikovat i na hráče vozíčkáře v tomto věku. To znamená, že hraní účinné techniky a taktiky je velmi obtížné. Hráči musí:

- hrát míče pravidelně velmi brzo po dopadu.
- hrát více úderů nad optimální výškou zásahu míče (nad hlavou) nebo
- hrát za základní čarou a hrát míče později, počkat až míč bude padat dolů.

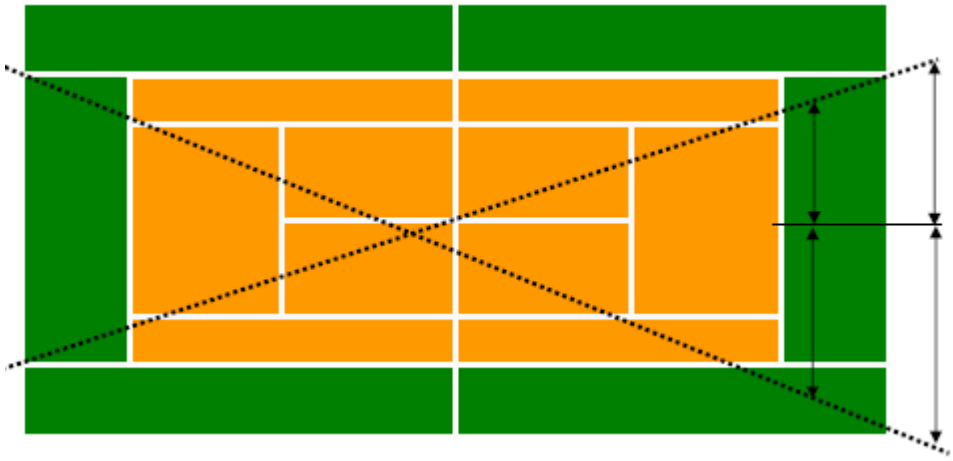
Tab. 2- Věk/výška tabulka světové zdravotnické organizace (WHO). Průměrná výška je měřena na konci roku věku. Výška dospělého jedince je brána z USA. (Zdraví a výživa výzkum, 1999-2002)

průměrná výška	**chlapci**	**dívky**
5 let	110,3cm	109,6cm
6 let	116,4cm	115,6cm
7 let	122,2cm	121,3cm
8 let	127,7cm	127,0cm
9 let	133,0cm	133,0cm
10 let	138,2cm	139,2cm
dospělý jedinec	175,8cm	162,1cm
výška odskoku		
klasický míč	135-147cm	
zelený míč	118-132cm	
oranžový míč	110-115cm	
červený míč	95-110cm	

Velikost dvorce by měla být vhodná k výšce hráče. Většina dětí ve věku 8 let a méně bude mít problémy pokrýt celý dvorec. To znamená, že mezihry jsou kratší a taktika v budoucnu nereálná aplikovat.

Práce nohou se těžko rozvíjí, když děti musí použít mnohem více kroků k pokrytí dvorce. Působí také na styl běhu k míči a zotavení se. To vše je ovlivněno též výškou odskoku míče. Přechod na síť a volej se stávají téměř nemožnou taktikou pro mladé hráče na velkých dvorcích, protože jsou snadno lobováni a trvá jim mnohem déle, než dosáhnou optimální síťové pozice kvůli jejich velikosti a rychlosti.

V následujícím obrázku můžeme vidět typickou křížovou rozehru, která má mnohem delší vzdálenost než na oranžovém dvorci. Požadavky na celý dvorec jsou pro většinu hráčů pod 130-135 cm příliš velké. Vyžaduje nereálné pohyby k míči v porovnání s dospělým jedincem.



Obr 7- Rozdíl v délce rozměrů a vzdálenosti k míči u klasického a zmenšeného dvorce.(ITF manuál, 2018)

Mnoho lidí si myslí, že soutěživost znamená touha vyhrávat za každou cenu, když vidí tenisovou soutěž s tzv. „knock-out“ listem nebo „pavoukem“. Avšak tento formát není tím, který by ITF propagovalo pro děti mladší 10 let. Fyzicky i psychicky mladí hráči potřebují odlišný přístup k tenisu. Takový, který podporuje spoustu krátkých zápasů, zdůrazňuje objevování hry, úsilí, zlepšení a radost ze hry. A naopak nezdůrazňuje výsledky a rivalitu říká Dave Miley, výkonný ředitel pro ITF.

ITF doporučuje pro mladé hráče začínat s krátkými, klubovými soutěžemi, kde si děti mohou vyzkoušet více dovedností, pak později se zúčastnit týmových akcí a nakonec hrát delší zápasy jak v klubu, tak i mimo něj. (ITF Tennis 10s manual)

Podle Newmana (2012) výsledky v této kategorii nejsou důležité ve srovnání s ovládnutými dovednostmi. Je důležité mít radost ze hry, ke které by měly být vedeny rodiči a trenérem. Je v pořádku, aby dítě chtělo vítězit, ale ne tak aby rodiče vyvíjeli na něj tlak, což se děje například předáváním cen jen pro vítěze. Jsou zde tři hlavní činitelé, které ovlivňují soutěžení:

- jak dospělí organizují a strukturují soutěžení
- konkurenční orientace hráče (hodnota kladená na výsledek, úsilí a zlepšení)
- jak rodiče a trenéři komunikují s hráči.

Soutěžení může být dobré i špatné. ITF tvrdí, že se programem 10s snaží poskytnout strukturovanou nabídku soutěžení, která bere v potaz zdraví a věkový rozvoj dítěte. Klíčové elementy jsou tyto:

- trenér a rodiče kladou důraz na snahu a zlepšení a ne na výsledky. To se týká i toho jak mluví, jak organizují události a udělují ceny,
- rakety, míče a dvorce jsou vhodné pro fyzickou vyspělost dítěte
- akce (turnaje) umožňují socializovat se i hrát
- každé dítě bude hrát hodně zápasů s vhodným, kratším počítacím systémem
- žádné dítě nebude mít strach ze soutěžení nebo nebude tlačeno v pokračování hry

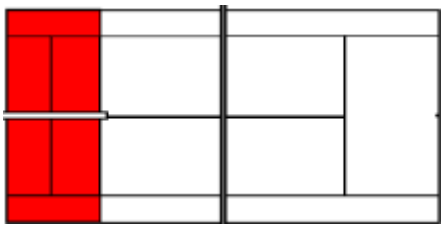
5. Úrovně Play and stay tennis 10s

Výše v textu je zachycen stručný přehled a popis tohoto systému. Jednotlivé stupně se dělí na Red, Orange, Green stage (červená, oranžová, zelená). V následujícím textu jsou popsány jednotlivé úrovně.

5.1 Červená úroveň

Červená úroveň je primárně určena pro děti do 8 let, ale mohou ji hrát i děti starší pro zábavu nebo vzájemnou interakci mezi dětmi.

Velikost dvorce je 11-12m x 5-6m a výška sítě je 80cm.



Obr. 8- Rozměry „Červeného dvorce“ (ITF manuál, 2018)

Používají se červené pěnové i plstěné míče, které jsou větší než jiné tenisové míče. Jejich výhodou je, že jsou o 75% pomalejší než klasické míče.

Maximální velikost rakety se doporučuje do velikosti 23“, hráči ve věku 5-7 let mohou používat i menší (19“, 21“), záleží na výšce dítěte.

Doporučuje se hrát tie-break sady do 7-10 bodů. Nejlépe od 3 do 7 tie-break sad. Lze uplatnit i časové rozmezí například 15 minut.

Děti by měli začít hrát v týmech s velkým počtem tie-break sad. Čtyřhry se doporučují od 7 let a výš. Dříve děti nejsou schopné spolu kooperovat. Délka soutěží by měla být od 1-3 hodin.

Soutěže by se měly konat v místě bydliště, klubu a příměstských oblastech. Nevyvíjí se tím tlak na děti a důležitost akce.

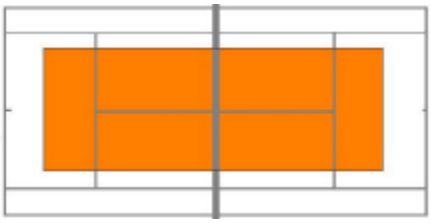
V obsahu lekcí se hráči zaměřují na taktický a technický rozvoj s důrazem na servis a hraní hry přes síť. Klíčem „červené“ úrovně je dělat věci jednoduše a učit technické dovednosti, které jsou důležité pro taktické situace se kterými, se hráč setká v červené úrovni tenisu.

5.2 Oranžová úroveň

V oranžové úrovni hráči přecházejí z červené, kde mohou aplikovat nabyté dovednosti, které se naučili a využít je na větším dvorci. Začátečníci, kteří jsou starší než je doporučený věk pro tuto kategorii, zde mohou též začít, jelikož jsou dostatečně vyspělí na svůj věk.

Ideálně by na této úrovni měli hrát děti ve věku 8-9 let. Děti, které začaly hrát tenis později, zde mohou zůstat do 10-11 let.

Rozměry dvorce jsou 18m x 6,5m (jako je na obrázku 9) nebo 8,23 (šířka klasického dvorce). Výška sítě je 80cm.



Obr. 9- Rozměry oranžového dvorce (ITF manuál, 2018)

Velikost míče je stejná, a však jsou přibližně o 50 % pomalejší než klasické. Doporučují se rakety velikosti 23“ a 25“

Skóre se nejlépe počítá na 3 tie-break sady nebo jednu zkrácenou sadu do 4 her.

Děti pokračují v týmovém formátu v dvouhrách a čtyřhrách. Pokud si děti nebudou věřit, nebudou chtít hrát individuální soutěže. Akce by měli trvat v rozmezí 2-4 hodin. U dětí v tomto věku by měla být zajištěna rovnováha v konkurenci na místní úrovni.

Děti, které jsou zdatnější, mohou častěji cestovat na krátkou vzdálenost od svého domovského místa, aby mohli hrát na lepších turnajích.

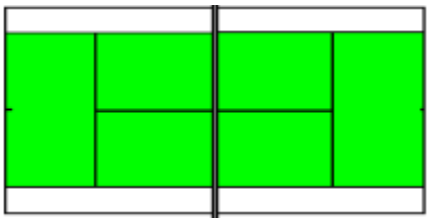
Hráči začínají hrát po celém dvorci, chodí na síť a učí se jak útočit, tak i se bránit. Učí se jak aplikovat nabité dovednosti na větším dvorci. Hra se stává více dynamickou ve srovnání s červenou úrovní. Důraz by měl být kladen především na základní dovednosti a umožnit dětem rozvíjet ostatní dovednosti a schopnosti prostřednictvím časté hry. Vystavením dítěte častému hraní mu umožňujeme pochopení taktické stránky hry.

5.3 Zelená úroveň

Zelená úroveň je finální verze před používáním klasických míčů. Stejně tak poskytuje ideální příležitost zkontrolovat tenisové dovednosti před tím, než se začne hrát s klasickými míči. Je to také úroveň, kde se děti seznamují s veškerými vlastnostmi standardního dvorce jako je odskok, výška, rychlost.

Doporučený věk je 9-10 let. Opět, ale záleží na schopnostech a vyspělosti dítěte. Platí zde, že děti by se neměli posouvat na tuto úroveň příliš brzo. Na této úrovni mohou hrát i starší děti- dle herní vyspělosti.

Zelený dvorec je velikostí celého dvorce.



Obr 10- Rozměry zeleného dvorce (ITF manuál, 2018)

Míče jsou přibližně o 25 % pomalejší oproti klasickým míčům. Rakety se používají pro tuto kategorii ve velikosti 25“ 26“.

Doporučuje se jedna zkrácená sada do 4 her nebo nejlépe 3 krátké sady. Lze použít i kratší počítání skóre pro méně sebevědomé hráče.

Účast v soutěžích je téměř totožná s výjimkou účasti na krajských nebo národních soutěžích, které jsou výjimečné. Největší objem akcí by měl být blízko bydliště.

Rozměry celého dvorce kladou vysoké nároky na hráčovi fyzické schopnosti pokrýt celý dvorec. Hráči musí porozumět, že hrají z více pozic na dvorci, rozměry dvorce jsou větší, než doposud znali. Musí si uvědomit místo své pozice odkud hrají úder. Je

nezbytné při přípravě na zápas děti podpořit a učit děti být méně závislé, pochopit význam zahřátí, cvičení, zdraví atd.

Není přesně určený věk, kdy by děti měli hrát s klasickými míči. Průměrné děti mají tendenci začít hrát s klasickými míči v 10-12 letech, pokud prošli ITF 10s systémem. Děti, které jsou schopni začít hrát dříve, tak hrát mohou. Nicméně přichází o výhodu pokračovat se zelenými, které jsou výhodné pro technický a taktický rozvoj. Tabulka 3 a obrázek 11 ukazuje přehled míčů dle ITF.

Ceny červených, oranžových, zelených míčů se mohou lišit a cena může být vyšší. Tyto míče mají následující výhody: delší životnost, menší odskok, k trénování je zapotřebí méně míčů. (ITF, manuál)

Tab. 3- Popis míčů dle ITF

Červené pěnové míče	Tyto míče jsou výborné pro nové hráče, jsou měkké a skáčou nízko. Jsou vhodné do vnitřních prostor
Červené plstěné míče	Tyto míče jsou vyrobeny pro venkovní prostory, kde vítr nemůže znepříjemnit udeření míče jako u pěnových míčů. Jsou rychlejší, než pěnové. Jsou větší než oranžové a zelené
Oranžové míče	Jsou podobné klasickým, ale jsou o 50% pomalejší a odraz je menší. Jsou rychlejší a odráží se více než červené míče
Zelené míče	Jsou téměř totožné jako klasické. S tím rozdílem, že jsou o 25% pomalejší.

Obr 11- Ze shora červený pěnový, červený plstěný, oranžový, zelený míč (ITF manuál, 2018)

6. Metodika ITF Play and stay tennis 10s

Tenis je specifický sport, který se vyučoval tím způsobem, kdy se „pilovaly“ údery do dokonalosti a hráči si v podstatě nemohli zahrát zápas mezi sebou, protože k tomu nebyli vedeni během tréninku. Metodika pro Tennis 10s je odlišná. Preferuje herně založený přístup.

V tomto věku se dbá především na to, aby děti měly správné návyky ne jen technické a taktické. V neposlední řadě je důležitý přístup k tenisu dětí. Např. dochvilnost dle Miguela Mirandy (2001) je důležitá a nezbytná. Dětem se musí vsugerovat včasný příchod do hodin. Pokud nepřijde včas je to považováno za projev neúcty a disrespektu. Ovšem v tomto brzkém věku za to mohou z mnoha případů rodiče, že je pozdě přivezou na trénink. Nicméně je třeba vysvětlit, že v tenisovém zápase by byl zápas ztracený, pokud dorazí pozdě na utkání. Dítě bude chtít chodit na tréninky včas, pokud bude úvod provedený formou hry. Děti budou motivované hrou a budou se těšit na tréninky. Je to klíčové k tomu, aby se s nimi dalo spolupracovat a rozvíjet je.

6.1 Moderní přístup

ITA (Italská tenisová federace) se zabývala moderním přístupem, konkrétně didaktickou situací, kterou tvoří: student, prostředí, učitel a cvičení. Centrem dění je student, ne učitel, jak tomu většinou bývá. Prostředí, ve kterém proces probíhá, musí být přizpůsoben studentovi, proto musí být prostředí povzbuzující a příjemné. Lze to přirovnat školnímu prostředí, když se dítě cítí dobře, tak se i zlepšuje. Trenér by měl v zásadě přijmout za cíl to, aby se dítě cítilo příjemně a splňovat základní potřeby dítěte (potřeba hrát si, pohybovat se, jednoduchost, potřeba být milován, atd.) Cvičení by měla být přizpůsobena různorodým způsobem, tak aby vyhovoval požadavkům studenta.

Didaktické zásady v tréninku tenisu byly již správně definovány a aplikovány. Vytvářejí příznivé podmínky pro optimální zkušenosti s učením. Tyto základní didaktické principy jsou: všestrannost, mnohotvárnost, postupný pokrok, učení se specifičnosti a učení tenisu během hry.

Všestrannost se zabývá několika oblastmi najednou. Jedná se o duševní, motorické, taktické i technické oblasti. Trenér by se měl ujistit, že se nevěnuje pouze technickému aspektu, měl by klást důraz i na další oblasti pro podporu vyváženého růstu hráče.

Mnohotvárnost je způsob jakým lze splnit stanovené cíle. Pokud to je možné vždy jiným způsobem. Mnohotvárnost je dvojí. Na jednu stranu by měla splňovat požadavky dítěte, které neustále hledá možnosti nových zážitků, ale není schopné se dlouho koncentrovat. Na druhou stranu by cvičení měla být zaměřena na různé motorické schopnosti, a tak dosáhnout stejného cíle.

Postupný pokrok musí být vždy přizpůsoben kognitivní a motorické schopnosti studentů. Přizpůsobení obsahu je základním předpokladem správného použití tohoto didaktického principu.

Specifičnost učení je zásada, která je obecně získávána obecně během tréninku. Když se aplikuje na skutečné herní situace, tak je to optimální zkušenost s učením se hry. Důležitým důsledkem tohoto principu je dovednost prostřednictvím didaktického interaktivního návrhu, v kterém bude hráč schopen hrát mezihru. Významný vliv na tento faktor má aktivace pozitivní nálady, rozvoj koordinačních schopností, taktické učení hry a technická dovednost hry.

Učení se během hry by se mělo točit v kruhu, tedy pravidelně to měnit. Když v tréninku bude konstantní zábava, je garantováno, že děti budou projevovat zájem o učení. Například pokud děti budou hrát zápas, ale nebudou vědět jak hrát správně, budou se chtít něco nového naučit. V opačném případě by zápasy pro ně nebyly zábavné. Tímto způsobem se děti naučí různým dovednostem a porozumí vztahu mezi zábavou a výsledky učení. To je nezbytná podmínka i pro rozvoj duševní, pokud děti budou chtít pokračovat v tenisu v následujících letech. (ITA, 2015)

6.2 Herně založený přístup nebo tradiční přístup?

Když ITF začalo svou kampaň Play and stay, tak se do tohoto programu zapojilo více než 80 zemí. Byla vedena propagace na velkých akcích typu Grand Slam, Davis Cup či Fed cup. Navzdory tomuto úspěchu se zjistilo v roce 2008, že většina trenérů celosvětově nepoužívá pomalejší míče a menší dvorce se začátečníky. (Wilson, 2009)

V Kanadě se červená, oranžová a zelená úroveň nazývá „progresivní tenis“. Tradiční přístup trénování tenisu je, že trenér demonstruje údery a žáci jej napodobují a trenér vše koriguje. Moderní přístup nazývaný GBA neboli Game-based approach (Herně založený přístup) Tento přístup učí z úplně jiného úhlu pohledu. Není to tolik o úderech, ale spíše je to propojeno s taktikou a technikou hry. Filozofií není učit údery, ale hru. To pomáhá hráčů, se učit taktiku a techniku hry více úspěšně (také obsahuje techniku úderů). Prvořadý v tomto věku je rozvíjet sportovce a teprve na druhém místě bude tenis. Je zapotřebí rozvíjet prvotně základy koordinačních schopností, které obsahují běhání, házení, chytání, skákání apod.

V tradičním přístupu se nejprve učí forehand. V GBA je taktika na prvním místě, hráč potřebuje udržet míč ve hře k úspěchu. Tenis je hra chyb. Tradiční přístup je o tom, že

nahazujeme míče z koše, abychom zvládli techniku. V GBA jsou dětí více v „živé hře“ mezi sebou. Nahazování z koše je v GBA používáno také, ale ne k rozvíjení začátečnických tenisových dovedností.

Tradiční přístup může upravit hraní z koše nahazováním z ruky (obzvláště, když hráči mají problém hrát od základní čáry). Hlavní důraz je kladen na techniku a švihový úder. Technika je „řetězena“. V tomto pořadí: nápřah, kontakt s míčem, protažení. Naproti tomu GBA sníží velikost dvorce na požadovanou úroveň hráče. První krok GBA je hrát mezihru, ne hrát technicky správně údery. (W. Elderton, 2009)

V roce 2009 byl uskutečněn výzkum, kterého se zúčastnilo několik trenérů. Jejich úkolem bylo dokončit dva tréninky s dvěma různými skupinami hráčů. Neznámý jim byl fakt, že jedna z hodin byla vedena jako „herně- založený přístup“ zatímco druhá byla modelována jako „tradiční přístup“. Výsledky poskytly aktuální snímek k přístupu založenému na hře. Vzorek hráčů, s nimiž trenéři provedli studii, pokrývala širokou škálu tenisové dovednosti hráčů od ITN 4 až po ITN 10. (ITN je International tennis number neboli Mezinárodní tenisové číslo. ITN 1 jsou profesionální hráči na profesionálních okruzích. Zatímco ITN 10 jsou začátečníci). Metodologie založena na herním přístupu byla aplikována primárně na začátečnících a středně pokročilých. Obecně výsledky dotazníku podané na konci ukázaly silnou úroveň podpory pro lekce založené na hře. Jedenáct z dvanácti účastníků identifikovalo tento přístup jako preferovaný. Pouze jeden byl pro tradiční přístup. Která skupina ukázala nejlepší technické zlepšení? Při posuzování výsledků se ukázalo, že přístup založený na herním přístupu je blíže k zápasu než přístup tradiční. Technický pokrok udělala lepší druhá skupina v tradičním přístupu.

Obzvláště zajímavá však byla i skutečnost, že navzdory široké variaci přístupu trenérů k trénování, tak herně založený přístup hlásil plné dvorce. Výsledky ukázaly, že tento přístup je mnohem preferovanější z řad hráčů. Pokud se, ale chce udržet pozitivní vzestup zájmu hráčů i v dalších letech je zapotřebí primárně zvyšovat používání:

- modifikovaných zařízení a vybavení
- přizpůsobit soutěžení s praxí
- ujasnit „jak se to hraje“
- vnímat, že technika zůstane pozadu

Zatímco většina obsahů, zdrojů je řízena definicemi, vysvětleními a srovnáváním, zde je potřeba jiného přístupu k edukaci. (D. Wilson, 2009) Důraz musí být kladen na změny v systému, je zapotřebí se více zaměřit na žáky. Není zde pochyb, že tento herně založený přístup je preferovaný ITF. Jedná se obecně o rozvoj sportu, ne jen tenisu. Evoluce trénování z tradičního přístupu k těmto novějším strategiím bude dlouhodobý a probíhající projekt, který vyžaduje neustálou změnu. Ochota změnit přístup a zavést nové metody pro dosažení konečného cíle bude rozhodujícím faktorem při rozhodování celkového úspěchu.

Langerová, Heřmanová (2005) se shoduje s moderním přístupem k tréninku. Míní, že dřívější ortodoxní škola učila především techniku, a že vše bylo více šablonovité. Na současnou trenérskou metodiku nahlíží jako na sport otevřených dovedností. Utkání skýtá mnoho herních situací, a proto by jim měl být i trénink přizpůsoben.

Současný preferovaný přístup je stanovený na základě trendů k tenisovým úderům a realizování taktických a strategických záměrů hráče. Jinými slovy technika odpovídá funkci- taktice. V dětství není kladen takový důraz na techniku a přístup k technice je zjednodušen, aby byl dětem více srozumitelný.

Mike Barrell (2007) se shoduje jako většina autorů, že soutěživost je nezbytná v trénincích a přidává další doporučení k tomuto přístupu. Následujících 5 faktorů považuje za důležité pro hráče:

- Formát: Formát ovlivňuje to, jak moc se děti baví. Týmy, pravidla i počítání, to vše hraje roli.
- Jednotlivec: Vědět jak sebejistý a schopný hráč je.
- Délka: Délka zápasů ovlivňuje vztah k tenisu. Nejdříve je potřeba vytvořit vztah k němu, pak teprve vyžadovat obětovat hodně času k tenisu.
- Místo: většina soutěží by měla být pořádána v místě bydliště.
- Prostředí: Jaká je atmosféra na dvorci i mimo něj.

6.3 Dovednostní bloky

W. Elderton (2009) konstatuje, že rozvoj 5- 7letých dětí v tenise na červeném dvorci má mnoho komponent, které by měli být systematicky rozděleny do tzv. dovednostních bloků. Tyto bloky zajišťují, že se děti rozvíjí technicky i takticky. Trenéři se mohou pohybovat od jednoho bloku k druhému.

K rozvoji solidních dovedností, které zlepší hru, jsou zapotřebí tyto 3 bloky.

- Blok 1: Sledování míče, chytání a házení

Slouží ke zlepšení vnímání a pochopení jak hodit soupeři míč. Pokud se děti naučí nahrávat si navzájem, dramaticky to zvýší potenciální opakování. Hod vrchem přes hlavu je v tomto bloku také rozvíjen pro základ servisu.

- Blok 2: Dovednost s raketou

Pro zlepšení centrování a vytváření dobrého kontaktu s míčem ve vztahu k jejich tělu. Součástí tohoto bloku je také stabilní vedení rakety během úderu a kontrola míče.

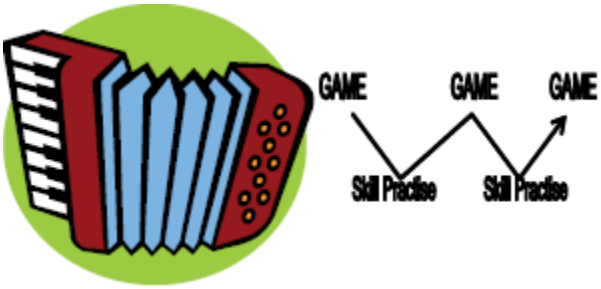
- Blok 3: Schopnost koordinace s tělem

Slouží pro zlepšení propojení používání nohou, těla a ramen dohromady. Hráči obvykle hrají pouze paží. Práce nohou je brána v potaz v této i v předchozích blocích. Všechny pohyby se provádí nejdříve ze statické polohy a poté dynamicky v pohybu.

Doporučuje metodu střídání hry a těchto bloků. Nazývá to „akordeon metoda“. Bloky by neměly navazovat hned na sebe. Místo toho by se měly střídat s hrou.

Například v tréninku forhendu a bekhendu v párech trenér sleduje kvalitu jejich techniky během jejich výměn. Pokud mají problémy se stabilitou, uvolněností zápěstí (blok 2), tak trenér přeruší hru a zaměří cvičení na aspekt techniky (například vedení míče po zemi) Po cvičení opět začnou hrát a začleňují zlepšenou techniku.

Používáním této metody urychlujeme proces učení a udržujeme hru zábavnou. „Části techniky“ lehčeji takto asimilujeme. Děti jsou s tím v harmonii. Dovednost se cvičí chvíli a pak se od ní opustí. Je to mnohem efektivnější než se věnovat jedné činnosti dlouhou dobu.



Obr. 12- Akordeon metoda dle Eldertona (2009)

6.4 Cesta k tenisu aneb jak udržet hráče a neztratit je

Tenis má celosvětový narůst členské základny a roste, obzvláště v Asii a Jižní Americe, Nicméně výzkum z roku 2003 ve většině zemí ukázal, že přes 97% ze 70 milionů lidí zkusilo tenis, a nechce znovu hrát tenis. (TIA, 2003)(Tennis industry association). Tahle statistika je děsivá, mnoho zemí má problém zaujmout a udržet hráče.

Dle Jamese Newmana (2008) klíčem k držení hráčů je tzv. sportovní závazek. Sportovní závazek lze charakterizovat jako psychologický konstrukt. „Psychologický konstrukt reprezentuje touhu a odhodlání pokračovat ve sportovní účasti." (Scanlan a kol., 1993, Scanlan a Lewthmaite, 1986) Sportovní závazek je silným předpokladem k účasti. Tyto faktory ovlivňují sportovní závazek (Carpenter a Scanlan, 1998)

- Sportovní zážitek (+)
- Zapojení jiných alternativ (-)
- Osobní investice (+)
- Sociální omezení (+)
- Příležitosti příjmu (+)

Sportovní závazek negativně ovlivňují jiné alternativy. Mohou to být jiné sporty, jiné rekreační činnosti. U dětí bývá vyšší zapojení alternativ vedoucí k sportovnímu závazku (fotbal, basketbal, hokej, atd.). Dospělí mají většinou méně příležitostí, ale také méně volného času.

Sportovní závazek pozitivně ovlivňuje osobní investice. Pod tímto pojmem si představme čas, úsilí a peníze. Čím více se osobních investic do sportu investuje, tím větší je závazek. Začátečníci a mladí hráči jsou nejvíce náchylní pod tímto faktorem, protože s vysokou pravděpodobností investují málo svých osobních investic (nedávají sportu tolik času, peněz). Klíčem pro trenéry jak udržet více hráčů je investice svých vlastních osobních investic. Například vytvořit různé sociální příležitosti. Lidé, kteří věnovali svůj čas, snahu, získali přátele a dovednost hrát tenis, budou mít větší závazek, než ti, kteří investovali stejné množství času a úsilí, ale nemají žádnou zkušenost s pozitivním sociálním prostředím, kde by mohli rozvíjet své dovednosti.

Sociální omezení je prezentováno jako rodičovský tlak nebo způsob, jak vidět přátele. Je vytvářen vnější tlak na individuální výkon. Čím vyšší tlak na hráče, tím vyšší je sportovní závazek. Tento faktor může být negativní (rodičovský tlak), ale i pozitivní

(setkání s přáteli). Tento faktor může být ovlivněn trenérem, tak že identifikuje hráče pod negativním tlakem k účasti a případně řeší zdroj nátlaku.

Dalším pozitivním atributem je příležitost zisku. Tomu lze porozumět jako mistrovství v daném sportu, socializace, zdravotní výhody. Je to příležitost, která je dostupná pouze v programu sportu/ trénování. Čím více jsou vnímány příležitosti jednotlivce, tím vyšší je sportovní závazek. Tento faktor může být ovlivněn například u začínajících hráčů tím, že jim poskytneme možnost hrát na menších dvorcích, s menšími raketami a měkčími míči. Hráči mají větší příležitost hrát hru a být více fyzicky aktivní než technicky-direktivní přístup zaměřený na schopnost hrát dobře technicky údery. Kluby by měly být přátelské, aktivní a mít pohodlné prostředí, které podporují sociální interakci a možnost hraní tenisu.

Posledním pozitivním faktorem je sportovní zážitek. Tento faktor je nejdůležitější faktor ke sportovnímu závazku rozhodující o pokračování ve sportu. Hráči, kteří si hru užívají, mají větší sportovní zážitek než ti, kteří si ji neužívají.

Sportovní závazek je přímo spojen k udržení hráčů ve sportu. Trenéři by si měli být vědomi faktorů, které ovlivňují sportovní závazek ve sportu. Vytvářet programy, které zvýší hráčův zájem a udržet ho. Často se používají termíny jako zábava a radost, ale málokdy jsou v tréninku naplněny. K tomuto cíli přispívá právě program ITF Play and stay, kde hráči jsou schopni hrát již od první lekce. Hra je zábavná a děti baví.

6.5 Rozvoj motorických schopností v tenise

Výzkum provedený v Metropolitní univerzitě vědy a vzdělávání v Santiago, Chile studoval vliv tzv. „před-tenisu“ (pre-tennis) pro děti ve věku 5 let provedený se zaměřením na „před-tenisové aktivity“. Motorické schopnosti obsahovaly tyto činnosti: běhání, házení, chytání, skákaní a udeření. „Před-tenis“ lze definovat jako sérii cvičení orientovaných ke stimulaci koordinačních schopností, které odstartují učební proces tenisové techniky. „Před-tenis“ lze považovat za prostředek k dosažení logické a přirozené cesty přechodu k minitenisu.

Cílem výzkumu bylo následující:

- Zvýšit motorické schopnosti dětí v „před-tenisu“.
- Stimulovat vztah mezi dětmi a jejich vrstevníky skrze zábavné aktivity, které mohou ovlivnit jejich rozvoj.

Výzkum byl proveden na 15 dětech ve věku 5 let. Během 3 měsíců bylo uskutečněno 22 lekcí trvajících 45 minut. S dětmi pracovali dva trenéři. Obsah lekcí zahrnoval cvičení s míči, plastovou pálku, s pálkou a míči, provazy, nafukovací balónky, kužele, obruče, individuální cvičení, cvičení ve skupinách apod. Děti byly testovány v 5 cvičeních před i po uběhnutém období. Cvičení byla následující

- Běh: 9 metrový člunkový běh
- Házení: 5 hodů přes hlavu tenisovým míčkem na cíl
- Chytání: 5 chycení tenisových míčů hozených trenérem
- Skákání: 5 dlouhých skoků snožmo
- Odpálení: 5 odehraných nízko natlakovaných míčů s plastovou pálkou

Jednotlivé položky byly natočeny a zhodnoceny před a po všech lekcích. Závěr této studie prokázal, že všechny děti se zlepšily ve svých motorických schopnostech. Několik dětí se zlepšilo mnohem více, než se očekávalo. Prokázalo se, že pre-tennis je vhodný prostředek k rozvinutí motorických schopností ve věku 5 let, které vedou k lepší adaptaci k následnému učení se jakémukoliv sportu.(Quezada, Riquelme, Rodriguez, Godoy, 2000)

6.6 Soutěžní forma a herní situace

Mark Tennant (2004) v kategorii hráčů do 10 let klade důraz na klubové prostředí a udržení hráčů. Pojetí učení mini tenisu má být založeno na hře. Trénink taktiky je proto klíčový k učení dětí skrze různé herní situace. Mark Tennant navrhuje jak trénovat taktiku i techniku dohromady. Hra musí být jednoduchá a lekce musí poskytovat, přinášet a rozvíjet:

- rovnováhu mezi zábavou a kvalitním učením
- osobnost dítěte, která se projeví během hry
- učit se ze svého výkonu a objevovat své potřeby
- vyřešení problému
- rozvíjet porozumění a dobrou kvalitu učení
- rozvíjet sociální a interaktivní dovednosti

Klíčové principy programu mini- tenis

Obsah, který odpovídá věku. Program je určen pro vývoj hráče, který určuje specifické období v rozvoji dítěte, během něhož se rozvíjí určité dovednosti. Ve věku 6-10 let, to

je především agility, rovnováha, koordinace a různorodý pohyb jsou klíčovými prioritami- ABC.

Spolu s ABC je zapotřebí rozvíjet základní tenisové údery a sportovní (atletický) základ. Základní tenisové údery s ABC napomáhají k fyzickému a technickému základu, na kterém hráči mohou později stavět.

Děti si rády hrají proto by soutěž měla doplňovat trénink. Soutěž by měla být použita jako prostředek k použití fyzické, technické, taktické a duševní schopnosti, kterou se děti potřebují naučit. Spíše než, kdo vyhraje, by měla být prioritou šance rozvíjet tyto schopnosti výše zmíněné. Dát všem dětem stejnou šanci. Je těžké definovat v této kategorii, kdo bude nový šampion, dokud nejsou zcela rozvinuty jejich dovednosti a schopnosti. Děti, které jsou méně talentované, a jsou na tom v tomto věku mnohem hůře, mohou rozvinout své schopnosti později svou vlastní rychlostí. Děti v tomto věku jsou stále jen děti.

Tab. 4- Taktické cíle a úkoly v minitenise (Tennant, 2004)

Herní situace	**Taktické úkoly**
1. Podání (vrchem), (červená, 6-8 let)	1. Míč přes síť a dovnitř (červená 6-8 let)
2. Příjem podání (červená, 6-8 let)	2. rozpohybovat soupeře (červená 6-8 let)
3. Údery od základní čáry (červená 6-8 let)	3. Udržet správné postavení na dvorci (červená 6-8 let)
4. Přechod na síť (oranžová/zelená 7-9 let)	4. Používat sílu (oranžová/zelená 7-9 let)
5. Přechod na síť soupeře (oranžová/zelená 7-9let)	5. Hrát do soupeřových slabin (oranžová/zelená 7-9 let)

Přehled herních situací a taktiky s oblastmi techniky, které je třeba rozvinout.

- Podání- úkoly pro červenou/oranžovou

  Dostat míč pravidelně na druhou stranu, rozhýbat soupeře (podávat do levé a pravé části), technickým aspektem je rozvinout dobré házení (práce hrající paže), dobré

udeření míče, udržet rovnováhu během úderu, rychlá a pohotová reakce na příchozí úder

- Vrácení podání- úkoly pro červenou/ oranžovou

Dostat míč pravidelně na druhou stranu, zaútočit nebo rozpohybovat soupeře, pohotovostní poloha na příjmu, rozpoznat krátké a pomalé podání a pohnout se k němu.

- Forehand a Bekhend- úkoly pro červenou/ oranžovou

Dostat míč pravidelně přes síť, útočit nebo rozpohybovat soupeře, udržet dobrou polohu na dvorci, dobře se pohybovat k míči a mít dobré postavení, rozvíjet správnou a jednoduchou techniku pro forhend i bekhend, rozvíjet správný kontakt s míčem, v momentě úderu mít stabilní postavení a vrátit se zpět do základního postavení

- Přechod na síť- úkoly pro oranžovou/ zelenou

Dostat míč pravidelně do dvorce, rozpohybovat soupeře (přechod) nebo vyhrát rozehru (volej), mít dobré postavení na dvorci, rozpoznat krátké míče a přechod na síť, být připravený a hbitý na síti, hrát volej a údery od základní čáry správně technicky

- Soupeř přechází na síť- úkoly pro oranžovou/zelenou

Dostat míč pravidelně přes síť, rozpohybovat soupeře, být schopen zahrát lob a prohodit soupeře.

Zdůraznit dětem, že je důležitější výkon než výsledek. Rozvíjet jejich obecnou i specifickou fyzickou přípravu v každé hodině jako základ pro budoucnost. Doporučuje začínat každou soutěž se servisem. Veškeré technické aspekty hry by měly být rozvíjeny skrze herní situace (Mark Tennant, 2004)

Tento moderní přístup v žádném případě netratí na kvalitě. Děti se přesouvají na jednotlivé úrovně postupně a do věku 10 let jsou schopni hrát technicky správně. Děti mají svůj kontinuální rozvoj a je to individuální cesta každého hráče.

Dle tradičního přístupu by děti do kategorie mladšího žactva (10-12 let) měly mít již zvládnutou tenisovou techniku. Pokud dítě nebude umět v tomto věku hrát se správnou technikou, mohou být chyby v dalším období limitující (tenisovy-trener.com, 2018)

7. Vybavení pro play and stay 10s

Mnoho výrobců dnes vyrábí mnoho druhů juniorských raket, a někteří je dokonce i označují barvami pro velikost dvorce. Všeobecné doporučení pro výběr rakety je: při držení rakety podél těla by raketa měla být 3cm nad zemí. Důležité je brát v potaz zda dítě dokáže:

- kontrolovat raketu při úderu
- kontrolovat raketu při nápřahu a protažení rakety vpřed
- generovat rychlost hlavy rakety k udělení rotace a lepší kontroly
- použít jednotlivé segmenty těla k hladkému a plynulému pohybu.

Pokud dítě nemůže splňovat tyto požadavky, může to způsobit, že si tenis bude užívat méně či to může vést ke zranění.

Dítě by mělo být schopné s raketou hrát, tak aby mohlo hrát aktivně a ne pouze svou reakcí reagovat na míč. Je lepší vybrat menší raketu a teprve, když jsme si jistí, že dítě splňuje výše zmíněné body přejít na větší velikost rakety.

7.1 Doporučené vybavení pro mini-tenis

Luc Vesseaux (2003), oficiální vyplétač raket na French Open a v Monte Carlo Masters říká, že výběr tenisového vybavení má primární význam pro hráčův výsledek a radost ze hry. První na koho se hráči obrátí s výběrem rakety, je tenisový trenér. Trenér proto musí být schopen poradit a doporučit zařízení, které sedí hráčovo hernímu stylu a morfologii hráče.

7.1.1 Tenisové rakety

Materiály tenisových raket v 80 letech minulého století byly vyráběny ze dřeva (buk, ořech) z hratelných a lehkých materiálů. Ocel naopak hráčům dodávala velkou sílu, ale vysoká daň se podepsala na svalech kvůli své váze. Později byly tyto rakety nahrazeny grafitem. Tento materiál byl lehčí a více flexibilní. Grafit je výsledkem spojení uhlíkových vláken. Titanium je nejmodernější vlákno pro rakety, které jsou velmi lehké a tuhé. Hliníkové rakety jsou méně odolné, nicméně se doporučují u raket určené dětem a začátečníkům protože to je lehký materiál.

Struktura raket v dnešních dnech je dutá, to snižuje hmotnost rakety. Někteří výrobci, vyvinuli specifické rámy, které na určitých místech na raketě zvyšuje nebo snižuje

tuhost rakety. V některých raketách je polyuretanová pěna, která je určena k redukci vibrací.

Hmotnost rakety se pohybuje od 200g do 270g pro děti a začátečníky. Pro juniory a závodní hráče se hmotnost rakety pohybuje od 270g do 360/370g. Hmotnost rakety má dopad na tyto tři faktory: pocit, manévrovatelnou a sílu. Hmotnost rakety by měla být přizpůsobena morfologii hráče kvůli snížení možnosti svalové únavy a jiných svalových problémů.

Rovnováha rakety je většinou vyjádřena v centimetrech a odpovídá vzdálenosti od konce raket do balančního místa rakety. Dlouhé tenisové rakety mají centrum rovnováhy rakety většinou vždy směrem k hlavě rakety a jsou obecně lehčí. Výběr rovnováhy rakety záleží na hráčovi morfologii a stylu hry. Rovnováha rakety může být modifikována i podle vlastních preferencí přidáním olověné pásky. To také změní celkovou hmotnost rakety.

Flexibilita a tuhost rakety jsou měřeny indexem Flex, a je ovlivněn typem materiálu. Každá značka má svůj způsob jak vyjádří ohebnost a tuhost rakety, ale pouze Flex index je jediný prostředek, který dokáže měřit mírů těchto pojmů. Rakety jsou považovány jako flexibilní, když index je mezi 55 a 60. Střední tuhost je mezi 62 a 67 a tuhé rakety jsou nad 67. Flexibilita a tuhost rakety má vliv na hru ve smyslu ovládání hry, kontroly, síly a hratelnosti. Je nutné také poznamenat, že struny mají též vliv na výkon.

Délka rakety se pohybuje od 50cm do 67,5cm pro děti a pro dospělé od 68.5cm do 73,6cm. Tabulka níže znázorňuje doporučené velikosti raket. Je nutné poznamenat, že i úroveň hráče má vliv na výběr velikosti rakety.

Tab. 5- Velikost rakety dle výšky dítěte (Vesseaux, 2003)

Výška dítěte	Velikost rakety
Do 120cm	Do 56cm (19“, 21“)
Od 120cm do 130cm	Od 57cm do 62cm (23“)
Od 130cm do 150cm	Od 63cm do 67,5cm (25“, 26“)

Velikost držadla je velmi důležitá. Držadlo musí být tzv. cítěné správně v ruce. Obecným pravidlem je to, že hráči by měli být schopni strčit prst do mezery mezi prsty a dlaní, když drží raketu.

Velikost hlavy rakety nesmí překročit 709.67 cm2. Nejvíce dostupné velikosti hlav raket jsou 600cm2, 630cm2, 660cm2 a 690cm2. Čím větší je hlava rakety tím větší je tzv. „sweet spot“ (oblast rakety, která je vhodná pro udeření míče)

Profil se týká aerodynamiky. Čím silnější je rám, tím je více aerodynamický a tím větší výkon produkuje. Na druhou stranu tenký profil je konvenční, hratelný a poskytuje lepší ovladatelnost rakety.

Vyplétací vzor může mít 14, 16 nebo 18 děr vertikálně a 18, 19, 20 nebo 22 horizontálně. Čím je řetězec hustší, tím je raketa více přesná. Když je méně strun, přesnost je menší., ale na druhou stranu dodává míči více rotace a produkuje větší sílu.

Rovnováha rakety při švihu (Swingweight) je míra rozložení váhy rakety, když je raketa v pohybu. Lze říci, že tento údaj odráží ovladatelnost rakety. Je vyjádřena v kg/ cm2. Pohybuje se od 200kg/cm2 až do 400kg/cm2. Čím vyšší je míra, tím více energie potřebuje raketa, aby se s ní švihalo a vyprodukovala více síly. Naopak, čím menší údaj, tím je snadněji ovladatelná. Tento pojem je rozšířen hlavně mezi profesionály, ale je vcelku nepodstatný pro začátečníky a amatéry. To je důvod proč ho výrobci málokdy zmíní.

Vibrace rakety je přenesena do ramene. Je to výsledek trefení míče v hlavě rakety. Množství vibrací závisí na typu rámu, typu strun a kombinací obou. Znát tuhost rakety je důležité k dobré volbě strun do rakety. Pevný rám přenáší vibrace mnohem snadněji než ohebný rám, který působí při nárazu tím, že „doprovází“ míč. Přidáním silikonu tzv. vibrastopu („tlumítko“) se ukázalo jako úspěšná při minimalizaci vibrací.

Výběr rakety musí sedět dítěti na míru k tomu, aby dítě mohlo procházet učebním procesem. Úkolem trenéra je přesvědčit hráče, že jistý typ rakety není vhodný pro ně, už jen například kvůli jeho morfologii. (Vesseaux, 2003).

7.1.2 Tenisové míče

Současně je na trhu několik typů míčů:

- Natlakované míče- plněné vzduchem, které jsou určeny pro dospělé a pokročilé hráče. Výrobců je plná řada, avšak musí splňovat kritéria schváleny ITF
- Nenatlakované míče- míče, které nejsou plněny vzduchem a mají silnější vnitřní gumu. Vydrží mnohem déle než natlakované míč
- Mini-tenisové míče
- Pěnové míče
- Míče určeny pro vysokou nadmořskou výšku jsou téměř identické až na výšku odskoku, která je 48-53 inch (místo standartních 53-58cm)

Pro kategorii dětí do 10 let jsou vhodné mini-tenisové míče. Mezi tyto míče patří míče se sníženým odskokem. Většinou se barevně odlišují na červenou, oranžovou a zelenou barvu.

8. Jakým způsobem se děti učí hru

Tato kapitola má za cíl naučit děti pravidla, počítání, seznámit je s dvorcem a uvědomit si, že tenis je hra, kde se soupeří se soupeřem.

8.1 Pravidla

Dospělí a děti mají jinak rozvinuté kognitivní funkce. Děti je zapotřebí naučit počítání, aby mohli hrát samostatně. Je nezbytné dětem vysvětlit vymezení dvorce. Říct jim jaký míč je v zámezí a jaký je míč je dobrý. Některým dětem dělá problém pochopení jednoho odrazu. Je dobré s nimi ze začátku odrazy počítat pro lepší pochopení. Součástí vysvětlování pravidel je i pochopení, kdy získáme bod a za jakých podmínek. Míč je vyhraný/prohraný tehdy:

- Míč je minut (prohraný)
- Míč je zahrán do dvorce, kde není soupeř a není schopen ho vrátit zpět (vyhraný)
- Míč je zahrán do zámezí (prohraný)
- Míč dopadne dvakrát na zem (prohraný)
- Dvojchyba při servisu (prohraný)
- Trefení míče něčím jiným než raketou (prohraný)

8.2 Počítání

Děti velmi snadno ztratí pozornost během hry a zapomínají na skóre. Snadný způsob jak děti naučit počítat je to mít visuálně před sebou. Například tímto způsobem:

- kolíčky na prádlo pověšené na síť. Nahoru hráč A, dolu hráč B.
- Míče položené na jednu druhou stranu, či v obruči apod.
- Kužele

Po zvládnutí počítání s touto vizuální pomůckou od ní můžeme opustit. Nicméně dalším krokem je hlášení skóre nahlas.

Doporučení jak počítat skóre u dětí, obzvláště u těch nejmenších lze tímto způsobem. V červené úrovni se hraje tenis na tzv. tie-break sadu. Opět použijeme vizuální pomůcku. Postavíme za sebou do řady dvoubarevné kužele. Střídavě dva jedné barvy, dva druhé barvy. Každý druhý z kužele bude obráceně postaven, tzv. vzhůru nohama. Po odehrání míče v rozehře, posune trenér míč na další kužel. Viz obr. 13

Obr 13- Počítání bodů pro malé děti v tie-break sadě (ITF manuál, 2018)

8.3 Praktické principy, které naučí děti hrát tenis

Je klíčové dítě udržet u tenisu, toho dosáhneme tím, že děti naučíme, co nejdříve hrát, podávat a počítat skóre. Přehnaný přístup k technice může děti odradit od hraní.

Hraním a cvičením založené na tom, co se v zápase vyskytuje, můžeme děti učit hru o čem opravdu je zábavněji, než tenisovými drily.

8.4 Dvorec

Definovat oblast, aby ji hráči mohli jasně vidět:

- co je dobrý míč, a co je míč v zámezí
- kde by měli stát
- kam míč přiletí
- kam by míč měl letět
- orientace zda jsou hráči uvnitř, či za čárou

Dětem určitou dobu potrvá porozumět všem principům ve dvorci. Chce to čas a empatii, později získají sebedůvěru a budou schopni si sami zahrát s rodiči nebo kamarády.

8.5 Soupeř

Tenis je hra se soupeřem. Hráči musí pochopit, že se hraje pouze tehdy, je-li na druhé straně soupeř. ITF doporučuje drily či cvičení od Červené úrovně minimálně ve dvou hráčích. Vysvětluje to tím, že děti musí porozumět konceptu, že hraní není pouze o trefení míče přes síť. Učí se zároveň vnímat soupeře a hru samotnou. Naučí se též hrát míče dále od soupeře.

V tenise se vychází z přípravné pozice, pohyb k míči, postavení a balanc v úderovém postavení a návrat do přípravné (výchozí) pozice. Pohybový cyklus by se měl opakovat v co nejvíce cvičeních, aby se ho děti naučily a pochopily.

Během lekcí by děti měly být seznámeny s pravidly hry. Hráči si budou více důvěřovat, když pochopí pravidla. Vhodné je sepsat stručně pravidla, co je povoleno a co ne, a dát to dětem k přečtení. (ITF manuál)

9. Budování konkurence schopné cesty

Soutěžení by mělo být především zábavou pro všechny děti ve vhodné úrovni. Nejdůležitější věcí je, že soutěžení musí odpovídat zralosti a zkušenosti hráče. Hráči se postupně rozvíjí ve svých tenisových dovednostech a stejné by to mělo být i u soutěžení. Existuje mnoho způsobů, jak děti inspirovat. Lze použít různé formáty a motivy. Jsou děti, které nejsou tak nadané a budou chtít hrát pouze na klubové úrovni a ty šikovnější na regionální úrovni a vyšší. I když dítě bude schopné hrát soutěže, nikdy by do toho nemělo být tlačeno. Je lepší si nejprve zvyknout na známé prostředí a teprve potom se přesunout dál.

Soutěžení je důležité z těchto důvodů:

- dělá učení smysluplné
- pomáhá mentálnímu a konkurenčnímu rozvoji
- učí úctu k druhým, hru a pochopení pravidel
- poskytuje pocit úspěchu a napomáhá k pokroku
- motivuje všechny hráče a zejména identifikuje hráče s určitým talentem
- poskytuje společenský element, který je také příjemný.

9.1 První etapa- Seznámení s hrou

Děti přijdou na první hodinu a nejsou si jisti, zdali mají rádi tenis a jejich účast může být ovlivněna rodiči. Když si hodiny nebudou užívat, odejdou.

Soutěžení by mělo být přizpůsobené úrovni dětí. Od dovednostních her, po skupinové formy soutěžení. Hlavně aby náplní byla radost a zábava.

Klíčové body k podpoře na vyšší úroveň soutěžení:

- jednoduchý přístup k tenisu (žádné závazky k tenisu)
- dětské přátelské prostředí
- být s přáteli
- pocit, že něčeho dosáhli.

9.2 Druhá etapa- Hrát hru

Děti v této fázi dělají určité závazky k tenisu, ale pravděpodobně to může být pouze jednou týdně kvůli jiným aktivitám mimo tenis. Když se nebudou nadále zlepšovat, mohou obvykle kvůli tomu skončit. Soutěžení a trénování musí být prezentováno skrze podání, hraní a počítání. Hráči musí pocítit nějaký úspěch ze soutěžení. Ideální je pořádat soutěže v místním klubu.

Klíčové body k podpoře na vyšší úroveň soutěžení:

- pocit, že někam patří, obsahuje i pozitivní vztah s trenérem
- hrát hru samotnou
- užívání si soutěžení (týmové soutěže)
- sociální příležitosti.

9.3 Třetí etapa- Být hráčem

To je případ, kde tenis se stává sportem číslo jedna. Hraje se častěji než jiné sporty. Hráči se cítí komfortně v klubu i v soutěžním prostředí i mimo klub. Hráči vidí lekce a trénink jako přípravu na soutěže a zlepšení dovedností pro budoucí úspěch. Stále je v této fázi důležité, aby soutěžení bylo zábavné. Pokud dítě bude více prohrávat, než vyhrávat, ztratí sebedůvěru a motivaci. Hraním různých týmových forem pomůže hráčům udržet tenis a soutěže zábavné.

Klíčové body k postupu na vyšší úroveň soutěžení:

- být v inspiračním prostředí
- vidět úspěch v soutěžení
- vidět výsledky, zlepšení v praxi
- mít dobrou rodičovskou a trenérskou základnu
- mít jasné cíle a pracovat na nich.

(ITF manuál, 2018)

10. Soutěžení v Tennis 10s

V tabulce níže je tabulka znázorňující soutěžení do věku 10 let. Děti se učí novým formátům postupem času ve vhodné úrovni a věku. Děti si proto mohou užívat soutěžení vhodné jejich úrovni a dělat rozhodnutí, zdali se posunou na vyšší úroveň dle jejich kompetencí.

Tab. 6- pokroky v soutěžení v tenis 10s (ITF manuál, 2018)

Úroveň	Typ úrovně	Formát	Příklady	Skóre	Forma
1	Červená	Dovednostní festival	Sváteční den tenisu	Nepočítá se	Zábava
2	Červená	Dovednostní okruhy	Tenisová olympiáda	Týmové počítání	Zlepšení herních dovedností
3	Červená/oranžová	Týmové dvouhry	„Kuželové“ týmy, Týmové dvouhry	Krátké tie-break sada	Soutěžení v týmech
4	Červená/oranžová	Týmové dvouhry a čtyřhry	Davis cup, „Týmová skupina“	Nejlépe 3 tie-break sady	Delší délka zápasů, týmy
5	Červená/oranžová	Dvouhry a čtyřhry	Davis cup, „skupina“	Tie-break sada, zkrácená sada	Individuální soutěže
6	Oranžová/zelená	Dvouhry a čtyřhry	„skupina“ Kompas	Zkrácené sady	Soutěžení i mimo klub

Je zapotřebí se na tenis dívat očima dětí. Technické a taktické dovednosti se rozvíjí a jejich soutěživost také. Klaďme důraz na to, co děti potřebují. Největší roli zde hraje

trenér a rodiče, a jejich chování k nim. Berme v potaz i soutěžní proces. Všechny tyto faktory a jejich kombinace mají obrovský vliv na užívání hry samotné.

Některé děti se cítí komfortně, když soutěží, některé ne. Děti se mění a rozvíjí se, a to může povzbudit i naopak. Spíše než zvažovat jejich vyloučení ze soutěžení je vhodné:

- ujistit, že se hraje vhodný formát- délka, formát, lokalita
- zdůraznit, že výkon je důležitější než výsledek
- uvědomit si snahu a odhodlání, které učiní
- ujistit je, že výsledek nemá vliv na to, co k nim cítíme.

Dětské chování se odráží na výsledku, mohou brečet nebo být naštvaní, když prohrají. To je ale součástí výher a proher. Soutěžení musí být tedy vhodné jejich vyzrálosti.

Dalším aspektem, který ovlivňuje dětské vnímání soutěžení je strach a spravedlnost.

Tyto dvě klíčová slova jsou nezbytné k tomu, aby soutěžení bylo vice atraktivnější pro ně.

Strach nepociťují tehdy, když:

- rodiče i trenéři reagují na výsledek pozitivně
- nejsou žádné velké ceny, pouze malé
- nezvyšovat očekávání
- pozitivní atmosféra

Spravedlnost se zajistí tím, že:

- děti mají šanci uspokojit očekávání trenérů a rodičů
- hráči mají přibližně stejnou úroveň
- hráči vidí zážitek jako užitečný.

Základní je rovnováha. Bez soutěže není sport sportem. Lze říct, že soutěžení je součástí sportu a jako takové je nezbytné. Mělo by být provedeno takovým způsobem, který porozumí dětem, soutěže jsou připravené odlehčující formou jako poznávání pravidel a hry. Poskytuje cestu krok za krokem, aby děti mohly rozvíjet svou sebedůvěru. Soutěžení je férové a beze strachu. A výsledky nejsou podstatné. Tohle vše se dá definovat jako vhodné soutěžení v tomto věku.

10.1 Chlapci a dívky

V tomto věku jsou mezi oběma pohlavími jen malé rozdíly. Chlapci budou mít tendenci lépe pochopit úkoly, které jsou zaměřeny na sílu, zatímco dívky mají větší tendenci plnit úkoly zaměřené na jemné motorické dovednosti a práci nohou. Mentálně jsou chlapci více zaměřeni na výsledek, zatímco dívky mohou být schopné rozlišit rozdíl mezi výsledkem a skutečným plnění úkolu.

Chlapci:

- rádi hrají na body
- jsou soutěživí
- nemusí vidět výkonnost, protože jsou zaměřeni jen na výsledek.

Dívky:

- mohou pracovat lépe na úkolu
- mohou být více sebekritičtí, a proto vyžadují větší jistotu ze svého okolí
- mohou se více srovnávat s ostatními
- soupeření pro ně může být více frustrující, obzvláště s přáteli.

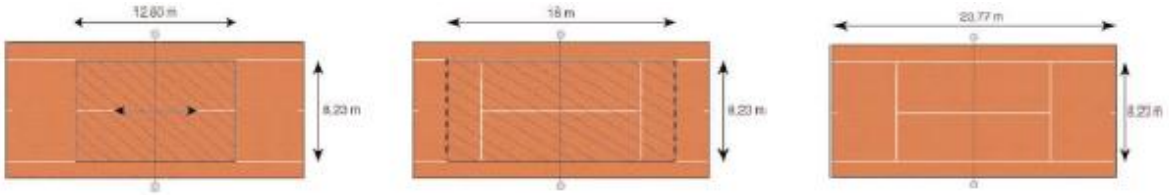
Na červené úrovni není žádný důvod, proč by neměly mezi sebou soutěžit a společně trénovat. Naopak je přínosné, když chlapci vidí dívky, že jsou schopné udržet delší výměny bez značné síly a jsou trpělivé. A pro dívky je přínosné, že vidí, jak chlapci jsou soutěživí a útoční. Na oranžové úrovni se hra už více podobá tenisu s rozvíjející se technikou a taktikou. Nicméně je stále dobré soutěžit společně. Lze uplatnit rozdílné ocenění pro dívky a chlapce.(ITF, manuál)

10.2 Přátelské soutěžení

Bernard Pestre (2007) tvrdí, že pokud děti nesoutěží během svých tréninků, tak to pro ně může být obrovský šok v ten moment, kdy poznají první porážku na prvním turnaji. Doporučuje následující formáty soutěžení pro jednotlivé kategorie:

- „objevovat“ utkání: doporučuje počítání do 4 bodů na tři vítězné sady. Hraje se s měkkými míči. Výška sítě je 80 cm. Velikost dvorce 12.80mx 8.23m (malý dvorec).

- „Vývojový“ zápas: Počítání je stejné jako v předchozím formátu. Jiná alternativa je první sada = jedna hra, druhá sada = druhá hra. Třetí sada = tie-break sada. Velikost dvorce je 18m x 8.23m.
- „Výkonnostní zápas“: Navrhuje toto počítání první sada= 3 hry, druhá sada = 3 hry, třetí sada tie-break sada. Rozměry stejné jako u normálního dvorce 23,77m x 8.23m.



Obr. 14- Zleva : Objevení utkání, Vývojový zápas, Výkonnostní zápas (Pestre, 2007)

Vývojové oddělení LTA v čele s Markem Tennantem (2002) nabízí vhodné soutěžení pro minitenis touto cestou. Mělo by se započít výzvou a teprve po osvojení jednotlivých dovedností přejít k samotnému soutěžení. Navrhuje 5 fází, které jsou zaměřeny na požadavky a úroveň hráčů.

Tab. 7 Vhodné soutěžení v kategorii minitenis (Tennant, 2002)

Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Dítě je úplný začátečník, neumí hrát mezihru. Prioritou je fyzický rozvoj	Dítě začíná udeřovat míč s raketou, ale je neschopné mezihry	Ditě začíná být schopné hrát krátké mezihry, možné, že již používá servis s udeřením nad hlavou	Dítě začíná hrát mezihru s větší konzistencí. Rozvíjí servis nad hlavou a základní údery	Dítě hraje konzistentně, používá servis, základní údery i volej
Výzvy: Jak daleko dokážeš hodit/skočit? Kolik kuželů přeskočíš?	Výzva: Jako v úrovni 1, ale s raketou.	Výzvy:S tím rozdílem, že začneme představovat základní pravidla. Zámezí, dobrý míč, počítání skóre apod.	Herní zápas: učení se pravidlům tie-break sady, týmovým soutěžím.	1vs1, 2vs2, týmové soutěže

Úroveň 1- Výzvy

Pro úplné začátečníky, obvykle je vyloučeno hrát výzvy nebo soutěže kvůli neschopnosti mezihry a udeření míče. Požadavky v této úrovni jsou: rozvíjet základní úkoly (házení na vzdálenost), měřit výkony, základní pohybové dovednosti. Požadovaným výsledkem je, aby dítě chtělo pokračovat ve cvičení. Rozvíjet porozumění zlepšení jednotlivých činností, které je více výsledkem zodpovědností hráče než trenéra.

Úroveň 2- Pokročilé výzvy

Pro děti, které znají koncept výzev a dokážou udeřit míč, ale nejsou prozatím schopné udeřit míč pravidelně v mezihře. Požadavkem této úrovně je schopnost dítěte vykonávat více pokročilé úkoly (např. kolikrát je schopné dostat podání do správné části dvorce a

počítat počet správných míčů jako výsledek) Požadovaným výsledkem je, aby dítě chtělo pokračovat ve zlepšení svého vlastního skóre v příštím týdnu. Porozumět tomu, že zlepšení přicházím jako výsledek tréninku.

Úroveň 3- Učení se pravidlům hry

Podobné jako předchozí úroveň, ale více pokročilé. Jak jednou dítě je schopné hrát mezihru pravidelně, musí se také naučit hlásit dobré a špatné míče. Požadavkem je naučit základní pravidla a počítat. Vědět z jaké strany podávat. Požadovaným výsledkem je pochopení pravidel hry a užívat si soutěžení.

Úroveň 4- Počáteční utkání

Rozvoj mezihry, používání základních úderů. Rozehra začíná podáním ze shora. Požadavky jsou jednoduché počítání až k pochopení tie-break sady. Požadovaným výsledkem je pochopení pravidel, mít důvěru k zahájení vlastních zápasů, požitek ze hry.

Úroveň 5- Zápas

Konzistentní mezihra, používání servisu ze shora a základních úderů. Po této úrovni mohou být děti schopné přejít do druhé (oranžové) úrovně. Požadavkem je schopnost počítat tie-break sadu, schopnost užívat základní taktiku hry. Požadovaným výsledkem je porozumění pravidlům, mít důvěru k zahájení vlastních zápasů, užívat si zápasy a být schopen hrát individuální i skupinové formáty.

Soutěže a formáty v této kategorii by měly být různorodé, zábavné, pravidelné, místní a krátké. Snahou trenérů je přizpůsobit soutěže na míru dětem.

11. Soutěžní formáty Tennis 10s

ITF doporučuje v této kategorii týmové i jednotlivé soutěže. Pro děti jsou více atraktivní z důvodu týmového soupeření, u kterého není takový tlak na výkonnost jednotlivce.

11.1 Kuželové týmy („Team Cones“)

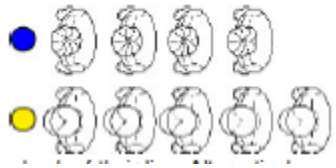
Formát: základní podání, rozehra a počítání: týmová soutěž, červená/ oranžová úroveň

Počítání skóre: 1 tie-break sada nebo kratší (může být i 5 kvůli rychlejšímu točení týmů)

Délka: 30-180 min

Hráči: 8-25

Popis- Hráči se rozdělí do dvou týmů (není potřeba sudý počet). Položíme 2 kužele rozdílné barvy na zem a seřadíme hráče do linie mimo dvorec. (viz obr. 15) Hráči, kteří jsou první v pořadí tzv. vepředu u kužele, jdou hrát. Hráči za nimi se posunou vpřed a další rozehru jdou hrát oni. Po vyhrané rozehře hráč obdrží kužel. Tým, který jako první obdrží požadovaný počet kuželů, vyhrává.



Obr 15- seřazení hráčů v týmech (ITF manuál, 2018)

11.2 Párové soutěžení („Tag team Tennis“)

Formát: Základní podání, mezihra a počítání, týmová soutěž, všechny druhy úrovní.

Počítání skóre: Nejlépe 3 tie-break sady

Délka: 120 minut přibližně

Hráči: 8-10

Je to vlastně turnaj jednotlivců hraný v párech. Hráči se střídají ve hře po dvou odehraných bodech. Zápasy se hrají každý s každým, kde se týmy mezi sebou vzájemně utkají. Hráči 1 a 2 hrají proti 3 a 4. Začíná hrát hráč 1 proti 3. Po dvou odehraných bodech jde hrát hráč 2 a 4. Po odehrání tie-break sady jde hrát hráč 1 proti 4, a 2 proti 3. Vítězem se stane tým s nejvíce vyhranými tie-break sadami. V Případě rovnosti týmů rozhoduje vzájemný zápas. Viz přiložený obrázek 16.

Tag Team Tennis
Score Sheet

Pair	1 & 2	3 & 4	5 & 6	7 & 8	9 & 10	Total Score
1 & 2						
3 & 4						
5 & 6						
7 & 8						
9 & 10						

Obr. 16- Párové soutěžení dle ITF (ITF manuál, 2018)

11.3 Davis cup/ Fed cup

Formát: Týmový formát, základní servis, mezihra a počítání, oranžová, červená úroveň

Počítání skóre: nejlépe 3 tie-break sady nebo jedna zkrácená sada do 4

Délka: 1 dvorec 120 minut, 2 dvorce 60 minut

Hráči: 2-3 na tým

Popis- hráči jsou rozděleni na dva týmy. Týmy si určí hráče 1 a 2. Hráči číslo jedna nastoupí proti hráčům 2. Po dokončení utkání hraje hráč 1 proti 2. Poté se hraje čtyřhra. Vyhrává tým, který obdrží více vítězných zápasů.

11.4 Skupina každý s každým („Round robin“)

Formát: dvouhra, všechny úrovně

Počítání skóre: 1 až 7 tie-break sad nebo jedna zkrácená sada do 4

Délka: 1 skupina 4 hráčů na jednom dvorci 60-120 minut

Hráči: jakýkoliv počet

Každý hráč hraje s každým ve skupině. Výsledky se zadávají do tabulky (viz obr. 17). Hráč s největším počtem výher vyhrává. V případě shod vítězství rozhoduje vzájemný zápas.

GROUP	A	B	C	D	E	Matches won	Points won	Position
A								
B								
C								
D								
E								

Obr 17- Tabulka pro zaznamenávání výsledků pro formát skupina (ITF manuál, 2018)

11.5 Týmová skupina každý s každým („Team Round Robin“)

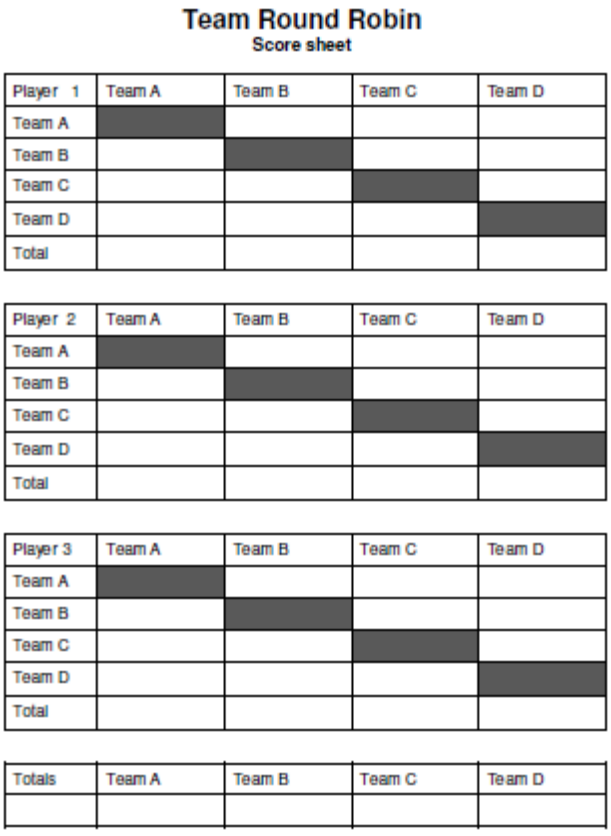
Formát: Týmové dvouhry, všechny úrovně

Počítání skóre: tie-break sada/ zkrácená sada/ standardní sada

Délka: 1 hodina- celý den

Hráči: 9-20

Tento formát vyžaduje počet hráčů dělitelný 3 nebo 4. Hráči jsou rozděleni do týmů a určí si pořadí první až třetí. Každý tým má tedy 3 hráče (v tomto případě) a je zařazen do své vlastní skupiny. Hráči číslo 1 hrají všichni mezi sebou a zapisují se výsledky do tabulky. To samé platí pro hráče 2 a 3. Viz přiložený obrázek 18. Vítězným týmem se stává družstvo, které vyhrálo nejvíc zápasů skrz skupinu 1, 2 a 3.



Team Round Robin
Score sheet

Player 1	Team A	Team B	Team C	Team D
Team A				
Team B				
Team C				
Team D				
Total				

Player 2	Team A	Team B	Team C	Team D
Team A				
Team B				
Team C				
Team D				
Total				

Player 3	Team A	Team B	Team C	Team D
Team A				
Team B				
Team C				
Team D				
Total				

Totals	Team A	Team B	Team C	Team D

Obr 18- Týmová soutěž, rozdělení hráčů do skupin (ITF manuál, 2018)

11.6 Vyřazovací kompas („Compass Knockout Draw“)

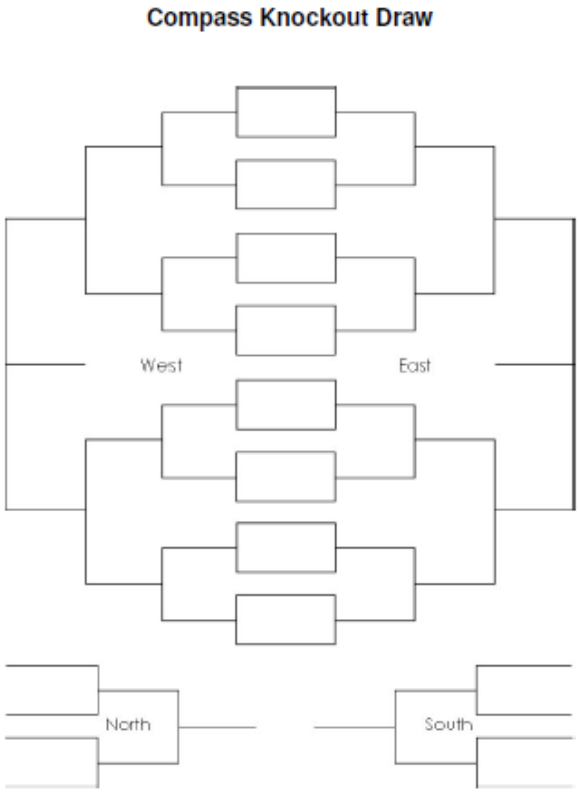
Formát: tradiční dvouhry, vhodné pro oranžovou a zelenou úroveň.

Počítání skóre: Nejlépe 3 tie-break sady do 7 nebo jedna zkrácená sada

Délka: 8 hráčů na 4 dvorcích 60-90 minut, 16 hráčů na 4 dvorcích 120 minut.

Hráči: 8/16

Hráči jsou sestaveni do středu vyřazovacího kompasu. Hráč, který vyhrál první zápas, postoupí směrem na východ proti dalšímu soupeři, který také vyhrál první zápas. Hráč, který prohrál první zápas, postoupí na západ proti hráči, který také prohrál v prvním zápase. Hráči, kteří prohrají svůj druhý zápas na východě, směřují na sever a jsou dáni do odděleného kompasu. Hráči, kteří prohrají svůj druhý zápas na západě, jdou do odděleného kompasu na jih. Všichni hráči hrají minimálně 3 zápasy. Nejlepším hráčem se stává hráč, který vyhraje na východě. Pro lepší přehlednost obr. 19



Obr. 19- Vyřazovací kompas (ITF manuál, 2018)

12. Přechod hráčů na další úroveň

Tato část se věnuje tomu, jak se hráči postupně zlepšují, bereme-li v potaz soutěživost a trénovanost. Obsahuje informace, které pomáhají pochopit požadavky na dvorci pro červenou, oranžovou a zelenou úroveň.

Kompetence pro postup, mohou být změněny při rozhodování o tom, v jaké fázi by měl hráč soutěžit zejména pro hráče 8-9 a 10 let. Bez ohledu na způsobilost hráčů by děti měly zůstat ve svých úrovních. Jen při extrémních podmínkách mohou postoupit na vyšší úroveň než je doporučený věk.

ITF doporučuje následující tabulku, která doporučuje/ nedoporučuje přechod na další úroveň.

Tab. 8- Rozhodující tabulka o přesunu hráče na další úroveň (ITF manuál, 2018)

Způsobilost			
Jméno		Postup?	Ano/ Ne
Poznámky: Tabulka je určena pro všechny úrovně od červené až po dospělý tenis. Vztahuje se k současné úrovni hráče.			

Podání a příjem			
Ano/ Ne	**Taktické rozhodování**	**Ano /Ne**	**Technické kontrolní body**
	Podává pravidelně do správné části pro podání		Umí používat jednoduché házení pohybu paže při podání
	Podává různě do pravé/levé části dvorce (oranžová/zelená)		Umisťuje míč s kontrolou. Hrající paže se blíží k úplnému natažení

	Pravidelně vrací druhé podání do rozehry a hraje do stran soupeři		Pohybuje se k míči na příjem a používá vhodný nápřah (jednoduchý/zkrácený)

Mezihra (oba dva údery)			
Ano/Ne	**Taktické rozhodování**	**Ano/ne**	**Technické kontrolní body**
	Konzistentně hraje mezihru		Používá splitstep mezi míči, když to čas umožňuje
	Vytváří prostor na dvorci usměrňováním míče do stran		Ovládá délku, rychlost, výšku a směr míče. Reaguje na míč pohybem, postavení, udeření a návrat
	Udržuje dobrou pozici na dvorci, která umožňuje hráči efektivně se bránit/ útočit		Používá různé pohybové vzory (běžící kroky, postraní běh, běh zkřižmo)
	Využívá svých předností v případě vytváření nebo ukončení bodu		Udeří forhend a bekhend s vhodnou rychlostí hlavy rakety, nakloněním rakety. Ideálně s horní rotací v oranžové a zelené úrovni.

	Hraje do soupeřových slabin v případě obrany nebo ukončení rozehry		Kontakt s míčem je mírně před sebou a od těla, mezi pasem a rameny od základní čáry

Hra na síti			
Ano/Ne	**Taktické rozhodování**	**Ano/Ne**	**Technické kontrolní body**
	Odhaduje správnou pozici na dvorci a vrací volej pravidelně do dvorce		Pohybuje se k míči a udeřuje míč efektivně s kontrolou rakety se správným úhlem a uprostřed rakety
	Udeřuje míče od soupeře nebo hraje hluboko do polek ukončení či udržení se ve výměně (Oranžová/zelená)		Používá splitstep k přechodu na síť a pokrývá dvorec kromě skvělých lobů nebo prohozů
	Přechod na síť ve vhodný moment s úderem, který dostane soupeře pod tlakem		Vykonává lob nebo prohoz s kontrolou hlavy rakety a rychlostí úderu
	Zkouší prohodit soupeře, nebo zahrát lob.		

Ano/NE	Zábava	Ano/ NE	Skóre
	Soupeří se sebedůvěrou a baví se v aktuální úrovni a dosahuje úspěchu v soupeření		Rozumí počítání skóre a dokáže ho počítat během zápasu
	Chce pokročit na další úroveň		Dělá správná rozhodnutí dle pravidel (v zámezí, dobrý míč)

Hlavní otázkou je, jestli hráč se hráč chce posunout na vyšší úroveň. Níže jsou zmíněny faktory, které předurčující zdali dítě postoupí na další úroveň. Měli bychom brát v potaz, jaké touhy dítě má.

- Dítě, které si přeje, aby se tenis stal velkou součástí jejich budoucnosti, bude potřebovat rozvíjet více své dovednosti v každé úrovni, jestli chtějí dosáhnout svých cílů. To může znamenat, že zůstanou déle v konkrétní úrovni.
- Dítě, které chce hrát pouze rekreačně, pravděpodobně uvidí úspěch v tom, že přechází do další úrovně. Ale protože stráví mnohem méně času tenisem, budou mnohem méně způsobilí než hráči, kteří stojí o to být výjimeční.
- Dítě, které hraje tenis jen rekreačně, bude chtít pravděpodobně chtít zůstat v určité úrovni déle kvůli přátelům nebo současnému trenérovi.
- Ditě, které tráví více hodin na dvorci, bude mít šanci dosáhnout zmíněná kritéria dříve, ale mějme na paměti, že se musí rozvíjet nejen technicky, ale také fyzicky a psychicky.

12.1 Jak trénovat děti, které začali později?

Hráči do 10 let, kteří začali hrát později, mohou začít hrát o úroveň níže proto, aby se adaptovali k požadavkům, které jsou nezbytné pro pokročení na další úroveň. Například devítileté dítě může začít trénovat na červené úrovni. Může zpočátku hrát neformální zápasy na této úrovni. Toto neformální soupeření podporuje u těchto hráčů ujištění, že hra je zábavná a vhodná pro ně.

Pro dosažení dovedností pro další úroveň se hráči musí adaptovat na nové požadavky, které se musí naučit. Být připraven na další úroveň neznamená vykonávat jednotlivé úkoly snadně, takže by měli být podporováni k tomuto přechodu. Hráč, který se cítil sebevědomě na červené úrovni, nemusí ze začátku v oranžové úrovni. Nějaký čas to potrvá než si děti zvyknou na přechod.

V soutěžení je důležité používat rozdílné míče, které mohou dětem umožnit hladký postup do další úrovně. Dalším aspektem je dodržování doporučených postupů.

Dovolit dětem hrát obě dvě úrovně naráz. To znamená, že dítě, které se posune na oranžovou, bude moct také soutěžit nadále v červené, aby si udrželo sebedůvěru. To samé platí i pro další úrovně.

Začít hrát nejdříve týmové soutěže na klubové úrovni a teprve později mimo něj a jako jednotlivec.

Hráči by měli přejít přechodným obdobím (6-10 týdnů) než se přesunou na další úroveň. To znamená, že budou používat i předchozí míče a dvorce.

Když se hráči přesunou do další úrovně, tak trenér může používat předchozí míče pro získání nových dovedností a umožnit tím hráči více času s pomalejšími míči na naučení nové dovednosti.

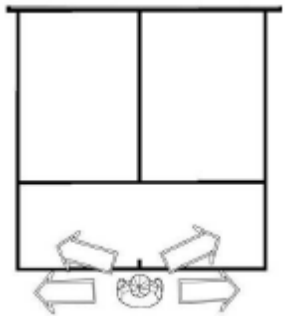
Přechod hráčů na další úroveň se může zdát jako pokrok, ale měli by se brát v potaz tyto body. Tlačit a spěchat s hráčem na další úroveň může způsobit:

- pokles úrovně spolehlivosti v úderech
- že hráč ztratí motivaci k soutěžení a hraní
- zabrání zručnosti a technickému rozvoji
- zabrání taktickému vývoji
- sníží radost ze hry
- způsobí omezený nebo žádný pokrok
- způsobí extrémy v technice, tím jak se děti přizpůsobují rychlejším míčům, protože nejsou ještě fyzicky připraveni

12.2 Požadavky na hru- červená úroveň

Červené míče jsou větší a odsakují méně než ostatní. Mají stabilní odskok mezi koleny a spodkem hrudního koše, když hráči hrají od základní čáry. Většina míčů je udeřena

v této úrovni. Je velmi obtížné zahrát míč tak, aby odskočil výše.



Obr. 20- požadavky na pohyb hráče na červené úrovni (ITF manuál, 2018)

Dvorec je poměrně úzký na délku, takže hráči se pohybují převážně do stran a dopředu. Pohyb dozadu není tolik vyžadován. Hráči hrají většinou od základní čáry, ale jsou i výjimky, které přecházejí na síť.

Zaměření v tréninku by mělo být na jednoduchou reakci a pohyb, dobrou rovnováhu a rotaci, a pravidelný kontakt s míčem.

Pravidelný odskok červených míčů a menšího dvorce znamená:

- většina míčů bude trefena ve výši kolen až hrudníku
- otevřená hlava rakety je vyžadována u některých nižších míčů
- pouze volej a servis jsou udeřeny nad rameny
- kontakt s míčem a její výška záleží na kapacitě a vyspělosti věku dítěte
- hladký přechod z nápřahu do protažení u forhendu a bekhendu.

Cílem je vytvoření jednoduchého základu pohybu, zastavení a zasahování a návratu do výchozí pozice a zaměřením se na pravidelný zásah míče u forhendu a bekhendu. Splněním těchto požadavků hráči budou mít skvělý základ na přechod do další úrovně.

Hráčův taktický záměr je omezený spíše věkem než dvorcem. Bude zde veliký rozdíl mezi dítětem, které začíná v 6 letech a dítětem, kterému je 8 a už hraje 2 roky. Nicméně ani jeden hráč nebude mít plné povědomí o svém soupeři na druhé straně. To znamená, že ačkoliv jsou schopni zasáhnout míč od soupeře, je nepravděpodobné, že budou schopni plně pochopit jak docílit toho, aby hráli míče od soupeře do stran. Jsou více zaměřeni na sebe a na míč.

Za účelem rozvinutí jejich omezeného taktického záměru se děti učí mířit míč podél čáry, mířit míč křížem, mířit míč do místa, kde není soupeř.

12.2.1 Přesun hráčů z červené na oranžovou úroveň

Mark Tennant (2010) tvrdí, že je velmi těžké být dobrým trenérem pro děti pod 8 let. Hráčovu kvalitu, kterou lze vidět na oranžové úrovni je odrazem tréninku v červené úrovni. Přesun hráče z červené na oranžovou je nejvíce důležité rozhodnutí, které trenér může udělat v tomto věku. Přechod velice brzy může poznamenat jejich další vývoj. Tvrdí, že přechod se nesmí podcenit už jen z hlediska výšky dítěte, kdy dítě je ve věku 8 let průměrně 127 cm vysoké a zvětšení dvorce je o 7 metrů a průměrný odskok míče se zvýší z 95-110 na 110-115. To je opravdu velký skok pro děti z hlediska výšky dítěte, rozměru dvorce a odskoku míče.

Rozměry dvorce na červené úrovni jsou obvykle 11 x 5.5m. Oranžového dvorce 18x 6.5m. To je narůst o 93% m²! Procentuální narůst výšky dítěte může být 0%. Změna šířky dvorce je přijatelná. Narůst je pouze z 5,5-6m na 6.5m. Zatímco délka dvorce se zvětšila z 11-12m na 18m!

Pro hráče to znamená, že potřebují vetší nápřah a rychlejší švih aby mohli udeřit míč s dostatečnou délkou, aby udrželi soupeře vzadu. K tomu pomůže větší raketa (doporučeno 25“). Je zapotřebí učit děti nejdříve kontrolu a rytmus míče, před rychlostí a zrychlením švihu hlavy rakety. Dalším bodem je delší švihnutí a protažení úderu, které má strmější trajektorii. Změna držení rakety na západní držení rakety bude mít za následek více horní rotace. Oranžový dvorec má širší rozměry, měli bychom dbát na to, aby děti hrály údery z více otevřeného postavení, než tomu bylo na červené úrovni. Vzdálenost mezi základní čárou a síti v oranžové úrovni je markantní pro děti v tomto věku. Pokud děti nehrají volej na červené úrovni, nelze očekávat, že budou na oranžové. Je nutné proto trénovat s dětmi volej i z čáry pro podání, proto, aby se mohli dostat na volej blíže k síti. Děti v červené úrovni hrají míče v úrovni mezi koleny a břichem. Hráči v oranžové úrovni začínají hrát agresivněji. Míč se hraje mezi koleny až rameny, ale také dále od středu dvorce či musí reagovat na krátké míče. Hra se stává více útočná a obraná na oranžové úrovni. Děti musí být již schopné rozpoznat dlouhé míče s horní rotací, aby rozpoznaly, kdy se mají posunout za základní čáru, kde budou muset odehrát vysoké dlouhé míče na druhou stranu. Síť by měla být stejně vysoká jako je u červené úrovně, mnoho trenérů na to zapomíná a je to chyba. Síť má vliv i na servis, děti by měli být schopné v této úrovni již plynule dostat míč do správné části dvorce s dostatečnou výškou udeření míče a se správným nadhozem. Pokud ne, tak se podání nezlepší a budou pod tlakem od prvního míče. Výška sítě (80cm) umožňuje hráčům hrát

úhly ze servisu. Hráči jsou schopni hrát více ofenzivně, pokud dokážou zrychlit rychlost hlavy rakety a zahrát roztočené podání. Děti by se v této úrovni měli již učit (již umí) hrát podání s kontinentálním držením. Pokud ne, musí se to stát prioritou v této fázi.

Rozhodnutí přesunu hráčů nemá trenéry frustrovat. Rozhodně by neměli rodiče nebo děti určovat, kdy je to vhodné. Trenér musí rozpoznat ten správný čas. Obecně lze říci, že by to nemělo být před 8. narozeninami dítěte. Zde je návod, jak děti postupně připravit na menší šok při přechodu na oranžovou úroveň.

- Postupně se zavede postup do oranžové úrovně tím, že umožníme hráčům zdvojnásobit čas hraní jako přípravu na oranžovou úroveň. Pokud budou hrát v každém týdnu jednou na červené a jednou na oranžové úrovni bude to postupnější přechod.
- Naučit hráče čelit jinému přístupu. Hráčům lze přiblížit přechod z červené úrovně na oranžovou tím, že začnou nejdříve hrát přes síť z čáry pro podání. Ne tedy rovnou ze střední vzdálenosti respektive oranžové úrovně.
  Z této vzdálenosti je to mnohem blíže k oranžové úrovni.
- Informovat rodiče je velmi důležité. S hráči trávíme mnoho času, ale nesmí se zapomínat na rodiče. Právě oni platí lekce, dělají rozhodnutí a odváží je na tréninky. Dobrá komunikace s rodiči je nezbytná. Pokud porozumí problémům, s nimiž se trenéři při pokroku hráčů setkávají, budou víc pravděpodobně na jejich straně. Spolupráce s rodiči je lepší, než bez nich.

12.3 Požadavky na hru- oranžová úroveň

Oranžová úroveň je oproti červené mnohem náročnější z hlediska většího dvorce, který často neumožní hráči včasné doběhnutí míče a statickou polohu pro udeření. Hráči na této úrovni se budou muset naučit udeřit míč v pohybu s větší variací postavení než na předchozí úrovni.

Oranžové míče létají rychleji a jsou menší. Hráči mohou švihat rychleji, to znamená, že hráči:

- mají méně času a mohou udeřit míč z dynamické pozice
- musí se naučit udeřit míč z obou dvou nohou
- pohybovat se lépe do stran, což vede k většímu počtu postavení z polootevřeného postavení
- pohybovat se dopředu, aby pokrývaly kratší míče
- potřebují být schopni dobře koordinovat různé pohyby.

Zvětšení dvorce na délku a rychlost míče může mít vliv na:

- dynamičtější využití těla bez přílišných změn týkající se výšky (nebudou muset skákat, aby udeřily míč)
- rotaci těla, která vyžaduje rozdílné úhly mezi boky a rameny (horní a dolní část těla) a nebude zde vždy dostatek času na to hrát míč uvnitř dvorce.

U technických dovedností jsou požadavky kladeny na:

- rychlost míče a vytváření více horní rotace, proto aby míč byl pod kontrolou a letěl rychleji.
- používat držení rakety, které umožní rotaci míče a větší švihnutí s hlavou rakety
- používat kineticky řetězec (koordinace jednotlivých segmentů těla)
- více používat rotaci ramen při polootevřeném postavení
- udeření míče od soupeře, a hrát úhly
- kontakt s míčem při servisu ve vyšší pozici a rozvíjet více dynamický a koordinovaný pohyb hrající paže.

Takticky by děti měly rozvíjet:

- lépe porozumět geometrii dvorce
- porozumět kdy je vhodné útočit a kdy je vhodné se bránit

- používat délku a zkrácení míče k otevření dvorce
- při otevření dvorce si uvědomit, že musí hrát do volného prostoru (ITF, manuál)

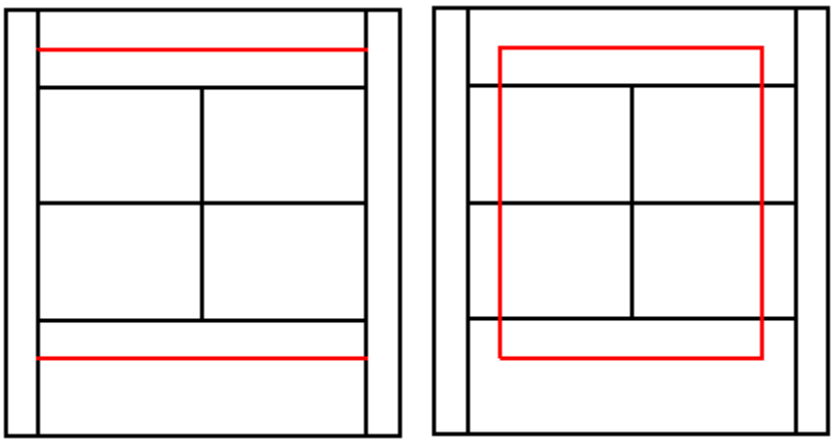
Midi tenis je oranžová úroveň pro rozvoj hráčů ve věku 7-8 let. Dle Garryho Cahilla (2005), který je technický ředitel tenisové federace v Irsku tvrdí, že posun hráčů z malého dvorce by neměl být limitován pouze věkem, ale hlavně technickou dovedností. V některých zemích je střední dvorec stejně široký jako dospělý dvorec. Podle Irské tenisové federace to je špatně z několika důvodů:

- mnoho úderů je hráno v nestabilní poloze
- délka kroku je v tomto věku příliš krátká (nemohou pokrýt dvorec)
- hráči mohou při užším dvorci více chodit na síť.

V roce 2005 proběhla analýza v jednotlivých regionech a bylo zde několik technických zlepšení. G. Cahill věří, že to bylo způsobeno zúžením dvorce. Zlepšení se projevilo v:

- méně extrémních držení raket
- méně velmi otevřených postavení, umožňujícím hráčům přenést více váhy do míče
- hráči nedělají, tak velké nápřahy u voleje, místo toho se snaží o zakončení úhlem
- hráči mají tendenci méně udělovat horní rotaci kvůli kratšímu dvorci.

Mimo jiné také kladou nároky a doporučují se věnovat všem možným pohybovým vzorům pro práci nohou jako je postranní běh, běh zkřižmo, kombinovaný běh, běh po zadu.



Obr. 21- Rozměry standardního středního dvorce a upraveného vpravo. (18 x8.23m) a (18x 6.5m) (Cahill, 2005)

12.3.1 Přesun hráče z oranžové na zelenou úroveň

V tomto věku (v 10 letech) jsou děti velmi odlišné v porovnání při přesunu z červené na oranžovou. Jsou větší, silnější, rychlejší a hra je technicky vyspělejší. Jiné změny jsou i v tom, že lze očekávat praktikování strategií a plánů hry. Lze očekávat, že budou více trpěliví a schopni dělat jednoduchá rozhodnutí. Tato kritéria ukazují, že hráč je schopen být profesionálním hráčem ve zmenšené podobě.

V tomto věku je průměrná výška chlapců i dívek 133cm (WHO 2010) a výška odskoku míče 110-115cm zelených míčů. V 10 letech jsou dívky v průměru o 1 cm vyšší (139cm a 138cm). V souhrnu věk, velikost dvorce, odskok míče by měl lineárně růst mezi lety 4 až 10 let.

Šířka dvorce se zvětší z 6,5 na 8,23m, což znamená, že hráči musí pokrýt dalších 86 cm². Hráči při přesunu by měli splňovat dynamické a koordinované postranní pohyby, dále by měli být schopni pokrývat větší vzdálenosti a mít rozvinutou anticipaci. Používat splitstep, mít větší délku kroku přiměřené k věku. Nicméně rychlejší zelené míče představují větší problémy kvůli rychlosti a odrazu, což znamená větší úhly, které presentují nové výzvy pro hráče. Hráči na této úrovni by měli mít větší zrychlení s hlavou rakety a více používat údery s horní rotací, z nich se dá přejít k lepším útokům. Je proto důležité věnovat zvláštní pozornost věnovat postranním pohybům, schopnost zasáhnout míč z otevřeného postavení a efektivního navrácení do základní polohy z širokého postavení.

Délka dvorce se zvětší z 18 na 23,78m. To znamená 2,89m na každé straně. To má vliv na údery od základní čáry. Větší požadavky jsou kladeny na tvrdší udeření míče a více horní rotace. Délka dvorce jim také umožní hrát vyšší míče, aby dosáhli požadované délky. Tyto faktory ovlivňují významně parametry na této úrovni. Hráči ve věku 10 let nejsou schopni hrát míč brzy, když stoupá vzhůru. Vyšší odskoky míčů a délka úderů tlačí hráče více dozadu za základní čáru než předtím. Je proto velmi běžné vidět více meziher hluboko za základní čárou než v oranžové úrovni. Je to většinou dočasné pozorování, obvykle 3-6 měsíců. Vzdálenost dvorce také ovlivňuje přechody na síť, děti by měli být schopné rozpoznat kdy na síť přejít a kdy ne. Dalším problémem na této úrovni je nepokrytí přední části dvorce. Děti hrají hluboko za základní čárou a otevírá se oblast před nimi pro dropshoty (zkrácení hry, jinými slovy stopbal ze starší terminologie). Větší vzdálenost neumožňuje dětem hrát první volej u sítě obzvláště

zpočátku zelené úrovně. V této úrovni se kromě náběhů, také začínáme věnovat dovednosti hrát loby a prohozy.

Typickým novým učením v této úrovni je hrát míč při vzestupu a přijetí faktu, že mnoho míčů bude hráno za základní čárou, protože charakteristika míče bude dominovat nad fyzickými vlastnostmi dítěte. Ze začátku této úrovně se nedoporučuje hrát blízko základní čáry, takže by se měli děti naučit dobře bránit a vracet se na základní čáru nebo za ni v závislosti na kvalitě odehraného míče.

Natlakovanost míče je značně větší než u oranžových míčů, když se vezme potaz i narůst dvorce. Hra se stává rychlejší kvůli rychlejším míčům a větším raketám. Jsou kladeny vyšší nároky kvalitní přípravu. Hráči jsou schopni měnit délku švihu, zkracovat a zvětšovat nápřah podle příchozího míče. Hráči ovládají také odehrání míče se správným držením rakety, které jim umožní více ofenzivní hru a více uvnitř dvorce.

V této úrovni se zvyšuje síť i vzdálenost od jaké podávají. To má za následek, že hraní útočných podání je složitější, pokud nebyla naučena správná plynulá technika v předchozích dvou úrovních. Nicméně hráči jsou větší a měli by být schopni hrát lépe a efektivně používat koordinačního řetězce, takže útočné podání je stále možné.

Hráči musí věřit, že se mohou nejen vypořádat, ale i nadále se zlepšovat a rozvíjet, jak postupují od jedné velikosti k další. V běžné praxi je běžné, že to vypadá, že se rozvoj zpočátku zastaví a dokonce někdy i zřejmě zhoršuje. To je obzvláště běžné v prvních 3 měsících přesunu. Je to způsobeno dvorcem velikostí raket i míči. Trenéři by měli mít na paměti tyto fakta a ujistit rodiče, že:

- je normální, že je obtížné se přizpůsobit většímu dvorci a rychlejším míčům
- tyto problémy jsou jen dočasné a normální
- výkon je mnohem důležitější než výsledky v dlouhodobém horizontu
- zaměření na dobrou techniku zajistí, že dítě se brzy adaptuje.

(Tennant, 2011)

12.4 Požadavky na hru- zelená úroveň

Přesun na velký dvorec znamená pro dítě poslední velký krok. Pokaždé, když se dítě přesune na další úroveň, musí si zvyknout a adaptovat na velikost dvorce a tempo hry. Hráči, se budou dočasně zhoršovat technicky a takticky, protože se soustředí na znovuzískání nabitých dovedností v tomto náročném prostředí. Budou se muset

vyrovnat se zrychlenými míči oproti oranžové úrovni. Většinu pohybu do stran už znají z předchozí úrovně.

Požadavky na technické dovednosti jsou:

- hrát míč s vyšší výškou a ve větším tempu, aby donutili soupeře hnout se od základní čáry směrem dozadu
- hrát ze všech pozic
- hrát míč ve vyšší pozici, někdy i nad rameny
- hrát některé míče ze zadní nohy pokud jsou v obraně
- hrát míče brzy
- udržet rychlost rakety z předchozí úrovně.

Požadavky na taktické dovednosti jsou:

- integrovat více rozhodovacích schopností do svého repertoáru
- porozumět geometrii hřiště
- vědět jak vytvořit prostor a čas na dvorci
- porozumět silným a slabým stránkám soupeře
- vypracovat strategii, která jim umožní porazit soupeře
- použít anticipaci k tomu aby odhadly úmysl soupeře
- propojovat údery jako součást jeho plánu

Například pokud porozumí, že když zahrají dlouhý, rotovaný míč k základní čáře do soupeřova bekhendu, tak že přijde většinou kratší obranný míč, ze kterého mohou útočit. (ITF, manuál)

13. Závěr

Diplomová práce Play and stay Tennis 10s je o moderním přístup k tréninku dětí do 10 let. Byl vyvinut předními odborníky v tenise a vyvíjel ho v podstatě celý svět od USA až po Velkou Británii. Dnes je tento program rozšířen do všech částí světa, ne však do České republiky. V České republice se přejala velká část tohoto systému, ale ne v celé podobě. Tennis 10s je přínosem pro tenis především menšími dvorci, menšími raketami, sníženou sítí, sníženými odskoky míčů a v neposlední řadě svým přístupem k tréninku dětí a formátů soutěží. Tennis 10s má i své nedostatky, když se na něj budeme dívat objektivně. Lze na něm najít nedostatky právě v tom, jak se dříve trénovalo. Dřívější tradiční přístup byl založen na jasně stanoveném šablonovitém konceptu trénování. Dítě se učilo převážnou část tréninku techniku, a proto tyto děti se dá říct, že byli lepší v začátcích než děti trénované moderním přístupem dle mého názoru. Není a nejspíš i nelze porovnávat tyto dvě skupiny. Je jednoznačné, že děti více baví trénink, v kterém si mohou více hrát a mají více volnosti. Jen čas ukáže, jestli je tento přístup vhodný i pro samotný vývoj hráče do budoucnosti. Koncept rané specializace se odsuzuje právě kvůli svým nárokům na dítě již od raného věku. Koncept, který je přizpůsoben dětskému vývoji, je preferován. Položme si, ale otázku? Je to opravdu takto správně? Není to jen teoretický konstrukt, který v reálné situaci tréninkového procesu nekoreluje s realitou? V dětství se velmi těžko dá posoudit, která cesta je ta správná. Když to zasadíme do tohoto věku, kdy jsou děti právě trénovány, tak je jednoznačné, že pro děti je pozitivnější tento moderní přístup. Avšak z dlouhodobého hlediska si myslím, že raná specializace konkrétně u tohoto sportu je žádoucí a nezbytná. Podívejme se na přední světové hráče. Ano, hráči jako Roger Federer nebo Justin Henin používali menší rakety a měkčí míče, ale opravdu je na vrchol vyneslo jen to? Nemyslím si. Tito hráči věnovali neskutečné množství času a objemu tréninkových jednotek k tomu, aby dosáhli svých cílů.

Tennis 10s je jednoznačně přínosný. Tenis díky němu stoupá na popularitě a může konkurovat i jiným sportům právě díky své atraktivitě. Heslem play and stay je „Podávej, hraj a počítej“. Právě to je ta zábava pro děti. To je přitáhne ke sportu.

Český tenisový svaz sice neobsahuje ve svém postupu z babytenisu na minitenis právě onen střední stupeň. Je, ale zapotřebí? Dle ITF ano, dle mě ano. V práci jsou zmíněny důvody. Doporučuji alespoň tuto část ze systému play and stay tennis 10s přenést do

našich podmínek. Myslím si, že by to bylo přínosem pro všechny- děti, rodiče, trenéry. Děti by nebyly frustrovány ohromným skokem z babytenisu na minitenis. Rodiče by se nedivili, jak se to jejich dítě zhoršilo. A trenéři se nebudou bát o práci, když se najednou dítě dočasně zhorší a rodiče jim to budou dávat za vinu.

Závěrem k této závěrečné práci lze vytknout, že není zde proveden žádný výzkum, který by dokázal přínos tohoto systému, který by se mohl přijmout Českým tenisovým svazem. V této věkové kategorii jde o etapu tréninku, která má dítě za úkol seznámit se sportem. Ano, dal by se provést kvalitativní výzkum, který by mohl přinést jisté výsledky. Mým názorem je, že není nutný. Je to osvědčený systém, který je přejatý a akceptován po celém světě více než 80 státy. Je možné a doporučuji tento výzkum provést v Českých podmínkách a zjistit výsledky, které by se mohli přednést ČTS a být přínosem.

Cílem této diplomové práce bylo přinést vyčerpávající kompilaci všech dostupných článků a publikací o tomto systému. Doufám, že bude přínosem ne jen trenérům a pedagogům, ale především dětem. Doufám, že i jako v jiných zemích se tenis bude nadále vyvíjet správnou cestou a časem se dočkáme tenisu i ve školách jako tomu je například u našich zahraničních sousedů v Německu. V prvé řadě musí být iniciativa z ČTS spolupracovat s MŠMT a kdo ví. Třeba se změny za pár let dočkáme.

Soupis použité literatury

KNIŽNÍ PUBLIKACE

Grosser M., Kraft H., Schonborn R., *Rychlostní trénink v tenise*, Meyer & Meyer Sport 1998, ISBN 978-1841260303.

Grosser M., Renner Th., *Rychlostní trénink*, Mnichov 2007

Grosser M., Schonborn R., *Závodní tenis pro děti a mladé hráče*, Bílina 2008, ISBN 978-3-89899-374-6

Grosser M., Starischka S., Zimmerman E., *Nový kondiční trénink*, Mnichov 2008

Langerová M., Heřmanová B., *Tenis a děti*, Grada 2005, ISBN 80-247-1256-3

Langmeier, M., Krejčířová, D.: Vývojová *psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*, Praha, H&H 1998

Perič T., Dovalil J., *Sportovní trénink*, Grada 2010, ISBN 978-80-247-2118-7

Scanlan, T.K., P.J. Carpenter, G.W. Schmidt, J.P. Simons, & B. Keeler,

'An Introduction to the Sport Commitment Model' Journal of Sport &

Exercise Psychology, 1993, 15, 1-15

Scanlan, T.K., & R. Lewthwaite,*'Social Psychological Aspects of*

Competition for Male Youth Sport Participants: IV. Predictors of Sport

Enjoyment', Journal of Sport Psychology,1986, 8, 25-35

Schonborn R., *Optimální tenisový trénink*, Univerzita Palackého v Olomouci 2008

Vágner M., *Kondiční trénink pro tenis*, Grada 2016, ISBN 978-80-247-5814-5

Zháněl J., *Trénink koordinace v závodním tenise*, Prostějov 2011, ISBN 978-80-254-9234-5

ONLINE DOSTUPNÉ PUBLIKACE

Český tenisový svaz., 1. *Pravidla pro kategorie MINITENIS a BABYTENIS*,[online] [2018-2-17] Dostupné z http://docplayer.cz/8347326-Cesky-tenisovy-svaz-1-pravidla-pro-kategorie-minitenis-a-babytenis-2-soutezni-rad-pro-kategorie-minitenis-a-babytenis.html

Lábusová E., *Mladší školní věk,* [online][2018-2-17] Dostupné z http://www.evalabusova.cz/vyvoj/mladsi.php

ITF- play and stay, *Doporučení hráčů,* [online][2018-2-17] Dostupné z http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/tennis10s-facts/testimonials.aspx

ITF, *Manual tennis 10S* [online][2018-01-3] Dostupné z - http://www.tennisplayandstay.com/media/124395/124395.pdf

· Play Tennis Manual (ITF)

· Tennis Leaders Award Manual (LTA, Great Britain)

· When Can I Play Again? (Mike Barrell)

· Mini Tennis Manual (LTA, Great Britain)

· Children Tennis Manual (PTR/ Mike Barrell)

· KNLTB Tennis Children Manual (KNLTB, Netherlands/ Mike Barrell)

· Growing Children Growing the Game (Mike Barrell)

· Level 1 Coaching Assistant Handbook (LTA, Great Britain)

Šafránek P., *Minitenis- Babytenis* [online][2018-2-17] Dostupné z: http://www.tc-brno.cz/mini.php)

World Health Organisation, The *WHO child growth standards.* [online][2018-1-2] Dostupné z http://www.who. int/childgrowth/en/

Zálábská E., *Minitenis a babytenis* [online][2018-17-2] Dostupné z http://www.tenisovy-trener.com/metodicke-materaly/jine/minitenis-a-babytenis/

ČASOPISY ITF, DOSTUPNÉ ONLINE

Anderson, K. (2007). *USTA Project 36/60*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 17

Barrell, M. (2007). *Competition – the key to play and stay*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 5- 6

Cahill, G. (2005). *Training junior players - Midi tennis*, ITF Coaching and sport Science Review 37, 15.

Declercq, L. & Pattyn, V. (2007). *Belgian competitive structure for 10 & under's*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 7

Elderton, W. (2009). *Progressive tennis*, ITF Coaching and sport Science Review 47, 5-6

Godoy, G. Quezada, S., Riquelme, N., Rodríguez, R. (2000), *Mini- Tennis*, ITF Coaching and sport Science Review Mini-tennis, 20, I-II.

Italian Tennis Federation. (2015). *The modern approach to mini-tennis*, ITF Coaching and sport Science Review 66, 9-10.

Marchon, J.C. (1999). *Mini-tennis: the French approach*, ITF Coaching and sport Science Review 17, 9-10

Martens, S. & de Vylder, M. (2007) *The use of low compression balls in the development of high performance players*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 3- 4

Miley, D. (2007). *Tennis…play and stay 2*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 2-3

Miranda, M. (2001). *Begin on time for the tennis lesson*, ITF Coaching and sport Science Review 25, 11.

Miranda, M. (2007). *Getting more children to play tennis in school*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 5

Miranda, M. (2002). *Using mini-tennis efficiently*, ITF Coaching and sport Science Review 26, 11-12.

Newman, J. (2008). *Play and stay or play and go*, ITF Coaching and sport Science Review 46, 23–24

Pestre, B. (2007). *Friendly Competition: "A Match for Everyone"*, ITF Coaching and sport Science Review 41, 7- 8

Proctor, S. (2007). *LTA ARIEL MINI TENNIS*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 18

Tennant, M. (2007). *Tennisplayandstay.com*, ITF Coaching and sport Science Review 42, 14.

Tennant, M. (2004). *Mini Tennis Section: The five game situations in Mini-Tennis*, ITF Coaching and sport Science Review 32, 8-9.

Tennant, M. (2002). *Appropriate competition for mini-tennis*, ITF Coaching and sport Science Review 28, 10-11.

Tennant, M. (2010). *Red to orange, what does it really mean?*, ITF Coaching and sport Science Review 52,3-4.

Tennant, M. (2011*). Orange to green: The step to the big court*, ITF Coaching and sport Science Review 53, 9-10

Vesseaux, L. (2003). *Recommending tennis equipment*, ITF Coaching and sport Science Review 29, 10-11.

Wilson, D. (2009). *The game-based coaching methodology – an investigation of principles and practice*, ITF Coaching and sport Science Review 49, 19-20.