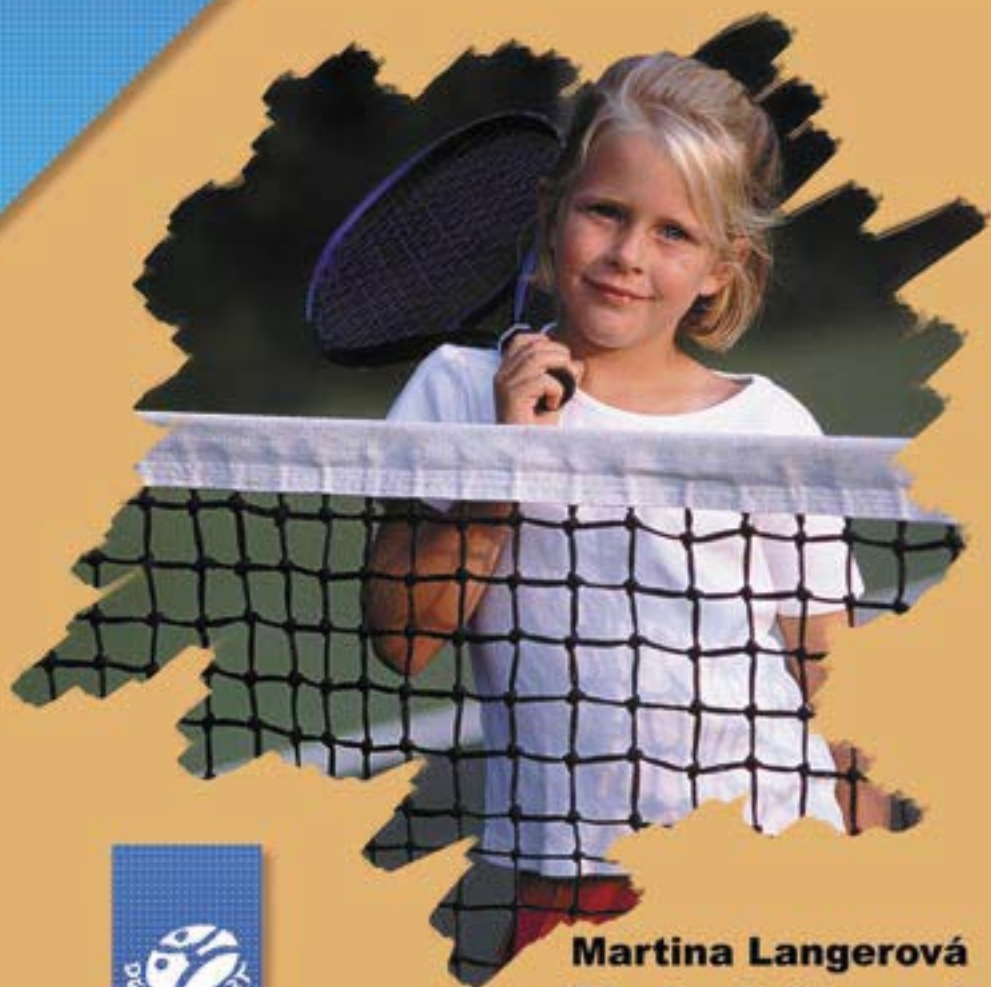


Tenis a děti



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.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Martina Langerová, Blanka Heřmanová
Tenis a děti

Autorská spolupráce Michal Stein



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2353. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie archiv autorky
Ilustrace Monika Wolfová
Počet stran 104 stran
První vydání, Praha 2005
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.
Náchodská 524, Trutnov

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1256-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6149-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvodem	7
Trocha historie nikoho nezabije	9
Pravidla letem světem	11
Tenisový kurt	13
Začínáme s tenisem	16
Má dítě talent?	17
Než začneme na kurtech	19
Jak si vybrat oddíl	20
Individuální, nebo skupinový trénink?	22
Závodní hraní	23
Tenisové vybavení	25
Tenisová raketa	25
Pomůcky pro držení rakety	31
Zkrácené rakety	31
Tenisový míček	32
Odlehčené míče	34
Co na sebe	34
Další tréninkové pomůcky	36
Trenažéry	36
Pevné a mobilní stěny	37
Mobilní síť	39
Další tréninkové pomůcky	39
Individuální průpravná cvičení	42
Příprava mimo dvorec	42
Trénink bez rakety	42
Trénink s raketou	44
Trénink u tenisové stěny	47
Biomechanika tenisu	49
Hlavní principy tenisové biomechaniky	49
Vlastní biomechanika tenisty	51
Příčiny problémů s koordinací	52
Tenisová biomechanika v praxi	52

Metodika tréninku	53
Dělení základních úderů	54
Ještě než odehrajeme první úder	56
Zásady pro držení rakety	56
Pohyb a postavení při úderu	57
Vlastní úderová technika	59
Začínáme volejem	59
Metodický postup při tréninku volejů	61
Forhend a bekhend	62
Forhend od základu	63
Bekhend obouruč	66
Bekhend jednoruč	67
Tipy pro trénink forhendu a bekhendu	69
Podání není poslední v řadě	69
Metodické pokyny pro nácvik podání	72
Smeč	73
Údery s horní či spodní rotací	74
Ostatní údery	75
Vedení tréninku	76
Doporučení pro výběr trenéra	78
Individuální trénink	78
Skupinový trénink	80
Příklady skupinového tréninku	81
Speciální typy skupinového tréninku	82
Kondiční příprava a doplňkové sporty	85
Zdravotní rizika tenisu	86
Strečink	87
Posilování u dětí	90
Komenzační cviky	91
Doplňkové sporty	91
Slovníček nejfrekvetovaných tenisových výrazů a pojmů ..	94
Použitá literatura	103

Úvodem

Také vás okouzлил tenis? Asi ano. Jinak byste se zřejmě nestali čtenáři této útlé knížky... Je určena všem, kteří mají zájem o tenis a jeho trénink se zřetelem na trénování dětí. Má pomoci se základním pochopením metod tréninku, může být i názorným rádcem začínajícím trenérům, nebo rodičům v případě, kdy není trenér dostupný. Zároveň odpoví na stovky otázek a pomůže pochopit tréninkové metody trenéra i těm rodičům, kteří se na tenisových dvorcích, u tréninkových stěn a v jejich okolí příliš nevykytují.

Čím je tenis – tento individuální sport (třebaže se v něm hrají čtyřhry a soutěže družstev) – neopakovatelný? Jednoduše a prostě vším! Netradičním počítáním. Nezvyklou sítí (která je, na rozdíl od odbíjené, badmintonu, ale i nohejbalu, uprostřed nižší než u krajních kúlů). A v neposlední řadě i tím, že se tento historicky označovaný „bílý sport“ stal v posledních třech desítkách let pestrobarevnou přehlídkou úborů i nebláznivěji zbarvených raket a výpletů. Především však patří tenis k těm sportům, kterým je možné se věnovat již od předškolních let až po aktivní seniorský věk. Ano, v turnajích seniorů nejsou výjimkou kategorie nad sedmdesát let a setkáváme se zde i s osmdesátníky! Tenis se také řadí mezi sporty s největší základnou rekreačních hráčů na světě (spolu s plaváním a turistikou)! I proto nastal v posledních desetiletích velký boom firem vyrábějících nejen tenisové „propriety“, ale vše, co má (byť vzdáleně) s tímto sportem něco společného.

Předmětem zájmu této knihy jsou především děti a jejich tenisové začátky. I proto je její podstatná část věnována správnému nácviku úderů a metodice tréninku. Na této části se podílela i někdejší špičková hráčka a současná úspěšná trenérka Blanka Heřmanová-Kumbárová. Do rukou se vám nedostávají odborná skripta (i když se v metodických pasážích knížky hlubšímu pohledu a zdánlivě odborným detailům nevyhneme), ale příručka, která by chtěla být vaším dobrým kamarádem a přítelem, k němuž se rádi vracíte, abyste s ním poznávali něco nového, případně si něco zopakovali. Chceme vám přiblížit nejen základy tenisu, ale také poskytnout řadu informací, které jsou potřebné pro začínající trenéry. Kniha se bude hodit také rodičům či prarodičům, jejichž potomci se chtějí umět nejen úspěšněji pohybovat, ale hlavně hrát s raketou na dvorcích. A když prostřednictvím této publikace získáme pro tenis i vás, tím lépe!

Knížka poradí nejen v základní tenisové orientaci, může být také rádcem při výběru správného tenisového náčiní a oblečení, pomůže s výběrem

vhodného tenisového oddílu a trenéra. Dozvíte se něco o fyzické přípravě a kompenzačních cvičeních. Závěrečný slovníček výrazů a pojmů vám pomůže pochopit řadu (zpočátku „tajemných“) označení a odbornou tenisovou terminologii. Věříme také, že vám při praktickém nácviku úderů a pochopení jejich techniky budou nápomocny i názorné nákresy a fotografie.



Trocha historie nikoho nezabije

Většina kapitol z historie tenisu začíná větou: „...už staří Římané...“ Mohli bychom ji také použít, ale kořeny vzniku pozdějšího lawn-tenisu sahají možná i mimo evropský kontinent. První historický „prapředek“ tenisu vznikl, podle dochovaných historických pramenů, patrně v dávnověku v Mexiku. Již zmínění Římané měli také obdobnou hru, zvanou **trigon**.

Konkrétnější podoby her, za jejichž nástupníka bychom mohli dnešní tenis určitě považovat, se dochovaly ze středověku. Ve dvanáctém století se v Itálii setkáváme se hrou **gioco della pallone**, později vystřídanou **gioco della corda**. Ale také Francie se hrdě hlásí k tomu, že na jejím území vznikl pradědeček dnešního tenisu. Ta hra měla název **jeu de la courte paume**. A nesmíme zapomenout ani na (dodnes) tenisovou velmoc – Španělsko. Tam se od čtrnáctého století hraje populární **pelota**, která se postupně rozšířila na německé a holandské šlechtické dvory. Tedy nikoliv na dvory a dvorce, ale do tehdejších „hal“, čili míčoven. Výše uvedené hry měly s dnešní tenisovou hrou ještě pramálo společného. Míček se v nich odpaloval nejprve holou, později obandážovanou rukou. A protože se míček odpaloval o stěnu, mohli bychom je považovat také za předchůdce squashe. Bandáže byly při těchto hrách nutností, jelikož míčky nebyly gumové, ale z tvrdého korku!

První zmínky o hře s názvem tenis jsou z přelomu patnáctého a šestnáctého století. Hrál se v Anglii, ale slovo **tennis** je údajně odvozeno z francouzského výrazu „tenez“ (sloveso ve významu „berte“, či ještě výstižněji „chytejte“). Konkrétním předobrazem dnešního tenisu se stala hra **sféristika**, kterou si 16. března 1874 nechal patentovat anglický major Walter Clopton Wingfield. Sféristika se hrála na dvorcích, které byly v půlce vlastního pole zúžené a odtud mírně stoupaly k síti. O rok později již vznikla první pravidla tenisu, o která se zasloužili funkcionáři Marylebone Cricket Clubu a roku 1886 dostal dnešní podobu i tenisový dvorec.

Od té doby se pravidla tenisu měnila pouze minimálně. Roku 1903 a 1958 byla specifikována a upravena takzvaná „chyba nohou“, u podání zvaná výstižněji přešlap. V roce 1975 dochází k poměrně revoluční změně – na přání televizních společností, které trpěly nekonečnými zápasy, se zavedlo zkrácené počítání v sedmnáctém, respektive třináctém gemu (nejprve za stavu 8:8 a později – dodnes – za stavu 6:6 rozhodujícího setu) – **tie-break**. Postupně se tento rozhodující gem začal hrát v každé sadě.

Závěrem této kapitoly se krátce zmíníme o velkých tenisových osobnostech české a československé tenisové historie. Protože minulý režim tenisu příliš nepřál (zvláště v polovině dvacátého století), není náhodou, že jedny z největších postav nejen naší, ale i světové historie tenisu, dosáhly svých nejvýznamnějších úspěchů až v politické emigraci jako reprezentanti jiných států. To se týká prvního českého vítěze Wimbledonu **Jaroslava Drobného**, jedné z nejlepších tenistek dvacátého století, fenomenální **Martiny Navrátilové**, ale i asketického šampiona **Ivana Lendla**, který v roce 1980 výrazně pomohl získat Davisův pohár pro tým Československa, později však již sbíral tituly a dlouho se pohyboval na pozici světové jedničky jako občan USA. Stejnou úctu si však zaslouží i ti, kteří naši vlast reprezentovali téměř po celou kariéru. Trojnásobný profesionální světový šampion meziválečného období (1929, 1932, 1937) **Karel Koželuh**, wimbledonský vítěz ve dvouhře **Jan Kodeš**, jeho pozdější wimbledonský ženský protějšek **Jana Novotná**, olympijský šampion ze Soulu **Miloslav Mečíř**, světový šampion ve čtyřhře a vítěz Poháru národů **Tomáš Šmíd**, dlouholetá ženská stálice **Hana Mandlíková**, „srdcař“ a velký bojovník v týmových soutěžích **Jiří Hřebec**, jeho předchůdce **Jiří Javorský** a v neposlední řadě i (zatím) poslední česká tenisová světová jednička a vítěz velkého grandslamového turnaje ve dvouhře **Petr Korda**.

Československá tenisová škola měla odjakživa ve světě velmi dobrý zvuk. To potvrzuje nakonec i to, že v sedmdesátých letech minulého století si čeští odborníci patentovali průpravnou hru na malých kurtech – **pálkový tenis**. V současné době je jeho nástupcem tzv. **minitenis**, který se opírá o nejnovější tenisové poznatky ve výchově malých hráčů. O dobrém tréninkovém vedení mladých tenistů v naší vlasti svědčí i řada týmových úspěchů chlapců v **Galeově poháru**, dívek v poháru **Ann Soisbaultové** a obou kategorií v individuálních soutěžích Orange Bowle. Ze starších mládežnických úspěchů je třeba vyzdvihnout wimbledonskou juniorskou vítězku **Andreu Strnadovou** i její velmi talentované současnice – **Barboru Strýcovou** a zvláště **Nicole Vaidišovou**, které již hrávají vyrovnané zápasy s předními hvězdami ženského světového tenisu.

Pravidla letem světem

Princip tenisu je zdánlivě jednoduchý. Jde o to, zahrát míč pomocí rakety přes síť tak, aby na něj soupeř v lepším případě vůbec nedosáhl, nebo aby ho nemohl úspěšně vrátit zpátky. Hráč či dvojice tedy ztrácí bod, pokud míč nevrátí správným způsobem na území soupeřova vymezeného dvorce. Míč musí být **zahrán raketou** (i jejím rámem!) dřív, než podruhé dopadne na zem. Mimo returnu (vrácení podání) se může míč odehrát i přímo ze vzduchu (volejem). Za platné míče jsou uznávány ty, které dopadnou na území dvorce, ohraničeného čarami. Pozor! Čáry jsou součástí dvorce a míček, který se čáry (třeba pouze lehce z vnější strany!) dotkne, je považován za regulérní.

Los před začátkem zápasu rozhoduje o volbě stran a o tom, kdo začne v utkání podávat. Hráč, který utkání zahajuje podáním, je označován jako **podávající** (servírující), a ten, který podání vybírá, je přijímající (returnující). Podávající začíná hru z postavení za svou základní čarou a podává nejprve **z pravé strany** a pak z levé. (Výjimka je pouze ve zkrácené hře tie-break, kdy hráč začíná podávat z pravé strany, ale má pouze jedno podání, soupeř pak začíná servírovat zleva a dále se již pokračuje po dvou servisech se začátkem z levé strany.)

Podávající má na podání dva „pokusy“. Pokud první servis nezahraje do soupeřova pole, má ještě možnost opravy. Když nezahraje úspěšně ani **druhý servis**, získává bod soupeř. Výjimku tvoří podání, které tečuje síť, ale dopadne do vymezeného pole. To se nezapočítává a následuje místo něj další pokus. Takže hráč může teoreticky podávat o jeden bod třeba čtyřikrát (pokud dá první podání špatné a pak dvakrát míček ze servisu tečuje síť a spadne do dvorce) i vícekrát.

Základní částí tenisového zápasu je hra (game, gem). Hráč vyhrává hru, jestliže získá ve svůj prospěch čtyři body. Tyto body se označují čísly: 15, 30, 40 a hra. V případě, že oba soupeři shodně dosáhnou 3 body a stav by měl být 40:40, nastává „shoda“. Další získaný míč se pro vítěze určuje jako „výhoda“. Pokud následující míč získá prohrávající, následuje opět shoda a tak dále, až jeden z hráčů získá vítězství **„o dva míčky“** (čili zahraje vítězný míč či získá bod soupeřovou chybou po své výhodě). Po skončení první hry se stane z podávající hráče přijímající a naopak. To se **střídavě** opakuje ve všech následujících hrách. Hráč, který dosáhne šesti vítězných her, získává set. Ale pozor, sadu musí získat (s výjimkou tie-breaku) s náskokem dvou her. Takže, pokud je v sadě stav 5:5, může jeden ze soupeřů zvítězit 7:5, nebo hra pokračuje 6:6 a následně se rozhodne v **tie-breaku**. (Výjimkou jsou některé velké turnaje dodržující tradice, kde se hraje zkrácený tie-break až v rozhodujícím třetím či pátém setu).

Zkrácenou hru, zvanou **tie-break**, začíná podáním ten, který je v průběhu sady na řadě (za nerozhodného stavu logicky ten, který začínal sadu podáním) a má pouze jeden servis, a to z pravé strany, po něm má soupeř dva servisy, přičemž začíná zleva, což se dále pravidelně opakuje. Každý získaný míček se počítá za jeden bod. Hru získává ten hráč, který jako první dosáhne 7 bodů, ale musí zvítězit o dva body. Takže stav vítězného tie-breaku může být 7:0, 7:5, ale při extrémně vyrovnaném souboji třeba i 30:28! Po šesti odehraných bodech (tedy za stavu 3:3, 5:1 nebo 9:9 či 12:12) se mění strany dvorce.

Po „lichém“ součtu her (tedy za stavu 1:0, 2:1, 1:2, 3:0 atd.) se mění strany, přičemž hráč může využít **přestávku** k posezení na lavičce a kratšímu občerstvení. Od roku 1999 je zavedena přestávka po odehrané sadě (i když je výsledek „sudý“) přičemž se pak za stavu 1:0 či 0:1 v další sadě strany mění bez přestávky).

Správné **počítání** v tenise má být vždy s **upřednostňováním podávajícího** na prvním místě. Například: „podávající 1:5“, anebo „nevýhoda servis“. Velké turnaje hrají muži na tři vítězné sady a ženy na dvě. Mužská čtyřhra se hraje na tři vítězné sady a smíšená na dvě (kvůli ženám). Ovšem teď může pozorný fanoušek či fanyнка ženského tenisu správně namítat, že i ženy hrají na tři vítězné sady. Ano, je to pravda. Jedná se však pouze finálový zápas vrcholného tenisového turnaje mistryň.

Pravidla platná pro dvouhru platí i pro **čtyřhru**. O úvodním podání se rozhodne tak, že se dvojice, která začíná podávat, **domluví** mezi sebou. Dvojice soupeřů se pak obdobně domluví na tom, který z nich začne servírovat ve 2. hře. Spoluhráč partnera, jenž podával v první hře, potom bude servírovat ve hře třetí a konečně spoluhráč toho ze soupeřů, který měl servis v druhé hře, bude podávat ve čtvrté hře. Ve stejném pořadí se podává v dalších hrách až do konce úvodní sady. Na **počátku každé nové sady** může podávat **kterýkoliv** hráč ze dvojice, která je na řadě s podáním! Rovněž se po odehrané sadě mohou zaměnit hráči na příjmu. Při čtyřhře může stát spoluhráč podávajícího kdekoliv na vlastní polovině hřiště. V průběhu hry se mohou oba spoluhráči libovolně pohybovat na vlastní polovině hřiště a (mimo vlastního returnu) **kterýkoliv** z nich může vrátet míč (to znamená, že se nestřídají pravidelně ve výměnách jako při čtyřhře ve stolním tenisu!). Tato pravidla platí pro dvouhry, čtyřhry, smíšené čtyřhry a soutěže družstev.

Tenisový kurt

Tenisovým raketám a míčům se budeme věnovat ve vlastní, samostatné kapitole, a to nejen z hlediska pravidel, ale i typů a jejich vhodného použití pro nejmladší tenisové adepty. Nyní se zaměříme na tenisový dvorec, nebo-li kurt. Tenisové hřiště má tvar obdélníku, jehož delší strana měří **23,77 m** a kratší buď **8,23 m** (pro dvouhry), nebo **10,97 m** (pro čtyřhry). V polovině je hřiště rozděleno sítí, upevněnou na sloupcích ve výšce **1,07 m**. Ta je v půli své délky rozdělena páskou (zvanou podle tenisového turnaje „wimbledon“), která síť udržuje ve výšce **91,5 cm**. **To znamená, že síť není rovná a rozdíl v její výši činí 16,5 cm!** Správný kurt má mít postranní sloupky pro čtyřhru dále od středu a sloupky pro dvouhru blíže ke středu. Aby se nemusely měnit celé kúly pro obě soutěže, běžně se úprava sítě pro dvouhry řeší přidavnými sloupky, které se umístí ve vzdálenosti **91 cm od postranní čáry pro dvouhru**. Síť musí být **pevně napnutá** mezi oběma sloupky a její struktura musí být natolik hustá, aby jí nemohl projít míč. Horní část sítě tvoří pevná páska 5–6,5 cm široká, kterou prochází ocelové lanko, jímž síť napínáme.

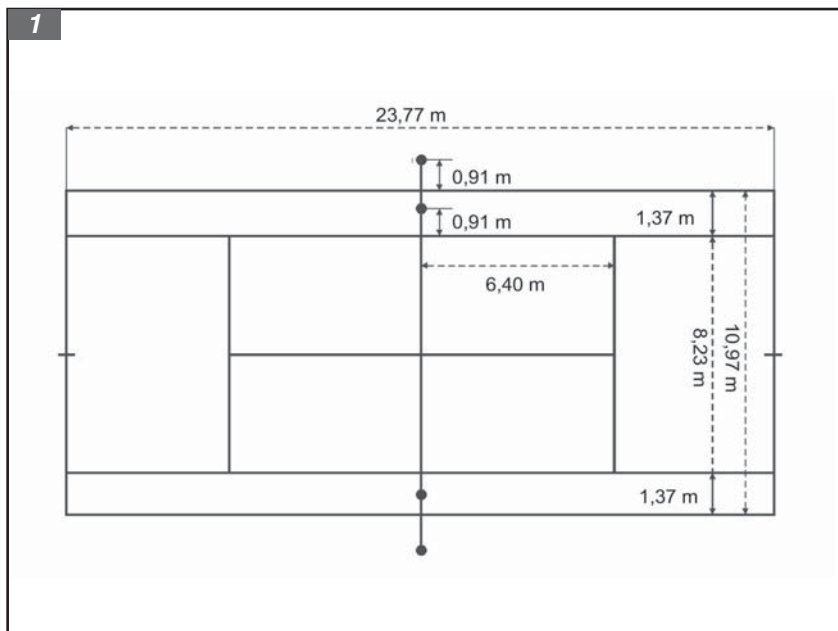


Schéma kurtu



Pozor, síť se hráči nesmí v žádném případě – pokud je míček ve hře – dotknout! Nejen raketou, ale ani žádnou jinou částí těla! I kdyby třeba v takovém případě zahráli vítězný úder, počítá se jako míček pro soupeře. Velkou nezvyklostí je, že tenisová pravidla připouštějí jako dobrý i ten míček, **kteřý vůbec nepřejde přes síť**. Je to v tom případě, když je hráč při vracení míče mimo dvorec a míč zahraje směrem na soupeřovu půli. Míček uznáný jako správný může přejít mimo linii sítě (za sloupkem) v podstatně nižší výšce, než je síť. Dokonce je při dvouhře **regulární i takový míček**, který projde v prostoru mezi sloupkem pro dvouhru a sítí (pokud ta není celistvá až ke kúlům, pochopitelně) **hluboko pod lankem a páskou sítě!!!**

Čáry ohraničující delší strany tenisového hřiště se nazývají čáry **podélné**. Naopak, čáry ohraničující kratší strany dvorce nesou název čáry **základní** (často se setkáváme s anglickým výrazem „baseline“). Ve vzdálenosti 6,40 m od sítě jsou rovnoběžně se sítí čáry pro podání. Prostor po obou stranách sítě – mezi čarami podélnými a čarami pro podání – je rozdělen na dvě poloviny polí pro podání čarou střední, která rovnoběžně s podélnými čarami protíná síť uprostřed hřiště v jejím nejnižším bodě (u pásky „wimbledon“). Na regulérním hřišti má být v pokračování této čáry podání ještě krátká 10 cm dlouhá čára na základní čáře, která má zamezovat tomu, aby hráč při podání stál na nesprávné straně.

Čáry (běžně je označujeme jako lajny) se nyní vyrábějí většinou z plastického materiálu. Dříve se lajnovaly pomocí speciálního charakteristického vozítka zvaného „lajnovačka“. Bylo to sice pracnější a náročnější, ale míček, který na čáru dopadl, ji trochu smazal a byl tudíž prokazatelnější. Rovněž odraz z čáry nalajnované na antuce byl stejný jako na jiném místě dvorce. Míč, který dopadne na současnou umělou čáru, spíše sklouzne či nekontrolovatelně povyskočí.

Pro **mezinárodní turnaje** musí být vzadu za základní čarou výběhový prostor nejméně 6,4 m a vedle postranních čar minimálně 3,66 m. Pro nižší soutěže je pravidly povoleno 5 metrů za základními čarami a dva a půl metru vedle čar postranních. Když už jsme u povolených rozměrů, musíme ještě připomenout, že v halách, kde chceme hrát soutěžní utkání, musí být výška stropu minimálně sedm a půl metru nad povrchem hřiště.



Tuto kapitolu zakončíme krátkým **výčtem povrchů**, na kterých se tenis nejčastěji hraje. Venkovní dvorce bývají **antukové** (tu tvoří jemná drť z rozemletých střešních tašek a cihel), betonové a umělé. V Čechách byl dříve nejužívanějším **umělým povrchem** „Nisaplast“ (nazývaný podle firmy z Jablonce nad Nisou) sestávající z drobných profilovaných plastových čtverečků (připomínajících koupelnovou rohož) položených na

tenkých ocelových roštích na betonovém podkladu. Postupně je tento povrch nahrazován spíše **kobercovými povrchy**, v nichž je nasypán bílý říční písek, či litými gumovými zdrsňenými povrchy ne nepodobnými legendárnímu atletickému tartanu. Na americkém kontinentu mají místo antukových dvorců kurty šedé – **cementové**, které mají obdobné vlastnosti jako antuka. Pozor, nezaměňovat s kurty **betonovými**, které jsou rovněž vyráběny za přispění cementu!

V **halách** se nejčastěji setkáváme s **kobercovými povrchy**. Bývají **sypany pískem** či **granulemi** z gumy (aby míček získal optimálnější odraz a hráči se nepohybovali na tvrdém).

Tyto granule **nejsou** v kobercích **přípustné** při mezinárodních soutěžních utkáních. Proto jsme před turnaji v takových halách kolikrát svědky velkého luxování. V halách se zpravidla hraje také na řadě rozličně strukturovaných **gumových povrchů**. Mají nespočet různých komerčních názvů od Boltexu, přes Japex, Rebound-Ace až po Metaflex a liší se různou tvrdostí i vlastnostmi odrazu míče.

V době uzávěrky této publikace došlo k revolučním změnám pravidel v oblasti počítání skóre a délky her a setů ve čtyřhrách. Pouze to nejdůležitější: s platností od začátku roku 2006 dochází ke zkrácení setů na pět vítězných her (tie break se hraje za stavu 4:4) a vítězem setu se stává dvojice, která získá první míč po stavu „40“ (ať už byl stav 40:0, 40:15, 40:30, 40:40!!). Má tím odpadnout dlouhý „maraton“ shod, výhod a nevýhod v koncovkách her, a tím se zrychlit a ztraktivnit deblové zápasy. Další podstatné změny se týkají účasti profesionálních hráčů v turnajích dvouher a čtyřher současně. Což značně stíží pozici tenistům specializujícím se výhradně na párové soutěže. Ale to se (zatím) vašich dětí netýká...

Začínáme s tenisem

V současném sportovním světě se vede polemika o vhodnosti raných **specializací** dětí na ten který konkrétní sport. Její výsledek není jednoznačný, v zásadě se dá shrnout do poznatku, že záleží vždy na samotném dítěti, jeho fyzických i psychosociálních předpokladech, charakteru, genetických předpokladech, rodinném zázemí, místních podmínkách a na desítkách dalších (mnohdy na první pohled zanedbatelných) okolností.

Ani v **tenise není názor na specializaci vyhraněný**. Mnozí ambiciózní rodiče, kteří si například přečtou, že někdejší ženská tenisová světová jednička Martina Hingisová začínala na kurtech již ve třech letech, přivádějí do tenisových školiček své tříleté potomky, kteří nejsou fyzicky, motoricky ani duševně na specializovaný nácvik tenisu připraveni. Je to škoda. Takové děti třeba první negativní zážitek (který nemusí být způsobený ani špatným trenérem, ani mírou jejich předpokladů pro tenis) zbytečně odradí a nezískají k tenisu – a mnohdy pak později ani k jinému sportu – žádný vztah.



Otázka tedy zní: **kdy je u dítěte nejvhodnější začít s průpravou tenisu?** Odpověď v žádném případě nemůžeme generalizovat. U každého dítěte totiž záleží nejen na fyzických a duševních předpokladech, ale rovněž na tom, jaký vztah k aktivnímu sportu je v jeho rodinné výchově upřednostňován. Pro každého jedince je vhodný jiný přístup. Zde se dostáváme k další klíčové otázce, a tou je **adekvátní motivace**. Těžko můžeme vhodně povzbudit tříletého potomka tím, že jde do tenisového oddílu, aby jednou „vyhrál Wimbledon“, když ani neví, co je raketa a jak se tenis počítá. Diametrálně odlišným přístupem je své dítě naopak pouze „odložit“ do tenisové školičky a dávat mu najevo, že je tam pouze proto, aby na čerstvém vzduchu strávilo odpoledne. To pak bude zákonitě přistupovat k tenisové výuce pouze tak, jako když v pozdějším věku chodí do školní družiny. Jde si „zablbnout“ na kurty se svými vrstevníky, poškádlit se, zaběhat si, ale tenisová raketa a míčky jsou v jeho případě nadbytečným „nutným zlem“. V zásadě tento způsob neodsuzujeme. Dítě může získat dobrý vztah ke kolektivu, k oddílu a v budoucnu pro něj může být tenis nejen vhodnou relaxací, ale třeba se v něm uplatní jako dobrý rekreační hráč a později i funkcionář. Těžko však již později získá **herní zodpovědnost, soustředění i základy techniky** (které bralo v rozhodujícím počátečním stadiu na lehkou váhu) a **herní motivaci**. Dalším nevhodným přístupem, obzvláště u autoritativně vychovávaných dětí, je **přílišný zájem rodičů**. Dítě se pak většinou snaží ochotně vyhovět, ale kladný vztah ke sportu tím nezíská. Ba naopak. Spíše je uvnitř nešťastné a v pozdějším věku od tenisu (ale i jiného

sportu, k němuž je takto nepřímou zmanipulováno) odchází. To je jenom **několik příkladů** nevhodného přístupu.

Má dítě talent?

V podstatě můžeme říct, že na tenisové začátky **není žádný univerzální vzorec**, aplikovatelný bezesbytku pro celou dětskou populaci. Dlouholetá praxe ukazuje, že nevhodnější je, když se na tenis **začnou specializovat** děti ve věku **kolem šesti let**, po průběžné všesportovní přípravě. Může se stát, že často je v pozdějším věku předběhnou nejen jedinci, kteří se na tenis specializovali dříve, ale také naopak ty děti, které se věnovaly jiným míčovým sportům. V nich totiž mohou získat **základní pohybovou přípravu**, ale zejména cit a odhad pro odraz míče a zákonitosti jeho pohybu.

Předpoklady pro začátek tenisové výuky dětí:

- specifická pohybová vyzrálost (tu můžeme úspěšně rozpoznat již při jiných pohybových aktivitách);
- šikovnost a temperament (orientačním hlediskem zde mohou být pohybové testy);
- vztah k míčovým hrám (například vybíjená, hokej s míčkem);
- pohybové nadání i v jiných sportech (obratnost, sportovní myšlení);
- soutěživost.

U akcelerovaných jedinců splňujících alespoň částečně výše uvedené podmínky je vhodný věk pro počátky kariéry, v níž počítáme s vrcholovým sportem, **kolem šesti let**. Již zmiňovaná **Martina Hingisová** hrála na kurtu s raketou již jako tříletá a už ve čtrnácti letech se stala vítězkou grandslamového turnaje – tenisovou šampionkou Francie.

V **osmi až deseti letech** je začátek tenisu ideální pro děti, které již získaly nějaké soutěžní zkušenosti v jiných sportech, můžeme však počítat s jejich kariérou spíše v oblasti výkonnostního sportu. S tenisem mohou začít na této úrovni kdykoliv. Vhodnou motivací může být i nadšená tenisová parta na střední škole. Ale ani pro vrcholový tenis není mnohdy pozdější věk překážkou. Například český rodák a pozdější reprezentant Švýcarska v tenisu Jakub Hlasek začal se specializovaným tenisovým tréninkem až ve čtrnácti letech. Trénoval denně až pět hodin a v osmnácti letech byl pak mezi deseti nejlepšími světovými hráči v žebříčku ATP.



Zejména v předškolním věku je důležité podporovat v dítěti přirozenou **hravost**, která je mu vlastní. Budoucího tenistu nezatěžujeme složitými záludnostmi pravidel a tenisových zákonitostí. Snažíme se, aby se naučil orientovat na kurtu a při soutěživých hrách **zjednodušíme počítání**. Počítáme např. každý míček za jeden bod, jako ve stolním tenise.

Významným motivačním prvkem u dětí je kopírování **vzorů**. Pokud dítě sleduje tenis v televizi, nebo chodí jako divák na soutěžní zápasy, může mu jako konkrétní vzor posloužit nějaký dobrý tenista. Snažíme se dbát na to, aby si za vzor nevybralo idol pouze pro jeho extravagantní oblečení nebo chování, ale spíše pro to, jak hraje. Připomínáme dítěti, že se musí nejdříve naučit **správné hraní úderů** a teprve v pozdějším věku si je může individuálně uzpůsobit svým fyzickým předpokladům a později i taktice, tak jako ze školního krasopisu vzniká svébytný individuální rukopis.

Samozřejmě, ideálním vzorem je, když hraje tenis někdo z rodiny nebo blízkého okolí, s nímž se může dítě ztotožnit, a ten se postupně stává jeho **autoritou** a tenisovým vzorem. V takovém případě je vše mnohem jednodušší. Ale zároveň **to není** určitě **typický případ** čtenáře této tenisové příručky.

Věk je tudíž pouze hodnotou orientační. Záleží totiž na mnohých aspektech i mimo **samotné předpoklady** dítěte. Na podmínkách tréninku, osobnosti a individuálních schopnostech trenéra, sportovním i společenském zázemí oddílového areálu, možnostech zimního tréninku v hale a v neposlední řadě i na finálních možnostech a tím i následném materiálním vybavení a solventnosti při placení trenérů, kurtů a dalších výdajů kolem tréninku a vybavení budoucího tenisového hráče. A právě nyní nastává klíčová **úloha rodičů**, aby všechny tyto záležitosti zvážili a rozumně se podle nich zařídili. Tato knížka napomůže právě **v základní orientaci** při takové, pro tenisově nepřilíh zběhlého rodiče zrovna nenejjednodušší, otázce. Samotné rozhodnutí však již vždycky zůstane pouze na rodičích a jejich dítěti.



Teprve zhruba po roce (po jedné sezoně) hraní dítěte můžeme spolehlivěji rozeznat předpoklady dítěte pro tenis i míru jeho talentu. Jako vodítko pro posouzení nám mohou posloužit následující veličiny:

- pozitivní motivace a vůle naučit se co nejlépe hrát;
- ochota a chuť pravidelně trénovat;
- soustředěnost na hru, pozornost při tréninku;
- schopnost vidět míč a zasahovat jej středem rakety;
- pohyblivost, reakce na vývoj hry;

- vůle a snaha po vítězství;
- využívání „tenisového myšlení“ a taktiky při modelových trénincích i zápasech;
- psychická stabilita a frustrační tolerance, schopnost obrátit „prohraný“ zápas ve vítězství;
- ochota obětovat se pro tenis;
- podpora rodinného zázemí.

Pokud bude většina těchto bodů vyznívat pro dítě kladně, je dobré v nastoupené cestě pokračovat. Pro další rok tréninku je třeba zvážit a mít na zřeteli:

- přizpůsobení se a určité obětování rodiny;
- přístup, odborné znalosti a kvality trenéra;
- úroveň vztahů v oddíle;
- materiální možnosti;
- pochopení ve škole.

Škola zde není uvedena náhodou. Pokud dítě bude trénovat systematictěji a začne hrát tenisové turnaje, často se nevyhne (zvláště v období zimních halových turnajů, kdy se hraje na méně dvorcích a víkendový turnaj se lehce „přehoupne“ i do pondělí) termínovým konfliktům se školním vyučováním.

Než začneme na kurtech

Pro začátky dětí na tenisových kurtech byl v české tenisové škole léta propagován **pálkový tenis**. Hra byla vlastně zjednodušením tenisu. Hrál se na menších kurtech, s lehčími míči a dřevěnou pálkou. Také rozměry kurtu byly uzpůsobeny následujícím způsobem: šířka 6 metrů, délka 12 metrů. Hrací pole bylo uprostřed herní poloviny rozděleno čarou pro podání. Síť byla ve výšce 80 cm od země.

Dodnes jsou někteří trenéři stoupcem tohoto počátečního výcviku s dřevěnou pálkou o rozměrech hlavy 18× 22 cm a s držadlem 12 cm o hmotnosti zhruba 320 gramů. Dřevěná páčka (někdy ještě s hrací plochou polepenou molitanem), která příliš neodráží míčky, nutí dítě ke **správnému protažení úderů**. Totéž je i vlastností lehčích míčků (někteří používají i pěnové z „líného tenisu“). Dřevěná páčka podporuje i správné zpevnění zápěstí při úderu. Kvůli posílení zápěstí trénují během letní přípravy na kurtech s pálkou i závodní hokejisté. Díky menším herním prostorám byl pálkový tenis přístupný dětem po celý rok. Bez problémů se



vešel do každé školní tělocvičny, kde místo sítě mohly ochotně posloužit na sebe postavené švédské lavice. Důležité je také **zjednodušené počítání** bodů, které děti lépe chápou.

Moderní poznatky, ale zejména masový komerční vývoj kratších a lehčích tenisových dětských raket, postupně stále více odsouvají pálkový tenis do pozadí. Rodiče často nejprve koupí dítěti raketu a teprve pak s ním jdou do tenisového oddílu. A pak již určitě nechtějí, aby jejich potomek hrál s nějakou dřevěnou pálkou, když má raketu za dvanáct set nebo i dražší!

Nástupcem pálkového tenisu je **minitenis**, který již druhým rokem propaguje Český tenisový svaz. Díky sponzorství firem s tenisovým vybavením se tento tenis pro děti ve věku od šesti do devíti let stává i součástí nepovinných školních sportovních kroužků. Ve své podstatě je obdobou výše uvedeného pálkového tenisu. **Jelikož je tento projekt patentově chráněn, nemůžeme jej v této knize blíže publikovat.** Závěrem pouze to, že Český tenisový svaz připravuje za účasti mnoha sponzorů nejen projekt Minitenis do škol, ale zároveň v něm pořádá i řadu turnajů. Cílem **minitenisu** je sjednotit hraní mladších dětí na menších kurtech a dát mu řád.

Jak si vybrat oddíl



Pokud zrovna nemáte za domkem na zahrádce tenisový kurt, bude jedním z nejdůležitějších kroků hledání oddílu, kde by dítě mohlo s tenisem začít. Asi prvním kritériem výběru bude **dostupnost** tenisových dvorců vzhledem k bydlišti. Tenisový trénink bývá **systematický**, pravidelný a dítě, pokud by cestovalo z domova výrazně daleko, by ztrácelo postupně nejen čas, ale zároveň chuť k tréninku. Už zpočátku totiž musíte počítat s poměrně velkou intenzitou tréninků. Malé dítě totiž neudrží dlouho pozornost, **tréninkové lekce musí být proto kratší a v kratších časových intervalech.** Také proto, že malý adept či adeptka tenisu ještě nemají pevně fixované pohyby a po delší době je zapomínají. Je mnohem výhodnější trénovat třeba čtyřikrát týdně po čtyřiceti minutách než jednou týdně tři hodiny nonstop. Při větší vzdálenosti oddílu by proto časem mohly nastat zbytečné komplikace, které by časem mohly vést až k postupnému vynechávání tréninků.

Pro volbu kurtů v blízkosti místa bydlení také napovídá možnost začít s tenisem ve společnosti kamarádů ze školky, školy či sousedství. Možná ani v počátcích nedoceníte, nakolik to napomáhá dětské **soutěživosti**. V takovém případě se budete moci s rodiči těchto spolužáků či kamarádů občas podělit o doprovázení dětí na tréninky. Což je věc, kterou doceníte až během **pravidelných tréninkových hodin.**