

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha 2007

Jan CARBOCH

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

TAKTIKA A TRÉNINK ČTYŘHRY MUŽŮ A ŽEN

Diplomová práce

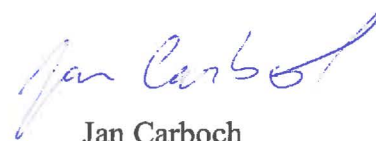
Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Tomáš Kočib

Autor:
Jan Carboch

PRAHA 2007

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a použil pouze uvedené literatury.

V Praze, 27.3. 2007



Jan Carboch

Poděkování

Děkuji Mgr. Tomášovi Kočibovi za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno příjmení:	Číslo obč. průkazu:	Datum vypůjčení:	Poznámka:
-----------------	---------------------	------------------	-----------

Abstrakt

Název: Taktika a trénink čtyřhry mužů a žen

Cíl práce: Porovnat herní pojetí čtyřhry mužů a čtyřhry žen na základě počtu všech úderů a počtu I formací. Doplňující záležitostí bylo zjistit rozdílnost v tréninku čtyřhry mužů a žen.

Metoda: Porovnání obou kategorií bylo na základě nepřímého pozorování zápasů. Sledována byla četnost všech jednotlivých úderů.

Výsledky: Výsledky ukázaly, že herní pojetí čtyřhry mužů a žen je odlišné. Herní pojetí čtyřhry mužů a žen se změnilo za posledních třicet let, kdy dříve bylo herní pojetí mužů a žen podobné. Liší se především počtem úderů v jednotlivých výměnách, počtem úderů od základní čáry a rovněž četností použití I formace v zápasech. U mužů bývají hlavními rozhodujícími faktory podání, ritern, přechod k síti a volej. U žen to jsou podání, ritern, údery od základní čáry a voleje.

Klíčová slova: čtyřhra, herní pojetí, výměna, zápas, úder, základní čára, I formace, podání, ritern, volej

Abstract

Title: Tactics and training of men's and women's doubles

Objective: Compare men's and women's doubles game conception on the basis of the count of strokes and I-formations. The complete issue was to find out difference between men's and women's doubles training.

Method: The basis of this comparing was indirect observation of tennis matches. The count of all particular strokes was observed in both categories.

Results: The men's and women's doubles game conception was shown as different. The men's and women's doubles game conception has been changed in last thirty years, when previously the men's and women's game conception had been similar. It is diverged mainly at the number of strokes at each rally, at count of strokes from base line and at count of used I-Formations. For men's doubles, it is crucial to have good service, return, net approach and volleys. For women's doubles, it is crucial to have good service, return, strokes from base line and volleys.

Key words: doubles, game conception, rally, match, stroke, base line, I-formation, service, return, volley

OBSAH

1. Úvod	10
2. Teoretická část	12
2.1. Čtyřhra.....	12
2.2. Rozdíly čtyřhry a dvouhry.....	12
2.3. Prospěšnost čtyřhry pro závodní hráče.....	14
2.4. Rozdíly ve výkonnosti mužů a žen.....	15
2.4.1. Anatomické rozdíly.....	15
2.4.2. Fyziologické rozdíly.....	15
2.4.3. Psychologické rozdíly.....	16
2.5. Výběr partnera pro čtyřhru.....	16
2.6. Na jaké straně dvorce hrát.....	17
2.7. Přehled tenisových úderů a pojmů.....	17
2.8. Funkce hráče při čtyřhře.....	18
2.9. Formy spolupráce.....	20
2.9.1. Přebíhání.....	20
2.9.2. Křížení.....	25
2.9.3. Vykrývání.....	25
2.9.4. I formace.....	25
2.9.5. Australské postavení.....	28
2.9.6. Postavení přijímajících u základní čáry.....	29
2.9.7. Ustoupení k základní čáře.....	30
2.10. Herní styly.....	30
3. Výzkumná část	38
3.1. Cíle a úkoly práce.....	38
3.2. Vědecké otázky.....	38
3.3. Charakteristika vybraného vzorku.....	39
3.4. Charakteristika použitých metod.....	39
3.5. Metody vyhodnocení.....	41

4. Výsledky	42
4.1. Srovnání herního pojetí mužů a žen na základě jednotlivých úderů.....	42
4.2. Rozdíly v tréninku čtyřhry mužů a žen.....	44
5. Diskuse	46
6. Závěr	49

Seznam použité literatury

Přílohy

1. ÚVOD

Když se řekne slovo tenis, většina lidí si představí zápasy dvouher, ale málokomu se hned vybaví, že sem patří i druhá tenisová disciplína, kterou je čtyřhra. Za posledních několik desítek let se tenis změnil. Již nejsme svědky pouze přímých úderů, které byly k vidění v první polovině minulého století, ale díky vývoji techniky, raket, výpletů, míčů i větší kondiční připravenosti hráčů vidíme údery rychlejší, více rotované, přesnější a jistější. Díky těmto faktorům vidíme v současné neustálý vývoj ve způsobu taktického vedení tenisových zápasů, a to nejen ve dvouhře, ale i čtyřhře.

Dvouhra na profesionální úrovni je atraktivní pro většinu komerčních zájmů a média, zatímco čtyřhra je typickou pro všechny hráče hrající tenis každého věku a úrovně. Různé kombinace postavení, pohybu a úderů dávají právě čtyřhře kouzlo, které nabízí mnohé taktické možnosti, které ve dvouhře nenajdeme. Proto se stala čtyřhra více atraktivní kvůli útočným, protiútočným, obranným způsobům hry, ve kterých se nachází spousta situací u sítě. V neposlední řadě mezinárodní soutěže družstev, kterými jsou Davis Cup a Federation Cup, právě čtyřhra často určuje vítězný tým.

Pro fanouška není čtyřhra zdaleka tak atraktivní, jako dvouhra. Aby se zvýšila atraktivnost čtyřher mužů, kde se velký počet zápasů rozhodoval až ve třetích setech, změnilo se v roce 2005 pravidlo ve způsobu počítání, platící pouze na okruhu ATP mimo grandslamů. Místo třetího setu se hraje divácky atraktivní tzv. supertie-break, tedy klasický tie-break, ale ne do minimálního počtu bodů sedm nutných pro vítězství, ale do počtu bodů deset.

Ovšem ne všichni hráči a hráčky hrají čtyřhru. A to především elitní hráči postavení vysoko na žebříčku, kteří se specializují pouze na dvouhru. Tento jev je vidět hlavně v kategorii mužů. Na druhou stranu vidíme rovněž hráče specialisty na čtyřhru.

Vybral jsem si téma, které mě zajímá, a o kterém ještě není moc napsáno. Pokud se něco dočteme o čtyřhře, platí to zejména pro muže, ale o rozdílnosti ženské čtyřhry od mužské se hledají jen obtížně. Navíc mnoho trenérů neví, jak přesně čtyřhru trénovat. V českých klubech se čtyřhra trénuje málo.

Je evidentní, že za posledních dvacet let čtyřhra prošla výrazným vývojem zejména v oblasti taktiky hry. Změnila se tím i struktura využívaných herních činností projevující se např. v délce odehraných výměn a způsobu vykrývání dvorce hráči. S tím souvisí i nutná změna v tréninku čtyřhry. Záměrem práce bude podat v teoretické části souhrnnou informaci o současném pojetí čtyřhry a v části praktické sledovat vybrané prvky, které souvisí zejména se změnami pojetí a novými taktickými variantami.

2. TEORETICKÁ ČÁST

2.1. Čtyřhra

Čtyřhra zdaleka není jen pouhou alternativou dvouhry, je to vlastně zápas minidružstev. Vyžaduje více taktického myšlení a rychlejší rozhodování. Taktika čtyřhry má více variací a každý pohyb hráče vždy souvisí s pohybem spoluhráče a se společným krytím dvorce. Čtyřhra může být emotivní a zajímavou hrou, když hráči vědí, jak ji hrát.

Určení herního výkonu není jednoduché jako třeba v atletických soutěžích, kde závodníkuv výkon je hodnocen např. na základě dosaženého času. V tenise tomu tak není, protože individuální i týmový herní výkon je v každém zápase jedinečný, neopakovatelný, převážně s jinou strukturou.

Podle Šafaříka (1978) lze ve čtyřhře dosáhnout vítězství jen herním pojetím založeném na činnosti hráčů u sítě. A to ve čtyřhře mužů i žen. To platilo v 80. letech minulého století, nikoli však dnes. A to především ve čtyřhře žen, kde je jejich hra založena na silových úderech od základní čáry. Napomáhá tomu hlavně větší kondiční připravenost hráček, nové technologie raket a strun, které dávají míči větší rychlost a více rotace. Trenéři se hlavně zaměřují na údery od základní čáry a hru u sítě již tolik s hráčkami netrénují.

2.2. Rozdíly čtyřhry a dvouhry

Způsobem počítání se čtyřhra nijak neliší od dvouhry. Pouze dvorec je na každé straně rozšířen do šířky o 1,37 m. Jasně vymezená pravidla jsou v pořadí podávajících. Na začátku setu se spoluhráči dohodnou, kdo bude podávat jako první. Takto zvolené pořadí je až do konce setu neměnné včetně tie-breaku. Stejně povinné je dodržování přijímajících hráčů. Každý hráč musí přijímat podání na své polovině dvorce, na které začal, rovněž až do skončení setu.

Hlavním rozdílem mezi dvouhrou a čtyřhrou je, že ve čtyřhře se klade důraz na přesnost umístění míče ve dvorci. Postavení dvou hráčů na každé straně dvorce znamená méně volného prostoru pro zahrání míče. Dvouhra může mít více variací, co se týče volného místa ve dvorci.

Ve dvouhře se klade důraz na pohyb hráče. K vidění jsou především silové úderý od základní čáry. Ve hře se používají jednotlivé úderové kombinace pro vyhrání bodu. Taktika je založena především na individuálních silných a slabých stránkách. Není zde nutné ovládat herní pojetí, kdy se nabíhá hned po podání k síti (podání-volej).

Ve čtyřhře musí hráči navzájem znát svou hru, je zapotřebí maximalizovat sílu partnera a minimalizovat slabiny partnera. Při odehrávání úderu se musí vzít v úvahu, jaká je pozice soupeřů a partnera. Je-li tento úder slabý nebo obranný, musí se zahrát velmi přesně. Každý z hráčů ve čtyřhře je povinen přijmout svou roli pro každý bod.

Taktika ve čtyřhře je komplikovanější než ve dvouhře, jelikož ve čtyřhře reagujeme na tři hráče. Z hlediska techniky úderů se čtyřhra liší v tom, že úderý musí být hrány nízko nad sítí (razantně nebo umístěně), což platí hlavně u riternů a do popředí vstupuje dovednost dobře umístit míč, vzhledem k blízkosti soupeře u sítě.

Tabulka 1: Přehled nejčastěji užívaných úderů ve čtyřhře (Höhm, 1982)

Druh úderu	1. podání	2. podání	Ritern	Volej	Smeč	Lob	Ostatní úderý
Použití v %	21	9	21	24	9	9	7

Dříve tedy platilo, že podání a příjem podání tvořilo více než 50% všech úderů ve čtyřhře a voleje a smeče tvořily dalších 33%. To znamená, že tyto úderý zahrnovaly více než 4/5 všech úderů ve čtyřhře. Úderý od základní čáry byly omezeny na minimum, což ukazuje, že ve čtyřhře se hrálo především u sítě. Höhm (1982) však neuvádí, jestli se jednalo o čtyřhru mužů, žen nebo smíšenou. Lze předpokládat, že mužská a ženská čtyřhra vykazuje v tomto ohledu značné rozdíly. Tyto výsledky už také nemusí odpovídat dnešní struktuře hry.

Minulí i současní autoři (Šafařík, 1978, Höhm, 1982, Crespo a Miley, 2002, Cayer, 2004) se však shodují na tom, že ve čtyřhře nelze použít taktiku založenou na udržení míče ve hře s tím, že soupeř se dopustí více chyb. Jedině aktivní hra se snahou určovat vývoj herních situací přináší úspěch. Je ovšem třeba rozlišovat promyšlenou, chytrou hru od riskantní a nerozvážené činnosti a pamatovat, že se častěji dosáhne úspěchu menší razancí, ale přesným umístěním míče než naopak.

Rozhodující je týmová spolupráce. Je nutné znát předem dohodnutý postup dvojice při hře, jako je přebíhání, umístění podání aj. Sehrané dvojice, partneři, kteří spolu hrají často a znají se, vědí jak se zachová spoluhráč v dané situaci. To jim pomáhá lépe odhadnout reakci spoluhráče a tím přizpůsobit činnost vlastní. Ale týmovou spoluprací se rozumí i povzbudit, motivovat či zklidnit spoluhráče.

2.3. Prospěšnost čtyřhry pro závodní hráče

Protože hráči i trenéři význam čtyřhry často nedoceňují, uvádím stručně její pozitiva pro sportovní přípravu, kladný vliv na psychiku hráče. Chci připomenout či vyzdvihnout důvody, proč je dobré čtyřhru hrát, protože někteří hráči čtyřhru nehrají nebo se jí vyhýbají.

Podle Mečíře (1995) a Crespa (2002) je čtyřhra důležitá pro vyspělé tenisty, a to nejen na turnajích, ale i jako součást tréninku. Čtyřhra u hráčů rozvíjí určité vlastnosti, které se ve dvouhře rozvíjí málo. Čtyřhra podporuje ofenzivní pojetí hry. Zpřesňuje ritern, protože ve čtyřhře se klade důraz na jeho umístění. Hráči hrají častěji u sítě, což zlepšuje jejich sebedůvěru při volejích. Rychlé výměny zlepšují hráčovu rychlost reakce. Jelikož tenis je individuální sport, ve čtyřhře je nutná spolupráce partnerů. Hráči rozvíjí týmovou spolupráci, komunikaci a během hry cítí menší psychický tlak, protože ho sdílí se spoluhráčem, a tak často zažijí více legrace a požitku ze hry. Úspěch ve čtyřhře (např. vítězství nad hráčem, který je vysoko na žebříčku dvouhry) může hráči pomoci získat sebedůvěru potřebnou pro prosazení se ve dvouhře. Na vrcholové úrovni znamená na turnaji čtyřhra možnost přivýdělku. Navíc vysoké postavení na žebříčku čtyřhry může hráči ušetřit peníze, protože hráči, kteří se dostanou do hlavní soutěže čtyřhry, mají náklady spojené s účastí na turnaji hrazené pořadatelem, i když se jim nepodaří kvalifikovat do hlavní soutěže dvouhry.

2.4. Rozdíly ve výkonnosti mužů a žen

Rozdílnost výkonnosti mužů a žen jsou dány genetickými rozdíly, které jsou anatomické, fyziologické a psychologické povahy. Uvádím stručný výčet vybraných rozdílů podle Čelikovského (1979), Crespa (2002) a Dovalila (2002).

2.4.1. Anatomické rozdíly

Důvody nižší motorické výkonnosti žen jsou určeny tím, že ženské tělo má nejen jinou velikost, ale i stavbu a složení. Relativně užší ramena, širší boky, kratší končetiny a níže uložené těžiště znamenají méně výhodné biomechanické předpoklady pro mnohé pohybové činnosti. Průměrná tělesná hmotnost žen je nižší než hmotnost mužů. To znamená, menší množství svalové hmoty u žen, na níž závisí velikost síly, kterou může vyvinout. Svalová síla jednotlivých svalových skupin se u žen pohybuje v rozmezí 50-80% síly muže. To je hlavní příčina rozdílné motorické výkonnosti.

Tyto rozdíly ve svalové hmotě mají za následek větší svalovou sílu mužů, kteří tak vykazují u většiny komplexních rychlostních schopností vyšší úroveň než u žen. Proto se dokáží muži lépe a rychleji pohybovat po dvorci.

Ženy jsou hůře vybaveny k rychlostně silové pohybové činnosti. Právě rychlostně silová pohybová činnost je jednou z nejcharakterističtějších pohybových činností v současném v tenise. Kratší paže žen znamenají horší biomechanické předpoklady. Spojíme-li toto s menší silovou vybaveností žen, je největší rozdíl vidět v rychlosti podání, které hraje v tenise velmi významnou roli, od kterého se pak odvíjí celá hra.

2.4.2. Fyziologické rozdíly

Srdce a oběhový systém vykazují u mužů a žen rozdílné charakteristiky. Vzhledem k menšímu srdečnímu objemu žen, ve srovnání s muži, je u nich v oběhovém systému nižší hladina kyslíku. Dechová frekvence je větší u žen než u mužů vzhledem ke skutečnosti, že ženy mají odlišné hrudní dýchání a menší respirační objem. Kapacita dýchacího ústrojí se

velmi rychle zvětšuje u obou pohlaví do 12 let. U žen je pozdější zvětšování velmi pomalé, nebo se zastaví. Ženy potřebují stejné množství kyslíku jako muži, aby mohli provádět stejnou aktivitu. V každém případě je pro ženy velmi obtížné dosáhnout stejného výkonu, vzhledem k tomu, že mají menší kapacitu dýchacího ústrojí.

2.4.3. Psychologické rozdíly

Psychologické rozdíly obou pohlaví jsou nepochybné. Sportovkyně trpí stavy úzkosti (úzkost-strach, který nemá jasnou příčinu) častěji než muži. Ženy reagují více senzitivně, s větší netrpělivostí a často nervózněji. Jsou labilnější a mají větší tendenci k depresím a stavům nervové podrážděnosti.

Crespo (2002) uvádí, že během tréninku mívají ženy větší touhu se učit, jsou více disciplinované a snáze se sžijí s kolektivem. Dávají trenérovi více najevo, že ho potřebují a jsou více otevřené a vděčné za poskytnuté rady. Hráčky bývají zpravidla pečlivější, zato ale méně nezávislé a více ovlivnitelné, citlivější. Zde je třeba si uvědomit, aby trenér k ženám přistupoval jinak než k mužům. Ženy většinou hůře reagují na ironii a sarkasmus, zatímco mužům toto příliš nevadí. Ovšem trenér by se měl použití ironie a sarkasmu vyhýbat. Zde se vyplácí větší takt, pochopení, důvěra a osvědčuje se ve větší míře využívat kladných hodnocení. V psychice každého jednotlivce se vyskytují větší individuální odlišnosti a hlavně individuální přístup trenéra k hráči, jak s ním jedná a jak plánuje trénink, je tady důležitý.

2.5. Výběr partnera pro čtyřhru

Výběr spoluhráče je velmi důležitý. Hráč velmi dobře hrající dvouhru nemusí být dobrý hráč čtyřhry, jelikož ve čtyřhře jsou odlišnosti jak v technice tak i v taktice, kondiční náročnosti i psychice. Je důležité, aby osobnost hráče na kurtu odpovídala osobnosti spoluhráče, protože by mezi partnery mělo panovat emocionální souznění. Při výběru partnera pro čtyřhru by se v ideálním případě měli hráči dobře znát. Zejména typy reakcí a chování, které se vyskytují, hrají-li pod psychickým tlakem.

Úspěšné dvojice pro čtyřhru jsou často složeny z hráčů, kteří mají rozdílné, ale navzájem se doplňující povahy. Tato rozdílnost osobností je často silnou stránkou dvojice, nikoliv její slabinou. Je důležité věnovat dostatek času tomu, aby se hráči navzájem poznali a mohli diskutovat o tom, jak každý z nich reaguje v situacích, kdy je pod tlakem. Když se takové situace objeví, je důležité, aby hráči vnášeli do týmu podporu, vyváženost a motivaci.

2.6. Na jaké straně dvorce hrát

Mnoho trenérů cítí potřebu, aby hráč s lepším riternem hrál na bekhendové straně, protože se z této strany rozhoduje hodně důležitých bodů (v angličtině bývá uváděno jako „big point“ – bod, který může rozhodnout o zisku hry, sady nebo zápasu, těchto možností se statisticky více objevuje při podání z levé strany dvorce). Jiní trenéři říkají, že je více důležité vyhrát první bod (např. za stavu 30:30 nebo shoda), protože při soupeřově podání zprava na střed dvorce, kde se spojuje čára na podání a střední čára na podání (označováno jako „T“, T-line“ nebo „táčko“) je bekhend do forhendové strany soupeřova dvorce (v angličtině „inside out“) jedním z nejtěžších úderů, a pokud tento bod vyhrají, bude druhý hráč na příjmu pod menším psychickým tlakem. Já zastávám názor, že pokud hráč nemá horší ritern z některé strany dvorce nebo pokud se mu na určité straně dvorce nehraje lépe, měl by zkušenější hráč hrát na bekhendové straně dvorce.

2.7. Přehled tenisových úderů a pojmů

Protože v následujícím textu odkazujeme často na konkrétní tenisové údery uvádím jejich stručný přehled podle Lekiče (1997):

Forhend – úder hraný pravákem vpravo od těla.

Bekhend – úder hraný pravákem vlevo od těla.

Volej (forhend/bekhend) – úder hraný před dopadem míče.

Podání – způsob uvedení míče do hry.

Smeč – úder hraný nad hlavou.

Lob – úder hraný forhendem nebo bekhendem vysokým obloukem se snahou přehodit soupeře u sítě.

Halfvolej – úder hraný forhendem nebo bekhendem ihned po odskoku míče.

Ritern – vrácení hráče míčem, který vrací podání.

Stopbol – úder, po němž míč letí pomalu nízkým a krátkým obloukem a těsně za sítí strmě klesá.

Nabíhaný úder – úder hraný v pohybu směřujícím k síti.

Liftovaný úder – úder dodávající míči silnou horní rotaci.

Koncový úder – poslední úder v rozehraném míči.

Další používané pojmy:

Bod – rozehra ohraničená podáním a konečným úderem.

Slabina (hráče, páru) – herní činnost (prováděná hráčem nebo párem) s relativně nižší efektivitou.

Silná stránka (hráče, páru) – herní činnost (prováděná hráčem nebo párem) s relativně vyšší efektivitou.

Slabý úder (podání, ritern atd.) – úder provedený méně efektivně, jehož neúčinnost je dána především nízkou rychlostí míče (dále případně kratší délkou či výškou trajektorie letu míče i přesností umístění).

Silný úder (podání, ritern atd.) – efektivně provedený úder, jehož účinnost je dána především rychlostí míče (dále případně rotací, přesností umístění).

Úder hraný křížem – úder hraný úhlopříčně přes střed dvorce.

Úder hraný podél – úder hraný podél podélné čáry.

T – střed dvorce, kde se spojuje čára na podání a střední čára na podání.

Udržovat soupeře v nejistotě (vytvářet nejistotu) – vytvářet herní situaci, ve které soupeř do poslední chvíle neví, jak se zachová jeho protihráč. Musí často reagovat a rozhodovat se na poslední chvíli, kam umístí míč.

Splitstep – malý poskok s dopadem na obě nohy.

2.8. Funkce hráče při čtyřhře

Podávající hráč

Podávající hráč podává blíže k postranním podélným čarám pro dvouhru. Je důležité docílit vysoké úspěšnosti prvních podání do hry, okolo 80 procent. Především muži by měli po každém podání postupovat k síti. Tento pohyb musí být velmi rychlý, aby se první, pokud

možno volej útočného charakteru, hrál pred čarou podání. Zůstane-li přijímající u základní čáry, je zapotřebí zahrát volej hluboko do kurtu (dlouhý úder, téměř až k základní čáře), aby soupeř nemohl zaútočit zblízka. Postupuje-li přijímající k síti, volej by měl být kratší pod nohy soupeře.

Když po podání zůstane podávající u základní čáry, měl by tvořit hru a snažit se svými přesnými nebo razantními údery připravit dobrou pozici pro spoluhráčovo přeběhnutí.

Partner podávajícího

Partner podávajícího by měl stát uprostřed pole pro podání. Pohybuje se v závislosti ve směru podání (který zná předem). Tento hráč by měl přebíhat (viz. kap. 2.9.1.) kdykoliv je to jen možné. To platí především po účinně zahraném podání. Pokud letí ritem na podávajícího, měl by si trochu ustoupit a pak se opět pohybovat v před. Musí být připraven hrát volej při každém úderu soupeře. Naznačení přeběhnutí je dobré používat jako variantu pro klamání soupeřů (klamavý pohyb nutí hráče reagovat a hrát podél čáry).

Přijímající hráč

Postavení tohoto hráče je u základní čáry. Není výhodné stát daleko za čarou podání jako to bývá výhodou ve dvouhře, protože soupeř má více času na postup blíže k síti a přijímající mu tak dává dobrou příležitost pro zakončení výměny volejem, respektive přeběhnutí. Účinné je zahrát razantní nízko nad síti. Po prvním podání je zapotřebí vrátit co nejvíce míčů do hry. Povede-li se dobře ritem, je výhodné postoupit vpřed k síti. Druhé podání by měl přijímající odehrát razantním ritem a postupovat k síti.

Postoupí-li soupeř po podání k síti, přijímající by měl kratším ritem umístěným pod nohy přinutit soupeře hrát volej zespoda nahoru. Když zůstane podávající na základní čáře, měl by následovat ritem k základní čáře.

Partner přijímajícího

Úkolem tohoto hráče je svou aktivitou ztěžovat svou aktivitou herní situaci. Hráč stojí přibližně na čáře podání, při druhém podání o něco blíže k síti. Po silném riternu se pohybuje vpřed. Přebíhá, pokud postupuje podávající k síti a přijímajícímu hráči se povedl ritern umístěný buď pod nohy soupeře a ten ho musí hrát zespoda nahoru, anebo když přijímající ritern zahraje rychle a soupeř míč vrací nedůrazně. Jako varianta se používá naznačení přeběhnutí, pro klamání protihráče. Je-li ritern slabý, ustupuje partner přijímajícího vzad, ale v momentu, kdy se soupeř snaží zahrát vítězný volej, by se měl pohnout rychlým splitstepem vpřed. Pokud spoluhráči nedaří vracet úspěšně soupeřovo podání nebo soupeř úspěšně přebíhá, je výhodné zaujmout postavení u základní čáry.

2.9. Formy spolupráce

2.9.1. Přebíhání

Přebíhání je herní činnost hráče u sítě, který náhle změní postavení za účelem ukončení výměny vítězným volejem či dosažení jiné výhody při vykrývání dvorce. Hráči se o to často pokoušejí, ale pouze s omezeným úspěchem. Přebíhá se na soupeřův pomalejší míč, když hráč předvídá, že soupeř bude hrát úder křížem, anebo po předchozí domluvě se spoluhráčem. Pro přebíhání lze uplatnit následující tři způsoby jednání.

Reakce - když partner podávajícího včas zpozoruje, že ritern soupeře je slabý, může přeběhnout.

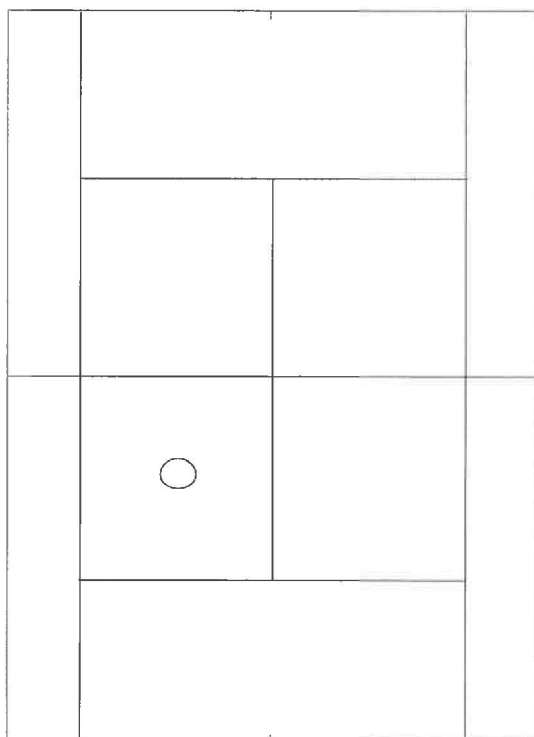
Předvídavost (anticipace) - je-li si partner podávajícího technicky (podle soupeřovy techniky) či takticky (např. v důležitých bodech hraje vždy ritern křížem) jist, že ritern bude zahrán křížem. V těchto dvou situacích je velmi důležité se rychle a správně rozhodnout.

Po domluvě nebo po signálu - když se partneři domluví před bodem, že si vymění strany bez ohledu na ritern soupeře. Je to buď po verbální domluvě nebo na signál. Přebíhání po domluvě vyžaduje týmovou spolupráci, protože hráči si musí vyměnit pozice ve stejný čas a musí přesně vědět, jaké území vykrýt.

Přebíhání při podání po domluvě

Je nutné, aby oba hráči věděli, kam bude podávající podávat, jaký typ podání použije. To je důležité hlavně pro partnera podávajícího, aby věděl, jaké území má vykryt a kdy přibližně vyběhnout, když podávající použije rychlé nebo rotované podání.

Obr. 1: Kruh označuje základní pozici partnera podávajícího pro všechny typy podání zprava (pro podání zleva platí totéž zrcadlově).

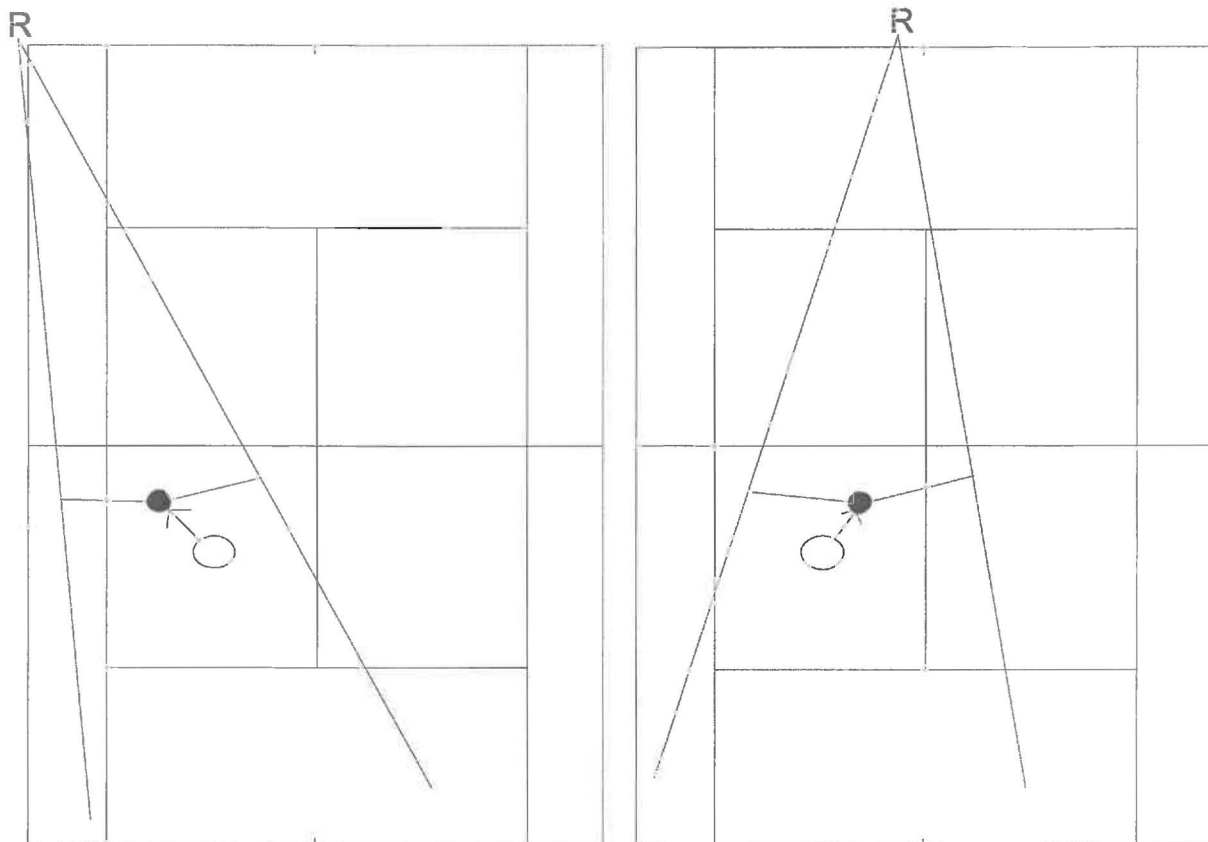


Partner podávajícího se v závislosti na umístění podání pohybuje šikmo vpřed pro správné vykrytí dvorce. Při podání k podélné čáře je třeba znát možný úhel, kam může být zahrán ritern. S ohledem na to vykryvá hráč dané území (viz obr. 2).

Při podání na T je úhel jiný. Partner vbíhá šikmo vpřed do dvorce, ale neustále si hlídá případný ritern podél (viz obr. 3).

Obr. 2: Pohyb hráče při podání k podélné čáře.

Obr. 3: Pohyb hráče při podání na T.



Pro přebíhání při vlastním podání po domluvě jsou klíčové dobrá komunikace, účinné zamaskování pohybu a porozumění, jak pokrýt území v dvorci.

Ze základního postavení je zapotřebí, aby se hráči nezačali přebíhat příliš brzy a vběhly do správného území, tj. neběželi moc daleko. Vybíhá se krátkým pohybem přímo vpřed a poté se mění rychle směr do strany a hráči přebíhají.

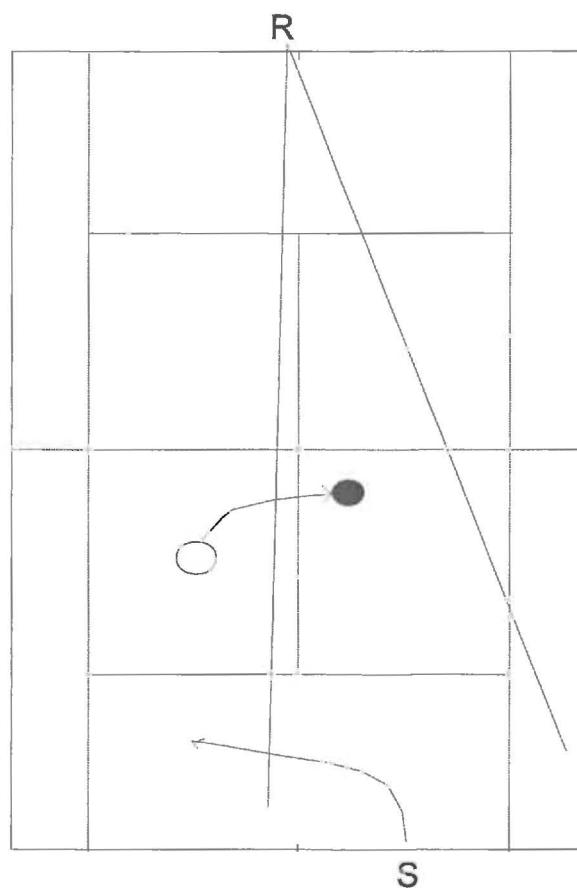
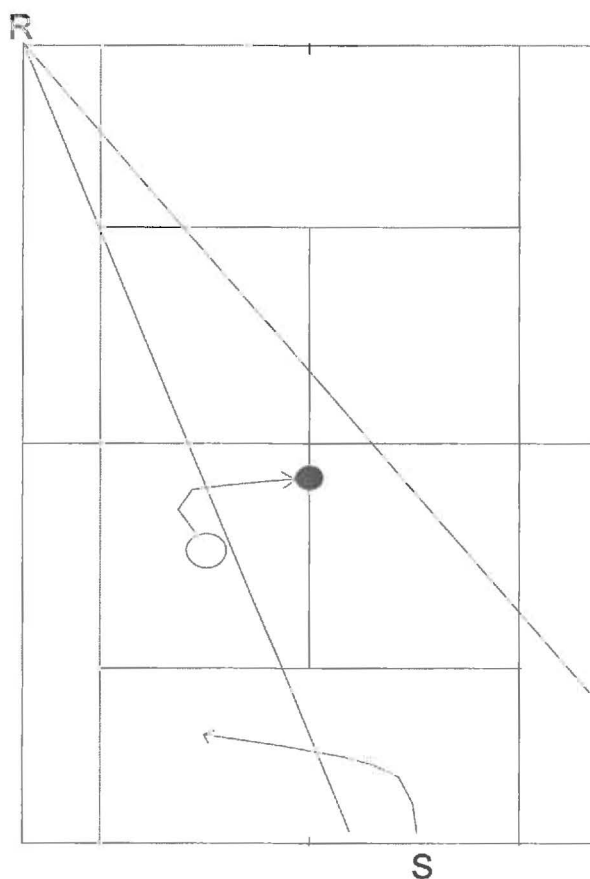
Je lepší přebíhat po verbální domluvě. Probere se taktika, umístění podání. Rovněž to jde i po signálu, když partner podávajícího za zády ukáže signál pro umístění podání a přeběhnutí a podávající obvykle odpoví „ok“ nebo „ano“. V případě, že řekne „ne“, dá mu partner nový signál.

Při podání k podélné čáře je přeběhnutí zpravidla obtížnější. Podávající udělá dva kroky vpřed a pak pokračuje na druhou stranu dvorce, aby vykryl případný ritern podél. Partner podávajícího rovněž zahájí pohyb šikmo vpřed jako v situaci kdy nedochází k přeběhnutí. Hráč by měl vběhnout na úroveň střední čáry blízko sítě, aby neodkryl střed dvorce. A odtud nejlépe vykryvá úhel riternu (viz obr. 4).

Po podání na T se používá podobný postup jako při podání k podélné čáře. Partner podávajícího se pohybuje prvním krokem jako v situaci, kdy nedochází k přeběhnutí a poté vystartuje k přeběhnutí. Podávající má za úkol vykryvat část dvorce, kterou jeho partner odkryje. Pohyb je znázorněn na obr. 5.

Obr. 4: Pohyb hráče při přebíhání u podání k podélné čáře.

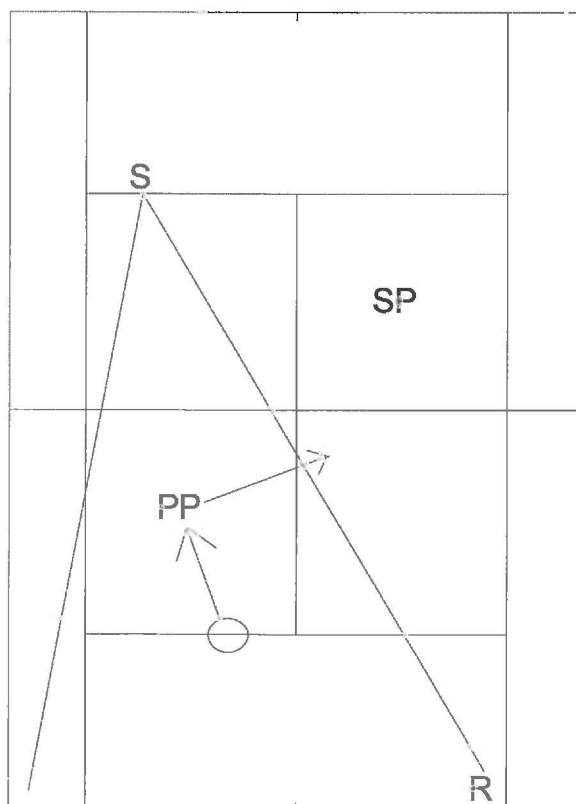
Obr. 5: Pohyb hráče při přebíhání u podání na T.



Přebíhání na straně přijímajících

Je-li ritern účinný, obzvláště po druhém podání soupeře, má možnost partner přijímajícího přeběhnout. Partner přijímajícího buď rychle reaguje na volej soupeře nebo anticipuje úder hraný křížem. Partner přijímajícího obvykle stojí na čáře podání blíže středu dvorce. Po riternu zahajuje pohyb mírně vpřed asi do poloviny pole podání, odkud pak začíná přebíhat. Pohybuje se k síti, aby mohl volej hrát nad úrovní sítě a ukončit výměnu. Pohyb je naznačen na obr. 6. Přeběhnutí má větší šanci na úspěch, hraje-li přijímající hráč ritern více před základní čarou. Dává tak méně času podávajícímu pro postup k síti. Hraje-li podávající svůj úder dále od sítě, má partner přijímajícího více času pro přeběhnutí. Jakmile vidí přijímající hráč přebíhat svého spoluhráče, hned vykrývá druhou stranu dvorce.

Obr. 6: Pohyb hráče při přebíhání na soupeřův první volej.



S-podávající

SP-partner podávajícího

R-přijímající

PP-pozice partnera přijímajícího, do které se musí po každém riternu dostat

2.9.2. Křížení

V případě, že přes jednoho z hráčů u sítě je zahrán lob, a je zřejmé že ho nezvládne odehrát, běží odehrát tento úder jeho partner, zatímco lobovaný hráč zaujímá původní místo partnera, případně ustupuje k základní čáře.

2.9.3. Vykryvání

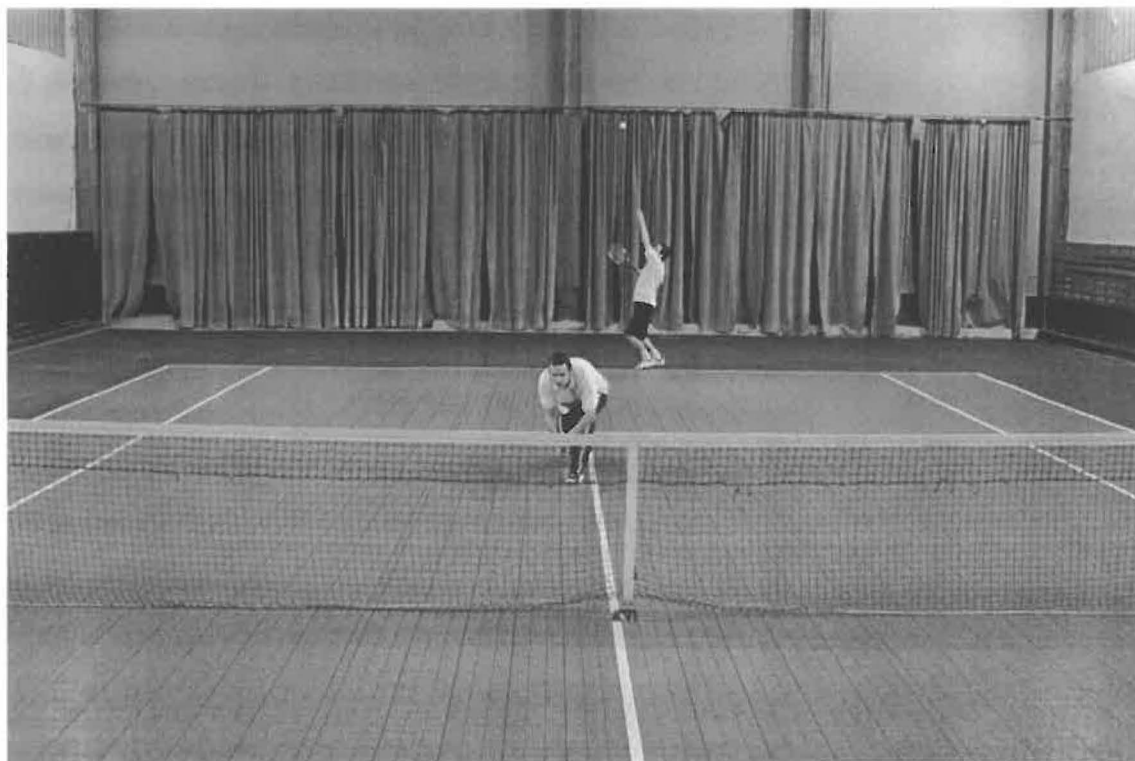
Každý z hráčů, pokud se nedomluví jinak, by měl vykrývat svoji polovinu dvorce. Ovšem je-li jeden z hráčů nucen hrát v postavení mimo dvorec, měl by jeho spoluhráč zaujmout postavení, které mu umožní vykrýt celý dvorec, tedy i polovinu svého partnera.

2.9.4. I formace

I formace je speciální postavení hráčů při podání za sebou v jedné linii uprostřed dvorce (obr. 7). Partner podávajícího klečí nebo je skrčen v podřepu (záleží na jeho osobní volbě) uprostřed dvorce asi jeden až dva metry před čarou podání. Je skrčen, aby ho podávající netrefil podáním. Podávající podává ze středu dvorce, aby se mohl přemístit na obě dvě strany. Podstata této varianty spočívá v tom, že soupeři je do poslední chvíle utajeno, kterou polovinu dvorce bude krýt spoluhráč podávajícího u sítě.

Jedná se o variantu přeběhnutí po dohodě nebo signálu, kterou je možno použít po každém podání. Hráči se domluví, kam umístí podání a na kterou stranu který z bude vykrývat. Tímto postavením vytváří podávající dvojice na přijímajícího psychický tlak, protože ten neví, na jakou stranu který z hráčů bude vykrývat.

Obr. 7: Postavení podávající dvojice při I formaci.



Naskytují se tyto možnosti I formace:

1. Podávající zůstane na své straně.

-podávající jde po podání k síti a kryje ritern křížem jako obvykle

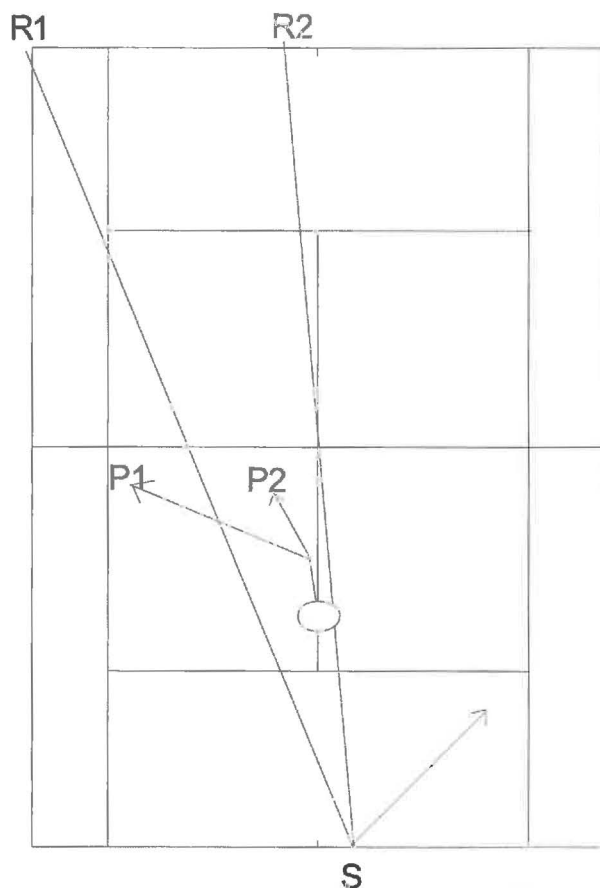
-partner podávajícího se pohybuje do svého obvyklého postavení a vykryvá dvorec podle umístění podání, jak bylo již uvedeno (viz obr. 8)

2. Podávající si vymění pozice-jedná se vlastně o přeběhnutí.

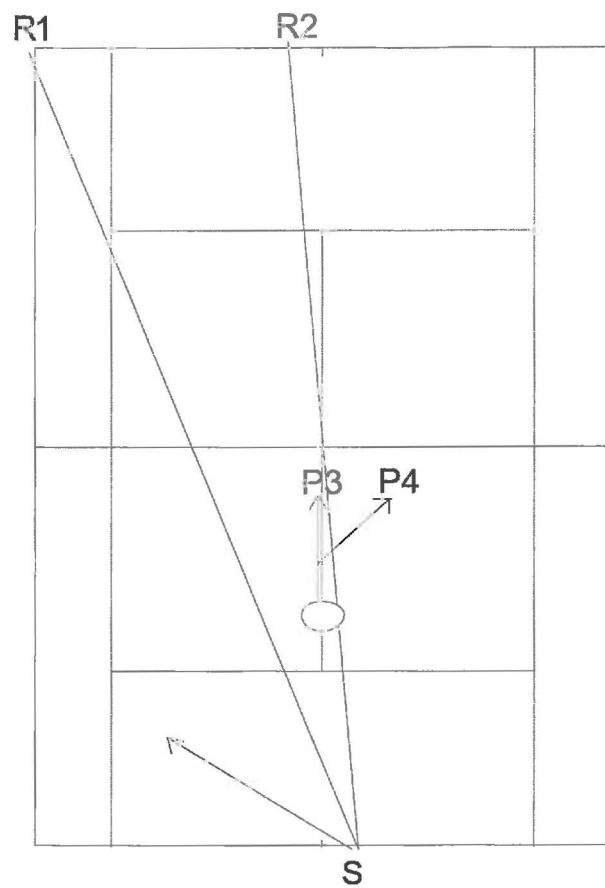
-podávající kryje ritern podél

-partner podávajícího přebíhá, aby se dostal do pozice, jako při klasickém přeběhnutí jak bylo již uvedeno pro vykrytí správného úhlu (pohyb je naznačen na obr. 9)

Obr. 8: Pohyb hráčů při I formaci bez výměny pozice.



Obr. 9: Pohyb hráčů při I formaci výměnou pozice.



S-pozice podávajícího

S-pozice podávajícího

Kruh naznačuje pozici partnera podávajícího kde je skrčen

Kruh naznačuje pozici partnera podávajícího kde je skrčen

R1 při podání k podélné čáře se musí partner podávajícího dostat k pozici P1

R1 při podání k podélné čáře se musí partner podávajícího dostat k pozici P3

R2 při podání na T míří partner podávajícího směrem k P2

R2 při podání na T míří partner podávajícího směrem k P4

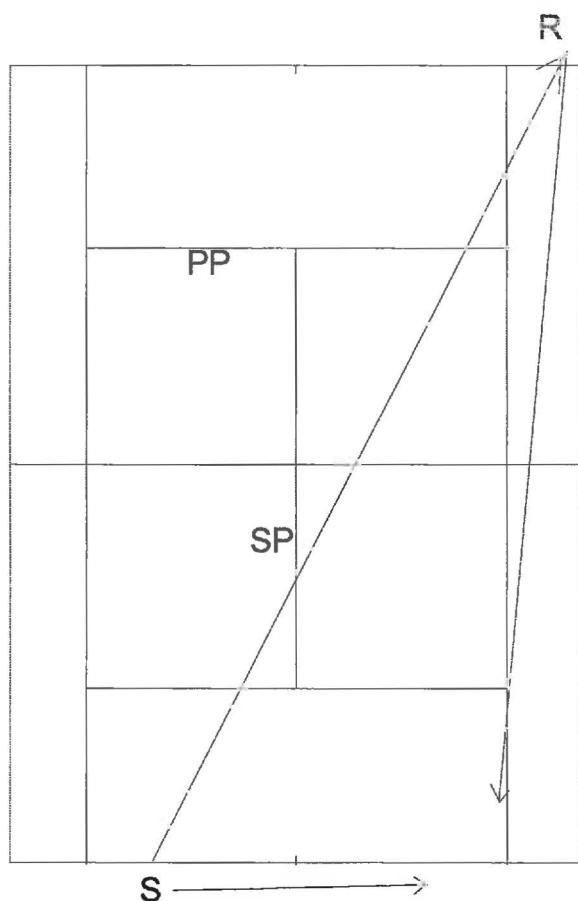
Využívání I formace má tři hlavní důvody (Cayer 2004):

1. Dostává soupeře pod tlak.
2. Nutí přijímajícího riternovat podél, když má podávající potíže s riterny křížem.
3. Zmírňuje tlak na první volej podávajícího, partner přijímajícího nemůže přebíhat.

2.9.5. Australské postavení

Australské postavení je taktická varianta hráčů na podání, kdy oba hráči stojí na stejné polovině dvorce viz obr. 10. Nutí tím hrát soupeře ritern podél. To je výhodné tehdy, když má soupeř účinný ritern křížem nebo hraje úspěšně z riternu lob. Nevýhodou tohoto postavení je, že dobře zahráný ritern podél je velmi účinný a vrací se obtížně. V současné době se užívá australské postavení poměrně málo, protože tato taktická varianta byla vytlačena I formací.

Obr. 10: Postavení hráčů při australském postavení.



S-pozice podávajícího

SP-partner podávajícího

R-přijímající

PP-partner přijímajícího

2.9.6. Postavení přijímajících u základní čáry

I při současném útočném pojetí čtyřhry je možné, aby při zahájení bodu stál partner přijímajícího u základní čáry. Posiluje tím obranu, když má soupeř velmi dobré podání a silné voleje a přijímající dvojici se nedaří. Použití tohoto postavení se využívá především při soupeřově prvním podání.

2.9.7. Ustoupení k základní čáře

Další formou spolupráce může být ustoupení k základní čáře. Používá se v situaci, kdy hráč u základní čáry zahraje lob. Když to jeho spoluhráč u sítě zjistí (buď to vidí nebo je upozorněn), ustoupí k základní čáře, aby vykrýval dvorec pro případnou smeč protihráče.

2.10. Herní styly

Herní styly jsou popsány modely chování hráče v zápase z hlediska využívaných herních činností. Rozdíly v jednotlivých modelech jsou zejména v rejstříku používaných úderů, způsobu krytí dvorce a pohybu po dvorci. Hráč většinou, vzhledem ke svým individuálním předpokladům (somatickým, fyziologickým a psychologickým), inklinuje k určitému hernímu stylu. Styly jsou popsány pro dvouhru, pro čtyřhru však v české literatuře popsány nejsou. I v zahraniční literatuře jsem našel pouze Cayera (2004), který popisuje herní styly ve čtyřhře, avšak spíše hovorovým jazykem pro praktické účely trenérů. I tak mohou být pro teorii čtyřhry přínosem, proto jsem přeložil z anglického originálu popis jednotlivých herních stylů. Překlad do české tenisové terminologie byl někdy obtížný, protože Cayer často využívá slangových výrazů vžitých mezi závodními hráči.

Protože téměř všichni hráči hrají především dvouhru, je logické, že své herní pojetí přenáší i do čtyřhry. Proto považuji za důležité uvést nejprve popsání herního stylu ve dvouhře a naznačit jejich souvislosti s pojetím čtyřhry. Následně uvádím herní styly pro čtyřhru, protože v české literatuře zatím nejsou popsány.

Ve dvouhře rozdělujeme hráče do čtyř základních stylů.

1. Hráči nabíhající často k síti, podání – volej

Tito hráči velmi dobře kombinují podání-volej a náběh-volej. Dokáží se rychle pohybovat vpřed. Typ hráče vyznávající tento styl je pro čtyřhru velmi vhodný.

2. Hráči hrající aktivně od základní čáry

Tito hráči hrají blízko základní čáry. Zasahují míče brzy po dopadu a mají rychlé údery od základní čáry. Tito hráči mohou být úspěšní zejména při hře od základní čáry.

3. Obránáři

Bývají zaměřeni na hru od základní čáry, hrávají liftované míče vysoko nad sítí. Obvykle hrají poněkud dále za základní čarou, což ve čtyřhře není vhodné, protože dávají soupeřům dobrou příležitost k útočnému pojetí hry.

4. Celodvorcoví hráči

Tito hráči jsou schopni hrát všemi herními styly, jsou schopni hrát různým tempem a s různou razancí. Pro čtyřhru jsou ideálním typem hráče.

Když pozorujeme hráče v zápase, můžeme si všimnout rozdílných herních stylů čtyřhry jednotlivých dvojic. Toto může být užitečné pro poznání samotného hráče a pro trenéry, kteří chtějí individualizovat trénink.

Cayer (2004) rozlišuje tyto herní styly ve čtyřhře a uvádí příslušné slabiny a silné stránky hráčů hrajícím daným stylem:

1. Hráči s rychlým pohybem a často přebíhající
2. Siloví hráči
3. Přesní hráči
4. Celodvorcoví hráči
5. Dvojice s kombinovaným herním stylem

1. Hráči s rychlým pohybem a často přebíhající

Dvojice s rychlým pohybem a častým přebíháním často mění postavení ve dvorci. Jejich neustálý pohyb vzbuzuje u soupeřů nejistotu. Tento herní styl je založen na úspěšném přebíhání u sítě, ale vyžaduje výborné zvládnutí volejů.

Potenciální slabiny:

- pomalejší podání
- hra v blízkosti sítě umožňuje soupeři zahrát úspěšný lob
- partner podávajícího může přebíhat velmi brzy, což je příležitost pro vítězný ritern podél podélné čáry
- slabší podání může být vráceno silným riternem
- tito hráči mívají slabší údery od základní čáry

Potenciální silné stránky:

- podávající se pohybuje rychle, proto lépe vrací volejem riterny a ukončí vítězně pomalejší míče
- partner podávajícího je úspěšný u sítě a úspěšně přebíhá
- rychlost a efektivní pohyb po dvorci
- partner přijímajícího často přebíhá a vytváří tlak na podávajícího
- v situaci, když jsou všichni čtyři hráči u sítě, je jejich pohyb výhodou

2. Siloví hráči

Dvojice silových hráčů se snaží využívat silné razantní údery. Převážně hrávají výměnu založenou na hře od základní čáry. Oba z dvojice zůstávají po podání i riternu u základní čáry, především to je patrné u žen hrajících na vrcholové úrovni, a snaží se uhrát bod silnými údery od základní čáry. To, že zůstávají a hrají od základní čáry, je dané kombinací

silného riternu soupeře a nedostatečného zvládnutí přechodu k síti a volejů. To platí hlavně u žen, které hrají často tímto stylem.

Ale i u mužů hraje tímto stylem více a více hráčů. Je to tím, že hráči v mladších kategoriích hrají dvouhru založenou na silných úderech od základní čáry a netrénují tolik hru u sítě.

Potenciální slabiny:

- při rychlém prvním podání má podávající někdy problémy se pohybovat k síti dostatečně rychle
- partner podávajícího není zvyklý hrát často u sítě, nevytváří na podávajícího psychický tlak tím, že přebíhá nebo používá I formaci
- hráči hrající ritern dále za základní čarou, dávají více možností a času soupeři k přeběhnutí
- pro dvojici silových hráčů je obtížné hrát proti soupeřům hrajícím u sítě především na rychlém povrchu

Potenciální silné stránky:

- silné podání
- v případě, že podávající zůstane u základní čáry, využívá silných úderů
- partner podávajícího dobře vykrývá svoji polovinu dvorce
- síla jejich úderů umožňuje vyhrání hry při vlastním podání
- při příjmu mají silné riterny proti druhému podání
- často hrají při příjmu efektivně v postavení oba u základní čáry
- efektivněji hrají na pomalém povrchu, kde je více času na údery od základní čáry

3. Přesní hráči

Přesní hráči hrají s velkým citem pro míč. Přesným umístěním míčů dostávají soupeře do obtížných situací. Tento herní styl preferují hlavně starší zkušenější hráči, kteří

mají velmi přesné údery, které nutí soupeře k mnoha chybám. Jejich údery se obtížně anticipují, protože dobře utajují jejich směr.

Potenciální slabiny:

- slabší podání
- bývají méně důrazní u sítě
- pomalejšími riterny umožňují soupeři často přebíhat
- celková nižší rychlost úderů znesnadňuje zahraničí vítězného míče

Potencionální silné stránky:

- podávající velmi dobře umísťuje různé typy podání, má velmi dobrý cit pro první volej a je schopný z něj hrát více variant
- u sítě mají velmi dobrý cit pro míč a dokáží velmi dobře umísťovat voleje
- velmi přesně riternují
- jsou schopni střídat různé typy úderů, a tak je pro soupeře těžší reagovat

4. Celodvorcoví hráči

Celodvorcoví hráči tvoří nejlepší dvojice, protože umí využívat mnoho taktických variant. Umí hrát rychle, dobře umísťovat údery a pohybovat se jak u základní čáry, tak i u sítě. Umí se dobře adaptovat na různých površích i na různé soupeře. Celodvorcových hráčů je ovšem velmi málo, protože většina hráčů se specializuje na hru základní čáry.

Potenciální slabiny:

- chybné zvolení taktické varianty (vzhledem k velkému počtu možností)
- proti dvojici se silným podáním a kvalitními přeběhy se jim hraje obtížně

Potenciální silné stránky:

- účinné podání a volej
- velmi dobrá hra u sítě obou hráčů

- velký počet taktických variant
- vynikající ritern

5. Kombinované týmy

Páry bývají složeny z hráčů s různými styly. Vyskytují se tyto tři časté kombinace:

- a) Silový hráč a hráč často přebíhající
- b) Přesný hráč a hráč často přebíhající
- c) Silový hráč a přesný hráč

Taktikou hry těchto dvojic je rozvinout účinnou spolupráci na dvorci při respektování partnerových vlastností. Hráč musí zvážit silné a slabé stránky partnera. Za další je důležité naučit se využívat silných stránek každého z partnerů.

a) Silový hráč a hráč často přebíhající

Úkoly hráčů když jsou na podání:

Když podává silový hráč, je třeba, aby měl vysokou úspěšnost prvního podání, aby maximalizoval sílu svého partnera u sítě. Když po podání zůstane u základní čáry, musí připravit silným křížovým úderem možnost k přeběhnutí.

Jakmile ale podává hráč často přebíhající, měl by být schopen postupovat po podání k síti, aniž by čekal přeběhnutí partnera. Může i požádat partnera pro vykrytí případného lobu přes něj, aby se mohl rychle pohybovat k síti.

Je třeba, aby často přebíhající hráč akceptoval, že jeho spoluhráč nemá nejlepší přechod k síti, ale je často úspěšný při riternu, čímž může vytvářet situace pro získání soupeřova podání.

Úkoly hráčů když jsou na příjmu:

Silový hráč by měl mít na paměti, že nemusí ukončit výměnu prvním úderem, ale že stačí vytvořit dobrou situaci pro svého partnera u sítě. Musí rovněž být připraven pohybovat se vpřed, protože podávající se bude snažit svým prvním krátkým volejem křížem volejem vyhnout přeběhnutí partnera přijímajícího.

Silový hráč musí očekávat, že jeho partner nemá silný ritern, ale velmi dobře hraje a přebíhá u sítě. Často přebíhající hráč zase musí respektovat občasné postavení obou hráčů u základní čáry, aby jeho partner mohl využít svých silných úderů.

b) Přesný hráč a hráč často přebíhající

Komunikace zde hraje zásadní roli pro vytváření různých taktických situací.

Úkoly hráčů když jsou na podání:

Když podává silový hráč, je třeba, aby měl vysokou úspěšnost prvního podání, aby maximalizoval sílu svého partnera u sítě.

Při podání by měl často přebíhající hráč být tím, kdo určuje taktiku, protože jeho partner je schopný přeběhnout, ale často to nedělá.

Úkoly hráčů když jsou na příjmu:

Přesný hráč musí udržet míč těsně nad sítí a hrát křížem. Pokud hraje lob nebo podél čáry, musí o tom uvědomit předem partnera, aby mohl případně reagovat.

Hráč často přebíhající by měl být schopen podpořit svého partnera na příjmu tím, že rovněž zaujme postavení u základní čáry.

Rovněž by neměl nutit svého přesného spoluhráče postupovat po riternu k síti, protože se mu hraje lépe od základní čáry, odkud často získává body loby nebo prohozy. Přesný hráč

má povinnost povzbudit svého partnera, když zkazí pár volejů při přebíhání, protože na tomto stylu je založena jeho hra.

c) silový a přesný hráč

Úkoly hráčů když jsou na podání:

Oba jsou nuceni najít cestu jak podpořit podávajícího, když bojují o své podání, protože žádný z nich není skvělý v přebězích.

Každý z hráčů udělá vše pro udržení svého podání svým herním stylem, neočekává totiž, že jeho partner bude hodně přebíhat.

Úkoly hráčů když jsou na příjmu:

Oba mají silný ritem a protihráči se budou muset vyrovnat s přesnými a rychlými riterny. Výhodnou variantou je, když silový hráč bude hrát podél a přesný hráč bude využívat lobů.

Přesný hráč, který obvykle riternuje s větší jistotou, musí tolerovat svého partnera, pokud pokračuje razantními riterny, i když jich předtím po sobě několik zkazil.

Silový hráč musí respektovat svého partnera, pokud se mu nedaří loby nebo na jeho ritem soupeř několikrát úspěšně přeběhne.

3. VÝZKUMNÁ ČÁST

3.1. Cíle a úkoly práce

Cílem teoretické části byl popis klíčových míst v současném pojetím čtyřhry s přihlédnutím k jejímu vývoji za posledních třicet let. V teoretické části byly popsány širší okruhy taktických možností ve čtyřhře. Považuji za přínosné porovnat ve výzkumné části vybrané údaje se současnou situací v praxi. Užitečné bude porovnání herního pojetí čtyřhry mužů a žen v utkání čtyřhry podle výskytu počtu jednotlivých úderů a počtu taktických variant-I formací.

Cílem je zjistit, jestli existují rozdíly v relativní četnosti podání, riternů, úderů ve hře od základní čáry, úderů ve hře u sítě a v četnosti použití I formace v mužské a ženské čtyřhře. Doplňkovým cílem je zjistit, zda existují rozdíly v relativním objemu tréninku čtyřhry mužů a žen.

Úkoly práce:

1. Studium českých a dostupných zahraničních pramenů vztahujících se k tématu práce.
2. Příprava výzkumu a výběr tenisových akcí, kde bude výzkum probíhat.
3. Vlastní výzkum, sběr dat.
4. Zpracování dat.
5. Interpretace výsledků.

3.2. Vědecké otázky

1. Jaká je relativní četnost podání, riternů, úderů ve hře od základní čáry a úderů u sítě?
2. Jaká je četnost I formací?
3. Jaký objem z celkového tréninku zahrnuje u mužů a žen trénink čtyřhry?

3.3. Charakteristika vybraného vzorku

Výzkum jsem prováděl převážně v Praze. Jednalo se o turnaj ECM Prague Open 2006, zápasy z první ligy a extraligy. MČR mužů a žen se konalo v Ústí nad Orlicí. Pro výzkum byl využit také videozáznam zápasů Davis Cupu a Fed Cupu.

Výzkumný vzorek se skládal z 15 zápasů mužů a z 15 zápasů žen vrcholové úrovně. Zápasy byly vybírány náhodným výběrem. Losováno bylo před zahájením zápasů daný den a byl vylosován stejný počet zápasů mužů a žen. Z každého náhodně vybraného zápasu byla zkoumána jedna sada.

Pro druhou část výzkumu tvořil vzorek 15 hráčů a 15 hráček umístěných na žebříčku ATP a WTA. Bylo provedeno interview s hráči a hráčky na turnaji ECM Prague Open 2006.

3.4. Charakteristika použitých metod

Pro výzkumnou část méj diplomové práce jsem použil tyto druhy metod:

- a) metoda pozorování
- b) interview

a) Metoda pozorování znamená sledování činností lidí, záznam této činnosti, její analýzu a vyhodnocení. Při kvantitativně orientovaném výzkumu už před pozorováním ví pozorovatel přesně, co a jak bude sledovat. Pozorovatel rozčleňuje pozorovanou realitu na předem stanovené kategorie a má předem připravený záznamový arch (Gavora, 2000).

Použil jsem pozorování nepřímé (videozáznam). Výhodou tohoto nepřímého pozorování bylo, že díky zpomalené projekci, rozfázování děje s možností opakovaného sledování umožnilo získat podrobnější a přesnější informace, a to hlavně při rychlých výměnách volejů hráčů u sítě, při kterých by mohlo při přímém pozorování dojít k chybám.

Do předem připravených záznamových archů byly zaznamenávány všechny odehrané údery. Z pohledu hráče lze rozdělit děj hry do čtyřech herních situací: podání, ritem, hra od základní čáry (forhend a bekhend) a hra u sítě (volej, smeč). Na základě toho byly vytvořeny základní kategorie pro sledované údery. Protože údery nad hlavou jsou z hlediska techniky značně odlišné od úderů hraných stranou od těla, byly voleje a smeč rozděleny do dvou kategorií. Údery hrané se speciálním taktickým záměrem, či údery které se vyskytují ve čtyřhře ojediněle byly zařazeny do kategorie ostatní údery.

Zaznamenávané kategorie úderů:

Podání

Ritem

Forhend a bekhend

Volej

Smeč

Ostatní údery-mezi ně patří: lob, halfvolej, stopbol

Současně bylo sledováno použití I formace při zahájení jednotlivých bodů a zaznamenávány byly všechny případy, kdy byl míč úspěšně uveden do hry.

b) Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměřovat další průběh kladení otázek. Pro zjištění rozdílů v tréninku mužů a žen, jsem provedl strukturované interview s hráči a hráčkami hrajících na okruhu ATP a WTA. Předem připravené otázky byly kladeny hráčům, kteří hráli na turnajích jak dvouhru, tak i čtyřhru.

3.5. Metody vyhodnocení

Pro vyhodnocení získaných údajů byly použity výpočty relativních četností v jednotlivých sledovaných kategoriích. Počet všech zaznamenaných úderů a relativní četnost všech úderů u mužů a žen byly porovnány v tabulkách.

4. VÝSLEDKY

4.1. Srovnání herního pojetí mužů a žen na základě jednotlivých úderů

Bylo pozorováno celkem patnáct setů v patnácti zápasech v každé kategorii, muži a ženy. V této každé kategorii byly sledovány: jeden zápas z Davis Cupu (resp. Fed Cupu), sedm zápasů z turnaje ECM Prague Open 2006, čtyři zápasy z mistrovství ČR 2006, jeden zápas z baráže o extraligu a dva zápasy první ligy. Všechny zápasy byly hrány na antukových dvorcích.

Celkem bylo zaznamenáno 135 her u mužů a 139 her u žen. U mužů bylo odehráno celkem 711 bodů a 2421 úderů. U žen tomu bylo 857 bodů a 3934 úderů. Průměrný počet úderů na jeden bod je tedy o žen o 1,19 úderu větší u žen než u mužů (tabulka 2), to znamená, že jednotlivé výměny jsou u žen delší než u mužů. Za jednu hru odehrají muži průměrně 19,2 úderu, ženy 23,3 úderu. Ženy tak za jednu hru odehrají asi o čtyři údery více. Na jednu sadu připadá u mužů 173 úderů, u žen 262 úderů. To znamená, že ženy odehrají průměrně na jednu sadu o 89 úderů více, než-li odehrají muži.

Tabulka 2: Přehled odehraných her, bodů a úderů.

	Muži	Ženy
Celkový počet her	135	139
Celkový počet bodů	764	857
Celkový počet úderů	2594	3934
Počet úderů na jeden bod	3,4	4,59

Na jednu hru připadá odehrát u mužů průměrně 5,66 bodu, zatímco u žen tomu je 6,17 bodu. Z toho vyplývá, že v ženských zápasech bývají jednotlivé hry delší, což svědčí o větší vyrovnanosti her.

V tabulce 3 je uvedeno srovnání počtu všech zaznamenaných úderů dle jednotlivých kategorií.

Tabulka 3: Celkový počet všech zaznamenaných úderů.

	Muži	Ženy
Podání	764	857
Ritern	676	800
Forhend a bekhend	392	1431
Volej	542	651
Smeč	77	62
Ostatní údery	143	133

Tabulka 4 ukazuje toto srovnání jednotlivých úderů u obou kategorií názorněji v procentech. Největší a podstatný rozdíl je vidět v počtu forhendů a bekhendů, který je v zápasech žen 2,41x větší. A právě tento markantní rozdíl nejvíce naznačuje odlišný herní styl čtyřhry žen. Údery bez dopadu v obou kategoriích (voleje a smeče) zaujímají u mužů 23,87 % a u žen 18,13 %. Z toho vyplývá, že čtyřhra mužů se více rozhoduje u sítě. První dva údery (podání a ritern) v každé rozehře tvoří u mužů 55,51 % všech úderů. U žen je to pouze 42,12 %.

Tabulka 4: Porovnání relativní četnosti úderů u mužů a žen.

	Muži	Ženy
Podání	29,45 %	21,78 %
Ritern	26,06 %	20,34 %
Forhend a bekhend	15,11 %	36,38 %
Volej	20,9 %	16,55 %
Smeč	2,97 %	1,58 %
Ostatní údery	5,51 %	3,37 %

Ve všech zápasech jsem rovněž sledoval použití taktické varianty - I formace. Celkový počet použitých I formací byl u mužů 92, u žen 12. Průměrné použití I formace na jednu hru je u mužů 0,68 a u žen 0,1. V jedné sadě se použije průměrně u mužů 6,1 I formace, u žen 0,8 I formace. Muži využívají I formace podstatně více a častěji než ženy.

4.2. Rozdíly v tréninku mužů a žen

Bylo provedeno interviu u patnácti hráčů a patnácti hráček hrajících na okruhu ATP a WTA. Interview se uskutečnilo na turnaji ECM Prague Open 2006. Interview jsem prováděl s hráči a hráčkami, kteří se účastnili na tomto turnaji obou disciplín, dvouhry i čtyřhry. Cílem bylo zjistit rozdíl v procentuálním poměru tréninku čtyřhry vůči dvouhře mezi muži a ženami u hráčů hrající dvouhru i čtyřhru.

Otázka zněla: „Kolik procent z celkového tréninku na dvorci věnujete tréninku čtyřhry?“

Anglické znění otázky bylo: „How many percent of your total court practice do you spend by practising doubles?“

Ukázalo se, že muži věnují tréninku čtyřhry průměrně 9,8 % z celkového tréninku. Ženy věnují tréninku čtyřhry průměrně 19,27 %. Ženy trénují čtyřhru průměrně 1,97x více než muži.

5. DISKUSE

Herní pojetí čtyřhry se změnilo za posledních třicet let. Tehdy se čtyřhry odehrávaly a vítězily ve hře u sítě v obou kategoriích a úderů od základní čáry bylo minimum. Ve srovnání s dneškem se především zvýšil počet úderů od základní čáry. Hlavními vývojovými trendy čtyřhry jsou používání taktických variant I formací a více možností volby různého herního pojetí. Čtyřhra se stále odehrává převážně u sítě, rozhoduje přesnost úderů i dobrá reakce hráče. Můžeme však rozlišit herní styly ve čtyřhře, které nám umožňují individualizovat hráčův trénink. Hlavním rozdílem ve čtyřhře mužů a čtyřhře žen je, že ženy více praktikují aktivní hru od základní čáry a nemají tak útočné herní pojetí jako muži.

Na tiskové konferenci na Prague Open 2006 se ptali Martiny Navrátilové: „Čím to je, že mladší generace hraje více od základní čáry?“. Odpověď zněla: „Možná kvůli raketám...mohou hrát s větší razancí a falší. V těch akademiích se učí podání a údery od základní čáry, a dál se učí každý podle svého. Je to škoda, že není víc variací. Je těžké vyhrávat, když chodí člověk k síti.“ To vystihuje skutečnost, že s nárůstem kvality (rychlosti, přesnosti, rotace) úderů od základní čáry v posledních dvaceti letech je stále obtížnější hra u sítě. To se projevuje zejména ve dvouhře, ale určité náznaky přenosu pojetí hry od základní čáry můžeme sledovat i ve čtyřhrách, hlavně u žen.

Výsledky ukázaly, že průměrná výměna u žen ve čtyřhře je delší. To může být způsobeno dvěma faktory. Podání u mužů je účinnější a navíc častější hra u sítě i vyšší rychlost odehraných míčů skýtají více možností k ukončení roze hry.

I formace se začíná používat ve zvýšené míře, ovšem především u hráčů hrajících u sítě. Tato taktická varianta navíc nahradila tzv. Australské postavení, které se dnes již téměř nepoužívá. Použití varianty lze přitom měnit i mezi prvním a druhým podáním.

Trénink čtyřhry u mužů zaujímá méně než deset procent z celkového tréninku. Mladší hráči se soustředí hlavně na dvouhru a čtyřhru berou často jako doplněk. Ženy trénují na čtyřhru dvakrát více než muži. Ženy nehrávají čtyřhru na turnajích jen z tréninkových důvodů

a věnují jí celkově větší důležitost než muži. Tato zkušenost byla potvrzena v průběhu prováděných interviu, ovšem je třeba říci, že zkoumaný vzorek byl poměrně malý, a tak nemohu tato zjištění zobecňovat.

Při charakteristice současného pojetí čtyřhry jsem narazil na českou zastaralejší literaturu. V novějších pramenech není zmíněna čtyřhra vůbec nebo jen velmi stručně. Přínosem bylo přeložení materiálu Mezinárodní tenisové federace (ITF) do češtiny (Crespo a Miley, 2002). Pro podrobnější informace však bylo nutno vycházet z literatury zahraniční, především z knihy Cayera (2004) jejíž pasáže jsem přeložil a upravil pro účely práce.

Pro splnění cílů bylo potřeba vybrat tenisové akce, kterých se účastní muži a ženy. Z turnajů jednotlivců těmto požadavkům vyhovovaly pouze turnaje ECM Prague Open 2006 a MČR v Ústí nad Orlicí. V soutěžích družstev jsem využil utkání smíšených družstev Extraligy a 1. ligy ČR. Dále byly využity vrcholné akce reprezentace družstev mužů a žen (Davis Cup, Fed Cup). U všech akcí byla dodržena podmínka stejného povrchu dvorce, který může mít na herní pojetí také vliv. Jednalo se o antukový povrch.

Pro vyšší objektivitu byly všechny zápasy zaznamenávány na video a následně analyzovány. To umožnilo při sporných momentech opakovaně posoudit sledované údery. V průběhu výzkumu nevznikaly v tomto ohledu žádné problémy. Metoda interviu se jevila jako vyhovující pro daný účel. Prováděl jsem ji v českém a anglickém jazyce. Z oslovených 32 respondentů odmítli pouze dva. Interview jsem prováděl v klidném prostředí bez přítomnosti třetích osob. Pouze v jednom případě byl přítomen trenér hráčky, který tlumočil otázky do rodného jazyka hráčky a odpovědi do anglického jazyka.

Při zpracování byly použity pouze jednoduché výpočty procentuálního zastoupení sledovaných proměnných v jednotlivých kategoriích.

Sledovaný vzorek byl poměrně malý, ale ve vztahu ke sledovaným proměnným, jimiž byly hlavně jednotlivé údery (bylo zaznamenáno celkem 2594 úderů u mužů a 3934 úderů u žen), ho považuji za dostačující. Vzhledem k zaznamenání počtu taktických variant I formace

bylo zaznamenáno celkově 764 rozeher u mužů a 857 rozeher u žen, což rovněž považují za dostačující.

U interwiev byl počet respondentů malý, ale vzhledem k velikosti turnaje se jednalo o polovinu všech zúčastněných. Tyto výsledky mají sloužit jen orientačně a nelze je zobecňovat.

I přes uvedené nedostatky považují výzkum za relevantní vzhledem k zadání.

6. ZÁVĚR

Záměrem práce bylo podat souhrnnou informaci o současném pojetí čtyřhry. V teoretické části byly popsána klíčová místa v současném pojetí čtyřhry a byly zjištěny určité rozdíly od herního pojetí v osmdesátých letech. Zatímco v osmdesátých letech byla doporučována výhradně hra u sítě, v dnešním pojetí je více zohledněny individuální předpoklady každého hráče. To umožňuje využít ve větší míře i hru od základní čáry, což jak je vidět z výsledků výzkumu využívají především ženy. Herní činnosti jednotlivce a formy spolupráce jsou podobné. Novým prvkem je využívání speciálního postavení hráčů při podání za sebou v jedné linii uprostřed dvorce - I formace. Z výzkumu vyplývá, že tuto variantu využívají hlavně muži.

Na základě rozboru čtyřhry byly stanoveny konkrétní cíle výzkumu, které měli přinést objektivní údaje o změnách v pojetí čtyřhry. Cílem výzkumu bylo zjistit, jestli existují rozdíly v relativní četnosti podání, riternů, úderů ve hře od základní čáry, úderů ve hře u sítě a v četnosti použití I formace v mužské a ženské čtyřhře. Doplnkovým cílem bylo zjistit, zda existují rozdíly v relativním objemu tréninku čtyřhry mužů a žen.

V souladu s cílem práce byly formulovány tři vědecké otázky. Zjistil jsem relativní četnosti ve zkoumaných kategoriích úderů, které jsou uvedeny v tabulkách ve výsledkové části. Nejdůležitějším zjištěním bylo, že u žen je procento úderů od základní čáry 2,41x větší než u mužů. Zastoupení podání a riternů je u mužů 1,32x větší než u žen.

Využití varianty I formace v zápase odpovídá na jednu hru u mužů 0,68 a u žen 0,1. V jedné sadě použijí tuto variantu průměrně 6,1x a ženy pouze 0,8x.

Objem tréninku čtyřhry zaujímá v celkovém tréninku u mužů 9,8 %, u žen 19,27 %. Ženy trénují na čtyřhru o 9,53 % více než muži.

Práce nemůže ani neměla za úkol obsáhnout veškerou problematiku týkající se čtyřhry mužů a žen, ale přinesla nové informace a poskytla nové poznatky při pohledu na rozdílnosti ve čtyřhře mužů a žen. Poukazuje i na rozdílnosti celkového zastoupení čtyřhry v tréninku mužů a žen.

Tyto změny by měly vést i k částečné změně tréninkových postupů. Na základě výsledků mohu formulovat následující doporučení pro praxi. Doporučuji trénovat odlišně mužskou a ženskou čtyřhru, s přihlédnutím na herní styly jednotlivých hráčů, ve kterých je třeba patřičně rozvíjet silné stránky a minimalizovat slabiny. Všichni hráči by měli zvládnout použití varianty I formace, protože v určitých herních situacích může poskytovat výhodu. V tréninku by měli trenéři učit hráče, jak reagovat a hrát proti soupeři používající I formaci. I když se čtyřhra rozhoduje především u sítě, měli by hráči trénovat jak hru u sítě, tak i hru od základní čáry ve specifických podmínkách podobných pohybu a krytí dvorce ve čtyřhře.

Herní styl hráče se utváří již od mládí a v dospělosti je někdy obtížné učit se nové herní činnosti. Proto doporučuji častější trénink čtyřhry již v žákovských kategoriích. Námětem pro další výzkum by bylo porovnat pojetí hry žáků a dorostenců s kategorií dospělých. To by mohlo přinést další doporučení pro trénink a porozumění vývoji herního výkonu ve čtyřhře.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- 1) BOLLETIERI N., *Bolletieri's Tennis Handbook*. Champaign: Human Kinetics, 2001. ISBN 0-7360-4036-6
- 2) BROWN J., *Tennis: Steps to Success*. Atlanta: Human Kinetics, 1995. ISBN 0-87322-555-4
- 3) CAYER, L., *Doubles tennis tactics*. Champaign: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4004-8
- 4) CRESPO M., MILEY D., *Tenisový trenérský manuál 2. stupně: pro vrcholové trenéry*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2002.
- 5) ČELIKOVSKÝ a kol., *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN, 1979. ISBN 80-04-23284-5
- 6) DOBRÝ L., *Didaktika sportovních her*. Praha: SPN, 1988.
- 7) DOBRÝ L., SEMINGOVSKÝ B., *Sportovní hry výkon a trénink*. Praha: Olympia, 1988.
- 8) DOVALIL J., *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- 9) FERJENČÍK J., *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-718-367-6
- 10) GAVORA P., *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6
- 11) HAVLÍČKOVÁ L., *Fyziologie tělesné zátěže II. speciální část díl 1*. Praha: UK, 1993. ISBN 80-7066-815-6

- 12) HÖHM J., *Tenis-technika, taktika, trénink*. Praha: Olympia, 1982.
- 13) JANKOVSKÝ J., *Tenis*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0169-3
- 14) LEKIČ, M. a kol., *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production, 1997. ISBN 80-238-1649-7
- 15) MEČÍŘ M., NAKLÁDAL R., *Tenis*. Bratislava: Nakladatelstvo Šport, 1995. ISBN 80-7096-222-4
- 16) SCHÖNBORN R., *Advanced Techniques for Competitive Tennis*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 1999. ISBN 3-89124-534-3
- 17) STEINHÖFEL L., *Leistungstennis: Neue Trainingsformen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag, 1995. ISBN 3-89124-182-8
- 18) ŠAFAŘÍK V., *Tenis-vybrané kapitoly – 1*. Praha: SPN, 1978.
- 19) WILLIAMS S., *Serious Tennis*. Champaign: Human Kinetics, 2000. ISBN 0-88011-913-6

Internet

- 20) Český tenisový svaz. [online]. [cit. 2006-10-27]. URL:
<http://www.cztenis.cz/metodicka_komise/itf_coaching/pdfs/tactical.pdf>.
- 21) Český tenisový svaz. [online]. [cit. 2006-10-27]. URL:
<http://www.cztenis.cz/metodicka_komise/itf_coaching/pdfs/femaleprofessionalgame.pdf>.
- 22) Garlikov. [online]. [cit. 2006-11-03]. URL:
<<http://www.garlikov.com/teaching/tennis.html>>.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Přehled všech sledovaných mužských zápasů

1. Dlouhý, Vízner vs. Bryan B., Bryan M. – *Davis Cup 1. kolo 2007 ČR-USA*, 1.set, 4:6.
2. Fisher, Kerr vs. Damm, Karol – *1. kolo ECM Prague Open 06*, 1. set, 6:4.
3. Škoch, Pála vs. Kubot, Cibulec – *1. kolo ECM Prague Open 06*, 1. set, 6:2.
4. Bogomolov, Kim vs. Sluiter, Arnold – *1. kolo ECM Prague Open 06*, 2. set, 3:6.
5. Coetzee, Wassen vs. Vaněk, Berlocq – *1. kolo ECM Prague Open 06*, 2. set, 6:0.
6. Sluiter, Arnold vs. Wassen, Coetzee – *čtvrtfinále ECM Prague Open 06*, 2. set, 3:6.
7. Delgado, Roitman vs. Fisher, Kerr – *semifinále ECM Prague Open 06*, 1. set, 4:6.
8. Coetzee, Wassen vs. Škoch, Pála – *semifinále ECM Prague Open 06*, 2. set, 6:2.
9. Kovačka, Lustig vs. Raab, Majšajdr – *2. kolo MČR 06*, 1. set, 6:3.
10. Fukárek, Olšák vs. Ječmínek, Rosol – *2. kolo MČR 06*, 1. set, 6:7.
11. Vrbka, Kralert vs. Vojtíšek, Zeman – *čtvrtfinále MČR 06*, 1. set, 1:4 scr..
12. Kovačka, Lustig vs. Luňan, Nový – *čtvrtfinále MČR 06*, 1. set, 6:4.
13. Novák D., Vacek vs. Hašek, Mertiňák – *baráž o extraligu 06*, 1. set, 6:3.
14. Slanař, Bartl vs. Novák B., Čech – *1. liga skupina B 06*, 1. set, 6:1.
15. Ječmínek, Švarc vs. Křivan, Jelínek – *1. liga skupina B 06*, 1. set, 7:5.

Příloha č. 2 - Přehled všech sledovaných ženských zápasů

1. Bremond, Golovin vs. Benešová I., Peschke – *Fed Cup 1. kolo 2006 Francie-ČR*,
2.set, 7:6.
2. Navrátilová M., Strýcová vs. Blahotová, Rolle – *1. kolo ECM Prague Open 06*, 1. set,
6:2.
3. Foretz, Serra Zanetti vs. G. Navrátilová, Paštiková – *čtvrtfinále ECM Prague Open 06*,
2. set, 4:6.
4. Hradecká, Uhlířová vs. Bartolli, Peer – *čtvrtfinále ECM Prague Open 06*, 1. set, 3:6.
5. Cink, Husárová vs. Drake, Sequera – *čtvrtfinále – čtvrtfinále ECM Prague Open 06*,
1. set, 6:4.
6. Navrátilová M., Strýcová vs. Harkleroad, Mattek – *čtvrtfinále ECM Prague Open 06*,
2. set, 2:6.
7. Drake, Sequera vs. Bartolli, Peer – *semifinále ECM Prague Open 06*, 1. set, 2:6.
8. Harkleroad, Mattek vs. G. Navrátilová, Paštiková – *semifinále ECM Prague Open 06*,
2. set, 2:6.
9. Kleisnerová, Hynková vs. Vondrová, Makovičková – *1. kolo MČR 06*, 1. set, 6:2.
10. Hladíková, Ondráčková vs. Danielová, Jandová – *čtvrtfinále MČR 2. set, 06, 7:5*.
11. Kleisnerová, Hynková vs. Kleinová, Vašíková – *čtvrtfinále MČR 06*, 2. set, 3:6.
12. Bergmanová, Jakimičová vs. Gerlová, Šťastná – *čtvrtfinále MČR 06*, 1. set, 4:6.
13. Zálabská, Brózda vs. Kleinová, Bergmanová – *baráž o extraligu 06*, 2. set, 6:2.
14. Bedáňová, Navrátilová G. vs. Štochlová, Bekerová – *1. liga skupina B 06*, 2. set, 6:4.
15. Veverková, Bekerová vs. Nováková, Nekvapilová – *1. liga skupina B 06*, 2. set, 6:2.