

Tenis



Denisa
Linhartová

 GRADA®

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Denisa Linhartová

Tenis

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 3694. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Sazba Jan Šístek
Fotografie Miroslav Šneberger
Fotografie na obálce Adéla Koromházová
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 104
První vydání, Praha 2009
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

ISBN 978-80-247-2703-5 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6431-3 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah



▶ Úvod a charakteristika tenisu	7
▶ Historie tenisu	8
V zahraničí	8
V českých zemích	9
▶ Tenisové vybavení	11
Raketa a její výběr	11
Míče	13
Oblečení a obuv	14
▶ Tenisový dvorec	16
Základní druhy dvorců	16
▶ Pravidla hry	18
Dvouhra	18
Podání a příjem	18
Počítání bodů	18
Sada (set)	19
Čtyřhra	19
▶ Technika základních úderů	21
Držení rakety	21
Jednoduchá cvičení s raketou a míčem	25
Rozdělení a přehled tenisových úderů	27
Forhend	29
Bekhend	34
Přímý bekhend jednoruč	34
Přímý bekhend obouruč	38
Volej	40
Forhendový a bekhendový volej	40
Podání	44
Přímé podání	44
Podání s boční rotací	48
Podání s kombinovanou rotací	48
Smeč	49
Return – příjem podání	52
Lob	52
Stopbal – kraťas	53



Halfvolej	54
Nabíhané úderý	55
Prohození	56
▶ Technika pohybu po dvorci	57
Pohyb stranou – forhend	57
Pohyb vpřed	58
Pohyb po ustoupení vzad	58
▶ Dvouhra	59
Taktické rady	59
Herní situace	62
Postavení hráče při dvouhře	62
Taktické systémy	63
▶ Čtyřhra – debl	64
Hlavní rozdíly mezi dvouhrou a čtyřhrou	64
Základní principy čtyřhry	65
Funkce hráčů ve čtyřhře	66
▶ Kondiční příprava tenisty	69
Obratnostní (koordinační) schopnosti	70
Rychlostní schopnosti	72
Silové schopnosti	75
Vytrvalostní schopnosti	76
Pohyblivost	79
Strečink	79
▶ Trenér	85
▶ Trénink dětí a mládeže	88
Kdy, kde a jak začít?	88
Trenér a trénink dětí	89
Rozvoj hráče v jednotlivých věkových kategoriích	90
Rodiče – tenis – děti	93
▶ Systém soutěží	96
Co je to minitenis?	97
Co je to babytenis?	97
Pravidla pro kategorie minitenisu a babytenisu	98
Organizace soutěží	99
▶ Závěr	102
▶ Literatura	103

Úvod a charakteristika tenisu



Tenis je dnes ve světě jedním z nejoblíbenějších, nejhranějších a nejsledovanějších sportů. Denně se mu věnují statisíce hráčů, obdivuje ho bezpočet diváků, televizní stanice přinášejí veřejností pozorně sledované záběry z nejrůznějších turnajů. Proč? Snad proto, že právě tato hra představuje téměř ideální spojení pohybu s krásou, elegancí a soutěživostí. Je lákavá, zajímavá a v podstatě i snadno dostupná. Již dávno je ve své rekreační podobě uznávána jako aktivita, která umí pozitivně ovlivnit kondici fyzickou i psychickou a ve srovnání s jinými přináší jen malé riziko případného úrazu.

Tato kniha vám poskytne ucelený návod, jak začít, seznámí vás se vším základním, co s tímto sportem souvisí. Ukazuje a popisuje, jak se má tenisový úder provádět, dozvíte se o pravidlech i o tom, jak zvýšit sportovní výkonnost a sportovní dovednosti a co dělat, aby se pro vás stal tenis koníčkem na celý život. Je určena i trenérům a hráčům, aby jim připomněla hlavní principy a zákonitosti na cestě k tenisovému mistrovství.

Existuje spousta důvodů, proč lidé vezmou tenisovou raketu do ruky a jsou schopni celé hodiny běhat za malým žlutým míčkem. Jestliže přemýšlíte o tom, že začnete hrát, jděte do toho. Nezáleží vůbec na tom, kolik je vám let, důležité je, že chcete hrát. Tenisem se zabavíte, uvolníte, zasmějete se, získáte nové přátele, rozptýlíte se, budete se hýbat, namáhat, zjistíte, co ve vás je, budete vyhrávat, bojovat, bodovat, ale také dělat chyby. Úžasně, že? Tedy nic negativního? Kde jsou ty ošklivé věci, které mají také údajně s tenisem co dělat – podvádění, vychloubání, křik, bezohlednost, rozčilování se, zklamání, netolerance...? To všechno bude snižovat vaše výkony a kazit hru, a proto se tomu snažte vyhnout.

Tenis je sport, který vás bude doprovázet celý život. Není již tak privilegovaný a drahý jako kdysi. Rekreační formou lze hrát prakticky po celý život, ale i závodně lze tenis provozovat do poměrně vysokého věku. Je to sport individuální, ale naprosto ne individualistický. Jeho velkou předností je, že ke hře stačí pouze jediný partner. Tenis je hra jednotlivců a dvojic, kteří se snaží zahrát míč pomocí rakety přes síť do pole soupeře tak, aby ho soupeř vůbec nezahrál či nedoběhl, případně aby mu vrácení míče dělalo co největší potíže. Ve srovnání s jinými sporty (např. squashem) se hraje tenis se střední intenzitou. Hovoříme o něm jako o „intervalovém“ typu sportu. Zápas může totiž trvat desítky minut, ale také několik hodin. A hráč může hrát další zápas ještě týž den.

Při tenisové hře se rozvíjí vůle, cílevědomost, rychlý odhad situace, spoléhání na vlastní síly. Důležité je taktické myšlení, ohodnocení soupeře, schopnost dlouhodobého soustředění. Kromě všestranné fyzické zdatnosti vyžaduje tento sport také sílu, rychlost a vytrvalost.



Historie tenisu



V zahraničí

Předchůdce nynějšího tenisu má kořeny hluboko v historii. Již ve starověku Římané pěstovali hru *trigon*, která byla založena na podobném principu jako později tenis: hráči odrazili těžkými dřevěnými pálkami míče naplněné fíkovými zrny. V 11. a 12. století se v Itálii dlouho držely hry *giuocco del pallone* a *giuocco del corda* (čtěte džiuoko). Míč se při nich odrazil rukou navlečenou v rukavici nebo předloktím, které bylo chráněno dřevěným krytem. Ve Španělsku vznikla z pallone *juego de pelota*, která je dodnes národní hrou Basků. Velký význam pro dnešní tenis měla hra *jeu de paume* – hra dlaní (čtěte že d pom), která se ve 14. století rozšířila ve Francii. Hře se nejprve věnovala šlechta, hrálo se v míčovnách, ale i pod širým nebem. Hráči odrazili míče nejdříve jenom dlaní, ale později se začalo užívat malých dřevěných raket, které se vyplétaly koženými šňůrami a střevovými strunami. Tehdy bylo velmi neslušné hrát krátké nebo prudké míče. Hráči se vždy navzájem vybraně omlouvali, a proto zvládly hru snadno i jejich partnerky, i když měli tehdejší společenské úbory. Počítání bylo velmi podobné dnešnímu, dalo mu zřejmě základ. Podobně jako den má 24 hodin a hodina 60 minut, hrálo se tehdy do 24 her a každá hra do 4 bodů, které se počítaly po patnácti (čtyři čtvrt-hodiny – 15, 30, 45, 60). Protože hodina nepřekročí 60 minut, nesměl být ani ve hře překročen počet 60 bodů. Brzy se ale ukázalo, že při rovnosti bodů 45 : 45 je potřeba získat k dosažení hry dvou bodů, a to by byl limit 60 bodů překročen. Proto se místo 45 : 45 počítalo 40 : 40 a za každý bod se připočetlo 10. Protože utkání trvala příliš dlouho, začalo se hrát místo do 24 jen do 12 a pak jen do 6 her, které zůstaly dodnes.

Z *jeu de paume* se v 15. století v Anglii ujala hra *tennis* (starofrancouzsky *Teniz!* – berte, chytejte, tu máte!). Všechny jmenované hry se hrály s koženými míči, které byly vyplněny žíněmi, hadříky, trávou apod. Tyto míče však dobře odskakovaly pouze od tvrdých povrchů a byly tak zcela nevhodné pro hru na trávě. Průlom nastal teprve v 19. století, kdy se začaly vyrábět gumové míče. Tehdy přišel major W. C. Wingfield na londýnský patentový úřad a roku 1874 přihlásil pravidla hry, kterou nazval „sphairistiké“ (čtěte sféristika). Hřiště mělo tvar přesýpacích hodin, mělo zpočátku i boční síť a síť byla vysoká 150 cm. O Wingfieldově vynálezu se vedly prudké diskuse, ale základní kámen byl položen. V roce 1875 byla hra přejmenována na *lawn-tennis* (čtěte lón tenis) s již pozměněnými pravidly, kdy dvorec nabyl pravoúhlého tvaru. První tenisový turnaj na světě byl uspořádán v roce 1877

na travnatých dvorcích v All England Clubu – ve Wimbledonu. Páni v klubu tehdy jistě netušili, jaký význam pro další vývoj tenisu bude jejich čin mít. S typickou anglickou úctou k tradici považovali za čest a povinnost uspořádat v dalším roce druhý, potom třetí a po nich další ročníky turnaje, který pojmenovali „Tenisové mistrovství na trávnících All England Clubu ve Wimbledonu“. Dnes známe tento turnaj pod jednoduchou zkratkou – Wimbledon. Kromě Wimbledonu se již od roku 1900 každoročně pořádala nejpopulárnější soutěž družstev – Davisův pohár.

Tenis se začal rychle měnit ze společenské zábavy v hodnotnou sportovní hru a brzy se rozšířil do celé Evropy i do ostatních světadílů. Měnilo se pojetí hry, zdokonalovaly se rakety, vznikaly nové turnaje a ženy se začaly více zúčastňovat turnajů. V roce 1913 byla založena mezinárodní tenisová organizace Fédération International de Lawn Tennis (FILT), která existuje dodnes. V roce 1977 se organizace přejmenovala na International Tennis Federation (ITF).

V šedesátých letech 20. století pronikl do tenisu profesionalismus, kdy američtí finanční manažeři nabízeli hráčům vysoké startovní za účast na turnajích, bez ohledu na výsledek. Stávalo se pak, že hráči hráli bez zájmu, jen za startovní. Byli vyřazeni a mohli absolvovat další turnaj. Mezinárodní tenisová federace se proti tomu postavila a roku 1968 byla otázka profesionalismu a amatérismu na světových turnajích vyřešena tzv. otevřenými turnaji. FILT zrušila startovní a peněžitými částkami odměňovala hráče pouze za umístění na turnaji.

Tenis byl v letech 1896–1924 také olympijským sportem a po dlouhé přestávce se jím opět stal až roku 1988. Nejhodnotnější tenisový titul – Grand Slam (čtete grend slem), který může hráč získat, se uděluje za vítězství ve čtyřech největších světových turnajích v průběhu jednoho roku – Mezinárodní mistrovství Anglie ve Wimbledonu, Mezinárodní mistrovství Austrálie v Melbourne (Australian Open), Francie v Paříži (Roland Garros) a USA ve Forest Hills, později Flushing Meadow (US Open). Každý z těchto turnajů se hraje na jiném povrchu, a proto není pro hráče vůbec jednoduché Grand Slam získat. Ve Wimbledonu se hraje na trávě, v Austrálii na speciálním betonu, v Paříži na antuce a ve Flushing Meadow na umělé antuce.

V českých zemích



Krinolíny, cylindry, galantní poklony a zábavné šermování raketami začalo koncem 18. století střídat sportovní soutěžení podle daných pravidel také v českých zemích. První tenisový turnaj u nás se hrál již dva roky po prvním Wimbledonu, a to roku 1879 v parku knížat Kinských v Chocni. V této době se hrál tenis na mnoha místech Čech a Moravy. V roce 1880 např. na zámku v Litomyšli, kde majitelé



upravili ke hraní jednu velkou síň. V Praze i na českém venkově bylo vybudováno velké množství míčoven, dodnes je dochována renesanční královská míčovna z doby Rudolfa II. na Pražském hradě.

Vznik organizovaného tenisu v Čechách datujeme rokem 1893, kdy byl založen první český lawn tenisový klub – I. ČLTK. Zakladatelem klubu byl Josef Rössler-Ořovský. V roce 1895 vznikl druhý největší klub, tehdy německý Lawn-Tennis Club Prag. Ve stejném roce u nás proběhlo první mistrovství zemí Koruny české. Z Prahy se tato hra rozšířila i do dalších míst a v roce 1906 byla založena Česká lawn-tenisová asociace. V tomto roce jsme získali zásluhou Zdeňka Žemly-Jánského na olympijských hrách v Aténách první mezinárodní úspěch. Mezi české významné hráče této doby patřili Z. Hammer a F. Čisteký.

V době první světové války se u nás tenis závodně nehrál. V roce 1919 byla založena Československá tenisová asociace a roku 1921 jsme se poprvé zúčastnili Davisova poháru. Hráči Ladislav Žemla, bratři Koželuhové, F. Maršálek, K. Ardel, P. Macenauer byli předními hráči této doby.

I druhá světová válka zasáhla krutě do tenisového dění nejen u nás, ale i ve světě. Skoro na 6 let se přerušily významné světové soutěže. Tenisový život začal normálně pulzovat až od roku 1946. Tehdy nás úspěšně reprezentovali J. Javorský, V. Pužejová-Suková, J. Drobný. Následovali J. Kodeš, J. Kukul, F. Pála, P. Složil, T. Šmíd, H. Mandlíková, J. Novotná, I. Lendl, P. Korda, K. Nováček, J. Novák a další. V současnosti na světových žebříčcích najdeme nejvýše jména T. Berdycha, R. Štěpánka, N. Vaidišové a L. Šafářové.

Mezi velké úspěchy českého tenisu jistě patří vítězství v Davisově poháru v roce 1980 ve finále nad Itálií, výhra P. Kordy v roce 1998 na Australian Open, výhra J. Novotné ve Wimbledonu v roce 1998 a několik vítězství I. Lendla na grandslamových turnajích (kromě Wimbledonu).

Tenisové vybavení

Raketa a její výběr



V současné době najdete na našem trhu s tenisovými raketami stovky modelů, které se liší nejen svojí cenou, ale také naprosto odlišnou kvalitou a vlastnostmi (velikost hlavy, výplet, hmotnost, délka rakety, vyvážení). Výrobci, kteří nabízejí své rakety, se předhánějí ve všech možných „nej“. Taková pestrost nabídky může nepoučenému zájemci pořádně zamotat hlavu a zkomplikovat zdánlivě bezproblémový nákup.

V posledních letech se velmi změnily technologie výroby tenisových raket. Rozhodující byl nástup nových materiálů. Dříve byly rakety většinou dřevěné, nebo kovové, ale ty jsou dnes již zcela překonány. V současnosti se dává přednost lehčím materiálům, jako např. grafit, kevlar, carbon, zylon nebo jejich kombinacím.

Tipy

- ☛ Dítěti nikdy nekupujte raketu s tím, že „do ní doroste“. Než k tomu totiž dojde, může se stát, že spíš vyrostete ze zájmu o tenis, protože se mu hra nebude dařit!
- ☛ Držadlo vaší rakety nesmí být příliš silné, jinak byste nebyli schopni ho držet dostatečně pevně, ale nesmí být ani příliš slabé, jinak by se v ruce snadno protáčelo.
- ☛ Neexistuje univerzální pravidlo pro výběr rakety. Neztrácejte hlavu a neďte na masivní reklamu v médiích, která nabízí myšlenku, že právě raketa této značky a tohoto typu vás dovede ke stejnému cíli jako hráče světové třídy. Obvykle se jedná o těžké, tvrdé a úzké rámy, které umožňují rychlou a přesnou hru za předpokladu, že udeříte míč přesně středem rakety. A proto nejsou vhodné pro začátečníky. Při vašich začátcích vám postačí levnější raketa. Postupně s vývojem tenisových dovedností zjistíte, že vám kvalitnější raketa poskytne vyšší komfort a přesnost hry.

Základním předpokladem pro správný výběr tenisové rakety je objektivní zhodnocení vašich schopností a cílů. Určité typy raket jsou totiž vhodné jen pro děti, juniory, rekreační hráče, pokročilé nebo profesionální hráče. Při výběru tenisové rakety byste měli přihlídnout k její váze, velikosti hlavy, držadla a samozřejmě



ceně. Ze zkušenosti vím, že nejdražší raketa nemusí být vždy tou nevhodnější. Je dobré mít již předem vyzkoušený typ, který vám vyhovuje. K tomu slouží tzv. testovací rakety, které je možné zapůjčit si v tenisových klubech, kde se zároveň prodávají a kde vám také velmi dobře a ochotně poradí s výběrem.

Pro děti, které začínají hrát, jsou zcela nevhodné těžké a dlouhé rakety dospělých, zpomaluje to jejich výcvik a kazí techniku. Na trhu je dostatek dětských raket, které mají rozdílnou délku, tak, aby mohla být pro každou výšku malého hráče vybrána ta správná.

Hmotnost rakety – pohybuje se v rozmezí od 260 do cca 340 g. Lehčí rakety volí většinou ženy, muži se při výběru přiklánějí k těm těžším. Firmy často vyrábějí od stejného modelu dvě verze – jednu závodní, těžší, která je určena profesionálním hráčům, a jednu lehčí, určenou rekreačním tenistům.

Vyvážení rakety (rovnovážný bod) – podélné rozložení hmotnosti v raketě. Měří se od konce držadla rakety a udává se v milimetrech. Podle těžiště rakety rozlišujeme vyvážení do hlavy, na střed a do držadla. Rakety, které jsou těžší do hlavy, jsou vhodnější pro důraznou hru od základní čáry a tvrdá podání, ale jsou méně vhodné pro hru u sítě.

Velikost hlavy rakety – rakety dělíme na ty s malou, střední a velkou hlavou, velikost se udává v centimetrech čtverečních. U raket se zvětšenou hlavou se zvyšuje aktivní odrazová plocha. V podstatě je pravidlem, že čím větší hlava rakety, tím větší „sweet spot“ – sladký bod, tj. ta část výpletu, z níž se míče optimálně odrážejí. U normální rakety je toto místo velké asi jako pěst, u raket s maximální hlavou je přibližně čtyřikrát větší. Platí zde ale něco za něco, protože hra s takto velkou hlavou je méně přesná.

Držadlo – pro výběr síly (tloušťky) držadla je důležitá délka prstů. Při jeho uchopení by se neměly prsty dotýkat dlaně, ale v současnosti se hledí spíše na vlastní pocit hráče. Rozlišujeme sílu držadla G 0–1 pro děti a G 2–5 pro dospělé, přičemž velikost G 5 volí již velmi málo hráčů a u firem, prodávajících tenisové vybavení, je ji zpravidla nutno objednat.



Tip

- ☛ Pokud vám držadlo v ruce „klouže“ (po určité době hraní tenisu), je možné originální koženou pásku vyměnit nebo použít doplňkovou omotávku držadla – grip, kterých je dnes na trhu velké množství a jistě si vyberete.

Výplet – „motor rakety“. Při volbě výpletu je rozhodující váš herní styl a výrobcem doporučené napětí strun pro konkrétní typ rakety. U současných modelů je toto číslo vyznačeno již na rámu rakety, síla napětí strun se udává v kilogramech. Můžete si vybrat z přírodních a syntetických (umělých) strun. Přírodní struny jsou mnohem pružnější a také dražší, syntetické nejsou tak pružné, ale za to odolnější vůči vlhku a opotřebením a jsou levnější. V současnosti se vyrábějí velice kvalitní kombinace těchto dvou typů. Začátečníci a lehce pokročilí však sotva poznají rozdíly.

Všeobecně lze říci, že pokud je výplet příliš pružný, měkký, dochází k větším nepřesnostem a menší kontrole úderů. Říkáme, že působí tzv. „trampolín nebo katapult efekt“. Naopak při tvrdším výpletu se míč od rakety hůře odráží a úder vyžaduje daleko více energie, ale má lepší kontrolu.

Tloušťka tenisových strun se uvádí nejčastěji v milimetrech. Škála se pohybuje od 1,2 až do 1,4 mm.

K výpletu je možné použít i tlumítko – vibrastop – které zabraňuje přenosu vibrací z výpletu rakety na hrající paži.

Na co si dát pozor

- ☛ Rekreační hráči mají zpravidla výplet v raketě i několik let, i přesto, že materiál (struna) již pružící vlastnosti dávno ztratila. Výplet sice drží, ale odrazové vlastnosti jsou naprosto špatné. Není dobré hrát s výpletem do prasknutí, je lepší ho vyměnit již po určitém počtu odehraných hodin.
- ☛ Kvalita výpletu je určena cenou. Jako začátečníci si zvolte střední cenovou skupinu, protože rozdíl v kvalitě byste (zatím) nebyli schopni ocenit.

Míče



Výrobci nabízejí velmi široký sortiment tenisových míčů. Speciální míče pro první tenisové krůčky pro děti v tenisových školách, rekreační hráče, pokročilí i pro různé druhy povrchů. Když s tenisem začínáte, není snadné zvolit ty správné míče. Nekupujte okamžitě nové míče, ty nejsou pro začátečníky vhodné. Jsou příliš těžké a vysoko odskakují, vhodné jsou starší a ohranější, které jsou měkčí a lehčí.



Pokuste se opatřit si co nejvíce ohraných míčů a nešetřete na jejich množství – mohli by se vám pak totiž stát, že většinu času na tenise strávíte jejich hledáním a sbíráním. S novými míči můžete zkusit hrát až poté, co zvládnete základy hry.



Oblečení a obuv

Oděv tenistů a tenistek byl vždy odrazem společenských zvyklostí příslušného období. Dříve nosily ženy dlouhé sukně až na zem, klobouky, muži dlouhé kalhoty a košile, později trička, vše bílé barvy. Až v prvních poválečných letech se objevily u mužů krátké kalhoty – šortky a v třicátých letech 20. století hrály dámy v dlouhých šortkách (nad kolena) s tričky a současně se začaly nosit k tričkům i sukničky, jejichž délka se postupně zkracovala. V 60. letech pak jediné přípustná bílá barva musela ustoupit i barevným kombinacím.

Současné tenisové oblečení je velmi rozmanité, a to jak z hlediska materiálů a střihů, tak i barevně. Při výběru oblečení se zaměřte hlavně na to, abyste se cítili dobře a byl vám umožněn dostatečný pohyb po dvorci. Ve specializovaných obchodech si můžete vybrat z velkého množství nabízených modelů.

Trička by neměla být úzká ani široká. Oboje by bránilo svobodě pohybu.

Šortky a sukničky by vám měly dobře „sedět“. Neměly by být příliš úzké, aby vám neodléty knoflíky při nadechnutí a nepopraskaly švy při podřepu, ale také by neměly být příliš široké, protože neustálé rovnání a povytahování by rušilo vaše soustředění.

Teplákové soupravy jsou důležité v chladnějším počasí a při rozcvičení. Udržují svaly zahřáté.



Obuv je nedílnou součástí výbavy tenisty. Měli byste si pořídit takovou, která je pro tenis určena a můžete ji zakoupit téměř v každém sportovním obchodě. Měla by být pohodlná, stabilní, pevná při pohybu vpřed, vzad i do stran, s ohebnou, drsnou podrážkou vhodnou pro daný povrch (antuka, koberec, tvrdý povrch). Většinou se vyrábí z kůže nebo z kombinací kůže pravé a umělé.

Do tenisek noste také **ponožky** (ne silonové!!), které jsou nutnou součástí hráčova vybavení. Sají nejen pot, ale zamezují také nepříjemnému klouzání nohy v botě.

Pokryvky hlavy – čepice, kšilty, čelenky jsou ideální, pokud jste citliví na slunce.



Tenisový dvorec

Dvorec je obdélník 23,77 m dlouhý a 8,23 m široký. Uprostřed je předělen sítí, která je zavěšená na kovovém laně. Jeho konce jsou upevněny na dvou sloupcích. Síť musí být napjatá tak, aby zcela vyplňovala plochu mezi oběma sloupky a musí mít oka tak malá, aby jimi míč nemohl projít. Výška sítě uprostřed je 0,914 m, ve středu je síť stažena bílým popruhem širokým nejvýše 5 cm, tzv. wimbledonem.

Při dvouhře je síť podepřena dvěma úzkými sloupky vysokými 1,07 m, zvanými tyčky pro dvouhru. Jejich středy jsou na každé straně vzdáleny 0,914 m od čáry ohraničující dvorec pro dvouhru.

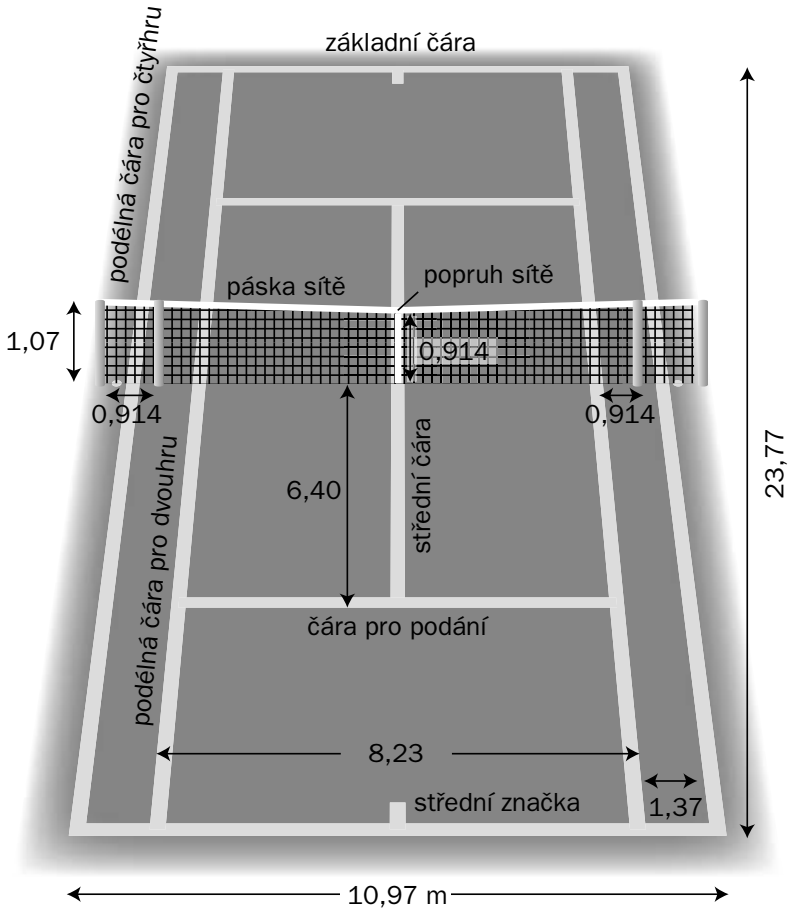
Čáry, které ohraničují kratší strany dvorce, se nazývají základní čáry, čáry ohraničující delší strany dvorce se nazývají podélné čáry. Ve vzdálenosti 6,40 m od sítě jsou rovnoběžně se sítí čáry pro podání. Prostor po obou stranách sítě mezi čarami pro podání a podélnými čarami je rozdělen na dvě poloviny střední čarou pro podání. Tento prostor se nazývá pole podání.

Pro čtyřhru je dvorec 10,97 m široký, tj. na každé straně o 1,37 m širší než pro dvouhru.



Základní druhy dvorců

1. **Antukový** – tento povrch je u nás nejčastější, šetří klouby, vazy, svaly, protože na antuce se můžete klouzat.
2. **Travnatý** – zřídka používaný pro náročnost údržby.
3. **Umělá tráva** – velmi oblíbený povrch v komerčních klubech.
4. **Betonový** – nenáročný na údržbu, ale zatěžuje klouby a svaly nohou (nelze se klouzat). Umístěný v tenisových halách nebo jako součást víceúčelového hřiště ve sportovních areálech a školách.
5. **Supreme, play-it, taraflex, koberec, granulát** – umělé povrchy v halách. Různě ovlivňují práci nohou, používejte halovou obuv určenou pro daný povrch.





Pravidla hry

Dvouhra

Hry se účastní pouze dva hráči, každý zaujímá jednu polovinu hřiště. Podstata hry spočívá v tom, že si oba hráči střídavě vrací míč přes síť, který hrají po odrazu od země nebo přímo ze vzduchu tak, aby dopadl do druhé poloviny dvorce, omezené okrajovými čarami, a to tak dlouho, než jeden z hráčů udělá chybu – zkazí míč.

Jestliže se jeden hráč dopustí chyby, je tento míč ukončen a soupeř získává bod. Toto se opakuje tak dlouho, až jeden z hráčů docílí určitého počtu bodů.

► Podání a příjem

Na začátku hry musí jeden z hráčů uvést míč do hry a stejně tak další míč po každém ukončení předešlého míče. Hráč uvádí míč do hry podáním (servisem), střídavě z pravé a levé strany své poloviny dvorce. Podání musí umístit do pole podání. Podává tak dlouho, dokud neskončí hra.

Protější hráč přijímá podání. Přijímající nesmí hrát podání ze vzduchu, musí nechat míč dopadnout na zem a teprve po odrazu od země může míč odehrát.

Podávající má pro každé podání dva pokusy, zkazí-li první podání, následuje druhé. Jestliže zkazí i druhé podání, jedná se o dvojchybu a soupeř získává bod. Pokud se při podání dotkne míč horního okraje sítě a dopadne do správného pole podání, musí se opakovat (to platí pouze při podání).

► Počítání bodů

Hra tedy začíná podáním jednoho z hráčů, a to z jeho pravé strany. Přijímající hráč vrací podávajícímu míč kamkoliv do poloviny dvorce podávajícího a oba si střídavě vrací míč tak dlouho, dokud jeden z nich neudělá chybu. Míč je ukončen. Pak následuje podání z levé strany, míč se hraje do ukončení a opět následuje podání zprava. Podání se tedy střídá po každém ukončení bodu pravidelně zprava a zleva.

Pokud nemá hráč žádný bod, počítá se nula. Získá-li hráč jeden bod, počítá se patnáct (fifteen), získá-li druhý bod, počítá se mu třicet (thirty), získá-li třetí bod, počítá se mu čtyřicet (forty) a jestliže získá čtvrtý bod, počítá se mu celá jedna hra (game). Druhý hráč však mezitím může získat také body, tím vznikají různé kombinace bodů, tvořící stav hry. Po každém dokončeném bodu by měl podávající

nahlásit stav hry, a to tak, že napřed uvede své body a pak body přijímajícího, například třicet-patnáct. Jedna hra (game) je ukončena, pokud jeden z hráčů získá čtyři body.

Výjimkou je, když oba hráči získali po třech bodech a stav hry je čtyřicet-čtyřicet (shoda). V této chvíli musí jeden z hráčů získat dva body za sebou, aby získal celou hru (game). Po získání jednoho míče následuje výhoda a teprve po druhém vítězném míči získá celou hru. Jestliže při výhodě jednoho hráče, zahraje druhý hráč vítězný míč, pak následuje opět shoda a jeden z hráčů musí zahrát dva vítězné míče za sebou. Hráči si mění strany vždy při lichém součtu bodů. (1–0, 2–1, 3–2, 4–5).

► Sada (set)

Po ukončení první hry následuje hra druhá. Přitom se hráči střídají na podání pravidelně po každé odehrané hře (game). Hráč, který získá jako první šest her, vyhrává jednu sadu. Jestliže je však stav hry 5:5, nestačí k zisku sady pouze jedna hra, ale jsou zapotřebí hry dvě. Takže výsledek nemůže být 6:5, ale musí být na rozdíl dvou her – 7:5.

Pokud je však stav hry 6:6, přistupuje se ke zkrácené hře, tie-breaku. Tie-break se hraje do sedmi bodů, přičemž začíná podávat hráč, který je na řadě s podáním, a to zprava. Po ukončení bodu následují dvě podání protihráče, který začíná zleva a pak se hráči střídají na podání po dvou bodech. Toto se opakuje do té doby, dokud jeden z hráčů nezíská sedm bodů. Střídání stran při zkrácené hře nastává vždy, když je součet bodů ve hře šest, dvanáct, osmnáct atd. a po skončení tie-breaku. Jestliže oba hráči získají šest bodů, hra se prodlužuje do té doby, dokud jeden z hráčů nedosáhne rozdílu dvou bodů, např. 8:6. Hráč, který získá tuto hru, vyhrává sadu 7:6. V první hře druhé sady začíná s podáním ten hráč, který byl přijímajícím v prvním bodě tie-breaku.

Tenisové zápasy se hrají na dvě vítězné sady ze tří, nebo na tři vítězné sady z pěti, ale toto je jen na turnajích Grand Slamu a některých významnějších turnajích. Ženy hrají vždy jen na dvě vítězné sady.

Čtyřhra



Hry se účastní čtyři hráči. Pravidla jsou téměř stejná jako při dvouhře, avšak existují malé změny. Na každé polovině dvorce jsou dva spoluhráči – jedna dvojice. Dvorec pro čtyřhru je širší než pro dvouhru o 1,37 m na každé straně. Jsou



to pruhy dvorce mezi podélnými čarami pro dvouhru a pro čtyřhru. Ostatní čáry dvorce a čáry podání jsou stejné jako u dvouhry.

Podání se hraje v tomto pořadí: v první hře podává jeden hráč z jedné dvojice, ve druhé hře jeden hráč z druhé dvojice, ve třetí hře druhý hráč první dvojice, ve čtvrté hře druhý hráč druhé dvojice. Toto pořadí se opakuje až do ukončení sady.

Protihráči přijímají podání střídavě, tedy podání z pravé strany jeden hráč a podání z levé strany druhý hráč, a to během celé sady ve stejném postavení. Pokud tedy přijímá jeden hráč v první hře vpravo a druhý hráč vlevo, musí takto stát po celou sadu.

Hráči při čtyřhře mohou během hry, s výjimkou podání, přebíhat libovolně po celé polovině dvorce a je jedno, který člen dvojice zasáhne míč. Dotkne-li se jeden z hráčů míče a druhý jej hraje dál, ztrácí tato dvojice bod.

Technika základních úderů



Držení rakety



Správné držení rakety je velmi důležité kvůli tomu, abyste prováděli tenisové údery správně a s jistotou. Závisí na něm sklon plochy rakety při úderu, místo zásahu míče a využití síly při úderu. Každé držení má výhody a nevýhody a každé držení může být vhodné pro techniku a styl určitých hráčů, ale pro jiné je nevhodné. Stejně jako ostatní techniky prošlo i držení dlouhým vývojem a bylo vždy ovlivňováno technikou hry předních světových hráčů.

Podle způsobu uchopení rakety rozeznáváme držení jednoruč a držení obouruč.

Podle polohy držadla v dlani pro jednotlivé údery dělíme držení na:

- ☛ jednotné – pro voleje, smeč, podání;
- ☛ se změnou – pro forhend a bekhend.

Držení pro forhend a bekhend je několik, liší se jen v tom, o kolik přehmátnete více doprava (u forhendu) či doleva (u bekhendu) na horní ploše rakety. (Pro hráče hrajícího pravou rukou).

Jak raketu správně uchopit?

Položte raketu plochou na zem před sebe a ve dřepu postavte raketu hranou k zemi do svislé polohy. Pravou rukou uchopte držadlo tak, jako když někomu podáváte ruku. Prsty pohodlně oviňte držadlo rakety. Prostředníček a ukazováček se navzájem nedotýkají. Ukazováček je natažený jako by ležel na spoušti pistole. Konec držadla není úplně v dlani, ale opírá se o spodní hřbet dlaně. Překontrolujte polohu úhlu mezi palcem a ukazováčkem.