

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

**Filip Sachl**

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

## **Využití her v tenisové přípravě dětí**

Bakalářská práce

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Tomáš Kočib**

Vypracoval:

**Filip Sachl**

Praha, leden 2024

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne .....

.....

Podpis autora práce

## **Evidenční list**

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

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

---

## Poděkování

Rád bych touto cestou chtěl poděkovat mému vedoucímu práce Mgr. Tomáši Kočíbovi za odborné vedení, přínosné rady a poznámky a za spolupráci při zpracovávání bakalářské práce.

## **Abstrakt**

### **Název:**

Využití her v tenisové přípravě dětí

### **Cíle:**

Cílem této práce je na základě představení využívaných her v tenisové přípravě dětí mladšího školního věku kategorizovat a analyzovat různé typy tenisových her v závislosti na to, jak jsou tyto hry zaměřené na rozvoj konkrétních dovedností a schopností či jiných kritérií. Práce má sloužit jako praktický zdroj pro současné i budoucí tenisové trenéry malých dětí.

### **Metody:**

Práce využívá především teoretické přístupy založené na kritickém studiu odborných literárních zdrojů z oblasti sportovní přípravy, vývojové psychologie a problematiky her u dětí. Z těchto poznatků jsem vybral vhodné hry pro mou práci.

### **Výsledky:**

Výsledkem této práce je vytvořený zásobník tenisových hry, které jsou systematicky kategorizovány a doporučeny pro další využití, s důrazem na zábavu a správnou formu motivace dětí.

### **Klíčová slova:**

tenisová příprava, děti, hry, sportovní trénink, motorický vývoj

## **Abstract**

### **Title:**

The use of games in tennis training of children

### **Objectives:**

The aim of this thesis is to categorize and analyze different types of tennis games depending on how these games are aimed at developing specific skills and abilities or other criteria, based on the introduction of games used in tennis preparation of younger school-age children. The work is intended to serve as a practical resource for current and future tennis coaches of young children.

### **Methods:**

The thesis uses primarily theoretical approaches based on a critical study of literature sources in the fields of sport training, developmental psychology and issues of play in children. From these findings I selected appropriate games for my work.

### **Results:**

As a result of this work, a stack of tennis games has been created, which are systematically categorized and recommended for further use, with an emphasis on fun and the right form of motivation for children.

### **Keywords:**

tennis training, children, games, sports training, motor development

## **Obsah:**

ÚVOD .....	9
1 HRY .....	10
1.1 Vymezení pojmu hra .....	10
1.2 Přínosy her.....	12
1.3 Hry v kontextu sportovního tréninku .....	13
2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ .....	16
2.1 Charakteristika vývoje dítěte mladšího školního věku .....	18
2.2 Fyziologické a psychologické aspekty vývoje dětí .....	21
2.3 Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí.....	24
3 SPECIFIKA TENISOVÉ PŘÍPRAVY U DĚTÍ .....	28
3.1 Úvod do tenisu .....	28
3.2 Příprava dětí v tenisu.....	28
3.3 Role her v tenisové přípravě.....	32
4 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI .....	34
4.1 Cíle práce.....	35
4.2 Metodika práce .....	35
5 DESKRIPTIVNĚ-ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE .....	36
5.1 Hry využívané v tenisové přípravě dětí.....	36
5.2 Kategorizace a analýza her .....	47
6 DISKUSE.....	55
7 ZÁVĚR .....	57
8 SEZNAM LITERATURY .....	58
9 SEZNAM OBRÁZKŮ .....	60



# ÚVOD

Sportování dětí obecně představuje poměrně jednoduché, naprosto běžné slovní spojení, za nimž si každý člověk představí určitou činnost dětí. I přesto však toto spojení může zahrnovat mnoho různých a protichůdných pohledů. Může zahrnovat hry na babu a skákání gumy, které děti hrají před domem či na hřišti, nebo také hodiny tělesné výchovy – často nejoblíbenější část školní výuky. Sport má také významný zdravotní aspekt, který je nezbytný pro harmonický vývoj dětí. Patří k základním aktivitám volného času a může pomáhat předcházet negativním sociálním jevům.

Sport je rovněž důležitý pro realizaci dítěte, které při něm zažívá krásné chvíle vítězství, ale i hořkost porážky, rozzářené oči při úspěchu, včetně únavy po náročném tréninku. Na okamžik se může stát šampiónem, který stojí na stupni vítězů a dostává medaili, ale zároveň chápe, že k tomuto okamžiku vede jen cesta plná práce a odříkání. Učí se nahlížet na sebe a své možnosti, ale také na ostatní, a poznává, že existují pravidla, která je třeba dodržovat, jinak následuje trest.

Sportem, na který se bude zaměřovat tato práce, bude tenis. Tenis je krásný sport, který je často spojován s bílým dresem a určitou mírou prestiže. Stejně jako u jiných sportů, pokud se chce někdo stát vrcholovým sportovcem a dosáhnout úspěchu, měl by začínat už v brzkém dětském věku. To platí i pro tenis. Je však zřejmé, že například tří nebo čtyřleté dítě nelze postavit na tenisový kurt, dát mu do ruky raketu a podrobit jej náročnému fyzickému tréninku. Příprava dětí se výrazně liší od přípravy dospělých. Dítě v nízkém věku ještě nemá ambice jako dospělý tenista; chce si hlavně hrát a bavit se. A právě na této myšlence je vhodné stavět i tenisovou přípravu.

Tato práce se zaměří na specifika sportovní přípravy dětí, konkrétně na tenisovou přípravu a roli her v ní. Text bude rozdělen do několika kapitol. První kapitola bude věnována vymezení pojmu a podstaty her. Následující kapitoly se zaměří na problematiku sportovní přípravy obecně, s důrazem na specifika pro mladší školní věk. Poté bude představena specifika tenisové přípravy dětí a význam her v ní. Po shrnutí teoretické části bude následovat analýza vybraných her používaných v tenisové přípravě malých dětí.

# 1 HRY

V této první kapitole bude pozornost věnována především seznámení se s tím, jak lze vymezit hry a jaké mohou být jejich přínosy

## 1.1 Vymezení pojmu hra

Na začátku této práce je důležité vymezit pojem hra. Toto však nemusí být úplně jednoduché, jak upozorňují Langmeier a Krejčířová (2006, s. 93-94). Hra se zpravidla definuje jako aktivita (fyzická nebo psychická), kterou někdo vykonává pouze proto, že ho baví nebo mu přináší uspokojení sama o sobě, bez vnějšího vymezeného cíle. Aktivita může být sama o sobě příjemná, ale může být také i značně nepříjemná (např. dlouhé čekání ve schovce při hře na schovávanou). Hra je často spojována s dětským věkem, ale nemusí to být pravidlem.

Hru lze chápat jako přirozenou činnost dítěte, která má velký význam pro jeho celkový rozvoj. Prostřednictvím hry se děti učí a seznamují s okolním světem. Hra pomáhá dětem pochopit svět, který je obklopuje. Je to aktivita, která dětem přináší radost a je velmi důležitá pro jejich sociální, rozumový a citový vývoj. Hra umožňuje dítěti seznamovat se také s neznámými slovy a situacemi, které mu mohou způsobovat úzkost (Machová, Brabcová, 2010, s. 144–150). Kolandová (2014, s. 2-13) vnímá hru jako aktivitu, v níž zažíváme příjemné pocity, prožitek, zábavu, učení, dodržování jistých pravidel, sportovní činnost, volnost, relaxaci, odpočinek, příjemné zkrácení nudné chvíle a společenskou zábavu. Hra tvoří:

- základní druh lidské aktivity,
- významnou aktivitu dětí, podobně jako zaměstnání pro dospělé,
- autentickou činnost s cílem sama v sobě.

Je vhodné také rozlišit pojem hra a hraní. Hraní představuje cílenou aktivitu jednoho či více lidí, která probíhá v určitém prostoru a čase, bez složitých pravidel. Hraní nemá přesně stanovená obecná pravidla a vymezuje se obsahem aktivity. Typické je velkou motivací k činnosti, napětím a uplatněním známých dovedností. Během hraní lze soutěžit i spolupracovat. Hra pak představuje cílenou, uvědoměle organizovanou aktivitu dvou a více lidí s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je pro ni typické napětí, prožitek, radost, veselí, velká motivace k činnosti, využití známých dovedností, pohodou a mnohdy soutěživostí (Perič a Dragounová, 2016, s. 140-148).

Hra je abstraktní pojem, a proto existuje mnoho přístupů k jejímu dělení. Langmeier a Krejčířová (2006, s. 93-94) uvádí dělení na několik typů her:

- Funkční nebo činnostní typ hry: hry, které zapojují procvičování tělesných funkcí.
- Konstrukční nebo realistický typ hry: hry věnující se konstrukci nových věcí z nějakého materiálu (stavění z kostek, cílené stavby z písku nebo plastelíny).
- Iluzivní typ hry: hry, při nichž je využíváno různých předmětů v přeneseném významu a transformaci světa podle vlastní představy, např. hra s větví, která supluje pušku.
- Úkolové hry: hry, kde děti hrají různé role (princeznu, policisty a zloděje) a nabývají zkušenosti se sociálními rolemi.

Další přístupy k dělení her uvádí Ptáček, Kuželová a kol. (2013, s. 34), kteří rozlišují sociální typy her:

- Dítě nehraje žádné hry, ale jen pozoruje to, co ho aktuálně zajímá.
- Samostatná hra – dítě si hraje samo s různými hračkami, aniž by se snažilo přiblížit k ostatním dětem.
- Paralelní hra – dítě si hraje samostatně, ale činnosti, které vykonává, ho přirozeně spojují s aktivitami ostatních dětí.
- Kooperativní hra – hra v organizované skupině s nějakým cílem.

Jiný přístup k dělení her je podle použití prostředků. Hry lze rozdělit na hry bez náčiní a nářadí a hry s náčiním a nářadím. Tyto dvě skupiny lze dále dělit na honičky, závodivé hry a napodobivé hry. Podle schopností lze hry dělit na smyslové, pohybové a speciální, nebo podle předmětů, které se ve hře vyskytují, na funkční, konstruktivní a fiktivní hry. Další možnost je rozdělit hry podle místa na interiérové a exteriérové, podle počtu hráčů na individuální, párové a skupinové (Perič a Dragounová, 2016, s. 140-148). Kolandová (2014, s. 2-13) rozděluje hry podle průběhu na:

- Volnou hru – hra s hračkou (nástrojem), se kterou si dítě hraje samo.
- Spontánní hru – výběr hry či hračky je libovolný, hra probíhá na základě vlastního uvážení.
- Řízenou hru – dopředu naplánovaná hra s cílem rozvíjet nějakou dovednost.
- Individuální hru – každý hraje za sebe.

- Skupinovou hru – hraní ve dvojicích, trojicích či družstvech.

## 1.2 Přínosy her

Fraser Brown, první a zatím jediný profesor herního průvodcovství na světě, vyzdvihuje především tzv. svobodnou hru (svobodnahra.cz, online). Svobodná hra představuje nejpřirozenější formu učení, díky níž děti prozkoumávají svět i své možnosti a rozvíjejí strukturu svého mozku. Tato hra poskytuje dlouhodobou spokojenost, vede k radosti a štěstí, a je opakem nudy. Může pomáhat uvolňovat přetlaky, působí jako lék bez vedlejších účinků, protože dítě při ní dokáže vypustit napětí i zlost. Svobodná hra také podporuje tvořivost a kreativitu, vznikají při ní nová přátelství a rozvíjejí se sociální dovednosti. Děti se při svobodné hře učí plánovat vlastní cíle, odhadovat své schopnosti a překonávat překážky.

Jako učitel tělesné výchovy na základní škole a tenisový trenér jsem často svědkem toho, jak volná hra na hřišti pomáhá dětem lépe porozumět svému okolí a zmírnit stres. Při jedné hodině tělesné výchovy jsem viděl, jak skupina prvňáků dokázala vyřešit konflikt ohledně pravidel hry bez zásahu dospělého, což si myslím, že výrazně přispělo k rozvoji jejich sociálních dovedností a vzájemného respektu.

Hra ovlivňuje život dítěte v mnoha oblastech, ať už kognitivních nebo sociálních. Významným přínosem všech her je radost z činnosti, kterou dítě vykonává podle své úrovně zralosti. Dítě si nehraje vědomě proto, aby se něco naučilo nebo získalo konkrétní role, ale hraje si proto, že ho to baví a chce něco zajímavého vyzkoušet. Skrze hru se pak dítě něco naučí nebo získává zkušenosti (Kotátková, 2005, s. 19-20).

V rámci hry dítě získává informace o svém okolí, poznává různé předměty, které ho obklopují, a to jak vizuálně, tak i hmatem a sluchem. Během her spojených s pohybem nebo sportem dochází k rozvoji pohybových schopností dítěte, ať už jde o celkové pohyby těla nebo jemnou motoriku. Dítě postupně poznává, že jeho činnost má určitý důsledek, může sledovat různé vztahy mezi činností a výsledkem, což se pozitivně odráží na rozvoji poznávacích procesů. Prostřednictvím hry se také seznamuje se svým sociálním okolím, s rodiči, nejbližšími členy rodiny, vrstevníky a kamarády. Rozvíjí se tak sociální vztahy k členům rodiny, což podporuje celý emoční a sociální život dítěte. Při hře s dospělými se rozvíjí i řeč (Kolandová, 2014, s. 2-13).

Při hře na tenisovém tréninku často zařazují cvičení, kde děti hrají ve dvojicích nebo malých skupinách. Tím nejen procvičují svou techniku, ale také se učí komunikovat a spolupracovat. Například hra „dvojice proti dvojici“ učí děti strategickému myšlení a rychlému rozhodování.

Hry nejsou pouze aktivitou vhodnou pro rozvoj různých dovedností, ale mohou být také skvělým prostředkem pro řešení některých problémů dětského věku. Například mají význam v „lčení“. Nemocnému dítěti může hra pomoci odpoutat pozornost od nemoci nebo zranění, a může být využita pro seznámení se s různými diagnostickými nebo léčebnými výkony. Volná hra pomáhá dětem odpoutat se od problémů a získat sebedůvěru. Herna, hračky a hry mohou dětem v nemocnici učinit prostředí přívětivější a mohou být zařazeny do všech léčebných a ošetrovatelských činností (Machová, Brabcová, 2010, s. 144–150).

Z pohledu učitele a trenéra vidím, jak terapeutické hry mohou pomoci dětem zvládnout stres a úzkost. Například na tenisových táborech často zařazují relaxační hry a aktivity, které dětem pomáhají se uvolnit a zapomenout na stresující situace. Používám hru „Rozteklá zmlina“, kde se děti učí, pomocí Jacobsonovy progresivní relaxace, postupně napínat a uvolňovat různé svalové skupiny, aby snížily napětí a uklidnily se. Vnímají pocit uvolnění, které pak dochází pouhým uvědoměním si aktuálně napjatých svalových skupin i bez jejich předchozího napínání.

### **1.3 Hry v kontextu sportovního tréninku**

Při sledování moderních trendů sportovního tréninku, zejména v oblasti sportovní přípravy dětí, se stále častěji využívají hry jako jeden ze základních přístupů k osvojování a stimulování různých pohybových aktivit. Tyto sklony vyplývají z potřeby vyšší motivace dnešní dětské populace k pohybové činnosti a současně umožňuje záměrně využít různé tréninkové metody, prostředky a formy tak, aby smysluplně naplnily nároky cílů tréninkového procesu (Perič a Dragounová, 2016, s. 140-148).

Hry ve spojitosti se sportovním tréninkem jsou především hry na nějakém pohybovém základě. Pro pohybové hry je typické, že je možné je hrát skoro všude, není nutné žádné drahé náčiní, mohou být upravovány v závislosti na počtu hráčů, je možné je obměňovat motivací a přizpůsobit skoro pro všechny věkové kategorie. Rodiče, trenéři, učitelé i vychovatelé si mnohdy neuvědomují, jak důležitý a silný, a dokonce až nebezpečný nástroj mají prostřednictvím hry k dispozici. Volbou hry lze pomoci dítěti, které má tzv. „špatný den“. Při výběru hry, ve které dítě dostane možnost vyhrát, změní se ten „špatný den“ v „krásný“ a dítě

zažije alespoň chvilkový úspěch. Naopak pokud se v oddíle či skupině nachází dítě, které je až moc sociálně jisté, zastrašuje ostatní, domnívá se, že mu patří svět, všechno zná a všechno umí, lze zvolit takovou hru, ve které nemá toto dítě takovou šanci se prosadit a zvítězit. Jeho sebevědomí se trochu sníží a může se stát skromnější (Kolandová, 2014, s. 2).

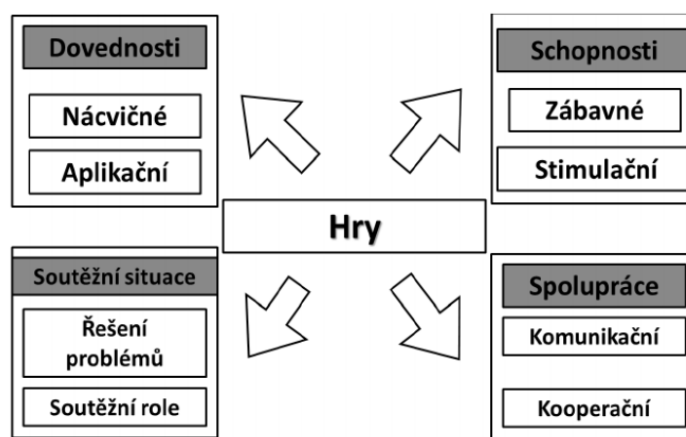
Například při tréninku tenisových začátečníků často používám hru, kde děti musí zasáhnout určitý cíl míčem. Tento typ hry motivuje děti k lepšímu zaměření a preciznosti, ale zároveň dává šanci každému, aby na chvíli zažil pocit vítězství. Viděl jsem, jak tato hra pomáhá méně sebevědomým dětem získat sebedůvěru, zatímco ty, které mají přirozený talent, se učí respektovat a podporovat své spoluhráče.

Pohybovou hrou lze u dětí rozvíjet dále (Kolandová, 2014, s. 2-13):

- orientaci v prostoru,
- rychlost, obratnost,
- změny pozic,
- start z několika pozic,
- reakci na zrakový, sluchový signál,
- zacházení s náčiním,
- koordinaci pohybů,
- odhad vzdálenosti,
- sociální cítění a spolupráci, sebeovládání,
- odvahu a tvořivost.

Při užití her ve sportovním tréninku lze vycházet ze dvou základních možností jejich zařazení – **hra jako metoda**, kdy hra vymezuje parametry zatížení, tato struktura by měla být primární ve sportovní přípravě dětí. Další je **hra jako forma**, kdy parametry zatížení jsou vesměs stanoveny a hra funguje pouze jako metodicko-organizační struktura. Většinou je užívána v pozdějších etapách sportovního tréninku. Hru lze tedy ve sportovní přípravě dětí využívat hlavně jako nástroj pro plnění tréninkových úkolů. V žádném případě hra nefunguje pouze jako „nevážná náplň cvičení“, „když nevím co s dětmi, hrají nějakou hru“. Hra má vždy pevně stanovený účel (např. stimulace rychlosti, nácvik techniky apod.) a je na úvaze trenéra, jestli pro plnění tréninkových cílů užije „drilové cvičení“ či hru.

Ve spojitosti s cíli tréninkového obsahu lze hry ve sportovní přípravě dětí rozdělit do 4 základních skupin (Perič a Dragounová, 2016, s. 140-148):



Obrázek 1 Rozdělení her ve sportovní přípravě dětí (Perič a Dragounová, 2016, s. 146).

Při využívání her ve sportovní přípravě dětí je na místě si vytyčit některá pravidla pro jejich užití. Ty vyplývají z praktických zkušeností a jejich respektování pomáhá naplnění zásad pro herní princip (Perič a Dragounová, 2016, s. 140-148):

- **Vrcholný prožitek** – je zapotřebí, aby hry a jejich organizace byla taková, aby uvedený prožitek umožňovaly dětem prožít. Vlastní průběh hry bez vrcholného prožitku je pro děti nudný a nenaplnuje jejich očekávání z aspektu motivační struktury (tj. snaha po úspěchu).
- **Výhra a prohra jsou kategorie dospělých** – děti pochopitelně rády vyhrávají, ovšem výhra sama nepřináší vlastní potěšení ze hry. Naopak se může stát i negativním motivem (z důvodu nudy), který může způsobovat také nechuť hrát.
- **Žádné dítě nesmí být poslední** – děti potřebují primárně kladné ocenění a úspěch. Nepřinese-li hra primární úspěch, začnou hledat oblasti, které jim umožní být i například pouze subjektivně „úspěšné“.
- **Každé dítě musí být alespoň 5 minut králem** – důležitým požadavkem na hry je možnost zásadní účasti. V případě, že děti nemají šanci participovat (ať již z důvodu velkého množství hráčů nebo nedostatku dovedností), hodně rychle klesá jejich motivace. Trenér tak musí zformovat takové podmínky, aby hráč „nedokázal nehrát“ a bylo mu umožněno dosáhnout vrcholného prožitku.
- **Přizpůsobit podmínky dětem** – děti nejsou malí dospělí a podmínky při hrách je nutné tomu přizpůsobit na jejich fyzické, funkční i mentální kapacitě. Důležitá je také možnost skórování a tím i dosažení vrcholného prožitku.

## 2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Hlavním rysem sportovní přípravy dětí je přípravný charakter, v němž se utváří „základní kameny“ stavby představované vrcholovým výkonem. Jelikož děti nejsou „malí dospělí“, do dospělosti se vyvíjejí. Každý trenér by se tak měl ptát, co a jak trénovat, včetně toho, proč trénovat, jaký má sportovní činnost v dětském věku smysl. Měl by mít přehled o tom, co je adekvátní konkrétnímu věku, jaké činnosti mohou dítě rozvinout nebo naopak poškodit. Není možné přehlížet ani otázky, kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat sportovní začátky mladých sportovců. Děti tvoří nejdůležitější účastníky úspěchu sportu v současnosti, a to jako diváci a současně i vlastní praktickou činností. Již v brzkém věku si děti začínají hrát a soutěžit. Všeobecně se má za to, že jakýkoliv sport lze považovat za příznivě podílející se na fyzickém i mentálním rozvoji dítěte. Pomáhá jim se učit pravidla a respektovat je, podporuje rozvoj schopnosti soustředění, učí zodpovědnosti a formuje sebedůvěru (Perič a kol., 2012, s. 16).

Jak již bylo uvedeno v úvodu práce, sport prezentuje pro děti něco naprosto přirozeného a běžného v jejich životě. Někdy ovšem sportování dětí nepředstavuje pouze nevinnou zábavu. V současnosti, kdy vrcholový sport přináší možnosti nebývalých peněžních výdělků, se u některých rodičů sport stává způsobem, jak do budoucna existenčně zajistit vlastní rodinu a potomky. Z toho důvodu jsou mnohdy na oltář sportovní slávy obětovány hlavní příznaky dětství. Rodiče někdy považují menší úspěchy za skutečný talent a zaměňují opravdové předpoklady za vlastní sny. Některé děti mohou mít předpoklady dostat se až na úplný vrchol, ale tato pravděpodobnost je celkem malá.

Sportování dětí by nemělo představovat pouze formu zvyšování výkonnosti a přípravy na závody. Jedná se o dlouhodobou a mnohdy značně komplikovanou výchovnou aktivitu, kterou spolu ruku v ruce vykonávají trenéři, vedoucí a rodiče. Na jejím konci by měl stát vždy jedinec, kterému sport poskytl zejména krásné dětství plné kamarádů, zábavy a prožitků, ke kterým se přidaly i vzpomínky na úspěchy a třeba i neúspěchy. Tento člověk by měl poznat a chtít respektovat určitá pravidla, ve sportu souhrnně nazývaná „fair play“, tvořící mravní kodex výchovy ve sportu (Perič a kol., 2012, s. 7).

Osobně si uvědomuji důležitost rovnováhy mezi zábavou a soutěživostí ve sportovní přípravě dětí. V praxi jsem se setkal s dětmi, které byly pod velkým tlakem ze strany rodičů, aby dosáhly vrcholových výkonů. Například jsem trénoval chlapce, jehož rodiče měli přehnané



očekávání od jeho tenisových schopností. Chtěli, abych na chlapce byl přísnější a podrobil ho náročnějším tréninkům. Tento tlak vedl k jeho stresu a ztrátě zájmu o sport. Proto jsem s rodiči promluvil a společně jsme zvolili přístup, který více zohledňoval chlapcovy potřeby a radost ze hry.

I dítě však může třeba na základě toho, když vidí v televizi nějakého skvělého sportovce, který vyhrál závod, všichni jej obdivují, aplaudují mu, zatoužit po stejném úspěchu. Ovšem aby sportovec dosáhl těchto výkonů, musí absolvovat mnoho tréninků, příprav, a to nejen fyzických. Sportovní trénink Perič a kol. (2012, s. 7) vymezuje jako náročná „...proces, na jehož konci je dosažený sportovní výkon. Jeho podstatou je rozvíjení techniky a taktiky dané sportovní disciplíny prostřednictvím rozvoje pohybových schopností a dovedností.“ To vše pochopitelně v závislosti na individuálních schopnostech daného jedince s ohledem k jeho věku. Proto je nezbytné si dále vymezit právě specifika mladšího školního věku.

Z mého hlediska je inspirace svými sportovními idoly pro děti velmi přínosná. Jako kvalifikovaný rozhodčí tenisu jsem mohl vidět spoustu zápasů mladšího žactva nejvyšší pražské ligi a vzpomínám si na jednoho malého hráče, který chtěl být jako jeho oblíbený tenista. Po rozhovoru s jeho trenérem jsem zjistil, jak ho motivace k napodobování tohoto sportovce vedla k intenzivnímu tréninku a velkému zlepšení techniky. Nicméně je stále důležité dbát na to, aby jeho tréninkový plán byl přiměřený jeho věku a fyzickým schopnostem, aby nedošlo k přetížení nebo ztrátě zájmu.

Je možné zmínit dvě koncepce, které mohou vést k určité maximální individuální výkonnosti (Zahradník a Korvas, 2012):

- **koncepce brzké specializace** – lze takto dosáhnout poměrně maximálního výkonu brzy. Ovšem specifická zátěž prezentuje vždy jednostranný pohyb, dochází k zapojení pořád stejných svalů a je zde nebezpečí svalové nerovnováhy a určitých poškození nebo zranění. Nedokončené biologické zrání prezentuje větší šanci na zdravotní potíže. Trénink je vždy typický vyšším podílem charakteristických (specializovaných) tréninkových prostředků, metod a forem pro určitý sport. Platí zde, že sportovec, který se brzy specializuje, mívá prudký nárůst výkonu, maximální výkonnost se dosahuje rychleji. Vysoká výkonnost v dětství a mládí souvisí s menší výkonností po 18., 19. roku života. Sportovci, kteří se specializovali brzy, mívají kratší období vrcholové výkonnosti. Některé druhy sportů (např. technicko-estetické atd.) však dřívější

specializaci vyžadují, neboť je u nich dosahováno vrcholné výkonnosti před 20. rokem života, např. sportovní gymnastika.

- **koncepte tréninku přiměřeného věku** – jde o proces související s fyzickou a psychickou zralostí a je ideální pro většinu sportů. Výhodou je předcházení poškození dětského organismu a přirozený sportovní vývoj. Umožňuje zachovat vrcholový výkon po mnoho let v průběhu dospělosti. Sportovní život každého sportovce se dělí do různých etap, které jsou v harmonii s jeho fyzickým a psychickým stavem, zralostí, rozvojem výkonnosti, stupněm učení se dovednostem atd.

Preferuji koncepci tréninku přiměřeného věku. Vidím, jak je důležité, aby děti měly možnost rozvíjet své pohybové schopnosti v širokém spektru aktivit a neomezovaly se jen na jednu specifickou disciplínu. V mém tréninku často zařazuji různé hry a cvičení, které podporují celkový fyzický rozvoj. Například při trénincích s mladšími dětmi kombinuji tenis s gymnastikou, běžeckými hrami a dalšími aktivitami, což přispívá k jejich komplexnímu rozvoji a zároveň udržuje jejich zájem a radost ze sportu.

Obsah konkrétní sportovní disciplíny představuje souhrn sportovních dovedností nezbytných pro její provedení. Hlavní rozdíl mezi uvedenými koncepcemi tkví v poměru využití specifických a všeobecných podnětů, prostředků a metod, které tréninkový proces zahrnuje. V prvních letech tréninku nepředstavuje hlavní cíl velký výkon, nýbrž naučení se velmi širokému základu pohybových dovedností a nejen specifickým pohybům z oblasti určitého sportu (Zahradník a Korvas, 2012).

## **2.1 Charakteristika vývoje dítěte mladšího školního věku**

Období mladšího školního věku je možné obecně charakterizovat jako období bez dramatických vývojových změn. Mladší školní věk obvykle začíná vstupem do školy ve věku 6–7 let a končí přibližně ve věku 11–12 let, kdy začíná období puberty. Většina dětí bývá pro nástup do školy patřičně zralá ve věku šesti až sedmi let. Nástup do školy pak prezentuje nejmarkantnější změnu v psychickém a sociálním vývoji dítěte. To ovlivňuje jak samotné školní povinnosti, tak současně i třídní kolektiv a učitele. Dítě se musí učit zvládat poměrně dlouhodobé odloučení od rodiny, akceptovat autoritu učitele, zaměřit se na výuku a pochopitelně se potřebuje zařadit do skupiny spolužáků. Nabývá nové schopnosti, plní pořád komplikovanější úkoly a bývá soběstačnější (Ptáček a Kuželová, 2013, s. 37).

Z hlediska vývoje dítěte platí, že zhruba v rozmezí pátého a sedmého roku u dítěte dozrává sluchové a zrakové vnímání. Rozvoj sluchu a zraku v mladším školním věku je spíše postupným procesem, který probíhá během několika let. Díky sluchu se rozvíjí i řeč a abstraktní myšlení. Dítě již rovněž rozlišuje zvukovou a vizuální podobu slov, což je nezbytné pro zdárné zvládnutí čtení a psaní. Dítě se zvládá soustředit na potřebný zrakový podnět. V šesti letech už dítě zvládá rozeznat i odstíny barev, identifikuje tvar, odliší obrázek lišící se vertikální polohou, najde v řadě dva stejné obrázky, doplní chybějící části v obrázku, pozná již viděné obrázky (Ptáček a Kuželová, 2013, s. 38).

Dítě mladšího školního věku dokáže seřazovat položky podle různých kritérií. Začíná i chápat pojem času. Nečiní mu problémy pojmy vzdálenosti, směru, délky. Už by taktéž měla být stoprocentně dokončena pravolevá orientace. Dochází už k lepšímu rozlišení mezi realitou a fantazií, mentální operace ještě hodně špatně pracují s abstrakcí. Pro myšlení mladšího školáka je typická jeho závislost na pozorovatelné skutečnosti; proto se např. začíná učit počítat jablka či hrušky, tedy věci, které už zná. Číslo představuje abstraktní symbol, jehož význam dítě chápe až později. Krátkodobá paměť i dlouhodobá paměť se zlepšují (Ptáček a Kuželová, 2013, s. 38). Pro děti jsou v této vývojové etapě důležitá pravidla. Rády hrají hry s náročnějšími pravidly (šachy aj.), častěji se o nich mezi sebou hádají, někdy některá upřednostňují více než jiná. Může se stát, že lpí na nesprávném pravidle. Myšlení zatím není tak pružné a děti mohou trvat na přesvědčení, že existuje pouze jeden správný způsob řešení (Doleží, 2014, s. 9-10).

Dítě v tomto věkovém období si buduje různé strategie pro sebekontrolu. Vývoj sebeúcty závisí na informacích, na kognitivních schopnostech. Má také vliv na chování, emoční přizpůsobení, dlouhodobé psychické přizpůsobení. Zatímco předškoláci jsou „výkonoví optimisté“ – vše zvládají s lehkostí, od zhruba šestého až desátého roku se výkonová motivace již rozlišuje. Děti už dokážou určit, jestli jsou schopny úkol zvládnout, nebo ne. U dětí se vyskytují dva typy atribuce (Ptáček a Kuželová, 2013, s. 38):

- Děti s výkonovou motivací zaměřenou na zvládnutí – vnímají úspěch jako vlastní schopnost, neúspěch pak buď tak, že do úkolu vložily málo snahy, nebo to byl náročný úkol.
- Děti s výkonovou motivací s naučenou bezmocností – vnímají úspěch jako náhodu a neúspěch jako vlastní neschopnost, jejich očekávání úspěchu je nízké a jejich cílem je jen nějaký výkon.

Po fyzické stránce je možné na začátku tohoto období zaznamenávat růst spíše do délky, děti bývají mnohdy dosti hubené, přicházejí o svoji „baculatost“, což je ovšem přirozené. Ve spojitosti s tím, se objevuje i přechodné oslabení nervové soustavy související s únavou a neklidem. Děti mají větší potřebu pohybového uvolnění. V oblasti hrubé motoriky dochází ke zrychlení svalových pohybů a rozvoji vyšší svalové síly, zlepšuje se také koordinace celého těla. Děti upřednostňují sporty, které vyžadují sílu, vytrvalost a obratnost. Rovněž je důležitý rozvoj jemné motoriky, která umožňuje dětem provádět detailní a precizní pohyby, jako je psaní, kreslení nebo manipulace s drobnými předměty. (Doleží, 2014, s. 9-10).

Z hlediska pohybového vývoje je toto období charakteristické vysokou a spontánní pohybovou aktivitou. Nové pohybové dovednosti jsou současně jednoduše a rychle zvládnuté, ovšem mohou mít kratší trvání, takže bývají při kratším časovém opakování rychle zapomenuty. V učení nových pohybových dovedností se uplatňují zkušenosti dětí z přirozené motoriky. Rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu v pohybu umožňuje účinnější nácvik pohybových dovedností (na začátku ještě herní formou s využitím tzv. iniciačního učení, tedy učení nápodobou). Typickými rysy dětské motoriky je postrádání úspornosti pohybu, která se projevuje u dospělých, a neustále se rozvíjející dynamika nervových procesů, ačkoliv ještě převládají procesy podráždění nad procesy útlumu. Takto lze objasnit, zejména na začátku mladšího školního věku, specifickou živost a neposednost a výrazný „pohybový luxus“, při kterém je jakákoliv činnost prováděna s množstvím dalších přídatných pohybů. Např. pokud dítě vyskočí, přidává další aktivitu nohama a rukama, pakliže sedí, často sebou „šije“ (Perič a Březina, 2019, s. 52).

Rozdíly v rozvoji motoriky u osmi a dvanáctiletých bývají velké, a to zejména v období mezi šesti až osmi a osmi až deseti lety, které lze označit jako období s dobrou charakteristikou pohybů. Jindy se o něm hovoří také jako o období pohybového neklidu a nestálosti, kdy jsou děti stále v pohybu a mají potřebu pořád něco dělat. Období osmi až deseti let se pokládá za nejprůzračnější období pro motorický vývoj. Nazývá se mnohdy také „zlatý věk motoriky“ a je pro něj typické právě rychlé učení pohybů. Stačí vlastně jen menší ukázka a děti jsou schopny nový pohyb udělat najednou, eventuálně po několika málo pokusech. Zvyšuje se jistota v provádění aktivit, během nácviku je možné sledovat už všechny kvalitativní znaky dobře provedeného pohybu. Potíže s koordinací náročnějších pohybů, které bylo možné sledovat na začátku tohoto vývojového období, celkem rychle mizí a na konci mladšího školního věku bývají děti schopny provádět koordinčně náročná cvičení (Perič a Březina, 2019, s. 52-53).

Pro mladší školní věk je ještě poměrně charakteristické, že jsou děti ještě velmi hravé, v oblíbě jsou pořád pohádky, hranice mezi realitou a fantazií mohou splývat. V pozdější fázi tohoto období se do popředí zájmu dostávají sport, sběratelství, děti mnohdy chtějí mít doma nějaké domácí zvířátko. Ve spojení s výkonem zájmových aktivit se začíná více projevat nadání, které umožňuje podávat v některých oblastech skvělý, v případě talentu dokonce vynikající výkon (Doleží, 2014, s. 9-10).

Z hlediska sociálního vývoje jsou pro dítě stále důležité zejména osoby, které mají autoritu (zvl. rodiče a učitelé), přijímá je nekriticky a co nejvíce se snaží dostat jejich očekáváním (období „hodného dítěte“). Vlastní chování posuzuje jako dobré nebo špatné v závislosti na odpovědi autorit. Tito lidé jsou pro dítě pořád ještě nejdůležitější ve vztahu k uspokojování potřeby jistoty. Jak se dítě však více osamostatňuje vliv autorit na myšlení dítěte klesá a zhruba v deseti letech je už dítě ve svých názorech kritičtější, před učitelem jsou upřednostňováni spolužáci. Od zhruba 10 let cítí dítě silnou potřebu začlenit se do skupiny vrstevníků. Z hlediska sociálního vývoje dítěte je pro dítě důležité se ztotožnit se skupinou, neboť ta plní funkci přípravy na budoucí intimní a přátelské vztahy. Přednost mají ti vrstevníci, kteří jsou dítěti podobní, či se alespoň výrazně neliší. Mladý školák už mívá několik dobrých přátel. Kamarádství se podílí na pochopení sebe sama. Umožňuje trénovat prosociální chování.

## **2.2 Fyziologické a psychologické aspekty vývoje dětí**

Z hlediska sportovní přípravy dětí je třeba vnímat určitá specifika dětského věku ve vztahu k jeho fyziologickým a psychologickým aspektům. Zahradník a Korvas (2012) zmiňují zejména následující specifika především pro mladší školní věk:

- Nedostatečně vyvinutá kostra: Kostra dětí v tomto věku není ještě plně vyvinutá, což se projevuje například v zakřivení páteře. Proto je důležité vytvářet návyky správného držení těla.
- Zaměření na jednotlivosti: Děti v tomto věku se zaměřují na jednotlivosti a souvislosti jim mohou unikat.
- Neustálenost osobnosti a impulsivnost: Rysy osobnosti dětí jsou stále neustálené a převažuje impulsivní chování.
- Nedostatečně vyvinutá vůle: Děti mají potíže se soustředěním a dokáží udržet pozornost jen krátce, obvykle zhruba 5 minut.

- Základní pohybové dovednosti: Děti jsou schopny ovládat základní pohybové činnosti, jako je lezení, běh, skok nebo jednoduchý hod.
- Senzitivní období pro rozvoj koordinace a rychlosti: V tomto věku je důležité zaměřit se na rozvoj koordinačních schopností a částečnou rychlost.
- Princip soutěživosti: Ve sportovních aktivitách převažuje soutěživý princip, který děti motivuje.
- Herní princip v tréninku: V procesu tréninku je důležité uplatňovat herní princip, který je pro děti přirozený. "
- Přejít k systematické sportovní přípravě: Cílem je postupně přivádět děti od spontánního pohybu k systematické sportovní přípravě včetně stanovení norem a chování ve sportu.
- Role trenéra: Trenér hraje klíčovou roli jako příklad a vedení pro děti v tomto věku. Vyhýbání se negativnímu hodnocení:
- Negativní hodnocení od trenéra je v tomto období zcela nevhodné.

Pro sportování je u dětí významná motivace, kdy Perič a Dragounová (2016, s. 140-148) uvádí, že pro sportování dětí je důležitých 5 základních motivů:

- a) **Potřeba pohybu** – je základním motivačním faktorem. Děti pohyb pro svůj normální vývoj nezbytně potřebují. Zejména právě v období mladšího školního věku je pořád ještě velmi silným motivačním faktorem.
- b) **Prožitek** – u dětí vychází z velmi silné potřeby pozitivních emocí. Děti mají v období mladšího školního věku neustálenou psychiku, která si žádá časté střídání podnětů, ovšem zejména emocionální aktivitu (v pozitivní spojitosti).
- c) **Úspěch** – plyne z významu rozvoje vnitřní motivační struktury. Pro děti nejsou důležité kategorie výhra nebo prohra, úspěch se vymezuje naplněním či překonáním očekávání. Je tak podstatné, aby jejich pocit ze sportovní činnosti s sebou přinášel subjektivní překonávání očekávání ze samotného výkonu.
- d) **Být mezi kamarády** – děti disponují velkou potřebou být v kolektivu podobně starých dětí, kde si formují vědomí vlastního já vztahem ke svým vrstevníkům, k lidem se shodnými potřebami, zájmy, nároky. Tehdy se kladou základy pro souhru a následnou spolupráci pro postoje (např. přátelství, solidarita, obětavost, soutěživost, konkurence a jiné).

- e) **Umět něco víc než druzí** – děti se potřebují srovnávat s vrstevníky. Mají sklony se vymezit (v pozitivním slova smyslu překonat své vrstevníky). V tomto směru hrají významnou úlohu tzv. „vzory“, které lze vnímat jako „*více či méně určené uspořádání typických rysů, struktury, sledu atp. nějakého (kulturně) sociálního jevu, sloužící současně jako model pro následování*“. Proto děti ve sportu napodobují úspěšné sportovce, kteří jsou typičtí právě „úspěchem“ – tedy tím, že dokáží věci lépe než jiní.

Ve vztahu k psychologickým a fyziologickým specifikům lze rozlišovat sportovní život sportovce do čtyř etap (Zahradník a Korvas, 2012):

### **Etapa seznamování se sportem**

Hlavním záměrem je nadchnout děti pro sport a nejdůležitější úkoly se mají podílet na jejich zdravému fyzickému a psychickému vývoji. Etapa má obvykle trvání kolem 1-3 let. V tomto období se využívají všeobecné tréninkové prostředky a cvičení, které pomáhají s rozvojem zejména koordinační schopnosti, jelikož nejvýznamnějším úkolem je naučit děti co nejvíce pohybových dovedností. Intenzita by neměla být velká a objem by se měl pozvolna zvětšovat během let pravidelného tréninku. Nejúčinnějším tréninkovým prostředkem v tomto období je hra.

### **Etapa základního tréninku**

Tato etapa má za cíl zformovat stálý a kladný vztah dětí ke sportu a akceptaci sportu jako součásti životního stylu dítěte. Pro tuto etapu je důležité splnit několik úkolů: harmonický rozvoj dítěte, upevnění zdraví, podílet se na přirozeném tělesném a psychickém rozvoji. Vysoká výkonnost není na prvním místě a důraz je kladen na další rozvoj koordinačních schopností, rychlosti a dynamiky pohybu. Zátěž je vhodné volit vesměs univerzální a cílem specifické zátěže by měl být nácvik základní techniky (dětské techniky), dovedností konkrétního sportu. Poměr specifického a všeobecného tréninku dosahuje kolem 20:80 % v období 11-12 let a 50:50 % v období 14-15 let. Tato etapa většinou bývá dlouhá 2-4 roky. Věk dětí procházejících v této etapě může být značně odlišný, ovšem u většiny sportů jde spíše o starší školní věk. Např. technicko-estetické sporty (gymnastika, krasobruslení) ovšem začínají hodně brzy (kolem 5-6 let), u vytrvalostních sportů lze se systematickým tréninkem začínat později (kolem 13-14 let).

## **Etapa specifického tréninku**

První fáze je přechodem od základního ke specifickému tréninku. Vysoká výkonnost je stále nadějným cílem a soutěž nepředstavuje pouze kritériem výkonnosti, ale prostředek ke zvyšování výkonu. Zátěž tréninkového procesu se zvětšuje (jak objem, tak intenzita). Technické dovednosti lze pravidelně upevňovat prostřednictvím specifických cvičení a prostředků, při větší zátěži i s narůstající únavou, v různých soutěžních podmínkách atd. Pohybové schopnosti se začínají rozvíjet se zřetelem na potřebu specifické kondice (specifická síla, vytrvalost, rychlost). Toto období je charakteristické pro každý sport a mává trvání od 2 do 4 let. U většiny sportů tato etapa zahrnuje věkovou kategorii dospívajících, od 14 (15) do 18 (19) let. V gymnastice pak zhruba mezi 8 a 12 lety (dívky). Sportovec by měl chápat, že jeho tréninkový proces je systematická aktivita a smysluplná část života.

## **Etapa vrcholového tréninku**

Pro tuto etapu je hlavním cílem dosažení maximální výkonnosti a uchování ji po dlouhou dobu. Jde o završení dlouhodobého tréninkového procesu a náleží jen talentovaným sportovcům. Dospělost umožňuje maximální objem a kvalitu tréninkové zátěže. U většiny sportů tato etapa začíná po 19. roku života, ovšem někdy (u technicko-estetických sportů) může sportovec dosáhnout maximálního výkonu dříve (14-18 let). Objem tréninku bývá velmi intenzivní, 300-330 dnů v roce, 700-1500 hodin zátěže. Tréninkový proces by měl reflektovat individuální odlišnosti mezi sportovci, ovšem s maximální orientací na specifickou zátěž, zhruba 10-20 % všeobecné zátěže a 80-90 % specifické zátěže. Hlavními úkoly jsou: dosažení maximální úrovně technických dovedností a ekonomiky pohybu, dosažení vysoké úrovně taktických schopností, dosažení maximální úrovně trénovanosti (síla, vytrvalost, rychlost atd.).

## **2.3 Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí**

Na začátku této práce je na místě si vymezit pojem pohybová schopnost. Pohybové schopnosti je možné si vymezit jako zčásti vrozené předpoklady k realizaci určitých pohybových činností. Každý člověk má tedy pohybové schopnosti na určité úrovni – někdo lepší a někdo horší. Není možné je ani získat, ani zapomenout, je možné je pouze zvyšovat či snižovat úroveň jejich rozvoje. Jádro „existence“ pohybových schopností je možné si představit na příkladu běhu na určitou vzdálenost, kterou uběhne i dítě, stejně jako olympijský sportovec. Každý však za jinou



dobu, která právě ukazuje na rozdílné pohybové schopnosti. Mezi základní pohybové schopnosti se řadí (Perič a kol., 2012, s. 11):

- **vytrvalost** – schopnost zdolat únavu neboli po delší dobu provádět pohybovou činnost menší intenzity, eventuálně delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou;
- **síla** – schopnost zvládnout vnější odpor (např. břemeno) za pomoci svalové kontrakce;
- **rychlost** – schopnost zvládnout krátký časový úsek v co možná nejkratší době (s maximální intenzitou);
- **koordinace** – schopnost řídit a regulovat pohyb v rámci přesnosti tohoto pohybu;
- **kloubní pohyblivost** – schopnost uskutečňovat pohyb v maximálním rozsahu kloubního aparátu.

Logická posloupnost rozvoje vybraných pohybových schopností reflektuje vývojové zákonitosti. Během života člověk prochází různými obdobími, která jsou příhodná pro rozvoj konkrétních pohybových schopností – senzitivní období. V případě, že tato období jsou využita pro trénink, je možné mladým sportovcům poskytnout významný základ pro jejich budoucí sportovní život. Zahradník a Korvas (2012) uvádí přehled senzitivních období a specifických odlišností v tréninku dětí:

### **Rychlostní schopnosti**

- Chlapci 7-14 let
- Dívky 7-14 let

Doporučeno je rozvíjet rychlostní schopnosti současně s hbitostí. Interval zatížení by měl dosahovat 10 sekund. Interval odpočinku pak 1:6. Vhodnou aktivitou jsou překážkové dráhy, vějířové běhy apod.

Na tenisových trénincích často zařazují překážkové dráhy, které děti nutí rychle měnit směr a reagovat na různé podněty. Tyto aktivity nejen rozvíjejí jejich rychlost a hbitost, ale také je baví a motivují.

### **Vytrvalostní schopnosti**

- Aerobní vytrvalost kdykoliv
- Anaerobní vytrvalost od 14-15 let

V mladším školním věku nezpůsobuje výrazný vytrvalostní trénink nárůst aerobního výkonu. Do 10 let není nutný specifický vytrvalostní trénink. Podstatný trénink vytrvalosti by měl přijít až v pubertě. S tréninkem anaerobní vytrvalosti je vhodné počkat až do pozdějšího věku.

Ve výuce tělesné výchovy pro prvňáky a druháky využívám různé hry, které přirozeně rozvíjejí jejich vytrvalost, aniž bych jim to záměrně sděloval. Například hra na honěnou nebo různé štafety.

### **Silové schopnosti**

- Chlapci 13-15 let
- Dívky 10-13 let

V období do 10 let nejsou ještě kostra a svaly připraveny pro silový rozvoj. Pro podporu síly lze využít zejména rychlostně-obratnostní cvičení. Jde o princip přirozeného posilování. Všechna cvičení by měla být prováděna hravou formou a měla by být pestrá. Využít lze šplh, lezení po žebřinách, ručkování na bradlech, různé visy, úpolová cvičení, přetahování, přetlačování, cvičení s plným míčem (1 kg) kutálení, přenášení atd.

Během hodin tělesné výchovy zařazuji cvičení jako je šplh na laně, které přirozeně rozvíjí jejich sílu nebo děti rády lezou na žebřinách, což jim pomáhá posilovat ruce a záda.

### **Koordinační schopnosti**

- Chlapci do 12 let
- Dívky 7-11 let

Koordinační schopnosti jsou klíčové pro úspěch v tenisu, protože tento sport vyžaduje přesné a rychlé pohyby, schopnost rychle reagovat na měnící se situace a vysokou úroveň kontroly nad tělem. Koordinace v tenisu zahrnuje několik specifických schopností:

- Koordinace oko - ruka: Hráč musí přesně sledovat míč a synchronizovat pohyb ruky tak, aby raketa zasáhla míč správným způsobem. Na tréninku často používám cvičení, při kterých děti házejí a chytají tenisové míčky, což jim pomáhá zlepšit jejich oční a ruční koordinaci. Další oblíbené cvičení je odbíjení míče o zeď a jeho následné chycení, což napomáhá zlepšení načasování a reakční rychlosti.

- **Rovnováha:** Dobrý tenisový hráč musí být schopen udržet rovnováhu při provádění úderů, často při rychlém pohybu nebo změně směru. Osobně využívám cvičení na jedné noze, při kterých děti musí udržet rovnováhu při provádění úderu. To pomáhá posílit jejich stabilitu a koordinaci. Dále mohou být zařazeny balanční aktivity, jako balancování na bosu míči.
- **Rytmus a timing:** Schopnost správně načasovat pohyb je v tenisu klíčová, zejména při přípravě na úder a jeho provedení.
- **Prostorová orientace:** Tenis vyžaduje schopnost orientovat se na kurtu, včetně správného odhadu vzdálenosti k míči a k soupeři. K rozvoji prostorové orientace slouží různé druhy her, při kterých děti musí rychle reagovat a přemísťovat se po kurtu.
- **Koordinace celého těla:** Zahrnuje schopnost synchronizovat různé části těla tak, aby spolupracovaly při provádění komplexních pohybů. Pro rozvoj koordinace celého těla používám komplexní cvičení, jako jsou překážkové dráhy, které vyžadují různé druhy pohybů – běh, skákání, změny směru a různé údery.

Jako učitel tělesné výchovy a tenisový trenér začínám s jednoduchými hrami, které děti baví a přirozeně rozvíjejí jejich koordinační schopnosti. Například:

- **Balancování s míčem:** Děti balancují na jedné noze a snaží se držet míček na raketě, aniž by spadl. Toto cvičení rozvíjí rovnováhu a koordinaci rukou a nohou.
- **Pokročilejší cvičení:** Jak děti rostou a jejich schopnosti se zlepšují, zavádím složitější cvičení, která rozvíjejí jejich koordinační schopnosti na vyšší úrovni. Například: Překážkové dráhy s míčem: Děti překonávají různé překážky na kurtu s míčem, což vyžaduje koordinaci celého těla a rychlou reakci na měnící se situace.

Tyto aktivity a tréninky nejen že pomáhají rozvíjet základní koordinační schopnosti, ale také učí děti důležitým dovednostem, které využijí v tenisových zápasech. Moje zkušenosti jako tenisového trenéra ukazují, že hravý a systematický přístup k rozvoji koordinačních schopností přináší nejlepší výsledky.

## 3 SPECIFIKA TENISOVÉ PŘÍPRAVY U DĚTÍ

### 3.1 Úvod do tenisu

Princip tenisu se může jevit snadný. Cílem hry je zahrát míč raketou přes síť tak, aby na něj soupeř ideálně vůbec nedosáhl, nebo aby ho nedokázal úspěšně vrátit zpátky. Hráč nebo dvojice tak ztrácí bod, pakliže míč nevrátí dobře na území soupeřova vymezeného dvorce. Míč je třeba zahrát raketou (i jejím rámem) dřív, než dopadne na zem podruhé. Kromě returnu (vrácení podání) lze míč odehrát i přímo ze vzduchu (volejem).

Platné jsou ty míče, které dopadnou na území dvorce, ohraničeného čarami (stačí se i jen nepatrně dotknout míčem čáry). Pravidla platná pro dvouhru jsou stejná i pro čtyřhru. Základní část tenisového zápasu tvoří hra (game, gem). Hráč vyhrává hru, pokud získá ve svůj prospěch čtyři body. Tyto body se označují čísly: 15, 30, 40 a hra. Pokud oba soupeři shodně dosáhnou 3 body a stav by měl dosáhnout 40:40, je „shoda“. Další získaný míč je pro vítěze „výhoda“. Pakliže další míč získá prohrávající, opět jde o shodu až do chvíle, kdy jeden z hráčů získá vítězství „o dva míčky“ (tedy zahraje vítězný míč nebo získá bod soupeřovou chybou po své výhodě). Po skončení první hry se stane z podávající hráče přijímající a opačně. Hráč, který dosáhne šesti vítězných her, získává set. Sadu musí získat (s výjimkou tie-breaku) s náskokem dvou her (Langerová a Heřmanová, 2005, s. 9-10).

### 3.2 Příprava dětí v tenisu

Součástí připravenosti tenisty je mnoho hledisek podílejících se na opakovaném sportovním výkonu. Jedním z nich je i fyzická připravenost, která se v poslední době stala obvyklou součástí tenisového tréninku a její součástí je několik základních bodů (Vágner, 2016, s. 7):

- zlepšování fyzické připravenosti obvykle užívané jako rozvoj pohybových schopností;
- zachování fyzické připravenosti v průběhu hlavních turnajů v rámci roku a připravenosti v odlišném prostředí a na různém tenisovém povrchu;
- předcházení úrazům a urychlení návratu po úrazech a různých potížích se zdravím.

Raná specializace dětí v určitém sportu je předmětem diskusí v současném sportovním světě. Názory na tuto problematiku se různí a je třeba vzít v úvahu mnoho faktorů, jako jsou

fyzické a psychosociální dispozice dítěte, jeho temperament, genetické predispozice, rodinné prostředí, lokální podmínky a další. Tyto faktory jsou klíčové při rozhodování, zda je pro konkrétní dítě vhodná specializace v raném věku. Ani v tenise není názor na specializaci jasný. Někteří ambiciózní rodiče, kteří si například přečtou, že kdysi ženská tenisová světová jednička Martina Hingisová začínala hrát tenis už ve třech letech, rozhodnou se do tenisových školiček přihlásit už děti ve věku 3 let, které nejsou fyzicky, motoricky ani duševně na specializovaný nácvik tenisu připraveni. V takovém případě pak děti např. první negativní zážitek (který nemusí zažít ani kvůli trenéra, ani mírou jejich předpokladů pro tenis) zbytečně odradí a tenis (a možná i jiné sporty) se jim zprotiví (Langerová a Heřmanová, 2005, s. 16).

Vzhledem k otázce, **kdy je pro děti nejvhodnější začít s tenisem**, není možné udělat obecné závěry. Je to individuální rozhodnutí, které závisí na fyzických a psychických předpokladech každého dítěte a na rodinném přístupu k aktivnímu sportu. Pro každé dítě je vhodný jiný přístup. Další klíčovou záležitostí je motivace. Je obtížné povzbudit tříleté dítě tím, že ho posíláme do tenisového klubu s cílem vyhrát Wimbledon, když ještě nezná ani základy tenisu. Na druhé straně, dítě by nemělo být jen "odloženo" do tenisové školičky a vnímat to pouze jako prostředek k trávení času na čerstvém vzduchu. Děti by měly mít zábavný zážitek ze vstupu do tenisového světa, podobně jako když jdou hrát s kamarády. Důležité je, aby se cítily motivovány a měly radost z pohybu na kurtech. Tenisová výuka by neměla být vnímána jako povinnost, ale spíše jako příležitost ke hravému učení.

Takové dítě může vybudovat dobrý vztah ke kolektivu a k oddílu a tenis se pro něj může stát příjemnou formou relaxace. Nicméně, je obtížné očekávat, že se u něj vyvinou dovednosti jako herní zodpovědnost, soustředění nebo základy techniky, pokud jsou tyto aspekty při tréninku opomíjeny. Mezi nevhodné přístupy patří i nadměrný zájem rodičů, zejména u autoritativně vychovávaných dětí. Tato situace často vede k tomu, že se dítě snaží vyhovět rodičům, aniž by si vytvořilo vlastní pozitivní vztah ke sportu. Nakonec může dítě vnitřně trpět a v pozdějším věku se od sportu, do kterého bylo tímto způsobem zataženo, odvrátit. (Langerová a Heřmanová, 2005, s. 16).

V podstatě je možné říct, že pro počátky tenisové sportovní přípravy neexistuje žádný univerzální návod, využitelný bezzbytku pro celou dětskou populaci. Z letité praxe vyplývá, že nejvhodnější doba pro počátek specializace na tenis je nejlepší věk kolem šesti let, po průběžné všesportovní průpravě. V té totiž mohou děti získat základní pohybovou průpravu,

ovšem především cit a odhad pro odraz míče a zákonitosti jeho pohybu. Pro začátek tenisové výuky dětí je zapotřebí (Langerová a Heřmanová, 2005, s. 16-17):

- specifická pohybová vyzrálost (tu lze zdárně identifikovat již při jiných pohybových aktivitách);
- šikovnost a temperament (orientačním aspektem zde mohou být pohybové testy);
- vztah k míčovým hrám (kupříkladu vybíjená, hokej s míčkem);
- pohybové nadání na jiné sporty (obratnost, sportovní myšlení);
- soutěživost.

U dětí, které splňují alespoň zčásti některé ze zmíněných podmínek je vhodným věkem pro započetí tenisové sportovní přípravy kolem šesti let. V osmi až deseti letech je začátek tenisu vhodný pro děti, které již nabyly nějaké soutěžní zkušenosti v jiných sportech, lze ovšem počítat s jejich kariérou spíše v oblasti výkonnostního sportu. S tenisem lze na této úrovni začít kdykoliv. Ideální motivací může být i zanícená tenisová skupina na střední škole. Ovšem ani u vrcholového tenisu nemusí být pozdější věk problémem. Hlavně v předškolním věku je významné podporovat v dítěti přirozenou hravost, která je pro něj typická.

Budoucího tenistu není vhodné zatěžovat náročnými základními pravidly a tenisových zákonitostí. Spíše se má dítě učit orientaci na kurtu a při soutěživých hrách jednodušší počítání. Děti mohou počítat např. každý míček za jeden bod, jako ve stolním tenise. Důležitým motivačním prvkem u dětí bývá napodobování vzorů. Pakliže se dítě na tenis dívá v televizi, případně navštěvuje jako divák soutěžní zápasy, může se pro něj stát dobrým vzorem nějaký slavný tenista. Dítě by se mělo seznámit s tím, jak správně hrát údery a až později si je může individuálně uzpůsobit svým fyzickým předpokladům a následně i taktice.

Nejvhodnější je, když tenis hraje někdo z rodiny či blízkého okolí, s kým se může dítě ztotožnit, a ten se pomalu stává jeho autoritou a tenisovým vzorem. Pak je tenisová příprava vždy lehčí. Mimo věku závisí také na dalších aspektech i mimo samotné předpoklady dítěte. Na podmínkách tréninku, osobnosti a individuálních schopnostech trenéra, sportovním i společenském zázemí oddílového areálu, možnostech zimního tréninku v hale a v neposlední řadě i na finančních možnostech a tím i případném materiálním vybavení a solventnosti při hrazení trenérů, kurtů a dalších nákladů v souvislosti s tréninkem a vybavením budoucího tenisového hráče (Langerová a Heřmanová, 2005, s. 17-19).

V rámci sportovní přípravy v tenisu lze vycházet například z toho, že v tenisu je velmi důležitá schopnost rychle odpálit míček. Mimo schopnosti rychle reagovat na letící míček pak rozhoduje o výsledku i úroveň akcelerační rychlosti, která je typická jako zrychlení u nerovnoměrného pohybu. Pro začínající tenisty je tak naprosto nezbytné se co nejdříve pustit do systematického běžeckého rychlostního tréninku. Při rozvoji rychlosti je však nutno dodržet několik důležitých zásad (Valjent, 2008, s. 190-194):

- z hlediska účinnosti cvičení a úrazové prevence apelovat na důsledné rozcvičení (zahřátí, protažení, postupné zvyšování intenzity);
- před tréninkem je lepší se vyhnout aktivitám způsobujícím zvýšenou únavu; při komplexnějších rychlostních cvičeních u mladších dětí dbát na provedení tzv. kontrolovatelnou rychlostí, kdy nemůže dojít k narušení správného provedení pohybu; důsledně dodržovat veškerá pravidla zatížení (poměr času na běh a odpočinek by měl být mezi konkrétními běhy 1 : 5 až 1 : 10; doba trvání cvičení do 8 sekund; max. počet běhů do 15- 20 a to v sériích asi po 4- 5; intervaly odpočinku mezi sériemi kolem 2 minut);
- ke startu používat spíše pouze zrakové podněty; aktivitu je nezbytné ukončit, pokud dochází ke zhoršení techniky běhu, narušení rytmu, plynulosti pohybu a tím k následnému snížení rychlosti.

Velmi důležitá je ve sportovní přípravě také kondiční příprava. Z toho důvodu je zapotřebí, aby součástí tenisové přípravy byl trénink složený individuálně podle jejich potřeb. Vliv kondice se začíná být zjevný u hráčů od 12 let, neboť mladší hráči bývají ještě schopni vyhrávat zápasy, když lépe ovládají technické dovednosti než jejich soupeři. Během dospívání (do 16 let) prezentuje kondice současně s psychikou hráče nejdůležitější faktor, který má vliv na výkonnost hráče a tím jeho úspěchy v tenisovém zápase. Účinný kondiční trénink je charakteristický těmito způsoby (Crespo a Miley, 2002, s. 139):

- Oddaluje únavu a podporuje rychlou regeneraci sil po zápase.
- Pomáhá zlepšovat sebedůvěru v zápasech.
- Podporuje psychickou odolnost dítěte.
- Zlepšuje techniku a pomáhá rozvíjet razanci úderů.
- Zmenšuje množství a závažnost zranění.
- Snižuje dobu nutnou pro regeneraci sil po tréninku.

- Umožňuje podávat vrcholný fyzický výkon více dnů v řadě (menší únava v průběhu soutěže).
- Podporuje sportovní a tenisový rozvoj tenisty.
- Zlepšuje celkový zdravotní stav

Pro tenisovou sportovní přípravu bude důležitý kromě jiného i výběr dostupných tenisových dvorců vzhledem k bydlišti. Tenisový trénink probíhá systematicky, pravidelně a dítě, pakliže by cestovalo z domova až moc daleko, by mohlo postupně ztratit jak čas, tak současně i chuť k tréninku. Již na začátku je třeba počítat s celkem velkou intenzitou tréninků. Pro děti je typické, že neudrží dlouho pozornost, tréninkové lekce by měly být tedy kratší a v kratších časových intervalech. Navíc děti ještě nemají pevně fixované pohyby a po delší době je zapomínají. Je o dost lepší trénovat například čtyřikrát týdně po čtyřiceti minutách než jednou týdně tři hodiny v kuse. Při volbě tenisového klubu v blízkosti bydliště dítěte se navíc nabízí možnost začít s tenisem ve společnosti kamarádů ze školky, školy či sousedství. Velmi to pomáhá dětské soutěživosti. Navíc je možné se pak i s rodiči spolužáků či kamarádů někdy podělit o doprovázení dětí na tréninky (Langerová a Heřmanová, 2005, s. 20).

### **3.3 Role her v tenisové přípravě**

Je velmi důležité, aby tenisová příprava zahrnovala nejen sportovní trénink, prvky učení, ale v případě dětí je velmi důležitý zejména prvek zábavy. Prostřednictvím her je možné vhodně rozvíjet nejen individuální schopnosti, ale i ty technické. Hry mohou pomáhat v učení se pravidel či správných pohybů apod. Využití hry umožňuje dětem objevovat, co mají ve hře dělat, ne tím, že jim to trenér říká, ale tím, že to přímo prožívají. Velmi důležitou nebo zásadní podmínkou při využití her v tenisové přípravě je, aby hráči byli schopni provádět nebo si uvědomit, co je potřeba a jak to hra vyžaduje. Hra může poskytnout prostor pro řadu sociálních interakcí, které se mohou rozvinout, od soutěžení, přes spolupráci, až po vyjednávání atd. Trénink založený na hře může zlepšit dovednosti a kondici sportovců. Cvičením je možné simulovat také sportovní pohybové vzorce (Fauzi et al. 2021, s. 2325–2331).

Valjent (2008, s. 190-194) například uvádí ve svém příspěvku několik různých her, které používá v tenisové přípravě dětí pro podporu rozvoje jejich reakční a akcelerační rychlosti. Reakční rychlost (doba mezi vydáním podnětu a počátkem následné činnosti) sehrává v tenisové přípravě roli především při schopnosti reagovat dostatečně rychle na přilétající míček



a podle autora je možné ji v komplexním startovním projevu tréninkem zlepšit o 0,1- 0,15 sekundy. U dětí k tomu autor využívá různých her zahrnujících starty z různých poloh, vysoký start, atletický, ulitý start, starty dvou běžců, kdy jeden vystartuje podle sebe a druhý se jej snaží dohnat apod. Při takových hrách může být přidanou hodnotou i rozvoj dalších důležitých dovedností a schopností, například při zvýšení naběhané vzdálenosti v jedné sérii lze zaznamenat také rozvoj rychlostní vytrvalosti, což se využívá zejména v kondičním tréninku starší mládeže.

Rovněž v zahraničí bylo provedeno několik výzkumů, které prokazují význam her v tenisové přípravě. Například Gül et al. (2020, s. 1-2) zjistili, že zábavná tenisová cvičení využitelná v tenisové přípravě dívek ve věkové skupině 8-10 měla pozitivní dopad na jejich vybrané motorické dovednosti, jako jsou kliky, sedy-lehy, házení míčem, skok do dálky vestoje a vertikální skoky a tenisové dovednosti. Ishihara et al. (2017, s. 97-101) sledovali přínos tenisového cvičení na rozvoj exekutivních funkcí, což jsou zejména kognitivní procesy, které zahrnují schopnost jedince organizovat své myšlenky a činnosti, určovat priority, efektivně hospodařit s časem a rozhodovat se. Porovnávali přitom přípravu 81 tenistů (6–12 let) v rámci technické přípravy a přípravy založené na hře. U dětí, které trénovaly za využití herních aktivit vykazovaly lepší výsledky v rozvoji zmíněných exekutivních funkcí (inhibiční kontrola, pracovní paměť a kognitivní flexibilita).

## 4 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Teoretická část práce se ve svém obsahu na podkladě studia odborných literárních pramenů pokusila komplexně představit základní informace týkající se problematiky využití her ve sportovních případech dětí hrajících tenis. Teoretická část byla proto rozdělena do několika hlavních kapitol. První kapitola práce čtenáře seznamuje především s problematikou her, jejich rozdělením, definicí a významem. Sledovány byly rovněž přínosy her a jejich význam právě při sportovním tréninku.

Dále poté navázala kapitola věnující se sportovní přípravě dětí. Ta je podstatně odlišná od sportovní přípravy dospělých, ačkoliv většina sportovních schopností a dovedností se rozvíjí v současné době právě už od dětského věku. Dětský organismus je však po fyzické, ale i psychické stránce dosud ve vývinu, což si vyžaduje odlišné přístupu ve sportovním tréninku. V úvodu této kapitoly je tedy věnována dostatečná pozornost především vymezením vývojového období mladšího školního věku, s důrazem především na motorický vývoj. Dále jsou sledovány psychologické a fyziologické aspekty sportovní přípravy. Tato kapitola tak upozorňuje na potřebu kratších časových intervalů kvůli schopnosti dětí udržet pozornost po kratší dobu, současně zmiňuje význam toho, že u dětí nelze operovat s apelem na výkon, ale důležitá je zde také zábava a správná forma motivace dětí. Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí jsou pak v závěru této kapitoly představeny především ve vztahu ke konkrétním věkovým úsekům.

Poslední kapitola teoretické části práce se pak již věnovala přímo sportovní přípravě v tenise. Jak je nezbytné, v úvodní části této kapitoly je představen tenis jako sport, jeho podstata a krátká historie. Dále se pak kapitola ve svém obsahu zabývá právě specifiky přípravy dětí ve sportovním odvětví tenisu s ohledem na to, kdy je nejvhodnější u dětí začít, jakým způsobem, co je k tomu zapotřebí a jak lze realizovat některé způsoby rozvoje konkrétních schopností a dovedností právě v tenise. V poslední části této kapitoly je věnována pozornost významu her právě ve sportovní tenisové přípravě dětí, neboť jak vyplynulo už z předešlých kapitol, hra by měla tvořit důležitou součást jakékoliv sportovní přípravy v dětském věku. Jsou uvedeny teoretické přínosy, včetně přínosů prokazaných některými realizovanými výzkumnými studii.

## 4.1 Cíle práce

Cílem předkládané práce je na podkladě představení využívaných her v tenisové přípravě dětí mladšího školního věku kategorizovat a analyzovat různé typy tenisových her v závislosti na to, jak jsou tyto hry zaměřené na rozvoj konkrétních dovedností a schopností, zejména koordinačních, rychlostních a psychologických. Práce má sloužit jako praktický zdroj pro současné i budoucí tenisové trenéry malých dětí.

## 4.2 Metodika práce

Vzhledem k tomu, že je předkládaná práce ve svém obsahu zaměřena především teoreticky, je v ní postupováno především tak, že je pro tvorbu jejího obsahu využíváno zejména teoretických odborně zaměřených zdrojů nejen na problematiku sportovní přípravy, ale také z oblasti vývojové psychologie a zdrojů zaměřujících se na problematiku her u dětí a možností jejich využití. V teoretické části práce jsou na podkladě studia těchto zdrojů představeny základní zákonitosti vývojového období mladšího školního věku se zaměřením na motoriku a vhodnost zařazení sportovního tréninku. Současně bylo třeba specifikovat možné podoby a prostředky podpory ve sportovním tréninku, a to právě se zaměřením na hru, která má v dětském věku zásadní roli. Použité zdroje pro teoretickou část v tomto ohledu byly kriticky studovány, informace z nich porovnávány a analyzovány za současné kompletace v souvislý a navazující text.

V navazující deskriptivně-analytické části práce je již pracováno výlučně s tenisovou problematikou. Na základě vyhledávání používaných tenisových her praktikovaných v různých tenisových školičkách či prezentovaných na jejich webových stránkách. Dále na podkladě zahraničních zdrojů v této oblasti je přistoupeno k prezentování těchto her a vyhledávání souvislostí ve spojitosti s rozvoji různých schopností a dovedností důležitých pro správnou tenisovou přípravu dětí mladšího školního věku za současné podpory jejich motivace. Uvedené hry jsou následně kategorizovány na základě stanovených kritérií a doporučeny pro další využití. U každé hry je uvedeno množství dětí, potřebné pomůcky, věk dětí, délka trvání hry, rozvíjené oblasti, cíle hry, průběh hry a jiné variace pro danou hru. Hry jsou pro začínající děti, ale i pro pokročilejší.

## 5 DESKRIPTIVNĚ-ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE

V této části práce budou představeny běžnější i méně běžné hry, které je možné využívat v tenisové přípravě dětí. Cílem je detailně popsat jednotlivé hry, analyzovat jejich přínos pro rozvoj tenisových dovedností a nabídnout praktické příklady jejich implementace v tréninkovém procesu.

### 5.1 Hry využívané v tenisové přípravě dětí

V této kapitole budou prezentovány vybrané hry, které je možné používat v tenisové přípravě žáků mladšího školního věku

#### CHYTÁNÍ MÍČKŮ

**Množství dětí:** Neomezený.

**Potřebné pomůcky:** Míček.

**Věk:** 6 až 10 let

**Délka trvání hry:** 5 minut

**Rozvíjené oblasti:** Manipulace s míčkem, reakční rychlost .

**Cíl hry:** Seznámit se s tenisovým míčkem.

**Průběh hry:** Trenér si připraví tenisové míčky a děti se seřadí vedle sebe. Trenér předstoupí před každé dítě, hodí k němu tenisový míček s odrazem o zem a děti se jej snaží chytit. Postupně se obtížnost zvyšuje tím, že trenér míček hází různými směry a děti musí pro míček doběhnout nebo se pohnout z místa.

**Možné obměny, varianty:**

- Zkušenější děti je možné požádat, aby při chytání míčku stály jen na jedné noze, nebo aby se před startem otočily zády k trenérovi a vyběhly až na jeho povel.
- Další variantou je, že se děti postaví proti sobě a přehazují si míček mezi sebou (buď s dopadem o zem nebo bez).

- Využít lze rovněž situace, kdy si děti zkusí házet míček o zed' a poté se ho po dopadu na zem pokouší chytit. I zde lze zvolit variantu rozdělení dětí do dvojic – v takovém případě jedno dítě míček hodí a druhé ho chytá, následně si role vymění.

## **HÁZENÍ NA CÍL**

**Množství dětí:** Neomezený.

**Potřebné pomůcky:** Míček, deska s otvory.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 10 minut

**Rozvíjené oblasti:** Manipulace s míčkem, reakční rychlost.

**Cíl hry:** Trefit se míčkem do připraveného otvoru.

**Průběh hry:** Trenér připraví doprostřed kurtu nebo na jiné vhodné místo desku s různě velkými otvory, kterou je možné zakoupit nebo vyrobit. Deska musí být navržena tak, aby jí mohl tenisový míček proletět. Na začátku umístí trenér desku do vzdálenosti cca 1 metr od čáry, na které stojí seřazené děti. Každé dítě má 5 pokusů. Po vystřídání všech dětí trenér posune desku do vzdálenosti cca 1,5 metru a děti se opět snaží trefit otvory v desce. Ve třetím závěrečném kole je možné umístit desku až do vzdálenosti 2 metrů.

**Možné obměny, varianty:**

- Otvory v desce mohou být označeny různými bodovými hodnotami podle jejich velikosti. Menší otvory budou mít vyšší bodovou hodnotu než větší otvory. Děti se snaží nasbírat co nejvíce bodů během stanoveného počtu pokusů.
- Místo tenisových míčků mohou děti zkusit házet míčky různých velikostí a hmotností, například gumové míčky, pěnové míčky nebo malé plážové míčky. Tím se změní obtížnost a charakter hry

## **TENISOVÁ HONIČKA S MÍČKY 1**

**Množství dětí:** 3-10 hráčů

**Potřebné pomůcky:** Pěnový míček, kužely.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5 minut

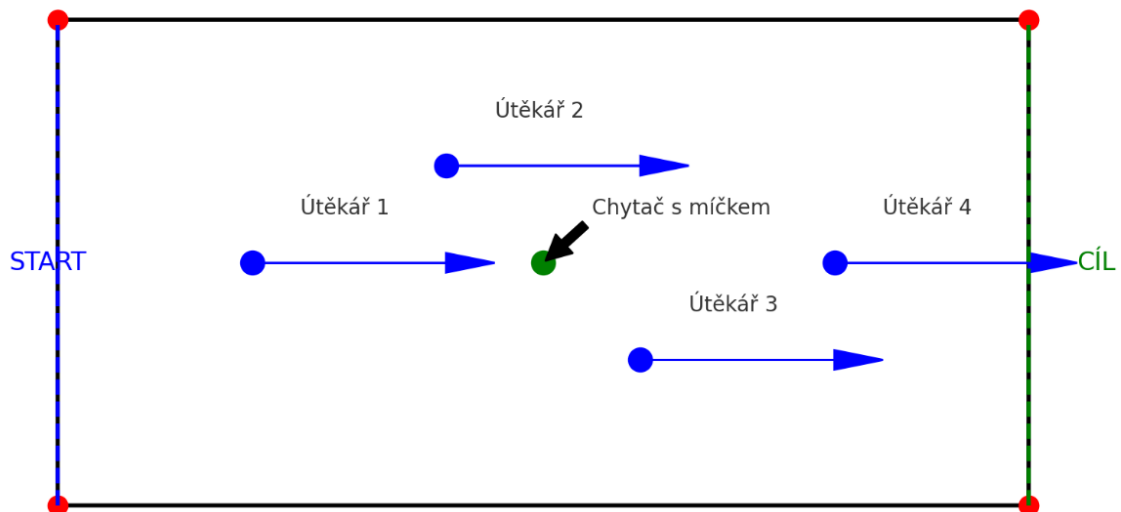
**Rozvíjené oblasti:** Koordinace s míčkem, reakční rychlost.

**Cíl hry:** Doběhnout na konec hrací plochy nezasážen míčkem.

**Průběh hry:** Trenér stanoví a vymezení hrací plochu pomocí kuželů. Hrací plocha by měla být dostatečně velká pro běh a pohyb všech dětí. Jeden hráč bude „chytač“ a ostatní budou „útěkáři“. Chytač začne hru s míčkem v ruce. Cílem chytače je hodit míček tak, aby zasáhl útěkáře. Útěkáři se nesmí chytače dotknout. Pokud chytač zasáhne utíkajícího míčem, ten se stává novým chytačem a sbírá míček. Pokud se utíkajícímu podaří doběhnout na konec hrací plochy bez zasažení míčem, získává bod. Hru lze hrát na předem stanovený počet bodů nebo po určitou dobu.

**Možné obměny, varianty:**

- Hru je možné zpestřit tím, že utíkající se budou muset pohybovat podle pokynů chytače (např. skákat, otáčet se).
- Hru je také možné hrát s více míčky najednou.
- Trenér může stanovit různé bezpečné zóny na hrací ploše, kde se útěkáři mohou na určitý čas zastavit a odpočinout si, aniž by byli zasaženi.



Obrázek 2 Tenisová honička s míčem 1

## TENISOVÁ HONIČKA S MÍČKY 2

**Množství dětí:** 3-10 hráčů

**Potřebné pomůcky:** Tenisový míček, kužely.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5 minut

**Rozvíjené oblasti:** Koordinace s míčkem, reakční rychlost.

**Cíl hry:** Trefit se míčkem do připraveného otvoru.

**Průběh hry:** Trenér stanoví a vymeze kužely hrací plochu, která by měla být dostatečně velká pro běh a pohyb všech dětí. Jeden hráč bude „chytač“ a ostatní budou „útěkáři“. Chytač začne hru s míčkem v ruce. Cílem chytače je dohonit útěkáře a dotknout se jej míčkem, který chytač drží v ruce. Pokud chytač zasáhne utíkajícího míčem, ten ze hry vypadává a opouští hrací plochu. Vyhrává ten z útěkářů, který zůstane na hrací ploše jako poslední. Hru lze hrát na předem stanovený počet bodů nebo po určitou dobu.

**Možné obměny, varianty:**

- Hru je možné prodloužit tak, že útěkáři nebudou opouštět hrací plochu, ale naopak se z nich stanou v danou chvíli chytači.
- I tuto hru je možné zpestřit tím, že utíkající se budou muset pohybovat podle pokynů chytače, eventuálně trenéra (např. skákat, otáčet se).
- Chytačů může být ve hře více.

## HONBA ZA POKLADEM

**Množství dětí:** neomezený

**Potřebné pomůcky:** Tenisové míče (alespoň 10), kužely, tenisové rakety, papír a tužky, eventuálně menší ceny (např. bonbóny, samolepky)

**Věk:** 8 až 11 let

**Délka trvání hry:** 10-15 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj základních tenisových dovedností, jako je chytání, házení a odpalování míče zábavným a interaktivním způsobem.

**Cíl hry:** Sestavit mapu a najít všechny skryté poklady.

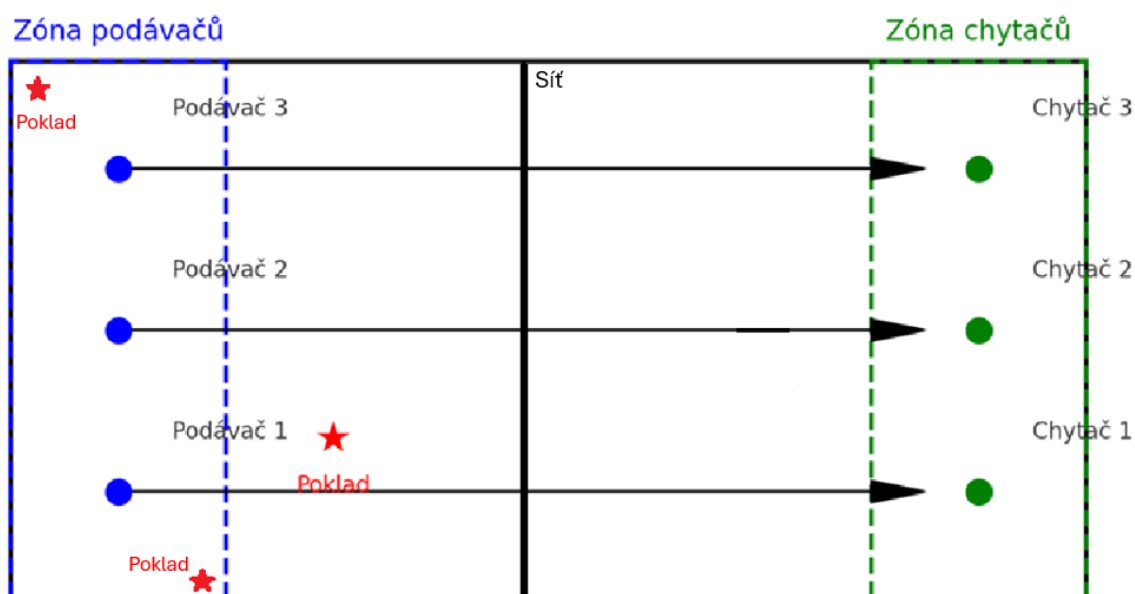
**Průběh hry:** Trenér vymezí dvě zóny na tenisovém kurtu pomocí kuželů: jednu pro „podáváče“ a druhou pro „chytače“. Po hřišti nebo v jeho okolí schová malé ceny. Nakreslí mapu hřiště s vyznačenými místy skrytých cen, rozdělí ji na části a každému „podáváči“ dá jeden díl mapy.

Děti se rozdělí do dvou skupin: „podáváče“ a „chytače“. Podáváči se postaví do své zóny a každý dostane tenisový míč. Chytači se rozptýlí po hřišti s částmi mapy v ruce.

Podáváči házejí míče chytačům. Chytači se snaží míč chytit raketou po dopadu míče země. Když chytač chytí míč raketou, získá díl mapy od podáváče. Chytač, který jako první najde všechny skryté ceny a sestaví celou mapu, vyhrává hru.

### Možné obměny, varianty:

- Pro šikovnější děti lze hru ztížit tak, že podáváči budou provádět údery raketou místo házení.
- Pro zjednodušení je možné chytat míč rukama místo raketou.



Obrázek 3 Honba za pokladem



## **SPRINT ZA MÍČKEM**

**Množství dětí:** Neomezený.

**Potřebné pomůcky:** Tenisové míčky, koš na míčky.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj rychlostních schopností, reakční rychlost.

**Cíl hry:** Posbírat co nejrychleji míčky.

**Průběh hry:** Děti se postaví na čáru tenisového dvorce. Trenér postupně vyhazuje tenisové míčky směrem od dětí. Děti postupně vybíhají, chytají míček a co nejrychleji ho vracejí do koše.

### **Možné obměny, varianty:**

- Sprint za míčkem – děti stojí v stoji rozkročném. Trenér posílá míč mezi nohama a dítě musí co nejrychleji vyrazit, míč sebrat (nebo zastavit raketou).
- Sběr míčků – děti stojí na lajně na začátku dvorce. Trenér rozloží míčky na druhé straně nebo na středové čáře. Děti na povel vybíhají, sbírají míčky a vracejí je na první lajnu.
- Přenášení míčků – děti stojí na lajně na začátku tenisového dvorce, trenér rozloží míčky na nejbližší čáře před dětmi. Na zapískání nebo pokyn start děti vyběhnou, seberou míček a utíkají s ním až na konec hřiště, kde míček položí na poslední lajnu.
- Sprint z různých pozic – děti vybíhají z různých pozic: zády, na jedné noze, ze sedu, kleku nebo lehu.
- Sprint v závislosti na způsobu běhu – děti nemusí běžet jen klasicky dopředu, ale mohou sprintovat pozadu, cvalem stranou.
- Sprint na různé druhy signálu – trenér může pro zvýšení pozornosti dětí volit různé způsoby odstartování běhu, eventuálně může děti zkusit zmást tím, že se určí, že startem je jediné písknutí na píšťalku a naschvál děti zmate tlesknutím, zvednutím ruky, hozením míčku a děti, který chybně vystartují vypadávají ze hry.

## **ŽRALOCI A RYBY**

**Množství dětí:** Neomezený.

**Potřebné pomůcky:** Stopky, eventuálně chytrý telefon či hodinky s touto funkcí.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj rychlostních schopností, vytrvalosti, reakční rychlost.

**Cíl hry:** Utéct žralokovi.

**Průběh hry:** Trenér vybere jedno dítě, které bude hrát roli žraloka (pronásledovatele). Žralok začne u sítě, ostatní děti (ryby) začínají na základní čáře. Žralok má 2 minuty na to, aby chytil co nejvíce ryb. Pokud je ryba chycena, přesune se za síť a může být vysvobozena pouze jinou rybou dotknutím. Pokud jsou všechny ryby chyceny, vyhrává žralok.

**Možné obměny, varianty:**

- V případě většího množství dětí je možné určit dva žraloky.

## **STŘELEC**

**Množství dětí:** 1-4

**Potřebné pomůcky:** Tenisové nebo pěnové míčky.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj rychlostních schopností, koordinace.

**Cíl hry:** Přeběhnout hřiště bez zásahu míčkem.

**Průběh hry:** Trenér si připraví koš s míčky, buď tenisové nebo pěnové. Děti se postaví na základní čáru tenisového hřiště a rozbíhají se směrem k síti a zpátky po hřišti mezi čarami pro dvouhru a čtyřhru. Trenér po dětech střílí míčky (pochopitelně přiměřenou silou, eventuálně použije pěnové míče). Děti se pokouší střelám vyhýbat, cílem je proběhnout tam a zpátky bez toho, aby se do nich trenér strefil. Pokud trenér dítě zasáhne, ze hry vypadává.

### **Možné obměny, varianty:**

- Pokud trenér děti zasáhne, je možné zvolit variantu, kdy děti po zasažení míčkem nevypadávají ze hry, ale budou plnit trest v podobě například 5 dřepů, 5 dřepů s výskokem apod.

### **ŠTAFETA**

**Množství dětí:** 4, 6, 8, 10 nebo více v sudém počtu.

**Potřebné pomůcky:** Tenisové nebo pěnové míčky, tenisové rakety, eventuálně menší odměny v podobě sladkosti nebo nálepky.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5-10 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj koordinace, přesnost, rozvoj spolupráce a dalších sociálních dovedností.

**Cíl hry:** Spolupracovat s ostatními hráči a přenést raketu s míčkem do cíle na konci lajny.

**Průběh hry:** Děti se rozdělí do skupinek po třech a vytvoří tak týmy. První hráč z týmu stojí před sítí, další pak ve středu hřiště a poslední na konci na základní čáře. První hráč má v ruce raketu s míčkem. Na pokyn trenéra (start, písknutí píšťalkou, tlesknutí) první hráč vybíhá s raketou tak, aby mu nespadol míček. Doběhne k druhému hráči, který přebírá raketu s míčkem a běží ke třetímu hráči. Třetí hráč pak běží zpět na první lajnu s raketou a míčkem. Vyhrává tým, který úspěšně a nejrychleji dokončí štafetu. Pokud míček spadne, hráč se musí zastavit a znovu ho umístit na raketu, což tým zpomaluje.

### **Možné obměny, varianty:**

- Pro méně zdatné či mladší děti je možné upustit od varianty hry s tenisovou raketou a míček si děti mohou pouze předávat z ruky do ruky.
- Pro naopak šikovnější děti je možné hru udělat náročnější tím, že trenér může do trasy závodu umístit kužely, kolem kterých musí hráč běžet, nebo postavit slalom, případně malé překážky z dostupných pomůcek.

## CHYŤ A VYMĚŇ

**Množství dětí:** Neomezené.

**Potřebné pomůcky:** Tenisové nebo pěnové míčky, stopky nebo mobilní telefon či hodinky s touto funkcí, kužel.

**Věk:** 6 až 11 let

**Délka trvání hry:** 5-10 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj reakce, přesnosti a rychlosti.

**Cíl hry:** Proběhnout stanovenou trasu a na vyznačeném místě vyměnit míček, poté donést jiný míček do cíle.

**Průběh hry:** Trenér připraví trasu závodu, která může být jednoduchá (běh z jedné lajny hřiště na druhou) nebo složitější (běh po čárách do tvaru písmene S). Uprostřed trasy umístí kužel s míčkem. Hráč má v ruce připraven tenisový míček a na povel trenéra (start, tlesknutí, písknutí) vyběhává, zatímco trenér spustí stopky. Hráč probíhá stanovenou trasu s míčkem v ruce, u kuželu vymění svůj míček za míček na kuželu. S novým míčkem pokračuje dále po trase a v cíli na poslední čáře položí míček, čímž hra končí. Vyhrává nejrychlejší hráč. Pokud míček během závodu spadne, hráč ho musí zvednout a správně nasadit na kužel.

**Možné obměny, varianty:**

- Hru lze zpřísnit o pravidlo, že když tenisový míček během hry, nejčastěji v průběhu výměny míčku spadne na zem, je hráč diskvalifikován a ze hry vypadává.
- Hru lze také rozšířit o vytvoření dvou družstev, která spolu soutěží tím, že když doběhne jeden hráč na konec dráhy, čeká ho tam jeho spoluhráč a běží tu samou trasu, ovšem zpátky, současně s výměnou míčku. Pak se posilují schopnosti týmové spolupráce.

## SLEPIČKA

**Množství dětí:** Neomezené.

**Potřebné pomůcky:** Páska, lano či kužely na vyznačení hnízda, tenisové míčky, stopky nebo mobilní telefon či hodinky s touto funkcí.

**Věk:** 6 až 7 let

**Délka trvání hry:** 5-10 minut

**Rozvíjené oblasti:** Rozvoj reakce, přesnosti, koordinace a rychlosti.

**Cíl hry:** Sebrat hráči v roli slepičky jeho vajíčka (míčky) ve stanoveném časovém limitu.

**Průběh hry:** Trenér vyznačí na hřišti plochu, která bude sloužit jako hnízdo, buď lanem, kužely. Vybere jednoho nebo dva hráče, kteří budou hrát roli slepičky (případně slepičky a kohoutka) sedící na vejcích (míčcích) v hnízdě. Ostatní hráči se rozdělí do dvou skupin a postaví se naproti sobě s hnízdem uprostřed mezi nimi. Na pokyn trenéra (start, tlesknutí, písknutí) z každé skupiny vybíhají hráči a snaží se ukrást vajíčko slepičce. Mají na to 30 sekund, které trenér stopuje. Pokud hráč během stanovené doby neukradne vajíčko, slepička si je uchránila a další hráči zkoušejí ukrást vajíčka. Slepička může bránit vajíčka vlastním tělem, ale nesmí dojít k agresivnímu chování nebo napadání. Trenér dohlíží na průběh hry. Hráči nesmí přijít do přímého kontaktu se slepičkou nebo kohoutkem a musí se k míčkům dostat lstí a hbitostí. Vyhrává družstvo s největším počtem ukradených vajíček. Pokud zůstane nejvíce vajíček v hnízdě, vyhrává hráč v roli slepičky. Slepička a kohoutek nesmí opustit prostor hnízda.

**Možné obměny, varianty:**

- Hráči nesmí vstoupit do pole znázorňujícího hnízdo slepičky. Místo toho mohou použít rakety, aby si míčky alias vajíčka přiblížili a snadněji je dostali z hnízda.

## **KOLOTOČ**

**Množství dětí:** 3 a více dětí

**Potřebné pomůcky:** Rakety, míčky a tenisová síť.

**Věk:** 8 let a více

**Délka trvání hry:** 5-10 minut

**Rozvíjené oblasti:** Základní údery, rychlostní vytrvalost, taktické uvažování.

**Cíl hry:** Vydržet v kolotoči co nejdéle a odehrát co nejvíce míčků.

**Průběh hry:** Tato hra už slouží k rozvoji konkrétních pohybových dovedností při hraní tenisu. Trenér děti rozdělí do dvou skupin, přičemž děti z každé skupiny se postaví na jednu stranu kurtu. Hráči za sebou stojí v zástupu. Hru začínají hráči na straně, kde je o jednoho hráče více. Jedná se o kolotoč, kdy děti provádějí údery přes síť proti sobě tak, aby zamířily správně na soupeře. Hráč vždy smí odehrát jen jeden míč a následně přebíhá na druhou stranu. V okamžiku,

kdy ve hře zůstanou jen dva hráči, snaží se mezi sebou dohrát finále např. do 3 bodů. Při menším počtu dětí je lepší hrát na malé pole, při větším množství hráčů je možno hrát na celém kurtu.

**Možné obměny, varianty:**

- V případě mladších dětí je možné zvolit jen hru bez raket a míčky si děti jen hází.
- Pro méně zdatné děti může trenér hrát na jedné straně, aby zajistil, že míček vždy správně zamíří na dané dítě a lépe zachytí letící míček od začínajícího tenisty.

**BIATLON**

**Množství dětí:** 2 až 4 děti

**Potřebné pomůcky:** Rakety a míčky.

**Věk:** 9 a více let

**Délka trvání hry:** 5-10 minut

**Rozvíjené oblasti:** Servis, rychlostní vytrvalost, koncentrace.

**Cíl hry:** Dokončit kombinaci běhu a servisu co nejrychleji a s co nejméně chybami.

**Průběh hry:** Trenér určí dva hráče, kteří se postaví na základní čáru na vyznačené místo pro podání. Na pokyn trenéra (písknutí, tlesknutí, hlasový pokyn) oba hráči vyběhají a obíhají celý kurt, každý ve svém směru. Hráči po pokynu trenéra (písknutí, tlesknutí, hlasový pokyn) vyběhají a obíhají kolo kolem celého kurtu (každý v jiném směru). Po návratu na základní čáru hráči vezmou raketu a tři tenisové míčky. Mají za úkol zahrát tři dobré servisy do kurtu. Pokud hráči při servise chybují, musí běžet trestné kolo, podobně jako je tomu v biatlonu. Když hráč neudělá ani jednu chybu, obíhá jen jedno povinné kolo. Vyhrává ten hráč, který po odehrání všech servisů doběhne do výchozího bodu jako první. Trenér musí zajistit, aby hráči při obíhání kurtu dávali pozor a nesrazili se.

**Možné obměny, varianty:**

- Hru je možné hrát rovněž týmově štafetovou formou, při které dochází navíc k rozvoji spolupráce a týmového ducha.

## 5.2 Kategorizace a analýza her

Ve výše uvedené kapitole bylo představeno několik různých her, které nacházejí uplatnění v rozvoji různých schopností a dovedností dětí důležitých pro navazující výcvik v tenise. Tyto hry je možné do určité míry kategorizovat a rozrůžňovat do určitých skupin, což může být vhodné zejména pro snaze nalézt pro děti hry zaměřené podle určitých specifických požadavků. Proto bude v rámci této kapitoly přistoupeno k jejich rozlišení a rozrůžnění v závislosti na stanovených kritériích.

### TENISOVÉ HRY PODLE VĚKOVÉHO SLOŽENÍ MALÝCH HRÁČŮ

Hry používané v tenise mohou být v závislosti na svém obsahu a provedení vhodné pro různé věkové kategorie. Jak již bylo uvedeno v teoretické části práce, i v rámci období mladšího školního věku dochází k určitému vývoji nejen pohybových a fyzických schopností dětí, a co může být snadné pro dítě v 10 letech, nemusí být reálně proveditelné pro šestileté dítě. Proto mohou trenéři při výběru her do tenisových školiček vybírat právě i podle věku dětí, které mají aktuálně ve skupině. Níže uvedená tabulka nabízí rozdělení her podle věku.

Tabulka 1 Rozdělení vybraných tenisových her podle vhodnosti dle věku dětí (vlastní tabulka).

Věková kategorie	Hry	Poznámka
6 až 7 let	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chytání míčků</li><li>• Žraloci a ryby</li><li>• Slepíčka</li></ul>	<b>Chytání míčků</b> – varianty hry, které byly popsány, jsou vhodnější pro starší a zkušenější děti
8 až 9 let	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chytání míčků</li><li>• Honba za pokladem</li><li>• Žraloci a ryby</li><li>• Kolotoč</li><li>• Biatlon</li></ul>	
10 až 11,12 let	<ul style="list-style-type: none"><li>• Honba za pokladem</li><li>• Kolotoč</li></ul>	<b>Honba za pokladem</b> – při vypuštění používání

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biatlon</li> </ul>	<p>tenisových raket je hra vhodná i pro menší děti od 6 do 8 let.</p> <p><b>Kolotoč</b> – v případě potřeby použití u menších dětí stačí vypustit použití tenisových raket.</p>
<b>Pro všechny věkové kategorie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Házení na cíl</li> <li>• Tenisová honička s míčky 1</li> <li>• Tenisová honička s míčky 2</li> <li>• Sprint za míčkem</li> <li>• Štafeta</li> <li>• Chyt' a vyměň</li> </ul>	<p><b>Házení na cíl</b> – ve variantě odpalování míčků na cíl raketou je vhodná zejména pro starší děti, např. od 8 let.</p> <p><b>Tenisová honička s míčky 1, 2</b> – při variantě, kdy musí děti utíkat před míčkem např. na jedné noze nebo skákáním snožmo bude vhodnější pro starší děti, např. od 8 let.</p> <p><b>Sprint za míčkem</b> – ve variantě sprint na různé druhy signálu vhodnější pro starší děti od 8 let.</p> <p><b>Štafeta</b> – bez použití tenisových raket vhodná pro menší děti, s raketami pro starší děti, např. od 8 let</p>

Jak je možné si všimnout, hry byly v tabulce rozděleny podle věkových kategorií, pro které jsou vhodné. Byly zvoleny následující kategorie:

- Děti ve věku 6 až 7 let



- Děti ve věku 8 až 9 let
- Děti ve věku 10 až 11 či 12 let
- Kategorie her vhodné pro všechny věkové skupiny

Některé z her byly zařazeny do vícero kategorií zároveň. Dále byla v tabulce rovněž vytvořen sloupec pro poznámky, který sloužil zejména v upřesnění věkové kategorie v závislosti na tom, že u většiny her byly uvedeny také četné variace jejich provedení, které poté danou hru mohou přesouvat do jiné kategorie.

## TENISOVÉ HRY PODLE POTŘEBY POUŽITÍ SPECIFICKÝCH POMŮCEK

Trenéři tenisových školiček mohou být při volbě her limitováni tím, jaké pomůcky mají ve svém klubu k dispozici, případně jaké mají k dispozici v dané hodině. Může se totiž stát, že i když jsou pomůcky k dispozici, nemusí být dostupné v daný čas, neboť je aktuálně používá někdo jiný. Při znalosti potřeby pomůcek pro jednotlivé hry v rámci této kategorizace mohou trenéři dopředu zajistit potřebné pomůcky nebo požádat klub o jejich zakoupení.

Tabulka 2 Rozdělení vybraných tenisových her podle potřeby specifických pomůcek (vlastní tabulka).

Kategorie her	Hry	Poznámka
<b>Hry s použitím tenisových nebo pěnových míčků</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chytání míčků</li> <li>• Kolotoč</li> <li>• Střelec</li> </ul>	Kolotoč – kdy se místo raket použijí ruce pro mladší děti, které se zatím učí
<b>Hry s použitím tenisových míčků a tenisových raket</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Štafeta</li> <li>• Kolotoč</li> <li>• Biatlon</li> </ul>	Eventuálně s doplněním odměn v různé podobě – nálepky, sladkosti aj.
<b>Hry s použitím tenisových míčků, eventuálně i tenisových raket a kuželů</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenisová honička s míčky 1</li> <li>• Tenisová honička s míčky 2</li> <li>• Slepíčka</li> </ul>	Slepíčka – v případě vyznačení pole výlučně kužely

<p><b>Hry s potřebou použití dalších pomůcek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Házení na cíl</li> <li>• Honba za pokladem</li> <li>• Sprint za míčkem</li> <li>• Žraloci a ryby</li> <li>• Chyt' a vyměň</li> </ul> <p>Slepička</p>	<p>Házení na cíl – Je zapotřebí koupit nebo vyrobit desku s otvory</p> <p>Honba za pokladem – tenisové míče (alespoň 10), kužely (pro vyznačení hřiště), tenisové rakety, papír a tužky, eventuálně menší ceny (např. bonbóny, samolepky)</p> <p>Sprint za míčkem – tenisové míčky a koše</p> <p>Žraloci a ryby – stopky, eventuálně chytrý telefon či hodinky s touto funkcí</p> <p>Chyt' a vyměň – tenisové nebo pěnové míčky, stopky nebo mobilní telefon či hodinky s touto funkcí, kužel</p> <p>Slepička – páska, lano či kužely na vyznačení hnízda, tenisové míčky, stopky nebo mobilní telefon či hodinky s touto funkcí</p>
--	---	--

Jak je možné si všimnout ve výše uvedené tabulce, hry byly rozděleny do kategorií podle použitých pomůcek. Kategorie zahrnovaly:

- Hry s pěnovými nebo tenisovými míčky
- Hry s tenisovými a pěnovými míčky a tenisovými raketami
- Hry s míčky, raketami a případně kužely
- Hry s dalšími specifickými pomůckami, jako jsou stopky, zařízení umožňující stopovat čas, speciální deska s otvory, tenisové koše apod.

I zde byl vytvořen sloupec s poznámkami, který byl zejména u poslední kategorie využit pro upřesnění potřebných pomůcek ke hře. Rovněž zde byly uvedeny varianty her, které měnily potřebu pomůcek a byly uvedeny ve sloupci poznámky.

## TENISOVÉ HRY PODLE KONKRÉTNÍCH ROZVÍJENÝCH DOVEDNOSTÍ

Velmi významným kritériem pro dělení her v tenisové přípravě může být také jejich rozdělení podle toho, na rozvoj jakých dovedností či schopností se zaměřují. Při tenisovém tréninku je vhodné se zaměřovat na konkrétní dovednosti a schopnosti a v přípravě nebo třeba jen v rozcvičce volit takové hry, které dětem pomohou procvičit, uvolnit nebo naopak posílit některé důležité dovednosti.

Pro děti mladšího školního věku je zásadní, aby se v úvodní přípravě zaměřily především na schopnost práce s míčkem. Chytání míčku je v tenisu důležitou dovedností a děti by se míčku neměly bát. Dále se musí postupně seznamovat s tenisovou raketou a současně by měly pilovat reakční rychlost, koordinaci nebo stabilitu.

*Tabulka 3 Rozdělení vybraných tenisových her podle rozvíjených schopností a dovedností (vlastní tabulka)*

Kategorie her	Hry	Poznámka
<b>Hry pro rozvoj rychlostních schopností</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenisová honička s míčky 1,2</li> <li>• Sprint s míčkem</li> <li>• Žraloci a ryby</li> <li>• Střelec</li> <li>• Štafeta</li> <li>• Chyt' a vyměň</li> </ul>	Střelec – při variantě s tresty v podobě dřepů aj. může docházet k rozvoji i silových schopností.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slepíčka</li> </ul>	
<b>Hry pro rozvoj vytrvalostních schopností</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenisová honička s míčky 1,2</li> <li>• Žraloci a ryby</li> <li>• Štafeta</li> <li>• Kolotoč</li> <li>• Biatlon</li> </ul>	
<b>Hry pro rozvoj reakční rychlosti schopností</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chytání míčků</li> <li>• Házení na cíl</li> <li>• Tenisová honička s míčky 1,2</li> <li>• Sprint s míčkem</li> <li>• Žraloci a ryby</li> <li>• Střelec</li> <li>• Chyt' a vyměň</li> <li>• Slepíčka</li> </ul>	<p>Chytání míčků – při variantě, kdy děti stojí např. na jedné noze se rozvíjí koordinace a stabilita.</p> <p>Sprint s míčkem – při variantě sprint na různé druhy signálu dochází také k rozvoji pozornosti</p>
<b>Hry pro rozvoj koordinace</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Házení s míčkem</li> <li>• Tenisová honička s míčky 1,2</li> <li>• Střelec</li> <li>• Štafeta</li> <li>• Slepíčka</li> </ul>	
<b>Hry pro rozvoj základních tenisových dovedností – házení, chytání</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chytání míčků</li> <li>• Házení na cíl</li> <li>• Honba za pokladem</li> <li>• Biatlon</li> </ul>	<p>Chytání míčků – při variantě se dvěma dětmi se rozvíjí také spolupráce dětí</p>
<b>Hry pro rozvoj spolupráce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honba za pokladem</li> <li>• Štafeta</li> <li>• Kolotoč</li> </ul>	

Jak je možné si všimnout z výše uvedené tabulky, bylo zvoleno několik kategorií her, a to hry na podporu rozvoje rychlostních schopností, hry pro rozvoj vytrvalostních schopností, hry pro rozvoj reakční rychlosti, hry pro rozvoj koordinace, hry pro rozvoj základních tenisových dovedností jako je házení a chytání a hry pro rozvoj spolupráce.

Jak je možné si všimnout z výše uvedené tabulky, bylo zvoleno několik kategorií her:

- Hry na podporu rozvoje rychlostních schopností
- Hry pro rozvoj vytrvalostních schopností
- Hry pro rozvoj reakční rychlosti
- Hry pro rozvoj koordinace
- Hry pro rozvoj základních tenisových dovedností jako je házení a chytání
- Hry pro rozvoj spolupráce

Je možné si všimnout, že většinu her je možné zařadit do několika kategorií, neboť některé dovednosti a schopnosti se rozvíjí v rámci jedné hry společně.

## TENISOVÉ HRY PODLE POČTU DĚTÍ

Při tenisové přípravě a výběru her může hrát roli také to, pro kolik hráčů jsou dané hry vhodné. Některé hry mohou mít neomezený počet hráčů a budou stále poměrně jednoduše a efektivně realizovatelné, jiné však je možné efektivně, ale třeba i bezpečně praktikovat pouze při nižším počtu hráčů. Podle toho, jak velkou skupinku dětí má trenér aktuálně k dispozici – zda jde o běžnou tenisovou školičku nebo třeba o trénink jen několika dětí, například rodinných příslušníků – musí trenér přizpůsobit výběr vhodných her. Jejich rozdělení podle tohoto kritéria tedy přináší níže uvedená tabulka.

*Tabulka 4 Rozdělení vybraných tenisových her podle dětí, které se jich mohou účastnit (vlastní tabulka)*

Kategorie her	Hry	Poznámka
<b>Hry pro omezený počet dětí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenisová honička s míčky 1, 2</li> <li>• Střelec</li> <li>• Štafeta</li> <li>• Kolotoč</li> <li>• Biatlon</li> </ul>	<p>Tenisová honička s míčky 1,2 – pro 3 až 10 hráčů.</p> <p>Střelec – pro 1 až 4 hráčů.</p> <p>Štafeta – 4, 6, 8, 10 nebo více hráčů v sudém počtu.</p>

		Kolotoč – pro 3 a více dětí. Biatlon – pro 2 až 4 hráče.
<b>Hry pro neomezený počet dětí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chytání míčků</li> <li>• Házení na cíl</li> <li>• Honba za pokladem</li> <li>• Sprint za míčkem</li> <li>• Žraloci a ryby</li> <li>• Chyt' a vyměň</li> <li>• Slepička</li> </ul>	

Ve výše uvedené tabulce jsou prezentovány dvě kategorie, do kterých byly rozděleny hry pro tenisovou přípravu dětí. Jak je možné si všimnout v tabulce, kategorie byly nazvány jako hry pro neomezený počet dětí a hry pro omezený počet dětí. V kategorii hry pro omezený počet dětí je sloupec s poznámkami využit pro specifikaci konkrétního počtu vhodných hráčů.

## 6 DISKUSE

V předkládaném textu byla pozornost zaměřena na možnosti využití her v tenisové přípravě dětí. V teoretické části práce bylo mimo jiné objasněno, jaký obecný pozitivní přínos mohou mít hry, už jen proto by trenéři neměli váhat při jejich používání v rámci tenisové přípravy. Přesto je třeba dbát na to, že v tenisové přípravě by hry neměly sloužit jen k bezcílnému zabavení či ukrácení času, ale měly by mít pevně stanovený cíl v souladu s tím, co uvádí např. Perič a Dragounová (2016, s. 140-148).

Ačkoliv to při tenisových hrách může být složitější, je na místě, aby si trenéři uvědomovali, že i hry v dětském věku obecně by měly naplňovat určitá pravidla a jejich efektivitu může posílit například to, když trenér hru bude řídit tak, aby každé dítě mělo možnost zazářit, aby žádné dítě nebylo úplně poslední a výhra by se nikdy neměla stát negativním motivem. Děti se tak nejen pobaví, protáhnou a rozvinou některé důležité schopnosti a dovednosti pro tenisový trénink, ale tenisoví trenéři se tak mohou stát i těmi, kteří se podílí na rozvoji některých vybraných kognitivních a sociálních dovedností (viz Kořátková, 2005, s. 19-20).

Jednou z důležitých podmínek efektivního využívání her v tenisové přípravě je rovněž přizpůsobení se konkrétním specifikům dětí, a to jak ve vztahu k jejich věku a fyzické vyzrálosti, ale mnohdy je důležitá stejně také psychická vyzrálost (Kořátková, 2005, s. 19-20). K tomu mohou trenéři využít prezentovanou skladbu her v této práci a jejich kategorizace. Přímo jedna z tabulek nabízí rozdělení tenisových her podle doporučení k danému věku. Trenéři tak mohou z nabídky her volit ty, které se hodí aktuálnímu složení dětí v jejich školičce nebo přípravce. Prezentované hry však byly rozděleny do vícero kategorií, nejen dle věku, což by v praxi mohlo umožnit ještě lepší přizpůsobení se individuálním potřebám nejen dětí, ale i případně trenérů a jejich tréninkovému plánu. Rozdělení her podle potřeb specifických pomůcek se může hodit zase v případech, kdy je třeba najít hry, pro které není nutná specifická příprava nebo naopak, když chce trenér do přípravy přinést i něco nového než jen míčky a rakety.

Dále je možné zmínit, že byly hry rozděleny do kategorií podle rozvíjených schopností. Takové rozdělení umožňuje trenérům volit hry variabilně buď tak, aby v rámci jedné tenisové přípravy mohly rozvíjet děti různorodé schopnosti a nepřetěžovaly například pohybovou soustavu jednostranně, ale současně má trenér možnost si vybrat i hry podle naplánované

tréninkové jednotky, ve které chce soustředit pozornost například na rozvoj rychlostních dovedností, nebo jindy zase na schopnost týmové spolupráce, koordinace apod.

Posledním rozdělením her bylo rozdělení podle počtu dětí. Tréninky dětí mohou probíhat buď v individuální formě, ve skupinkách menších dětí, ale i ve větších skupinkách a je pochopitelné, že ne všechny hry jsou vhodné pro velký počet dětí. Jiné hry zase vycházejí z toho, že je při nich potřeba mít sudý počet dětí. Některé jsou vyloženě vhodné pro malý počet dětí a při větším množství už by hry mohly být případně nebezpečné a jejich hraní by nevedlo k požadovanému efektu.

Je třeba zde samozřejmě uvést, že prezentovaná nabídka her využitelných v tenisové přípravě dětí není kompletní a v tenisových školičkách trenéři určitě využívají i mnohé dalších, proto není možné v této práci obsáhnout komplexní nabídku a možnosti. Přesto bylo snahou ukázat pestrost možností ve výběru pohybových her. Z nabídky her si lze povšimnout, že se jednalo jak přímo o hry využívající tenisové pomůcky, ale do tenisové přípravy je možné vždy zahrnout i hry, které rozvíjí jednotlivé schopnosti a dovednosti i bez použití tenisových pomůcek. Někdy to může být pro děti i příjemným zpestřením. Pochopitelně hlavní význam by měly mít právě hry s použitím míčků a tenisových raket, neboť se tímto způsobem s nimi děti nenásilně seznámí a rovnou se naučí s nimi zacházet.

Tenisoví trenéři mají v současné době poměrně široké možnosti, jak malé zájemce o tenisový sport podpořit v jejich chuti naučit se hrát tento oblíbený sport a třeba v něm najít uplatnění v budoucnu i na soutěžní dráze. Ačkoliv je tenis náročná hra a každý hráč musí absolvovat tréninky související se správným držením rakety, rozvojem vytrvalosti, schopností správně odpálit míček, předvídat soupeřovo chování, umět se pohybovat po kurtu apod., nikdy by nemělo dojít k tomu, že se trénink stane utrpením. Jak toho lze dosáhnout? Právě hry mohou být jednou z příležitostí, na což se snažila upozornit tato práce a nabídnout tak trenérům pestrou škálu možností, jak učinit trénink tenisu zábavný, ale současně efektivní.



## 7 ZÁVĚR

Tématem této práce byla problematika tenisové přípravy u dětí mladšího školního věku, zejména ve vztahu k použití her. Hry představují pro děti jednu z nejčtenějších a nejoblíbenějších činností. Neslouží však pouze k zábavě, ale mají také mnoho jiných přínosů – výchovný a vzdělávací potenciál – a jak ukazuje tato práce, mohou mít svůj význam i ve sportovní přípravě dětí, konkrétně v tenisové přípravě. Děti často získávají vztah ke sportu už v raném věku, a je proto důležité tento vztah rozvíjet, přičemž je třeba respektovat specifika dětského věku, mezi něž patří potřeba hry a motivace.

Tato práce se proto zaměřila na roli her v tenisové přípravě dětí mladšího školního věku. Cílem bylo představit využívané hry v tenisové přípravě, kategorizovat a analyzovat různé typy tenisových her podle toho, jak jsou zaměřené na rozvoj konkrétních dovedností a schopností či jiných kritérií. Práce má sloužit současným či budoucím tenisovým trenérům malých dětí. Cíl práce byl splněn.

Tato práce se zaměřila na specifika sportovní přípravy dětí, konkrétně na tenisovou přípravu, a na roli her v ní. Pro naplnění cílů práce byl text rozdělen do několika kapitol. V první kapitole byla pozornost věnována vymezení pojmu a podstatě her. Dále se text zaměřil na problematiku sportovní přípravy obecně, s vymezením specifík pro mladší školní věk. Následně bylo prezentováno specifikum tenisové přípravy dětí a význam her v ní.

Po shrnutí teoretické části práce následovalo představení vybraných her použitelných v tenisové přípravě, získaných z různých zdrojů z oblasti tenisu i na základě vlastních návrhů. Poté byla provedena kategorizace a analýza předložených her používaných v tenisové přípravě malých dětí, včetně jejich přínosů a rizik.

Tenis je krásný, ale náročný sport. Tak jako v každém sportu, i zde platí, že úspěchy jsou vykoupeny tvrdým tréninkem a odříkáním, hodinami sportovní přípravy, a to nejen na kurtu, ale také v rámci psychické přípravy sportovce v případě závodní kariéry. To však nelze očekávat u malých dětí. U mladých tenisových žáků je zásadní vybudování pozitivního vztahu k tenisu, motivace k tréninku a později i chuť do opravdové závodní přípravy. Cílem nemusí být nutně závodní kariéra, i když může být důležitým motivem pro děti i jejich rodiče. V jakékoli sportovní přípravě je důležité vybudovat pozitivní vztah ke sportu. Toho lze dosáhnout pomocí her, které děti nejen zabaví, ale také pomohou rozvíjet důležité schopnosti a dovednosti.

## 8 SEZNAM LITERATURY

Crespo, M.; Miley, D. Tenisový trenérský manuál 2.stupně (pro vrcholové trenéry. Přel. F. Zlesáka kol. Olomouc: UP Olomouc, 2002. 306 s.

Doleží, L. Začínáme učit češtinu pro děti -cizince Příručka pro lektorky a lektory. Praha: AUČCJ – Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka. 2014. ISBN 978-80-260-5587-7.

Fauzi, D.; Hanif, A. S.; Siregar, N. M. The effect of a game-based mini tennis training model on improving the skills of groundstroke forehand drive tennis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2021, 21(4): 2325–2331.

Gül, M.; Imre, R.; Gül, G. K. et al. The effect of fun tennis training on some motoric features and tennis skills in 8-10 year old children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 2020, 6(2):14 pp.

Ishihara, T.; Sugasawa, S.; Matsuda, Y. et al. The beneficial effects of game-based exercise using age-appropriate tennis lessons on the executive functions of 6–12-year-old children. *Neuroscience Letters*. 2017, (642): 97-101.

Kolandová, D. Pohybové hry pro předškolní děti. Metodická příloha. *Pohyb je život. Časopis pro všechny příznivce aktivního způsobu života*. 2014 (18): 2-13.

Langerová, M.; Heřmanová, B. Tenis a děti. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1256-3.

Langmeier, J.; Krejčířová, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, a.s. 2006. ISBN 9788024712840.

Linhartová, D. Tenis. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2703-5.

Machová, A.; Brabcová, I. Úloha sestry v zajištění herních aktivit hospitalizovaných dětí. *Kontakt*. 2010, (12): 144–150.

Perič, R. a kol. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada Publishing, a.s. 2012. ISBN 978-80-247-7142-7.

Perič, T.; Březina, J. Jak nalézt a rozvíjet sportovní talent. Průvodce sportováním dětí pro rodiče i trenéry. Praha: Grada Publishing a.s., 2019. ISBN 9788027128440.

Perič, T.; Dragounová, Z. Hry a jejich využití v tréninku (především dětí). Studia sportiva. 2016, 10(2): 140-148.

Pohybové hry se zaměřením na tenis. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, 2023. Dostupné z: [https://theses.cz/id/kxkehj/Pohybove\\_hry\\_se\\_zamerenim\\_na\\_tenis\\_-\\_BP\\_-\\_Porubska\\_FINAL.pdf](https://theses.cz/id/kxkehj/Pohybove_hry_se_zamerenim_na_tenis_-_BP_-_Porubska_FINAL.pdf)

Ptáček, R.; Kuželová H. a kol. Vývojová psychologie pro sociální práci. Praha: MŠMT. 2013. ISBN – 978-80-7421-060-0.

Svobodnahra.cz. Svobodná hra rozvíjí. [online]. [cit. 09-05-2024] Dostupný z <https://svobodnahra.cz/teorie/>.

Vágner, M. Kondiční trénink pro tenis. Praha: Grada Publishing, a.s. 2016. ISBN 978-80-271-9500-8.

Valjent, Z. Využití atletického tréninku při rozvoji reakční a akcelerační rychlosti mladých tenistů. Atletika. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2008, s. 190-194. ISBN 978-80-8094-373-8.

Zahradník, D.; Korvas, P. Základy sportovního tréninku. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5890-3.

## 9 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 2: Rozdělení her ve sportovní přípravě dětí (Perič a Dragounová, 2016, s. 146).

Obrázek 2: Tenisová honička s míčem 1 (vlastní obrázek).

Obrázek 3: Honba za pokladem (vlastní obrázek).