

# Tenis



Denisa  
Linhartová

 GRADA®

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





**Denisa Linhartová**

## **Tenis**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
obchod@grada.cz, www.grada.cz  
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400  
jako svou 3694. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová  
Sazba Jan Šístek  
Fotografie Miroslav Šneberger  
Fotografie na obálce Adéla Koromházová  
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 104  
První vydání, Praha 2009  
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2009

ISBN 978-80-247-2703-5 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-6431-3 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah



▶ Úvod a charakteristika tenisu .....	7
▶ Historie tenisu .....	8
V zahraničí .....	8
V českých zemích .....	9
▶ Tenisové vybavení .....	11
Raketa a její výběr .....	11
Míče .....	13
Oblečení a obuv .....	14
▶ Tenisový dvorec .....	16
Základní druhy dvorců .....	16
▶ Pravidla hry .....	18
Dvouhra .....	18
Podání a příjem .....	18
Počítání bodů .....	18
Sada (set) .....	19
Čtyřhra .....	19
▶ Technika základních úderů .....	21
Držení rakety .....	21
Jednoduchá cvičení s raketou a míčem .....	25
Rozdělení a přehled tenisových úderů .....	27
Forhend .....	29
Bekhend .....	34
Přímý bekhend jednoruč .....	34
Přímý bekhend obouruč .....	38
Volej .....	40
Forhendový a bekhendový volej .....	40
Podání .....	44
Přímé podání .....	44
Podání s boční rotací .....	48
Podání s kombinovanou rotací .....	48
Smeč .....	49
Return – příjem podání .....	52
Lob .....	52
Stopbal – kraťas .....	53



Halfvolej .....	54
Nabíhané úderý .....	55
Prohození .....	56
▶ Technika pohybu po dvorci .....	57
Pohyb stranou – forhend .....	57
Pohyb vpřed .....	58
Pohyb po ustoupení vzad .....	58
▶ Dvouhra .....	59
Taktické rady .....	59
Herní situace .....	62
Postavení hráče při dvouhře .....	62
Taktické systémy .....	63
▶ Čtyřhra – debl .....	64
Hlavní rozdíly mezi dvouhrou a čtyřhrou .....	64
Základní principy čtyřhry .....	65
Funkce hráčů ve čtyřhře .....	66
▶ Kondiční příprava tenisty .....	69
Obratnostní (koordinační) schopnosti .....	70
Rychlostní schopnosti .....	72
Silové schopnosti .....	75
Vytrvalostní schopnosti .....	76
Pohyblivost .....	79
Strečink .....	79
▶ Trenér .....	85
▶ Trénink dětí a mládeže .....	88
Kdy, kde a jak začít? .....	88
Trenér a trénink dětí .....	89
Rozvoj hráče v jednotlivých věkových kategoriích .....	90
Rodiče – tenis – děti .....	93
▶ Systém soutěží .....	96
Co je to minitenis? .....	97
Co je to babytenis? .....	97
Pravidla pro kategorie minitenisu a babytenisu .....	98
Organizace soutěží .....	99
▶ Závěr .....	102
▶ Literatura .....	103

## Úvod a charakteristika tenisu



Tenis je dnes ve světě jedním z nejoblíbenějších, nejhranějších a nejsledovanějších sportů. Denně se mu věnují statisíce hráčů, obdivuje ho bezpočet diváků, televizní stanice přinášejí veřejností pozorně sledované záběry z nejrůznějších turnajů. Proč? Snad proto, že právě tato hra představuje téměř ideální spojení pohybu s krásou, elegancí a soutěživostí. Je lákavá, zajímavá a v podstatě i snadno dostupná. Již dávno je ve své rekreační podobě uznávána jako aktivita, která umí pozitivně ovlivnit kondici fyzickou i psychickou a ve srovnání s jinými přináší jen malé riziko případného úrazu.

Tato kniha vám poskytne ucelený návod, jak začít, seznámí vás se vším základním, co s tímto sportem souvisí. Ukazuje a popisuje, jak se má tenisový úder provádět, dozvíte se o pravidlech i o tom, jak zvýšit sportovní výkonnost a sportovní dovednosti a co dělat, aby se pro vás stal tenis koníčkem na celý život. Je určena i trenérům a hráčům, aby jim připomněla hlavní principy a zákonitosti na cestě k tenisovému mistrovství.

Existuje spousta důvodů, proč lidé vezmou tenisovou raketu do ruky a jsou schopni celé hodiny běhat za malým žlutým míčkem. Jestliže přemýšlíte o tom, že začnete hrát, jděte do toho. Nezáleží vůbec na tom, kolik je vám let, důležité je, že chcete hrát. Tenisem se zabavíte, uvolníte, zasmějete se, získáte nové přátele, rozptýlíte se, budete se hýbat, namáhat, zjistíte, co ve vás je, budete vyhrávat, bojovat, bodovat, ale také dělat chyby. Úžasně, že? Tedy nic negativního? Kde jsou ty ošklivé věci, které mají také údajně s tenisem co dělat – podvádění, vychloubání, křik, bezohlednost, rozčilování se, zklamání, netolerance...? To všechno bude snižovat vaše výkony a kazit hru, a proto se tomu snažte vyhnout.

Tenis je sport, který vás bude doprovázet celý život. Není již tak privilegovaný a drahý jako kdysi. Rekreační formou lze hrát prakticky po celý život, ale i závodně lze tenis provozovat do poměrně vysokého věku. Je to sport individuální, ale naprosto ne individualistický. Jeho velkou předností je, že ke hře stačí pouze jediný partner. Tenis je hra jednotlivců a dvojic, kteří se snaží zahrát míč pomocí rakety přes síť do pole soupeře tak, aby ho soupeř vůbec nezahrál či nedoběhl, případně aby mu vrácení míče dělalo co největší potíže. Ve srovnání s jinými sporty (např. squashem) se hraje tenis se střední intenzitou. Hovoříme o něm jako o „intervalovém“ typu sportu. Zápas může totiž trvat desítky minut, ale také několik hodin. A hráč může hrát další zápas ještě týž den.

Při tenisové hře se rozvíjí vůle, cílevědomost, rychlý odhad situace, spoléhání na vlastní síly. Důležité je taktické myšlení, ohodnocení soupeře, schopnost dlouhodobého soustředění. Kromě všestranné fyzické zdatnosti vyžaduje tento sport také sílu, rychlost a vytrvalost.



# Historie tenisu

## V zahraničí

Předchůdce nynějšího tenisu má kořeny hluboko v historii. Již ve starověku Římané pěstovali hru *trigon*, která byla založena na podobném principu jako později tenis: hráči odrazili těžkými dřevěnými pálkami míče naplněné fíkovými zrny. V 11. a 12. století se v Itálii dlouho držely hry *giuocco del pallone* a *giuocco del corda* (čtěte džiuoko). Míč se při nich odrazil rukou navlečenou v rukavici nebo předloktím, které bylo chráněno dřevěným krytem. Ve Španělsku vznikla z pallone *juego de pelota*, která je dodnes národní hrou Basků. Velký význam pro dnešní tenis měla hra *jeu de paume* – hra dlaní (čtěte že d pom), která se ve 14. století rozšířila ve Francii. Hře se nejprve věnovala šlechta, hrálo se v míčovnách, ale i pod širým nebem. Hráči odrazili míče nejdříve jenom dlaní, ale později se začalo užívat malých dřevěných raket, které se vyplétaly koženými šňůrami a střevovými strunami. Tehdy bylo velmi neslušné hrát krátké nebo prudké míče. Hráči se vždy navzájem vybraně omlouvali, a proto zvládly hru snadno i jejich partnerky, i když měli tehdejší společenské úbory. Počítání bylo velmi podobné dnešnímu, dalo mu zřejmě základ. Podobně jako den má 24 hodin a hodina 60 minut, hrálo se tehdy do 24 her a každá hra do 4 bodů, které se počítaly po patnácti (čtyři čtvrt-hodiny – 15, 30, 45, 60). Protože hodina nepřekročí 60 minut, nesměl být ani ve hře překročen počet 60 bodů. Brzy se ale ukázalo, že při rovnosti bodů 45 : 45 je potřeba získat k dosažení hry dvou bodů, a to by byl limit 60 bodů překročen. Proto se místo 45 : 45 počítalo 40 : 40 a za každý bod se připočetlo 10. Protože utkání trvala příliš dlouho, začalo se hrát místo do 24 jen do 12 a pak jen do 6 her, které zůstaly dodnes.

Z *jeu de paume* se v 15. století v Anglii ujala hra *tennis* (starofrancouzsky *Teniz!* – berte, chytejte, tu máte!). Všechny jmenované hry se hrály s koženými míči, které byly vyplněny žíněmi, hadříky, trávou apod. Tyto míče však dobře odskakovaly pouze od tvrdých povrchů a byly tak zcela nevhodné pro hru na trávě. Průlom nastal teprve v 19. století, kdy se začaly vyrábět gumové míče. Tehdy přišel major W. C. Wingfield na londýnský patentový úřad a roku 1874 přihlásil pravidla hry, kterou nazval „sphairistiké“ (čtěte sféristika). Hřiště mělo tvar přesýpacích hodin, mělo zpočátku i boční síť a síť byla vysoká 150 cm. O Wingfieldově vynálezu se vedly prudké diskuse, ale základní kámen byl položen. V roce 1875 byla hra přejmenována na *lawn-tennis* (čtěte lón tenis) s již pozměněnými pravidly, kdy dvorec nabyl pravoúhlého tvaru. První tenisový turnaj na světě byl uspořádán v roce 1877

na travnatých dvorcích v All England Clubu – ve Wimbledonu. Páni v klubu tehdy jistě netušili, jaký význam pro další vývoj tenisu bude jejich čin mít. S typickou anglickou úctou k tradici považovali za čest a povinnost uspořádat v dalším roce druhý, potom třetí a po nich další ročníky turnaje, který pojmenovali „Tenisové mistrovství na trávnících All England Clubu ve Wimbledonu“. Dnes známe tento turnaj pod jednoduchou zkratkou – Wimbledon. Kromě Wimbledonu se již od roku 1900 každoročně pořádala nejpopulárnější soutěž družstev – Davisův pohár.

Tenis se začal rychle měnit ze společenské zábavy v hodnotnou sportovní hru a brzy se rozšířil do celé Evropy i do ostatních světadílů. Měnilo se pojetí hry, zdokonalovaly se rakety, vznikaly nové turnaje a ženy se začaly více zúčastňovat turnajů. V roce 1913 byla založena mezinárodní tenisová organizace Fédération International de Lawn Tennis (FILT), která existuje dodnes. V roce 1977 se organizace přejmenovala na International Tennis Federation (ITF).

V šedesátých letech 20. století pronikl do tenisu profesionalismus, kdy američtí finanční manažeři nabízeli hráčům vysoké startovní za účast na turnajích, bez ohledu na výsledek. Stávalo se pak, že hráči hráli bez zájmu, jen za startovní. Byli vyřazeni a mohli absolvovat další turnaj. Mezinárodní tenisová federace se proti tomu postavila a roku 1968 byla otázka profesionalismu a amatérismu na světových turnajích vyřešena tzv. otevřenými turnaji. FILT zrušila startovní a peněžitými částkami odměňovala hráče pouze za umístění na turnaji.

Tenis byl v letech 1896–1924 také olympijským sportem a po dlouhé přestávce se jím opět stal až roku 1988. Nejhodnotnější tenisový titul – Grand Slam (čtete grend slem), který může hráč získat, se uděluje za vítězství ve čtyřech největších světových turnajích v průběhu jednoho roku – Mezinárodní mistrovství Anglie ve Wimbledonu, Mezinárodní mistrovství Austrálie v Melbourne (Australian Open), Francie v Paříži (Roland Garros) a USA ve Forest Hills, později Flushing Meadow (US Open). Každý z těchto turnajů se hraje na jiném povrchu, a proto není pro hráče vůbec jednoduché Grand Slam získat. Ve Wimbledonu se hraje na trávě, v Austrálii na speciálním betonu, v Paříži na antuce a ve Flushing Meadow na umělé antuce.

## V českých zemích



Krinolíny, cylindry, galantní poklony a zábavné šermování raketami začalo koncem 18. století střídat sportovní soutěžení podle daných pravidel také v českých zemích. První tenisový turnaj u nás se hrál již dva roky po prvním Wimbledonu, a to roku 1879 v parku knížat Kinských v Chocni. V této době se hrál tenis na mnoha místech Čech a Moravy. V roce 1880 např. na zámku v Litomyšli, kde majitelé



upravili ke hraní jednu velkou síň. V Praze i na českém venkově bylo vybudováno velké množství míčoven, dodnes je dochována renesanční královská míčovna z doby Rudolfa II. na Pražském hradě.

Vznik organizovaného tenisu v Čechách datujeme rokem 1893, kdy byl založen první český lawn tenisový klub – I. ČLTK. Zakladatelem klubu byl Josef Rössler-Ořovský. V roce 1895 vznikl druhý největší klub, tehdy německý Lawn-Tennis Club Prag. Ve stejném roce u nás proběhlo první mistrovství zemí Koruny české. Z Prahy se tato hra rozšířila i do dalších míst a v roce 1906 byla založena Česká lawn-tenisová asociace. V tomto roce jsme získali zásluhou Zdeňka Žemly-Jánského na olympijských hrách v Aténách první mezinárodní úspěch. Mezi české významné hráče této doby patřili Z. Hammer a F. Čisteký.

V době první světové války se u nás tenis závodně nehrál. V roce 1919 byla založena Československá tenisová asociace a roku 1921 jsme se poprvé zúčastnili Davisova poháru. Hráči Ladislav Žemla, bratři Koželuhové, F. Maršálek, K. Ardel, P. Macenauer byli předními hráči této doby.

I druhá světová válka zasáhla krutě do tenisového dění nejen u nás, ale i ve světě. Skoro na 6 let se přerušily významné světové soutěže. Tenisový život začal normálně pulzovat až od roku 1946. Tehdy nás úspěšně reprezentovali J. Javorský, V. Pužejová-Suková, J. Drobný. Následovali J. Kodeš, J. Kukul, F. Pála, P. Složil, T. Šmíd, H. Mandlíková, J. Novotná, I. Lendl, P. Korda, K. Nováček, J. Novák a další. V současnosti na světových žebříčcích najdeme nejvýše jména T. Berdycha, R. Štěpánka, N. Vaidišové a L. Šafářové.

Mezi velké úspěchy českého tenisu jistě patří vítězství v Davisově poháru v roce 1980 ve finále nad Itálií, výhra P. Kordy v roce 1998 na Australian Open, výhra J. Novotné ve Wimbledonu v roce 1998 a několik vítězství I. Lendla na grandslamových turnajích (kromě Wimbledonu).

# Tenisové vybavení

## Raketa a její výběr



V současné době najdete na našem trhu s tenisovými raketami stovky modelů, které se liší nejen svojí cenou, ale také naprosto odlišnou kvalitou a vlastnostmi (velikost hlavy, výplet, hmotnost, délka rakety, vyvážení). Výrobci, kteří nabízejí své rakety, se předhánějí ve všech možných „nej“. Taková pestrost nabídky může nepoučenému zájemci pořádně zamotat hlavu a zkomplikovat zdánlivě bezproblémový nákup.

V posledních letech se velmi změnily technologie výroby tenisových raket. Rozhodující byl nástup nových materiálů. Dříve byly rakety většinou dřevěné, nebo kovové, ale ty jsou dnes již zcela překonány. V současnosti se dává přednost lehčím materiálům, jako např. grafit, kevlar, carbon, zylon nebo jejich kombinacím.

### Tipy

- Dítěti nikdy nekupujte raketu s tím, že „do ní doroste“. Než k tomu totiž dojde, může se stát, že spíš vyrostete ze zájmu o tenis, protože se mu hra nebude dařit!
- Držadlo vaší rakety nesmí být příliš silné, jinak byste nebyli schopni ho držet dostatečně pevně, ale nesmí být ani příliš slabé, jinak by se v ruce snadno protáčelo.
- Neexistuje univerzální pravidlo pro výběr rakety. Neztrácejte hlavu a neďte na masivní reklamu v médiích, která nabízí myšlenku, že právě raketa této značky a tohoto typu vás dovede ke stejnému cíli jako hráče světové třídy. Obvykle se jedná o těžké, tvrdé a úzké rámy, které umožňují rychlou a přesnou hru za předpokladu, že udeříte míč přesně středem rakety. A proto nejsou vhodné pro začátečníky. Při vašich začátcích vám postačí levnější raketa. Postupně s vývojem tenisových dovedností zjistíte, že vám kvalitnější raketa poskytne vyšší komfort a přesnost hry.

Základním předpokladem pro správný výběr tenisové rakety je objektivní zhodnocení vašich schopností a cílů. Určité typy raket jsou totiž vhodné jen pro děti, juniory, rekreační hráče, pokročilé nebo profesionální hráče. Při výběru tenisové rakety byste měli přihlídnout k její váze, velikosti hlavy, držadla a samozřejmě