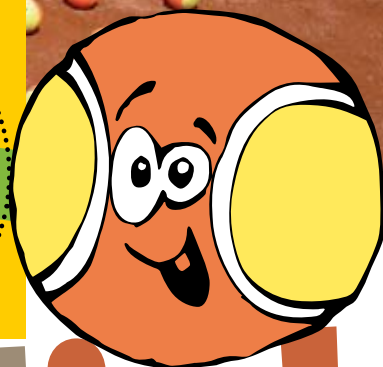




Možno si vaše dieťa počas letných prázdnin vyskúšalo zahrať si tenis, či už s vami na dovolenke, alebo počas leta absolvovalo jeden z mnohých tenisových táborov. Hrať tenis sa mu zapáčilo a príde s požiadavkou typu: „Chcem chodiť na tenis!“ Nie všetci rodičia tušia, čo všetko okrem financovania rakety a kurtu môžu očakávať. Je tenis pre vysoké finančné zaťaženie naozaj vhodný len pre vyvolených? Je výbava malého tenistu na „nezaplatenie“?

**Športy
a športové
krúžky
SERIÁL**



Chcem chodiť na tenis!

Keď sa povie „biely“ šport, je väčšine hneď jasné, že ide o tenis. Niektorí si predstavia dieťa „nastajlované“ a oblečené v značkovom oblečení od hlavy až po päty, celé v bielom, držiace v ruke tenisovú raketu patričnej značky a staticky odrážajúce „nadrilované“ údery. Verte, nie je to celkom tak. Pozrieme sa, akú podobu by mala hodina tenisu mať, aby tréning nebol monotónny, nudný a pre dieťa demotivujúci.

Čo deťom ponúka tenis?

Tenis patrí medzi finančne náročnejšie športy, napriek tomu stále zostáva v rebríčku popularity a atraktívnosti na horných priečkach. Na správne vedenej tréningovej hodine sa dieťa dokáže naučiť hrať tenis hrovou i zábavnou formou, a pritom pociťovať radosť z po-

hybu. Získa cit pre loptu, osvojí si základné tenisové údery, bude schopné zahrať si tenis s kamarátmi, pretože tenis je v prvom rade hra. Tenis u dieťaťa rozvíja koordinačné a rýchlostné schopnosti, psychiku, taktiku, súťaživosť, koncentráciu. Dieťa sa zoznami i s tenisovou kultúrou v klube a naučí sa správať disciplinovane na kurte. Pre deti do 10 rokov by tenis nemal byť hlavnou a jedinou športovou aktivitou. Dôležitý je všestranný

pohybový rozvoj, ktorý je hlavne v mladšom detskom veku veľmi potrebný. Správny tenisový tréner by preto mal podporovať, aby deti vykonávali aj iné športy (veľmi vhodné sú napr. gymnastika, futbal, plávanie, atletika).

Kedy dieťa prihlásiť na tenis?

Väčšina klubov robí nábor v jarných mesiacoch, všetko však závisí od vybudovanej klubovej základne. V mnohých prípadoch môžete dieťa prihlásiť kedykoľvek po dohode s tréne-

rom a vedením vybraného klubu. Trénuje sa aj počas jesene a zimných mesiacov v halách, od jari a počas celého leta prebiehajú tréningy vonku na antuke. Ak ste sa rozhodli pre tenis, je vhodné prísť spolu s dieťaťom na tréningovú hodinu a pozrieť si jej priebeh. Tak získate konkrétnejší obraz nielen vy, ale aj vaša ratolesť. Reakcia dieťaťa môže byť dôležitým faktorom pri rozhodovaní.

Väčšina detí začína hrať v šiestich až siedmich rokoch, ale začať môže aj 10-ročné dieťa. Dokonca aj naša výborná tenistka Dominika Cibulková začínala hrať až v 8 rokoch. Dôležitý je biologický vek dieťaťa, pretože napr. 5-ročné deti môžu byť na rôznej fyzickej i psychickej úrovni, a preto určiť presne, kedy má dieťa začať, je naozaj ťažké. Aby boli deti približne rovnocenní partneri, tenisová prípravka sa rozdeľuje do jednotlivých kategórií. Takže otázku nemožno postaviť od akého veku musí dieťa začať hrať, ale vybrať klub, kde majú tréneri jasnú metodiku vo výučbe detí. Pretože dieťa nie je malý dospelý a nashťastie aj v oblasti detského tenisu nastávajú zmeny a zavádzajú sa nové trendy, ktoré sú overené praxou v zahraničí.

Vekové kategórie

Prípravka je prvým stupňom tenisovej predprípravy a je rozdelená podľa vekových kategórií:

Predprípravky:	od 4 – 6 rokov
Prípravky:	7 – 9 rokov
	10 – 12 rokov – mladší žiaci
	13 – 14 rokov – starší žiaci
	15 – 16 rokov – mladší dospelí
	17 – 18 rokov – starší dospelí
	19 + – muži, ženy



Výbava malého tenistu

Tenis nepatrí medzi lacné športy, ale už dávno nepatrí ani medzi športy pre snobov. Správna výbava je však potrebná. Čo všetko potrebuje malý tenista?

● **Oblečenie** – športové tričko, krátke nohavice, ponožky, šiltovka. Nie je to už záležitosť tričiek a nohavíc len v čisto bielej farbe. Dieťa nemusí trénovať v značkovom tričku, stačí obyčajné bavlnené a k tomu krátke nohavice. V prípade väčších klubov môže klub oblečenie alebo jeho časť sponzorsky zabezpečiť.

● **Obuv** – tenis je hra krátkych a rýchlych šprintov, preto je dôležité, aby mala noha stabilitu a tlmila časť nárazov. Ceny tenisovej obuvi sa pohybujú od 30 €.

● **Tenisová raketa** – bez tejto pomôcky sa mladý tenista nezaobíde. Dĺžka rakety by mala zodpovedať výške hráča. Pre komfort hry je dôležité, aby rúčku rakety držalo dieťa pevne, nie však krčkovito. Ak máte dilemu, akú veľkosť vybrať, poraďte sa s trénerom. V niektorých kluboch v prípravke dieťaťu raketu požičávajú, a keď sa mladý tenista rozhodne v tréningoch pokračovať, potom môžete do rakety investovať. Ponuka je široká a v cenových reláciách asi od 25 €. Pri kúpe sa môžete orientovať aj jednoduchou radou: raketa do detskej ruky musí dobre sadnúť, a keď ju dieťa pevne uchopí, medzi palcom a prstami by mala ostať medzera na šírku ukazováka druhej ruky.

● **Taška na raketu** – nie je podmienkou, ale ak ste sa rozhodli pre kompletný výstroj, v ponuke sú tašky pre jednu až dve rakety (ale i viac rakiet), v cene od 30 € a vyššie.

● **Loptičky** – bez nich by tréningovanie nebolo možné a mali by byť už zahrnuté v cene hodiny a prenájmu kurtu. Loptičky určite nekupujte, deti potrebujú špeciálne odľahčené a vyrobené pre danú vekovú kategóriu.



Ako často sa trénuje? Individuálne alebo v skupine?

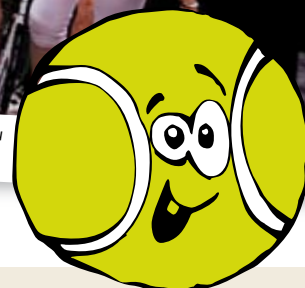
Najmladší tenisti trénujú podľa veku raz či dva razy do týždňa. Dieťa môžete prihlásiť do tenisového klubu, kde sa najprv začína so skupinovým tréningom a postupne sa prechádza k individuálnym. V prípade skupinového tréningu sa cena hodiny delí počtom detí, čo umožňuje dostupnosť tenisu pre všetkých. Cena hodiny tenisu v sku-

DETSKÝ SVET

pine tak vychádza približne na 5 €, čo je porovnateľné s inými krúžkami. Druhou možnosťou je zaplatiť profesionálneho tenisového trénera, ktorý sa bude venovať iba vášmu dieťaťu. V tomto prípade musíte počítať s tým, že za kurt zaplatíte za hodinu od 3 do 10 € – v závislosti od atraktívnosti lokality a času (tréningy doobeda sú lacnejšie ako večer a počas víkendov) a za trénera od 8 do 20 € i viac – na základe lokality, stupňa trénerskej licencie a popularity medzi hráčmi. Pri individuálnom tréningu je kurt drahší v zime, resp. na jar a v neskorú jeseň, kedy sa trénuje v krytej hale, hodina tenisu tu vychádza až okolo 15 €.



Raketa v ruke a letiaca loptička vyvoláva reakciu a túžbu loptičku odraziť na súperovu stranu. Tak u dieťaťa podporíte radosť z hry.



My sme oslovili profesionálnu trénerku prípravky TennisFun, ktorá je oficiálnou prípravkou TK Slovan Bratislava, **Mgr. Ingrid Smutná** a opýtali sme sa, čo našich rodičov zaujíma.

● Ako vybrať správny klub, čo všetko by mal rodič zvážiť?

Na to, aby rodič vybral správny klub, nemusí byť žiadny odborník na tenis. Každý rodič chce pre svoje dieťa to najlepšie. Ak sa rozhodne prihlásiť svoje dieťa na tenis, mal by si zistiť o klube základné informácie, kde sa hrá, či je klub registrovaný, aké má sociálne zázemie, akou formou prebiehajú tréningy, či má klub vlastnú tenisovú prípravku. Ak áno, treba ísť za trénerom a opýtať sa ho na jeho kvalifikáciu, akú používa metodiku, či má prípravka jasný cieľ, či je dostatočne vybavená tréningovými a správnymi športovými pomôckami. Aká je cena hodiny, vstupných poplatkov a čo všetko je v cene zahrnuté. Najdôležitejším signálom, že je všetko v poriadku, je radosť dieťaťa a záujem prísť znova.

● Kto môže viesť tréning a aká je úloha trénera v tenise?

Trénovať môže osoba spôsobilá poskytovať služby v oblasti telesnej kultúry, s platnou tenisovou trénerskou licenciou, ale bez ohľadu na oficiálne znenie, mal by to byť človek, ktorý rozumie detskej psychike, pozná špecifiká detského vývoja a tomu prispôsobuje kvantitu a intenzitu tréningov.

Dieťa sa nesmie stať nástrojom nesplnených ambícií rodiča, alebo trénera. Úlohou trénera nie je vychovať z každého dieťaťa wimbledonského víťaza, ale priviesť každé dieťa k jeho osobnej výkonnostnej hranici, zapáliť

ho pre tenis a vzbudiť v ňom záujem pravidelne športovať.

Dôležitý je aj samotný vzťah dieťa – tréner. Chémia pracuje aj tu, ak si dieťa trénera obľúbi, začne mu dôverovať a rešpektovať ho. Dieťa vníma trénerove slová veľmi citlivo a aj zdanlivo neškodné slová môžu mať vplyv na jeho sebavedomie.

● Vybrať individuálny alebo skupinový tréning?

Deti potrebujú kolektív, kamarátov, potrebujú sa hrať, súťažiť, porovnávať. Preto je skupinový tréning veľmi dôležitý a v prvých rokoch

nevyhnutný. Individuálny tréning je vhodné zaradiť v čase, keď je na to dieťa fyzicky a psychicky pripravené a keď je na zodpovedajúcej hernej úrovni. Trénovať individuálne od začiatku je izolácia, ktorá na dieťa môže pôsobiť stresovo, dokonca demotivujúco. V našej prípravke sa začína skupinou 4 detí (pre úplných malých začiatčovníkov ich môže byť aj viac), neskôr prechádzajú do menšej skupinky 2 detí a následne sa zaraďujú individuálne tréningy. Pokročilí prípravkari majú vo väčšine prípadov tréningový plán tvorený programovým mixom skupinového a individuálneho tréningu.

● Čo je cieľom tréningovej hodiny a z čoho sa skladá?

Tréningová hodina sa skladá zo špeciálnej – tenisovej časti (vždy s jasným cieľom: naučiť



sa alebo zdokonaľiť určitý tenisový prvok) a všeobecnej časti, ktorá obsahuje rôzne pohybové hry, súťaže, doplnkové a kompenzačné cvičenia. Pomer všeobecnej k špeciálnej časti, ako aj ich náročnosť sa mení podľa veku a technickej úrovne dieťaťa. Každá hodina je rozložená tak, aby v prvom rade dieťa zaujala. Aby sa nenudilo a nemalo pocit, že je to nad jeho sily. Preto je dôležité, aby bol tenis čo najviac prispôbený možnostiam dieťaťa.

● **Prečo začať od minitenisu?**

Deti – začiatčníci, začínajú na minikurte cez minisieť, používajú sa zväčšené penové lopty, ktoré znižujú rýchlosť letu a odrazu, výber rakety musí zodpovedať ich výške. Hlavným cieľom je získať cit pre loptu, naučiť sa ju chytať, hádzať a ovládať ju raketou. Množstvo tréningových omlôcok, terčov, kužeľov používaných na hodinách dotvára atmosféru. Postupne sa vzdialenosti zväčšujú, sieť je vyššia, mení sa tvrdosť lôpt a pribúda náročnosť tréningových prvkov, mení sa kombinácia úderov i cieľ tréningu, nastavené pre každé dieťa individuálne. Cieľom je, aby deti v čo najkratšom čase, už po niekoľkých tréningoch boli schopné si zahrať sami cez minisieť aspoň zopár výmen. Výhody minitenisu sú nesporné, a pre dieťa znamenajú úplnú zmenu pohľadu na tenis.

● **Kedy môže malý tenista začať hrať súťažne? Ako deti znášajú výhry, prehry – predsa len je to nápor na psychiku... Existujú turnajové kategórie?**



Na Slovensku je možné, čo sa týka prípraviek, zúčastňovať sa na turnajoch v kategóriách do 7 a do 9 rokov.

Názory na detský súťažný tenis sa rôznia, dokonca existujú aj presné štatistiky o tom, že skorá špecializácia, skoré turnajové nasadenie a tomu prislúchajúca tréningová záťaž nie je vždy cesta k dlhodobej tenisovej kariére. Detský organizmus nie je prispôbený tomu, aby podstupoval takúto záťaž po fyzickej ani psychickej stránke. O víťazoch detských turnajov rozhoduje zväčša kvantita tréningového zaťaženia. Neskôr týmto víťazom môže chýbať základný všeobecný pohybový rozvoj. Psychiku dieťaťa výrazne formuje prístup rodiča a trénera. Dôležité je prekonávať seba samého a považovať to za úspech, z ktorého sa treba tešiť. Dieťa potrebuje dostávať množstvo krátkodobých a splniteľných cieľov, počť pochvalu, zažiť pocit úspechu a tak budovať sebavedomie, ktoré mu neskôr pomôže prekonávať aj prípadné prehry.

● **Ako často by mali deti trénovať?**

Záleží to opäť od veku a hernej úrovne dieťaťa. Hovorí sa, že tenis je individuálny šport s jednostranným zaťažením, čo je pravda, ale nemôže to platiť v detskej kategórii. Preto úlohou trénerov je, aby mali deti vyváženú pohybovú prípravu primeranú svojmu veku. Tenisový tréner by mal zohľadňovať aj iné tréningové aktivity dieťaťa, resp. ak ich dieťa nemá, mal by mu ich odporučiť.

Ako by mal vyzeráť týždenný rozpis tréningu

pre jednotlivé vekové kategórie podľa Mgr. Ingrid Smutnej?

4 – 6-ročné deti: tréning v skupinkách, hrovou formou, 1 až 2-krát týždenne. Potrebné je, aby tieto deti mali aj iné doplnkové športy a pohybové aktivity, minimálne v pomere 1:1.

7 – 8-ročné deti: tréningy v skupinkách so 4 deťmi + skupina 2 detí, 2 až 3-krát týždenne. Dôležitý je všestranný pohybový rozvoj, nakoľko sa jedná o jedno z najdôležitejších senzitivných období. Pomer tenisu k iným športom je 2:1.

9 – 10-ročné deti: tréningy v skupine 2 detí + individuálne 2-krát do týždňa. Pomer tenisu k iným pohybovým aktivitám je 3:1.

11 – 12-ročné: 2-krát individuálny tréning + 3-krát tréning v skupine 2 detí. Toto obdobie je ukončením detskej prípravky a dieťa by malo ovládať všetky tenisové údery, malo by ich vedieť používať, mať rozvinuté taktické myslenie, vedieť kombinovať, zahrať si kvalitný tenis s kamarátmi a v prípade, že sa rozhodne, môže pokračovať v klube ako závodný hráč s dlhodobým cieľom súťažiť. Ale to je už iná tenisová kapitola.

Všetky kontakty na registrované tenisové kluby z celého Slovenska, ako aj zoznam trénerov s licenciou môžete nájsť na internetových stránkach Slovenského tenisového zväzu – www.stz.sk. Viac o prípravke Tenisového klubu Slovan Bratislava TennisFun nájdete na www.tennisfun.sk

Odol3dent pre deti



Zdravé zúbky každý deň

Rad Odol3dent pre deti svojou 3násobnou profylaxiou, citlivým antibakteriálnym zložením a príjemnou ovocnou chuťou chráni zdravie detských zúbkov. Ústna voda Odol3dent pre deti je ideálnym variantom pre tých, ktorí čisteniu zubov venujú minimálnu pozornosť. Viac informácií o správnej detskej zubnej hygiene nájdete na www.odol3dent.sk.

