

Hrajme tenis lepšie

Metodická príloha Slovenského tenisového zväzu

Aby deti mali z tenisu radosť

Detský tenis vo svete zaznamenáva množstvo zmien a čelí viacerým výzvam. Problematika starostlivosti o deti, mládež a nové talenty je aktuálna téma aj na Slovensku. Prečo deti tenis nebví? Aký je trend? Čo je podstata tenisovej prípravky? Aký by mal byť cieľ tenisovej prípravky?

Odpovede na tieto otázky ma inšpirovali založiť TENNISFUN - detskú tenisovú prípravku do 12 rokov s jediným cieľom: aby mali deti z tenisu radosť, uvádza v úvode svojho príspevku **Ingrid SMUTNÁ**.

Prečo deti tenis nebví?

Skúste sa vžiť do rozmerov a silovo rýchlostných možností dieťaťa. Stojíte na kurte, na ktorého koniec ani nevidíte. Malá a rýchla lopta sa triafa ťažko. Raketa je často väčšia ako treba, ale tréner povedal, že je to

lepšia páka, tak snád' to ruka vydrží. Rodič na lavičke od vás očakáva, že tú vysokú sieť vždy prehodíte. Ale nie do autu, preboha!

Medzi najhlavnejšie dôvody nezájmu o tenis, deti uvádzajú:

1. Tréningy sú nudné, monotónne, demotivujúce
2. Prílišný tlak rodičov s cieľom dosahovať výkony už v detskom veku
3. Ťažko naplniteľné očakávania trénera

Pokračovanie na s. 27



Aby deti mali z tenisu radost'

Dokončenie zo s. 22

V TennisFun sme všetko prispôbili deťom. Veľkosť kurtu, vhodnú veľkosť rakety, správne tréningové lopty, minitenisové siete, množstvo tréningových pomôcok a ich zmysuplné využívanie.



Tréningy sú veľmi pestré, hru si deti osvojujú základy úderov s cieľom, aby si čo najskôr mohli zahrať cez minisieť - aspoň pár výmen. Všetko je v pohybe a vždy, keď je to možné, pripomína herné situácie. Pochvala a povzbudenie je najväčšou odmenou.

Ťažiskový formát tréningovej hodiny je skupinový tréning. Základy tenisu si deti osvojujú hlavne hrovou formou, cvičeniami na rozvoj koordinačných schopností sú súčasťou každého tréningu. Čisto individuálne hodiny neodporúčame pre deti do 8 rokov. Vlastne vždy ide o mix tréningových programov, ktoré musia vhodne doplniť ostatné športové aktivity dieťaťa.

Aký je trend?

Dieťa nie je dospelý človek (hovori Richard Schönborn). Potrebne je rešpektovať fyzický a duševný stav detí. Nie z každého dieťaťa môže byť špičkový hráč. Ale každé dieťa

môže tréner doviesť k jeho osobnej výkonnostnej hranici.

Súčasný trend je byť víťazom turnaja do 9 rokov. Deti do tohto veku často denne hrávajú, výlučne individuálne, vo vysokom tempe a s vysokou intenzitou. Detský organizmus nie je stavaný na takúto záťaž. Hrozia úrazy a pretrénovanie. Väčšina takýchto hráčov končí v puberte pre nezujem o tenis s poddimenzovaným všeobecným pohybovým rozvojom.

Pre nás nie je prioritou kvantita a trofej z HTO. Naším cieľom je byť poradcom rodičov detí, aby bol - vzhľadom na vek dieťaťa - pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy vyvážený a optimálny. Nie sme zástancami skoršej špecializácie. Preto sú naše tréningy kombinované s vhodnými pohybovými hrami, cvičeniami na rozvoj koordinačných schopností, rýchlosti. Pre deti, ktoré nemajú dostatočný počet iných športových aktivít mimo tenisu, sme zriadili špeciálny program. Ten vyplňa túto medzeru a je určený pre všetky vekové kategórie prípravky.

Čo je podstatou prípravy TennisFun?

Hlavnou myšlienkou je zapáliť deti pre šport, prebudiť v nich záujem o tenis ako hru. Ukázať im, že tenis nie je iba statické odpaľovanie plného koša forhendov a bekhendov. Je to hra, ktorá sa hrá, je plná emócií a zvrátov.

Podstatu nevidíme v nadrilovanom forhende, bekhende a ostaných úderoch, ale v ich používaní počas

hry tak, aby dosiahli bod. Preto všetky deti hneď, ako je to možné, začínajú hrať minitenis. Každý nový naučený úder hneď používajú. Nič sa nevyrovná nadšeniu, ktoré zavládne v detskej tvári pri prvej vydarenej výmene. A pocitu, že si môže zahrať tenis cez sieť s iným dieťaťom. Každou výmenou im narastá sebavedomie. Nehovoriac o tom, že takto nepriamo rozvíjame v deťoch aj taktické myslenie. Hnacím motorom sa stáva pocit úspechu a prekonávanie vlastných možností.

Čo je našim cieľom?

Naš projekt, ktorého filozofia je založená na dlhoročných skúsenostiach a vedeckých poznatkoch Richarda Schönborna, prijal TK Slovan ako svoj nosný projekt tenisovej prípravy. Prečo sa klub s 86-ročnou tradíciou takto rozhodol? Bez širokej detskej základne nemôžu byť žiaci, bez žiakov dorastenci... Hlavným cieľom je vychovať čo najširšiu základňu detí, 12-ročných tenistov, ktorých tenis baví, ktorí ho hrávajú radi, a nie iba preto, lebo to rodičia chcú.

Absolvent tenisovej prípravy by mal byť schopný hrať všetky údery s rôznymi rotáciami a vedieť ich použiť v zápasových podmienkach. Má mať rozvinuté taktické myslenie a nielen bezhlavé silové odpaľovanie lopty zo základnej čiary na hráča.

Aj tenis môže byť kolektívnym športom

Tenis je samozrejme vysoko individuálny šport. V TennisFun sme prevedčení, že toto nemôže platiť v

detskom veku. Robíme všetko preto, aby sa dieťa na kurte necítilo samo. Potrebuje byť súčasťou skupiny, aby bolo schopné sa porovnávať a hodnotiť svoj výkon.

Malé deti (4 - 6 rokov), aj starší začiatčníci, začínajú v skupinkách 4 hráčov. S výkonnostným rastom sa ich program upravuje. Víkendy



sú určené na pohybové a športové hry. Na kurte je viac ako 10 detí, tenisovú raketu v zásade nepotrebujú, pretože na programe sú súťaže, štafety, prekážkové dráhy. Letné prázdniny sú veľkou príležitosťou pre nové tenisové kamarátstva a zážitky. Prvý ročník letných tenisových táborov TennisFun, organizovaných na kurtoch TK Slovan, úplne potlačil individuálny charakter tenisu a naši prípravkári sú jedna rodina.

Keď nie tenis, tak iný šport

Myslím si, že bez zmeny prístupu v tréningu detí, ostane pre nich tenis nudný. Budú skúšať iné športy. Zábavnejšie, ktoré im prinesú viac radosti a potešenia. Alebo - v horšom prípade - skončia pri počítači.



Richard SCHÖNBORN a Ingrid SMUTNÁ

TennisFun

detská tenisová prípravka

TennisFun vznikol v apríli 2009. Je oficiálnou prípravkou TK Slovan Bratislava. Aktívne spolupracujeme s uznávaným tenisovým trénerom Richardom Schönbornom,

športovým psychológom Tomášom Gurským, Slovenským olympijským výborom.

www.tennisfun.sk

Wilson
oficiálny partner TennisFun