

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

2014

Adam Novák

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

PSYCHOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K TRÉNINKU DĚTÍ V  
TENISE

Bakalářská práce

Autor: Adam Novák, Management sportu a trenérství, kombinované studium

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

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Adam Novák

**Název závěrečné písemné práce:** Psychologické přístupy k tréninku dětí v tenise

**Pracoviště:** Katedra společenských věd v kinantropologii

**Vedoucí:** Mgr. Hana Hřebíčková, Ph.D.

**Rok obhajoby:** 2014

**Abstrakt:** Přehledová studie zprostředkovává různé pohledy na psychologický přístup při trénování dětí v tenise. Cílem práce je objasnit problematiku psychologických přístupů k tréninku dětí v tenise na základě literární a databázové rešerše. Cílovou skupinou jsou děti v mladším školním věku. Bakalářská práce navrhuje odbornější postup při výchově mladých tenisových talentů z hlediska psychologie. Text by měl sloužit jako určité doporučení do tréninkové praxe pro trenéry a rodiče dětí, kteří se věnují tomuto individuálnímu sportu.

**Klíčová slova:** Sportovní psychologie, tenis, trenérské přístupy, tenisový rodič, doporučené metody

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Adam Novák

**Title of the thesis:** Psychological methods for training children tennis

**Department:** Department of Social Sciences in Kinanthropology

**Supervisor:** Mgr. Hana Hřebíčková, Ph.D.

**The year of presentation:** 2014

**Abstract:** This thesis concentrates on various views to psychological methods of training tennis young children. The aim of my thesis was to clarify problems of psychological methods of training tennis young children.

Next aim was to gather specialized publications, texts and articles focused on this theme. The specialization of this thesis was in young children at school age. This thesis characterises better professional technique for educating young talented tennis players from the psychological point of view. This thesis should be also used by trainers and parents who are devoted to this kind of individual sport.

**Keywords:** Sport psychology, tennis, coaches attitudes, tennis parents, recommended methods

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

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

V Pardubicích dne 30.6.2014

Adam Novák

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Haně Hřebíčkové, Ph.D. a konzultantovi Petru Růžičkovi za ochotu, odborné vedení, rady a pomoc při zpracování bakalářské práce.

## OBSAH

ÚVOD.....	9
1 CÍLE .....	10
1.1 Hlavní cíl práce:.....	10
1.2 Dílčí cíle.....	10
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	11
2.1 Charakteristika tenisu.....	11
2.2 Stručná historie .....	11
2.2.1 Historie tenisu v Čechách.....	12
2.3 Charakteristika sportovního tréninku v tenise .....	13
2.3.1 Kondiční složka.....	14
2.3.2 Technická složka .....	14
2.3.3 Taktická složka.....	15
2.3.4 Psychologická složka.....	15
2.4 Vývojová psychologie .....	16
2.4.1 Rozdíl mezi dospělými a dětmi .....	17
2.5 Faktory ovlivňující psychiku dětí .....	17
2.6 Psychologie tenisu .....	18
2.6.1 Psychologické předpoklady pro hraní tenisu.....	19
2.6.3 Motivace (teorie výkonové motivace).....	19
2.7 Tenisový trenér .....	20
2.7.1 Důležité vlastnosti tenisového trenéra.....	21
2.7.2 Etický kodex tenisového trenéra .....	23
2.7.3 Komunikace.....	24
2.7.4 Trenérské styly .....	25
2.7.5 Didaktické zásady.....	27
2.8 Tenisový rodič .....	31
3 DOPORUČENÉ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K TRÉNINKU DĚTÍ V TENISE.....	32
4 ZÁVĚR.....	35
5 SOUHRN.....	40

6	SUMMARY.....	41
7	REFERENČNÍ SEZNAM.....	42



## ÚVOD

Tenis patří mezi nejoblíbenější sporty na světě. Dokázal oslovit na 30 milionů hráčů a jejich počet se stále navyšuje. Dokonce i diváků, kteří se přijdou podívat na tenisová utkání (Jankovský, 2002). Znají ho na všech kontinentech a v současné době nabývá na stále větší popularitě. Obzvláště pak v České republice. S největší pravděpodobností můžeme říct, že za tím stojí naši úspěšní tenisový reprezentanti. Mezi léty 2011 a 2013 dokázali vyhrát Hopmanův pohár a dvojnásobné tituly z Davis cupu a Fed cupu. České tenisové prostředí ve své historii vyprodukovalo spoustu světových hráčů (Lendl, Kodeš, Navrátilová, Novotná...). A základna mladých tenisových nadějí se díky tomu velmi rozšiřuje. Každý z nich by chtěl být Berdych či Kvitová a bojovat o grandslamové tituly. Ne každému se ale splnění tohoto snu poštěstí. Důvodů proč mladí tenisté končí svoje kariéry brzy a bez většího úspěchu je mnoho. Mnohem horší ale je, jestliže na tenis a na sport jako takový zanevrou. Velkou míru vlivu na výchovu hráčů mají jejich trenéři a rodiče. Ve většině případů se trenéři zaobírají vyučováním správné techniky tenisových úderů a neuvědomují si důležitou složku tohoto bílého sportu, kterou je psychika. Nelze ze všech dětí udělat světové jedničky. Cílem je přijít na to, čeho chtějí dosáhnout sami hráči a dopomoci jim k jejich vlastnímu individuálnímu tenisovému vrcholu. Jak řekl slavný americký tenista Jimmy Connors: „Tenis je z 95% o psychice.“ (Weinberg, 1988).

## **1 CÍLE**

Protože je tenis individuálním sportem je silná psychika důležitým předpokladem pro zvládnutí tohoto sportu. Vliv na vývoj dítěte v tréninkovém procesu mají jak rodiče tak trenér. Ti by měli najít optimální přístup k tréninkovému procesu. Tak aby se dítě tenisem bavilo a zároveň budovalo zdravou psychickou odolnost vůči tlaku na výsledek, a také se optimálním způsobem rozvíjela jeho osobnost. Najít tuto rovnováhu není lehké. Svou roli zde hrají genetické faktory jako temperament, odolnost nervové soustavy, ale také sociální faktory jako výchova v rodině, školce a škole, zájmových a sportovních kroužcích, kolektiv vrstevníků apod. Má bakalářská práce by měla být určitým návodem či doporučením pro trenéry a rodiče, jak ideálně přistupovat k individualitě dítěte a jeho tenisovému rozvoji.

### **1.1 Hlavní cíl práce:**

Zmapovat problematiku psychologické přípravy u dětí v tenise a vytvořit soubor praktických doporučení pro trenéry této věkové kategorie.

### **1.2 Dílčí cíle**

1. Zpracovat problematiku psychologické přípravy dětí v tenise
2. Provést literární a databázovou rešerši dostupných zdrojů týkající se problematiky psychologické přípravy v tenise a psychologické přípravy u dětí
3. Vytvořit soubor doporučení pro psychologickou přípravu dětí v tenise realizovanou rodiči a trenérem k trénování dětí.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika tenisu

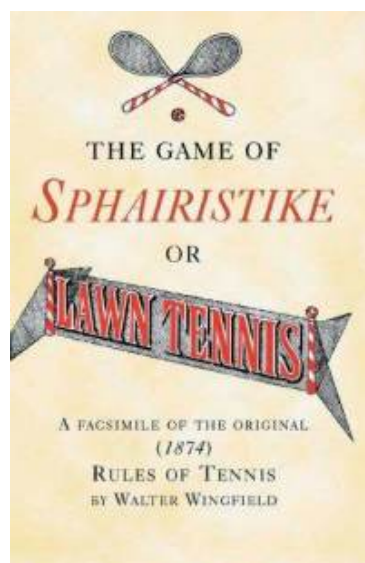
Tenis je míčová hra, kterou může hrát každý, bez ohledu na věk či schopnosti (Applewhite, 2005). Cíl hráčů je dostat míč na soupeřovu polovinu dvorce pomocí tenisových raket tak, aby na míč nedosáhli, nebo jej donutil k zahrání do autu či sítě. Hra je určená pro dva nebo čtyři hráče a převážně se hraje na dvě vítězné sady (pouze Davis cup a grandslamy se hrají na tři sady), kterou tvoří tzv. „gamy“. Nejvíce specifické je na tenise počítání, které má dvě teorie vzniku. První teorie je jednoduchá, a to sice že se počítá podle hodin, které byly zpravidla u dvorců – tedy 15, 30, 40 (hodnota 45 se upravila na 40 kvůli snadnějšímu vyslovování rozhodčích). Druhá varianta sahá až do období 14.-15. století, kdy se na královských dvorech hrálo o francouzské stříbrné mince v hodnotě odpovídající současnému počítání. Další specifikum tohoto sportu je, že není časově omezen, proto se může hrát pár desítek minut i celé hodiny. Hraje se až do posledního vítězného míče zvaného „match ball“. Tento sport se často označuje jako „bílý sport“, avšak pravý význam se z turnajů dávno vytratil kvůli módním trendům. Tuto tradici (oblečení pouze v bílém) hráči dodržují jen na slavném Wimbledonu. Tenis všeobecně patří mezi velice konzervativní sporty. Pravidla, která platí zhruba od roku 1875 se až na pár výjimek nezměnila. Hráči dodržují slušné chování a vystupování na dvorci a jakýkoliv nevhodný projev se trestá.

### 2.2 Stručná historie

Hra podobná tenisu se v Evropě hrála už v 15. století. Hrál se především dlaní a s postupem času se na dlaň nasazovaly rukavice, které nahradily předchůdci dnešních raket. Velký mezník nastal v roce 1874, kdy si nechal patentovat major Walter Clopton Wingfield hru s názvem „Sphairistike“, která se o rok později přejmenovala na „Lawn-tennis“ podle francouzského slova (spíše zvolání) „tennez“. Při volném překladu to znamená „chytejte“. Toto slovo se využívalo při míčových hrách v 15. století. Hráči tak upozorňovali na zahájení hry. Angličané pak toto francouzské zvolání vyslovovali jako tenis (Chvátal & Kreuz; 1993).

Další historické mezníky (Lichner, 1985):

- 1877 – první mistrovství odehrávající se na kurtech dnešního Old England Clubu,
- 1896-1924 – tenis je součástí novodobých olympijských her,
- 1913 – založena Mezinárodní tenisová federace ITF,
- 1972 – založena Asociace profesionálních tenistů ATP,
- 1988 – tenis se vrací zpět do olympijských her.



Obrázek 1. Pravidla tenisu 1874 (<http://blog.inkyfool.com/2013/07/not-tennis-sphairistike.html>)

### 2.2.1 Historie tenisu v Čechách

Krátce po konání mistrovství ve Wimbledonu (1877) se odehrál i první turnaj v českých zemích, a to na zámeckém parku knížat Kinských v Chocni roku 1879. Tenis se hrál na celém území Čech i Moravy. Na Pražském hradě je dodnes dochována míčovna císaře Rudolfa II. Prvním tenisovým klubem u nás se stal roku 1893 pražský I.ČLTK a u jeho vzniku stál Josef Rössler-Ořovský. Po rozšíření tenisu po celé zemi bylo nutné dát tomuto sportu řád. Proto rok 1906 je rokem založení České lawn-tenis asociace, která v témže roce slavila hned první mezinárodní úspěch na Olympijských hrách v Aténách

zásluhou Zdeňka Žemly, který získal dvě bronzové medaile z dvouhry a čtyřhry (Linhartová, 2009).

Během obou světových válek byl tenis v pozadí nejen u nás, ale i ve světě. Po větší odmlce se dostal zpět na scénu v roce 1946. S nástupem bývalého komunistického režimu se u nás tenis sice hrál, nicméně se nemohlo vycestovat na zahraniční turnaje. Kvůli tomu emigrovala řada hráčů, kteří později hráli pod vlajkou USA (Lendl, Navrátilová).

Český tenis v průběhu své více než stoleté existence reprezentovalo a reprezentuje velké množství kvalitních hráčů, kteří se dlouhodobě pohybují mezi těmi nejlepšími. Máme několikanásobné vítěze Davisova poháru, držitele grandslamových titulů, a to jak mužských tak ženských kategorií.



Obrázek 2. Členové I.ČLTK v roce 1895 ([http://www.cltk.cz/home/?page\\_id=4030](http://www.cltk.cz/home/?page_id=4030))

### 2.3 Charakteristika sportovního tréninku v tenise

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně“ (Perič & Dovalil, 2010, 11)

Všechny složky sportovního tréninku jsou mezi sebou úzce propojeny a jedna ovlivňuje ty další. Pro optimální sportovní růst je důležité systematicky pracovat na každé z nich. Komplexnost je odrazovým můstkem a rozhodujícím faktorem pro jakýkoli výkonnostní rozvoj (Schönborn, 2006).

### 2.3.1 Kondiční složka

Kryštofič (2007) charakterizuje tělesnou kondici jako „...souhrn funkcí organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat v konkrétní situaci.“ Cílem této složky je všeobecné zdokonalování pohybového základu. Vytváří základní předpoklady pro vysokou sportovní výkonnost. Plánování kondiční přípravy musí vycházet z několika faktorů:

- znalost sportu a jeho struktury sportovního výkonu,
- aktuální stav kondiční připravenosti,
- na rozsahu a charakteru,
- výsledná úroveň kondice, které chceme dosáhnout.

Nejvýznamnější oblasti pohybových schopností:

- silové schopnosti,
- vytrvalostní schopnosti,
- rychlostní schopnosti,
- koordinační schopnosti,
- pohyblivost.

Základní dělení kondiční přípravy podle Periče a Dovalila (2010):

- Obecná kondiční příprava
  - všeobecný rozvoj funkčních možností organismu,
- Speciální kondiční příprava
  - specifický rozvoj pohybových složek pro daný sport.

### 2.3.2 Technická složka

„Technika je specifický sled pohybů nebo částí pohybů při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích” (Schönborn, 2006, 12).

Během technické přípravy se vytvářejí a zdokonalují sportovní dovednosti. Pro každou sportovní dovednost existuje řešení pohybového úkolu, který odpovídá pravidlům konkrétního sportu a biomechanickým požadavkům (Zahradník & Korvas, 2012). Úroveň naučených vědomostí se projevuje výkonnostním potenciálem sportovce během složitého prostředí zápasů a turnajů. Pokud se technika přizpůsobí konkrétnímu hráči, můžeme hovořit o jeho osobním herním stylu. V tenise pak platí „co hráč, to styl.“

Z hlediska sportovního tréninku můžeme pohybové dovednosti rozdělit (Zahradník & Korvas, 2012):

- fundamentální dovednosti – vycházejí přímo z ontogenetického vývoje člověka a patří sem např. chůze, běh, šplh, skok, hod aj.,
- sportovní dovednosti – jsou to naučené pohybové dovednosti z konkrétního sportu, forehand, servis atd.

### **2.3.3 Taktická složka**

Taktická složka sportovního tréninku spočívá v účelném vedení sportovního boje k dosažení vítězství v soutěžním utkání. V rámci této složky rozlišujeme ještě dva pojmy (Zahradník & Korvas, 2012):

- strategie – předem naplánovaný účelný způsob vedení boje, který vychází z předchozích zkušeností či nabitých znalostí o protivníkovi,
- taktika – praktická realizace strategie v reálném čase.

### **2.3.4 Psychologická složka**

Tato složka zahrnuje psychologické poznatky vedoucí k efektivnějšímu tréninkovému procesu a zároveň tak zvyšuje účinnost složek sportovní přípravy (Slepička, Hátlová & Hošek, 2009). Psychologické schopnosti nám dále pomáhají udržet výkonnost během soutěžení, odpovídající natrénované kapacitě sportovce.

## 2.4 Vývojová psychologie

Znalost vývojové psychologie je pro trenéra dětí důležitá. Díky jejím poznatkům za bezmála sto let existence, můžeme vysvětlit jednotlivé psychologické změny ve vývoji dítěte. Dále díky ní můžeme zvolit optimální sportovní přípravu, která nijak neohrozí zdravý vývoje dítěte a zajistí, aby námi zvolený trénink měl rozvíjející tendenci. Podle Langmeiera a Krejčířové (1998) rozdělujeme vývoj člověka do několika období:

- prenatální období,
- novorozenecké období,
- kojenecké období,
- batolecí období,
- předškolní období,
- mladší školní období,
- období dospívání,
- časná a střední dospělost,
- stáří.

Vzhledem k mé bakalářské práci je pro mě z hlediska vývojové psychologie nejdůležitějším obdobím mladší školní věk, který se podle Periče, Levitové a Petra (2004) vymezuje 6-10 rokem života.

V rámci tohoto období se zlepšuje jemná i hrubá motorika. S tím přímo souvisí větší zájem o sportovní pohybové výkony. Nezáleží však jen na věku, ale také na vnějším prostředí, zda je dítě podporováno například rodiči. Ve školním věku si děti již dobře uvědomují své úspěchy či neúspěchy, které dokáží porovnat s výkony druhých dětí. Langmeier a Krejčířová (1998) uvádějí, že tělesná síla a obratnost, hraje důležitou roli v postavení dítěte ve skupině. Ti zdatnější jsou zpravidla oblíbenější, mají vůdčí roli apod.

V tomto období se dále rozvíjí také smyslové vnímání a to ve všech jeho oblastech. Dítě je pozornější, všechno pečlivě zkoumá, soustřeďuje se na jednotlivosti. Osobnostní vlastnosti ještě nejsou ustáleny, děti přecházejí snadno z radosti do smutku a vše citově prožívají (Perič et al., 2004). V rámci trénování pak platí, že na co si mohou děti sáhnout,



co si samy vyzkouší zároveň lépe pochopí a vytvářejí si paměťové stopy. V tomto období se děti snadno učí novým dovednostem, které však mohou ohrozit ty již naučené. Děje se tak kvůli zvýšenému zájmu o vše nové.

Asi největší změnou pro děti v tomto věku je zahájení školní povinné docházky a s tím související socializace mezi širší a rozmanitější skupinu dětí. Socializace dále pak probíhá ve sportovních družstvech. Mezi dětmi vytváří určité meziosobní vztahy a vznikají tak první přátelství. Děti mezi sebou rády soutěží a toho je dobré využít při plánování tréninkové jednotky.

#### **2.4.1 Rozdíl mezi dospělými a dětmi**

Ve většině publikací a článků zabývajících se růstem a vývojem dětí se můžeme dočíst, že dítě není zmenšenina dospělého. Kvůli nestejnomyšernému vývoji tělesných i psychologických proporcí nemůžeme dítě takto srovnat s dospělým. Každé jednotlivé věkové období je charakteristické pro vývoj jednotlivých anatomicko-fyziologických a psychosociálních zvláštností (Perič et al., 2004). Ten dále uvádí nejzásadnější oblasti z hlediska změn ve vývoji:

- intenzivní růst: děti v tomto období zvýší svoji výšku až o 50 cm a zvětší hmotnost o více než 30 kg,
- vývoj a dozrávání orgánů: růst a zbytnování orgánů, spolu se zásadní změnou své funkční úlohy,
- psychologický a sociální vývoj: dětem se mění chápání a vnímání společnosti a také jejich úlohy v ní,
- pohybový rozvoj: zvyšuje se výkon bez ohledu na jestli dítě sportuje či nikoliv.

#### **2.5 Faktory ovlivňující psychiku dětí**

Za hlavní faktory psychologického rozvoje dětí považuje Vágnerová (2008) dědičnost a vliv vnitřního a vnějšího prostředí.

*Dědičnost* je proces, při kterém se z generace na generaci přenáší genetický kód (DNA). Je to určitá kombinace vlastností obou rodičů. Mimo tělesné znaky jedinec získává i vrozené psychické předpoklady.

*Vliv prostředí* jsou obecné sociokulturní vlivy, které jsou jedinci zprostředkovány jinou sociální skupinou jakou jsou například různé instituce, kamarádi, média a rodina, která by měla mít klíčovou úlohu ve vývoji jedince (Vágnerová, 2008). Dítě od nich přejímá její filosofii, návyky, hodnoty aj.

## 2.6 Psychologie tenisu

Tenis je velmi náročným sportem pro psychiku hráče, psychická stránka hraje při výkonu a při dosahování cílů v tenise důležitou roli. Pokud bychom vzali všechny hráče z první světové padesátky, tak bychom mezi nimi nenašli velké rozdíly co se týče úderové techniky nebo kondiční připravenosti. Každý z hráčů umí zahrát kvalitní forehand nebo tvrdý servis. Tak čím to je, že jeden je v „top ten“ a druhý uzavírá padesátku? Čím to je, že jeden se v první desítce udrží několik let a další se za tu dobu neprobojuje do vyšších příček? Jednoznačně kvůli psychice a psychické odolnosti. Ta se dá z velké části změnit, nebo přinejmenším pozitivně nasměrovat k dosažení potřebného cíle. Bred Gilbert, považovaný většinou expertů za nejpřednějšího tenisového стратега a taktika, dokázal takto „vytáhnout“ Andy Murrayho z 43. místa světového žebříčku ATP na 8. místo. Dosáhli toho nekonečnými diskuzemi o trénování. „Poslouchám, ale také kladu otázky, protože rád rozumím důvodům, proč něco děláme. Nerad od někoho poslouchám, „udělej tohle“ nebo, „udělej tamto“. Věřím v pořádnou diskuzi.“ Nechal se slyšet Andy Murray, (Gilbert & Jamison, 2007, 3)

Názory trenérů na psychologické techniky v tenisu shrnul ve své studii Aidan P. Moran (1996) následovně (In: Crespo & Miley, 2001, 108)

- 90% z dotazovaných trenérů pevně věří ve význam psychických schopností při dosahování úspěchu v závodním tenise,
- 90% z dotazovaných trenérů uvedlo, že se pravidelně minimálně jednou týdně věnují diskuzi psychických aspektů hry,

- trenéři uvádějí, že je velmi obtížné převést teoretické znalosti sportovní psychologie do praxe,
- trenéři dále uvádějí, že nejdůležitější schopnosti psychologického charakteru považují motivaci, koncentraci, sebedůvěru, ovládání vzteku a pocitů úzkosti,
- dále uvedli, že pozitivní samomluva, představitost, stanovení cílů pro výkon, hluboké dýchání a uklidňující chování patří k nejužitečnějším technikám aplikovaným v tenisu.

### **2.6.1 Psychologické předpoklady pro hraní tenisu**

V mé bakalářské práci jsem mnohokrát zmínil jak je tenis náročným sportem na psychiku hráče. Stojan a Brabenec (1999) uvádí, že jedinec musí mít vůli po vítězství, musí umět kontrolovat své emoce, které ale v ten správný moment zase dokáže probudit. Měl by být trpělivý i umět zariskovat, disciplinovaný, optimistický a měl by mít zdravé sebevědomí. Pokud někdo těmito předpoklady disponuje, můžeme ho označit jako „tenisového ideála“.

Jak stoupá výkonnostní úroveň hráče, stoupají také mentální a psychické nároky, které jsou úzce propojeny. Za tyto nároky Stojan a Brabenec (1999) považují:

- vysokou motivaci,
- vysoké a zdravé sebevědomí,
- vysokou anticipační schopnost,
- zvládnutí nervozity,
- vysokou vůli k vítězství,
- optimismus.

### **2.6.2 Motivace (teorie výkonové motivace)**

„Motivace je hypotetický konstrukt sloužící popisu vnitřních a vnějších sil působících na zahájení, směr, intenzitu a trvání určitého chování.“ (Vallerand & Thill, 1993, 18)

Motivace je jedním ze základních kamenů vedoucí k úspěchu hráčů i trenérů. Trenéři by měli znát původ motivace svých svěřenců. Díky tomu pak mohou postupně zlepšovat jejich výkony. Důležité je stanovit si výkonnostní cíle, kterých by chtěli dosáhnout. Přijde-li hráč o motivaci, nenalézá důvod trénovat a zlepšovat se. V krajních případech s tenisem skončí úplně. V této fázi by měl trenér vědět jak správným způsobem nabudit svého svěřence (Crespo & Miley, 2001).

Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější (Reynolds & Dent, 2012)

*Vnitřní motivace* znamená pro hráče chuť překonávat vlastní limity. Tenista s touto motivací hraje pro svou vlastní hrdost, pro zábavu a chuť se zdokonalovat (Crespo & Miley, 2001). Při hře samotné pak mu jde o úspěšné zvládnutí všech úderů. Nejde mu tolik o výsledky hraje tenis pro své vlastní potěšení. Od nikoho neočekává obdiv. Je si vědom toho, že jen on se může ocenit.

*Vnější motivace* jsou různá ocenění, která dostane za svou úspěšnost. Poháry, medaile, peníze ale i ocenění ostatních včetně trenéra je pro hráče „hnacím motorem“ proč tenis hrát. Touží po všeobecném uznání. Chce být slavným a oslavovaným. Mezi tenisty je tento druh motivace považovaný za méně důležitý.

Kombinace obou těchto motivací je tím neoptimálnějším řešením. Obě spolu úzce souvisí a jedna doplňuje tu druhou.

*Výkonová motivace* vychází z předpokladu, že lidé jsou obecně, sami od sebe motivováni k dosažení cílů, překonávání a zlepšování svých schopností a dovedností (Holt & Lewis, 2012). Poznatky z této problematiky se zaměřují na osobnostní faktory jednotlivců, které determinují k tomu, aby potřeba úspěchu byla jejich hnací silou.

## **2.7 Tenisový trenér**

Hlavním činitelem při výchově mladého tenisty je bez pochyb jeho trenér. Jeho osobnost by měla být pro děti inspirací. Valná většina trenérů začíná svoji trenérskou

praxi s minimální znalostí o chování a řízení sportovců. Téměř všichni se snaží ihned řídit tréninkový proces, ale chyby, které vznikají kvůli nevhodnému výchovnému vlivu bez zkušeností a znalostí trenéra mají často negativní dopad nejen na ně samotné, ale hlavně na svěřence (Martens, 2006).

Náplní práce tenisového trenéra při tréninkové jednotce je poskytování odborných rad a pomoci při osvojování tenisových dovedností za účelem zvyšování herního výkonu svěřence. Mimo to se od něj očekává jistá empatie vůči svým svěřencům (Crespo & Miley, 2001). Podle Periče et al. (2004, 166) by si měl mít každý trenér pracující s mládeží jasno v těchto otázkách:

„Chtěl bych, aby se děti tréninkem co možná nejlépe rozvíjely, nebo trénuji proto, abych uspokojil především svoje osobní ambice?“

„Pokud by se o mně psalo v novinách, chtěl bych být nazván trenérem vítězícím, trenérem, který výborně připravil své svěřence nebo trenérem, kvůli kterému děti milují sport?“

„Co je pro mě v tréninku dětí nejdůležitější – radost a prožitek dětí, vyhrávat v soutěžích, vytvořit sportovní základy, ze kterých budou děti čerpat v pozdějším životě?“

„Je jediným měřítkem kvality práce trenéra úspěch?“

Všechny tyto otázky balancují na hranici mezi všeobecnou přípravou základní a přípravou profesionální spojenou samozřejmě s ambicemi trenéra. Tyto otázky jsou pro trenéra důležité, ale mnohem důležitější v tomto případě je vlastní názor mladého tenisty a jeho rodičů, do jaké míry se chtějí tenisu věnovat. Z vlastních zkušeností vím, že je lepší mít tyto otázky předem vyjasněné, zejména s rodiči.

### **2.7.1 Důležité vlastnosti tenisového trenéra**

#### **1. Přiměřená herní úroveň:**

- trenér by měl být schopen kvalitně a bezchybně předvádět údery,

- nahrávat míče tak, aby svěřenci neměli potíže s jeho vrácením,
  - schopnost výměn se svěřenci.
2. Všeobecná znalost tenisu:
    - pravidla, parametry dvorce,
    - znalost přihlašování do turnajů,
    - historie,
    - technická stránka tenisu.
  3. Znalost základních vyučovacích metod:
    - rozdíl ve vyučování dětí a dospělých.
  4. Vystupování a image trenéra:
    - dochvilnost,
    - příjemné vystupování,
    - upravený vzhled,
    - sebevědomý, sebejistý.
  5. Dobré komunikativní dovednosti:
    - klidný, plynulý, zřetelný a pevný hlas,
    - udržení pozornosti skupiny,
    - naslouchání svěřencům,
    - komunikace s rodiči,
    - pozitivní kritika např. „zahraj míč před sebou“ raději než „nehraj míč za sebou“.
  6. Základní znalosti sportovních věd:
    - anatomie, biomechanika, fyziologie, psychologie, pedagogika, motorické učení, sportovní lékařství, výživa.
  7. Organizační a vůdcovské schopnosti:
    - schopnost řídit plynule a smysluplně tréninkovou jednotku,
    - sestavování tréninkového plánu pro letní a zimní období,

- pořádání turnajů.

#### 8. Schopnost empatie:

- chápání sociálních a emocionálních osobních potřeb svěřenců (Crespo & Miley, 2000).

### 2.7.2 Etický kodex tenisového trenéra

Mezinárodní tenisová organizace ITF (International Tennis Federation) v roce 1999 zpracovala metodický materiál, ve kterém je uveden určitý kodex, se kterým by se měl každý tenisový trenér seznámit před tím, než začne pracovat se svěřenci. Zároveň uvádí, že i každý rodič by se měl ujistit o tom, že trenér tento kodex respektuje a ví o něm před tím, než mu svěří své dítě (Crespo & Miley, 2003, 24).

Pravidla tenisového kodexu jsou následující:

- tenisový trenér by měl respektovat své svěřence,
- měl by dodržovat veškeré dohody a závazky,
- měl by být spravedlivý, nerozlišovat hráče podle sociálně-ekonomického postavení, sportovnímu nadání či barvě pleti,
- měl by vést své hráče k vzájemnému respektu na základě lidských hodnot a ne podle míry talentu,
- měl by se vyhnout tréninkovým metodám, které by mohly mít škodlivý vliv na jejich přirozený vývoj,
- měl by si uvědomit, jaký vliv má na své hráče a zároveň je odrazovat od užívání alkoholu, drog, kouření a užívání zakázaných látek,
- měl by mít na paměti, že jeho osobní cíle se nemusí shodovat s cíli jeho svěřenců a trénink volit vždy tak, aby nebyl nijak narušen vývoj svěřenců.

### 2.7.3 Komunikace

Jak bylo zmíněno v předešlé kapitole, mezi důležité schopnosti tenisového trenéra by měla být komunikace. A to jak s rodiči tak se svým svěřencem. Kvalitní trenér si musí umět obhájit a vysvětlit svoji trenérskou filosofii a o tom jak vhodně pracovat s dětmi (Perič et al., 2004). Z vlastní zkušenosti vím, že nejlepší je hned na začátku před trénováním nových dětí vymezit si jasné hranice pro komunikaci. Byl jsem svědkem, že přílišné připuštění rodičů „k tělu“, vede k hádkám a vytváření nepříjemné atmosféry. Protože obě strany postrádají vzájemný respekt a při vyjasňování si určitých problémů ztrácejí zábrany. Tomuto chování lze předejít právě určením hranic pro komunikaci. Crespo a Miley (2001) ve svém doporučení pro trenéry zpracoval několik rad jak jednat s rodiči:

Doporučené jednání s rodiči:

- snažte se rozlišit chování rodičů, které je prospěšné tréninku a případně upozorněte rodiče pokud je jejich chování škodlivé a naopak,
- pravidelně se s rodiči setkávejte,
- řekněte rodičům, že chcete pracovat také s nimi a zapojit je do programu,
- snažte se vždy ovládat své emoce,
- zkuste rozlišit různé typy rodičů: nezúčastnění, podporující, horlivý apod.,
- pomozte rodičům stanovit si vlastní cíle.

Nevhodné jednání s rodiči:

- netvrďte rodičům, že jejich dítě bude „šampión“, když na to nemá potenciál,
- nemyslete si, že se stanete bohatým a slavným díky jednomu hráči,
- neříkejte rodičům, aby nechali všechno na vás,
- nevyhýbejte se komunikaci s rodiči,
- nedomnívejte se, že kdyby dítě bylo sirotek, trénování by bylo jednodušší,
- nesnažte se přebírat roli rodičů.



## 2.7.4 Trenérské styly

Každý trenér, ať chce nebo ne, využívá určitý styl trénování, který ho charakterizuje. Většinou vychází ze svých vlastních tenisových zkušeností. U každého trenérského stylu je důležité si uvědomit důvod, proč využíváme právě tento. Jaká je skupina hráčů, pro kterou tento styl využíváme. Jak na něj mohou reagovat a co je vlastně cílem, kterého tímto stylem chci dosáhnout. Trenérský styl je v podstatě akční plán, který definuje konkrétní interakci trenéra a žáka, za účelem rozvoje specifických cílů v daném sportu (Hewitt & Edwards, 2011). Podle Periče et al. (2004) můžeme rozdělit trenérské styly na tři skupiny: autoritativní, liberální, demokratický.

### Autoritativní styl

Využíváme při tréninku s mladšími dětmi, se kterými nemůžeme příliš diskutovat o problematice tréninkové jednotky z důvodu malých životních i sportovních zkušeností. Zpravidla tento styl volí začínající a málo zkušení trenéři. Důvodem je maskování vlastní pochybnosti o jejich trenérských schopnostech (Crespo & Miley, 2000). Důvodem využití u určité skupiny hráčů může být při neplnění cílů v tréninkové jednotce z důvodu nedisciplinovanosti.

### Pozitiva autoritativního stylu:

- kázeň při vyučovacích hodinách má za následek plnění stanovených cílů pro tréninkovou jednotku,
- efektivnější naučení tenisových dovedností u mladších tenistů.

### Negativa autoritativního stylu (přehnané vedení):

- ztráta zájmu svěřenců (trénují pro pochvalu od trenéra, ne pro svoje potěšení),
- trenérovou prioritou je vítězství nad osobním rozvojem jedince,
- omezení vlastního uvažování hráčů.

## Liberální styl

Podle Periče et al. (2004) není liberální styl v tom pravém slova smyslu, ale spíše ukázkou neschopnosti trenéra. Crespo a Miley (2000) je v tomto ohledu mírnější a poukazuje na funkci tohoto stylu zejména u starších a zkušenějších hráčů, kde trenér pouze dohlíží na trénink a zasahuje velmi zřídka. Hráčů se dostává volnosti v rozhodování. Poskytnutí prostoru pro seberealizaci je velmi důležité. Dále zlepšuje komunikaci mezi hráčem a trenérem. Nicméně velmi záleží na schopnostech a dovednostech trenéra, který musí udržet kontrolu nad tréninkem.

Pozitiva liberálního stylu:

- seberealizace hráčů – rozvoj samostatného uvažování,
- zlepšuje komunikaci a motivaci,
- pro hráče je více atraktivní a zábavný.

Negativa liberálního tréninku:

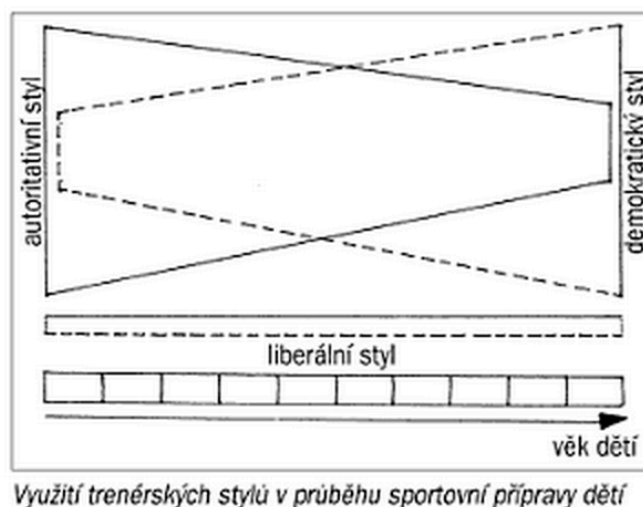
- kladen velký důraz na kvalitu trenéra,
- ne vždy jsou hráči schopni dodržet disciplinovaný trénink,
- vhodný pouze pro zkušenější hráče – užší skupina jedinců.

## Demokratický styl

Jeví se jako neoptimálnější trenérský styl. Vzájemná spolupráce hráčů a trenérů a vzájemné dělení povelů a příkazů. Svěřenci mají prostor pro seberealizaci, jsou si vědomi vlastní zodpovědnosti. Zároveň vědí, že konečné slovo má trenér. Zajišťuje plynulý chod tréninku, kde existuje prostor pro samostatná rozhodnutí svěřenců. V demokratickém stylu je veliký prostor pro diskusi, která se však drží v mezích vzájemného respektu.

„I když je spolupracující styl doporučován v mnoha ohledech, případech a situacích, trenéři sami by neměli být omezováni pouze jedním trenérským přístupem. Ti nej-

lepší trenéři využívají každý styl v odlišných situacích podle vhodnosti a momentálních potřeb“ (Crespo & Miley, 2000, 7).



Obrázek 3. Využití trenérských stylů v průběhu sportovní přípravy dětí (Perič et al., 2004, 168)

Volba optimálního tréninkového stylu by měla vždy odpovídat situaci a potřebám svěřenců. Nelze striktně dodržovat pouze jeden z nich. Vždy by měla volba stylu vycházet z předešlých zkušeností a z předešlých výsledků. Pokud má trenér na starosti děti je omezen na hloubkou využívání jednotlivých stylů, protože je děti nejprve nutné naučit základní tenisové dovednosti. Jakmile děti ovládají techniku, může se naplno využívat kombinování trenérských stylů.

### 2.7.5 Didaktické zásady

Podle Richteckého a Fialové (1998, 124) můžeme pedagogické zásady charakterizovat jako „...obecné požadavky, které v souladu s cíli výchovy a zákonitostmi vyučovacího procesu určují charakter vyučování a ovlivňují přímo i nepřímo jeho efektivitu.“ Výuka tenisu se víceméně příliš neliší od jakékoliv jiné výuky. Pokud chceme vést trénování mladých hráčů efektivně, je potřeba dodržovat jisté zásady. Didaktické zásady vycházejí z mnohaleté zkušenosti výchovy a vzdělávání. Již Komenský ve Velké knize didaktiky vymezil celých 187 pravidel účinného vyučování. Zde jsou některá z nich:

- nic proti vůli,
- vše se děje roztřídně, nikoliv zmateně,
- snadnější napřed,
- vše postupně, nic skokem (Podlahová, Vaněčková & Heřmínková, 2012).

### *Zásada uvědomělosti a aktivity*

Podstatou této zásady je pochopení důvodů a smyslu vyučované látky. Důležitá je samostatná aktivita hráčů (studentů). Pokud se účastní výuky z vlastní potřeby a motivace, nastává ideální stav. Psychologický aspekt této zásady spočívá v tom, že pokud člověk nejeví zájem o daný předmět, nelze ho nic naučit. Nepodílí se totiž vlastní myšlenkovou účastí (Podlahová et al., 2012). Obecně platí, že si lépe zapamatujeme věci či činnosti, které sami vykonáváme, oproti těm, které přijímáme pasivně, ať už zrakem, sluchem či očima. Při aplikování této zásady by měl pedagog, v našem případě trenér, rozvíjet u svěřenců schopnost rozpoznat chyby a rozvíjet přesné pozorování a přemýšlení.

Při této zásadě je nutné zohlednit věk svěřenců, dále jejich pohybovou zkušenost, zdravotní stav, úroveň pohybových dovedností a schopností. U mladších žáků například využíváme pestré formy výuky a kratší dobu tréninku. Udržet a aktivně zapojit pozornost hráčů během výukové hodiny můžeme různými způsoby:

- rozhovor,
- povzbuzení,
- soutěže,
- zpětnovazební hodnocení (Rychtecký & Fialová, 1993).

### *Zásada názornosti*

Představuje účelné využití veškerých prostředků k vytvoření co nejlepší představy o provedení pohybu. Názornost však není samoúčelným cílem, nýbrž prostředkem k jeho

dosazení (Rychtecký & Fialová, 1993). Nejčastějším prostředkem názorného provedení pohybu je přímá ukázka. Důležitou roli hraje schopnost trenéra kvalitně a hlavně správně demonstrovat pohyb. Při špatné ukázce si hráči zapamatují ukázkou i s chybami, které se později hůře odstraňují. Dalším předvedením pohybů mohou být také ukázky nepřímé. Ať už je to sledování zápasu v televizi, navštívení turnaje či trénink starších a zkušenějších hráčů. V tenise má veliký význam znalost rytmu prováděných úderů. Při výuce můžeme důležité fáze pohybu zdůraznit například tlesknutím. Svěřenci si pak lépe zapamatují jednotlivé body při nácviku úderu.

### *Zásada soustavnosti*

Z názvu této zásady už vyplývá její smysl. Trenér je nucen sestavovat proces učení tak, aby jednotlivé složky výuky na sebe navazovaly a utvářely tak ucelený systém (Perič et al., 2004). Aby mohla být zachována postupnost jednotlivých fází výuky je nutné pochopit podstatu látky (pohybové dovednosti). Je to stejný princip jako stavění domu. Pokud nebudou silné a stabilní základy, nemůže se na nich dále budovat. Stejně tomu je i tak procesu vzdělávání. Ať už jakéhokoliv. Dobrý trenér by měl naučit svěřence aby si sami dokázali vytvořit struktury, kostry, systémy. Soustavnost mimo jiné znamená pravidelnou a organizovanou výuku, která koresponduje s dopředu vyhotoveným plánem. U tenisu je plánován i na několik let dopředu. Minimální doba by měla tvořit roční tréninkový cyklus (Perič et al., 2004). Podstatou realizace zásady soustavnosti je postup od konkrétního k abstraktnímu, od jednoduchého ke složitějšímu apod.

### *Zásada přiměřenosti*

Tato zásada klade důraz na stanovení správné míry náročnosti výuky a stanovit, co je vlastně přiměřené. Tréninkové zatížení i obtížnost musí být adekvátní psychickému vývoji, míře tělesného rozvoje, věku i individualitě dítěte. A přiměřené nemusí být vždycky jednoduché. Za přiměřené lze považovat takovou míru výuky, která kladně působí na rozvoj dětí nebo studentů všeobecně. Přílišné nároky na děti způsobují zklamání v podobě neúspěchu z nezvládnutí úkolu. To vede k narušení duševního zdraví svěřenců a ztráty zájmu. Naopak nízké nároky dostatečně nemotivují děti a to má za následek, že

se děti nudí. Zásada přiměřenosti je jeden z nejhlavnějších principů výuky. Úspěšné aplikování této zásady klade důraz na perfektní znalost dětí a jejich individuálních odlišností. Při tréninkové jednotce můžeme děti rozdělit do různých skupin a přidělit jim odpovídající náročnost úkolů.

Podlahová et al. (2002) zdůvodňuje zásady přiměřenosti takto:

- rozumové schopnosti a dovednosti studentů nejsou stejné,
- průměrný student neexistuje, každý je individuální,
- důležité je poznat, co je každý schopen v dané fázi učení vykonat,
- důležité je poznat, co ho může rozvíjet.

### *Zásada trvalosti*

Základem této zásady je podle Periče et al., (2004) efektivní zapamatování si vědomostí, které si mohou děti kdykoliv vybavit a také použít. Tato zásada není vyloženě o nacvičování nových dovedností a schopností. Hlavní podstatou je, aby se naučené znalosti dětem „vryly“ do paměti. A to takovým způsobem, aby případně umožňovaly rozvíjet nové praktické či intelektuální úkoly.

Nejvíce zapomínáme krátce po osvojení nových dovedností. Prakticky v prvních hodinách později dnech po výkonu. Nevyhne se to nikomu z nás, proto musíme do tréninkového plánu zahrnout i fázi pravidelného opakování již naučených dovedností. Jenom opakování ale nestačí. Významným pomocníkem je motivace samotných hráčů a jejich aktivní zapojení do hry. K zapamatování nám dále pomáhá stručná a jasná formulace výuky, a také bychom měli vycházet z předchozích poznatků.

Všechny zásady spolupracují jako celek, který se promítá do tréninkového a výchovného procesu. Trenér i svěřenci by si měli uvědomit důležitost zahrnutí těchto zásad do tréninku, protože jejich dodržováním můžeme vzdělávací proces dětí značně zkvalitnit a urychlit.

## 2.8 Tenisový rodič

Nejvýznamnější osobami v kariéře mladého tenisty jsou jeho rodiče. Ti jak známo chtějí pro vlastní potomky jen to nejlepší. Někdy to chtějí tak vehementně, až si neuvědomují, že dítěti spíše ubližují. Správný není ani laxní přístup rodičů, kdy nechávají dítě „napospas“ tenisovému světu. Rodičův zájem o vývoj mladého tenisty by měl vycházet výhradně ze zájmu dítěte. K tomu aby se dozvěděl jak moc jeho syna či dceru baví tento sport je nutná komunikace. Tím se dostáváme asi k nejdůležitějšímu klíči ke všem vztahům. Komunikace je základ. V našem případě mezi sebou musí komunikovat 3 složky – rodič, trenér a hráč.

Být dobrým rodičem je obtížné, ale být dobrým rodičem tenisty je obtížné dvojnásob. Rodiče spolu s dětmi prožívají strasti na cestě za tenisovými úspěchy ať jsou jakkoliv vysoké. Spolu také prožívají stres během utkání. Z vlastních zkušeností vím, že místy to prožívají mnohem více než jejich děti. Rodiče by si nikdy neměli plnit sny prostřednictvím svých ratolestí. Rodiče jsou nuceni naučit se kontrolovat emoce, protože nejde po dětech chtít ať se uklidní a soustředí se jen na hru, když oni sami visí na plotu. Při neúměrnému vytváření tlaku na hráče jsou rodiče jedním z důvodů „burn outu“ neboli předčasného vyhoření i „drop outu“ - tedy ukončení tenisové kariéry (Grosser & Schönborn, 2008).

Doporučení ve vztahu rodič – trenér (Crespo & Miley, 2001, 126):

- dobře se seznámte s trenérem,
- respektujte názor trenéra,
- v případě neshod řešte vše s rozvahou a mimo dvorec,
- nastavte jasné hranice pro komunikaci,
- ujistěte se, že trenér vede dítě ke správným zásadám a budováním správného žebříčku hodnot,
- nezasahujte do tréninku víc, než je nutné,
- občas se nebojte zeptat na cíl konkrétního cvičení.

Doporučení ve vztahu rodič – dítě (z tenisového hlediska) (Crespo & Miley, 2001, 126):

- nepřikládejte tenisu větší rozměr než běžnému životu,
- zajistěte, aby zážitky z tenisu dítěte byly pozitivní a motivující,
- oceňujte své dítě více za lidské kvality a ne za úspěšnost v tenise,
- při neúspěších jedněte s dítětem stejně jako obvykle a snažte se ovládnout emoce,
- neuvažujte o tom, že se vám musí vrátit to, co jste do něj nainvestovali,
- umožněte dítěti i jiné aktivity,
- neupřednostňujte své dítě, které hraje tenis před tím, které tenis nehraje.

Po prostudování několika literárních pramenů jsem zjistil, že jednoznačně převládají doporučení pro rodiče co nedělat, nebo články o tom co už špatně dělají. Přisuzují to špatné komunikaci s trenéry, neznalosti tenisu a nedostatečné informovanosti rodičů. Existuje řada publikací, které se přímo zabývají problematikou vztahů rodičů, dětí a trenérů, ale rodiče si nejspíš neuvědomují, jak důležitou roli hrají v životě mladého tenisty a jak je důležité se učit spolu s ním. Podle průzkumu prováděného v USA (Gould, Lauer, Rolo, Jannes & Pennisi, 2006) mezi skupinou 24 profesionálních trenérů se prokázalo, že většina rodičů pozitivně ovlivňuje vývoj mladých talentů. Nicméně existuje i skupina rodičů, kteří mají velmi negativní chování vůči dětem a jejich motivaci. To potvrzuje jiná studie (Knight, Camilla, Bold & Holt, 2010) prováděná mezi 42 závodními tenisty, která zkoumala názor této skupiny na chování rodičů během turnajů a zápasů. Bylo zjištěno, že valná většina rodičů poskytuje technické a taktické rady během utkání. Samotní hráči se shodli, že i rodiče by měli dodržovat jistou etiku a do hry nezasahovat. Obě dvě studie nám ale potvrzují, jak důležité je současně s dětmi vzdělávat i rodiče.

Mezinárodní tenisová federace (ITF) se této problematice snaží věnovat už několik let. Zaregistrovala totiž nárůst nevhodného chování rodičů, kteří zasahují do zápasů a zároveň kladou velké nároky na své děti. Zpracovala určitý *rodičovský etický kodex*, se kterým by se rodiče měli seznámit:

- já rodič budu klást důraz na emoční a fyzickou pohodu svého dítěte před osobní touhou po vítězství,



- já rodič budu trvat na tom, aby mé dítě hrálo v bezpečném a zdravém prostředí,
- já rodič budu podporovat trenéry a ostatní osoby spolupracující s mým dítětem, s cílem podpořit pozitivní a příjemný zážitek pro všechny,
- já rodič budu požadovat sportovní prostředí pro své dítě bez drog, tabáku a alkoholu,
- já rodič si budu si pamatovat, že hra je určena pro mládež ne pro dospělé,
- já rodič se budu maximálně snažit, aby mládežnický tenis byl pro mé dítě zábavou a potěšením,
- já rodič řeknu svému dítěti, aby se respektovalo ostatní trenéry, hráče a jiné osoby bez ohledu na pohlaví, národnost či barvu pleti.

### 3 DOPORUČENÉ PSYCHOLOGICKÉ PŘÍSTUPY K TRÉNINKU DĚTÍ

Z celé práce vyplývá, jak těžká a složitá úloha je vychovat tenisového hráče. Jednou za mnou přišla maminka se sedmiletým klukem ze sousedního klubu s tím, abych se na něj podíval. Tenis hrál již 3 roky a nutno podotknout, že byl šikovný a pohybově nadaný. Po tréninku mě zarazila otázka maminky: „*Jak to vidíte? Má cenu do něj investovat?*“ Odpověděl jsem, že není možné toto odhadnout a obzvláště ne v tomto věku. Ať je prozatím ráda, že se dítě tenisem baví a je šťastné. Můj bývalý trenér s oblibou říkával: „*Nejhorších je prvních 20 let.*“ A nebyl daleko od pravdy. Grosser a Schönborn (2008) uvádí, že komplexní výchova mladého tenisty trvá kolem 14-16 let. Teprve po této době, samozřejmě při správném vedení, můžeme říci, že jsou vybudovány kvalitní a pevné základy tenisových dovedností. Je nutné podotknout, že výchovného procesu se neúčastní pouze děti, ale i trenér, rodiče, rodina a kamarádi. Všichni hrají určitou roli ve výchově mladého tenisty. Aby se trenér se svým svěřencem, nebo rodiče se svými dětmi pracovali až k této fázi, je potřeba vytvořit optimální podmínky už od dětství. Pečlivě zvažovat všechny kroky během tréninkového procesu. Citlivě, systematicky, se zdravým rozumem a vždy s ohledem na vlastní zájem hráče.

#### *Doporučení rodičům*

Pokud se rodiče rozhodnou dát své dítě na tenis, měli by znát pravý důvod vlastního rozhodnutí. Jestliže dítě nemůže odtrhnout oči od televizní obrazovky, kde se hraje tenisové utkání, vláčí tatínkovu raketu za sebou po domě a v kapse má vždy míček, pak je jasné, že rozhodnutí rodičů vychází z toho správného rozhodnutí. A tím je rozhodnutí dítěte. To je samozřejmě s trochou nadsázky ideální případ. Bohužel má zkušenost z tenisového prostředí je taková, že existují případy, kdy rodiče přímo nutí své dítě do hraní. Chtějí si tak prostřednictvím svých dětí splnit vlastní sny. Vede to pouze k zanevření jedince na tenis a sportování jako takové. V krajních případech to vede až vytvoření špatného vztahu s rodiči. Z výše uvedeného nám vyplývá, že děti by se samy měly rozhodnout, jestli budou hrát tenis, fotbal, nebo studovat. Rodiče by měli vložit trochu důvěry do rozhodnutí vlastního dítěte, byť je ještě mladé.

Pokud tedy máme dítě, které tenis baví a chce ho hrát, protože to chce ono samo, postupujeme k další zásadní věci. *Budování osobnosti mladého tenisty*. Zdá se to jako samozřejmost. Nikdo z rodičů přece nechce, aby vlastní dítě podvádělo, bylo drzé na dvorci, nebo se vztekalo. Byl jsem svědkem případu, kdy se vlastní matka během zápasu schovávala za strom, aby ji dítě nevidělo. Samozřejmě jakmile ji spatřilo začalo na ni být vulgární a matka se mu po skončení ještě omlouvala. Budování osobnosti není jen vychovat poctivého hráče dbající na „fair play“. Rodiče včetně trenéra by v hráči měli vytvářet správný hodnotový žebříček. Měli by dbát neustále na všestranný rozvoj osobnosti a nevěnovat veškerý volný čas tenisu. Vytváření charakteru je složitý a řekl bych až nikdy nekončící proces. Správný směr se ale vytváří již od raného věku dítěte, kdy přebírají určitou životní filosofii rodičů, trenérů a svého okolí. Budování osobnosti v sobě také zahrnuje přístup k sobě sama. Zdravé sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti se děti učí. Budou-li slyšovat od rodičů „zase jsi prohrál“, „nejsi schopný udržet míč ve hře“, nebo „víš, kolik to všechno stojí?“ Potom stěží budou věřit sami sobě, když od svých přirozených vzorů slyší tato slova. Podle faktů vyplývajících z vývojové psychologie se období mladšího školního věku považuje za „šťastné období“. Děti jsou nadšené do většiny činností. Byla by škoda toto období narušovat přílišnými nároky ze strany rodičů na tenisové začátky svých dětí.

Další zásadní změnou jsou samotné zápasy a turnaje. Už v tomto věku jsou pro děti připraveny závodní kategorie *minitenisu* (6-7 let) a *babytenisu* (8-9 let). Zde už přichází konfrontace s jinými hráči, rodiči a prostředím. Emoční vypětí je zde na maximum. Na dvorci je hráč sám a nikdo ho nemůže vystřídat. Je to souboj individualit. Málo kdo tuší co přesně se může odehrávat v hlavě mladého hráče. Musí se vypořádat s koncentrací, emocemi, zklamáním, radostí, nervozitou i smutkem. Přidají-li se do tohoto ještě emoce rodičů je situace obzvlášť vyhocená. Proto by rodiče neměli zůstat celou dobu u kurtu. Hráči se musí osamostatnit a řešit problémy co se týče zápasu sami. Rodiče, byť v dobré vůli, mají tendenci zasahovat do utkání dětí. Neuvědomují si však, že jim spíše ubližují. A to i v případě, že nic neřeknou. Dítě si dokáže všimnout výrazů ve tváři, pohybu těla a nervózního popocházení. Děti jsou v tomto ohledu velmi vnímavé, proto zbytečně nezvyšujte tlak, se kterým už i tak mají co dělat.

Dostanou-li se rodiče se svým dítětem do fáze, kdy o něj mají zájem ty nejlepší kluby, pak by měli být více než opatrní jak takovýto přestup uskuteční. Většinou se tyto kluby nenachází v blízkém okolí domova. Rodiče v žádném případě nesmí ztratit kontro-

lu nad svými dětmi tím, že je „odevzdají“ do vrcholového střediska v domnění, že je o něj kvalitně postaráno. Měli by si nejprve zjistit vše podstatné:

- je-li zabezpečeno kvalitní vzdělání,
- zdali je nad dětmi nepřetržitý dohled,
- jestli se mu bude dostávat stejně kvalitního tréninku jako lepším hráčům,
- rodiče by si měli zjistit názory místních i bývalých hráčů,
- rodiče by měli vědět jaké jsou požadavky ze strany klubu na dotování tréninků.

Z vlastní zkušenosti vím, že i ty nejlepší kluby pochybují co se týče výchovy dětí. Trenéři netuší co se po odtrénování děje na ubytovacích zařízeních a kolikrát i mimo ně. Řeklo by se, že takové „velkokluby“ mají zajištěnou psychologickou poradnu pro sportovce, ale opak je bohužel pravdou. V těchto zařízeních je i na mladé hráče vyvíjen enormní tlak, se kterým by jim právě sportovní psycholog měl poradit. V nejlepším případě by s ním měli být celou dobu rodiče. Proto je důležité zjistit si co možná nejvíce informací.

### *Doporučení pro trenéry*

Kvalitní trenér by se měl naučit správně komunikovat s rodiči svých svěřenců i se svěřenci samotnými. Navázat s nimi fungující vztahy, kde je hlavní prioritou zájem dítěte. Ve vlastní tenisové kariéře jsem byl svědkem obou nevhodných případů. V tom prvním měl trenér absolutní moc nad svěřencem i jeho rodiči. Nepřipouštěl s nimi žádnou diskuzi. Vše co řekl musela být absolutní pravda. Obhajoval se tím, že on je zkušený tenisový trenér a rodiče pouhými laiky. Vedlo to samozřejmě k rozvázání spolupráce. Druhý případ byl přesně opačný. Trenér postrádal jakoukoliv autoritu a byl pouhým „nahrávacím strojem“. Rodiče si diktovali jak se bude trénovat i kam se pojedou na turnaj. Není divu, že dítě tento přístup rodičů okoukalo a začalo se chovat přesně jako oni. Ani tato spolupráce dlouho nevydržela. Najít společnou vhodnou cestu pro všechny není někdy jednoduché. Trenér by si ale měl udělat jasno hned v začátku trénování. Doporučení ve vztahu trenéra s hráčem se příliš neliší od toho rodičovského. Neustále platí, že trenér je osobnost, ke které by děti měli vzhlížet s úctou. Měl by dětem neustále vštěpovat správný hodnotový žebříček, který on sám také dodržuje a chová se podle něj. Měl by se hlavně snažit probudit v dítěti zájem o tenis a dovést ho na své osobní maximum.

Během tréninkové jednotky se trenér musí snažit o to, aby se děti v tomto věku tenisem bavili. Znamená to, že nesmí klást přílišné nároky a musí volit cíle odpovídající výkonnosti a povahy. Při trénování dětí v mladším školním věku by trenér měl být kombinací všech trenérských stylů. Z mé trenérské zkušenosti jsem si tento styl nazval „kamarád vyžadující kázeň“. Vždycky se najdou děti, které postupně zkouší hranice kam až mohou svým chováním zajít. Je potřeba tyto pokusy zaznamenat, ale hned nepotlačovat. Tímto by se bránilo individuálnímu růstu osobnosti.

Shrnutí doporučení pro trenéry:

- komunikujte s dětmi jako jejich kamarád, který je chce naučit něco nového,
- rozpoznajte individuální možnosti hráčů a přizpůsobte tomu trénink,
- respektujte individualitu a snažte se ji nesměrovat správným směrem,
- snažte se omezit přístup rodičů na dvorec,
- v případě zasahování rodičů do tréninku s nimi jednejte stranou a v klidu.

Trenér je placeným profesionálem odpovídající za optimální vývoj tenisové kariéry svých svěřenců. S tím souvisí i dohled, který by trenér měl o svých hráčích mít. Ve většině klubů a akademií v České republice platí, že trenéři nejezdí se svými hráči na turnaje a mistrovská utkání. Důvody jsou buď finanční náročnost, nebo neochota ze strany trenérů. Dle mého osobního názoru je to škoda. Trenér se tak nedozví co se během zápasu odehrávalo na dvorci. Rodiče mu jen oznámí výsledek. Z toho ale nelze učinit závěr na čem lépe zapracovat. Trenér se nedozví jak v některých situacích jeho svěřenci reagují či jakou volí taktiku. Neví jak jsou psychicky odolní vůči vypjatým stavům. Trenér by se proto měl co nejvíce zajímat o zápasy svých dětí. Jinak se v podstatě trénuje „na slepo“.

Crespo a Miley (2001) sestavili několik doporučení pro trenéry, jak by se měli chovat při zápasech:

Doporučený přístup před zápasem:

- zbytečně nezvyšujte nervozitu před utkáním, ale ujistěte ho, že menší nervozita je správná,
- povzbuzujte,

- neshazujte kvalitu soupeře slovy „s ním by jsi neměl prohrát“,
- rady by se měli týkat spíše toho na co se soustředit než na to, co nedělat,
- povzbud'te hráče, aby bojoval do posledního míčku.

Doporučený přístup během zápasu:

- nezasahujte do zápasu – nepočítejte stav, nehlaste auty, nepokřikujte apod.,
- pečlivě si dělejte záznamy o utkání,
- snažte se působit klidným a vyrovnaným dojmem,
- zatleskejte dobrým výměnám nejen svému dítěti, ale i soupeřovi,
- při sporném míči zavolejte rozhodčího, vy nerozhodujte,
- vyhněte se neverbálním gestům, když zkazí lehký míč.

Doporučený přístup po zápase

- chovejte se stejně klidně po vyhraném i prohraném utkání,
- přivítejte ho slovy: „užil sis to?“,
- pokud dítě prohraje snažte se ho podpořit tím, že mu řeknete, že se nic neděje, jde jen o sport a alespoň zjistil na čem příště zapracovat,
- neudělujte žádné tresty za chyby ani prohrané utkání,
- vytknout mu můžete nevhodné chování a ztrátu bojovnosti,
- vždy by mělo převládat pozitivní hodnocení utkání nad negativním,
- nehodno'te výhru nebo prohru, zaměřte se na výkon,
- s hodnocením zápasu vyčkejte minimálně hodinu a nejprve vyslechněte dítě.

## 4 ZÁVĚRY

Cílem mé bakalářské práce bylo vysvětlit jednotlivé pojmy týkající se psychologické přípravy tenistů mladšího školního věku. K tomu jsem nejprve shromáždil odborné publikace a knihy k vysvětlení jednotlivých pojmů týkající se psychologie tenisu. Abych na tomto základě, spolu s vlastními zkušenostmi z trénování, mohl sestavit několik doporučení pro přístup k trénování mladých začínajících tenistů.

Na základě rešerší z dostupných zdrojů a vlastním zkušenostem s tenisovým prostředím jsem došel k několika doporučením pro rodiče a trenéry, které lze uplatnit v praxi:

- respektování individuality hráče je tou nejdůležitější podmínkou pro úspěšnou výchovu,
- rodiče i trenéři by měli dbát na vštěpování správných životních hodnot podporující osobnost dítěte a měli by mít neustále na paměti, že dítě jakékoliv jejich chování bere automaticky za vlastní,
- trenér musí být v souladu sám se sebou,
- rodiče ani trenér si nesmí plnit své vlastní tenisové sny prostřednictvím svých dětí a svěřenců,
- vzájemná komunikace hráče, rodičů a trenéra hraje klíčovou roli k fungujícím vztahům,
- rodiče i trenér by měli mít na paměti, že výchovného procesu mladého tenisty se účastní také, proto by tento proces měli podporovat sebevzděláním.

## 5 SOUHRN

Bakalářská práce „Psychologické přístupy k tréninku dětí v tenise“ vysvětluje některé pojmy z oblasti tenisu. Práce se více zaměřuje na psychologické aspekty a nároky na provozování tohoto sportu. Cílovou skupinou jsou děti mladšího školního věku.

Tato práce je přehledovou studií. V úvodní části se krátce věnuji charakteristice tenisu. Stručně se zmíním o historickém vývoji u nás i ve světě. Vzpomenou na některá nejslavnější jména jako jsou Lendl, Kodeš, Navrátilová aj. V následující kapitole popisují kondiční, technickou, taktickou a psychologickou složku sportovního tréninku. A u tématu psychologie zůstávám i v následujících kapitolách. Vyjmenuji jednotlivá období vývoje psychologie a podrobněji popisují období mladšího školního věku. Na tuto kapitolu navazují psychologickými nároky na hraní tenisu kam patří zejména faktory ovlivňující psychiku dětí, psychologické předpoklady pro hraní tenisu a motivace. Vzhledem k zaměření tématu bakalářské práce, podrobně charakterizují vlastnosti tenisového trenéra. Zaměřuji se hlavně na předpoklady, které by kvalitní trenér měl mít, didaktické zásady a také na jeho komunikaci s okolím. Na charakteristiku tenisového trenéra volně navazuje kapitola tenisový rodič. Popisují jejich důležitou roli ve výchově mladých talentů, a také jak správně spolupracovat s trenérem. Na konci bakalářské práce se snažím sestavit určitý soubor doporučení pro rodiče i trenéry, jak správně přistupovat k výchově mladých tenistů.



## 6 SUMMARY

Psychological methods for training children tennis explain some concepts of tennis. This thesis is more concentrated on psychological aspects and demands of doing this sport. Young children of school age are the targeted group.

This thesis is a survey. In the introductory part I shortly characterize tennis. I mention history of tennis in the Czech Republic and abroad. I remind some of the most famous names like Lendl, Kodeš and Navrátilová etc. In the following chapter I describe fitness, technical, tactical and psychological parts of training sport. I stay with psychological part in the other following chapters. I particularly name periods of evolutionary psychology and I specifically describe a period of young children of school age. I continue with psychological demands for playing tennis. There are especially factors which have an influence to psyche of children, psychological assumption for playing tennis and motivation.

According to specialization of this thesis I describe skills of a tennis trainer. I mainly focus on assumptions, which a high-quality trainer should have. Then I concentrate on didactical rules and communication with people around him. There is a chapter Tennis parent which follows the description of a tennis trainer. I describe their very important role in educating young talents and how to correctly cooperate with their trainer.

At the end of this bachelor thesis I try to assemble concrete file of recommendation for parents and trainers – how to correctly approach to educating young tennis players.

## 7 REFERENČNÍ SEZNAM

- Applewhaite, Ch. (2005). *Jak se zlepšit v tenise* (J. Zeman, Trans.). Brno: Computer Press. (Originál vydán roku 2003).
- Crespo, M., & Miley, D., (2000). *Tenisový trenérský manuál 1. stupně* (I. Dušek, Trans.) (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Crespo, M., & Miley, D., (2001). *Trenérský tenisový manuál 2. stupně* (F. Zlesák, J. Zlesák, I. Dušek, J. Zháněl, J. Čermák, Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. (Originál vydán 1998).
- Crespo, M., & Miley, D., (2003). *Jak být lepším tenisovým rodičem* (F. Zlesák, J. Zlesák, Trans.). Prostějov: Oddělení rozvoje mezinárodní tenisové federace. (Originál vydán 1999).
- Gilbert, B., & Jamison, S., (2013). *Vyhraj (třeba i) hnusně* (D. Holoma, Trans.). Bílina: Ladislav Hrubý. (Originál vydán 1993).
- Gould, D., Lauer, L., , Rolo, Ch., Jannes, C., & Pennisi, N. (2008). The Role of Parents in Tennis Success: Focus Group Interviews With Junior Coaches. *Sport Psychologist*. Vol. 22, pp. 18-37. Retrieved 23.4. 2014 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=4df2a27f-e772-416a-bc5b-b2ced06b9c9e%40sessionmgr110&hid=119>.
- Grosser, M., & Schönborn, R. (2008) *Závodní tenis pro děti a mladé hráče* (J. Halířová, Z. Janoušek, Trans.). Bílina: Ladislav Hrubý. (Originál vydán 2008).
- Hewitt, M., & Edwards, K. (2013). Observed teaching styles of junior development and club professional tennis coaches in Australia. *Coaching & Sport Science Review*. Vol. 596, pp 8. Retrieved 23.4.2014 from: EBSCO database on the World Wide Web:

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=b20b7062-d082-4c65-8fb7-23f8d4fcb886%40sessionmgr4004&hid=4101>.

Holt, N., & Lewis, R. (Eds.). (2012). *Psychologie sportu* (H. Hartlová, Trans.). Praha: Grada Publishing.

Chvátal, S., & Kreuz, F. (1993). *Zlatá kniha tenisu*. Praha: LTC Agency Group.

Knight, Camilla J., Boden, C.M., & Holt, N.L. (2010). Junior Tennis Players' Preferences for Parental Behaviors. *Journal of Applied Sport Psychology*. Vol. 22, pp. 377-391. Retrieved 23.4. 2014 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=4df2a27f-e772-416a-bc5b-b2ced06b9c9e%40sessionmgr110&hid=119>.

Kryštofič, J. (2007). *Kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2nd ed.). Praha: Grada Publishing.

Lichner, I. (1985). *Malá encyklopedie tenisu*. Praha: Olympia.

Linhartová, D. (2009). *Tenis*. Praha: Grada Publishing.

Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér* (I.Soulek, Trans.). Praha: Grada Publishing.

Jankovský, J. (2002). *Tenis : nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.

Perič, T., & Dovalil J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.

- Podlahová, L., Vaněčková, M., Heřmínková, P., Klement, M., & Marešová, J. (2012). *Didaktika pro vysokoškolské učitele: studijní opora*. Praha: Grada Publishing.
- Reynolds, K., & Dent, P. (2012). *Manuál tenisového kouče* (I. Dušek, Trans.). Prostějov: Sport a věda o.s. (Originál vydán 2009).
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (1993). *Didaktika školní tělesné výchovy* [Učební texty]. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Schönborn, R. (2006). *Moderní výuka tenisové techniky* (J. Halířová, Z. Janoušek, Trans.). Bílina: Ladislav Hrubý. (Originál vydán 1998).
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu* (2nd ed.). Praha: Karolinum.
- Stojan, S., & Brabenec, J. (1999). *Tenis zdravým rozumem*. Praha: T/Production.
- Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie I., dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.
- Vallerand, R.J., & Thill, E.E. (1993). *Introduction to the psychology of motivation*. Laval, Canada: Éditions Études Vivantes.
- Weinberg, R. S. (1988). *The mental ADvantage: developing your psychological skills in tennis*. Champaign, Ill.:: Leisure Press. Retrieved 23.4. 2014 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=4df2a27f-e772-416a-bc5b-b2ced06b9c9e%40sessionmgr110&hid=119>.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *Základy sportovního tréninku*, Brno: Masarykova univerzita.

## **Internetové zdroje**

Anonymus. *blog.inkyfool.com*. Retrieved 14.2.2014 from World Wide Web:  
<http://blog.inkyfool.com/2013/07/not-tennis-sphairistike.html>.

Anonymus. *cltk.cz*. Retrieved 13.2.2014 form World Wide Web:  
[http://www.cltk.cz/home/?page\\_id=4030](http://www.cltk.cz/home/?page_id=4030).

Anonymus. *Itftennis.com*. Retrieved 13.2.2014 from World Wide Web:  
<http://en.coaching.itftennis.com/media/108239/108239.pdf>.

