

Jak dokonale zvládnout

Vanda Koromházová
Denisa Linhartová

tenis



- tenisová abeceda
- technika úderů
- taktika hry
- dvouhra a čtyřhra
- správný trénink

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.



Vanda Koromházová, Denisa Linhartová **Jak dokonale zvládnout 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 3205. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Sazba Jan Šístek

Fotografie Adéla Koromházová

Počet stran 112

První vydání, Praha 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008

Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2008

ISBN 978-80-247-2316-7 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6647-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Tenis - sport na celý život / 7

1 Jak začít / 9

Raketa / 10

Míče / 11

Oblečení a obuv / 12

Trenér / 13

2 Základy hry / 15

Tenisový dvorec / 16

 Základní druhy dvorců / 17

Pravidla hry / 17

 Dvouhra / 17

 Čtyřhra / 19

Držení rakety / 19

Jednoduchá cvičení s raketou a míčem / 23

3 Základní údery / 27

Základní výcvik tenisové techniky / 28

 Timing - načasování úderu / 29

Forhend / 30

 Forhend v pohybu po dvorci / 35

 Forhend po pohybu stranou / 36

 Forhend po pohybu vpřed / 37

 Forhend po ustoupení vzad / 38

Bekhend / 38

 Přímý bekhend jednoruč / 39

 Přímý bekhend obouruč / 40

 Bekhend v pohybu po dvorci / 43

Volej / 43

 Forhendový a bekhendový volej / 46

Podání / 49

 Přímé podání / 50

 Podání s boční rotací / 51

 Podání s kombinovanou rotací / 52

Smeč / 54

4 Speciální údery / 59

Return - příjem podání / 62

Lob / 64

Stopball - kraťas / 66

Halfvolej / 68

Nabíhané údery / 70

Správný trénink / 72

5 Dvuhra / 73

Taktika dvouhry / 74

Výskyt a použití jednotlivých úderů / 77

Hra od základní čáry / 77

Hra u sítě / 83

Etiketa / 86

6 Čtyřhra - debl / 87

Základní charakteristika a význam čtyřhry / 88

Volba spoluhráče / 89

Taktika čtyřhry - hlavní rozdíly mezi dvouhrou a čtyřhrou / 91

Herní systém / 91

Funkce hráčů ve čtyřhře / 97

7 Strečink / 103

Závěr / 108

Literatura / 109

O autorkách / 112

Tenis – sport na celý život

Jestliže začínáte hrát tenis, rády bychom vám popřály hodně štěstí, vůle a trpělivosti, kterou budete určitě potřebovat. Jako v každém sportu máte před sebou hromadu práce, kterou za vás bohužel nikdo neudělá. Odměnou jsou však pak krásné sportovní zážitky nejen na dvorcí, ale i mimo něj. Poznáte hodně nových lidí – sympatických i méně sympatických – uzavřete nová přátelství. Jako tenisový hráč naleznete přátele na celém světě. A budete dělat určitě pokroky, ale také vás neminou nečekané porážky. To, jak vysoko vystoupáte v pomyslném tenisovém žebříčku, bude záležet pouze na vás a vašem úsilí, které budete tenisu věnovat.

Tenis je jedním z nejpobulárnějších sportů na světě a skutečně s ním lze začít v každém věku, tzn. vždy, když k tomu vy (nebo vaše dítě) budete mít chuť. Ať je vám pět či padesát let, chcete-li začít hrát tenis, jděte do toho. Tato hra má již dlouholetou tradici. Lze ji provozovat jako vysoce hodnotný závodní sport i jako vhodný aktivní odpočinek a rekreaci. Zatímco pro dosažení vynikajících výsledků mají předpoklady jen velmi dobře a všestranně připravení jedinci, mohou se rekreační hře věnovat i rekonvalescenti a lidé, určitým způsobem tělesně oslabení. Tenis umožňuje pravidelný a vydatný pohyb, vyrovnává často jednostranné vlivy povolání. Možnost dlouhodobého provozování je neobyčejně důležitá a právě pro tenis typická. 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.

Zjednodušeně můžeme říci, že 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, anebo aby mu vrácení míče dělalo co největší potíže. Ve srovnání s jinými sporty (např. squashem) se hraje tenis se střední intenzitou. Zápas může trvat desítky minut, ale také několik hodin. Kromě všestranné fyzické zdatnosti vyžaduje tento sport také sílu, rychlost a vytrvalost.

Tato hra získala v posledních desetiletích všechny znaky „velkého“ sportu. Dala vyniknout obrovskému průmyslu stavějícímu otevřené i kryté dvorce s nejrůznějšími povrchy, vyrábějícímu miliony míčů a raket, triček, šortek, obuvi, tašek, obalů a dalších doplňků. Výrobci sportovních potřeb se předstihují ve vývoji stále dokonalejšího tenisového náčiní, které činí tento sport stále přitažlivějším.

Tato kniha je určena nejen úplným začátečníkům, ale pomůže teorií i těm, kteří již těžké začátky zvládli a chtějí se dále zdokonalovat a zlepšovat.

Mgr. Denisa Linhartová

díplomovaný trenér I. třídy

- absolventka FTVS – obor tělesná výchova a sport, se specializací – tenis
- tréninky tenisu pro začátečníky i pokročilé po celý rok
- sparing
- dětská školička v tenisovém klubu LTC Podolí Praha
- prodej tenisových raket a doplňků – spolupráce s firmou BABOLAT, HEAD
- spolupráce s czta – provádění mezinárodního tenisového testu ITN (International Tennis Number). Každý hráč (rekreační i závodní) může získat všeobecně uznávaný certifikát mezinárodní tenisové federace (ITF). ITN umožňuje zařadit hráče do srovnatelných herních úrovní. Prostřednictvím databáze ITN, pak může hráč jakékoliv úrovně oslovit k zápasu nebo tréninku sobě odpovídající protějšek. ITN se provádí ve spolupráci s Czech Tennis Agency. Podrobnosti o ITN na www.czta.cz

tel.: 608 977 960

608 832 832

email: delite@seznam.cz

Vanda Koromházová

- trenérka III. třídy
- tréninky tenisu pro začátečníky i pokročilé
- sparing
- dětská školička v tenisovém klubu Meteor Praha
- pořádání letních tenisových kempů pro děti
- spolupráce s czta – provádění mezinárodního tenisového testu ITN – viz výše

tel.: 724 808 944

604 577 802

email: vandakoromhazova@seznam.cz

1

Jak začít

Raketa

Míče

Oblečení a obuv

Trenér



Raketa

V posledních letech se velmi změnila 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.

Výběr vhodné rakety je velmi důležitý, protože každému vyhovují jiné vlastnosti. Pokud jdeme kupovat tenisovou raketu, měli bychom přihlídnout k její váze, velikosti hlavy, držadla a samozřejmě ceně. Ze zkušenosti víme, že nejdražší raketa nemusí být vždy tou nejvhodnější. 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. Při vašich začátcích vám postačí levnější raketa. Postupně s vývojem tenisových dovedností zjistíte, že vám kvalitnější raketa poskytne vyšší komfort a přesnost hry.

Váha rakety – pohybuje se v rozmezí od 260 do cca 340 g. Lehčí rakety volí větší ženy a muži se při výběru přiklánějí k těm těžším.

Vyvážení rakety – dle těžiště rakety rozlišujeme vyvážení do hlavy, na střed nebo 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 se prodávají s malou, střední a velkou hlavou. U raket



s větší hlavou se zvyšuje aktivní odrazová plocha. V podstatě je pravidlem, že čím větší je 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.

Výplet – můžeme si vybrat z přírodních nebo syntetických (umělých) strun. Přírodní struny jsou mnohem pružnější a také nejdražší, syntetické nejsou tak pružné, ale zato jsou odolnější vůči vlhku a opotřebením a levnější. V současnosti se vyrábějí velice kvalitní kombinace těchto dvou typů. Začátečníci a lehce pokročilí však sotva poznají rozdíly.

Při dnešním širokém výběru raket různé velikosti a váhy nelze s jistotou tvrdit, jaké napětí strun by bylo vhodné pro vaši raketu. Každý výrobce tenisových raket doporučuje napětí strun pro konkrétní typ.

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

Držadlo – pro výběr síly (tloušťky) držadla je důležitá délka prstů. Při uchopení rakety platí pravidlo, že mezi polštářkem palce a koncem ukazováčku by měla být mezera asi na šíři ukazováku volné ruky, ale opět je to záležitost individuální. Rozlišujeme sílu držadla 0–1 pro děti a 2–5 pro dospělé.

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, nekupujte okamžitě špičkové míče. Nešetřete však na jejich množství – mohlo by se vám pak totiž stát, že většinu času na tenise strávíte jejich hledáním a sbíráním.

Rady

- Pro výběr rakety neexistuje univerzální pravidlo. Nedejte 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. Proto nejsou vhodné pro začátečníky.

- Pokuste se začít s větší a lehčí raketou, která vám umožní lepší a jednodušší zpracování míče.
- 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!

Oblečení a obuv

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.

Nesmíte zapomenout také na dobrou obuv. Na tenis byste si měli pořídit takovou, která je pro tento sport přímo určena, můžete ji zakoupit téměř v každém sportovním obchodě.



*Tenisové vybavení*

Trenér

V začátcích tenisové hry jsou velmi důležité první krůčky. K tomu, aby vaše snaha byla korunována úspěchem, je dobrá na prvních pár lekcích pomoc trenéra, který vám vysvětlí základy hry a navrhne pro vás jednoduchá cvičení. Během těchto prvních lekcí si osvojíte některé principy při nacvičování základních úderů, které vám budou později pomocníkem při další výuce. Pokud chcete dosáhnout jistého stupně dokonalosti ve hře, lekce s trenérem by měly být pravidelné a opakovat se alespoň dvakrát týdně. Pokud budete chodit hrát jednou za čtrnáct dní, ať už s trenérem, nebo bez něj, nečekejte velké pokroky. Budete začínat neustále znovu od začátku, protože zapomenete většinu toho, co jste se již naučili. Tím se vaše učební doba značně prodlouží a bude dlouho trvat, než získáte z vaší hry opravdu dobrý pocit. S každým vaším krůčkem vpřed dostanete více chuti učit se něčemu novému a bude stoupat váš zájem o hru s jiným partnerem. Budete si chtít změřit síly i ve vzájemných utkáních. S tímto vám velmi dobře může pomoci trenér, který doporučí vhodného tenisového partnera anebo si můžete vhodného spoluhráče či sparringpartnera najít ve speciální databázi hráčů. K tomu potřebujete absolvovat mezinárodní tenisový test (ITN), pomocí kterého budete zařazeni do jednotlivých kategorií od úplných začátečníků až po výkonnostní hráče.





2

Základy hry

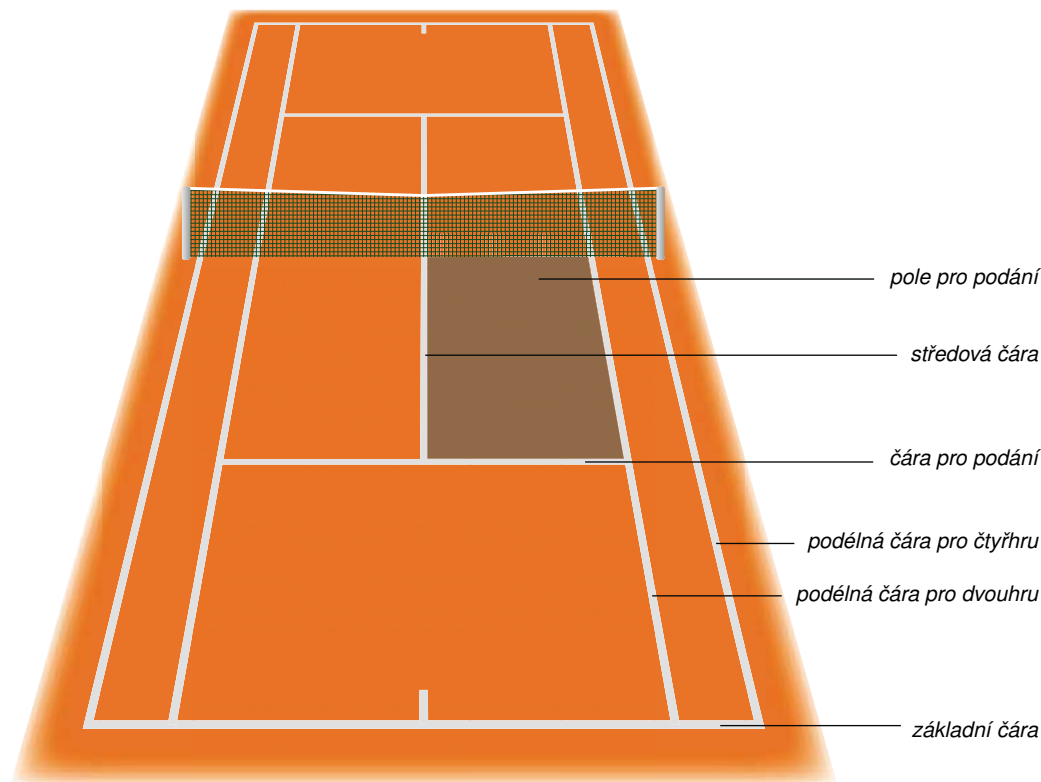
Tenisový dvorec
Pravidla hry
Držení rakety
Jednoduchá cvičení s raketou

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 sloupkách. Síť musí být napjatá tak, aby zcela vyplňovala plochu mezi oběma sloupkami 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, 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 pro 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.
2. Travnatý – zřídka používaný pro náročnost údržby.
3. Umělá tráva – velmi oblíbený povrch v komerčních klubech.
4. Betonový – v tenisových halách nebo jako součást víceúčelového hřiště ve sportovních areálech a školách.
5. Supreme, play-it, taraflex – umělé povrchy v halách.

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 přes síť míč, 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 – zkaží 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 umístít do pole podání. Podává tak dlouho, dokud neskončí hra.

Protější hráč přijímá podání. Přijímající nesmí podání hrát ze vzduchu, musí nechat míč dopadnout na zem a teprve po odrazu od země může míč odehrát. Podávající má pro každé podání dva pokusy, zkaží-li první podání, následuje druhé podání. Jestliže zkaží 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 míč opakovat (to platí pouze při podání).

Počítání bodů

Hra 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 a 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, když jeden z hráčů získá čtyři body.

Výjimečná situace nastane, když oba hráči získají po třech bodech a stav hry je 40:40 (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 střídají své 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 však stav hry je 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 je vždy, když součet bodů ve hře je šest, dvanáct, osmnáct atd. a po skončení tie-breaku. Jestliže oba hráči získají šest bodů, hra se prodlužuje do té doby,

Rada

- Pokud si nejste jisti, z které strany máte provádět podání při tie-breaku, řiďte se pravidlem lichého a sudého součtu odehraných bodů. Při lichém součtu bodů podáváte vždy zleva, při sudém součtu zprava. Příklad: stav hry je 4:3, podáváte zleva. Stav hry je 6:2, podáváte zprava.

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 bodu tie-breaku.

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, a to během celé sady ve stejném postavení. Tzn., že pokud přijímá jeden hráč v první hře vpravo a druhý hráč vlevo, musí takto stát po celou sadu.

Držení rakety

Správné držení rakety je velmi důležité proto, abyste prováděli tenisové úderly správně a s jistotou. Závisí na něm sklon plochy rakety při úderu, místo zásahu míče a využití síly při úderu. Stejně jako ostatní techniky, prošlo držení určitým 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 úderly dělíme držení na:

- jednotné – na 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).

Forhendové držení

Raketu uchopíte tak, aby úhel mezi palcem a ukazováčkem, tzv. „véčko“, byl na pravé hraně horní plochy držadla. Čím více doprava přehmátnete, tím extrémnější budete mít forhendové držení.



Bekhendové držení

Raketu uchopíte tak, aby „véčko“ bylo na levé hraně horní plochy držadla. Čím více doleva přehmátnete, tím extrémnější bude vaše bekhendové držení. Při bekhendu můžete raketu držet jednou rukou, nebo oběma. Každá tato varianta má své výhody a nevýhody, o kterých se zmíníme v následujících kapitolách.



Držení jednoruč