

LTC Houška

Základní informace pro budoucí malé i velké tenisty



Vedení dětí ke sportu není jednoduché. Jde však o investici, která se zaručeně vrátí. Dítě nejen zachrání před hodinami strávenými na telefonu či tabletu, ale především ho naučí, že bez tréninku a práce nejsou výsledky. Naučí se vyhrávat, ale i prohrávat, sport dítě vede k trpělivosti, důslednosti, řádu, cílevědomosti a fair play. V neposlední řadě vede ke zvyšování fyzické zdatnosti a vytváření krásných přátelství.

Sport je po všech stránkách dobrým vkladem do života. A sport, zasazený do prostředí krásného lesoparku, společně s klubovou atmosférou, přátelským a osobním prostředím našeho klubu, přináší jeho členům ještě něco navíc. Radost. Je to místo aktivního odpočinku i společenského života, kde budete rádi.

Než se rozhodnete, zda se vy nebo vaše dítě vydá cestou závodního či rekreačního tenisu v LTC Houška, je důležité znát pár základních tenisových i klubových informací.

ROZDĚLENÍ TENISOVÝCH KATEGORIÍ DO SKUPIN

Mini tenis, 5-7 let

V tomto věku trénují naši nejmenší tenisté především formou hry. Učí se všeobecným sportovním návykům, jako motivace k tréninku, pravidelnost, spolupráce s trenérem atd. Tréninky jsou zaměřené na celkový fyzický rozvoj, pohyb po kurtu, odhad na míč, obratnost, seznamují se s prvními údery a tenisovou technikou.

Děti se v tomto věku mohou účastnit prvních turnajů, které se hrají s měkkými balony, na malém kurtu, s upravenými pravidly. Každé vítězství nebo medaile z turnaje má pro dítě hodnotu zlata.

Baby tenis, 8-9 let

Učíme děti mít hezký vztah ke sportu. Rozvíjíme jejich chuť se zlepšovat, „pilují“ techniku (horní podání, voleje, hra na celý kurt, atd.). Společně s ostatními kamarády, a za podpory trenéra, se účastní prvních tenisových turnajů na velkém kurtu. Stále se hraje s měkkými balony. Turnaje se hrají systémem skupin, tzn. každý s každým. Až následně jsou zápasy o umístění, všichni mají tedy možnost si hezky zahrát. Turnaje trvají jeden den, jde hlavně o propojení hry a pohodové atmosféry.

Mladší žáci, 10-12 let

Děti hrají standardními míčky. Jejich dovednosti zahrnují první i druhé podání horem, liftované (horní rotace) i čopované míče (spodní rotace), náběhy na síť, voleje, smeče, útočnou hru a znalost herní strategie. Na turnajích poprvé sbírají body do celorepublikového žebříčku. Turnaje se hrají systémem play-off (prohra = konec v turnaji). Hrají se singly i debly.

Starší žáci, 13-14 let

V této kategorii se hráči většinou rozhodují, zda se věnovat tenisu závodně, nebo zvolní a zamíří do kategorie rekreačnické. Hráči zvládají již všechny údery, zvyšuje se jejich razance a taktika hry začíná být na vysoké úrovni.

Dorost, 15-18 let

Přípravná kategorie na vstup mezi dospělé. Hráči zvyšují razanci úderů (servis kolem 180 km/hod), zvyšují svou fyzickou i psychickou sílu.

Dospělí: 18 + let

První kategorie, kde jsou již peněžité výhry.

ZÁVODNÍ HRANÍ

Každý tenista, který chce zlepšit své hráčské dovednosti, potřebuje nasbírat zkušenosti ze zápasů s různými hráči. Lze vyzvat někoho v našem klubu, zúčastnit se turnajů, nebo soutěže družstev.

Každý hráč musí mít platnou **registraci**, kterou je třeba si zajistit prostřednictvím webových stránek Českého tenisového svazu: <http://www.cztenis.cz/>

Pomoc s registrací nebo s ovládáním systému nabízí v našem klubu Iveta Čížková (tel: 724 916 791). Na stránkách svazu rovněž naleznete **seznam turnajů**, rozpis utkání nebo místa konání a veškeré detailní informace o závodním tenise.

TURNAJE JEDNOTLIVCŮ

Turnaje jednotlivců jsou celorepublikové turnaje, pořádané pod hlavičkou Českého tenisového svazu. Jsou rozděleny dle kvality hráčské úrovně na

A: hrají přední hráči celorepublikového žebříčku své kategorie

B: hrají hráči do cca 100. místa v republice

C: nejrozšířenější kategorie, hrají všichni ostatní

D: nejnižší úroveň, ale téměř vůbec se nepořádají

Přebory, okresní turnaje, kvalifikace na krajský přebor a na mistrovství republiky

Během sezóny (1.12. – 30.9.) je vypsaných, převážně o víkendech, mnoho turnajů po celé ČR.

Startovné se pohybuje od 200 Kč (letní turnaje) a od 400 Kč (halové turnaje). Závodní hráči většinou hrají 15-30 turnajů za rok.

Za každý vyhraný zápas získává hráč tzv. malé body. Na základě dosaženého počtu malých bodů se hráč umístí na celorepublikovém žebříčku a je bodově ohodnocený tzv. velkými body.

Přihlašování na halové turnaje je od **1.11. od 00.00**. Halové turnaje jsou kapacitně omezené. Hráčům, kteří se závodním tenisem začínají a turnaje ještě nehráli, jsou tzv. jednobodoví. Takoví hráči se řadí v turnaji podle času přihlášení. Doporučujeme tedy přihlásit se na turnaje hned po půlnoci, protože každá minuta se u jednobodových počítá. Odhlásit se z turnaje bez penalizace lze do 10ti (nebo 6ti dnů) dnů před jeho zahájením.

SOUTĚŽ SMÍŠENÝCH DRUŽSTEV - MISTRÁKY

V Houštce, stejně jako ve většině tenisových klubů, se hrají soutěže družstev, tzv. „mistráky“. Hráči hrají ve svých věkových kategoriích proti jiným týmům z různých tenisových klubů. Mistrovská utkání se hrají jeden den o víkendu (sobota nebo neděle, záleží na věkové kategorii) v období od května do konce června. Celkem jde o 7 utkání. Hráči jsou nominováni klubem.

Proč je dobré hrát mistráky? Děti jsou tým. Učí se navzájem se podporovat, fandit, společně se povzbuzují a bojují o každý bod. Družstvo vede jeho kapitán, případně jeho zástupce, který je na utkání s dětmi. Podporuje je, radí jim a dohlíží na korektnost hry. Za každý vyhraný zápas získávají body do celorepublikového žebříčku.

Zápasy se hrají jednou v domácím klubu (doma), jednou u hostujícího klubu (v dojezdu do cca 50 km). Na turnaje děti většinou jezdí společně, rodiče se na dopravě domlouvají mezi sebou. Náklady na dopravu týmu hradí klub prostřednictvím kapitána. Startovné hráči neplatí.

Pravidla hry: Tým tvoří 4 chlapci, 2 děvčata a náhradníci. Při mistrovském utkání se sehraje celkem devět zápasů. Čtyři chlapecké a dvě dívčí dvouhry, dvě chlapecké a jedna dívčí čtyřhra. Každý hráč týmu tedy hraje jednoho „singla“ a jednoho „debla“. Tým, který dosáhne pěti výher v utkání, vyhrává.

PROČ JE DOBRÉ HRÁT ZÁPASY

Pouze trénink s trenérem děti velmi často nemotivuje. Děti jsou společenské, chtějí si hrát a soutěžit. Účast na soutěžích podpoří velmi často jejich zájem o tenis.

Děti si na soutěžních zápasech zlepšují své herní dovednosti, získávají zkušenosti, vidí hezký tenis kolem sebe a poznávají nové kamarády.

BODY Z TURNAJŮ A CELOREPUBLIKOVÝ ŽEBŘÍČEK

V průběhu tenisové sezóny hráči získávají na turnajích a mistrácích tzv. malé body. **Osm nejvyšších získaných bodů v singlu a osm nejvyšších získaných bodů v deblu** se započítávají a určují umístění hráče v celorepublikovém žebříčku.

Počet malých bodů získaných v turnaji jednotlivců závisí na obtížnosti turnaje (čím lepší hráči na turnaji, tím větší počet bodů se za každé vítězství získává) a pozici v turnaji (jak daleko se hráč probojoval).

Počet získaných malých bodů z mistráku záleží na bodovém ohodnocení poraženého soupeře. Například, pokud má hráč 9 velkých bodů a prohraje, jeho soupeř získá 9 bodů malých. V deblu jde o součet bodů poražených soupeřů dělené 2. Například, když prohraje v deblu dvojice se součtem 18 bodů, vítězové získají každý 9 malých bodů.

Získané body ze všech mistráků v sezóně se sčítají. Pokud je tento součet výher v mistrácích vyšší, než body získané v turnaji jednotlivců, započítává se tento součet do nejlepších osmi výsledků za singla a stejně tak za debla.

Dovolte nám malý zjednodušený příklad. Hráč hraje v průběhu roku 10 turnajů, ze všech si vždy přiveze 10 malých bodů v singlu a 7 malých bodů deblu. Na mistrácích v singlech získá celkem 36 bodů a v deblech 4 body. Do celorepublikové tabulky se mu bude počítat osm nejlepších výsledků v sezóně. Tedy, 7x body za singlové turnaje + 36 bodů ze singlů z mistráků a 8x body za deblové turnaje. Body za debly z mistráků se nepočítají, protože jejich součet (4) byl nižší než body z deblových turnajů (7).

Celkem bude mít hráč v našem případě 162 malých bodů ($7 \times 10 + 36 + 8 \times 7$). Uvedený součet bodů by znamenal v kategorii mladších žáků 12 velkých bodů a pozice kolem 400. místa v celorepublikovém žebříčku.

První hráč v ČR má většinou kolem 3.000 malých bodů (velkých bodů má 60).

Umístění hráče na celorepublikovém žebříčku se určuje vždy po sezóně, během měsíce října a platí pro celou následující tenisovou sezónu.

Turnaje pořádané v Houštce

- celorepublikový turnaj mužů a žen, kategorie A
- celorepublikový turnaj starších žáků a žákyň, kategorie C, v roce 2019 se pokusíme o kategorii A nebo B.
- několik celorepublikových turnajů mladších žáků a žákyň kategorie C, v roce 2019 se pokusíme o kategorii B.
- Středočeský pohár veteránů
- Pécův memoriál. Turnaj čtyřher pro neregistrované hráče a hráčky. Jedná se o tradiční neoficiální otevřené mistrovství klubu.
- Mix party. Otevřený turnaj čtyřher pro všechny, vítána ohleduplnost.

V našem klubu působí několik **trenérů** (abecedně):

Pavel Berounský, tel: 602 665 996

Michal Jetel, tel: 734 214 968

Roman Jetel, tel: 603 271 895

David Minx, tel: 734 808 411

Jan Štěpánek tel: 602 127 536

Práci trenérů koordinuje sportovní komise v čele s Martinem Dzúrem.

Sportovní komise rovněž organizuje a dohlíží na tréninkové jednotky, na které klub přispívá, např. na nově zavedené týmové tréninky.

Pro celosezonní **rezervaci kurtů v hale** kontaktujte své trenéry, nebo Martina Dzúra (tel: 602 206 352) nebo Ivetu Čížkovou (tel: 724 916 791).

Týmové tréninky pro závodní hráče (kategorie mladší žáci až dorost). Nově organizuje klub týmové tréninky pro závodní hráče. Jedná se o tříhodinový trénink, který je rozdělený do několika částí: rozcvička, tenisová fyzicka, technika úderů, dvouhra, čtyřhra, regenerace, strečink. Hráči i hráčky střídají stanoviště, trenéry i spoluhráče. Zapojili se i hráči z áčka mužů, kteří poskytli kvalitní sparring pro naše nejlepší hráče. Vedle zlepšení tenisu je cílem i týmový duch.

Termín: pátek odpoledne 14.30-17.30, organizačně zajišťuje Martin Dzúr, tel: 602 206 352 a Iveta Čížková tel, 724 916 791.

Kontrola sportovního fyzioterapeuta. Klub v letošní sezóně zajistí 2x ročně v rámci týmového tréninku prohlídku všech závodních hráčů fyzioterapeutem. Každý hráč, trenér i rodič dostane následnou informaci stran kompenzačních cviků a protažení.

Fyzicka pro závodní hráče (kategorie mladší žáci až dorost). Trénink zaměřený na zlepšení tenisové kondice, rychlosti a správného pohybu na kurtu. Součástí tréninků jsou i kompenzační cvičení.

Termín: středa večer 18.30-19.30 od 31.10. na Gymnasiu v Brandýse (Královická 668). Organizačně zajišťuje Blažej Palovčík, tel: 776 558 745.

Tenisové soustředění pro závodní hráče (kategorie mladší žáci až dorost)
V roce 2019 budeme organizovat několik tenisových kempů pro naše závodní hráče. Kempy budou navazovat na týmové tréninky, fyzicku, doplněné o sportovní hry a turnaje. Některé kempy budou příměstské, tedy budou probíhat v LTC Houštka během dne. Část kempů bude i s přespáváním a bude mimo náš areál.

Informace ohledně termínů kempů a jejich organizace budou zaslány rodičům závodních hráčů emailem.

Týmové tréninky pro menší a nezávodní hráče (kategorie 8 -14 let).
Tréninky trvají 120 minut a jsou rozdělené do několika částí: rozcvička, tenisová fyzicka, technika úderů, hra, čtyřhra, regenerace, strečink. Hráči i hráčky střídají stanoviště i spoluhráče. Vedle zlepšení tenisu je opět cílem i týmový duch.

Termín: neděle odpoledne, 16.30-18.30, organizačně zajišťuje Iveta Čížková, tel: 724 916 791 a Jan Štěpánek, tel: 602 127 536

Fyzička pro menší a nezávodní hráče (8 -14 let). Zaměření na zlepšení tenisové kondice, rychlosti, správného pohybu na kurtu. Doplnění o kompenzační cvičení. Termín: úterý později odpoledne, čas bude upřesněný, bude probíhat v tělocvičně ve Vestci, organizačně zajišťuje Jan Štěpánek, tel: 602 127 536

Výprodejové akce tenisového vybavení. Novinkou jsou prodejní akce. Přímo v našem klubu lze pořídit několikrát do roka, za zvýhodněnou cenu, nové tenisové vybavení pro děti i dospělé od předních světových tenisových značek.

Informace o pořádaných výprodejových akcích zašleme emailem všem členům.

RODIČE A JEJICH PODPORA

Nejdůležitější lidé ve sportovním životě dítěte jsou samozřejmě rodiče a jejich podpora. Rodiče plánují svým dětem volný čas a jejich informovanost o aktivitách a možnostech klubu je zásadní. Neváhejte proto kontaktovat jednotlivé trenéry, nebo vedení klubu s podněty nebo dotazy.

Klub velmi vítá dobrovolníky a **sponzory**, kteří mohou svou pomocí, ať už materiální či finanční, zvýšit kvalitu klubu. Klub garantuje, po domluvě se sponzorem, 100% investování získaných zdrojů do dětí, či sportovního vybavení. Jde především o podporu v zimní tréninkové přípravě (proplácení haly, týmových tréninků, fyzičky, fitness a tenisových pomůcek), podpora v účasti na tenisových kempech, proplácení nákladů na turnaje (startovné, doprava, ubytování), míčky, omotávky, výplety, rakety a ceny do turnajů.

Sponzor i logo mohou být zviditelněné v klubu, na webových stránkách, nebo na týmových tričkách, ve kterých děti hrají turnaje po celé ČR. Navíc děti loga na svých dresech mají rády, cítí se blíže předním sportovcům.

Naším velkým cílem v následujících letech je postavení **2 až 3 krytých tenisových kurtů** v pevné, celoroční hale, který by pomohl zvýšit kvalitu celoročního hraní. V současné době disponujeme pouze dvěma krytými kurty, což je bohužel kapacitně nevyhovující. Půjde zcela jistě o značnou investici, ale věříme, že má v LTC Houštka své místo a hlavně smysl. Jakákoli pomoc je velmi vítaná.

Kontakt: Jan Luhan, předseda klubu, tel: 602 339 942

PODPORA ZÁVODNÍCH HRÁČŮ PRO ROK 2018-2019 ZE STRANY KLUBU

Na základě výsledků dosažených v uplynulé sezóně, klub podporuje, odměňuje a motivuje své závodní hráče.

1. kategorie: závodní hráči, kteří odehráli za sezónu minimálně 12 turnajů, dosáhli minimálně 9 velkých bodů a hráli mistráky.

Podpora: týmové tréninky zdarma, jedna hodina týdně v hale zdarma, přednostní výběr časů hodin v hale, proplacené startovné na turnaje až do výše do 3.000,- Kč na sezónu, sleva na hodiny v hale.

2. kategorie: závodní hráči, kteří odehráli za sezónu minimálně 5 turnajů a hráli mistráky.

Podpora: 30 % sleva na týmové tréninky, proplacené startovné na turnaje až do výše do 3.000,- Kč na sezónu, sleva na hodiny v hale.

3. kategorie: hráči, kteří odehráli za sezónu 2 - 4 turnaje a hráli mistráky

Podpora: proplacené startovné na turnaje až do výše do 3.000,- Kč na sezónu, sleva na hodiny v hale.

Způsob a výši podpory závodních hráčů klub TLC Houštka pro každou tenisovou sezónu aktualizuje a upravuje.

DOPORUČENÁ SKLADBA PŘÍPRAVY PRO ZÁVODNÍ HRÁČE

Aby se děti po všech stránkách správně sportovně rozvíjely, měl by jejich tréninkový týden zahrnovat nejen technické tréninky s trenérem, ale i čas na regeneraci, protažení, hru s kamarády i hru na body se soupeřem.

Doporučujeme následující skladbu aktivit v jednom týdnu: 3 individuální hodiny zaměřené na techniku, 3 hodiny zaměřené na hru/sparing s kamarádem, 2 hodiny fyzicky (může se jednat i o druhý sport, jako je atletika, gymnastika nebo fotbal).

Měsíčně pak doporučujeme 2 turnaje (vždy singl i debl) a ročně alespoň 2 tenisové kempy.

Před fyzickou zátěží doporučujeme 15 min na zahřátí těla (skok přes švihadlo s počítadlem, atletická abeceda), rozhýbání (cviky na aktivaci svalů nohou, středu těla, zad, ramen), dynamické protažení, vytažení těla. Na závěr tréninku pak alespoň 15 minut na zklidnění, protažení, uvolnění, optimálně strečink (podložku/karimatku s sebou).

Kategorie baby všeho cca o třetinu méně, kategorie dorost o 50% více.

Těšíme se na vás!

LTC Houšťka