

Jak dokonale zvládnout

Vanda Koromházová
Denisa Linhartová

tenis



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

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

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



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Vanda Koromházová, Denisa Linhartová
Jak dokonale zvládnout tenis

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400

jako svou 3205. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová

Sazba Jan Šístek

Fotografie Adéla Koromházová

Počet stran 112

První vydání, Praha 2008

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008

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

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

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

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Tenis – sport na celý život / 7

1 Jak začít / 9

Raketa / 10

Míče / 11

Oblečení a obuv / 12

Trenér / 13

2 Základy hry / 15

Tenisový dvorec / 16

 Základní druhy dvorců / 17

Pravidla hry / 17

 Dvouhra / 17

 Čtyřhra / 19

Držení rakety / 19

Jednoduchá cvičení s raketou a míčem / 23

3 Základní údery / 27

Základní výcvik tenisové techniky / 28

 Timing – načasování úderu / 29

Forhend / 30

 Forhend v pohybu po dvorci / 35

 Forhend po pohybu stranou / 36

 Forhend po pohybu vpřed / 37

 Forhend po ustoupení vzad / 38

Bekhend / 38

 Přímý bekhend jednoruč / 39

 Přímý bekhend obouruč / 40

 Bekhend v pohybu po dvorci / 43

Volej / 43

 Forhendový a bekhendový volej / 46

Podání / 49

 Přímé podání / 50

 Podání s boční rotací / 51

 Podání s kombinovanou rotací / 52

Smeč / 54

4 Speciální údery / 59

Return – příjem podání / 62

Lob / 64

Stopball – kraťas / 66

Halfvolej / 68

Nabíhané údery / 70

Správný trénink / 72

5 Dvuhra / 73

Taktika dvouhry / 74

Výskyt a použití jednotlivých úderů / 77

Hra od základní čáry / 77

Hra u sítě / 83

Etiketa / 86

6 Čtyřhra – debl / 87

Základní charakteristika a význam čtyřhry / 88

Volba spoluhráče / 89

Taktika čtyřhry – hlavní rozdíly mezi dvouhrou a čtyřhrou / 91

Herní systém / 91

Funkce hráčů ve čtyřhře / 97

7 Strečink / 103

Závěr / 108

Literatura / 109

O autorkách / 112

Tenis – sport na celý život

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

Tenis je jedním z nejpopulárnějších sportů na světě a skutečně s ním lze začít v každém věku, tzn. vždy, když k tomu vy (nebo vaše dítě) budete mít chuť. Ať je vám pět či padesát let, chcete-li začít hrát tenis, jděte do toho. Tato hra má již dlouholetou tradici. Lze ji provozovat jako vysoce hodnotný závodní sport i jako vhodný aktivní odpočinek a rekreaci. Zatímco pro dosažení vynikajících výsledků mají předpoklady jen velmi dobře a všestranně připravení jedinci, mohou se rekreační hře věnovat i rekonvalescenti a lidé, určitým způsobem tělesně oslabení. Tenis umožňuje pravidelný a vydatný pohyb, vyrovnává často jednostranné vlivy povolání. Možnost dlouhodobého provozování je neobyčejně důležitá a právě pro tenis typická. Rekreační formou lze hrát prakticky po celý život, ale i závodně lze tenis provozovat do poměrně vysokého věku. Je to sport individuální, ale naprosto ne individualistický. Jeho velkou předností je, že ke hře stačí pouze jediný partner.

Zjednodušeně můžeme říci, že tenis je hra jednotlivců a dvojic, kteří se snaží zahrát míč pomocí rakety přes síť do pole soupeře tak, aby ho soupeř vůbec nezahrál či nedoběhl, anebo aby mu vrácení míče dělalo co největší potíže. Ve srovnání s jinými sporty (např. squashem) se hraje tenis se střední intenzitou. Zápas může trvat desítky minut, ale také několik hodin. Kromě všestranné fyzické zdatnosti vyžaduje tento sport také sílu, rychlost a vytrvalost.

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

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

Mgr. Denisa Linhartová

diplomovaný trenér I. třídy

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

tel.: 608 977 960

608 832 832

email: delite@seznam.cz

Vanda Koromházová

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

tel.: 724 808 944

604 577 802

email: vandakoromhazova@seznam.cz

1

Jak začít

Raketa

Míče

Oblečení a obuv

Trenér



Raketa

V posledních letech se velmi změnila technologie výroby tenisových raket. Rozhodující byl nástup nových materiálů. Dříve byly rakety většinou dřevěné nebo kovové, ale ty jsou dnes již zcela překonány.

V současnosti se dává přednost lehčím materiálům, jako např. grafit, kevlar, carbon, zylon nebo jejich kombinacím.

Výběr vhodné rakety je velmi důležitý, protože každému vyhovují jiné vlastnosti. Pokud jdeme kupovat tenisovou raketu, měli bychom přihlídnout k její váze, velikosti hlavy, držadla a samozřejmě ceně. Ze zkušenosti víme, že nejdražší raketa nemusí být vždy tou nejvhodnější. Je dobré mít již předem vyzkoušený typ, který vám vyhovuje. K tomu slouží tzv. testovací rakety, které je možné zapůjčit si v tenisových klubech, kde se zároveň prodávají a kde vám také velmi dobře a ochotně poradí s výběrem. Při vašich začátcích vám postačí levnější raketa. Postupně s vývojem tenisových dovedností zjistíte, že vám kvalitnější raketa poskytne vyšší komfort a přesnost hry.

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

Vyvážení rakety – dle těžiště rakety rozlišujeme vyvážení do hlavy, na střed nebo do držadla. Rakety, které jsou těžší do hlavy, jsou vhodnější pro důraznou hru od základní čáry a tvrdá podání, ale jsou méně vhodné pro hru u sítě.

Velikost hlavy rakety – rakety se prodávají s malou, střední a velkou hlavou. U raket



s větší hlavou se zvyšuje aktivní odrazová plocha. V podstatě je pravidlem, že čím větší je hlava rakety, tím větší „sweet spot“ – sladký bod, tj. ta část výpletu, z níž se míče optimálně odrážejí. U normální rakety je toto místo velké asi jako pěst, u raket s maximální hlavou je přibližně čtyřikrát větší. Platí zde ale něco za něco, protože hra s takto velkou hlavou je méně přesná.

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

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

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

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

Míče

Výrobci nabízejí velmi široký sortiment tenisových míčů. Speciální míče pro první tenisové krůčky pro děti v tenisových školách, rekreační hráče, pokročilí i pro různé druhy povrchů. Když s tenisem začínáte, nekupujte okamžitě špičkové míče. Nešetřete však na jejich množství – mohlo by se vám pak totiž stát, že většinu času na tenise strávíte jejich hledáním a sbíráním.

Rady

- Pro výběr rakety neexistuje univerzální pravidlo. Nedejte na masivní reklamu v médiích, která nabízí myšlenku, že právě raketa této značky a tohoto typu vás dovede ke stejnému cíli jako hráče světové třídy. Obvykle se jedná o těžké, tvrdé