

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

VÝVOJ TECHNIKY A TAKTIKY
TENISOVÉ HRY, SOUČASNÉ
DIDAKTICKÉ METODY

THE DEVELOPMENT OF TECHNIQUES AND TACTICS OF
TENNIS, INCLUDING CURRENT TEACHING METHODS

Bakalářská práce

Autor: *Radek Balík*
Obor: *Vychovatelství*
Typ studia: *Kombinované studium*
Vedoucí práce: *PaedDr. Ladislav Pokorný*

2011

Název:

Vývoj techniky a taktiky tenisové hry, současné didaktické metody

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá zmapováním historických faktů tenisu, vývojem raket, míčků a povrchů. Vedle stručného popisu tenisových pravidel spolu s vhodnými doporučeními pro začínající hráče se také zabývá vývojem tenisové techniky a taktiky. Dále srovnává dřívější tréninkové metody s těmi současnými a objasňuje jejich zákonitosti. Jako zdroj informací posloužila vhodná odborná literatura a internetové stránky zabývající se sportovní tematikou. Sepsáním této práce se došlo k závěru, že tenis jako sportovní disciplína prošel od svého vzniku mnoha stádii a zdokonalením nejen co se didaktických metod týká a lze odůvodněně předpokládat, že v tomto trendu bude i nadále pokračovat.

Klíčová slova:

historie, vývoj, srovnání, doporučení, trénink

Title:

The Development of Techniques and Tactics of Tennis, including Current Teaching Methods

Summary:

This bachelor thesis deals with the historical facts of tennis, charting the development of rackets, balls, and surfaces. Besides a brief description of the rules of tennis along with appropriate recommendations for beginners, the thesis covers the development of tennis techniques and tactics. In addition, previous training methods are compared with those of today and their regularities are clarified. Suitable technical manuals and sports websites were used as sources in this work. In conclusion, tennis has passed through many stages and improvements as a sport (not only in terms of teaching methods) since its inception, and it can be reasonably assumed that this trend will continue.

Keywords:

history, development, comparisons, recommendations, training

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Vývoj techniky a taktiky tenisové hry, současné didaktické metody“ vypracoval samostatně pod vedením PaedDr. Ladislava Pokorného. V práci jsem použil informační zdroje uvedené v seznamu.

Praha, 4. dubna 2011

.....
Radek Balík

Poděkování:

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce PaedDr. Ladislavu Pokornému za trpělivou a přínosnou spolupráci a množství cenných rad, které mi významně pomohly při její tvorbě.

Obsah

1 Úvod	8
2 Problém a cíl práce	10
2.1 Problém práce	10
2.2 Cíl práce	10
3 Jak to vše začalo	11
3.1 Již v antice	11
3.2 Itálie	11
3.3 Francouzské dědictví	12
3.4 Tenisová Anglie	12
3.5 Tenis v Čechách	13
3.6 Počítání	14
4 Výbava	16
4.1 Oblečení vhodné ke hře	16
4.2 Tenisová raketa	18
4.2.1 Jak se tenisové rakety vyvíjely	19
4.2.2 Tenisová raketa dnes	22
4.2.3 Zásady pro výběr tenisové rakety začínajícím hráčem	24
4.2.4 A jak je to s výběrem tenisové rakety obecně	25
4.3 Tenisový míček	27
4.3.1 Vývoj tenisového míčku	27
4.3.2 Tenisový míček dnes	28
5 Tenisový kurt.....	29
5.1 Stručně z historie tenisových kurtů	29
5.2 Tenisové kurty dnes	30
5.2.1 Povrchy tenisových dvorců dle rychlosti	30
5.2.2 Povrchy tenisových dvorců dle dalších kritérií	31
6 Tenisová pravidla.....	33
6.1 Počítání	33
6.2 Jak správně pochopit tenisovou hru	35

6.2.1 Podání.....	35
6.2.2 Výměna stran	36
6.2.3 Pravidla v průběhu hry.....	36
6.2.4 Pravidla hry pro čtyřhru	37
7 Jak správně začít s tenisem	38
7.1 Ne vždy snadné a jednoznačné rozhodování	38
7.2 Profil vhodného trenéra	42
7.3 Talent jako důležitý předpoklad	43
8 Pokrok v tréninkových metodách	44
8.1 Výzkum zabývající se intenzitou.....	44
8.2 Srovnání vývoje dřívějších a současných tenistů	45
8.3 Zrychlení tenisové hry	46
8.3.1 Rychlost letu míče.....	48
9 Trénink	49
9.1 Zásadní chyby, ke kterým by při tréninku nemělo docházet.....	50
9.2 Předpoklad k tomu, aby údery byly zahrány účinně.....	51
9.3 Způsob dosažení rozvoje hráče.....	52
9.4 Výuka techniky.....	54
9.4.1 Koordinace hráče	55
9.4.2 Využití shorttenisu	56
9.4.3 Aplikace minitenisu	58
9.4.4 Samotná výuka tenisové techniky.....	59
9.4.5 Osvojení si techniky.....	63
9.4.6 Uplatnění techniky, tzv. komplexní trénink.....	66
9.4.6.1 Imitace zápasové atmosféry	68
10 Diskuse	70
11 Závěry	73
Použitá literatura	75
Přílohy.....	78

1 Úvod

Bílý sport, jak se také tenis nazývá, je míčová hra pro dva nebo čtyři hráče. Je znám po celém světě a patří tak k nejrozšířenějším sportovním hrám vůbec. Počet aktivních hráčů překročil celosvětově číslo 30 milionů a stále stoupá. V současné době hraje v České republice tenis na 250 000 lidí (Scholl, 2008). Hraje se na hřištích, která se nazývají tenisové kurty. Mohou být umístěny jak venku, tak uvnitř sportovních hal a povrch tvoří mnoho alternativ např. antuka, tráva, beton, asfalt, umělá hmota atd.

Tenis patří k těm druhům sportovních aktivit, které díky své rozmanitosti mohou hrát lidé nejrůznějšího věku, od brzkého mládí až do pokročilého stáří, jak jen to fyzická kondice dovolí. Vždyť u kterého jiného sportu se v turnajích seniorů účastní hráči, kteří překročili sedmdesát anebo i osmdesát let věku? Mnoho jich nebude. Člověk, který se tomuto sportu věnuje, se málokdy setká se situací, která by mu neumožnila si bílý sport zahrát, protože dostupnost tenisových kurtů je opravdu velká. Areály tenisových sportovišť, byť jen s jedním kurtem, jsou téměř všude, od vesnic až po velkoměsta, od prázdninových hotelů až po školská zařízení.

Tenis se řadí mezi individuální sporty, byť se v něm hrají i čtyřhry (včetně smíšených, tj. muž a žena proti stejně složenému protivníkovi) a soutěže družstev. Patří mezi ty sporty, které mají spolu s turistikou a plaváním největší základnu rekreačních hráčů po celém světě. Oproti ostatním síťovým hrám má i tu zvláštnost, že síť je uprostřed umístěna níže než na krajích. Když si uvědomíme, že k tenisu kromě vůle a fyzických předpokladů ho hrát potřebujeme již jen snadno dostupnou tenisovou raketu s míčkem, stejně zapáleného spoluhráče a dvorec, máme zde dostupný sport opravdu na celý život.

Kromě stručného pohledu do historie a vývoje tenisu jako takového je předmětem této bakalářské práce poskytnutí rad začínajícímu hráči ohledně potřebné výbavy a základních informací o vhodném trenérovi. Dále zmapování vývoje tenisové techniky a taktiky, které se hlavně v posledních desetiletích podstatně změnily a nakonec popsání důležitých tréninkových metod, které by se při výuce měly brát v potaz. Jelikož i já sám se rekreačně tenisu věnuji, bylo pro mě toto téma o to zajímavější výzvou.

Práce je tedy určena jak začínajícím, tak i zkušenějším tenistům včetně jejich trenérů. Nejen jim však poskytne informace o komplexní hře i s jejím vývojem, prostředky, povrchy, v minulosti a současnosti používanými tréninkovými metodami včetně jejich srovnání a zdůvodnění pokroku.

Pro dosažení cíle této práce bude použita vhodná odborná literatura a internetové zdroje.

2 Problém a cíl práce

2.1 Problém práce

V bakalářské práci se budu mimo jiné zabývat především následujícími otázkami:

- Měl vývoj materiálů tenisových prostředků a kurtů vliv na techniku a taktiku hry?
- Mělo zvětšení hlavy rakety vliv na zavedení nových tenisových úderů?
- Má proti minulosti vyšší fyzická kondice a tělesná výška tenistů nějaký vliv na samotnou hru?
- Bude se ještě kvalita hry zvyšovat?

2.2 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zmapovat vývoj tenisové hry, prostředků ke hraní a povrchů od jejího prvopočátku po současnost. Dalším cílem je popsání vývoje techniky a taktiky tenisové hry v kontextu s faktory, jež mohly techniku a taktiku výrazně ovlivnit. V práci budou dále popsány současné tréninkové metody a porovnány názory autorů tenisových metodických materiálů ohledně výuky a tréninku tenisu.

3 Jak to vše začalo

Počátek vzniku tenisu sahá do jedenáctého století. V těchto dávných časech si lidé pinkali míčkem holou rukou přes síť, paži měli chráněnou kůží.

3.1 Již v antice

První zmínky o hrách, které byly podobné tenisové hře, byly nalezeny u starých Řeků a Římanů v době antické. O nich je totiž známo, že byli velice hraví. Holýma rukama či dřevěnou pálkou odráželi proti sobě míčky, které byly naplněné trávou, koňskými žíněmi (někdy i kousky hadříků) či byly vyrobeny z kůže (Stojan, 1999).

3.2 Itálie

Giuoco del pallone, tak se nazýval předchůdce dnešního tenisu v Itálii jedenáctého století. Zde se hra udržela poměrně dlouhou dobu, protože byla značně rozšířená. Jindřich Höhm popisuje slova, která vyslovil J. W. Goethe při cestě po Itálii v roce 1786: *„Této hry se zúčastňovala tříčlenná až čtyřčlenná družstva; hřiště se zřizovala u vyšších zdí nebo podél budovy. Hráči se rozbíhali ze šikmých ploch zhotovených z prken a odbíjeli míč nadhozený spoluhráčem pomocí dřevěného nebo koženého chrániče na předloktí, zvaného bracciale, do pole soupeřů. Ti míč vraceli a tak se střídaly úderý tak dlouho, až míč zůstal ležet v jednom poli“* (Höhm, 1975, s. 7).

3.3 Francouzské dědictví

V zemi galského kohouta se ve 14. a 15. století šlechta věnovala hře, která se nazývala „jeu de paume“, což v překladu znamená „hra dlaní“. Pravidla hry paume byla v Paříži sepsána roku 1509. Z té se poté vyvinula hra „tenez“, v překladu „chytej“, ze které vzešla hra další, která byla velmi podobná dnešní tenisové hře. V Louvru byl roku 1530 postaven oficiální tenisový dvorec a v r. 1571 byl Karlem IX. uznán svaz tenisových učitelů. Noviny v té době s nadsázkou psaly, že má Francie víc tenisových dvorců než kostelů. O tom, zda to byla pravda, nechám popřemýšlet historicky zručné hráče, ovšem faktem je, že v roce 1596 v Paříži stálo již přes 250 krytých sportovních domů, kde se tenis hrál. To samo o sobě značí víc než dost, že obliba tenisu byla obrovská a neustále stoupala (Höhm, 1975).

3.4 Tenisová Anglie

V Anglii byla hra zvaná „tennis“ také známa, ovšem byla roku 1365 zakázána králem Eduardem III., neboť podle něj nijak nepřispívala k obraně země. Anglický časopis s názvem Games and Sports roku 1837 uveřejnil článek, který uvádí, že tenisový dvorec má rozměry 160 x 20 yardů. V r. 1858 se díky zavedení gumových míčků (kaučuk byl vynalezen kolem r. 1850) hrál v Edgbastonu tenis na trávě. Anglické město Leamington je se vznikem „bílého sportu“ spjato například tím, že zde v r. 1872 vznikl první tenisový klub na světě. V roce 1874 tento klub stanovil tzv. „moderní pravidla hry“.

S městem Leamington souvisí ještě další tenisová událost. Zde se totiž v roce 1861 narodila dvojčata Ernest a William Renshawovi. Oba bratři začali během středoškolských studií trénovat tenisovou hru a v 80. letech 19. stol. tomuto sportu

kralovali. V tomto období sedmkrát slavili vítězství ve Wimbledonu¹ v mužské čtyřhře, Ernest tento turnaj vyhrál v r. 1888 i v mužské dvouhře. Ještě více úspěchů zaznamenal o 15 minut mladší William. Ten svého bratra jako finalistu Wimbledonu porazil 3x a měl na svém kontě celkem sedm dalších samostatných výher, kdy první výhry dosáhl v r. 1881. William Renshaw je tedy oprávněně považován za nejlepšího britského tenistu (Höhm, Meruňka, 1959), (Höhm, 1975).

3.5 Tenis v Čechách

Hry podobné francouzské hře „tenez“ byly u nás známy již v 16. století za krále Rudolfa II. Ty se provozovaly v tzv. míčovnách na pražském hradě. Autor tenisových publikací, Jindřich Höhm, cituje úryvek z díla „Orbis pictus“ z roku 1658 od Jana Ámose Komenského: „*V míčovně se hraje míčem, jež jeden hází a druhý chytá i zpátky hází pletenkou (raketou). A to jest hra (zábava) šlechtická k ohýbání těla*“ (Höhm, 1975, s. 17).

Hra tenis se do Čech dostala z Německa. V roce 1879 se v Chocni v parku knížat Kinských odehrál první tenisový český turnaj. Jak ve městech, tak i na venkově vznikala spousta tenisových hřišť, kdy jich jen do r. 1890 bylo napočítáno kolem 500.

I. český lawn-tenisový klub (v překladu tenisový klub na trávě) byl založen v r. 1892, kdy J. Klenka přeložil anglická pravidla do češtiny. V r. 1906 byla založena Česká lawn-tenisová asociace a r. 1918 Československá tenisová asociace. Po druhé světové válce spadalo tenisové ústředí pod Českou obec sokolskou a následně pod ústřední sekci tenisu ČSTV. Československý tenisový svaz vznikl v r. 1970, ten se v roce 1993

¹ Wimbledon je nejstarší tenisová soutěž na světě. Hraje se v mužském tenise od r. 1877, v ženském od r. 1884. Pořádá se každý rok na kurtech „All England Clubu“ ležícím na londýnském předměstí Wimbledon. Hraje se na trávníku a je pro něj typické anglické proměnlivé počasí (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

přejmenoval na Český tenisový svaz. Tolik k datům a názvům českých tenisových organizací.

Tenis se u nás velmi rychle šířil hlavně po vzniku samostatné ČSR, kdy čeští hráči zaznamenali prvních světových úspěchů. Mezi nejlepší tenisty té doby jednoznačně řadíme Karla Koželuha², který se v roce 1925 stal profesionálním mistrem světa a v r. 1932 vyhrál Evropskou profesionální soutěž. Světových mistrovských titulů dosáhl celkem 3x. Souběžně již také trénoval české hráče I. ČLTK a v r. 1939 byl jmenován kapitánem týmu Spojených států amerických pro Davis Cup. Bohužel jeho život skončil tragicky v r. 1950, když nepřežil autonehodu (Höhm, 1975).

3.6 Počítání

Počítání v tenise je oproti jiným hrám trochu odlišné. Nepočítá se zde např. 1:0, 2:1, 3:1 apod., ale 15:0, 30:15, 40:15. Původ hledejme právě ve starofrancouzských hrách, kdy se body odvozovaly od sexadecimálního systému, který se dělil na 60 jednotek. Ve 14. a 15. století se ve Francii platilo stříbrnými mincemi, které měly hodnotu 60 sous a drobné 15 sous a jelikož se pořádaly turnaje o peníze, hrálo se o 15 sous(ů) za 1 bod. Třetí vítězný bod se ovšem nepočítá 45, jak by ze situace logicky vyplývalo, ale 40, což je zkrácení pětáctičeti (Stojan, 1991), (Stojan, 1999).

Ještě je na místě spekulace o dalším prameni. Ten se odkazuje na 24 hodinové dělení dne, hodina 60 minut. V minulých dobách se zápasy hrály na 24 her, jedna hra do čtyř bodů a ty se počítaly po 15, tedy $4 \times 15 = 60$ minut. Těchto 60 minut nesmělo být bodově překročeno. Vyšlo najevo, že při stavu utkání 45:45 je k vítězství zapotřebí 2

² Karel Koželuh (7. března 1895 – 27. dubna 1950), bývalý československý reprezentant v tenise, hokeji a fotbale, v r. 1925 tenisový mistr světa, od r. 2006 členem „Mezinárodní tenisové síně slávy“ (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

bodů. Když se však zmíněné 2 body připočetly, tzn. $15 + 15$, tak se limit 60 bodů překročil a začalo se z tohoto důvodu počítat do čtyřiceti.

Jelikož hraní 24 her bylo časově velmi zdlouhavé, docházelo k postupnému zkracování zápasu na 6 sad (Höhm, 1975).

4 Výbava

Pokud pomínu, že k tenisové výbavě patří také fyzická a duševní připravenost hráče, budu se v této kapitole zabývat hlavně oblečením a prostředky ke hraní, tedy tenisovou raketou a tenisovým míčkem.

4.1 Oblečení vhodné ke hře

Vhodné oblečení by mělo plnit hlavně funkci účelovou (tzn. být vhodné ke hraní tenisové hry) a být pohodlné. V dnešní době se dá na trhu sehnat spousta druhů oděvů. Výrobci se doslova „předhánějí“ v tom, kolik typů a druhů zboží sportovci nabídnou. Záleží tedy hlavně na hráči, jaké značce dá přednost. Samotnou kapitolou je sponzoring hráčů a klubů, ale tomuto tématu se v této bakalářské práci věnovat nebudu.

Tenisté by hlavně neměli brát zřetel na to, jak ta či ona součást oblečení vypadá, jak je krásně barevná nebo jaký název značky nese na prsou. Oblečení je nejlepší volit podle toho, jak se ke komu hodí, protože jedině tak se poté hráč bude cítit dobře jak na dvorci, tak i mimo něj.

Obuv

Záměrně začínám obuví, protože dle mého názoru se jedná o nejdůležitější součást (nejen) tenisového oblečení.

Na obuvi se rozhodně šetřit nemá a měla by být od prověřeného výrobce. Musí být určitě pevná a pohodlná. Vhodné je zvolit si prodyšný, měkký materiál s ohebnou podrážkou. Pokud se tenista dostane do fáze, že hraje soutěže, vybírá se také obuv, která je určena na různé druhy povrchů (např. tráva a jiné tvrdé povrchy, antuka, koberec).

Trička a košile

Doporučuje se nejlépe tento druh oblečení vyrobený z přírodních materiálů, které sají pot. Trička ani košile nesmí být úzké ani příliš široké, protože by to mohlo mít za následek zhoršenou pohyblivost a též neblahý vliv na psychiku hráče.

Šortky a sukně

Šortky, ať už pro mužský či ženský tenis, by měly na těle hráče obzvláště dobře sedět, protože na klidu tenisty rozhodně nepřidá fakt, že si tuto součást oblečení neustále bude vytahovat, když mu bude padat. Nesmí ale být též příliš těsné, aby např. při sklonění nebo rychle nabíhaném míčku „nepraskaly ve švech“. U sukní v ženském tenise platí, že by hráčce měly dobře padnout na tělo a neomezovat ji v pohybu.

Je také vhodné, aby tato součást výstroje byla vybavena dostatečně rozměrnými kapsami, do kterých se umísťují tenisové míčky, ovšem na takových místech, které nemají vliv na neomezenou pohyblivost tenisty.

Ponožky

Mnohdy poměrně opomíjená součást vybavení hráčů. Z vnější strany by měly být hladké, aby se předešlo tření ponožek o vnitřní část obuvi a tím i možnému následnému vzniku puchýřů. Z vnitřní strany by měly být měkké, nejlépe s plyšovou vložkou. Samozřejmostí je, aby také dobře sály pot.

Tepláková souprava, svetr

Teplákové soupravy a svetry jsou vhodné, pokud hráč trénuje či se připravuje na zápas v chladnějším počasí. Tato součást tréninkového vybavení udržuje svalovou hmotu tenisty zahřátou a tím se snižuje riziko případného zranění.

Pokrývka hlavy

Různé čepice s kšiltem a šátky jsou vhodné pro ty hráče, kteří jsou citliví na slunce nebo hrají zápas za slunečného počasí. Někteří tenisté nosí pokrývku hlavy také proto, aby u nich zabránila padání delších vlasů do očí. K tomuto účelu jsou vhodnější čelenky či sponky.

4.2 Tenisová raketa

Tenisová raketa tvoří nejdůležitější tenisové vybavení. Proto je velmi důležité brát velký zřetel na její výběr. Pokud se tenista vyvaruje určitých chyb, může mu dobře posloužit i několik let. Začátečníci, kteří si zvolili pro své první kroky tenisového trenéra, mohou o pomoc při výběru vhodného druhu rakety požádat přímo jeho.

4.2.1 Jak se tenisové rakety vyvíjely

Při zrodu her podobných tenisu lidé používali k odpalování míčků svých paží, které byly v lepším případě omotány kůží, nebo používali rukavice. Již Římané používali kromě rukou také dřevěnou pátku, kdy proti sobě odrazili míče, které byly plněny žíněmi, travou nebo hadříky.

Jak je známo, člověk je tvor zvědavý a tvořivý, a tak usiloval o to, aby se hra stala rychlejší, aby míčky odpaloval s větší přesností a lehkostí a v neposlední řadě aby se předešlo různým zraněním, která si dosud známými praktikami odpalování míčků přivodil. Tak se na světlo světa dostala raketa, která si víceméně držela svůj tvar až do šedesátých let 20. století. Dosud není jasné, zda slovo „raketa“ mělo původ v Itálii v rámci přirozeného vývoje městských států. Ta totiž byla v té době známa jako stát, který určoval ekonomický, kulturní i sportovní směr v Evropě. V roce 1675 přišel hráč Mitelli z Bologne s nápadem vést výplet otvory, které byly umístěny v rámu rakety a zároveň obalit držadlo koženými páskami.

V té době se také dost experimentovalo s tvarem rakety, která chvíli měla také zkosenou hlavu, ale nakonec se směr vrátil zpět k oválným tvarům. Jedna tehdejší firma dokonce na konec držadla umístila speciální počítadlo, které hráč po každém bodě pootočil a mohl tak pozorovat vyvíjející se skóre.

Již na počátku vzniku tenisu se k výrobě raket používaly různé materiály (velmi často kvalitní jasanové dřevo). Nejdříve se vyráběly z jednoho kusu dřeva, následně z několika na sebe nalepených vrstev. Mohlo jich být až devět. Někdy se rám kombinoval s umělou hmotou, aby raketa získala na odolnosti. Ojedinele se také vyskytla raketa vyrobená ze železa, ale ta se nijak nerozšířila, protože byla velice těžká. Ve 20. a 30. letech 20. století se nabízela tenisová raketa Dayton, která byla ocelová a vypletená rovněž strunami ze stejného materiálu.

30. březen roku 1960 se stal jakýmsi přelomem tenisových raket. U pařížského patentního úřadu si podal Jean René Lacoste³ přihlášku na kovovou raketu s otevřeným krkem, která byla určena pro „lawn tennis and similar games“. Mělo se jednat o vyváženou a zároveň lehkou tenisovou raketu. Jednalo se o velmi přelomovou událost, protože kovová raketa začala postupně po 700 letech vytlačovat dosud vyráběné dřevěné do pozadí. Lacoste založil roku 1933 značku nesoucí stejné jméno. Ta byla určena pro sportovní a oddychové módní účely. Lacoste, který byl v letech 1926-1927 světovou tenisovou jedničkou, vyhrál v letech 1925 a 1928 Wimbledon, dále získal několik titulů z French Championships a U.S. Championships. Patřil k tzv. „Čtyřem mušketýrům“, tedy čtyřem francouzským tenistům, kteří patřili k nejlepším světovým hráčům 20. a 30. let 20. století, kdy k němu dále řadíme Henriho Cocheta, Jacquese Brugnona a Jeana Borotru.

Zmiňovaný Jean Lacoste dva roky své nově vyvinuté tenisové rakety úspěšně prodával po celé Francii. Poté kontaktoval bývalého spoluhráče Tonyho Traberta, který byl v té době zaměstnán u firmy Wilson, kterého požádal, zda by nemohl jeho kovovou raketu představit zmiňované firmě a případně se domluvit na rozšíření výroby. Tony Trabert s návrhem souhlasil, protože firma Wilson v Evropě neměla žádný obchodní podíl. V Chicagu se tedy zkontaktoval se zástupcem firmy Wilson Genem Buwickem, propagačním ředitelem, kterého raketa při prvním vyzkoušení zaujala tím, jak je lehká, má velmi malý odpor vzduchu, míček se dal zasáhnout o dost tvrdším způsobem a při pohybu vyvine větší rychlost. V roce 1967 začala uvedená firma raketu pod označením T2000 vyrábět a byl o ní nebývalý zájem. Obchodní označení T2000 patrně nebylo vybráno náhodou, ale pravděpodobně se inspirovalo označením A2000, pod jejímž označením se vyráběla v té době nejúspěšnější americká baseballová rukavice. Rám rakety byl pochromovaný, pro uchycení výpletu byl použit ocelový drát a lákavý byl též aerodynamický vzhled. Marketingu zcela jistě pomohla i skutečnost, že s uvedenou raketou v r. 1967 nastoupila na U.S. Championships a který následně i vyhrála skvělá tenistka Billie Jean Kingová a další světoví tenisté, např. Curt

³ Jean René Lacoste (2. července 1904 - 12. října 1996), byl francouzský tenista a obchodník, který se proslavil přezdívkami „Krokodýl“ nebo „Aligátor“ (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

Graebner, Gene Scott a Rosemary Casalová a hlavně Jimmy Connors, který s uvedenou raketou v r. 1974 vyhrál Wimbledon, U.S. Open a Australian Open (Tenispro.sk, 2010, <http://www.tenispro.sk>).

Jak je známo, vývoj jde velice kupředu, a tak se na trhu začaly objevovat nové materiály, např. magnesium, boron, kompozit, grafit. Ty byly lehčí a tvrdší než dosud vyráběné kovové rakety. Začala výroba hliníkových tenisových raket, se kterou např. již v roce 1968 vyhrál Arthur Ashe U.S. Open. Této raketě se říkalo „sněžnice“ a byla vyrobena firmou Head.

V roce 1976 Howard Head vytvořil kompozitní tenisovou raketu, která měla větší hlavu a tím pádem i větší úderovou plochu. Od této chvíle se začaly ve velkém objevovat rakety, které měly větší hlavu a tužší, širší rámy.

V r. 1977 se na veřejnosti objevily dvoustrunné tenisové rakety, tzv. „spaghetti“. Stalo se to v době, kdy Wimbledon slavil 100. výročí. Šlo o způsob vyplétací techniky, kterou bylo možno provést na všech klasických raketách. Podstatou byly dvě sady dlouhých strun, mezi které bylo vpleteno pět, někdy šest řad krátkých strun, které se napínaly pomocí rybářského vlasce. Právě proto, že takto „upravené“ rakety byly napnuty na velmi malé napětí, docházelo při odpálení míčku k tzv. trampolínovému efektu. Při úderu totiž míček pronikl na druhou vrstvu strun a byl vymrštěn zpět. Tato druhá vrstva míčku udílela silnou rotaci, takže při podání nebo hře od základní čáry hráli tenisté velmi tvrdé údery. Efekt byl takový, že ačkoli odpinknutí tenisového míče a jeho dráha letu byla pro protihráče na pohled stejná jako od úderu klasické rakety, odskok byl natolik zrádný, že ho nebylo možné odhadnout.

S velice krátkou kariérou dvoustrunných raket se pojí několik zajímavostí. Uvedu alespoň jednu. Rumunský tenista Ilie Năstase⁴, tehdejší světová „trojka“, na jednom tenisovém zápase, který se konal v Paříži, prohrál s podprůměrným německým rekreačním tenistou, který proti němu použil dvoustrunnou raketu. Năstase se po zápase zařekl, že již nikdy nenastoupí proti hráči, který bude hrát právě s dvoustrunnou

⁴ Ilie Năstase, nar. 19. června 1946, bývalý rumunský tenista, světová jednička v letech 1973 a 1974 (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

raketou. Následující týden ovšem při zápase v Aix-en-Provence Nástase nastoupil sám s dvoustrunnou raketou, se kterou úspěšně zakončil sérii vítězství Guillermo Vilase.

ITF (Mezinárodní tenisová federace) dočasně s účinností od 2. října 1977 zakázala používání dvoustrunných raket, kdy se odvolávala na studii provedenou v Brunswicku, která hovořila o prokázání skutečnosti, že při úderu dvoustrunnou raketou dochází k tzv. dvojdoteku míče, což je v rozporu s pravidly. Uvedený zákaz vstoupil v platnost definitivně v červnu r. 1978, kdy Mezinárodní tenisová federace upravila pravidla, která hovoří o způsobu výpletu rakety do podoby, která je známá dodnes (Karel Jandus tenisová škola, <http://jandustenis.cz>).

4.2.2 Tenisová raketa dnes

K posledním úpravám pravidel, která hovoří o rozměrech tenisových raket, došlo v roce 1996 s dobou platnosti od 1. 1. 1997.

Rozměry (dle pravidel):

Délka: pro profesionální tenisty nesmí délka rakety včetně držadla (grifu) přesáhnout 29 palců (73,66 cm), pro neprofesionální hru je tato délka platná od 1. ledna 2000, pro profesionální hru je uvedená délka platná od 1. ledna 1997, kdy se zkrátila z původní velikosti 32 palců.

Šířka: celková šířka rámu nesmí být větší než 12,5 palců (31,75 cm).

Výplet: celková plocha výpletu nesmí být větší než 15,5 palců (39,37 cm) celkové délky a 11,5 palců (29,21 cm) celkové šířky (Karel Jandus tenisová škola, <http://jandustenis.cz/>).

Další údaje:

Grif: vel. 0 a 1 jsou určeny dětem, vel. 2 ($4\frac{1}{4} = 108$ mm) pro juniory, vel. 3 ($4\frac{3}{8} = 111$ mm) spíše pro ženy, vel. 4 ($4\frac{1}{2} = 114$ mm) a 5 ($4\frac{5}{8} = 117$ mm) převážně pro muže a největší 6 ($4\frac{3}{4} = 120$ mm).

Hmotnost: cca 220-350 gramů bez výpletu (Langerová, Heřmanová, 2005).

Velikost hlavy: pro děti a začátečníky je vhodná tzv. super over size s plochou větší než 741 cm², juniorům a mírně pokročilým je určena velikost over size s plochou 691-740 cm², pokročilí a zkušení tenisté upřednostňují velikost mid plus s plochou 690-600 cm² a mid size o velikosti méně než 600 cm² (E-tenis, <http://www.e-tenis.cz>).

Pokud navážu na předchozí podkapitolu, je tedy jasné, že se dnes s dřevěnými raketami setkáme jen velmi zřídka, na trhu je již s největší pravděpodobností vůbec nenajdeme. Dřevo nahradily slitiny různých kovů, kdy právě volba těchto materiálů ovlivňuje hmotnost rakety. Objevují se také rámy raket vyrobené z umělých materiálů, např. titan, polymer, karbon, grafit, fibreglass, kevlar a boron. Větší část dnes nabízených tenisových raket má dutou konstrukci. Nejde ale vždy jen o váhu, ale také mechanickou odolnost a pohlcování vibrací.

Setkáváme se např. s hliníkovými raketami, které jsou určeny spíše začínajícím hráčům a jsou tedy z nižšího cenového spektra. Rakety z hliníku se vyznačují svojí lehkostí, ale špatně tlumí vibrace. Kvalitnější, ale dražší tenisové rakety jsou vyráběny z grafitu, jenž je obohacován titanem nebo hliníkem. Obohacuje ze z toho důvodu, aby raketa získala

na pevnosti. Kvůli dalším zlepšením konstrukcí rakety dochází k vývoji vlastních slitin, ke kterému se uchylují jejich výrobci (Langerová, Heřmanová, 2005).

4.2.3 Zásady pro výběr tenisové rakety začínajícím hráčem

Důležitým krokem ke koupi nové nebo jiné, např. použité, rakety je zeptat se sám sebe, jak jsem vlastně dobrý hráč, čeho chci v tenise dosáhnout a kolik jsem také ochoten do této součásti tenisového vybavení investovat.

Doporučení pro výběr rakety:

- Nezačínat s příliš malou raketou, protože v opačném případě by začínající hráč mohl mít problémy s pohybovou technikou a odhadem vzdálenosti hraného tenisového míče; s větší a lehčí raketou je zvládnutí hry jednodušší.
- Hmotnost rakety by neměla být příliš vysoká z důvodu přílišné zátěže zápěstí a svalů.
- Držadlo rakety by nemělo být příliš slabé či naopak silné, protože u slabého průměru držadla by se raketa mohla v ruce protáčet a u silného by držení rakety vyžadovalo vydání větší síly; je vhodné si vyzkoušet různé průměry držadel. Prsty ruky by měly celou svojí vnitřní plochou bez problému přiléhat po obvodu držadla a mezera mezi palcem a konečky ostatních prstů by měla být cca na šířku palce. V současné době je tendence volit spíše tenčí držadla o velikosti č. 3 a 4, o čemž svědčí fakt, že s nimi hraje 90% dospělých. V každém případě je lepší volit držadlo užší, protože v případě potřeby lze tento grif rozšířit omotávkou.
- Pro začátek je vhodné zvolit středně tvrdý výplet rakety. Jde o to, že prodejci sportovních potřeb mají tendenci doporučovat tvrdý výplet v domněnku, že odehrané

míče jsou potom rychlejší. Zde je ovšem potřeba dodat, že právě opak je pravdou. Měkčí výplet dá totiž po odpálení míčku větší rychlost, tvrdě vypletená raketa zase umožní přesnější umístění tenisového míčku na dvorci, ale jen za předpokladu, že se míček trefí středem rakety, ale to pravidelně dokážou jen zkušení hráči. Je také vhodné pro začátek zvolit levnější, tedy syntetické (umělé) struny, protože sice ještě vedle nich existují struny přírodní (střevové), ale začínající hráč mezi nimi rozdíl stejně s velkou pravděpodobností nenalezne (Langerová, Heřmanová, 2005), (Scholl, 2008), (Stojan, 1999).

4.2.4 A jak je to s výběrem tenisové rakety obecně

Pokud se hráč dostane do stádia, kdy již něco odehrál, tak ví, co od nové rakety čekat. To ale neznamená, že výběr bude o to jednodušší. Právě naopak. Naskýtají se mu další a další možnosti a kombinace, takže času na výběr bude muset vynaložit podstatně více. Zde by již mohl (nebo měl) vědět, jestli potřebuje raketu lehčí nebo těžší, výplet měkčí nebo tvrdší a také by se měl rozhodnout, jakých cílů chce dosáhnout a jak daleko chce v tenise jít.

V tomto sportu platí, že např. lehké rakety jsou vhodnější spíše pro začínající hráče, jak je popsáno výše, těžší rakety volí zase pokročilejší tenisté, protože s ní hráč lépe kontroluje míček, účinněji tlumí vibrace a je s ní stabilnější. Dále rozlišujeme tři druhy vyvážení, a to na střed, do grifu a do hlavy. Daný bod vyvážení se měří od konce grifu ve vzdálenosti 31-35 cm. Tato hodnota je uváděna pod pojmem balance. Hráči, kteří se nespécializují na konkrétní techniku, volí raketu vyváženou na střed, útoční hráči, kteří např. mají tvrdé podání, hodně smečují, volí raketu vyváženou do hlavy a tenisté zaměřeni na technickou stránku, kteří např. hodně topspinují, čopují a hrají často na síti, volí spíše vyvážení rakety „do grifu“.

Rakety určené pro děti a začátečníky se s největší pravděpodobností budou objevovat na pultech již vypletené, a to strunami vyrobenými ze syntetických materiálů.

Profesionální tenista si určitě vybere raketu nevypletenou, kterou je možné vybavit výpletem přírodním z hovězích střev, který se dá zkombinovat s polyesterovým výpletem. V tomto okamžiku je také nutné brát zřetel na konstrukci tenisové rakety, respektive na počet otvorů umístěných v její hlavě. Zpravidla bývá v hlavě umístěno 16-18 (sudý počet) dlouhých strun, nazývaných long a 18-20 (nejčastěji 19) krátkých strun, nazývaných cross. Zde platí, že tenisté, kteří své údery rotují, např. falšují podání, čopují nebo topspinují, volí hustší výplet (18 long a 20 cross strun) a hráči, kteří hrají nejvíce na síti, např. deblisté, volí výplet řidší (14 long a 17 cross strun). Při pořizování nové rakety je proto nutné brát zřetel na skutečnost, jakým způsobem se zkušený tenista specializuje, protože počet otvorů v hlavě rakety je již daný a nelze později ovlivnit.

Velikost hlavy bývá označována v palcích (inchích) = 2,54 cm. Vyskytují se ve velikostech od 85 do 115. Ekvivalent 100 inchů odpovídá 645 cm² a 600 cm² naopak odpovídá 92 inchům. Rakety s velkými hlavami, tzn. kolem 110-115 inchů, jsou vhodné pro rekreační hráče, kteří míček neodpalují často ideálně středem a trenérům, kteří svěřencům nahrávají míče. Rakety kolem 100 inchů jsou vhodné pro zkušené tenisty, kteří hrají často topspiny či řezané údery. Uvedených 100 inchů je pro profesionální tenis poměrně už velká velikost hlavy, ale je vhodná z důvodu dostatečného zrotování míčku. Nejmenší velikost, tedy kolem 85 inchů, je vhodná pro nejzkušenější hráče, kteří suverénně zvládají hru středem rakety. Zajímavé je, že dřevěné rakety, které se používaly v minulosti, měly velikost max. kolem právě zmiňovaných 85 inchů, takže začínající hráč měl situaci o něco málo ztíženější než současný (Langerová, Heřmanová, 2005).

4.3 Tenisový míček

Tenisový míček musí také splňovat určité parametry, ale na možnosti jeho výběru již nejsou kladeny tak přísné nároky jako na výběr tenisové rakety, protože za splnění daných podmínek se míček „chová“ stejně k oběma (či všem čtyřem) soupeřům.

4.3.1 Vývoj tenisového míčku

Jak jsem zmínil v předchozích kapitolách, v počátcích tenisu a jemu podobných her sloužily k odpalování míčky, které byly plněné trávou, žíněmi či hadříky. A jelikož byl kaučuk vynalezen až kolem roku 1850, k obalování míčku sloužila kůže a látka.

Rok 1858 se nese ve znamení gumových míčků. Ty nebyly z počátku pokrývané, ale zcela hladké. Po roce 1874, kdy J. M. Heathcote v novinách *The Field* zveřejnil článek, ve kterém popisuje výhody gumového tenisového míčku obaleného textilem, se začaly oficiálně pokrývat bílým flanelem. Bílá barva sloužila k jeho lepší viditelnosti (Tenispro.sk, 2010, <http://www.tenispro.sk>).

V polovině sedmdesátých let 20. století zavedla WCT (World Championships Tennis) tenisové míčky žluté barvy. Důvodem byla skutečnost, že v té době se velice rozmohly barevné televizory, jejichž majitelé viděli žluté míčky lépe než bílé. Míčky bílé barvy byly naposledy použity na grandslamu Wimbledon v roce 1986 (Jankovský, 2002).

4.3.2 Tenisový míček dnes

Mezinárodní tenisová federace (ITF) každoročně vydává seznam, ve kterém se uvádí, jaký typ míčků je povolen používat na Fed Cupech, Davis Cupech a grandslamech (Jankovský, 2002).

V dnešní době se tenisový míček skládá z kaučukové nebo gumové duše, která je obalena chlupatou látkou nazývanou melton, která se z důvodu vyšší trvanlivosti kombinuje s dalšími syntetickými materiály, jako je např. silon, terylen nebo nylon.

Tenisové míčky se dle typu výroby dělí na dva druhy, a to huštěné pod tlakem a bez tlaku. Většina výrobců hustí míčky pod tlakem a při expedici se uzavírají do tub, které jsou tlakově uzavírány. Někteří výrobci, kteří vyrábějí tenisové míčky beztlakovou technologií, jako např. firma Tretorn, balí produkty do nevakovaných uzavřených obalů.

Míčky se nadále dělí dle jejich životnosti a hmotnosti. Sem patří míčky soutěžní, které váží o něco více a jsou důsledněji kontrolovány, aby jejich hmotnost a další vlastnosti byly identické, dále míčky tréninkové (jsou označeny nápisem „Trainer“), které mají větší trvanlivost, pro rekreační tenis, které se vyznačují větší výdrží a jsou mimo jiné měkčí a lehčí, dětské tréninkové, které jsou odlehčené a nakonec míčky výprodejové, které mohou mít menší vadu, která ovšem nemá na hru zásadní vliv.

Rozměry:

Průměr: 63,5–66,7 mm.

Hmotnost: 56,7–58,5 gramů.

Soutěžní tenisové míčky musí splňovat povinný odskok do výše 135–147 cm při dopadu na pevný podklad, který se provádí z výšky 254 cm (Langerová, Heřmanová, 2005).

5 Tenisový kurt

5.1 Stručně z historie vývoje tenisových kurtů

Tenisové kurty prošly z historického pohledu značnými změnami. Např. ve 12. století v Itálii a Francii hru pojmenovanou *gioco del pallone* hrála tři až čtyřčlenná družstva. Hřiště byla umístována u vysokých zdí či podél budovy. K nim vedla šikmo umístěná prkna, ze kterých se hráči rozbíhali a odpalovali míček, který jim nadhodil spoluhráč.

Ve Španělsku z výše uvedené *gioco del pallone* odvodili a upravili hru, kterou nazvali *juego de pelota*. Ta se s upravenými pravidly hraje dodnes a řadí se mezi národní baskické hry. Zde se měnily rozměry hřiště i stěny, a to podle počtu nastoupených hráčů. Těch mohlo být až šest. V tomto počtu bylo hřiště pro pelotu dlouhé i 60 m a široké 16 m. Šířka zdi byla 18 m, výška 9 m. Čára pro podání byla 16–20 m uvnitř hřiště a základní čára na stěně vysoká 80 cm.

Francouzská hra *jeu de paume* měla rozměry hřiště 30 x 10 m. Nejprve se hrála pouze v krytých míčovnách. Kurt byl zpočátku rozdělen jen čarou, později nataženým provazem a poté sítí, která byla upevněna ve výši boků. Časem se hra z míčoven přesunula také do venkovních prostor. V roce 1530 byl ve francouzském Louvru vybudován oficiální tenisový dvorec.

Po roce 1874 v tenisové Anglii měla tenisová hřiště tvar přesýpacích hodin, tzn. hřiště bylo u základní čáry širší než uprostřed kurtu. V témže roce totiž anglický major Walter Clopton Wingfield stanovil nová pravidla hry zvané *sféristika*. Zajímavé bylo, že síť byla umístěna do výšky 150 cm, tedy mnohem výše než dnes. Síť od sloupků, na kterých byla umístěna, vedla dále ještě nějaký kus podél délky kurtů, kde splýnula s povrchem. K tomuto místu totiž sestupně klesala. Jednalo se o tzv. boční síť.

Postupem času se následným vývojem začaly tenisové kurty budovat do pravoúhlého tvaru, výše zmíněná tzv. boční síť se již přestala používat a výška střední sítě se snížila na 91,4 cm (Höhm, 1975), (Tenis Náchod, 2009, <http://www.thala.cz>).

5.2 Tenisové kurty dnes

Jelikož patří tenis vůbec k technicky nejnáročnějším sportovním hrám, byly postupem času a stále jsou kladeny čím dál větší nároky na umístění a tvorbu povrchu tenisových kurtů.

Je všeobecně známo, že ideální poloha kurtu je na klidném místě oproštěném od okolních ruchů, nejlépe někde v zeleni, protože zelená barva (stromy) uklidňuje mysl a umožňuje lepší viditelnost míčku. Kurt na délku by měl být umístěn od severu k jihu, a to z toho důvodu, aby jeden z hráčů nebyl oslněn sluncem při jasné obloze. Je ovšem jasné, že hlavně menší kluby či soukromí uživatelé, kteří si kurty postaví pro vlastní potřebu, nemohou mít vždy optimální podmínky pro jejich výstavbu. Kurty se tedy povětšinou zřizují na místech, která tyto subjekty mají k dispozici.

5.2.1 Povrchy tenisových dvorců dle rychlosti

Tenis se provozuje na zcela rozmanitých druzích povrchů: na trávě, betonu, antuce, asfaltu, hlíně, cementu, na umělých podlahách, kobercích, ale v Indii také například na kravském hnoji.

Povrch se dle vlivu odskoku míčku dělí na:

a) Rychlé povrchy - travnaté, parketové, palubové a některé druhy umělých hmot.

- b) Středně rychlé povrchy - některé druhy zdrsňených kombinací umělých hmot, betonové, asfaltové.
- c) Pomalé povrchy - antukové a různé pískové směsi, umělá tráva v kombinaci s křemičitým pískem (Jankovský, 2002).

5.2.2 Povrchy tenisových dvorců dle dalších kritérií

Antukové povrchy, které jsou vyrobeny z jemné drti obsahující rozemleté cihly a střešní tašky, patří k asi nejrozšířenějším venkovním povrchům. Mezi výhody patří například to, že šetří klouby, svaly, vazy i šlachy hráče. Je to umožněno zvláště tím, že na antuce můžeme klouzat (např. při dobíhání „doklouzávání“ k míčku). Mezi nevýhody patří zdlouhavější péče o tento druh povrchu, protože se musí celkem často (při turnajích někdy i mezi výměnami stran) stahovat a méně často již za sucha kropit. V Evropě tvoří cca 75 % podíl mezi venkovními povrchy (Scholl, 2008).

V Americe antukové povrchy nejsou tolik rozšířeny jako v Evropě. Používají tam cementové šedé povrchy, které mají velmi podobné vlastnosti a způsoby údržby jako antukové dvorce.

V České republice se dříve velmi často používal umělý povrch „Nisaplast“, který vyráběla firma v Jablonci nad Nisou (odtud uvedený název). Ten byl vyroben z drobných profilovaných plastových čtverečků, které se pokládaly na tenké ocelové rošty na betonovém podkladu. Nisaplast byl později nahrazen kobercovým povrchem.

Mezi další venkovní povrchy patří např. beton a asfalt. Tvrdé povrchy, až na povrch travnatý, jsou všeobecně málo náročné na údržbu. Míčkůk na nich odskakuje rychleji a méně vysoko. Mezi nevýhody patří zcela určitě velká zátěž na pohybové ústrojí hráče, protože na nich nelze klouzat, je zde proto nutné zvolit správný typ obuvi.

Halové povrchy jsou nejčastěji tvořeny koberci (jehlová plst, velur apod.), granulátem a sypány pískem. Granule jsou vyrobeny z gumy, protože tím se získá měkčí povrch

šetřící klouby hráče a míček dostává přesto dostatečný odraz. Nutno podotknout, že při mezinárodních soutěžích nejsou v kobercových površích granule přípustné, a proto se koberce před zápasem důkladně luxují. Mezi halové povrchy také počítáme různě strukturované gumové povrchy, nazývané např. Rebound-Ace, Metaflex, Boltex, Japex apod. Ty se liší mimo jiné různým odrazem míčku. Rozmanité druhy halových podloží jinak ovlivňují práci nohou, proto je vhodné používat speciální halovou obuv vhodnou pro ten který druh povrchů (Langerová, Heřmanová, 2005).

6 Tenisová pravidla

V této kapitole se budu stručně zabývat tím, jakým způsobem pravidla dovolují tenis hrát, a také se zde zmíním o počítání.

Princip tenisové hry je ten, že se hráč pouze pomocí rakety snaží zahrát míč na soupeřovu stranu takovým způsobem, aby na něj nedosáhl (tzv. „nevybral“ ho) nebo aby mu alespoň znesnadnil míček správným způsobem vrátit (např. aby se míček zastavil o středovou síť či byl umístěn za boční či zadní (základní) čáru. V rozporu s tenisovými pravidly není zahrát jen výpletem rakety, ale i jejím rámem.

6.1 Počítání

Za každý správně zahráný míč dostává hráč 15 bodů, vede tedy počítáním 15:0. Dalším průběhem hry dojdeme k počtům např. 30:0, 30:15 atd. Specifikum je, jak jsem zmínil v úvodních kapitolách této práce, následné počítání po stavu např. 30:15, kdy z logiky by mělo následovat 45:15, ale ve skutečnosti dle pravidel se počítá 40:15. Pokud tenista v jedné hře získá čtyři úspěšné body, získává tzv. hru a vede např. 1:0. Na místě je nutno poznamenat, že aby se hráč dopracoval k vítězné hře, musí se k ní dobrat minimálně o 2 vítězné body, tedy po stavu např. 40:0, 40:15 nebo 40:30. Při výsledku 40:40 jde o shodu. Neznamená to tedy, že pokud jeden z hráčů za stavu 40:40 získá bod, získává hru, ale má „pouze“ výhodu a k ní musí získat ještě jeden bod. Výhoda pro hráče se značí např. 40:A (A= advantage z angl.). Pokud hráč ve výhodě další bod nezíská, vrací se stav zpět k 40:40. Uvedený postup se opakuje, dokud jeden z hráčů jako první nezíská 6 her (game, gem), např. 6:3. V tomto případě získává tzv. set neboli sadu. Ovšem i zde musí být rozdíl her o dva body. Pokud je stav na hry 5:5, musí k získání sady jeden z hráčů vyhrát např. 7:5 či 5:7. Za stavu 6:6 se z důvodu zkrácení celého zápasu hraje tzv. tie-break. V něm se hraje na sedm vítězných bodů (počítá se již

např. 1:0, 1:1, 3:6), hru a tím pádem i sadu vyhrává tenista také ale s náskokem o dva body s celkovým počítaným výsledkem 7:6 na gemy. K uvedenému tie-breaku tenisová federace došla na začátku sedmdesátých let 20. století z toho důvodu, že se tím zkrátil vyrovnaný zápas velmi fyzicky náročné tenisové hry. Před zavedením tie-breaku padaly totiž rekordy, kdy se zápas hrál opravdu nespočet hodin, protože se musel set vyhrát o dvě vítězné hry, takže výsledek mohl být třeba i 20:18 apod. Dosud jsou ale určité velké turnaje, které v rozhodujícím třetím nebo pátém setu k tie-breaku nepřistupují a hraje se o dvě vítězné hry. Zářným důkazem budiž Davis Cup. V roce 2009 při zápase mezi Radkem Štěpánkem a Ivem Karlovičem (Chorvatsko) došlo v pátém rozhodujícím setu k výsledku 14:16 pro Štěpánka. Celkový stav na sety byl 7:6, 6:7, 6:7, 7:6, 14:16. Zápas z tohoto důvodu trval nekonečných 5 hodin a 59 minut a celkově padl Davis Cupový rekord, když v něm bylo odehráno celkem 82 her a Karlovič dokonce Štěpánkovi „nadělil“ 78 es, což je v zápase vlastně nejvíce v celé historii tenisu. Zde hrála ale pravděpodobně zásadní roli fyzická a hlavně psychická připravenost Radka Štěpánka, který moderátorovi po zápase řekl, že se fyzicky cítí relativně stále dobře a že vyhrál ten lepší.

Při velkých zápasech tenisté hrají na tři vítězné sady, tedy hráč může vyhrát např. 3:0, ale také 3:2, tenistky na dva vítězné sety (výjimku tvoří Turnaj mistryň, ten se hraje také na tři vítězné sady). Čtyřhra mužů se hraje na tři vítězné a smíšená čtyřhra na dva vítězné sety. Veškeré tenisové počítání se odvíjí od hráče, který právě podává (upřednostňuje se tím), tzn. pokud hráč při svém servisu prohrává, první číselný údaj patří jemu, tedy např. 15:40.

6.2 Jak správně pochopit tenisovou hru

6.2.1 Podání

Před začátkem zápasů určuje los, při kterém se zpravidla hází mincí. Ten, komu při losu více přálo štěstí, rozhodne, kdo začne podávat a na jakou stranu se postaví. Tenista při podávání je označován jako servisující (podávající), hráč na druhé straně kurtu jako riterující (přijímající). Hráč při servisu musí stát za základní čarou, křížem k místu, kam bude podávat. Střed základní čáry je na kurtu vyznačen. Podávající hráč musí těsně před servisem stát oběma nohama na zemi, míček nadhodit kterýmkoliv způsobem do vzduchu a raketou odpálit dříve, než dopadne na povrch. Podání se považuje za provedené v tom okamžiku, kdy se raketa dotkne míčku. Jako chybné podání se mimo jiné považuje ta skutečnost, pokud při pokusu o servis raketa míček mine. Podává se nejprve z pravé strany, poté z levé a takto se po každé změně výsledku střídají, stejně tak jako hráči s výhodou podání po každém zakončeném gemu. Výjimku při podání tvoří zkrácená hra (tie-break), kdy hráč začíná podávat z pravé strany, ale servis má pouze jeden, po stavu tie-breaku 0:1 nebo 1:0 už podává soupeř, který má podání dvě (nejprve z levé a potom z pravé strany) a se dvěma servisy se po zbytek tie-breaku oba tenisté střídají. Každý hráč může při servisu jedno podání zkazit, tzn. míček skončí v síti nebo není umístěn do vymezeného pole (jedná se o vnitřní soupeřovo pole křížem od servisujícího), tzv. skončí venku, v autu. Následuje druhé podání, které již musí zahrát dobře, jinak následuje bod pro soupeře. Za zkažený servis se nepovažuje ta situace, kdy se míček při podání dotkne sítě, ale skončí ve vymezeném poli určeném pro podání, tzv. síť či net. Když k tomuto dojde, hráči se podání nepočítá a servisuje znovu. Uvedená situace se může opakovat třeba 3x po sobě, ale podávající neztrácí možnost druhého podání.

Dalším pravidlem je, že hráč čekající na riter musí nechat míček dopadnout 1x na zem (odrazit se) a až poté ho vrátit. Míček je ve hře od chvíle zahrání správného

podání až do doby, dokud některý z hráčů neudělá chybu a jednomu nebo druhému se započítá bod.

Hráč, který má podávat, nesmí tak učinit, pokud přijímající není na hru ještě připraven, např. dá znamení rukou tím, že ji zvedne tak, aby ji servisující zřetelně viděl. Pokládá se za připraveného, pokud učiní pokus podání vrátit.

6.2.2 Výměna stran

Strany na kurtu se mění po lichém součtu her, např. (1:0, 1:2, 5:2 atd.). Ve zkrácené hře se strany mění po každých šesti bodech (např. 1:5, 6:6 atd.). Při výměnách stran může hráč využít kratší přestávku, např. k občerstvení nebo ke konzultaci s kapitánem družstva při týmových soutěžích, kterou může trávit na lavičce. Po odehraném setu je od roku 1999 zavedena přestávka také (i když je výsledek zápasu sudý), ovšem za následného stavu v gemu 1:0 nebo 0:1 se mění strany již bez přestávky.

6.2.3 Pravidla v průběhu hry

V celém tenisovém zápase platí, ať už jde o podání nebo následnou hru, že pokud se míček dotkne čáry, byť i nepatrnou částí z vnější strany pole, počítá se jako platný bod. Tenista ztrácí bod v případě, pokud jím zahraný míček dopadne mimo vymezený prostor. Hráč se může raketou (nebo i rámem) dotknout při vracení míčku pouze jednou, v opačném případě si platný bod započítává jeho soupeř. Před odpálením ve hře se míček může dotknout dvorce pouze jednou, pokud k tomu dojde vícekrát, ztrácí vracející bod. Dále je zakázáno vrátit míček ve chvíli, kdy ještě neopustil polovinu dvorce hráče, který míček odpálil. Stejně tak např. je nepřipustné vrhání rakety po míčku.

6.2.4 Pravidla hry pro čtyřhru

Tenisová čtyřhra má stejná pravidla hry jako dvouhra, která byla popsána výše. S tím rozdílem, že ta dvojice, která bude podávat jako první (též rozhodne los), se mezi sebou domluví, kdo z nich servis začne. Druhý z dvojice bude na řadě s podáním ve třetí hře. Stejně tak i pár soupeřů se stejným způsobem na podání domluví mezi sebou, tzn. jeden z nich bude servírovat ve druhé hře, druhý ve čtvrté. V tomto pořadí se budou střídat po celou dobu první sady zápasu. Úvodní podání ve druhé sadě může začít kterýkoliv hráč, jehož strana je na řadě se servisem, následně i přijímající strana se může s podáním zaměnit.

Spoluhráč právě podávajícího i přijímajícího hráče může stát na své straně sítě kdekoliv, tedy v poli i mimo něj. V samotném průběhu hry mohou být hráči postaveni a přebíhat kamkoliv na své straně kurtu. Neplatí zde jako např. ve stolním tenise, že se musí po každém úderu střídat v odpálení míčku, mohou hrát i několikrát za sebou, jak to situace dovolí.

7 Jak správně začít s tenisem

7.1 Ne vždy snadné a jednoznačné rozhodování

Pokud si člověk zvolí tenis jako sport, kterému by se chtěl věnovat, tedy nějakým způsobem ho oslovil, měl by si položit několik poměrně zásadních otázek:

1. Mám v okolí bydliště či zaměstnání tenisový kurt, na kterém bych mohl tento sport provozovat?
2. Je na uvedených dvorcích přítomen trenér, který by se mi mohl alespoň v začátcích věnovat?
3. V případě, že se z jakýchkoliv důvodů rozhodnu s tenisem začít bez trenéra či instruktora, budu mít s kým hrát?
4. Budu mít čas a vůli věnovat se pokud možno tomuto sportu pravidelně a dostatečně?
5. Na kolik mě vyjde tenisová výbava?
6. Jsem na tenis dostatečně fyzicky a psychicky připravený?

Je na každém, v jakém pořadí si zvolí priority při kladení otázek, důležité je, aby si alespoň zmíněné otázky položil a v klidu si je rozebral. Samozřejmě jednodušší to mají lidé, kterým není tenis zcela cizí, provází je životem například tím, že někdo z rodiny nebo přátel se mu nějakým způsobem věnuje. Od nich totiž může načerpat mnoho věcných poznatků a s nabytými zkušenostmi několik zásadních otázek vypustit.

ad 1. Tenis se dnes může hrát téměř kdekoliv, protože sportoviště i samostatně stojící kurty dnes najdeme opravdu téměř všude. Z osobní zkušenosti vím, že velmi často

i vesnička s pár desítkami domů jeden takový i se sítí má. K rekreačnímu odreagování bohatě postačí. Samozřejmě lidé žijící nebo pracující ve větších městech mají nabídku o dost větší a tím pádem i možnost rozhodování, který z kurtů budou navštěvovat. Dvorce si zkrátka mohou prohlédnout a dát přednost tomu, který jim více vyhovuje.

ad 2. Otázkou však zůstává, kolik z těchto sportovišť může poskytnout odborný dohled či ještě lépe dobrého trenéra, který by se začínajícímu tenistovi věnoval. I z tohoto důvodu je pro začátek vhodnější navštívit přímo nějaký tenisový klub. Pokud v blízkosti bydliště či pracoviště (nebo i školy, kterou navštěvují) není žádný tenisový klub, existuje ještě další, i když finančně náročnější možnost, jak „získat“ trenéra. Jsou profesionální trenéři s licenci, kteří se tenistovi individuálně věnují. Je zde několik možností, jak se o nějakém dozvědět. Například kontaktovat nejbližší sportovní klub a někoho si nechat doporučit nebo si nechat poradit od kamarádů a známých. V době internetu by byla také škoda ho při hledání nevyužít. Je tam spousta odkazů na tenisové školy nabízející mnohdy opravdu kvalitní trenéry.

ad 3. Poměrně zásadní otázka. Pokud se člověk rozhodne začít s tenisem bez odborného vedení, asi těžko půjde na dvorec s myšlenkou, že na něm sežene někoho podobného se stejným „problémem“ a zahrají si spolu. Existují k trénování i odreagování tenisové stěny, o které si může pinkat, ale ta spoluhráče nenahradí. Je tedy lepší si předem ověřit, s kým bude začínající tenista tento sport provozovat, v opačném případě asi nezbude nic jiného, než se zaregistrovat do nějaké tenisového klubu v blízkosti a docházet tam, protože jedině v něm najde hráč spoustu aktivních lidí (od začátečníků až po pokročilé), se kterými si zahraje. Jako partner je vhodný ten, kdo je v tenise pokročilejší než začínající hráč.

ad 4. Co se týká rekreačního hraní, tak tenis není vůbec časově náročným sportem. Zde záleží jen na dohodě se spoluhráčem, kdy si půjdou opět tenis zahrát. Pokud má člověk s tenisem nějaké úmysly a chce něčeho dosáhnout, např. lákají ho různé soutěže, kde se

hraje o umístění, tak se dá předpokládat, že je členem sportovního klubu, ve kterém se mu věnuje trenér. Zde je tenis již časově náročnějším druhem sportu, kvůli kterému člověk musí leccos obětovat. Tréninky probíhají poměrně často a uzpůsobují se termínu soutěží. V těchto případech je tato hra samozřejmě i o pevné vůli, protože sportovec obětuje mnoho svého volného času k přípravám na zápasy. Musí si tedy také přizpůsobit svůj soukromý, často rodinný, život. S prvními úspěchy ale tenista tomuto sportu propadne mnohdy ještě víc, naplňuje ho čím dál intenzivněji a je mnohdy nezbytné, aby ho v tomto snažení podporovalo také okolí a rodina.

ad 5. Tenis je hra, která vyžaduje určitý finanční vklad do pořízení výbavy a většinou i k pronájmu dvorce či trenéra. Na dobré tenisové raketě se dá ušetřit např. tím, že nám nějakou, byť již použitou, ale vhodnou pro začínající hráče, doporučí samotný trenér. Pro děti se značkové tenisové rakety dají sehnat již kolem 600,- Kč, pro dospělé kolem cca 1000,- Kč. S uvedenými raketami si v podstatě vystačí rekreační hráč. Je jasné, že pokud chce člověk dosáhnout určité úrovně, ví, co od své rakety vyžaduje, stoupají i jeho nároky na pořízení tohoto vybavení. Poměrně solidní rakety se dají sehnat kolem 4000,- Kč. Profesionální jsou o něco dražší, ale v těchto případech již hrají roli sponzoři.

Další výdaj jistě představuje pořízení vhodného oblečení a obuvi. Zde je hlavně důležité, aby hráči dobře sedělo a cítil se v něm pohodlně. Důležitější roli hraje vhodná obuv, ale i zde se cena nešplhá do závratných výšin, cenově je srovnatelná s normální obuví pro každodenní použití.

Určitou investici však vyžaduje pronájem tenisového kurtu. Cena je v různých sportovních klubech jiná, liší se také vybaveností a umístěním dvorců. Dá se říci, že taková běžná hodinová sazba činí cca 250,- Kč. Výhodu budou mít ti, kteří se stanou členy tenisového klubu. V naší republice se také v menších aglomeracích dost často vyskytují samostatně stojící tenisové kurty, kde se žádný vstup neplatí, jejich zřizovatelem je právě daná obec, nesmíme na nich však hledat žádnou občanskou vybavenost.

Samostatnou kapitolu tvoří volba trenéra. Ceny v kurzech jsou velmi rozdílné, záleží také na tom, jakého stupně daný instruktor dosáhl. Platí zde dost často pravidlo, že čím vyšší má trenér kvalifikaci, tím vyšší bude jeho sazba. Pokud instruktor trénuje větší počet svěřenců, např. tři najednou, zaplatí „žák“ méně. Zcela individuální trénink bývá nejnákladnější.

ad 6. Uvedenou otázku je potřeba brát dvojitým pohledem. Pokud se bude zdravý člověk věnovat tenisu rekreačně a není na tom fyzicky zrovna nejlépe, zcela určitě se právě tímto druhem sportu při pravidelném hraní dostane do lepší fyzické kondice. Jedná se totiž o typ aktivity, při které člověk při hře zapojuje celé tělo a pokud všechny pohyby a údery bude dělat po technické stránce správně, vyhne se i zdravotním rizikům. Podobně je na tom lidská psychika. Téměř při všech rekreačních sportech lidé přijdou na jiné myšlenky, tzv. „vyčistí si hlavu“ a tenis není výjimkou. Je zde ale důležité pohlížet při této formě provozování na tenis jako na hru a na konci odcházet z kurtu i po prohře se soupeřem s pocitem malého vítězství.

Jiná situace panuje při provozování závodního tenisu. Ten již klade na hráče poměrně velké fyzické i psychické nároky, zde se ale dá předpokládat, že než se hráč k takovému druhu hraní dostane, tak různými formami tréninku dospěje do takové fáze, že tenis dokonale po obou stránkách zvládá. Ne vždy je po psychické stránce ale leckterý profesionální tenista stoprocentně připraven, často jsme svědky nevybíravých výstupů na rozhodčího či hráče, od slovních narážek počínaje po rozmlácení rakety o zem nebo lavičku konče. Takové chování je při turnaji samozřejmě zcela nevhodné a ze strany rozhodčího často patřičně trestané.

Pokud si stále nerozhodnutý hráč dostatečně zodpoví výše uvedené otázky a zjistí, že nic z toho by pro něj neměl být problém, nezbyvá nic jiného než mu pogratulovat a říct mu: „Vítejte ve světě tenisu“!

7.2 Profil vhodného trenéra

Jak již bylo uvedeno výše, je velmi důležité zvolit kvalitního trenéra. U něj totiž žák může získat za jednu lekci tolik zkušeností, co u nekvalitního za deset. Kvalitní trenér nepotřebuje reklamu, o něm se to ví. Měl by splňovat tato kritéria:

- Je to uznávaná osobnost, která „vychovává“ mistry.
- Trénovat žáky ho baví, ti mají k němu důvěru a uznávají ho.
- To, co vyučuje, umí sám špičkově demonstrovat.
- Při výuce umí vedle vysvětlení jak a co hrát také logicky zdůvodnit, proč tomu tak je.
- Vedle výuky tzv. „klasického stylu“ hledá v žákovi jeho individuální dispozice, což je pro úspěch hráče (hlavně při směřování k mistrovskému tenisu) nezbytné.
- Bere své žáky jako partnery, u kterých respektuje jejich názor a vede s nimi dialog.
- Má vždy po ruce „plný koš“ míčků.
- Zadává svěřencům „domácí“ přípravu.
- A co je nezbytné, žáci musí u svého trenéra dělat pokroky (Stojan, 1991).

„...nejlepším trenérem je ten, který učiní žáka ve všech oblastech samostatným a nezávislým a tím sebe zbytečným. Stačí se podívat ve světě zvířat!“ (Schönborn, 2006).

7.3 Talent jako důležitý předpoklad

„Kolem roku 1900 stačil talent k tomu, abyste docílili v tenise špičkové výsledky. Později, ve třicátých letech, jste vedle talentu potřebovali revoluční techniku. Dnes musíte mít nejen velký talent a účinnou techniku, ale musíte tento talent a tuto techniku rozvíjet podle nejmodernějších metod“ (Stojan, 1991, s. 23–24).

K tomu, aby hráč byl na správné cestě k úspěchu, je faktorem č. 1 TALENT. Uvedenou skutečnost by měl vědět v první řadě spolu s hráčem jeho trenér, rodiče (pokud se jedná o dítě) a klub, pokud je v něm sportovec registrován. Hráč musí být vždy prioritou.

Talent se v tenise dělí do dvou skupin. **Talent pohybový**, který umožňuje se správně a rychle naučit tenisovou techniku a **talent k zápasu**, který pomáhá naučenou techniku v zápase dobře uplatnit.

Všímavý trenér (což by měl být každý zkušený), může během celkem krátké doby u začínajícího hráče zpozorovat, zda má pohybový talent, ale u zápasového je to již obtížnější. Zde totiž hrají roli hlavně psychické vlastnosti, které naplno vyplynou na povrch až při skutečném zápase, při kterém o něco jde (Stojan, 1991).

„Jako pravidlo platí, že musíte mít dvacet až třicet pohybových talentů, abyste mezi nimi našli jednoho, který má také dostatečný talent k zápasu. Takový talent se tedy najde jen zřídka. Ale bez něho se hráč nikdy nestane šampiónem“ (Stojan, 1991, s. 20).

8 Pokrok v tréninkových metodách

„Od časů Harry Hopmana zkouší skoro všichni trenéři, kteří pracují s talentovanými juniory, trénovat tak tvrdě, jak je to jen možné. Drilly a grilly s maximálním tlakem, s maximálním zatížením a s maximální intenzitou po mnoho minut bez přestávek jsou na denním pořádku, i s dětmi, v naději rychle dostat wimbledonské vítěze. Jednu dobu jsem byl také takový trenér...“ (Stojan, 1991, s. 13).

8.1 Výzkum zabývající se intenzitou

V dobách, kdy Harry Hopman⁵ trénoval, byla kondiční úroveň hráčů, i špičkových, na celkem nízké úrovni. Proto přistupoval k velmi tvrdým tréninkovým metodám, které byly na tu dobu revoluční a progresivní. Za jeho časů Austrálie, kterou od konce 50. let do 70. let dvacátého století trénoval, zažívala svoji zlatou éru. Vždyť během 18 let vyhrála Davisův pohár celkem 15krát.

V předchozích desetiletích byl hlavně v Německu prováděn výzkum, který se zabýval technickými tréninkovými metodami. Tento prokázal, že cesta k úspěchu je přímo závislá mimo jiné na koordinačních schopnostech hráče. Bylo zjištěno, že koordinace se unaví ještě rychleji než svaly, což má za následek ztrátu koncentrace způsobenou mentální únavou hráče. Dle zjištění je optimální doba vhodná pro technický trénink se zkušenějšími tenisty cca 20 až 30 minut s frekvencí 150 až 200 úderů, po které následuje přestávka dlouhá 5–10 minut. Je pochopitelné, že i v uvedené době tréninku jsou cca 20 sekundové pauzy, přibližně po 12 až 20 úderech. Vše zmíněné se vztahuje

⁵ Henry („Harry“) Christian Hopman (12. srpna 1906 - 27. prosince 1985), byl velmi úspěšný australský kapitán a trenér tenisového mužstva mezi lety 1939 - 1967 (Wikipedia, 2011, <http://en.wikipedia.org>).

jen pro technicky zaměřený trénink. Pokud je cvičení zaměřeno vytrvalostně či na sílu vůle, intenzita se zvyšuje několikanásobně.

Výše uvedený průzkum prokázal, že i když doporučené tréninkové časové intervaly nejsou vždy závazné, trénuje se někdy zbytečně tvrdě (Stojan, 1991).

8.2 Srovnání vývoje dřívějších a současných tenistů

Zaznívají názory hlavně starších tenistů, kteří kdysi viděli hrát Američana nazývaného „Big Bill“ Tilden⁶, který světovému tenisu dominoval hlavně ve dvacátých letech 20. století, že by ještě dnes dokázal při jeho tehdejší technice a taktice porazit současné tenisové špičky.

Tenis je sport, u kterého se nedají přímo objektivně měřit výkony doslova se stopkami v ruce, jak je tomu u mnoha jiných sportů. Dá se ovšem odůvodněně předpokládat, že i v tenise se vývoj, stejně jako u ostatních sportovních disciplín, nezastavil.

Zde uvádím dva příklady. V době, kdy byl Tilden mistrem, kraloval Paavo Nurmi⁷ středním a dlouhým běžeckým tratím, a to na 1,5 km až 20 km. V současnosti by i jeho nejlepší časy byly vzdálené těm dnešním. Např. v běhu na 1,5 km drží světový rekord Maročan Hicham El Guerrouj, který dosud nepřekonaného času 3:26,00 min. dosáhl v roce 1998. Paavo Nurmi se mohl na Letních olympijských hrách pochlubit časem 3:52,6 min., který v roce 1924 stačil také na světový rekord. V roce 1948 na Letních olympijských hrách získal zlatou medaili Australan John Winter ve skoku do výšky, který měřil 198 cm. V současnosti drží světový rekord ve skoku vysokém v kategorii

⁶ William Tatem Tilden (10. února 1893 – 5. června 1953), nazývaný též jako Big Bill Tilden, je považován za jednoho z největších tenistů všech dob hlavně co se dokonale zvládnuté úderové techniky a taktiky týká (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

⁷ Paavo Johannes Nurmi (13. června 1897 – 2. října 1973), finský běžec, patřící do trojice „Létajících Finů“, který držel světové rekordy na tratích 1,5 km až 20 km (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

ženy bulharská atletka Stefka Kostadinovová, která se na tuto pozici dostala v roce 1987 v italském Římě výkonem 209 cm. U mužů se světový rekord zastavil na čísle 245 cm, kterého dosáhl v roce 1993 Kubánc Javier Sotomayor (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

Na tomto příkladu je vidět, že se s vývojem tréninkových technik dá dosáhnout mnohem vyšších výkonů, než tomu bylo před 50–80 lety.

„Měl jsem příležitost studovat filmy, na nichž hrál Bill Tilden. Jeho pohyby byly relativně pomalé, nedůrazné, neodpovídaly vždycky biomechanickým zákonům a fyzická norma byla velmi nízká“ (Stojan, 1991, s. 36).

Jelikož měl Bill Tilden v letech, kdy byl na vrcholu, vynikající talent, patřil by i v současnosti ke špičkovým hráčům, ale pouze pokud by své schopnosti mohl vyvíjet podle současných tréninkových metod, kdyby dostatečně a každodenně cvičil a také kdyby se účastnil vrcholových turnajů. Jedno je ale jisté, Bill Tilden by dnes nemohl tenisovým mistrům konkurovat (Stojan, 1991).

8.3 Zrychlení tenisové hry

Lidé zabývající se tenisem tvrdí, že postupem let se rychlost této hry zvyšuje. Provedené výzkumy jim dávají za pravdu. Rychlost tenisu jako takového je v dnešní době znatelně vyšší, než tomu bylo ještě například v 80. a první polovině 90. let dvacátého století.

„V průběhu patnácti let se tenis jako sport dramaticky změnil - stává se rychlejším, tvrdším, agresivnějším a díky tomu se hraje úspěšněji“ (Schönborn, 2008).

Faktorů směřujících k této skutečnosti je hned několik:

- „Pokročilejší“ tenisová technika, kdy se např. během úderu používá rotace těla.
- Nový způsob postavení hráče kolem základní čáry (vrcholoví tenisté se mnohem častěji při výměnách staví v blízkosti základní čáry, stále více dokonce před ní a tím se zkracuje vzdálenost mezi soupeři).
- Vývoj tenisových raket.
- Používání tvrdších míčků.
- Uplatnění virtuozity tenisty zvládajícího jistěji nebo lépe obtížnější údery s vyšší rychlostí rakety.
- Hraní přímých bodů místo toho, kdy se čeká na nevynucenou chybu soupeře.
- Lepší zahrání míčků v místě kulminace míčku nebo dalece před ním, i za použití halfvoleje.
- Zavedení nových úderů, např. oboustranný top-spinový volej.
- Stále častější využívání tzv. úderu po čáře jako vítězného míčku.
- Čím dál lepší vyrovnávání se s různými druhy povrchů, hlavně ze strany špičkových hráčů.
- Hlavně u mužů výrazné zvýšení fyzické kondice, přibrání svalové hmoty (výhodné pro tzv. výbušný tenis, odrazová síla, zrychlení na krátkou vzdálenost apod.).
- Stále stoupající průměrná výška těla u špičkových tenistů (187,5 cm muži, 173,5 ženy); pro vrcholový tenis velice výhodné (Schönborn, 2006), (Schönborn, 2008).

Z výše uvedeného vyplývá, že se zkrátily herní časy. Byl proveden detailnější výzkum zabývající se průměrnou délkou trvání zahrání bodu. Provádělo se srovnání Chandlera (1991) z US Open 1988 s Kováčem (2004) z US Open 2003. Zde bylo zjištěno, že se průměrná délka zahrání bodu zkrátila z 12,2 vteřin na 5,99 vteřin. Tím se hrací doby

snížily z průměrných 294 minut na 101,46 minut. Počet zápasových bodů se snížil z 325 na 177.

Vývoj tréninkových metod jde neustále velice dopředu. Je už jisté, že při tréninkových metodách, které s úspěchem platily ještě před deseti a více lety, by nemohlo být dosaženo takových sportovních výsledků, jaké se dnes běžně vyskytují. A to platí ve všech sportovních disciplínách. Je proto na místě, aby se tyto metody znovu probraly s těmi dnešními, modernějšími a došlo tak k jejich konfrontaci. Nezbude tak nic jiného, než ty staré z tréninkových metod vyřadit a nahradit těmi novými (Schönborn, 2008).

8.3.1 Rychlost letu míče

Nejen výše zmíněným vývojem tenisových raket a používáním tvrdších míčků došlo k nárůstu rychlosti jejich odpalování.

Téměř vždy dochází u špičkových hráčů při podání k rychlostem kolem 190–210 km/h u mužů a 160–200 km/h u žen. *„Také druhá podání, ale pouze v mužském tenise, dosahují dnes rychlostí, které byly před 20 lety za normálních okolností k vidění pouze z prvních podání, ačkoliv už tehdy existovali hráči, kteří podávali dokonce s dřevěnými raketami rychlostí přes 200 km/h. Také prohozy a vítězné míče ze základní čáry už dosahují bez velkých problémů rychlosti 130 km/h“* (Schönborn, 2006, s. 131-132).

Je však nutné dodat, že výše uvedenými rychlostmi míček k hráči nepřichází. Působením faktorů, jakými jsou např. odpor vzduchu, rotace, gravitace, se rychlost míčku, který má po odpálení rychlost 190–200 km/h, sníží v první fázi letu na cca 175 km/h, dále po dopadu klesne na průměrných 80 km/h (Schönborn, 2006).

9 Trénink

V této kapitole zmíním z mého pohledu jen ty nejdůležitější a základní aspekty, které by měly být zahrnuty při tréninku, protože jeho podrobnější zmapování není hlavním cílem této práce. **Pro zcela podrobné zmapování všech tréninkových metod a příkladů odkazuji na použitou literaturu.**

Výuka tenisové techniky se musí hned od počátku chápat tak, že je nedílnou součástí celého systému. Ta by se měla vyznačovat rozmanitostí a komplexností.

Trénink je ve Sportovně-vědeckém slovníku definován jako **komplexní proces jednání s cílem plánovaného a věcně orientovaného působení na vývoj sportovního výkonu.**

„Sportovní výcvik a trénink musí být chápán jako jeden celek koordinace, kondice, techniky, taktiky, mentální sféry a sociálního prostředí“ (Schönborn, 2006, s. 69).

Výše uvedené celky by samozřejmě neměly být trénovány samostatně nebo navazující na sebe, měly by být prolínány mezi sebou, protože při nácviku techniky hraje významnou roli např. využití koordinace atd.

Rozhodující roli zde sehrává právě koordinace, která propojuje a spojuje techniku a kondici. Kondice se v technice uplatňuje právě přes koordinační schopnosti (Schönborn, 2006).

Jan Kodeš⁸ prohlásil, že *„tenis je hra několika málo základních pravidel. Když se Vám pravidelně povede účinné první podání, když budete hrát ze základní čáry dlouhé míče a když udržíte míč dostatečně dlouho ve hře, nemůže Vám soupeř nijak ublížit“* (Stojan, 1991, s. 60).

⁸ Jan Kodeš, nar. 1. března 1946, patří k nejlepším československým tenistům, který zemi reprezentoval v letech 1966 – 1980, m.j. vítěz Wimbledonu (1973) a French Open (1970, 1971) (Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>).

9.1 Zásadní chyby, ke kterým by při tréninku nemělo docházet

Dosud se při tréninku setkáváme se situacemi, kdy trenér žákovi při nácvičce úderů míčky nadhazuje rukou. To je celkem zásadní chyba. Je zde důležité to, aby **trenér žákovi přihrával míčky vždy raketou**, a to ze všech potřebných směrů, jakoukoliv rychlostí, výškou, délkou a precizností. Mělo by se trénovat a imitovat vždy jen to, co může v zápasech opravdu nastat. Soupeř také při zápase nepřihrává míček rukou, ale raketou.

Právě přihrávání raketou ze strany trenéra umožňuje žákovi vnímání a předvídatost. Sleduje při něm ruku trenéra i natočení jeho těla a tím může předvídat směr, délku, výšku a rychlost míčku.

Jistě se ale najdou v tréninku situace, kdy z nějakého důvodu nelze výše popsané uplatnit, a proto je možné učinit výjimku, nemělo by se to však brát jako pravidlo či metoda.

Požadavek trénování tzv. finální techniky by neměl stát v popředí zájmu na začátku výuky. Zvládání obtížní práce s tenisovou raketou a míčkem, stejně tak jako zvládání situačního řešení, což patří mezi největší problémy začínajících tenistů, se má zabránit tzv. koordinačními formami tréninku (Schönborn, 2006).

Jako další chyba, se kterou se tenista může setkat, dnes snad již ovšem jen v malé míře, je tzv. vnucování stylu trenéra žákovi. Tzn. trenér si přeje, aby jeho svěřenec hrál stejným stylem, jako on sám, např. pohyb po hřišti, jak a kdy co zahrát, držení těla apod. Nesmíme zapomínat, že každý hráč je individuum, který má své optimum jinde. A od toho je zde trenér, který má toto rozpoznat a podle toho najít vhodné tréninkové metody.

„Jsem přesvědčen o tom, že hodně mladých hráčů nedosáhlo ve své kariéře maxima jenom proto, že byli od svého trenéra 'znásilněni', že jim byl vnucen falešný styl. Náleží k nejdůležitějším úlohám každého trenéra rozpoznat, který styl je pro jeho chráněnce optimální. Toto rozhodnutí může učinit jen zkušený trenér. Přitom si musí vždy položit

především tyto otázky: jsou údery jednoduché, ekonomické a především účinné?“ (Stojan, 1991, s. 12).

Výrok Svatopluka Stojana může doplnit názor následující: *„Kolik potencionálních špičkových hráčů už vzalo za své a ztroskotalo, poněvadž nebyly objeveny jejich individuální silné stránky a schopnosti, nebyly respektovány a nebo byly dokonce nevědomě potlačovány.*

*Každý hráč se musí stát samostatným a jedinečným **originálem**. Také nejlepší kopie jsou pouze jen kopie a ty jsou, jak známo, bezcenné“ (Schönborn, 2006).*

9.2 Předpoklady k tomu, aby údery byly zahrány účinně

Definice k sousloví účinný úder může znít např. takto: jde o takový úder, při jehož odehrání tenista přivede protivníka do takové situace, při které ztratí nad míčem kontrolu a odehraje ho z jeho pohledu neplánovaným, neúčinným způsobem, v lepším případě ho odehraje tak, že skončí mimo vymezený prostor a zcela nejlépe míček nedoběhne.

K provedení takového úderu je zapotřebí splnit následující:

- Provádět správné pohyby, které podléhají biomechanickým zákonům.
- Zasáhnout míč v tzv. optimálním bodě úderu, který leží 10 cm před kyčlí.
- Správně si úder načasovat.
- Mít pro hru (míč) vysoký cit.
- Ovládat rotace (Stojan, 1991).

Samotný tenisový úder je závislý na následujících faktorech:

- Rychlost rakety s rychlostí míče v bodě úderu (souvisí s následnou rychlostí míče).
- Poloha míčku na raketě v bodě úderu (souvisí také s následnou rychlostí míčku).
- Směr rakety a přicházejícího míče v bodě úderu (souvisí s následným směrem a rotací míče).
- Úhel (náklon) rakety v bodě úderu (souvisí s následným směrem míčku).
- Jak pevně se raketa drží v bodě úderu (souvisí s následnou rychlostí a směrem míče).
- Souběžný vliv rakety s tělem hráče v bodě úderu (vyšší švih a úderová kontrola) (Stojan, 1991).

9.3 Způsob dosažení rozvoje hráče

Způsob, jakým se tenista po dvorci pohybuje, je dán jeho kondicí a koordinačními schopnostmi. Z tohoto důvodu musí být při tréninku oba zmíněné aspekty zahrnuty kontinuálně.

Stejně tak technika provedení úderu není jen pohyb paže směřující k odehrání míče, ale soustava periferního i centrálního nervového systému, svalové soustavy, kardiopulmonálního a kardiorespiratorického systému, kognitivních procesů a různých energetických zdrojů a kapacity. Je zapotřebí, aby se na všechny výše zmíněné oblasti bral zřetel a používaly se jako harmonická jednotka.

Technické a taktické schopnosti a dovednosti spolu s kondicí musí být rozvíjeny v nedělitelné jednotě (Schönborn, 2006).

Při učení se tenisové techniky hraje důležitou roli tzv. **engram**. Ten lze charakterizovat jako „*zůstávající stopa neurofyzilogického postupu ve velkém mozku. Je to konečný výsledek paměťové schopnosti neuronálních struktur, které vznikají tzv.*

interneuronálními vazbami, při nichž jsou sepínány přes synapsy svazky nervových buněk. Toto se děje pravidelným opakováním stejných podnětů (výuka, cvičení)“ (Schönborn, 2006, s. 74).

Záměrem uvedených engramů je to, aby si hráč ve své CNS (centrální nervová soustava) dlouhodobě zafixoval správné technické postupy, tzn. vadám odolné engramy a při každém úderu vyvolal automatizovaný průběh pohybu s vyloučeným vědomím.

Richard Schönborn, autor mnoha knih zabývajících se tréninkem tenisu, se věnoval otázce, zda je lepší uplatňovat tzv. **teorii změny stopy** nebo výše popsanou **teorii engramů**.

Teorie změny stopy znamená, že technika se má učit nejdříve v hrubé podobě. Postupem doby se má více zjemňovat a stabilizovat a tím získané stopy usměrňovat. Schönborn došel k závěru, že teorie změny stopy je v praxi málo efektivní, protože u ní dochází k přeučování již získaných zkušeností, což je spojeno s mnoha problémy.

Naproti tomu teorie engramů ukládá pohybový obsah získaných zkušeností do paměti v ještě tzv. nestabilní stopě (ve formě dynamického engramu). Dalším opakováním technických procesů přechází na statický, velmi stabilní engram. Teorie engramu se v praxi ukázala jako s přehledem účinnější možností než teorie změny stopy a je upřednostňována mnohými tenisovými experty na výuku (Schönborn, 2006).

9.4 Výuka techniky

VÝUKA TECHNIKY = VÝUKA POHYBU + VÝUKA KOORDINACE

....,přičemž musí být zdůrazněna výuka koordinace, která je základem a předpokladem motorického učebního procesu.

*Celkový vývoj techniky se proto musí chápat jako „**systematická, na nároky specifická optimalizace pohybové koordinace**“ (J. Nitsch/J. Munzert, 1991), a proto se má s její výukou začít hned na začátku“ (Schönborn, 2006, s. 78).*

A jak by měl probíhat systematický rozvoj techniky? Níže uvádím důležité body, jejichž pořadí musí být dodrženo:

- Koordinace hráče.
- Využití shorttenisu.
- Aplikace minitenisu.
- Samotná výuka tenisové techniky.
- Osvojení si techniky.
- Uplatnění techniky, tzv. komplexní trénink (Schönborn, 2006).

9.4.1 Koordinace hráče

V tomto prvním, ovšem mimořádně důležitém stupni, si hráč osvojí všeobecnou a specifickou koordinaci s tenisovou raketou a míčkem. Tento stupeň je důležitý i proto, že hlavně děti by se měly naučit ovládat pomůcky hravou formou.

Stěžejní v tomto stupni, stejně tak jako v následujících, je cvičit komplexně. Musí zde převládat herní prvek a být trénován a vyvíjen cit pro tělo a pohyb.

Pokud má žák vžity špatné návyky nebo celkově problém v pohybu, může se krátkodobě použít tzv. dílčí učební metoda. Tzn. může se opravdu výjimečně v těchto případech učit hrát míček např. z pevné pozice, ale nesmí se to stávat pravidlem.

Zásadní je neustálý pohyb svěřenců při práci s raketou, protože tím je hráč donucen pracovat nohama a tělem zároveň. Dále se tím rozvíjí předvídavost, soustředěnost a vnímavost.

Zásady pro správné provádění koordinačního cvičení:

- Dbát na správné časové rozložení cviků; trénovat jen tak dlouhou dobu, dokud jsou cviky prováděny kvalitně, bez negativních projevů únavy.
- Všechny cviky provádět v nebo z pohybu.
- Jednotlivé cviky opakovat tak dlouho, dokud nebudou dostatečně kvalitně ovládnuty; poté by se měly postupně přidávat nové a ty střídat.
- Všechna cvičení se musí provádět s maximální intenzitou, protože ta je zásadní známkou vynikající koordinace, která se musí stále zlepšovat.
- Zapojení oboustranného cvičení, protože koordinace se týká celého těla.
- Cvičení s raketou by měl předcházet trénink jen s míčkem, u menších dětí nejlépe s větším průměrem, ale měkkým a lehčím (Schönborn, 2006).

Níže uvádím z prostorových důvodů jen příklady prováděných cviků:

- Házení míčku pravou i levou rukou ke spoluhráči (trenérovi), do vymezeného prostoru (na hřišti či do koše apod.), házení přes hlavu, bočně či zespodu, odražení míčku o zem (pinkání).
- Pinkání míčku již s raketou o zem, odpálení míče mezi nohama, kolem těla, při různém pohybu těla (dopředu, dozadu, do strany), v chůzi či běhu přes překážky, skákání na obou či na jedné noze; to vše s různou rychlostí míčku.
- Zachytávání míčku vyhozeného do výšky (z vodorovně držené rakety se míček hodí svisle do výšky, tento se poté musí raketou uvést do klidu tak, že míč zůstane na výpletu).
- Zahrání míčku žákovi do forhendové či bekhendové strany; ten se snaží míček odehrát halfvolejem. Může se také v různých intervalech střídat halfvolej s volejem. Trenér mění různé směry, rychlost a intenzitu vhozeného míčku.
- Žák leží v různé vzdálenosti v blízkosti sítě na zádech a odehrává vhozené míče. Lze zde střídat různé variace, např. svěřenec musí z horizontální polohy vždy vyskočit, odehrát míček a opět zalehnout na záda (Schönborn, 2006).

9.4.2 Využití shorttenisu

V tomto druhém stupni již svěřenec hraje přes síť a aplikuje naučené ovládání rakety s míčkem v praxi. Jak již z názvu napovídá, jedná se o tenis hraný na krátkou vzdálenost, která žákovi neumožňuje hrát daleké míče. Cílem tohoto stupně je ještě více si vžít manipulaci s raketou a míčem, zde se ale dá již imitovat tenis klasický a nadále správně usměrňovat koordinační pohyby.

V uvedeném stupni se také musí brát zřetel na správné užívání pohybů a manipulaci, protože již získané zkušenosti se ukládají do CNS v podobě engramů. Špatné návyky (automatismy) se samozřejmě odstraňují velmi obtížně. Proto by v této fázi tréninku neměl být kladen důraz na drilování úderů a pohybů, ale mělo by dojít k zabránění nesprávně prováděných pohybů.

Stejně tak, pokud trenér v prvním stupni žákovi vysvětloval, jak správně a za jakých podmínek držet raketu, v uváděném druhém by mělo dojít ke korekturám způsobu držení. Zde se již hraje přes síť, kde se musí svěřenec chybnému či nesprávnému držení vyvarovat.

Při shorttenisu stojí dva hráči cca 3–5 m od sebe, mezi nimi je natažena síť. Výhoda této krátké vzdálenosti je ta, že žákům je znemožněno využít větších nápřahů a protažení než je potřeba, proto je zabráněno chybnému provedení. Také postavení nohou (uzavřené nebo otevřené) si žák volí sám, jak mu to situace dovolí a sám také odhaduje optimální vzdálenost k hranému míči.

Stěžejní v tomto tréninkovém stádiu je korigovat a učit žáka rovnováze a rotaci těla, protože uvedené aspekty patří k nejdůležitějším součástem správně provedeného úderu. Při tomto hraní na krátkou vzdálenost by nemělo dojít k tzv. přetočení těla, což je poměrně častá začátečnická chyba. Nápřah rakety se provádí tak, že se ramena hráče natočí dozadu až po přetočení horní a dolní poloviny těla. Dochází k tomu bez nutnosti pohybu paže, ve které žák drží raketu. Rotací horní poloviny těla směrem vpřed dochází k úderovému pohybu.

Při hraní shorttenisu mohou žáci již imitovat klasický zápas. Mohou si u toho upravit také počítání. Tímto způsobem si mohou rozvíjet jednoduchou taktiku, vnímání a předvídavost.

Základním prvkem druhého stupně je to, že zde má převažovat hravý prvek. Při „hře“ se využívají základní údery, halfvoleje, voleje i hra obouruč (z důvodu koordinace).

Užití prvních dvou stupňů z časového hlediska je různá, záleží hlavně na individuálních dispozicích hráče. Může se tedy aplikovat jak pouze několik dnů či týdnů, tak i měsíců (Schönborn, 2006).

Příklady cvičení při shorttenisu:

- Hráči si navzájem přihrávají míče, ty se odpalují buď po odrazu, nebo rovnou z voleje.
- Hra každého hráče jen bekhendem či forhendem.
- Zahrání jen forhendem pravou či levou rukou, obouruč, poté zapojení bekhendu.
- Hra za chůze napříč kurtem, za současného pohybu obou hráčů (Schönborn, 2006).

9.4.3 Aplikace minitenisu

Minitenis byl původně vymyšlen výhradně pro děti v r. 1945 trenérem J. Houbou v Praze. Hraje se na hřišti o rozměrech 10 x 5 m se sítí o výšce 80 cm. Ke hře se používají k tomu určené rakety a měkké, tzv. softové míče. Rakety pro malé žáky by měly být odpovídající dětské, proto je hra velmi vhodná i pro ty nejmenší věkové kategorie.

Míčky v minitenisu létají pomaleji a na menší vzdálenosti, odskakují i do nižší výšky, proto je bod zásahu přibližně ve výši boků a tím se urychluje i samotný proces výuky. Dráhy k provedení úderu jsou menší, takže u začátečníků odpadají chyby spojené s přílišným náprahem. Lehkost hry samotné odbourává křečovitost.

I tento, v pořadí již třetí stupeň, se zaměřuje na výcvik koordinace, kdy věk 8–12 let u dítěte je velmi vhodný pro rozvoj koordinačních schopností. Rozmezí věku 8–10 let je zase vhodné pro rozvoj rychlosti. Jedná se o senzitivní fáze lidského života, kdy je z fyziologických důvodů organismus citlivější na speciální podněty. Proto je vhodné se v uvedených obdobích života dítěte zaměřit speciálně na uvedené faktory. Míček je z důvodu menšího hřiště i celkové „pomalosti“ ve hře podstatně delší dobu, proto se hlavně u dětských svěřenců vyvíjí taktika a vnímání prostoru.

Užití minitenisu by se hlavně u dětí nemělo uspěchat, protože jim jsou předávány souvislosti a celková komplexnost částí průběhu pohybu (Schönborn, 2006).

Příklady tréninku:

- Trenér na jedné straně hraje sérii cca 10–20 daných úderů dvěma až třem hráčům na straně druhé.
- Hra jen do vymezeného prostoru, podél čáry, hraní např. do trojúhelníku...
- Zahrnutí podání do cvičení.
- Návčik riternu (tento úder lze podle potřeby i samostatně).
- Možný návčik smeče (Schönborn, 2006).

9.4.4 Samotná výuka tenisové techniky

Uvedená kapitola bude obsáhlejší, ovšem tím není naznačeno, že je nejdůležitější, ale metody tréninku jsou obšírnější. Zároveň v této práci nebudu podrobně popisovat metodický postup provádění jednotlivých úderů, to není jejím cílem.

Stěžejní v tomto stupni bude opakování naučených pohybů. Existují zde metodické principy k tomu, aby bylo dosaženo odolnosti získaných engramů proti rušivým faktorům. Jedná se o opakování cvičení formou provádění stejných průběhů pohybu, ale s měnícími se situacemi (za pokud možno co neoptimálnějších a nerušených vnějších podmínek). K dalšímu principu patří metoda dosažení co největšího počtu opakování, tedy faktoru nepřetržitého rozvíjení již naučeného.

Při této výuce je nutné rozvíjet variabilní úderové techniky za účelem optimalizace zvládnání možných situací, ke kterým může při zápase dojít, protože pokud se vyučují tzv. standardizované průběhy pohybu, dojde později zcela určitě k přeučování, které

není zrovna snadné. Jelikož se žák již v předchozích tréninkových stupních naučil pohybovou koordinaci, bude mít situaci k rozvíjení variability značně usnadněnou.

„Existuje celá řada velmi dobrých technických hráčů, kteří zůstávají relativně neúspěšní, poněvadž nedisponují zcela jednoduše dostačujícím potenciálem užití techniky. Hrají sice dobře, ale nejsou schopni improvizovat nebo v různých obtížných situacích jednat variabilně popř. prosadit v těchto situacích svoji techniku“ (Schönborn, 2006, s. 91).

Flexibilní užívání techniky musí být u svěřence již od začátku vyžadováno, a to nejprve v jednodušší, poté komplikovanější formě. Trénink techniky nesmí být chápán jen jako „pouhé“ ukládání naučených věcí v CNS, ale jako **komplexnost pohybového jednání**, ke které patří **stabilita a přesnost techniky**, její **variace** a **kondičně-energetické možnosti**.

Toho se dosáhne:

- Variabilním užitím úderových technik.
- Zahrnutím stále se měnících kondičně-energetických podmínek.
- Upevněním způsobu průběhu pohybu.
- Flexibilním a dalece sahajícím možnostem užívání techniky.
- Komplexností pohybového jednání.

Uvedené cíle nelze uplatnit v jednom tréninku najednou, ale postupně. Také zde hraje určitou roli talent žáka, pohybové spektrum, věk, motivace a další. Aby tedy cvičení technického tréninku bylo co nejefektivnější, níže uvádím důležité body k jeho dosažení:

- Dostatečné rozehřátí organismu žáka před výukou.

- Při tréninku zahrnout též krátkodobé (5–10 min.) úseky koordinačního nebo rychlostního tréninku.
- 3–5 min. regenerační přestávky po každých cca 20–30 minutách.
- Nahrávky ze strany trenéra mají být nejdříve pravidelné, s několika provedenými kroky žáka; odehrání míčku svěřencem má být směrově různé.
- Cílové pole musí být žákovi určeno zpočátku dostatečně velké.
- Trvat, aby žák používal pokaždé k odpálení míčku lehkou rotaci těla.
- Zahrnovat vcelku pravidelně forhendovou i bekhendovou stranu žáka.
- Dbát na to, aby se trenér snažil vždy jemu určené míče v dosahu odehrát zpět.
- Posouvat dále v poli žáka, který zvládá dobře kratší údery.
- Zpětné postavení po odehrání míče má odpovídat situaci, která může nastat ve skutečném zápase.
- Při skupinovém cvičení má být hrána série úderů, ne jen jeden samostatný.
- Čím dříve se při tréninku zapojí nácvik voleje a podání, tím lépe (Schönborn, 2006).

Příklady tréninku:

- Při nácviku forhendu a bekhendu žák stojí v poli podání, těsně u čáry. Trenér, který stojí šikmo blíže k síti, mu přihraje míček takovým způsobem, aby žák byl nucen učinit cca 2 kroky šikmo vpřed k míčku. Svěřenec by měl míček přes síť odehrát zpět trenérovi do místa těsně pod či na pas, protože tím se míčku ubírá rychlost, přesnost a provedení úderu je vyšší a bod zásahu je lépe fixovatelný. Trenér míček v dosahu odehraje zpět směrem k hráči, který se musí snažit míček také odehrát. Pokud je uvedená situace pro žáka již dobře zvladatelná, trenér své nahrávky zrychluje, mění více směr, výšku atd., ovšem svěřenec nesmí opustit své pole pro podání. Delší míčky může odehrát dříve nebo halfvolejem. Zde platí, že série odehraných prvních 50–80 míčů se hraje ze stejného postavení. Poté následuje změna polí, pro kterou

platí stejný počet sérií. Z fyziologických důvodů by se měl opakovat jeden druh úderu cca 150x.

- S postupným zlepšováním může žák již odehrávat bekhendem či forhendem míček do pole, kde trenér nestojí. Nejprve je mu udán prostor větší, poté i menší, který se svěřenec musí snažit zasáhnout. Trenér také může každý 4. nebo 5. úder zahrát do opačného pole podání, než stojí žák. Ten ho musí na vzdálenost cca 4 m doběhnout; zde je na jeho volbě, zda ho odehraje zpět na trenéra nebo do volného prostoru. Lze zde také kombinovat nejen forhend či bekhend, ale také např. každý 4. míček zahrát z voleje.
- Trénování voleje – žák stojí blíže k síti, cca 2–3 m, trenér je dále. Přihrávky by měly být takové, aby žák byl nucen zasáhnout míček na úrovni nebo ještě lépe pod úrovní výšky sítě, a to z důvodu správného použití techniky. Po tomto zvládnutí může svěřenec hrát voleje dále od sítě. U těch získá zkušenosti pro hraní nízkých a dlouhých volejů.
- Rozvoj podání – Je vhodné začít s tréninkem podání blíže k síti, těsně za tzv. T-linií, kvůli zpřesnění techniky. Po zvládnutí zkouší podání z míst mezi T-linií a základní čarou a nakonec se učí tento úder od základní čáry. Jelikož je však podání nejzatěžující úder, s jakým se hráč může v tenise setkat, měl by si dát po odehrání 10–15 podání přestávku dlouhou cca 30–60 s.
- Smeč – Hráč stojí v jednom z polí pro podání, trenér v opačném těsně před T-linií. Ten hraje lob přes žáka, který se snaží zahrát do volného pole. Později lze směr i postavení tenistů měnit. Zároveň se začíná učit smeč z bekhendové strany, což trvá delší dobu, neboť se jedná o velmi těžký úder. Přestávky je vhodné vkládat ve stejném rozmezí i počtu provedení.

Pokud žák dobře zvládá techniku výše popsaných úderů, které se všechny hrály z pole pro podání, přistoupí trenér ke cvičení úderů od základní čáry:

- Hraní forhendu a bekhendu je z velké části obdobným způsobem. U trenéra je nejprve vhodné odpalovat svěřenci míčky od sítě volejem, poté se také přesune k základní čáře.
- Při tréninku smečí a volejů stojí trenér na základní čáře hned od začátku (Schönborn, 2006).

Dalšími, ovšem již mnohem pokročilejšími formami vedení tréninku, jsou různé variabilní druhy práce s míčem, např. hraní do matematických symbolů (trojúhelník, osmička) různými úderovými technikami. Tyto pokročilejší fáze jsou podrobně zmapovány v použité literatuře.

Při tréninku by si měl trenér soustavně všímat žáka, zda zapojuje pohyb celého těla, např. jak ho používá při úderovém pohybu, jakým způsobem vede nápřah, zda vždy hraje optimální úderovou rychlostí apod. Žák by měl být během provedení úderu svalově uvolněn, pohyb obou nohou se širokým postojem, a to převážně na špičkách. Vzpřímení hlavy pomáhá rovnováze těla, do úderu jí přispívá hlavně dlouhý krok (Schönborn, 2006).

9.4.5 Osvojení si techniky

Náplní tohoto v pořadí již pátého stupně je automatizace procesů. Žák zde bude zpřesňovat i dosahovat jak své stability, tak schopnosti prosazení naučené techniky.

Trénink na tomto stupni již musí být situačně zaměřen, což je nezbytné k tomu, aby se žákovi mohly zažít situačně-adekvátní programy motorického jednání. Ty se musí později v potřebné situaci intuitivně použít. K uvedenému je zapotřebí dvou fází, využít tzv. předvídavosti situace a předvídavosti jednání.

K předvídavosti situace jsou zapotřebí zkušenosti z adekvátních situací, které se musí v tréninku objevit a data vnímání. Pokud tenista tyto situace na hřišti mnohokrát nezažije, nemůže mít uloženou žádnou zkušenostní hodnotu.

V předvídavosti jednání jde o to, aby tenista v adekvátní situaci zvolil takové jednání, které se mu osvědčilo dříve v již podobných či stejných situacích.

„Rozhodující je nejen variabilní užití techniky, ale její variabilní stabilita, která může být získána pouze nespočetným opakováním stejných situací!“ (Schönborn, 2006).

V tomto stupni je tedy nezbytné naučené techniky nejen automatizovat, ale také neustále úspěšně opakovat, a to pod různým zatížením žáka, jeho postavením a také v různě se měnících situacích.

Žák se musí naučit zvládat situace svým individuálním způsobem a prosazovat vlastní techniku. Nesmí tedy docházet k tomu, aby mu byly „vnucovány“ ideální či vzorová technická provedení.

„Kdyby byly absolutní špičkové výkony v tenise závislé jen na „ideálním“ nebo „vzorovém“ tréninku, pak by prakticky neexistoval špičkový tenis a špičkové hvězdy, neboť již každý druhý tenisový hráč by byl hvězdou. Superhvězdy umí zasáhnout z každé pozice a situace svou individuální technikou každý cíl, každý koutek protivníčova pole. Umí prosadit svou vlastní techniku, umí svou techniku variabilně užít, umí se přizpůsobit, jsou kreativní, netrpí nepoddajností situace!“ (Schönborn, 2006).

V procesu automatizace musí trenér učit svého svěřence nejen tomu, aby z různých situací a postojů neustále opakoval určité herní situace, ale aby také tyto úderu systematicky „umísťoval“ do různých cílových ploch protivníkovy strany. Uvedená plocha by měla splňovat následující:

- Musí se brát ve zřetel druh úderu.
- Herní úroveň a výkonnost svěřence.
- Zamýšlený cíl tréninku a směr míče.

Při vedení tréninku by měl také trenér dbát na to, aby žák nevěnoval pozornost soupeři, ale s co největší koncentrací sledoval míček (Schönborn, 2006).

Pokud uzná trenér za vhodné, lze v tomto stupni použít nahrávací tenisové stroje, které umožňují naprogramování odpalování míčků s horní i dolní rotací, jejich umístění do různých prostor hřiště včetně využití rohů kurtu.

Příklady tréninku:

- Je velmi vhodné si imaginárně stranu protivníka rozdělit do šachovnicových polí, která se s výkonností hráče mohou velikostně měnit. Trenér si žáka otestuje, do jak velkého pole je schopen správně odehrát každý druhý míček. S takto velikostně vymezenou plochou se svěřencem trénuje tak dlouho, dokud správně neumísťuje 80% všech míčů a nějakou dobu s cca tímto procentem cvičí. Poté se může přistoupit k metodě rychleji odehrávaných míčků či zmenšení vymezeného pole. Pracuje se s výše uvedenými procenty, tedy zprvu 50% a dojít k 80%.
- Hráč stojí na základní čáře těsně při pravé postranní linii, trenér úhlopříčně proti němu. Svěřenec nejprve odehrává míče ze svého místa k protihráči k základní čáře vlevo, doprostřed a vpravo. Strany se po čase mění. Variabilně se každý cca 4. míček může zahrát na opačnou stranu, kde právě žák stojí, ten ho posléze zahraje úhlopříčně do protivníkovy pole blíže k síti.
- Postavení hráče a trenéra viz výše. Zde se oba tenisté snaží zahrát míč k postranní čáře, kde soupeř stojí, ovšem čím dál blíže k síti, tedy 1. k základní čáře, 2. cca doprostřed k postranní čáře a 3. k síti. Poté se pokračuje v opačném pořadí, tedy 1. úder nejkratší, 2. kratší a 3. dlouhý.
- Oba hráči stojí zhruba na čáře podání a hrají proti sobě. Nesmějí jí opustit více než o přibližně 1 m za a 1 m, postranní čáry se nesmějí překračovat vůbec.
- Zvláštní péče by se měla hlavně v této fázi věnovat riternu, protože ten je v současném tenise nejvíce důležitým úderem hráče. Na ritern totiž připadá v průměru minimálně třetina všech úderů v zápase. Ten by měl být prováděn s co

nejvyšší péčí, koncentrací a kvalitou. Nejdříve by měl být prováděn s co největší přesností, poté již důrazněji s cílem zahrání tzv. vítězného míčku. Nejvýhodnější je v tomto stupni spojit nácvik podání právě s riternem (Schönborn, 2006).

9.4.6 Uplatnění techniky, tzv. komplexní trénink

Cílem tohoto šestého, posledního stupně, je rozvíjet virtuozitu hráče spolu s jeho schopností uplatnit se. Přechod mezi předchozím a tímto stupněm má být plynulý.

V tomto případě je rozhodující zaměřit se na individuální stránku svého svěřence spolu s tréninkem v zápasových podmínkách. S tím je nezbytné věnovat se i nadále koordinační stránce a rychlostnímu tréninku, kdy by se oba zmíněné aspekty měly propojit s naučenou technikou.

„Technický trénink na tomto stupni má optimalizovat schopnost jednání hráče. Tím je myšleno, že trénink techniky nemá za hlavní cíl techniku, nýbrž užití již získané techniky v určité situaci, což rozšiřuje akční předpoklady hráče.

Špičkoví hráči neovládají lepší základní údery nebo voleje než široká masa profesionálů, ale dokáží zapojit tyto techniky na základě zmíněných lepších předpokladů daleko úspěšněji, produktivněji, ekonomičtěji a přiměřeněji situaci“ (Schönborn, 2006, s. 120).

Trenér se v tomto stupni může setkat se situací, kdy hráč ve svém pokroku dosáhl stagnace. Pokud vidí, že se svěřenec snaží dále se zlepšovat, ovšem jeho organismus je vůči zažitému stylu tréninku imunní, nezbyvá nic jiného, než změnit obsah cvičení, tzn. vytvořit nová spojení mezi koordinačními, kondičními a technickými procesy. Je také zapotřebí úspěšně cvičit všechny situace, které byly v zápase prováděny nedostatečně.

K odstranění zmíněného možného problému bude pravděpodobně zapotřebí nesčetněkrát opakovat tu herní situaci, která dělá žákovi potíže. Právě tato situace patří ke změně procesu tréninku.

K dalším prvkům dosažení lepších výsledků patří v tomto stupni také zvýšení úderové rychlosti spolu s rychlostí hráče, a to jak při podání, tak během výměny (Schönborn, 2006).

Příklady tréninku:

- K trénování vyšší úderové rychlosti při podání žáci házejí proti sobě medicinbaly (u dětí a začátečníků o váze 0,5 kg, u pokročilejších až 1 kg). Podmínkou je házet medicinbaly co nejvýše a nejdále. K dokonalému efektu je zapotřebí používat při odhozu svalstvo celého těla a rotaci. Ihned po sérii tohoto cvičení žák uchopí tenisovou raketu s míčkem a provede podání.
- Jako další možnost zlepšení rychlosti podání může svěřenec místo medicinbalu použít tenisový míček.
- Za základní čáru se přistaví lavička vysoká cca 30-40 cm. Žák se na ní postaví, seskočí na zem a ihned vyskočí kolmo vzhůru zpět, pokud možno co nejvýše. Paže by přitom měla vystřelit vzhůru. Po sérii tohoto cvičení musí žák zkusit co nejdůraznější podání s výskokem.
- Ke zlepšení situačního řešení při úderu od základní čáry, kam je hráč donucen v rychlém tempu dosprintovat, je vhodné cvičit např. se švihadlem, zvedat střídavě nohy se středně zvednutým kolenem co možná nejvýše (skipping) apod. Vhodnou pomůckou je gumové lano, které si žák omotá kolem pasu. Trenér lano drží a žák běží kupředu. Lano může trenér postupně i uvolňovat a tím dojde později k rychleji prováděným sprintům. Lze použít i obráceně, kdy se žák rozběhne k trenérovi z polohy co nejvíce napnutého pryžového lana. Po cvičení s lanem si žák s raketou v ruce stoupne na základní čáru do míst za postranní čarou. Trenér stojící u sítě ve větší rychlosti zahraje míček na druhou stranu k základní čáře a svěřenec se snaží míček doběhnout a odehrát. Lze provádět i s upevněným závažím na těle svěřence (Schönborn, 2006).

Všechny výše uvedené příklady tréninku zvyšování rychlosti se cvičí v sérii (přibližně 3-5) několika opakování (cca 8-10) s následným provedením tenisovou raketou. Nezbytností jsou vkládané 1-3 min. přestávky (Schönborn, 2006).

9.4.6.1 Imitace zápasové atmosféry

V tomto stádiu tréninku je zapotřebí imitovat skutečný stav při zápase. Většina hráčů totiž hraje lépe při tréninku než v zápase samotném. Faktorů je hned několik. Nezáleží zde totiž jen na tom, jak je na tom hráč technicky, kondičně apod., ale také na tom, jakou má motivaci, odvahu, sebevědomí, koncentraci, na jakém povrchu se bude hrát atd. V návaznosti s tím můžou hráče provázet i další psychické faktory, jako např. síla soupeře, počasí nebo třeba s jakými míčky se bude zápas hrát.

Dosud získané faktory, jako je technika, kondice, koordinace se při zápase zpravidla nemění. Je tedy nasnadě hledat příčinu „horších“ výsledků právě v psychice hráče.

„Každý hráč má dva protivníky - toho na druhé straně dvorce a sebe sama“ (Stojan, 1991, s. 66).

K tomu, aby žák pokud co možno nejvíce minimalizoval negativní vliv nežádoucích psychických faktorů, je zapotřebí provádět při tréninku tzv. modelové situace. Jako vhodné se nabízí následující:

- Trenér zvolí rozhodčího, kterého „instruuje“ např. k tomu, aby v zápase vyřkl několik chybných rozhodnutí. Při každém reálném zápase se totiž tenisté mohou setkat od rozhodčího s cca 2-3 chybnými verdikty.
- Hrát za rušivých elementů, např. při zapnuté hudbě.
- Přerušit zápas při nepřízni počasí v situaci, kdy žák nad soupeřem vyhrává.
- Při výměně může trenér na kurt vhodit míček jako rušivý prvek.
- Hrát „o něco“.

- Odnaučit se tzv. negativnímu rozmlouvání při zápase (např. při špatně zhraném míčku).
- Učit se představovat si pozitivní výsledek (např. podání, volej).
- V případě, že hráče čeká silnější soupeř (v rámci jeho možností), nevsugerovat si myšlenku, že nad ním nemůže vyhrát, ale naopak.
- Snažit se získat soupeřovo podání hned v první hře, kdy ještě nemusí být správně rozehraný.
- Po zahrání bodu, ať úspěšného či ne, na něj „zapomenout“ a myslet jen na ten následující. Vzít si např. na chvíli raketu do druhé ruky, upřít pohled do výpletu a působit sebevědomě, uvolněně (Stojan, 1991).

10 Diskuse

Při psaní této práce jsem vycházel především z odborné tenisové literatury, zejména od autorů Richarda Schönborna, Svatopluka Stojana a Jindřicha Höhma spolu s Ladislavem Meruňkou. Je zde patrný rozdíl mezi obdobími, kdy se uvedení autoři technikou a taktikou tenisové hry zabývali, respektive alespoň z pohledu Schönborna ještě zabývají.

Je samozřejmě pochopitelné, že se tenisová hra, stejně tak jako většina ostatních sportovních disciplín, po všech stránkách zdokonaluje. Prostudováním tréninkových metod z 50. let 20. století, konkrétně knihy „Tenis: tréninkové metody a závodní hra“ od autorů J. Höhma a L. Meruňky z r. 1959, jsem zjistil, že se **v mnoha věcech shoduje s dnešními, modernějšími způsoby výuky tenisu.**

Níže uvádím příklady:

- Pozorování hry vynikajících hráčů, příp. sledování kinogramů či filmových smyček.
- Neustálá práce nohou tenisty.
- Zavedení více volejů z důvodu zrychlení hry.
- Nečekání na nevynucenou chybu soupeře a hraní více útočně.
- Pozorování hry trenéra s úspěšným tenistou.
- Neustálé sledování míče ve hře.
- Používání cvičebních pomůcek pro přípravu na trénink, např. medicinbal.
- Vhodná tělesná příprava usnadňující následný pohyb na kurtu (sprinty, skoky...).
- Při tréninku po kurtu umístěné terče, do jejichž ploch by měl žák směřovat své údery.

V tréninkových metodách jsem dle mého subjektivního názoru našel i takové způsoby, které by **neměly mít v dnešní výuce své místo.**

Příklady:

- Nadhazování míčku žákovi rukou.
- Celkem běžná praxe, kdy se jednotlivá fáze úderu „rozkouskovává“. Dle mého názoru lze k této metodě přistoupit pouze v nezbytném případě.

- Zahrát druhé podání „téměř“ stejně razantním způsobem jako první. Začátečník by měl toto podání zahrát více na jistotu. Teprve zkušený tenista ho může hrát téměř stejnou rychlostí, ovšem na jiné místo pole pro podání.
- Hlavně v zimním období při tréninku využívání tenisových stěn v tělocvičnách místo trénování na kurtu. Vzhledem k tomu, že v 50. letech 20. stol. byl nedostatek krytých dvorců, je možné, že k tomuto druhu přípravy docházelo právě z těchto důvodů.
- Volba silonového výpletu rakety místo klasického. Silonový výplet byl levnější než klasický, ovšem více namáhal svaly a z tohoto důvodu je nepřijatelný. Tento způsob byl ale poplatný uváděnému období, dnes se s takovým nesetkáváme, proto tomuto bodu nepřikládám větší váhu.
- Snaha cvičitele při skupinovém tréninku o to, aby proti sobě na dvorci stáli přibližně stejně velcí žáci. Při skutečném zápase si hráč také soupeře nevybírání podle toho, jak je vysoký.
- Při tréninku zahrnout pro začátečníky tzv. pálkový tenis. Dřevěná páčka je velmi malých rozměrů, držadlo o délce 10 cm, hlava cca 18 x 20 cm. Vhodnější metodou již v té době bylo užití minitenisu, který byl vynalezen v r. 1945, viz kapitola 9.4.3.

Podstatné pro vývoj, který tenis hlavně od 60.-70. let 20. století prodělal, je zavedení nových technických prvků, např. oboustranný top-spinový volej, při kterém míček dostává horní rotaci nebo důležitá rotace tenistova těla při úderu. O těchto prvcích se v uvedené literatuře ještě nehovořilo. Typické pro dobu 50. let 20. století bylo také vedení žáka k tzv. morálním a volným vlastnostem, u něhož se vyžadovala socialistická zodpovědnost po vzoru bývalé SSSR.

Tréninkové metody Svatopluka Stojana patří v současné době již k těm modernějším a progresivním. Z tohoto důvodu jsem spoustu jeho zkušeností zahrnul do této bakalářské práce a spolu s nejmodernějšími poznatky Richarda Schönborna jsou také stěžejní. Stojan, který je vyznavačem tzv. „procentního tenisu“, je bývalý hráč národního týmu ČSSR, od r. 1969 trénoval Švýcarský tenisový svaz a další národní družstva. Jelikož za celou svoji kariéru nasbíral spoustu zkušeností, jsou jeho tréninkové metody velmi cenné a zahrnují i ty nejmodernější, dosud realizované prvky. Zabýval se

biomechanickou a psychologickou stránkou tenisu a od toho odvíjel svoji trenérskou činnost. U procentního tenisu zanalyzoval např. velkou důležitost prvních dvou úderů, tedy podání a ritern.

U začínajících hráčů považoval za důležité trénink čtyř stupňů, počínaje prací na hrubé technice, jemné technice, následně stabilizaci a modelovaném tréninku.

Richard Schönborn je autorem mnoha publikací zabývajících se podrobnými tréninkovými metodami, ať již dětí, tak dospělých. Jeho více než čtvrt století dlouhá kariéra hlavního trenéra Německého tenisového svazu vede ke značným zkušenostem v tréninkové oblasti. Ve své šestnáctileté aktivní dráze byl 10 let členem Davis Cupového týmu ČSSR, mimo jiné trénoval do 15. roku věku tehdejší světové jedničky Steffi Graf a Borise Beckera. Stejně jako Stojan se ve svých knihách a výzkumech zabývá biomechanikou a psychickými aspekty hry.

Dle mého názoru nejucelenější přehled tréninkových metod, které berou v potaz vývoj techniky a taktiky tenisu, najdeme právě v metodách Schönborna, u kterých nalezneme i praktické zdůvodnění těchto zákonitostí. Jeho šest stupňů systematického rozvoje tenisové techniky je základním pilířem didaktické stránky této práce, teorii modelovaného tréninku jsem čerpal ze zkušeností Stojana. Zde bych se ještě pozastavil u aplikace 3. tréninkového stupně, a to užití minitenisu. Toto stádium totiž dle mého názoru klade značné nároky na pozornost trenéra, který by si měl všimnout, kdy jeho žák s raketou špatně manipuluje, což může vést k zakódování nesprávně prováděných pohybů, protože odpalovaný softový míček je ve srovnání s tenisovým výrazně lehčí, což může vést k chybnému načasování jeho odehrání.

11 Závěry

Tato bakalářská práce obsahuje pohled do historie jednoho z nejkrásnějších a nejrozšířenějších sportů vůbec. Je z ní patrné, že hry podobné tenisu existovaly již ve starověku, pomalu se začaly vyvíjet a rozvíjet hlavně v evropském středověku a v novověké historii dostaly sjednocený název tenis. Tento sport má od roku 1874 sjednocená pravidla, která se ještě s postupem následujících let měnila, ovšem jen velmi málo. S hrou jako takovou se pojí i vývoj povrchů, raket i míčků. Zpočátku se začínalo hrát jen rukou. Později přišly na řadu dřevěné pálky a rakety. V dnešní době se hraje moderními raketami, které mohou být vyrobeny i z grafitu obohaceným titanem či hliníkem. Míčky byly nejprve plněny trávou nebo žíněmi, gumové přišly až v r. 1858. Dnešní míče jsou obalovány např. meltonem.

Další část práce doporučuje všem aktivním lidem, kteří se rozhodnou začít s tenisem, na co by se měli zaměřit a jaké důležité otázky si by si měli položit. Zcela zásadní roli zde hraje volba trenéra. Měli bychom si ujasnit, co by měl splňovat a co od něj očekávat.

Dále se zabývá poznatky ohledně vývoje techniky a taktiky tenisu a objasňuje tyto zákonitosti. Zde je zřejmé, že velký díl na tomto faktu nesou následující body:

- Vývoj tenisových raket a míčků (materiály, rozměry, hmotnosti, technologické postupy při výrobě a s tím vyplývající jejich fyzikální zákonitosti).
- Zdokonalené tréninkové metody a poučení se z jejich chyb hlavně z období zmapované 1. poloviny 20. století.
- Vyšší tělesná výška hráčů obou pohlaví.
- Zvýšení tělesné kondice.

Na základě zjištěných skutečností jsem došel k těmto závěrům:

- **Technická stránka hry se vyvinula mnohem více než stránka taktická, což vyplývá hlavně ze srovnání tréninkové metodiky od 50. let 20. století do současnosti.**
- **Zavedení „novějších“ tenisových úderů umožnil také větší obvod hlavy rakety (např. oboustranný top-spinový volej).**
- **Z důvodu, že dnešní špičkoví hráči vykazují minimum technických slabin, je velmi pravděpodobné, že se bude zvyšovat variabilita hry.**
- **Kvalita hry je s porovnáním uvedeného zmapovaného období zřetelně vyšší a je na místě předpokládat, že i do budoucna se tento sport bude nadále vyvíjet. Ovšem nutno poznamenat, že s pokrokem, který tenis od svého vzniku již prodělal, bude toto tempo zřetelně nižší.**
- **Největším nepřítelem hráče při zápase je psychika.**
- **Pro zlepšení technické a taktické stránky je nezbytná účast trenéra.**
- **V současné době má svoji cenu také starší odborná literatura z druhé poloviny 20. století, protože spousta tréninkových metod je platná i dnes, v některých případech jsou jen mírně vylepšeny.**

Práce je určena všem zájemcům o sportovní dějiny, kteří v ní najdou všechna důležitá období od vzniku her podobných tenisu po současnost spolu s vývojem raket, míčků a povrchů. Užitečné rady v ní najde také každý začínající hráč, kterému objasní, co tenis vlastně je, co k jeho provozování bude potřebovat a pochopí přínos trenéra. Zkušenějším hráčům a jejich trenérům objasní zákonitosti vývoje techniky a taktiky. Učitelé tenisu zde naleznou také stručný nástin vhodných tréninkových metod i s odkazy na doporučenou odbornou literaturu.

Použitá literatura

HÖHM, J. *Světový tenis*. 2. rozšířené vyd. Praha : Olympia, 1975. 245 s.

HÖHM, J., MERUŇKA, L. *Tenis: tréninkové metody a závodní hra*. 1. vyd. Praha : Sportovní a turistické nakladatelství, 1959. 216 s.

JANKOVSKÝ, J. *Tenis*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, spol. s r. o., 2002. 100 s. ISBN 80-247-0169-3.

KOROMHÁZOVÁ, V., LINHARTOVÁ, D. *Jak dokonale zvládnout tenis*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2008. 112 s. ISBN 978-80-247-2316-7.

LANGEROVÁ, M., HEŘMANOVÁ, B. *Tenis a děti*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, a. s., 2005. 104 s. ISBN 80-247-1256-3.

LEKIČ, M., SUKOVÁ, V. *Jak se naučit základy tenisu*. 2. upravené vyd. Praha : Český ústřední výbor ČSTV, 1988. 65 s.

SCHOLL, P. *Tenis*. Přel. L. Česeková. 2. vyd. České Budějovice : KOPP, 2008. 144 s. ISBN 978-80-7232-350-0.

SCHÖNBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. Přel. J. Halířová, Z. Janoušek. Ladislav Hrubý, 2006. 264 s. ISBN 978-3-89124-427-2.

SCHÖNBORN, R. *Optimální tenisový trénink*. Přel. T. Studený. Olomouc : doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr., 2008. 238 s. ISBN 3-938509-11-2.

STOJAN, S. *Moderní tenis*. 1. vyd. Praha : ATOS, 1991. 96 s. ISBN 80-900356-5-5.

STOJAN, S., BRABENEC, J. *Tenis zdravým rozumem*. 1. vyd. Praha : T/Production, spol. s r. o., 1999. 142 s. ISBN 80-238-4745-7.

Internetové zdroje

E-tenis [online]. [cit. 2011-02-18]. Poradce. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.e-tenis.cz/?clanek=poradce>>.

Fotohistorie [online]. [cit. 2011-03-01]. Letná. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.fotohistorie.cz/Praha/Praha-mesto/Holesovice/Letna/Default.aspx>>.

Karel Jandus tenisová škola [online]. [cit. 2010-12-23]. Výběr tenisové rakety I. - exkurs do historie. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.jandustenis.cz/index.php?ID=5&basket=6f8c968971a7daa3946f5f40b4205d06>>.

Tenis Náchod [online]. 2009 [cit. 2010-12-23]. Historie a současnost. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.thala.cz/o-tenise/historie-a-soucasnost/>>.

Tenisový klub SK Zlín [online]. [cit. 2011-03-02]. Historie tenisu ve Zlíně. Dostupné na World Wide Web. <<http://www.tkskzlin.cz/historie/>>.

Tenispro.sk [online]. 2010 [cit. 2010-12-23]. Tenisové rakety - mýty a fakty. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.tenispro.sk/sport/8-Tenisove-rakety-myty-a-fakty>>.

Uni-sport [online]. 2011 [cit. 2011-03-03]. Tenisová raketa. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.uni-sport.cz/vse-o-tenisove-rakete.html>>.

VODÁKOVÁ, J., ČERNOCHOVÁ, M., RAMBOUSEK, V. *Metodické pokyny pro zpracování diplomových prací* [online]. 3. upr. vyd. Praha : Katedra informačních technologií a technické výchovy (Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta), září 2007 [cit. 2010-11-01]. Dostupné na World Wide Web: <http://it.pedf.cuni.cz/metodika/pdf/metodicke_pokyny_DP.pdf>.

Wikipedia : The Free Encyclopedia [online]. 16. 2. 2011 [cit. 2011-02-22]. Harry Hopman. Dostupné na World Wide Web: <http://en.wikipedia.org/wiki/Harry_Hopman>.

Wikipedia : The Free Encyclopedia [online]. 21. 2. 2011 [cit. 2011-02-22]. John Winter. Dostupné na World Wide Web: <[http://en.wikipedia.org/wiki/John_Winter_\(athlete\)](http://en.wikipedia.org/wiki/John_Winter_(athlete))>.

Wikipedie : Otevřená encyklopie [online]. 18. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Bill Tilden. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Bill_Tilden>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 17. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Hicham El Guerrouj. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Hicham_El_Guerrouj>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 2. 2. 2011 [cit. 2011-02-22]. Ilie Năstase. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ilie_N%C4%83stase>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 15. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Jan Kodeš. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Jan_Kode%C5%A1>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 18. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Javier Sotomayor. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Javier_Sotomayor>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 26. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Karel Koželuh. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Karel_Ko%C5%BEeluh>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 15. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Paavo Nurmi. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Paavo_Nurmi>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 15. 1. 2011 [cit. 2011-01-27]. René Lacoste. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ren%C3%A9_Lacoste>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 17. 1. 2011 [cit. 2011-02-22]. Stefka Kostadinovová. Dostupné na World Wide Web: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Stefka_Kostadinovov%C3%A1>.

Wikipedie : Otevřená encyklopedie [online]. 18. 1. 2011 [cit. 2011-01-27]. Wimbledon. Dostupné na World Wide Web: <[http://cs.wikipedia.org/wiki/Wimbledon_\(tenis\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Wimbledon_(tenis))>.

Přílohy

Základní tenisové výrazy

advantage:	výhoda hráče, která následuje po stavu 40:40, značená např. A:40
ATP:	asociace mužských tenisových profesionálů založená v r. 1972, která mimo jiné dohlíží na světové žebříčky hráčů
aut:	míč zahraný mimo vymezený prostor hřiště
bekhend:	úder prováděný pravákem z levé strany a levákem z pravé strany
čop:	ostře řezaný úder, který umožní míčku velmi nízký odskok z důvodu udělení spodní rotace
čtyřhra:	tzv. debl, zápas dvou dvojic proti sobě (je možná i smíšená)
Davis Cup:	vrcholná světová mužská soutěž, která se hraje každý rok; založena v r. 1900 v USA
deblfól:	dvojchyba při podání
deblista:	tenista specializující se výhradně na hraní čtyřher
deuce:	shoda 40:40
dril:	velmi náročný fyzický trénink vedený autoritativním trenérem
eso:	vítězné podání, při kterém se protivník míčku vůbec nedotkne
falešný míč:	nepříjemný, nepřírozený odskok míčku, který je způsoben rotovanými údery
Fed Cup:	Federation Cup, vrcholná světová ženská soutěž založena v r. 1963
forhend:	úder hraný pravákem z pravé strany, levákem z levé strany

gem:	game, součást celé sady, označení jednotlivé tenisové hry
gembol:	dalším míčkem může hráč získat gem
Grand Slam:	čtyři vrcholné světové turnaje v jednom roce (Roland Garros ve Francii, Wimbledon ve Velké Británii, mistrovství USA a Austrálie)
grif:	místo úchopu tenisové rakety
halfvolej:	míček odehraný těsně po dopadu na zem
hlava rakety:	oválná část rakety s výpletem
hra:	gem, nedílná součást sady
chyba nohou:	přešlap podávajícího, servis není uznán
ITF:	Mezinárodní tenisová federace
kraťas:	míč, který po odehrání skončí těsně za sítí na poli soupeře
krček rakety:	součást rakety mezi její hlavou a držadlem
lob:	míček, který přeletí hráče, aniž by na něj dosáhl a přesto skončí v poli
mečbol:	situace, kdy správně zahraný následující míč způsobí vítězství
minitenis:	znám především jako softtenis (hraje se softvými míčky a děti převážně dětskými lehčími raketami)
net:	míček, který při podání tečuje sítí; následuje nové podání
obouručný:	úder zahraný oběma rukama, převážně z bekhendu
ritern:	return, vrácení podání
rotace:	úder, při kterých se míčku dává faleš
řezaný úder:	úder se spodní rotací s nižším nepříjemným odskokem
sada:	součást utkání skládající se z her (gemů)
servis:	podání
set:	sada
setbol:	situace, u které může tenista následujícím úderem získat set (sadu)

shoda:	viz „deuce“
singl:	dvouhra
singlista:	tenista specializující se výhradně na hraní dvouher
skreč:	vzdání zápasu
smeč:	útočný tvrdý úder hraný převážně odshora dolů
stopbal:	např. krat'as
tie break:	tie-break, zkrácená hra na konci sady, kdy je výsledek 6:6 na gemy
umpire:	rozhodčí zápasu
vítězný míč:	aktivně zahráný vítězný bod
výhoda:	viz „advantage“
WTA:	federace ženských tenisových profesionálek založená v r. 1973, dále viz „ATP“
základní čára:	poslední čára na dvorci (Langerová, Heřmanová, 2005)

Obrazové přílohy

Obr. 1 – Pařížská míčovna 17. století (Höhm, 1975)

Obr. 2 – Tenisový dvorec určený pro sféristiku z r. 1874 (Höhm, 1975)

Obr. 3 – Tenisové kurty v Praze na Letné z r. 1922
(Fotohistorie, <http://www.fotohistorie.cz>)

Obr. 4 – Rozměry současného tenisového kurtu
(Wikipedie, 2011, <http://cs.wikipedia.org>)

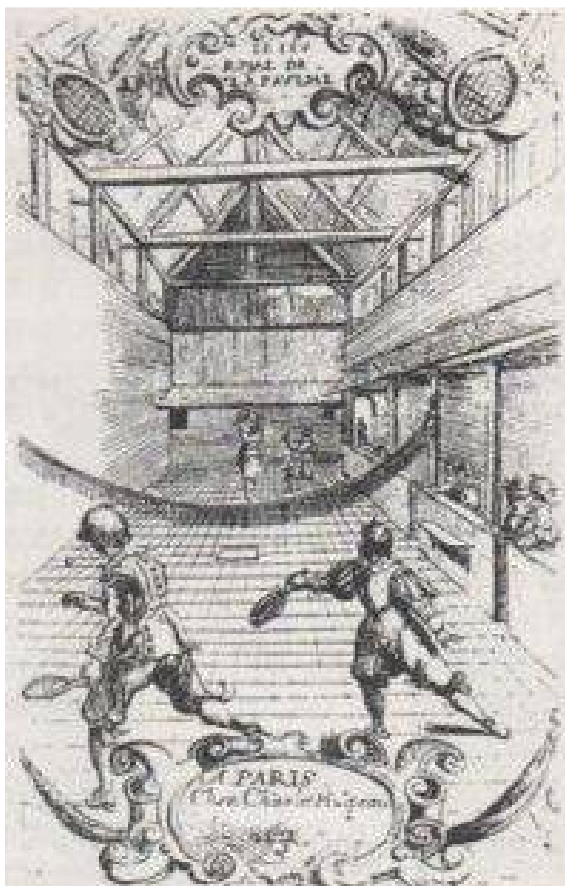
Obr. 5 – Označení čar tenisového kurtu (Koromházová, Linhartová, 2008)

Obr. 6 – Historie vývoje raket (Jankovský, 2002)

Obr. 7 – Tenisová raketa současnosti (Uni-sport, 2011, <http://www.uni-sport.cz>)

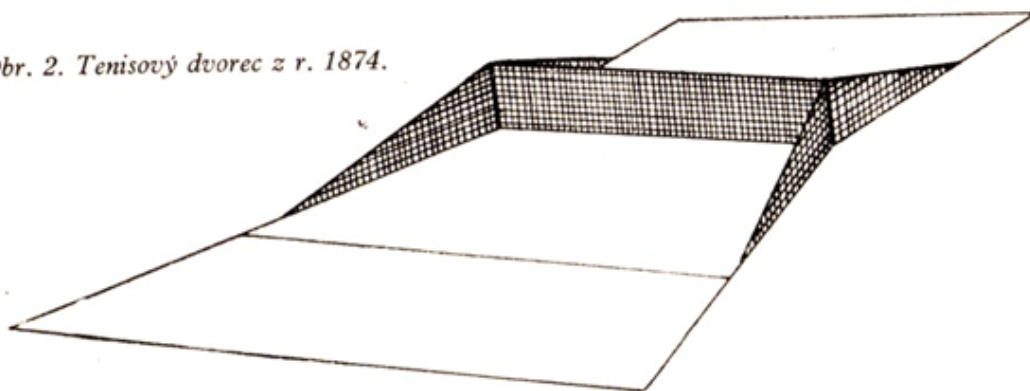
Obr. 8 – Marta Zacharníková s Karlem Koželuhem ve Zlíně v r. 1946
(Tenisový klub SK Zlín, <http://www.tkskzlin.cz>)

Obr. 1 – Pařížská míčovna 17. století



Obr. 2 – Tenisový dvorec určený pro sféristiku z r. 1874

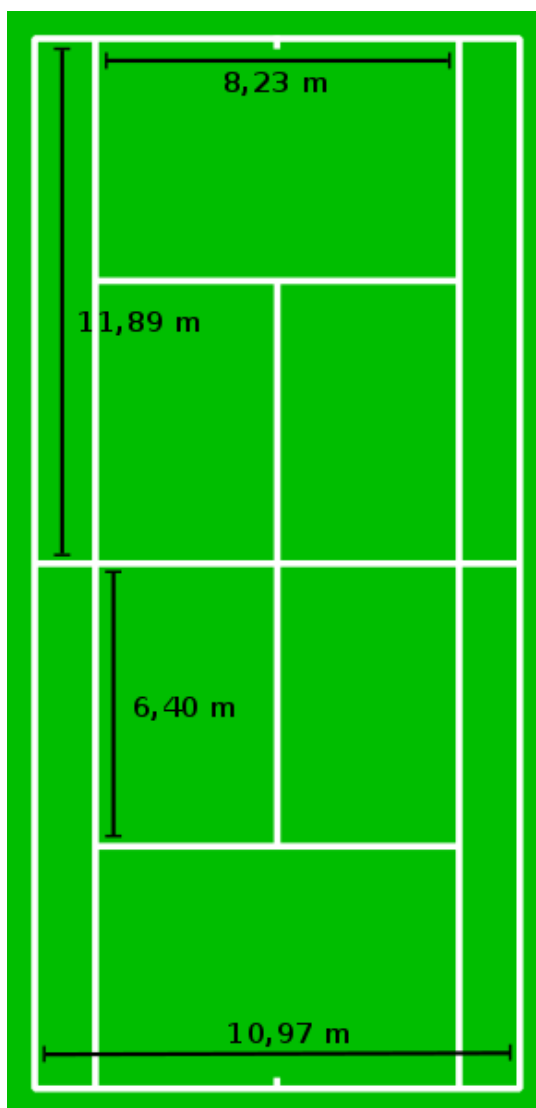
Obr. 2. Tenisový dvorec z r. 1874.



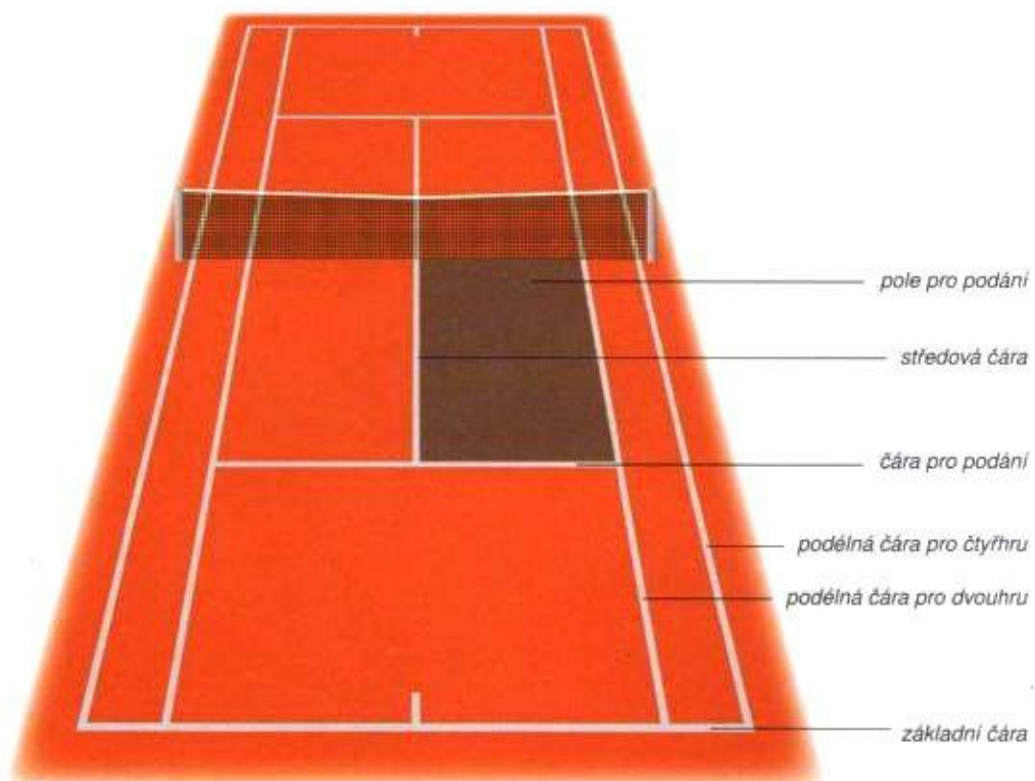
Obr. 3 – Tenisové kurty v Praze na Letné z r. 1922



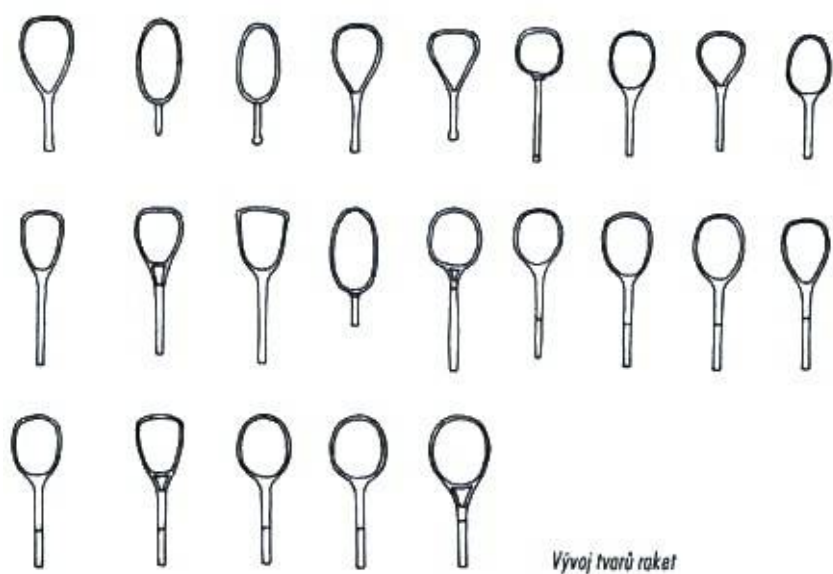
Obr. 4 – Rozměry současného tenisového kurtu



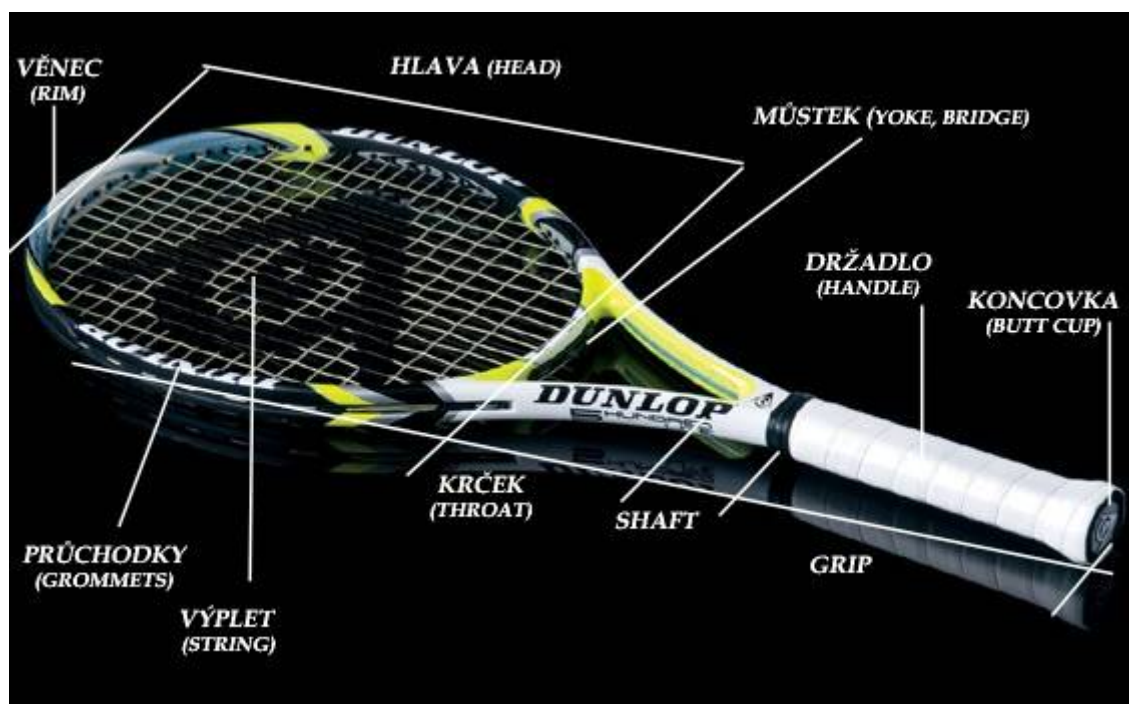
Obr. 5 – Označení čar tenisového kurtu



Obr. 6 – Vývoj tvarů raket



Obr. 7 – Tenisová raketa současnosti



Obr. 8 - Marta Zacharníková s Karlem Koželuhem ve Zlíně v r. 1946

