

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2022

Kateřina Mikulics

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra sportovních her

Případová studie amatérských hráčů tenisu

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Tomáš Kočib

Vypracovala:

Kateřina Mikulics

Praha, listopad 2022

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

podpis

.....

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu práce panu Mgr. Tomáši Kočíbovi za vedení, jeho cenné rady a odborné konzultace. Dále děkuji probandům (hráčům), kteří byli vybráni pro praktickou část práce, a také tenisovému klubu TJ Liboc za poskytnutí prostorů k absolvování praktické části na tenisových dvorcích.

ABSTRAKT

Název: Případová studie amatérských hráčů tenisu

Cíle: Cílem bakalářské práce je hodnocení míry zlepšení tenisové techniky a přesnosti tenisových úderů u předem vybraných amatérských hráčů tenisu.

Metody: První využitou metodou byla metoda získávání dat pomocí online ankety, pro získání dílčích výsledků byla použita metoda přímého pozorování hráčů při tréninkových jednotkách a třetí metodou bylo testování, které probíhalo na začátku a na konci tréninkového období pomocí „ITN On Court Assessment“.

Výsledky: Oba hráči zlepšili techniku i přesnost svých tenisových úderů. U hráče č. 1 byla přesnost úderů zlepšena o celý 1 level v testování „ITN On Court Assessment“. Při prvním testování (na začátku tréninkového období) získal hráč 126 bodů, zatímco při testování na konci tréninkového období získal 172 bodů. U hráče č. 2 bylo zlepšení přesnosti úderů menší, při prvním testování získal 162 bodů a při testování na konci tréninkového období získal 175 bodů. Technika úderů hráče č. 2 se zlepšila dvojnásobně. Hráči získali povědomí o hře tenis, znají základní pravidla hry a vědí, jak by se měli pohybovat na dvorci.

Klíčová slova: Tenisová technika, trénink, zlepšení, tréninkové období, ITN On Court Assessment.

ABSTRACT

Title: A case study of amateur tennis players

Objectives: The aim of the bachelor thesis is to evaluate the degree of improvement of tennis technique and accuracy of tennis strokes in pre-selected amateur tennis players.

Methods: The first used method was the data collection method using an online survey, the method of direct observation of the players during training units was used to obtain partial results and the third method was testing, which took place at the beginning and end of the training period using the "ITN On Court Assessment".

Results: Both players improved their technique and the accuracy of their tennis strokes. Player #1 improved his stroke accuracy by 1 whole level in the "ITN On Court Assessment". In the first testing (at the beginning of the training period) the player scored 126 points, while in the testing at the end of the training period he scored 172 points. Player 2's improvement in stroke accuracy was less, scoring 162 points in the first testing and 175 points in the testing at the end of the training period. Player 2's stroke technique improved twice as much. Players gained awareness of the game of tennis, know the basic rules of the game and know how they should move on the court.

Keywords: Tennis technique, training, improvement, training period, ITN On Court Assessment.

OBSAH

ABSTRAKT	5
ABSTRACT	6
1 ÚVOD	9
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	10
2.1 CHARAKTERISTIKA TENISU	10
2.2 PRAVIDLA TENISU.....	10
2.2.1 Hřiště a vybavení	12
2.3 STRUČNÁ HISTORIE TENISU	13
2.3.1 Tenis v ČR	14
2.3.2 Počítání bodů	14
2.4 TENISOVÁ ROZCVIČKA A PROTAŽENÍ.....	15
2.4.1 Proč je rozcvičení důležité?	15
2.4.2 Zásobník cvičení	16
2.5 TECHNIKA ZÁKLADNÍCH TENISOVÝCH ÚDERŮ	20
2.5.1 Forhend	20
2.5.2 Bekhend	21
2.5.3 Podání	22
2.5.4 Volej.....	24
2.5.5 Smeč.....	24
2.6 ČASTÉ CHYBY V TENISOVÉ TECHNICE	26
2.6.1 Časté chyby při forhendu	26
2.6.2 Časté chyby při bekhendu	27
2.6.3 Časté chyby při podání.....	28
2.6.4 Časté chyby při volejích.....	28
2.6.5 Časté chyby při smeči	28
2.6.6 Nejčastější chyby při hře.....	29
3 VÝZKUMNÁ ČÁST	30
3.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	30
3.1.1 Hlavní cíle.....	30

3.1.2 Úkoly.....	30
3.2 METODY	31
3.2.1 Metoda získávání dat – online anketa	31
3.2.2 Metoda pozorování	32
3.2.3 Metoda testování	36
3.3 VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ HRÁČŮ	38
3.3.1 Nejčastěji se vyskytující chyby u testovaných hráčů.....	38
3.3.2 Doporučení pro hráče – zlepšení tenisové techniky	41
3.4 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ JEDNOTLIVÝCH ÚDERŮ.....	42
3.4.1 Forhend	42
3.4.2 Bekhend	42
3.4.3 Podání	43
3.4.4 Volej.....	44
3.4.5 Smeč.....	45
4 DISKUSE	46
4.1 Ohlédnutí za výzkumem	46
4.2 Porovnání práce s jinými studiemi.....	47
4.3 Zpětná vazba hráčů	49
5 ZÁVĚR.....	50
Seznam literatury.....	51
Internetové zdroje	52
Zdroje obrázků.....	54
Seznam obrázků a tabulek.....	55
PŘÍLOHY	57

1 ÚVOD

V práci se zaměřím na případovou studii dvou amatérských hráčů. Budu zjišťovat, zda se amatérští hráči mohou zlepšit za dva měsíce ve svých tenisových dovednostech.

Nejdříve si stanovím cíle a úkoly této bakalářské práce.

Po stanovení cílů a úkolů se zaměřím na teoretická východiska práce, kde charakterizuji tenis jako takový, část pravidel, rozměry dvorce, tenisovou raketu, tenisový míč a stručně představím tenisovou historii. Poté se budu věnovat kompletní tréninkové jednotce, rozcvičení a jednotlivým průpravným a herním cvičením na dvorci i mimo něj. Nebude chybět ani technika tenisových úderů, na které byl trénink z velké části zaměřen. Také přiblížím časté chyby, kterých se hráči v tenise dopouští.

V poslední řadě se budu věnovat průběhu praktické části bakalářské práce a samotnému výzkumu. Jako metoda výzkumu bude použita metoda získávání dat v podobě online ankety, kterou před začátkem tréninkového období hráči vyplní, metoda pozorování v průběhu tréninkových jednotek a z video záznamu, a na začátku i na konci tréninkového období bude provedena metoda testování pomocí testů „ITN On Court Assessment“. Toto hodnocení vytvořené mezinárodní tenisovou federací je celosvětově platné. Hodnocena je čtyřmi testy přesnost úderů, a pátým testem rychlost pohybu na dvorci. „ITN On Court Assessment“ je určeno pro rekreační i závodní hráče.

Na toto téma jsem se rozhodla psát, protože je mi tenis velmi blízký a tato hra mě neustále naplňuje. Jelikož jsem s tenisem nevyrostala, jako většina mých spolužáků, mám zažitý pocit, jak všichni umí hrát tenis a já se ho teprve musím naučit, abych si dokázala s ostatními zahrát a bavilo to mě i je. Zajímalo mě, zda se i tzv. „lajk“ (dospělý člověk, který se od mládí tenisu nevěnuje) může za krátkou dobu naučit hrát tenis tak, aby si hru užíval a uměl zahrát i časově delší rozehry. Tenis je velmi populární sport, ale málokdo ho umí hrát technicky správně, myšleno efektivně.

Do výzkumu jsem se rozhodla zapojit dva amatérské sportovce, kteří spolu vyrůstali, mnoho pohybových aktivit dělali společně a jejich kalendářní věk je stejný.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 CHARAKTERISTIKA TENISU

Tenis řadíme mezi sportovní hry, které charakterizujeme současnou činností dvou soutěžících družstev nebo jednotlivců. Družstva nebo jednotlivci se snaží ovládnout jeden společný předmět za neustále měnící se situace. Tenis je hrán podle celostátně platných pravidel a kritériem výkonu je utkání. Sportovní hry můžeme rozdělit na tři kategorie. Hry brankové, síťové a pálkovací. Tenis patří do síťových her, z důvodu cíle hry, kterým je dopravit míč přes síť tak, aby soupeř míč nevrátil zpět, nebo aby mu byly alespoň ztíženy podmínky pro vrácení míče zpět přes síť (Lorge a Bruce, 2022).

Při hře tenis nedochází k osobnímu kontaktu soupeřů. Hráči jsou od sebe oddělení sítí. Hraje se na vyznačeném hřišti, tzv. tenisovém dvorci, do předem stanoveného počtu bodů. Každá hra či sada začíná podáním, ve kterém se soupeři střídají po ukončení jedné hry (sady). Každý set se hraje do šesti gemů neboli her, není-li řečeno jinak. Za stavu 6:6 hráči hrají tzv. zkrácenou hru, říká se jí tie-break (Linhartová, 2009). Utkání žen se nejčastěji hrají na dva vítězné sety ze tří, kdežto u mužů na tři vítězné sety z pěti. Proto jsou často mužské zápasy delší. Body jsou uděleny hráči nebo družstvu, kdykoli soupeř nedokáže správně vrátit míč v předepsaných rozměrech hřiště.

Organizovaný tenis se hraje podle pravidel schválených Mezinárodní tenisovou federací (ITF), světovým řídicím orgánem tohoto sportu (Pravidla tenisu, 2010).

2.2 PRAVIDLA TENISU

Tenisová pravidla jsou velmi rozsáhlá, a proto v této práci zazní výňatek z těch nejdůležitějších pravidel, které se hodí znát i amatérským hráčům.

Každý bod je zahájen podáním. Podává se střídavě z pravé a z levé strany a cílem u podání je trefit vytyčené pole pro podání na soupeřově straně dvorce tak, aby měl soupeř co největší problém s příjmem daného míče (Gregorová, 2015). Podání může být spodní i horní. Častěji se používá horní podání, protože míč nabírá větší rotaci, padá rychleji a prudčeji dolů a podávající má tak větší šanci, že jeho soupeř podání neodehraje. Hráč, který podává, musí stát oběma nohama v klidu za základní čarou, mezi střední značkou a podélnými čarami. Poté si nadhodí míč do vzduchu a udeří ho raketou ještě předtím, než míč dopadne na zem. Podání se pokládá za dokončené v momentě, kdy hráč svou raketou zasáhne míč. Každý hráč má dvě podání, ale pouze v případě, že první podání je chybné.

Při chybě v prvním podání hráč podání opakuje z místa ze stejné poloviny tenisového hřiště, odkud původně podával. Jestliže podávající udělá chybu i při druhém podání, jedná se o tzv. dvojchybu a soupeř získává bod. Chybné podání je v mnoha případech zjevné. V případě, že míč neprojde přes síť, dopadne na straně přijímajícího mimo vyhrazené pole pro podání (aut), nebo když podávající provede pokus o podání, ale ve snaze trefit míč ho mine, promáchně. Jestliže podávající hráč při podání trefí stálé zařízení (sloupek sítě) jedná se také o chybu, i když míč dopadne kamkoliv. Výjimkou je, když míč při podání škrtně o síť a dopadne do správného pole pro podání, potom je podání nazváno jako neplatné a opakuje se (Parsons a Wancke, 2019).

Počítání je v tenise trochu neobvyklé. Po dokončení rozehry je udělen tzv. „fiftýn“ (z anglického slova fifteen = 15). V případě, že hráč vyhraje první rozehru (série úderů od podání do té doby, než jeden z hráčů míč nevrátí podle pravidel na soupeřovu polovinu) má 15, po druhé rozehře 30, po třetí rozehře 40 a po čtvrté rozehře získává jednu hru. Toto je samozřejmě situace, kdy protihráč nevyhraje ani jednu rozehru. V případě, že ji získá, vznikají různé kombinace (např.: 40:30, 15:40, 30:15). Pokud je stav 40:40 nastává tzv. shoda. Poté musí hráč získat dvě rozehry za sebou, aby vyhrál hru. Po první rozehře získává tzv. výhodu (A:40) a po druhé získává hru neboli gem. V případě, že hráč získá rozehru a následující rozehru získá protihráč, smaže se a stav je znovu 40:40 (shoda). Hra musí být ukončena dvěma vyhranými rozehrami za sebou jedním z hráčů (Gregorová, 2015). O historii počítání bodů je zmínka v následujících odstavcích.

Set neboli sadu získává hráč, který jako první vyhraje šest her s rozdílem dvou bodů (maximálně 6:4). Jestliže hráči hrají za stavu 5:5 a jeden z nich vyhraje dvě hry za sebou (7:5), set je s rozdílem dvou her ukončen. Může ale nastat situace, že stav je 6:6. V tomto případě se hraje tzv. zkrácená hra – tie-break. Tie-break se hraje pouze do sedmi bodů, počítáno normálně od jedné do sedmi. Prvním podávajícím je hráč, který je na řadě a podává pouze jednou. Po ukončení rozehry podává druhý hráč, ale již dvakrát za sebou. Při stavu v tie-breaku 5:5 musí jeden z hráčů vyhrát o dva míče (např. 10:8). Po výhře v tie-breaku získává hráč celou sadu, set (7:6) (Linhartová, 2009).

2.2.1 Hřiště a vybavení

Tenisový dvorec

Tenisový dvorec má obdélníkový tvar a rovný povrch. Je dlouhý 23,77 m a široký 8,23 m. Dvorec je uprostřed rozdělen sítí zavěšenou ve výšce 0,914 m (měřeno uprostřed) a na okraji dvorce má síť výšku 1,07 m. Při čtyřhře je pro hru využíváno postranní rozšíření. Síť musí mít oka tak malá, aby jimi nemohl míč projít (Parsons a Wancke, 2019). Tenisové dvorce mají různé povrchy, každý z nich umožňuje jinou rychlost a výšku odrazu míče.

Třemi nejběžnějšími typy povrchů jsou:

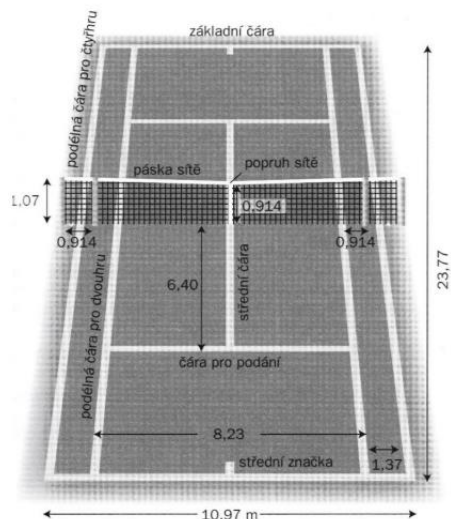
- antuka – nejčastěji červená (k vidění např. na French Open), zelená (hlavně v USA),
- tvrdý povrch – beton (Australian Open), potažený asfalt (US Open),
- tráva – typická pro britský Wimbledon (Koromházová, Linhartová, 2007).

Tenisová raketa

Tenisová raketa má svá pravidla, která musí výroba splňovat. Tato pravidla byla určena až kolem roku 1976. Dnešní pravidla stanovují, že úderová plocha rakety musí být rovná a tvoří ji struny střídavě propletené nebo svázané v místech křížení a připojené k rámu rakety. Povrch výpletu je jednotný a hustota strun ve středu rakety nesmí být menší než na dalších plochách. Na strunách nesmí být umístěny žádné předměty, kromě těch, které slouží k ochraně rakety, nebo tlumí nežádoucí vibrace. Maximální délka rakety je stanovena na 73,66 cm. Rám rakety nesmí přesáhnout celkovou šířku 31,75 cm. Plocha výpletu nesmí být delší než 39,37 cm a širší než 29,21 cm (Parsons a Wancke, 2019).

Tenisový míč

Tenisový míč je specifický, hráči nemohou hrát s jakýmkoliv míčem. Míč musí mít jednotný plášť, tvořený z látkového potahu a žluté, nebo bílé barvy. Žluté míče se zavedly z důvodu lepší viditelnosti na barevné televizi. Má-li míč švy, musí být bez stehů. Míč využívaný pro turnaje váží mezi 56 až 59,4 gramy a musí mít odskok vyšší než 1,346 m a nižší než 1,473 m, pustí-li se volně na betonový podklad z výše 2,54 m. Mohou se objevit i barevné tréninkové míče, které používáme například pro trénink nebo turnaje dětí (Parsons a Wancke, 2019).



Obrázek 1 - Rozměry tenisového dvorce (Linhartová 2009, s. 17)

2.3 STRUČNÁ HISTORIE TENISU

Již Římané hráli podobnou hru dnešnímu tenisu, kterou nazývali „Trigon“. Římané byli velmi hraví a hru Trigon hráli rukama nebo dřevěnou pálkou, čímž odráželi kožené míče proti sobě. Míče plnili suchou trávou, žíněmi i hadříky (Lichner, 1985).

O podobných hrách jsou zmínky i z Francie a z Itálie ze 12. století. Hry, s názvem „Pallone“, se odehrávaly často u vyšších zdí nebo podél budovy. Hráči se rozbíhali ze šikmých ploch zhotovených z prken a odbíjeli míč nadhozený spoluhráčem do soupeřova pole pomocí dřevěného nebo koženého chrániče na předloktí. Soupeři míč vraceli zpět a údery se střídaly, dokud míč nezůstal ležet v jednom z polí. Rozměry hřiště a stěny se řídili podle počtu hráčů. Proti stěně se odpaloval malý tvrdý míč pomocí zobákovité pátky „chiestry“ přímo ze vzduchu. „Pallone“ proti sobě hráli, stejně jako tenis, jednotlivci i dvojice. Rozdílem bylo, že mohla hrát také čtyřčlenná až šestičlenná družstva. Každá chyba se započítala jako bod pro soupeře. Hra končila při dosažení 60 bodů (Parsons a Wancke, 2019).

Hra, která byla již velmi blízká dnešnímu tenisu se rozšířila z francouzské házené ze 12. století a nesla název „Paume“ (dlaň). Původně se hrála v míčovnách velkých 30x10 metrů. Míčovny byly rozděleny nejdříve čarou, později provazem, a nakonec sítí upevněnou ve výši boků hráčů. O pár let později se hra začala hrát i venku. Ke hře se využívaly malé rakety oválného tvaru s krátkým držadlem. Tato hra dostala název „Jeu de Paume“ (hra dlaní). Pravidla byla sepsána v Paříži v roce 1509 (Parsons a Wancke, 2019).

Lorge a Bruce (2022) uvádí, že mezi 16. a 18. stoletím byla hra „Jeu de Paume“ velmi ceněna králi a šlechtici. Francouzští hráči začínali hru zvoláním slova „Tenez“ (hraj!). Této prastaré hře se brzy začalo říkat „Real Tennis“ ve Velké Británii, „Royal Tennis“ v Austrálii a „Court Tennis“ ve Spojených státech.

Další vývoj proběhl v Anglii, kde již dvorec nabyl pravoúhlého tvaru a název hry byl změněn na „Lawn-tennis“ (z anglického lawn – trávník). Zmizely boční sítě a postupně se snižovala její výška až na současných 0,91m. Základ této hry se v podstatě nezměnil. Můžeme tedy říct, že kolébkou dnešního tenisu je Anglie. Postupně docházelo také k úpravám původních pravidel. Například bylo připojeno pravidlo, že podání se opakuje, pokud se míč dotknul sítě a dopadl do správného pole. Název tenis vznikl patrně z francouzského "tenez". První anglický klub, který převzal hru s upravenými pravidly byl All England Croquet Club. Reforma pravidel, provedená jednatelem klubu Marshalllem, byla dokončena během jednoho roku a poté už se pravidla v podstatě neměnila (Mrázek, 2015).

V tenisu na rozdíl od většiny ostatních sportovních her neexistuje mistrovství světa, proto se až do roku 1977 mistři světa v tomto sportu nevyhlašovali. Od roku 1978 jsou vyhlašováni na základě postavení ve světových žebříčcích. Historicky prvními tenisovými mistry se stali Björn Borg a Chris Evertová, v juniorské kategorii pak Ivan Lendl a Hana Mandlíková. Nejvýznamnějšími turnaji se staly původní mezinárodní mistrovství Anglie, USA, Francie a Austrálie, dnešní Grand Slamy: Wimbledon, US Open, French Open (Roland Garros) a Australian Open. Další turnaje se hrají pod zkratkami ATP Tour (muži) a WTA Tour (ženy) (Parsons a Wancke, 2019).

2.3.1 Tenis v ČR

Do České republiky se tenis dostal z Německa. Tenis se v žádném případě neomezoval pouze na Francii a Británii. Během 16. století byl velice oblíbený ve většině Evropy, zejména ve Španělsku, Itálii, Švýcarsku a Belgii. Existovaly také dvorce roztroušené po celém Německu i po území, jemuž se v té době říkalo Rakousko-Uhersko (Mikulička, 2016).

V České republice, v Praze i na venkově, byl vybudován velký počet míčoven. Dodnes je dochována například míčovna z doby Rudolfa II. na Hradčanech, která se v současnosti využívá na výstavy, koncerty a společenské události (Caha, 2009).

2.3.2 Počítání bodů

Počítání bodů je v tenise velmi ojedinělé a pochází ze starofrancouzských her. Ve 14. a 15. století obíhaly ve Francii stříbrné mince v hodnotě 60 sous a menší 15 sous. Už tehdy se na královském dvoře pořádaly turnaje o peníze, ale místo statisíců dolarů se hrálo pouze o 15 sous za 1 bod a za 1 hru byla nastavena hodnota 60 sous. Třetí bod ve hře se zkrátil ze 45 na 40 (Kalová, 2007).

Jiné historické prameny jako základ počítání uvádějí dělení dne na 24 hodin a hodiny na 60 minut. Tehdejší utkání se hrála do 24 her a každá hra do 4 bodů, které se počítaly po 15 (čtyři čtvrt hodiny). Jelikož hodina nepřekročí 60 minut, nesměl být překročen ani limit 60 bodů. Ukázalo se, že za stavu 45:45, je potřeba k vítězství 2 bodů. Přičtením 2 bodů (15+15) docházelo k překročení 60, a proto se začalo počítat do 40. Utkání trvala příliš dlouho (do 24 her), kvůli tomu se postupně zkracovala. Zkracování trvalo až do doby, kdy jeden set končil počtem šesti her, jako je tomu dodnes (Janák, 2010).

2.4 TENISOVÁ ROZCVIČKA A PROTAŽENÍ

2.4.1 Proč je rozcvičení důležité?

Tenis je znám svými náhlými změnami směru. Běhání dopředu, dozadu, do stran a nesmíme opomenout ani rotaci těla. Je důležité provádět rozcvičení vždy před zahájením tréninku, nebo většího pohybového zatížení. Rozcvičení je tzv. přípravou celého organismu, rozprouděním krve a předchází zraněním díky aktivaci pohybového aparátu před zvýšeným pohybovým zatížením (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

Při rozcvičení dochází k:

- zahřátí, uvolnění a odstranění nadbytečného svalového napětí,
- aktivaci pohybového aparátu,
- uvolnění a mobilizaci kloubní struktury,
- mobilizaci svalové skupiny,
- naladění organismu na specifickou svalovou zátěž,
- prevenci zranění,
- lepšímu držení těla a snížení bolesti problémových částí těla,
- zlepšení celkové energie hráče na hřišti,
- prodloužení kariéry tenisového hráče (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2014).

Hraní tenisu zahrnuje práci mnoha svalů. Můžeme zmínit například břišní svaly a šikmé břišní svaly, čtyřhlavý sval stehenní, lýtkové svaly, rotátorovou manžetu ramenního kloubu, prsní svaly, bicepsové a deltové svaly, svaly předloktí, trapézový sval, široký zádový sval a triceps. V každém sportu je důležité znát zapojované a nejvíce zatěžované svaly, protože jedině potom jsme schopni zaměřit se na aktivaci konkrétních využívaných svalů v tréninku, či zápase.

Nejvyužívanějším rozcvičením (před tréninkem) je dynamický strečink, který může obsahovat kardio cvičení (rozproudění krve), skákání přes švihadlo, běhání, skákání panáka, stínování pohybu na tenisovém dvorci, dřepy, angličáky a mnoho dalších zpevňovacích cviků. Dále zařazujeme mobilizační cvičení – kroužení jednotlivými kloubními spojeními.

Naopak po tréninku nebo po zápase je nejúčinnější volbou statický strečink. Rozdíl ve statickém protažení je ten, že neprovádíme pohyb. U tohoto strečinku setrváváme několik sekund, někdy i minut v jedné poloze. Díky závěrečnému statickému strečinku se tělo zklidní, svaly jsou pružnější a tělo dokáže začít rychleji regenerovat. Zahrnujeme protažení zad, Achillovy šlachy, lýtkových a stehenních svalů, kyčlí, loktů, svalů ramenního kloubu, hrudníku a dalších částí těla (Moody, 2021).

Pro strečink je dobré využívat pomůcky, které jsou v dnešní době dobře dostupné. Například masážní válce, gumové expandéry, tréninkové tyče, kloboučky (mety), švihadlo, gymball, overball, a další.

2.4.2 Zásobník cvičení

Rozcvičení můžeme provádět bez pomůcek i s pomůckami, často přidáváme míč s raketou. Míč a raketa jsou hlavním vybavením pro tenisové hráče, a proto je neopomíjíme ani v úvodní části tréninku. Je důležité, aby bylo vybavení pro hráče součástí hry a ne přítěží.

2.4.2.1 Ukázka cviků pro rozcvičení hráče

- 1) *Seznámení s míčem* – házení tenisového míče o zem / o zeď, chytání do dlaní, předávání z ruky do ruky, házení za zády, prolétání mezi dolními končetinami.
- 2) *Atletická abeceda* – liftink, skipink, předkopávání, zakopávání, odpichy, poskočný klus stranou.
- 3) *Mobilizace hlezenního kloubu* – skákání po jedné noze přes čáru, snožmo, poskoky zkřížmo.

Ke všem skokovým cvičením může být přidáno průpravné cvičení s raketou a s míčem, nošení míče, odbíjení míče, házení a chytání míče.

- 4) *Mobilizace ramenního a loketního kloubu* – kroužení kloubů s raketou i bez rakety.
- 5) *Skoky přes švihadlo* – snožmo, střídavě pravá a levá noha, vajíčko, na jedné noze, dopředu, dozadu.
- 6) *Rotace trupu*.
- 7) *Zpevňovací cvičení* – chůze po čtyřech, podpor na předloktí ležmo, podpor na předloktí ležmo na jedné ruce bokem, podpor na předloktí ležmo vzadu, kliky, dřepy, vzpor ležmo, vzpor ležmo na jedné ruce bokem, hry ve dvojicích.
- 8) *Koordinální cvičení* – atletický žebřík – poskoky po jedné noze, poskoky snožmo, vzad a vpřed, otočky, použití kloboučků – přeskoky a jednoduché změny směrů.
- 9) *Stínování pohybů* – stínování úderů – forhend, bekhend, podání, volej, smeč (Koskuba, 2012).

2.4.2.2 Ukázka protahovacích a uvolňovacích cviků

Protahovací cvičení je prováděno pomalu, ve stabilních polohách. Nekmitáme, nešviháme, ani nepérujeme. Protahování je důležité provádět po každé tréninkové jednotce, nejlépe každý den. Díky pravidelnosti protahování se zvětšuje rozsah pohybu. Protahovací

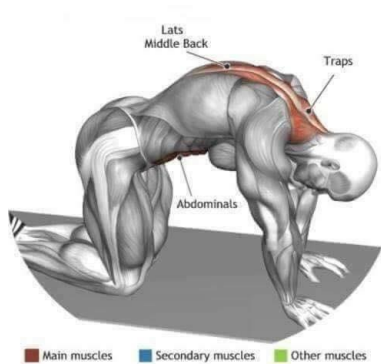
cviky provádíme s výdechem, díky kterému snižujeme svalové napětí ve svalech (Vágner, 2016).

Správné protažení má své výhody:

- prevence zranění,
- urychlení regenerace,
- pomoc při rehabilitaci,
- zvyšuje efektivitu svalové práce,
- zvyšuje vnímání vlastního těla (Vágner, 2016).

Protažení svalů krční páteře a zad:

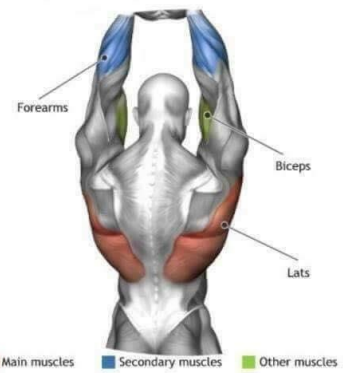
- protažení krční páteře,
- protažení svalů horní části zad,
- protažení svalů podél páteře,
- protažení svalů v oblasti beder.



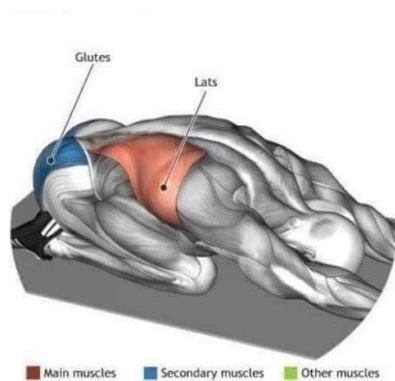
Obrázek 2 - Protažení trapézového svalu na čtyřech (Extrifit, 2019)



Obrázek 3 - Protažení trapézového svalu ve stoji (Extrifit, 2019)



Obrázek 4 - Protažení širokého svalu zádového a předloktí (Extrifit, 2019)



Obrázek 5 - Protažení širokého svalu zádového a velkého hýžděového svalu (Extrifit, 2019)

Protažení horních končetin:

- protažení ramenního kloubu,
- protažení předloktí,
- protažení tricepsového svalu.



Obrázek 6 - Protažení pletence ramenního (Bozděch, 2019)



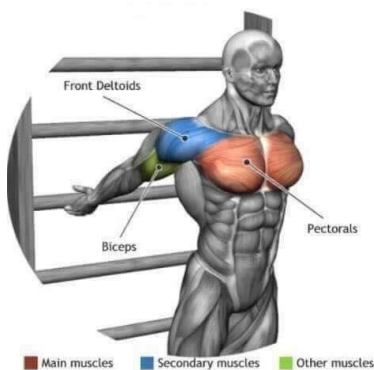
Obrázek 7 - Protažení předloktí (Thegripstick, 2019)



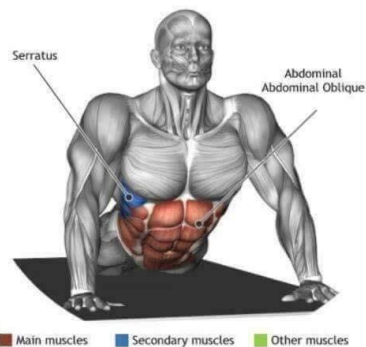
Obrázek 8 - Protažení tricepsového svalu (Strecink, 2010)

Protažení svalů v oblasti hrudníku a břicha:

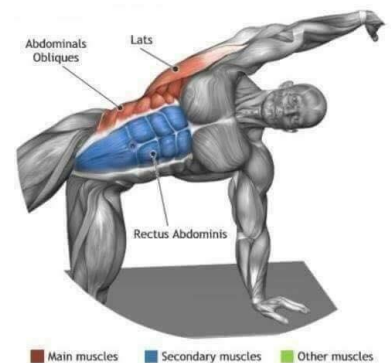
- protažení prsních svalů,
- protažení přímých a šikmých břišních svalů.



Obrázek 9 - Protažení velkého prsního svalu a deltových svalů (Extrifit, 2019)



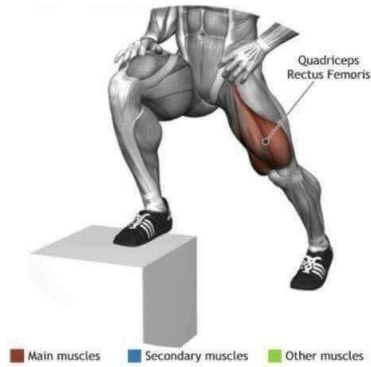
Obrázek 10 - Protažení břišních svalů (Extrifit, 2019)



Obrázek 11 - Protažení širokého svalu zádového a svalů břicha (Extrifit, 2019)

Protažení svalů dolních končetin:

- protažení svalů přední strany stehna,
- protažení svalů zadní strany stehna,
- protažení lýtkových svalů,
- protažení svalů bérce.



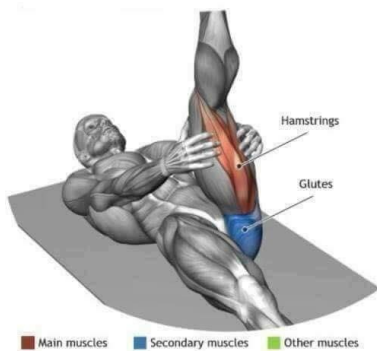
Obrázek 12 - Protažení přední strany stehna ve stoji (Extrifit, 2019)



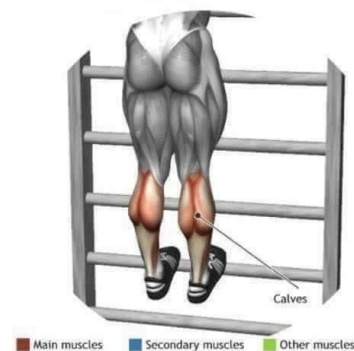
Obrázek 13 - Protažení přední strany stehna v kleče (Extrifit, 2019)



Obrázek 14 - Protažení hamstringů ve stoji (Extrifit, 2019)



Obrázek 15 - Protažení hamstringů vleže (Extrifit, 2019)



Obrázek 16 - Protažení lýtkových svalů (Extrifit, 2019)



Obrázek 17 - Protažení přední strany bérce (Fyzioklinika, 2011-2022)

2.5 TECHNIKA ZÁKLADNÍCH TENISOVÝCH ÚDERŮ

Tenis je velmi pestrá hra a provedení úderů může být velmi rozdílné. Každému hráči vyhovuje jiná technika. Elitní hráči využívají odlišnou techniku hry tak, aby jim co nejvíce vyhovovala.

Velmi důležitý je stabilní základní postoj, který by měl znát každý tenisový hráč a měl by ho umět zaujmout po každém odehraném míči. Základní postoj je známý prvky, jako je například široká opora dolních končetin, nízké těžiště, rovnováha spíše na špičkách chodidel a zpevněná záda. Díky tomuto postavení často rozeznáme elitní a rekreační tenisové hráče (Parsons a Wancke, 2019).

Rozdíly mohou být i v držení rakety, každému hráči může být příjemný jiný úchop. Způsobů, jak míč odehrát, je nespočetně. Díky tomu může být hra velmi kreativní a každý zápas má jiný průběh.

Provedení úderů rozdělujeme do několika fází:

- základní postavení,
- příprava na úder,
- náprah,
- zásah,
- protažení,
- návrat do základního postavení.

Jankovský (2002) je takového názoru, že každá z těchto fází na sebe navazují a nelze, abychom při hře jednu z fází vynechali, s čímž plně souhlasím. Jestliže se hráč neumí stabilně postavit, nevyužije potenciál úderu, který by mohl s pevným a stabilním postojem získat větší rychlost a přesnější směr.

U každého z tenisových úderů si popíšeme doporučené držení rakety, úderové postavení a jednotlivé fáze úderů.

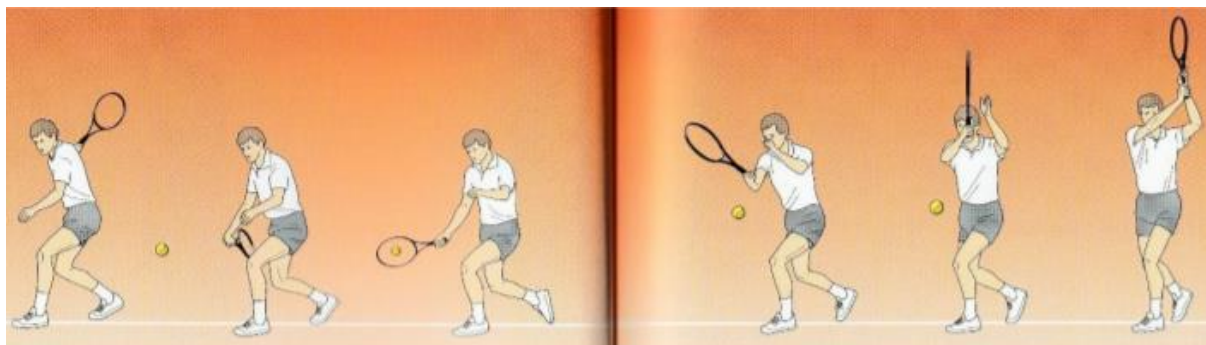
2.5.1 Forhend

Podle Bollettieriho (2001) je nejobvyklejší forhendové držení rakety východní a polozápadní. U východního držení směřuje dlaň dopředu a funguje dobře jak na vysoké míče, tak i na nízké. Také umožňuje udělení rotace a razance. U polozápadního držení dlaň směřuje dopředu a nahoru. V dnešní profesionální hře je polozápadní držení běžné a nabízí velké možnosti pro udělení rotace a razance, především výš v úderové zóně.

Rozlišujeme tři nejčastější úderová postavení. Otevřené postavení, kde je váha přenesena na zadní část těla a dolní končetiny i boky jsou rovnoběžně vyrovnány se základní

čarou. V otevřeném postavení je možno zahrát všechny typy úderů. Boční postavení, do kterého se dostaneme tím, že z otevřeného postavení přeneseme váhu dopředu a palec u přední nohy směřuje k síti. Boční postavení je časté při použití agresivního forhendu. Posledním postavením je postavení zavřené, které je nejtěžší na provedení a snižuje razanci, kontrolu i rovnováhu. Zavřené postavení nabízí omezené možnosti úderu (Tenisový blog, 2020).

U forhendu rozlišujeme tři fáze. Fází nápřahovou, úderovou a fází protažení úderu. Je důležité všechny fáze znát a technicky je zvládat, abychom předešli úrazům a míč letěl tam, kam chceme a potřebujeme. Nápřah musí být načasovaný tak, abychom měli dostatečný prostor na odehrání úderu. Levé rameno směřuje směrem k síti a váha je přenesena na pravou nohu. Levá ruka udržuje rovnováhu těla a míří směrem k míči. Směr míče hráč ovlivňuje v úderové fázi, ale důležitou roli hraje i fáze protažení úderu, která končí nad levým ramenem (pro praváky) (Koromházová, Linhartová, 2008).



Obrázek 18 - Technika forhendu (Scholl 2008, s. 30–31)

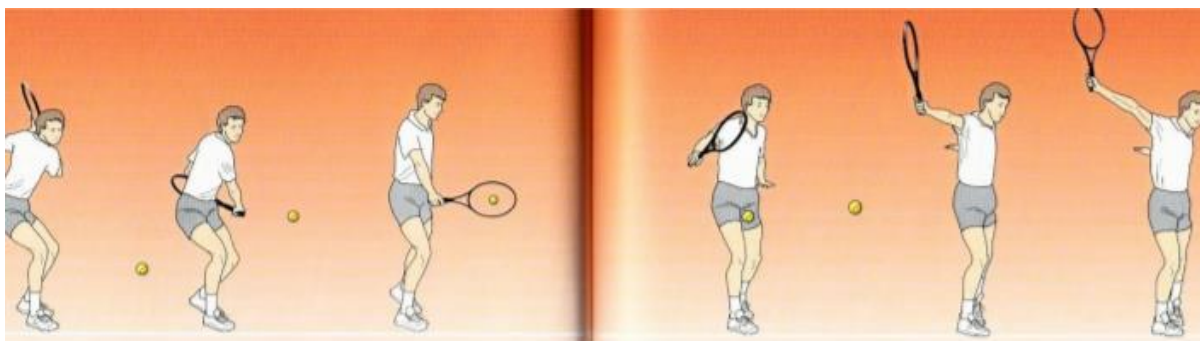
2.5.2 Bekhend

U bekhendu se zaměřujeme zejména na správný pohyb dolních končetin, na načasování pohybu a vedení rakety. Pro správné načasování pohybu pro zasažení míče potřebuje hráč hbitost a jeho pohyb by měl být co nejvíce efektivní, aby tělo zbytečně neztrácelo energii.

Bekhend můžeme hrát jednoruč, nebo obouruč. Rozdíl v úderech je očividný z názvu obou úderů. Pro naučení a přesnější umístění míče je jednodušší bekhend obouruč, a také ho hraje více světových hráčů tenisu. Na druhou stranu, bekhend jednoruč představuje větší zbraň, protože je to úder nečekaný a může při něm docházet k větší rotaci míče.

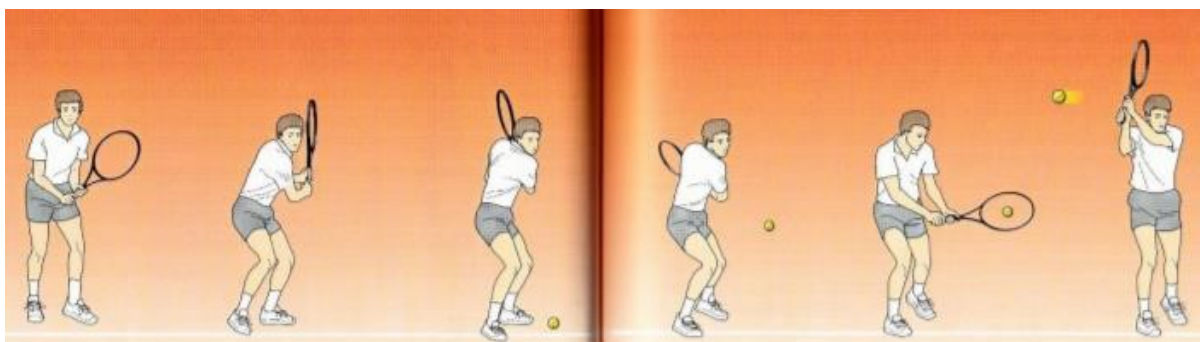
Nejsilnější podporu zápěstí, u bekhendu jednoruč, poskytuje polozápadní držení, což zabraňuje tomu, aby úder při zásahu míče selhal. Naopak východní držení se dnes využívá pro údery se spodní rotací a pro stopboly, zkrácené údery. U bekhendu je důležité soustředit se na

reakci prvního kroku, pevné, ale ne křečovitě držení konce rakety, na bod zásahu a na správné protažení úderu nad hráčovo pravé rameno (v případě, že hráč je pravák) (Bollettieri, 2001).



Obrázek 19 - Technika bekhendu jednoruč (Scholl 2008, s. 44–45)

Bekhend obouruč je obtížnější hlavně z důvodu zapojení rozsáhlé rotace trupu. Švih vpřed zahajuje pohyb, začíná rotací boků a ramen vpřed. Bod zásahu by měl být před tělem a v ose středu hrudníku. Při úderu protažení by měla být úderová paže napnutá a má směřovat směrem k cíli úderu (Parsons a Wancke, 2019).



Obrázek 20 - Technika bekhendu obouruč (Scholl 2008, s. 52–53)

2.5.3 Podání

Podání je úder, kterým hráč uvádí míč do hry. Je to útočný úder a považuje se také za jeden z nejtěžších úderů, které v tenise máme. U podání je velmi důležité ovládat koordinaci a umět synchronizovat pohyby jako nadhoz míče, pohyb dolních končetin, práce paží, rotace trupu a další pohyby, které si hráč při podání často ani neuvědomuje.

V první řadě je důležité naučit se nadhodit míč. Někomu se to může zdát směšné, ale správné nadhození míče je základem pro tenisové podání, a jen málokdo zvládne míč nadhodit tak, aby letěl do správné výšky a délky od těla. Podle Bollettieriho (2001) by měl míč vyletět alespoň 30 cm nad horní hranu rakety při zásahu míče. Hráč se snaží svou raketou udeřit míč ve správný čas a pod správným úhlem. Jelikož se tenis hraje přes síť a pro podání je určené pole, do kterého se hráč musí střelit, je důležité raketu naklonit tak, aby zasáhla míč ve správném úhlu a míč letěl přes síť do vymezené části dvorce.

Bollettieri (2001) přirovnává tenisové podání k podání baseballovému. Podle tabulky, kterou uvádí Bollettieri ve své knize vypadá tenisové podání takto:

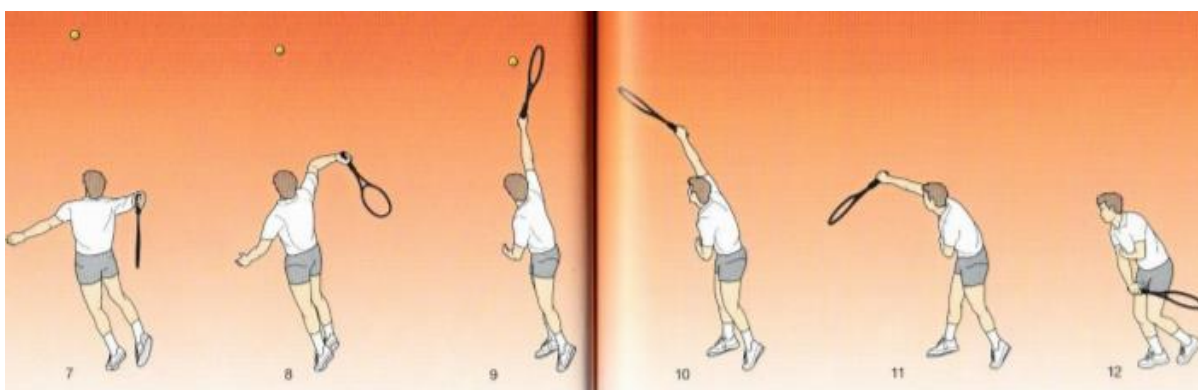
- přední noha nedělá žádný krok,
- ramena se naklánějí do polohy, kde jejich osa směřuje k bodu zásahu,
- úderový loket sleduje vzestupnou dráhu v ose s bodem zásahu,
- úderová ruka se do zásahu narovná.

Držení rakety se přiklání k držení bekhendovému. V případě, že bychom raketu při podání drželi forhendovým držením, mohli bychom se, z důvodu velké pronace předloktí a rozsáhlého pohybu zápěstí, zranit. Proto forhendové držení u podání nevyužíváme. Nejjednodušší je tedy, v začátcích s tenisem, zkoušet při úderu podání držení rakety kontinentální. Jestliže chceme míči dodat větší rotaci, můžeme své kontinentální držení posunout směrem na bekhendovou stranu, což nám změní úhel sklonu rakety.

Nadhoz není vždy stejný, preferovaný bod úderu se mění podle druhu podání. Nejdůležitější však je, aby si hráč byl ve svém nadhozu jistý a uměl si míč nadhodit tam, kam sám potřebuje. U nadhozu má hráč umístěn míč v ruce mezi prsty a palcem. Ruka je v lokti téměř napnutá a dlaň se rozevívá v momentě, kdy hráč dostane míč na úroveň očí. Míč by měl letět alespoň 20 cm nad požadovaný bod zásahu, z důvodu, že hráč míč zasahuje až poté, co klesá dolů. Na správném postavení u podání se po celou dobu pohybu podílí rovnováha dolních končetin (Parsons a Wancke, 2019).



Obrázek 21 - Technika náprahové fáze při úderu podání (Scholl 2008, s. 78–79)



Obrázek 22 - Technika úderové fáze a fáze protažení při podání (Scholl 2008, s. 78–79)

2.5.4 Volej

Volej je úder, kterým chceme dostat soupeře do obrany. Tento úder je odlišný od bekhendu a forhendu z důvodu udeření míče ze vzduchu ještě před dopadem na zem. U voleje není čas na nápřah rakety. Hráč musí jednat rychle, vytočit trup a ramena na stranu k letícímu míči a nastavit raketu tak, aby dostal míč přes síť tak, jak chce.

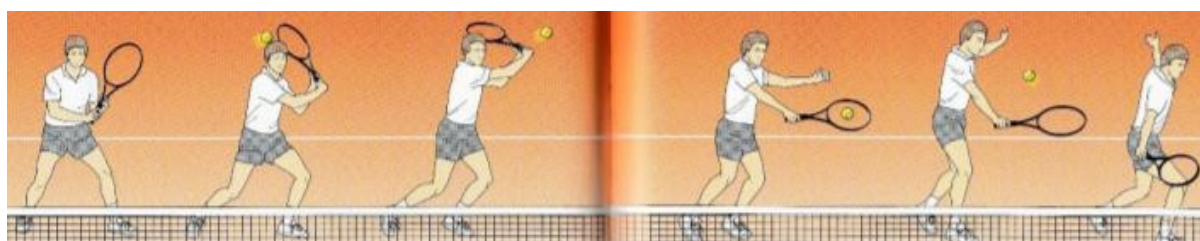
Základními voleji jsou forhendový a bekhendový volej. Důležitou roli hraje pohyb dolních končetin na dvorci. Je zapotřebí aktivovat dolní končetiny a dostat tělo do přední části dvorce. Základním prvkem u voleje je rovnováha. Hráč přenáší váhu zezadu dopředu. Při forhendovém voleji jdeme dopředu do úderu levou nohou a při bekhendovém forhendu naopak, pravou nohou vpřed (Parsons a Wancke, 2019).

Jako nejvhodnější držení rakety při volejích udává Bollettieri (2001) držení kontinentální. Toto držení je stejně účinné na forhendové i bekhendové straně, a proto je nejčastěji používané. Někteří, již zkušenější hráči, využívají těžší variantu východního forhendového držení.

Při odehrání voleje by měla být u hráče vidět jistota. Volej je úder útočný, a proto často bývá posledním úderem rozhry.



Obrázek 23 - Technika forhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95)



Obrázek 24 - Technika bekhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95)

2.5.5 Smeč

Jestliže máme v průběhu rozhry zahrát úder nad úrovní ramen, jedná se s velkou pravděpodobností o smeč. U smeče je důležité zasažení míče v dostatečné výšce a před tělem. V první fázi úderu je váha hráče přenesena na zadní nohu, paže s raketou se v nápřahu připravuje na zásah míče a volná paže ukazuje nahoru za míčem. Po celou dobu pohybu by měla být úderová ruka uvolněná a záda by měla být rovná.

Nejčastěji využívané držení rakety je středové – kontinentální (Bollettieri, 2001).

Úderová fáze je velmi podobná úderové fázi při podání. Je důležité se za míčem vytáhnout. Tento úder je koordinačně náročný a u začátečníků není moc úspěšný. Při úderu by se měl hráč snažit vytáhnout úderovou paži co nejvíce z ramene. Míč zasahujeme v nejvyšším možném bodě a zrychlení úderu dosáhneme rychlým sklopením zápěstí (Hynková, 2012).

U smeče hraje velikou roli psychika hráče. Často dochází ke zbytečným chybám. Hráč si myslí, že je smeč jednoduchá a soupeř nemá šanci ji odehrát. Nechává se ovlivnit pocitem výhry už v době, kdy se na smeč teprve připravuje. Ve většině případů se stane, že hráč zahraje míč do sítě. Hráč se na smeč dostatečně nesoustředí a v hlavě přechází k dokončení úderu dříve, než je potřeba.



Obrázek 25 - Technika smeče ze stoje (Scholl 2008, s. 104–105)

2.6 ČASTÉ CHYBY V TENISOVÉ TECHNICE

V této kapitole jsou popsány nejčastější chyby, kterých se začátečníci při tenise dopouští. U všech tenisových úderů je limitující pohyb na dvorci, s čímž souvisí individuální práce nohou. Jestliže hráč není dostatečně rychlý, nedokáže se postavit k úderu a míč nezasáhne tak, jak je potřeba pro kvalitní a prudký úder.

2.6.1 Časté chyby při forhendu

Nesprávné držení rakety

Dříve, v začátcích tenisové hry, se kontinentální úchop používal téměř na všechny údery od forhendu, bekhendu, voleje i podání. Dobrým příkladem je John McEnroe ze 70. let, který používal kontinentální úchop při svém forhendu.

S tempem a vybavením dnešní hry bylo provedeno spoustu změn, aby hráči dokázali držet krok a hrát lepší tenis. Moderní tenis má již více úchopů, které hráč využije v různých herních situacích. V závislosti na tom, na jakém povrchu dvorce hraje a proti komu, určí, které držení rakety je pro něj to pravé (Bollettieri, 2001).

Zavřené postavení

Mezi nejčastější chyby patří překročení těla levou nohou (u praváka) ještě před úderem do míče. Tím se tělo příliš přibližuje ke dvorci a brání rotaci těla, tedy síle a délce švihů a zotavovacím krokům.

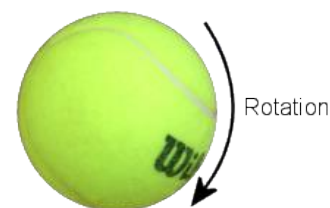
Moderní pohyb na dvorci nás nutí používat otevřené a polootevřené postavení, na rozdíl od uzavřených postavení z minulosti. Otevřené postoje pomáhají natočení těla a rakety, která pak směřuje lépe na soupeřovu polovinu tenisového dvorce a míč neletí ven z dvorce (Hruška, 2021).

Nulová rotace těla

Rotaci těla mnoho začátečníků podceňuje, je součástí tenisových úderů a je dobré si vytvořit tento pohybový návyk hned na začátku tréninků. Ukazování na míč, nebo pohled přes levé rameno jsou podněty, které mohou pomoci tělo otočit. V začátcích je lepší rotaci těla přehánět a následně po vytvoření jistoty u úderu můžeme rotaci těla ubírat.

Topspin – žádná nebo opačná rotace

Topspin je varianta forhendového a bekhendového úderu s horní rotací, kdy pohyb paže a rakety jde zdola nahoru strměji než u úderu klasického. Nejvíce se používá na rychlejších površích, kde má vyšší účinnost. Je využíván také pro lepší kontrolu umístění.



Obrázek 26 - Topspin – rychlost a směr rotace míče (Tennis Physics: Topspin 2013)

Díky topspinu je odskok míče rychlejší, vyšší a delší. Tento úder musí být zahraný s maximální intenzitou. Proto je obtížný pro začátečníky tenisu, kteří ještě nezvládají techniku úderu zcela správně.

Jestliže hráč neodehraje žádnou horní rotaci, je pravděpodobné, že držení rakety není ideální, švih paže neodpovídá druhu úderu, nebo příprava hráče není dostačující. Pokud si hráč nedává pozor, můžou tyto chyby vést ke zpětnému točení, které hrajeme při úderu čop (tenisový úder, při kterém míč získává dolní rotaci). Pro maximální topspin je vhodné využít polozápadní, nebo plné západní držení.

Při nižší intenzitě horní rotace hovoříme o liftovaném úderu.

Fáze protažení úderu

Mnoho začátečníků zasáhne míč raketou a tím pro ně celý úder končí. Nedotahují pohyb do konce. U začínajících hráčů obecně učíme protahovat paži a raketu „přes rameno“. To je teprve definitivní bod ukončení úderu a hráč se může vracet zpět do základní pozice.

Při forhendu se objevují i další chyby, jako například volné držení rakety v době odrazu míče; pozdní nápřah – při pozdním nápřahu je méně času na správné provedení a tím se zhoršuje přesnost umístění; vysoký nápřah – raketa směřuje seshora dolů a tím se zvyšuje riziko, že míč skončí v síti; zásah míče daleko před tělem – ztráta kontroly nad míčem a záklon při úderu – hlava rakety se otevře a míč letí vzhůru (Koromházová, Linhartová, 2008).

2.6.2 Časté chyby při bekhendu

U úderu bekhend jsou chyby velmi podobné, jako u forhendu. Nicméně je zde chyba, která převyšuje ostatní, a tou je nestabilní nakračování do úderu. Mnoho tenisových hráčů vykročí posledním krokem před samotným udeřením do boku, a nikoliv dopředu do balónu. Správná varianta vykročení je pro hráče s dominancí pravé ruky taková, že vykročení hráč zahajuje levou nohou za míčem a následuje přenesení váhy na pravou nohu, při kterém udělá krok proti míči (levoruký hráč obráceně, tedy pravou nohou za míč a levá následuje proti míči).

Hráči si velmi často neuvědomují, že jsou jejich dolní končetiny klíčem ke správnému úderu míče. V případě, že je pohyb hráče na dvorci pomalý, dochází k pozdní přípravě na daný úder. Důsledky pozdní přípravy mohou být: míč je daleko od těla, nápřah rakety je kratší, hlava rakety je až moc otevřená či uzavřená a hráč je v záklonu, při kterém se hlava rakety otevře a míč letí neobvykle vysoko (Bollettieri, 2001).

Další častou chybou u začínajících hráčů je, že hrají bekhend jednoruč i přes to, že ho neumí zahrát technicky správně. V dnešní době se u začínajících hráčů preferuje především zvládnutí bekhendu obouruč.

Podle Koromházové a Linhartové (2008) se hráči dopouští chyb jako je zvednutí lokte, což způsobí špatnou ovladatelnost míče, nebo pohybu vycházejícího pouze z lokte, a ne z ramene.

2.6.3 Časté chyby při podání

Podání, jak už jsem zmínila u techniky, je jeden z nejtěžších tenisových úderů. Začínající hráči se při podání dopouští mnoho chyb a často nevědí, jak chyby odstranit.

Úplným základem je držení rakety – u podání využíváme držení kontinentální. Amatérští hráči často využívají držení forhendové.

Nadhoz nízký a blízko těla je další velkou chybou, kvůli které hráč nedokáže dostat míč za síť.

Jako u předchozích zmiňovaných úderů je i u podání důležitá práce nohou, i přes to, že na podání má hráč čas a nemusí míč dobíhat jako při ostatních úderech.

S tím souvisí i postavení hráče. Při podání preferujeme boční postavení, ne čelní. Podání z bočního postavení je pro začínající hráče velmi matoucí, a proto přirozeně sami začínají podáním s čelním postavením k síti.

Poslední chybou, kterou zde uvedu, je úhel rakety. Jestliže hráč sklopí raketu příliš brzo, míč jde do sítě, v druhé řadě, kdy hráč raketu nesklopí, dojde k přestřelení pole pro podání a míč končí v autu (Koromházová a Linhartová, 2008).

2.6.4 Časté chyby při volejích

První častou chybou při voleji je neefektivní úchop rakety. U začátečníků nejčastěji trénujeme kontinentální úchop rakety, který mohou hráči využít jak při forhendovém, tak při bekhendovém voleji (Ring, 2009).

Další chybou můžeme nazvat velký náprah rakety, kdy hráč zasahuje míč moc před tělem, nebo naopak za tělem. Volej je úder, na který musí hráč rychle reagovat, není zde prostor pro velké náprahy.

Podle Koromházové a Linhartové (2008) jsou dalšími chybami čelní postavení při úderu, povolené zápěstí a hlava rakety pod zápěstím, ztráta rovnováhy a nedostatečné sledování míče (Koromházová, Linhartová, 2008).

2.6.5 Časté chyby při smeči

Smeč je těžkým úderem po psychické stránce. Hráči se často nesoustředí na provedení úderu a trefí míč do sítě, nebo do autu, i přes to, že to mohl být jejich vítězný úder (Crespo a Miley, 2002).

Nejčastějšími chybami při smeči jsou podle Koromházové a Linhartové (2008):

- forhendové držení – míč není zasažen dostatečně vysoko,
- spodní nápřah jako při podání – nedostatek času na přípravu,
- zásah míče moc před tělem – míč končí v síti,
- zásah míče moc za tělem – míč končí v autu.

2.6.6 Nejčastější chyby při hře

V této podkapitole je uvedený výčet chyb, kterých se hráči obvykle dopouští v tenisovém zápase z důvodu předešlých technických chyb.

- hráč trefí síť,
- hráč se netrefí do soupeřova pole – míč končí v autu,
- hráč zahraje tělem,
- míč dopadne dvakrát na zem, dříve, než ho hráč odehraje,
- druhé podání nedopadlo do čtverce pro podání nebo nepřeletělo síť,
- hráč zahraje tzv. dvojdotek – při úderu se míč dvakrát dotkne rakety,
- hráč se dotkne míčem stropu (v případě že se hraje v hale),
- hráč se dotkne sítě (raketou či tělem v průběhu rozehry).

3 VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1.1 Hlavní cíle

Cílem práce je hodnocení míry zlepšení tenisové techniky a přesnosti tenisových úderů u dvou předem vybraných amatérských hráčů tenisu. Dalším z cílů je vytvoření zásobníku rozvíjejících herních a korekčních cvičení pro uvedené hráče.

Tréninkové období je stanoveno na dobu dvou měsíců, kdy se v každém týdnu uskuteční nejméně dvě tréninkové jednotky. Testování hráčů bude prováděno na začátku tréninkového období a na konci tréninkového období, podle testů "ITN On Court Assessment", dále uvedeno jako ITN testová baterie, vytvořených Mezinárodní tenisovou federací.

3.1.2 Úkoly

Pro napsání bakalářské práce je potřeba splnit následující úkoly:

- nastudování odborné literatury a vědeckých článků o tenisu, především o tenisové technice a vedení tréninkových jednotek,
- výběr 2 amatérských hráčů tenisu, kteří se výzkumu zúčastní,
- vytvoření online ankety a vyplnění oběma hráči,
- provedení ITN testové baterie – testování herních dovedností hráčů (na začátku i na konci tréninkového období), zaznamenávání do záznamových archů a vyhodnocení,
- realizace počtu tréninkových jednotek ve stanoveném tréninkovém období s oběma zvolenými amatérskými hráči a vytvoření přílohy práce s podrobným obsahem tréninkových jednotek,
- porovnání tenisové techniky jednotlivých hráčů a zjištění častých chyb, kterých se hráči v tenisové technice dopouštějí,
- porovnání vývoje hráčů za celé tréninkové období,
- zhodnocení jednotlivých výsledků (vyhodnocení).

3.2 METODY

Pro tuto práci byly využity tři metody sběru dat. První metodou je získávání dat formou online ankety, kterou oba hráči vyplnili. Druhou a rozsáhlejší metodou je pozorování, které probíhalo přímo při každé tréninkové jednotce a nepřímo z video záznamu natočeném na tenisovém dvorci. Poslední metodou je testování, které bylo důležitou součástí pro získání dat a výsledků této práce. Ke zpracování dat byly využity základní matematické a statistické operace a metody.

3.2.1 Metoda získávání dat – online anketa

3.2.1.1 Charakteristika sledovaných hráčů

Oba účastníci výzkumu (dále hráči) mají stálé sedavé zaměstnání, kde pracují 8 hodin denně, 5 dní v týdnu.

Hráč č. 1

Věk: 27 let

Výška: 180 cm

Váha: 94 kg

Sporty, kterým se pravidelně věnuji: Běh, cyklistika, domácí cvičení, turistika, plavání.

Kolik hodin týdně sportuji? 5,5 hodin.

Druh zaměstnání: Sedavé.

Současní koníčky: Fotografování, dobrovolnictví, sport (běh, cyklistika).

Jakým sportům jsem se věnoval v období od 10 do 18 let? Basketbal (1x týdně po dobu 2 let), stolní tenis (1x týdně po dobu 1 roku), cyklistika (nepravidelně), kulturistika (2x týdně po dobu 1,5 roka – nárazově), florbal (2 - 3x týdně po dobu 4 let).

Dosavadní zkušenost s tenisem: Asi 2x jako malé dítě, ale jinak jsem se s tenisem prakticky neseťkal.

Jak často hraji tenis? Nehraji.

Kdy jsem hrál tenis naposledy? V cca mých 9 letech.

Co od dvouměsíčního tenisového tréninku očekávám? Naučím se základy tenisu, dokážu odpálit míč přes síť a budu schopen ho plnohodnotně hrát. Tenis mě jako sport láká, ale nikdy jsem ho nehrál, protože mi přišlo obtížné ho hrát jen tak, bez naučení se základů, takže také



Obrázek 27 - Hráč č. 1 (Zdroj: vlastní)

očekávám, že si k tomuto sportu najdu cestu, bude mě bavit a hrát ho budu i po těchto dvou měsících.

Hráč č. 2

- **Věk:** 27 let
- **Výška:** 178 cm
- **Váha:** 78 kg
- **Sporty, kterým se pravidelně věnuji:** Běh, cyklistika, posilování, plavání, basketbal, turistika
- **Kolik hodin týdně sportuji?** 6,5 hodin.
- **Druh zaměstnání:** Sedavé.
- **Současní koníčky:** Cestování, sport, trávení času s přáteli, programování, architektura, politika.
- **Jakým sportům jsem se věnoval v období od 10 do 18 let?** Basketbal (1x týdně po dobu 2 let), atletika (1 týdně po dobu 1 roku), stolní tenis (1x týdně po dobu 1 roku), florbal (1x týdně po dobu 2 let), cyklistika (v létě 3x týdně po dobu 2 let), běhání (2 - 4x týdně od 17 let)
- **Dosavadní zkušenost s tenisem:** Základní zkušenost – tenis mě učil hrát otec (bylo mi asi 10 let), poté občasné "zapinkání" s přáteli.
- **Jak často hraji tenis?** Více než 1x ročně.
- **Kdy jsem hrál tenis naposledy?** V září 2020.
- **Co od dvouměsíčního tenisového tréninku očekávám?** Zlepšení techniky, možnost začít hrát tenis pravidelněji.



Obrázek 28 - Hráč č. 2 (Zdroj: vlastní)

Z vyplněné ankety je patrné, že hráči jsou si po pohybové stránce podobní, ale zarazit nás může váhový rozdíl hráčů. Podle ankety by měl být hráč č. 2 o něco zdatnější v tenisové technice základních úderů, jelikož již absolvoval tenisové základy jako dítě. Proto předpokládám, že výsledky úvodní ITN testové baterie hráče č. 2 budou o jeden level vyšší, než u hráče č. 1.

3.2.2 Metoda pozorování

Pozorování je jedna z nejpoužívanějších technik sběru dat. Ve společnosti je již dlouho a spočívá v tom, že si člověk všimá a zajímá se o své okolí.

Při pozorování nestavíme na dojmech, ale máme přesné údaje, které jsme vysledovali. V první řadě jde o sledování činností lidí nebo prostředí, které zaznamenáme, vytvoříme analýzu, a nakonec vše vyhodnotíme. Pozorovatel by měl od začátku výzkumné metody vědět, co a jak bude pozorovat, díky tomu by měl být obsah výzkumu kvalitnější (Hendl, 2005).

Pozorování můžeme rozdělit na několik druhů, jako například sebepozorování, otevřené pozorování, skryté pozorování a supervize, nebo na přímé a nepřímé pozorování. Přímým pozorováním se rozumí takové pozorování, při kterém pozorovatel sleduje průběh činnosti osobně, ale nesmí úmyslně rušit pozorované objekty (Janík, 2003).

V této práci bylo využito více druhů pozorování, kterými jsou otevřené pozorování a přímé i nepřímé pozorování. Přímé pozorování hráčů prováděl trenér každou tréninkovou jednotku. Pozorování bylo cíleno na oba hráče, na techniku a přesnost jejich odehraných úderů. Nepřímé pozorování bylo méně časté, protože nebylo prováděno každou tréninkovou jednotku, ale pouze při vybraných tréninkových jednotkách, kde byl zřizován video záznam, který pomohl trenérovi některé situace znovu zhodnotit. Díky video záznamu můžeme pozorovat daný pohyb znovu a rozebrat ho více do hloubky.

Hráči byli trenérem pozorováni po dobu 2 měsíců při tréninkových jednotkách alespoň 2x 75 minut týdně. Během první, druhé a poslední tréninkové jednotky byli hráči testováni pomocí ITN testové baterie. ITN je celosvětově platné hodnocení hráčské úrovně tenistů prováděné na základě schválené metodiky. Celkově bylo odtrénováno 18 tréninkových jednotek.

3.2.2.1 Stručný popis tréninkových jednotek

1. a 2. tréninková jednotka

Před první tréninkovou jednotkou byli hráči seznámeni se základními pravidly tenisu, se základní technikou forhendu pomocí videí, a v neposlední řadě s prevencí proti zranění. Následovala praktická cvičení na tenisovém



Obrázek 29 - Mobility test (Zdroj: vlastní)

dvorci, kde proběhlo seznámení s tenisovým míčem a raketou. Hráči si vyzkoušeli postoj v základním tenisovém postavení, sprint stranou – crossover, sprint vpřed a vzad, držení tenisové rakety, otevřené a boční úderové postavení, základy forhendu a jeden z testů – Mobility test. Při druhé tréninkové jednotce hráči absolvovali zbylých pět testů z ITN testové baterie. Před každou tréninkovou jednotkou cvičenci provedli řádné rozcvičení a po tréninkové jednotce protažení zatěžovaných svalů.

3. a 4. tréninková jednotka

Při 3. a 4. tréninkové jednotce byli hráči seznámeni se základními údery forhend a bekhend. Hráči si zkusili řadu průpravných a herních cvičení, při kterých zlepšovali svou techniku obou úderů.



Obrázek 30 - Bekhend – nejistota a nestabilita při úderu (Zdroj: vlastní)

5. a 6. tréninková jednotka

V těchto dvou tréninkových jednotkách jsme s hráči zdokonalovali údery forhend a bekhend a přidali jsme také kondiční přípravu, pro zlepšení pohybu na dvorci. Na konci 6. tréninkové jednotky se hráči seznámili s úderem podání.



Obrázek 31 - Forhend – před tělem z důvodu pomalého pohybu na dvorci (Zdroj: vlastní)

7. a 8. tréninková jednotka

V 7. tréninkové jednotce jsme se s hráči zaměřili zejména na průpravné cvičení pro podání. V 8. tréninkové jednotce jsme zopakovali údery, se kterými již byli hráči seznámeni – forhend, bekhend a podání.



Obrázek 32 - Návik podání (Zdroj: vlastní)

9. a 10. tréninková jednotka

Hráči byli seznámeni s tenisovým úderem „volej“, který využijí při závěrečné ITN testové baterii. Vyzkoušeli si i tenisový úder lob (vysoký tenisový úder, při kterém míč přeletí soupeře). 10. tréninková jednotka byla věnována malému zápasu mezi oběma hráči. Trenérka chtěla, aby hráči zažili, jaké to je hrát pod tlakem, a že psychika a motivace může hodně ovlivnit jejich výkon v zápase.



Obrázek 33 - Návik volejů (Zdroj: vlastní)

11. a 12. tréninková jednotka

Tréninková jednotka č. 11 byla zaměřena na odstraňování chyb, které se objevovali v zápase. V zápase se ukázalo, že největší slabinou zejména pro hráče č. 1 bylo podání a pro hráče č. 2 bekhend. Proto jsme se v tréninkové jednotce zaměřili na průpravná cvičení k těmto dvěma tenisovým úderům.



Obrázek 34 - Herní cvičení na přesnost úderů (Zdroj: vlastní)

V druhé části tréninkového období byli tréninkové jednotky zaměřeny na zdokonalování tenisových úderů, které hráči již znali a na přesnost odehrání míče do vyznačeného místa dvorce. Tréninková jednotka č. 12 byla zaměřena na údery forhend a bekhend.

13. a 14. tréninková jednotka

Ve 13. tréninkové jednotce bylo zdokonalováno podání, které bylo jedním z nejtěžších úderů pro oba hráče. Hráči si také znovu zkusili odehrát několik volejů. V tréninkové jednotce č. 14 si hráči vyzkoušeli tenisový úder smeč, který se v tréninku objevoval zřídka, protože se v ITN testové baterii nevyskytuje. A znovu si hráči zopakovali údery podání, forhend a bekhend. U těchto úderů jsme se zaměřili na přesnost, trefování míče do vyznačeného místa na dvorci.



Obrázek 35 - Návik podání (Zdroj: vlastní)

15. a 16. tréninková jednotka

Tréninková jednotka číslo 15 byla zaměřena převážně na zlepšení kondice, rychlosti pohybu na dvorci a na přesnost úderů. Konec tréninkového období se již při těchto tréninkových jednotkách blížil, a proto jsme se v 16. tréninkové jednotce s hráči zaměřili na údery, které



Obrázek 37 - Dobíhaný volej (Zdroj: vlastní)

si sami vybrali, aby co nejlépe zvládli závěrečné testování. Nejproblémovějším úderem, který si hráči vybrali, bylo podání.



Obrázek 36 - Forhend v pohybu dopředu (Zdroj: vlastní)

17. a 18. tréninková jednotka

Předposlední tréninkovou jednotku jsme věnovali zápasu. Na začátku tréninkového období si hráči nebyli schopni odehrát rozehru. V této tréninkové jednotce bylo vidět velké zlepšení a pokrok, jak u techniky všech úderů, sebevědomí hráčů při odehrání míčů, tak i u doby trvání jednotlivých rozeher, které byly zřetelně delší. Hráči se dokázali lépe orientovat a pohybovat po tenisovém dvorci.



Obrázek 38 - Forhend v zápase (Zdroj: vlastní)

Poslední tréninková jednotka byla určena testování všech testů ITN testové baterie.

Výsledky závěrečného ITN testové baterie jsou sepsány v následujících kapitolách.

3.2.3 Metoda testování

Testování je proces ve smyslu procedury a přiřazování čísel, který nazýváme měřením. Testování se účastní testované osoby (2 hráči) a osoba, která testuje (trenér) (Měkota, Blahuš, 1983). Při našem měření jsme prováděli terénní testování, které proběhlo ve známém prostředí (tenisový dvorec) během první, druhé a poslední tréninkové jednotky v tréninkovém období realizovaném v létě roku 2021.

3.2.3.1 Úvodní testování hráčů

Testování konané při první tréninkové jednotce celého tréninkového období dopadlo následovně:

Tabulka 1 - Hráč č. 1 (úvodní hodnocení)

TEST	HODNOCENÍ
Groundstroke Depth	41 bodů
Volley Depth	15 bodů
Groundstroke Accuracy	27 bodů
Serve	17 bodů
Mobility	26 bodů
Celkový počet bodů	126 bodů
ITN testová baterie celkový – výsledek	ITN 9

Tabulka 2 - Hráč č. 2 (úvodní hodnocení)

TEST	HODNOCENÍ
Groundstroke Depth	27 bodů
Volley Depth	33 bodů
Groundstroke Accuracy	14 bodů
Serve	43 bodů
Mobility	45 bodů
Celkový počet bodů	162 bodů
ITN testová baterie – celkový výsledek	ITN 8

3.2.3.2 Závěrečné testování hráčů

Testování konané při poslední tréninkové jednotce celého tréninkového období dopadlo následovně:

Tabulka 3 - Hráč č. 1 (závěrečné hodnocení)

TEST	HODNOCENÍ
Groundstroke Depth	31 bodů
Volley Depth	26 bodů
Groundstroke Accuracy	39 bodů
Serve	44 bodů
Mobility	32 bodů
Celkový počet bodů	172 bodů
ITN testová baterie – celkový výsledek	ITN 8

Tabulka 4 - Hráč č. 2 (závěrečné hodnocení)

TEST	HODNOCENÍ
Groundstroke Depth	27 bodů
Volley Depth	22 bodů
Groundstroke Accuracy	32 bodů
Serve	49 bodů
Mobility	45 bodů
Celkový počet bodů	175 bodů
ITN testová baterie – celkový výsledek	ITN 8

Jak je vidět z tabulek, hráč č. 1 se v přesnosti úderů zlepšil za dva měsíce o dost více než hráč č. 2. Bodový rozdíl úvodního a závěrečného testování byl u hráče č. 1 46 bodů a u hráče č. 2 pouze 13 bodů.

Rozdíl mezi hráči byl v úvodním bodování 36 bodů s vyšším skórem hráče č. 2. Kdežto rozdíl v závěrečném testování byl pouze o 3 body s vyšším skórem hráče č. 2. Největší odlišnost hráčů byla v předešlé zkušenosti s tenisem. Hráč č. 1 se při tomto dvouměsíčním období učil tenis úplně od základů, ale hráč č. 2 měl již osvojené nějaké tenisové techniky, které se naučil sám a během dvouměsíčního období se je trochu přeučoval. I přes to, že tenisové údery hráče č. 2 byly rychlejší, bohužel nebyly přesnější. Je totiž velmi těžké soustředit se zároveň na techniku úderu, odstranění chyb a k tomu i na přesnost umístění míče.

3.3 VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ HRÁČŮ

3.3.1 Nejčastěji se vyskytující chyby u testovaných hráčů

Největším problémem, se kterým se hráči potýkali, byl pohyb po dvorci a zvládnutí tenisového úderu podání.

Od pohybu na tenisovém dvorci se odvíjí všechny následující pohyby a technika úderů. Jakmile hráč není dostatečně rychlý, nedoběhne míč. V momentě, kdy míč předběhne, nepočká si, nebo naopak nepokrčí kolena, nemá dostatečnou stabilitu, nebo neodhadne správnou vzdálenost odskoku míče, hráč hraje míč pod tlakem a musí reagovat na danou situaci velmi rychle, což je opravdu těžké. Proto zde dochází k častější chybovosti. V tenise neexistuje jeden správný pohyb, který by měli všichni hráči dělat naprosto stejně. Hráči jsou rozmanití, každý má jiné fyzické i psychické možnosti a návyky z tréninků, a proto se neustále na dvorci překvapují. Jednomu jde lépe forhend, druhému zase bekhend. Je důležité znát protihráče a vědět, co od něj můžeme čekat. Díky tomu se můžeme na zápas lépe připravit jak z útočného, tak i z obranného hlediska.

Ze začátku našich tréninkových jednotek jsme dbali na zrychlení pohybu na dvorci, jelikož oba testovaní hráči dobíhali přibližně k 90 % míčů pozdě, nebo si naopak nedokázali dostatečně rychle odstoupit od dlouhého míče. Ve zbylých 10 % míčů byli hráči správně připraveni z hlediska pohybu po dvorci, ale v průměru pouze 2 z 10 míčů dokázali zahrát tam, kam opravdu chtěli. Hodnoceno na prvních třech tréninkových jednotkách.

Je nutno přiznat, že hráč č. 2 byl od začátku na dvorci pohybově zdatnější, bohužel ale na správný odhad odskoku míče od země měl jeho rychlejší pohyb dolních končetin spíše negativní vliv, protože často míče přebíhal, nebo odehrával blízko u těla.

U podání se objevovaly chyby jako například šikmý a krátký nadhoz, nestabilita těla z důvodu zvedání pravé nohy a nevykročení vpřed, čelní postavení místo bočního, nesklopení, nebo naopak brzké sklopení rakety při odehrání míče, a mohli bychom najít i další nedostatky.

Ke konci nastaveného tréninkového období bylo vidět celkové zlepšení obou hráčů, ať už šlo o kondici hráčů, pohyb na dvorci, techniku úderů, nebo přesnost úderů. Ovšem nejzřetelnější zlepšení bylo vidět u techniky základních úderů. S přesností to tak dobré nebylo. Jelikož se hráči snažili hrát všechny údery technicky správně, nedokázali se již soustředit na to, aby zahráli přesný úder. Toto se hodně projevovalo u hráče č. 2, který kvůli osvojování a přeučování techniky, nedokázal odehrát míč do předem určeného místa. Hráč č. 1 se učil tenisovou techniku úplně od začátku. Neobjevovali se u něj technické chyby z předešlých let, které bychom museli odstraňovat, a proto jeho zlepšení v našem tréninkovém období bylo zřetelně vyšší, než u hráče č. 2.

Při schopnosti sportovců provádět nebo se učit nové pohybové dovednosti může zasahovat řada faktorů. Například interference se zabývá poklesem výkonnosti v důsledku konfliktů mezi motorickými strukturami. Jedná se o narušení tvorby nových koordinačních spojení z důvodu zafixovaných starých koordinačních spojení. Příkladem interference ve sportu může být přechod z tenisu na stolní tenis.

Naopak pojem transfer nám definuje pozitivní přenos koordinačních spojení z jednoho pohybu na jiný. Zabývá se zvýšením výkonnosti na tenisovém dvorci díky předešlé zkušenosti s odlišným, ale zároveň koordinačně podobným pohybem. Proto s hráči pracujeme individuálně. Každý má osvojené jiné pohybové dovednosti, stereotypy a rozdílné zkušenosti se sportováním (Shea a Morgan, 1979).

Oba hráči se během tréninkového období shodli, že největší problém jim dělalo podání. A proto jsme podání věnovali mnoho času. Tenisové podání je nejdůležitějším a jediným úderem, na který nemá vliv kvalita ani schopnosti soupeře stojícího na druhé straně dvorce. Na podání máme dostatek času, můžeme se na jeho přípravu dostatečně soustředit, a jak bylo řečeno, provedení záleží pouze na nás. Jestliže nezvládneme dobře uvést míč do hry, nemůžeme vyhrát. Na druhou stranu je ale podání technicky nejnáročnější tenisový úder, a proto je zejména pro rekreační hráče velkou výzvou. Většina rekreačních hráčů má úspěšnost prvního podání kolem 10 % (Hrabálek, 2019).

U obou hráčů bylo neúčinnější trénovat pomocí průpravných cvičení, nácvik podání s ručníkem, nebo s tréninkovou stříškou na hlavě.

3.3.1.1 Foto ukázka tenisových chyb hráčů zúčastněných výzkumu



Obrázek 39 - Nestabilita u podání – opora pouze na jedné noze (Zdroj: vlastní)



Obrázek 41 - Zlepšování úderu podání (Zdroj: vlastní)



Obrázek 40 - První snaha o úder volej (Zdroj: vlastní)



Obrázek 42 - Zlepšování úderu volej v tréninku (Zdroj: vlastní)



Obrázek 43 - Nesynchronizace dolních a horních končetin u voleje (Zdroj: vlastní)



Obrázek 44 - Příliš velký náprah u forhendu (Zdroj: vlastní)



Obrázek 45 - Forhend v pohybu (Zdroj: vlastní)



Obrázek 46 - Nedostatečný pohyb na dvorci a velké otevření hlavy rakety (Zdroj: vlastní)

3.3.2 Doporučení pro hráče – zlepšení tenisové techniky

V první řadě bych se zaměřila na úder podání, kterým hráč uvádí míč do hry. Na podání má hráč vždy dva pokusy, a proto alespoň druhé podání musí být odehráno s jistotou přes síť do pole pro podání.

Důležité kroky při nácviku podání:

- postavení bokem,
- míč vyhodit tak vysoko, aby míč vyletěl alespoň 20 cm nad raketu, jestliže natáhneme ruku s raketou nad sebe,
- ruku s raketou dostat do smyčky,
- dostatečný švih paže s raketou.

Podání můžeme zlepšovat ve stoji, nebo například v kleče. Jestliže hráč klečí, soustředí se pouze na horní polovinu těla a může tak lépe odstranit chyby, kterých se dopouští při nadhozu a švihu raketou.

Dále bych se zaměřila na celkový pohyb na dvorci. V tomto případě je důležité zapojit do tréninku koordinační cvičení. Tenis je velmi náročný sport na koordinaci. Obecně můžeme zlepšovat orientaci v prostoru, vnímání prostorových a časových charakteristik pohybu, cit pro míč, udržení rovnováhy, vnímání rytmu roze hry, reakce – schopnost provedení pohybu na daný signál, schopnost sdružování více pohybů najednou, nebo schopnost přizpůsobení se změnám a jiným podmínkám. Specificky můžeme mluvit o načasování, schopnosti zasáhnout míč ve správné výšce a optimální vzdálenosti od těla, o kontrole míče a využití rotace (Rosol, 2017).

V další kapitole je sepsán zásobník průpravných a herních cvičení pro hráče.

3.4 ZÁSOBNÍK CVIČENÍ PRO ZLEPŠENÍ JEDNOTLIVÝCH ÚDERŮ

3.4.1 Forhend

Průpravná cvičení

- 1) Oba hráči stojí v zástupu u střední značky za základní čárou. Trenér stojí u sítě na stejné straně čelem k hráčům a z ruky hází míče hráčům na forhend. Hráči se po každém úderu vrací zpět na základní čáru. Hráči se střídají po třech odehraných úderech. Při průpravném cvičení můžeme zvyšovat obtížnost určením místa, do kterého se hráči musí trefovat, nebo trenér může zahrát na hráče prudší nahrávkou s raketou.
- 2) Oba hráči stojí v zástupu u střední značky na základní čáře. Trenér stojí na druhé straně dvorce za sítí a nahrává hráčům z rakety vlastním forhendem. Hráči musí reagovat na rychlost a odskok míče. První dva míče hrajeme forhend po diagonále a druhé dva míče forhend po čáře. Hráči se střídají po čtyřech odehraných míčích.

Herní cvičení

- 1) Hráči trénují forhendy společně ve dvojici. Každý hráč je na jiné straně dvorce za sítí. První hráč začíná rozehrávat od základní čáry, poté hrají oba hráči forhendy po diagonále proti sobě. Hráči se snaží o co nejdější rozehru forhendů mezi sebou.
- 2) Cvičení ve dvojici. Hráči se postaví mezi podélnou čáru na dvouhru a podélnou čáru na čtyřhru. Hráči hrají proti sobě přes síť pouze forhendy mezi čárami. Hráči si počítají body. V případě, že se hráč trefí do vyznačeného pole (mezi dvě čáry) získává 1 bod, v případě, že se netrefí, nezíská nic. Hra končí v době, kdy jeden z hráčů nasbírá 10 bodů, nebo se předem stanoví jiný počet bodů, do kterého se bude hrát.
- 3) Cvičení ve trojici, kdy dva hráči stojí na jedné straně u základní čáry a třetí hráč stojí na druhé straně dvorce také na základní čáře. Hráči hrají pouze forhend a hráč, který je sám na jedné straně dvorce, se snaží hrát co nejpřesněji forhend střídavě, na oba hráče přes síť na druhé straně dvorce.

3.4.2 Bekhend

Průpravná cvičení

- 1) Cvičení ve dvojici. Jeden z hráčů pouští míč kolmo k zemi a druhý odehrává bekhend do sítě. Hráč se soustředí na techniku úderu a správnou výšku zásahu. Každý z hráčů odehraje čtyři série po pěti míčích. Hráči se střídají po každé odehrané sérii.
- 2) Hráči stojí v zástupu na základní čáře. Trenér stojí na druhé straně dvorce na čáře podání a nahrává míč hráčům na bekhend. Hráči se střídají po jedné sérii, která obsahuje tři

odehrané údery. Prvních pět sérií hráči trénují bekhend po diagonále, poté dalších pět sérií bekhend po čáře. Celkově při tomto cvičení jeden hráč odehraje třicet míčů, patnáct míčů bekhendem po diagonále a zbylých patnáct míčů bekhendem po čáře.

Herní cvičení

- 1) Hráči stojí v zástupu na základní čáře u střední značky. Trenér stojí na druhé straně dvorce na čáře podání (na pravé straně) a rozehrává míč hráči tak, aby musel míč dobíhat. Hráč běží od základní čáry k síti, které se dotkne a vzápětí couvá zpět na základní čáru, odkud znovu startuje, ale již k míči. Míč odehrává bekhendem do předem vyznačeného místa na druhé straně dvorce. Hráči se střídají po jedné sérii, která obsahuje tři odehrané údery. Série se hraje vkuse, bez přestávky, když je to možné. Každý hráč odehraje pět sérií.
- 2) Cvičení ve dvojici. Hráči stojí naproti sobě, každý na jedné polovině dvorce dělicí sítí. Hráč č. 1 rozehrává od čáry podání a hraje dlouhé bekhendy za pole pro podání, kdežto hráč č. 2 hraje krátké bekhendy do pole pro podání. Po osmi odehraných rozehrách se hráči vystřídají. Hru můžeme zpestřit počítáním bodů. Za každý odehraný míč do správného, předem určeného místa získává hráč jeden bod. Když se hráč netrefí tam kam má, nezíská ani neztratí žádný bod. Hra se hraje do 10 bodů.

3.4.3 Podání

Průpravná cvičení

- 1) Každý hráč jednotlivě trénuje nadhoz míče a stínuje pohyb úderu podání bez rakety. Trenér opravuje chyby.
- 2) Hráči mají na hlavě nasazenou stříšku, která je přichycena provázkem u krku. Hráči mají prostor mezi sebou a trénují každý svým tempem tenisovou smyčku, která je součástí podání. Toto cvičení trénujeme s raketou a bez míče. Pohybem, který odpovídá správné tenisové smyčce, by měli hráči stříšku shodit raketou dozadu. Každý hráč provede cvičení patnáctkrát. Trenér dohlíží na správnost provedení.
- 3) Každý hráč má dvacet míčů, se kterými trénuje podání s raketou a míčem do cvičební sítě. Trenér opravuje chyby.
- 4) Cvičení ve dvojici. Hráč č. 1 má v ruce, kterou podává, ručník. Hráč č. 2 stojí za hráčem č. 1 a drží ručník za druhý konec. Hráč č. 1 se snaží o správný pohyb při podání, tento pohyb stínuje s ručníkem. Dvakrát zatáhne za ručník tak, aby hráč stojící za ním ručník stále držel, po třetí však hráč č. 2 ručník pustí a hráč č. 1 opíše s ručníkem stejný pohyb, jako by podával s raketou. Každý hráč toto cvičení opakuje pětkrát.

Herní cvičení

- 1) Cvičení ve dvojici. Hráči stojí naproti sobě, každý na jedné polovině dvorce dělené sítí. Hráč č. 1 podává od základní čáry a hráč č. 2 odehrává return po diagonále (zpět na podávajícího hráče). Hráči se střídají po třech rozehrách do odehrání všech míčů. Podávající hráč získává dva body za první podání do správného pole pro podání, za druhé podání jeden bod a v případě chybných obou podání nezískává, ani neztrácí žádné body.
- 2) Cvičení ve dvojici. Hráči hrají rozehru začínající podáním. Podávající hráč se snaží o co nejpřesnější podání do vyznačeného místa v poli pro podání. Velikost vyznačeného místa určí trenér. Tenisová rozehra je ukončena chybou jednoho z hráčů. Hráč, který prohrál rozehru podává. Hráči si počítají jeden bod za nezdařené podání. Kdo první získá patnáct bodů, prohrál.

3.4.4 Volej

Průpravná cvičení

- 1) Cvičení pro dva hráče a trenéra. Trenér stojí na základní čáře uprostřed a hráči stojí na druhé straně přibližně ve středu dvorce. Trenér nahrává hráči míče na volej. Hráč odehraje dva voleje forhendem a dva voleje bekhendem. Poté jde na řadu druhý hráč. Cvičení končí, když se hráči pětkrát vymění. Toto cvičení můžeme ztížit tím, že hráči budou muset voleje zahrát do vyznačeného místa.
- 2) Nabíhaný volej po čáře. Trenér znovu nahrává míče hráčům z druhé strany dvorce. Hráči začínají od základní čáry a s každým míčem nabíhají blíž k síti, poslední míč hráč hraje u sítě. Hráči se střídají po třech míčích a znovu se posouvají s každým míčem blíž k síti. Všechny voleje hrajeme po čáře, ale vybereme si, zda budeme hrát forhendový, nebo bekhendový volej. Cvičení končí po odehrání pěti rozeher (Gregorová, 2015).

Herní cvičení

- 1) Cvičení ve dvojici. Hráč č. 1 stojí na základní čáře u střední značky a hraje forhendy po čáře, nesnaží se však o prohození protihráče. Na druhé straně uprostřed dvorce stojí hráč č. 2, který odehrává krátký bekhendový volej po diagonále do pole pro podání. To samé hrají hráči i na druhou stranu. Hráči se střídají po čtyřech míčích. Každý hráč odehraje dvacet volejů na forhendovou stranu a dalších dvacet volejů na bekhendovou stranu.
- 2) Cvičení ve dvojici. Hráč stojící na základní čáře u střední značky odehraje dlouhý a prudký míč na druhou stranu dvorce. Druhý hráč stojí za sítí na protilehlé straně a po rozehrávce protihráče odehraje dlouhý volej za pole pro podání. Rozehra se hraje, dokud

jeden z hráčů neudělá chybu. Hráči si střídají své role po čtyřech míčích. Hra končí po čtyřech rozehrách pozic.

- 3) Herní cvičení ve dvojici. Hra se hraje na pravé straně dvorce. Každý hráč ve svém poli podání. Pole pro podání jsou naproti sobě dělená sítí, stejně jako hráči. Herní cvičení začíná volnou rozehrávkou jednoho z hráčů. Hráči se snaží pomocí volejů udržet míč, co nejdéle ve hře, aniž by se dotkl země. Za každý vyhraný míč získává hráč jeden bod. Herní cvičení končí v momentě, kdy jeden z hráčů dosáhne deseti bodů (Gregorová, 2015).

3.4.5 Smeč

Průpravná cvičení

- 1) Cvičení pro dva hráče a trenéra. Trenér stojí na základní čáře uprostřed a nahrává, hráči jsou za sebou na druhé straně za sítí, přibližně ve středu dvorce. První hráč postoupí o dva kroky dopředu a postupně odehrává čtyři smeče ze vzduchu, dvě s umístěním na pravou stranu dvorce a dvě s umístěním na levou stranu dvorce. Po čtyřech odehraných míčích se hráči vystřídají. Cvičení končí po pěti rozehrách hráčů.
- 2) Cvičení ve dvojici. Jeden z hráčů stojí uprostřed dvorce a druhý hráč plní roli nahrávače od základní čáry na druhé straně dvorce, za sítí. Hráč hrající smeče vyčkává a po odskoku míče od země odehraje dlouhou smeč. Hráči pravidelně střídají umístění míčů do stran a mění své pozice po čtyřech zahráných míčích. Cvičení končí po pěti rozehrách hráčů.

Herní cvičení

- 1) Cvičení ve dvojicích, kdy jsou oba hráči proti sobě u základních čar u střední značky. První hráč rozehraje dlouhý míč na forhend soupeře, druhý hráč vrátí míč zpět na prvního hráče, který odehrává krátký míč na soupeře, a ten se snaží lobovat. Po odehraném lobu druhý hráč vyčkává na závěrečný úder, kterým je smeč. První hráč se nesnaží o prohození druhého. Hráči se střídají po třech sériích a cvičení končí při odehrání všech míčů, které jsou na tréninku k využití.
- 2) Cvičení ve dvojicích, kdy jsou oba hráči proti sobě u základních čar u střední značky. První hráč začíná volnou rozehrávkou, druhý hráč odehrává dlouhý míč na protihráče, který běží rovnou po rozehrávce na síť a snaží se o zakončení rozehry smečí. Hráči si střídají své pozice po třech odehraných rozehrách. V tomto cvičení každý z hráčů odehraje 12 smečí.

4 DISKUSE

4.1 Ohlédnutí za výzkumem

Cílem této bakalářské práce bylo stanovit hodnocení míry zlepšení tenisové techniky a přesnosti tenisových úderů u dvou předem vybraných amatérských hráčů tenisu, kteří hrají tenis pouze na rekreační úrovni. Dále vytvoření zásobníku rozvíjejících a korekčních cvičení pro uvedené hráče. Jednotlivé výsledky výzkumné části byly zaznamenány do záznamového archu a následně zanalyzovány.

Na začátku tréninkového období hráči nebyli schopni odehrát hru, kde by odehráli v jedné rozeře více než 2 míče za sebou. Ze záznamového archu v prvním testu „GS Depth“ (hra od základní čáry) je u obou hráčů vidět, který úder byl pro hráče na začátku tréninkového období přesnější. Hráč č. 1 byl o 32 % úspěšnější při forhendu a z deseti úderů šly do sítě, nebo do autu 2 forhendy a 2 bekhendy. Zatímco hráč č. 2 byl o 18 % úspěšnější při bekhendu a z deseti jeho úderů šly do sítě, nebo do autu 3 forhendy a 2 bekhendy.

Tento test byl znovu proveden po 2měsíčním tréninkovém období. Hráč č. 1 získal o 10 bodů méně než v prvním testování, ale rozdíl úspěšných forhendů a bekhendů se zvýšil. Forhendy byly úspěšnější oproti bekhendům o 54 %. Což může být také způsobeno tím, že bekhend šel hráči č. 1 lépe technicky, ale přesnost úderu ještě nedokázal zkorrigovat. Počet úderů, které šly do sítě, se snížil o 1 forhend. Hráč č. 2 byl znovu úspěšnější při úderu bekhend, tentokrát byla jeho úspěšnost při bekhendu o 40 % vyšší než při forhendu. U obou hráčů byl přesnější úder technicky horší. Úder byl pomalý, nedotažený a pohyb nevycházel z dolních končetin. Také musím zmínit, že všechny údery odehrané při ITN testové baterii byly hrané téměř z místa, nikoli v pohybu jako klasické údery při rozeře ve hře. Hráči měli dostatek času na to, aby se na zásah míče připravili.

Zajímavé je také porovnání testu „Serve“ (podání). Hráč č. 1 nasbíral při podání 17 bodů z maximálního počtu 108 bodů. Podání bylo celkem 12 a z toho 7 podání hráč umístil do sítě, nebo do autu. Hráč č. 2 nasbíral při podání 43 bodů z maximálního počtu 108 bodů. Ze 12 ti podání šlo pouze jedno podání do sítě, nebo do autu. Zde je vidět, že hráč č. 2 měl již s podáním zkušenost z předešlých let.

Jako „GS Depth“ test, i test „Serve“ jsme prováděli na konci tréninkového období. Zde došlo k velkému zlepšení přesnosti podání u hráče č. 1, který v tomto testu získal 44 bodů, což je o 27 bodů více než v prvním testování. Zlepšení bylo patrné i v počtu chybných podání (podání do sítě, nebo do autu), které byly pouze dvě z dvanácti odehraných. Hráč č. 2 se také

zlepšil, ale už ne o tolik bodů, jako hráč č. 1. Hráč č. 2 nasbíral 49 bodů a znovu pouze jedno jeho podání bylo chybné. Vyplněné záznamové archy obou hráčů najdeme v příloze 3.

V další podkapitole se zaměříme na poznatky našeho výzkumu a porovnáme je s výzkumy od jiných autorů.

4.2 Porovnání práce s jinými studii

Jak už je známo, tenis je technicky náročná hra. Hra těžká na zvládnutí všech úderů technicky správně (více efektivně), během 2 měsíců. V této práci uvádím, že každý hráč je jiný a potřebuje vlastní přístup. Toto tvrzení nám ve své bakalářské práci potvrzuje Hynková (2012), která uvádí „Jelikož je tenis jeden z technicky nejnáročnějších sportů, měla by se technice v tréninkovém procesu věnovat velká pozornost. Jestliže si hráč zafixuje neefektivní tenisovou techniku, následný proces přeučování je pak náročný. Trenér s hráčem by měli naplánovat takový tréninkový plán, který optimálně vyhovuje hráči, například vzhledem k věku nebo psychice.“ S tímto tvrzením souhlasím a výsledky našeho výzkumu tvrzení potvrzují. Hráči, kteří absolvovali náš výzkum měli společné pohybové dovednosti, ale zároveň byli rozdílní. Pro maximální zlepšení během tréninkového období potřeboval každý hráč odlišný přístup. Proto jsem jako trenér dávala hráčům na výběr, které údery chtějí více trénovat. Podle Periče (2010) rozlišujeme tři základní styly trenérského vedení: autoritativní, demokratický a liberální. Přístup, který byl využit v našem tréninkovém období byl demokratický. Některé tenisové údery byly trénovány z důvodu, že je hráči ovládali hůře než jiné. Často byla do tréninku zapojena diskuze, ale poslední slovo měl vždy trenér.

Podle Crespa a Mileyho (2002) je forhend jedním z nejdůležitějších tenisových úderů. Úder je často využíván jako jistota při hře od základní čáry, nebo jako úder, kterým hráč dostane soupeře pod tlak a dosáhne tak přímého bodu. V našem tréninkovém plánu se forhend nestal tím nejsilnějším úderem, nebo alespoň ne pro hráče č. 1, u kterého se stal za 2 měsíce nejsilnějším úderem bekhend, i přes to, že pravděpodobnost odehrání bekhendu do správného pole byla menší než u forhendu.

Pro oba hráče bylo velmi složité naučit se tenisové podání. Nejčastější chybou byla nekoordinovaná práce nohou a velmi nízký nadhoz míče. Bollettieri (2001) uvádí, že výška nadhozu se liší podle podání, ale míč by měl vyletět alespoň 30 cm nad horní hranu rakety při zásahu. Ve své studii také uvádí, že obecně platí, že nadhoz má zůstat před základní čarou a na straně úderové paže. S tímto tvrzením nesouhlasím z důvodu rozdílného prvního a druhého podání. Dle mého názoru je ke druhému podání často přidávána kombinovaná rotace a nadhoz nekončí před základní čarou. Co se týká nadhozu míče na straně úderové paže, například při

podání s boční rotací, míč nenadhazujeme na straně úderové paže, a proto s tímto tvrzením nesouhlasím. Ohledně základního postavení Bollettieri (2001) a Jankovský (2002) uvádějí, že nohy jsou od sebe zhruba na šířku ramen, pravá noha stojí téměř souběžně se základní čarou a levá noha směřuje špičkou na pravý sloupek u sítě. Základní postavení hráči v našem výzkumu zvládli, ale synchronizace s nadhozem a úderem míče už byla rapidně slabší. Jak uvádí Jankovský (2002) a Linhartová (2009), při úderu podání je velmi důležitá rytmická spolupráce všech částí těla i končetin. Proto je úder pro začátečníky velmi koordinačně náročný a pro osvojení úderu je potřeba opakovaně zahrát mnoho správných podání. Hanzlík (2022) uvádí, že při jeho testování byl nejméně efektivní úder podání a pouze jedna hráčka dokázala při ITN testové baterii překonat hranici úspěšnosti 50 % při podání.

Naopak nejjednodušším úderem, který hráči po technické stránce nejlépe zvládali, byl forhend. Samozřejmě nemůžeme říci, že si hráči úder naprosto osvojili. Podle Hoskins-Burneyho a Carringtona (2015) je realita taková, že je zapotřebí mnohem více lekcí a nespočetné množství odehraných míčů, aby se dostavil znatelný výsledek. Jestliže hráč musí zahrát 5000 servisů, měli bychom do tréninku přidat i nějaké zábavné cvičení, s čímž plně souhlasím.

Jak už je známo z literatury docenta Periče (2010) existuje několik faktorů, které ovlivňují náš individuální sportovní výkon, a proto nelze jasně určit, zda se hráč v takto krátkém časovém úseku zlepšil pouze díky psychice, technice, kondici, somatickým faktorům, své osobnosti, či taktice. Všechny tyto faktory spolu souvisí a navzájem se ovlivňují.

V předešlé podkapitole jsem zmínila rozdíly hráčů v provedení tenisové techniky a v přesnosti úderů. Také Hanzlík (2022) dospěl ve své bakalářské práci k výsledku, že testování hráči dosáhli úspěšnosti technického provedení vyšší o 30 %, než byla samotná efektivita úderů.

V takto krátkém časovém období bylo velmi těžké, či skoro nemožné, naučit hráče technicky správně všechny základní údery a přidat k tomu i přesnost úderů. Myslím si, že by bylo dobré zaměřit se ve dvouměsíčním tréninkovém období pouze na forhend, bekhend a podání a buďto pouze na techniku, nebo na přesnost úderů. Hráči by měli více času na jednotlivé údery a dokázali by je zahrát lépe technicky i přesněji umisťovat za síť. Na druhou stranu jsme v této práci chtěli hráče s tenisem seznámit a ukázat jim co nejvíce úderů a herních cvičení, a vštípit jim základní principy hry tenis. Důležité také bylo, aby tenis hráče bavil a chtěli se v této hře neustále zlepšovat, ať už sami, nebo s trenérem.

4.3 Zpětná vazba hráčů

Hráč č. 1

„Získal jsem větší povědomí o tenise, o jeho historii a technice úderů. Jsem rád, že jsem si mohl zkusit vylepšit tenisové údery a myslím, že se zlepšení, hlavně přesnosti úderů podařilo velmi dobře. Teď už vím, že se nemusím bát, až si se mnou kamarád bude chtít jít zahrát tenis.“

Hráč č. 2

„Už před lekcí jsem si tenis několikrát do roka zahrál, ale bohužel jsem se ho nikdy neučil hrát se správnou technikou. Během tohoto dvouměsíčního tréninkového období jsem se dozvěděl, jak zlepšit základní techniku úderů, podání, pohyb na hřišti a mnoho dalšího. Díky naší trenérce se stal tenis mnohem kontrolovanější a zábavnější. Nyní vím, jak mou techniku tenisu dále zlepšovat i jakým způsobem toho docílit.“

5 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem zjišťovala, zda jsou dospělí amatérští hráči tenisu schopni, zlepšit se v technických a herních cvičeních, nebo v přesnosti úderů za 2 měsíce. Tréninkové jednotky probíhaly pravidelně dva dny v týdnu, každá trvala minimálně 75 min.

Na základě teoretických poznatků, byla realizována výzkumná část se dvěma amatérskými hráči tenisu ve věku 27 let, kteří absolvovali předem stanovený tréninkový plán. Stěžejní bylo provádění testů podle ITN testové baterie, které hráči absolvovali dvakrát během celého tréninkového období. A to na začátku a na konci. Výzkum jsme řádně dokončili a podařilo se nám splnit cíle i úkoly bakalářské práce.

Výsledky testování byly předvídatelné. Oba hráči se herně zdokonalili. Technika úderů byla ke konci tréninkového období, dle mého úsudku z přímého pozorování hráčů, o minimálně 50% lepší. Přesnost úderů se také zlepšila. Ale jak už je patrné z ITN testové baterie, bylo docela překvapivé, že u hráče č. 2, který se techniku přeučoval, nenastalo zlepšení o celou úroveň. Kdežto u hráče č. 1, který se učil tenisovou techniku od začátku, došlo ke značnému zlepšení přesnosti úderů o jednu úroveň. Přikláním se k teorii, že hráč č. 2 se příliš soustředil na změnu tenisové techniky, a nebyl proto schopný hrát tak přesné míče, jak by mohl v případě, že by byla jeho technika již osvojena. Také se ukázalo, že i po psychické stránce hráči udělali velký pokrok. Což bylo zjištěno díky dvěma zápasům, které hráči odehráli během tréninkového období. V posledním zápase hráči zahráli v průměru dvakrát méně nevynucených chyb, než při zápase prvním.

Jako nejtěžší úder po technické i psychické stránce hodnotím podání. Oba hráči měli velký problém s koordinací a synchronizací všech pohybů při tomto úderu.

V první řadě bych hráčům doporučila zlepšení pohybu na dvorci. Poznávání tenisového míče, jeho odskoku na dvorci a zlepšení přípravy a načasování na samotný úder. V druhé řadě bych doporučila zařadit do tréninku úder podání, bez kterého hráč není schopen uvést míč do hry a po dvojchybě rapidně klesá hráčovo sebevědomí, které je pro tenis opravdu důležité.

Tréninkové jednotky sepsané v příloze by měly sloužit jako inspirace pro budoucí trenéry nebo začínající hráče. ITN testovou baterii doporučuji všem trenérům a hráčům. Testování je klíč k úspěchu a je dobré ho provádět pravidelně. Díky analýze měření jsou odhaleny herní nedostatky, které může hráč s trenérem následně odstraňovat.

SEZNAM LITERATURY

- BOLLETTIERI, N. *Bollettieri's Tennis Handbook*. Human Kinetics, 2001. ISBN-10073604036
- CRESPO, M., & MILEY, D. *Tenisový trénerský manuál 2. stupně (pro vrcholové trenéry)*. (Zlesák F., Zlesák J., Dušek I., Zháněl J., Čermák J., Trans.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002
- DOVALIL, J., CHOUTKA, M., SVOBODA, B., HOŠEK, V., PERIČ, T., POTMĚŠIL, J., VRÁNOVÁ J. & BUNC, V. (2002) *Výkon a tréninky ve sportu*. Praha: Olympia
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
- HOSKINS-BURNEY, Tina a Lex CARRINGTON. *Tenisové drily*. Přeložil Jaroslav ŠTOLC. Brno: CPress, 2015. ISBN 978-80-264-0814-7.
- HÖHM, J. *Tenis: technika, taktika, trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982, 353 s.
- JANKOVSKÝ, Jiří. *Tenis*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2002. ISBN 80-247-0169-3.
- JEBAVÝ, Radim, Vladimír HOJKA a Aleš KAPLAN. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4525-1.
- KOROMHÁZOVÁ, V., LINHARTOVÁ, D. *Jak dokonale zvládnout tenis*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 112 s. ISBN 978-80-247-2316-7.
- LICHNER, Ivan. *Malá encyklopedie tenisu*. Praha: Olympia, 1985.
- LINHARTOVÁ, D., *Tenis*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2703-5
- MEČÍŘ, M., NAKLÁDAL, R., *Tenis*. 1.vyd. Bratislava. 1995. ISBN 80-7096-222-4
- MELIŠOVÁ, L. *Teória a didaktika športovej špecializácie: Tenis*. 1. vyd. Bratislava. 1992. ISBN 80-223-0455-7.
- MĚKOTA, K., CUBEREK, R., *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2007. 163 s. ISBN 978-80-244-1728-8.
- MORAVEC, M., DUŠEK, I., SEVERA, J., STRNISKOVÁ, J., ZHÁNĚL, J., ZLESÁK, F., *Tenisový trénerský manuál 1. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2001
- PARSONS, J, WANCKE, H. *Velká encyklopedie tenisu*. Praha: Dobrovský, 2019. Knihy Omega. ISBN 978-80-7585-505-3.
- PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
- SHEA, J. B., & MORGAN, R. L. (1979). *Contextual interference effects on the acquisition, retention, and transfer of a motor skill*. Journal of Experimental Psychology: Human Learning & Memory, 5, 179–187.
- VÁGNER, Michal. *Kondiční trénink pro tenis*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5814-5.

Internetové zdroje

- CAHA, Milan. *Velká míčovna Pražského hradu* [online]. 2009 [cit. 2022-03-12]. Dostupné z: <https://www.hrady.cz/palac-dum-velka-micovna-prazskeho-hradu>
- ČESKÝ TENISOVÝ SVAZ. *Pravidla tenisu* [online]. 2010 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: http://www.cztenis.cz/docs/pravidla_tenisu.pdf
- GREGOROVÁ, Ivana, et al. *Zdokonalování základních tenisových úderů* [online]. 2015 [cit. 2022-02-01]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/25543/BAKALARSKA_PRACE.pdf?sequence=1
- HANZLÍK, David. *Technika juniorů v tenise* [online]. 2022 [cit. 2022-10-08]. UK FTVS, Diplomová práce. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/175403/130340409.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- HRABÁLEK, Zdeněk. *Jak zlepšit podání – návod nejen pro rekreační hráče* [online]. 2019 [cit. 2022-05-12]. Dostupné z: <https://satna.sportobchod.cz/jak-zlepsit-podani-navod-nejen-pro-rekrecni-hrace/>
- HRUŠKA, Marek. *Jak hrát a trénovat tenisové údery - informace a video* [online]. 2021 [cit. 2022-04-15]. Dostupné z: https://www.teniszive.cz/rubriky/tenis/jak-hrat-a-trenovat-tenisove-udery-informace-a-video_1501.html#FORHEND
- HYNKOVÁ, Jana. *Posuzování tenisové techniky základních tenisových úderů* [online]. 2012 [cit. 2022-08-27]. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/2061/1/BAKALARSKA%20PRACE%20-%20Hynkova.pdf>
- INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE. *A brief history of tennis* [online]. 2017 [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <https://olympics.com/ioc/news/a-brief-history-of-tennis>
- INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, MILEY, Dave. *ITN On Court Assessment* [online]. 2004 [cit. 2021-02-15]. Dostupné z: <https://sonc.net/wp-content/uploads/2018/08/ITN-Assesment-Guide-levels-4-and-5.pdf>
- INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION. *Rules of tennis* [online]. 2020 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <https://www.itftennis.com/media/4421/2021-rules-of-tennis-english.pdf>
- JANÁK, Ondřej. *Komplexní tenisový trénink* [online]. Brno, 2010 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/ha92d/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Pavel MUDRA.
- KALOVÁ, Alena. *Význam psychologické přípravy ve sportovním tréninku mládeže ve výkonnostním tenisu* [online]. Brno, 2007 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/og2kr/>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí práce Marie BLAHUTKOVÁ.
- KOSKUBA, Jakub. *Dynamické rozcvičení u závodních hráčů tenisu Tennis – Diplomová práce* [online]. UK FTVS, 2012 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/43718/DPTX_2010_1_11510_0_29666_8_0_102832.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- LOVE TENNIS. *Rafael Nadal Extreme Topspin Forehand Slow Motion Buggy Whip Lasso - Tennis Forehand Technique* [online]. 2020 [cit. 2021-06-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=vKJG9CDTSBI>
- LOVE TENNIS. *Roger Federer Forehand Slow Motion – Ultimate ATP Modern Tennis Forehand Technique?* [online]. 2021 [cit. 2021-06-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=stEhSvoou4g>
- LORGE, Barry Steven, BRUCE. *Tennis* [online]. 2022 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/sports/tennis>.
- MRÁZEK, Stanislav. *Stručná historie tenisu historie tenisu v podolí* [online]. 2015 [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <http://tkpodoliubrna.cz/wp-content/uploads/2016/05/Historie-tenisu-v-Podol%C3%AD.pdf>
- MOK, Nicolette. *How to execute an overhead smash in tennis* [online]. 2016 [cit. 2022-08-026]. Dostupné z: <https://www.myactivesg.com/sports/tennis/features/how-to-execute-an-overhead-smash-in-tennis>
- MOODY, Jonathan. *The 7 Best Stretches For Tennis Players* [online]. 2021 [cit. 2022-03-18]. Dostupné z: <https://www.physioinq.com.au/blog/7-best-stretches-for-tennis-players>
- MIKULIČKA, Dan. OLD TENNIS. *Historie tenisu v ČR* [online]. 2016 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: <http://www.oldtennis.cz/historie-v-cr/>
- ONLINE TENNIS INSTRUCTION. *Roger Federer Serve In Slow Motion* [online]. 2013 [cit. 2021-07-05]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mKXtVQnqhB4>
- ROSOL, Jiří. *Koordinace v tenise I.* [online]. 2017 [cit. 2022-03-05]. Dostupné z: <http://www.rosoltennisacademy.cz/seminare-a-prednasky/koordinace-v-tenise-i>
- RING, Nick. *Five of the most common errors on the backhand volley* [online]. 2009 [cit. 2022-01-20]. Dostupné z: <http://www.nickringleisure.co.uk/blog/five-of-the-most-common-errors-on-the-backhand-volley>
- VOJKŮVKA, Jan. *Zajímavosti – Nesmyslné tenisové počítání. Proč se hraje 15:0, 30:0 a 40:0?* [online]. 2019 [cit. 2022-04-25]. Dostupné z: <https://www.tenisovysvet.cz/article/detail/9368--nesmyslne-tenisove-pocitani-proc-se-hraje-15-0-30-0-a-40-0>
- TEACHPE. *Tennis Voleys* [online]. 2021 [cit. 2022-08-26]. Dostupné z: <https://www.teachpe.com/sports-coaching/tennis/tennis-volleys>
- TENISOVÝ BLOG. *Častá chyba u bekhendu, kterou dělají nejen rekreační tenisté* [online]. 2020 [cit. 2022-05-12]. Dostupné z: <https://www.tenisovyblog.cz/casta-chyba-u-backhandu-ktou-velaji-nejen-rekreacni-teniste/>
- TENNISTHEME. *The Origins of Tennis – History of Tennis* [online]. 2010 [cit. 2022-02-11]. Dostupné z: <https://www.tennistheme.com/tennishistory.html#TOP>
- TOPSPIN TENNIS. *Simona Halep Crushing Backhands Super Slow Motion* [online]. 2020 [cit. 2021-06-30]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=SQT5ci3Dw7A>
- 2MINUTETENNIS. *Fix Your Forehand (6 Steps)* [online]. 2020 [cit. 2021-06-25]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=v4oUVVIM1JA>
- 2MINUTETENNIS. *Hit A Perfect Serve (Powerful Tennis Tips)* [online]. 2020 [cit. 2021-07-05]. Dostupné z: <https://youtu.be/Ggwb3C46CsA?t=850>

Zdroje obrázků

Obrázek 1 – *Rozměry tenisového dvorce*. LINHARTOVÁ, D., *Tenis*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2703-5

Obrázky 2-5 – *Strečink a jeho úloha v silovém tréninku* [online]. 2019 Dostupné z: <https://www.extrifit.cz/cs/blog/clanok/strecink-a-jeho-uloha-v-silovem-treninku>

Obrázek 3 – *Protážení tricepsového svalu* [online]. 2010 Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-svaly-pazi-triceps-1-ruka-za-hlavou&cisloclanku=2006120004>

Obrázek 6 – BOZDĚCH, Michal. *Vtvočená ramena dovnitř nebyla nikdy trendy* [online]. 2019 Dostupné z: <https://www.celspac.cz/aktuality-a-clanky/vtocena-ramena-dovnitř-nebyla-nikdy-trendy>

Obrázek 7 – *Kompenzace svalů předloktí* [online]. 2019 Dostupné z: <https://thegripstick.com/blog/kompenzace-svalu-predlokti>

Obrázek 8 – *Strečink, svaly paží, triceps – ruka za hlavou*. 2010 Dostupné z: <http://www.strecink.cz/view.php?navezclanku=strecink-svaly-pazi-triceps-1-ruka-za-hlavou&cisloclanku=2006120004>

Obrázky 9-16 – *Strečink a jeho úloha v silovém tréninku* [online]. 2019 Dostupné z: <https://www.extrifit.cz/cs/blog/clanok/strecink-a-jeho-uloha-v-silovem-treninku>

Obrázek 17 – FYZIOKLINIKA. *Protážení přední strany bérce* [online]. Dostupné z: <https://fyzioklinika.cz/cviceni/133-protazeni-predni-strany-berce-relaxace-peronealnich-svalu>

Obrázky 18–25 – SCHOLL, Peter. *Tenis*. 2. vyd. Přeložila L. ČESENKOVÁ. České Budějovice: Kopp, 2008. ISBN 978-80-7232-350-0.

Obrázek 26 – *Tennis Physics: Topspin* [online]. 2013 Dostupné z: <https://allhealthalltennis.wordpress.com/2013/06/14/tennis-physics-topspin/>

Obrázky 27-45 – Zdroj vlastní. Foceno při praktické části na tréninkových jednotkách.

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1 - Rozměry tenisového dvorce (Linhartová 2009, s. 17)	12
Obrázek 2 - Protážení trapézového svalu na čtyřech (Extrifit, 2019)	17
Obrázek 3 - Protážení trapézového svalu ve stoji (Extrifit, 2019)	17
Obrázek 4 - Protážení širokého svalu zádového a předloktí (Extrifit, 2019)	17
Obrázek 5 - Protážení širokého svalu zádového a velkého hýžd'ového svalu (Extrifit, 2019)	17
Obrázek 6 - Protážení pletence ramenního (Bozděch, 2019)	18
Obrázek 7 - Protážení předloktí (Thegripstick, 2019)	18
Obrázek 8 - Protážení tricepsového svalu (Strecink, 2010)	18
Obrázek 9 - Protážení velkého prsního svalu a deltových svalů (Extrifit, 2019)	18
Obrázek 10 - Protážení břišních svalů (Extrifit, 2019)	18
Obrázek 11 - Protážení širokého svalu zádového a svalů břicha (Extrifit, 2019)	18
Obrázek 12 - Protážení přední strany stehna ve stoji (Extrifit, 2019)	19
Obrázek 13 - Protážení přední strany stehna v kleče (Extrifit, 2019)	19
Obrázek 14 - Protážení hamstringů ve stoji (Extrifit, 2019)	19
Obrázek 15 - Protážení hamstringů vleže (Extrifit, 2019)	19
Obrázek 16 - Protážení lýtkových svalů (Extrifit, 2019)	19
Obrázek 17 - Protážení přední strany bérce (Fyzioklinika, 2011-2022)	19
Obrázek 18 - Technika forhendu (Scholl 2008, s. 30–31)	21
Obrázek 19 - Technika bekhendu jednoruč (Scholl 2008, s. 44–45)	22
Obrázek 20 - Technika bekhendu obouruč (Scholl 2008, s. 52–53)	22
Obrázek 21 - Technika náprahové fáze při úderu podání (Scholl 2008, s. 78–79)	23
Obrázek 22 - Technika úderové fáze a fáze protážení při podání (Scholl 2008, s. 78–79)	23
Obrázek 23 - Technika forhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95)	24
Obrázek 24 - Technika bekhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95)	24
Obrázek 25 - Technika smeče ze stoje (Scholl 2008, s. 104–105)	25
Obrázek 26 - Topspin – rychlost a směr rotace míče (Tennis Physics: Topspin 2013)	26
Obrázek 27 - Hráč č. 1 (Zdroj: vlastní)	31
Obrázek 28 - Hráč č. 2 (Zdroj: vlastní)	32
Obrázek 29 - Mobility test (Zdroj: vlastní)	33
Obrázek 30 - Bekhend – nejistota a nestabilita při úderu (Zdroj: vlastní)	34
Obrázek 31 - Forhend – před tělem z důvodu pomalého pohybu na dvorci (Zdroj: vlastní)	34
Obrázek 32 - Nácvič podání (Zdroj: vlastní)	34

Obrázek 33 - Návčik volejů (Zdroj: vlastní)	34
Obrázek 34 - Herní cvičení na přesnost úderů (Zdroj: vlastní).....	35
Obrázek 35 - Návčik podání (Zdroj: vlastní)	35
Obrázek 36 - Forhend v pohybu dopředu (Zdroj: vlastní)	35
Obrázek 37 - Dobíhaný volej (Zdroj: vlastní)	35
Obrázek 38 - Forhend v zápase (Zdroj: vlastní).....	36
Obrázek 39 - Nestabilita u podání – opora pouze na jedné noze (Zdroj: vlastní)	40
Obrázek 40 - Zlepšování úderu podání (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 41 - První snaha o úder volej (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 42 - Zlepšování úderu volej v tréninku (Zdroj: vlastní)	40
Obrázek 43 - Nesynchronizace dolních a horních končetin u voleje (Zdroj: vlastní).....	40
Obrázek 44 - Příliš velký nápráh u forhendu (Zdroj: vlastní)	40
Obrázek 45 - Forhend v pohybu (Zdroj: vlastní)	40
Obrázek 46 - Nedostatečný pohyb na dvorci a velké otevření hlavy rakety (Zdroj: vlastní)...	40
Tabulka 1 - Hráč č. 1 (počáteční hodnocení)	36
Tabulka 2 - Hráč č. 2 (počáteční hodnocení)	37
Tabulka 3 - Hráč č. 1 (závěrečné hodnocení).....	37
Tabulka 4 - Hráč č. 2 (závěrečné hodnocení).....	37

PŘÍLOHY

Příloha 1 – Souhlas etické komise

Příloha 2 – Informovaný souhlas bez podpisů

Příloha 3 – Záznamové archy mezinárodního ITN testu

Příloha 4 – Podrobně sepsané tréninkové jednotky