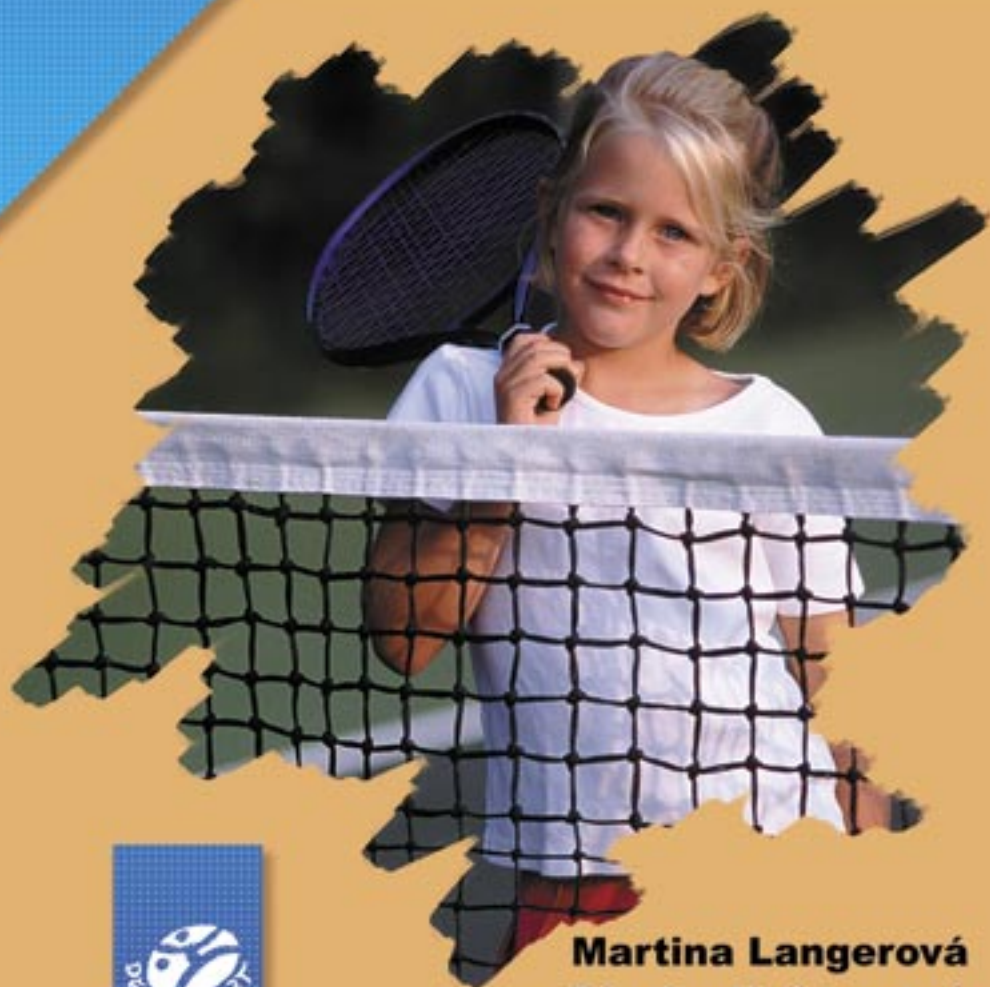


Tenis a děti



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.



Martina Langerová, Blanka Heřmanová
Tenis a děti

Autorská spolupráce Michal Stein



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2353. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdaléna Jimelová
Grafická úprava Jiří Pros
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie archiv autorky
Ilustrace Monika Wolfová
Počet stran 104 stran
První vydání, Praha 2005
Vytiskla tiskárna Pratr a.s.
Náchodská 524, Trutnov

© Grada Publishing, a.s., 2005
Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1256-3 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6149-7 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvodem	7
Trocha historie nikoho nezabije	9
Pravidla letem světem	11
Tenisový kurt	13
Začínáme s tenisem	16
Má dítě talent?	17
Než začneme na kurtech	19
Jak si vybrat oddíl	20
Individuální, nebo skupinový trénink?	22
Závodní hraní	23
Tenisové vybavení	25
Tenisová raketa	25
Pomůcky pro držení rakety	31
Zkrácené rakety	31
Tenisový míček	32
Odlehčené míče	34
Co na sebe	34
Další tréninkové pomůcky	36
Trenažéry	36
Pevné a mobilní stěny	37
Mobilní síť	39
Další tréninkové pomůcky	39
Individuální průpravná cvičení	42
Příprava mimo dvorec	42
Trénink bez rakety	42
Trénink s raketou	44
Trénink u tenisové stěny	47
Biomechanika tenisu	49
Hlavní principy tenisové biomechaniky	49
Vlastní biomechanika tenisty	51
Příčiny problémů s koordinací	52
Tenisová biomechanika v praxi	52

Metodika tréninku	53
Dělení základních úderů	54
Ještě než odehrajeme první úder	56
Zásady pro držení rakety	56
Pohyb a postavení při úderu	57
Vlastní úderová technika	59
Začínáme volejem	59
Metodický postup při tréninku volejů	61
Forhend a bekhend	62
Forhend od základu	63
Bekhend obouruč	66
Bekhend jednoruč	67
Tipy pro trénink forhendu a bekhendu	69
Podání není poslední v řadě	69
Metodické pokyny pro nácvik podání	72
Smeč	73
Údery s horní či spodní rotací	74
Ostatní údery	75
Vedení tréninku	76
Doporučení pro výběr trenéra	78
Individuální trénink	78
Skupinový trénink	80
Příklady skupinového tréninku	81
Speciální typy skupinového tréninku	82
Kondiční příprava a doplňkové sporty	85
Zdravotní rizika tenisu	86
Strečink	87
Posilování u dětí	90
Kompenzační cviky	91
Doplňkové sporty	91
Slovníček nejfrekvetovanějších tenisových výrazů a pojmů	94
Použitá literatura	103

Úvodem

Také vás okouzлил tenis? Asi ano. Jinak byste se zřejmě nestali čtenáři této útlé knížky... Je určena všem, kteří mají zájem o tenis a jeho trénink se zřetelem na trénování dětí. Má pomoci se základním pochopením metod tréninku, může být i názorným rádčem začínajícím trenérům, nebo rodičům v případě, kdy není trenér dostupný. Zároveň odpoví na stovky otázek a pomůže pochopit tréninkové metody trenéra i těm rodičům, kteří se na tenisových dvorcích, u tréninkových stěn a v jejich okolí příliš nevyskytují.

Čím je tenis – tento individuální sport (třebaže se v něm hrají čtyřhry a soutěže družstev) – neopakovatelný? Jednoduše a prostě vším! Netradičním počítáním. Nezvyklou sítí (která je, na rozdíl od odbíjené, badmintonu, ale i nohejbalu, uprostřed nižší než u krajních kúlů). A v neposlední řadě i tím, že se tento historicky označovaný „bílý sport“ stal v posledních třech desítkách let pestrobarevnou přehlídkou úborů i nebláznivěji zbarvených raket a výpletů. Především však patří tenis k těm sportům, kterým je možné se věnovat již od předškolních let až po aktivní seniorský věk. Ano, v turnajích seniorů nejsou výjimkou kategorie nad sedmdesát let a setkáváme se zde i s osmdesátníky! Tenis se také řadí mezi sporty s největší základnou rekreačních hráčů na světě (spolu s plaváním a turistikou)! I proto nastal v posledních desetiletích velký boom firem vyrábějících nejen tenisové „propriety“, ale vše, co má (byť vzdáleně) s tímto sportem něco společného.

Předmětem zájmu této knihy jsou především děti a jejich tenisové začátky. I proto je její podstatná část věnována správnému nácviku úderů a metodice tréninku. Na této části se podílela i někdejší špičková hráčka a současná úspěšná trenérka Blanka Heřmanová-Kumbárová. Do rukou se vám nedostávají odborná skripta (i když se v metodických pasážích knížky hlubšímu pohledu a zdánlivě odborným detailům nevyneme), ale příručka, která by chtěla být vaším dobrým kamarádem a přítelem, k němuž se rádi vracíte, abyste s ním poznávali něco nového, případně si něco zopakovali. Chceme vám přiblížit nejen základy tenisu, ale také poskytnout řadu informací, které jsou potřebné pro začínající trenéry. Kniha se bude hodit také rodičům či prarodičům, jejichž potomci se chtějí umět nejen úspěšněji pohybovat, ale hlavně hrát s raketou na dvorcích. A když prostřednictvím této publikace získáme pro tenis i vás, tím lépe!

Knížka poradí nejen v základní tenisové orientaci, může být také rádčem při výběru správného tenisového náčiní a oblečení, pomůže s výběrem

vhodného tenisového oddílu a trenéra. Dozvíte se něco o fyzické přípravě a kompenzačních cvičeních. Závěrečný slovníček výrazů a pojmů vám pomůže pochopit řadu (zpočátku „tajemných“) označení a odbornou tenisovou terminologii. Věříme také, že vám při praktickém nácviku úderů a pochopení jejich techniky budou nápomocny i názorné nákresy a fotografie.



Trocha historie nikoho nezabije

Většina kapitol z historie tenisu začíná větou: „...už staří Římané...“ Mohli bychom ji také použít, ale kořeny vzniku pozdějšího lawn-tenisu sahají možná i mimo evropský kontinent. První historický „prapředek“ tenisu vznikl, podle dochovaných historických pramenů, patrně v dávnověku v Mexiku. Již zmínění Římané měli také obdobnou hru, zvanou **trigon**.

Konkrétnější podoby her, za jejichž nástupníka bychom mohli dnešní tenis určitě považovat, se dochovaly ze středověku. Ve dvanáctém století se v Itálii setkáváme se hrou **gioco della pallone**, později vystřídanou **gioco della corda**. Ale také Francie se hrdě hlásí k tomu, že na jejím území vznikl pradědeček dnešního tenisu. Ta hra měla název **jeu de la courte paume**. A nesmíme zapomenout ani na (dodnes) tenisovou velmoc – Španělsko. Tam se od čtrnáctého století hraje populární **pelota**, která se postupně rozšířila na německé a holandské šlechtické dvory. Tedy nikoliv na dvory a dvorce, ale do tehdejších „hal“, čili míčoven. Výše uvedené hry měly s dnešní tenisovou hrou ještě pramálo společného. Míček se v nich odpaloval nejprve holou, později obandážovanou rukou. A protože se míček odpaloval o stěnu, mohli bychom je považovat také za předchůdce squashe. Bandáže byly při těchto hrách nutností, jelikož míčky nebyly gumové, ale z tvrdého korku!

První zmínky o hře s názvem tenis jsou z přelomu patnáctého a šestnáctého století. Hrála se v Anglii, ale slovo **tennis** je údajně odvozeno z francouzského výrazu „tenez“ (sloveso ve významu „berte“, či ještě výstižněji „chytejte“). Konkrétním předobrazem dnešního tenisu se stala hra **sféristika**, kterou si 16. března 1874 nechal patentovat anglický major Walter Clopton Wingfield. Sféristika se hrála na dvorcích, které byly v půlce vlastního pole zúžené a odtud mírně stoupaly k síti. O rok později již vznikla první pravidla tenisu, o která se zasloužili funkcionáři Marylebone Cricket Clubu a roku 1886 dostal dnešní podobu i tenisový dvorec.

Od té doby se pravidla tenisu měnila pouze minimálně. Roku 1903 a 1958 byla specifikována a upravena takzvaná „chyba nohou“, u podání zvaná výstižněji přešlap. V roce 1975 dochází k poměrně revoluční změně – na přání televizních společností, které trpěly nekonečnými zápasy, se zavedlo zkrácené počítání v sedmnáctém, respektive třináctém gemu (nejprve za stavu 8:8 a později – dodnes – za stavu 6:6 rozhodujícího setu) – **tie-break**. Postupně se tento rozhodující gem začal hrát v každé sadě.

Závěrem této kapitoly se krátce zmíníme o velkých tenisových osobnostech české a československé tenisové historie. Protože minulý režim tenisu příliš nepřál (zvláště v polovině dvacátého století), není náhodou, že jedny z největších postav nejen naší, ale i světové historie tenisu, dosáhly svých nejvýznamnějších úspěchů až v politické emigraci jako reprezentanti jiných států. To se týká prvního českého vítěze Wimbledonu **Jaroslava Drobného**, jedné z nejlepších tenistek dvacátého století, fenomenální **Martiny Navrátilové**, ale i asketického šampiona **Ivana Lendla**, který v roce 1980 výrazně pomohl získat Davisův pohár pro tým Československa, později však již sbíral tituly a dlouho se pohyboval na pozici světové jedničky jako občan USA. Stejnou úctu si však zaslouží i ti, kteří naši vlast reprezentovali téměř po celou kariéru. Trojnásobný profesionální světový šampion meziválečného období (1929, 1932, 1937) **Karel Koželuh**, wimbledonský vítěz ve dvouhře **Jan Kodeš**, jeho pozdější wimbledonský ženský protějšek **Jana Novotná**, olympijský šampion ze Soulu **Miloslav Mečíř**, světový šampion ve čtyřhře a vítěz Poháru národů **Tomáš Šmíd**, dlouholetá ženská stálice **Hana Mandlíková**, „srdcař“ a velký bojovník v týmových soutěžích **Jiří Hřebec**, jeho předchůdce **Jiří Javorský** a v neposlední řadě i (zatím) poslední česká tenisová světová jednička a vítěz velkého grandslamového turnaje ve dvouhře **Petr Korda**.

Československá tenisová škola měla odjakživa ve světě velmi dobrý zvuk. To potvrzuje nakonec i to, že v sedmdesátých letech minulého století si čeští odborníci patentovali průpravnou hru na malých kurtech – **pálkový tenis**. V současné době je jeho nástupcem tzv. **minitenis**, který se opírá o nejnovější tenisové poznatky ve výchově malých hráčů. O dobrém tréninkovém vedení mladých tenistů v naší vlasti svědčí i řada týmových úspěchů chlapců v **Galeově poháru**, dívek v poháru **Ann Soisbaultové** a obou kategorií v individuálních soutěžích Orange Bowle. Ze starších mládežnických úspěchů je třeba vyzdvihnout wimbledonskou juniorskou vítězku **Andreu Strnadovou** i její velmi talentované současnice – **Barboru Strýcovou** a zvláště **Nicole Vaidišovou**, které již hrávají vyrovnané zápasy s předními hvězdami ženského světového tenisu.