



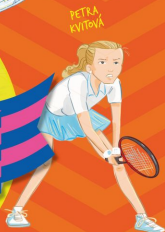
JANNIK
SINNER



NOVAK
DJOKOVIĆ



STEFFI
GRAFOVÁ



PETRA
KVITOVÁ

TENIS

pro děti

Trénink
v obrazech

Alberto Bertolazzi
Ilustrace TrePunti Lab



RAFAEL
NADAL



SERENA
WILLIAMSOVÁ

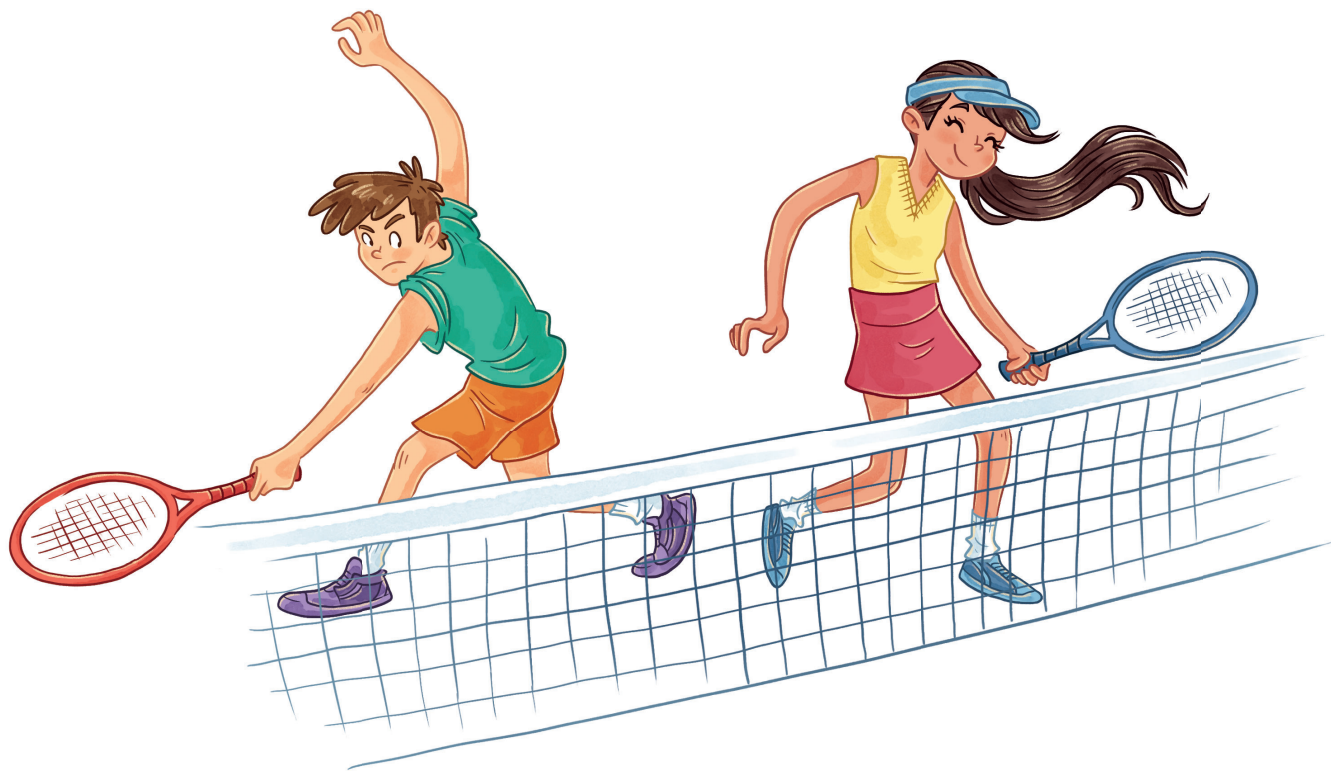
Alberto Bertolazzi

Ilustrace
Tre Punti Lab

TENIS

pro děti

Trénink
v obrazech



slovart

strana

4

OBSAH

TROCHA HISTORIE

strana

6

JDEME
NA TO!

strana

16

ZÁKLADY

TECHNIKA
A TAKTIKA



strana
38

**FYZIČKA
A TECHNIKA**

TRÉNINK

**NEJSILAVNĚJŠÍ
TURNAJE**

strana
56

ŠAMPIONI

strana
76

NOVAK DJOKOVIĆ



TROCHA

HISTORIE

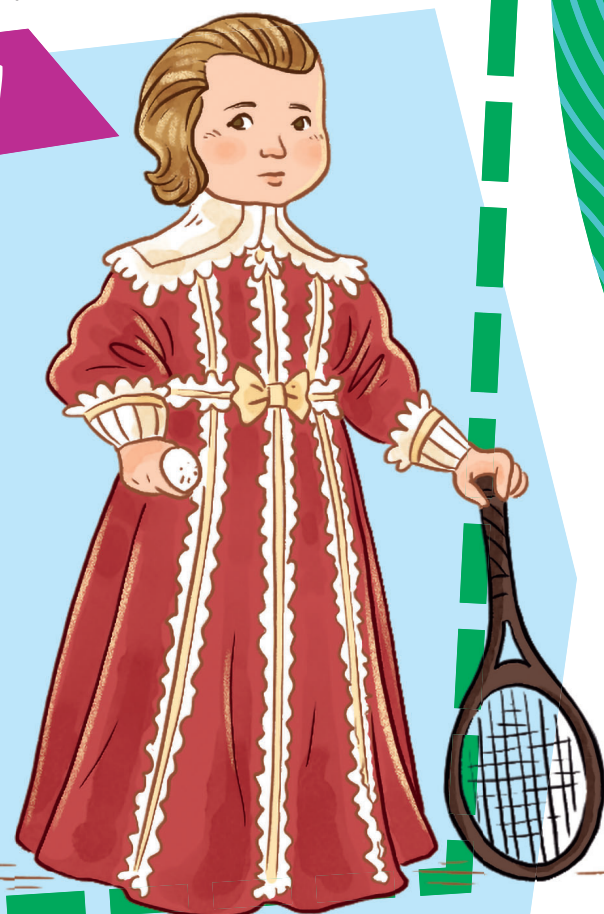
OD SPHAIRISTIKE...



Počátky tenisu musíme hledat ve starověkém Řecku. Řekové v antice hráli hru, které říkali sphairistike – míč se jednoduše odehrál rukou. Různé varianty této hry byly oblíbené ještě ve středověku. Najdeme o ní zmínku dokonce ve středověké literatuře, v artušovském příběhu o rytíři Gawainovi a Turkovi. Hráli ji s oblibou mniši v klášterech, na tzv. rajských dvorech, což by mohlo vysvětlit tvar a rozměry prvních tenisových kurtů. Později se přestěhovala i na městská tržiště a do krytých šlechtických míčoven.

... K TENISU

Ve Francii byla tato hra známá jako jeu de paume, v Itálii zase jako pallacorda. Podobala se dětským hrám nebo sportům, při nichž se hází míčkem o zeď (jako třeba baskická pelota). Míč se při těchto utkáních odrážel holou rukou, někdy chráněnou rukavicí. V 16. století nahradila rukavicí malá raketa, jak vidíš na portrétu francouzského krále Karla IX. Král, ještě jako dítě, drží v ruce tenisovou raketu. Tento „královský“ tenis se hraje dodnes – v Anglii to trochu zkomolili na „real“ tenis – asi mají pocit, že je to ten jediný skutečný.



WINGFIELD, OTEC MODERNÍHO TENISU

Podle tradice stál u zrodu dnešního moderního tenisu major Walter Clopton Wingfield, který v roce 1873 převzal mnoho pravidel původního „královského tenisu“ (jak se v Anglii říkalo jeu de paume) a přizpůsobil je hře s raketou. Definitivní pravidla ale vznikla až v roce 1877, kdy se konal první turnaj ve Wimbledonu. V roce 1913 byla založena Mezinárodní tenisová federace, tehdy se jmenovala Mezinárodní nadace pro tenis na trávě. Tenis byl v této době už tak populární, že byl zařazen do programu prvních moderních olympijských her v Athénách. Oblíbily si ho také ženy, takže se společně s golfem stal prvním ženským sportem, který se objevil na olympijských hrách (v Paříži v roce 1900).



MONSIEUR, TENEZ!

Moderní pojmenování tenisu vzniklo ve Francii. Domníváme se, že slovo „tenis“ pochází ze starofrancouzského výrazu „tenez“ (doslova „chytej“), což bylo slovo, které hráč vykřikl, aby upozornil ostatní, že je připravený poslat míč do hry. Předtím, než do míče udeřil, křikl: „Monsieur, tenez!“ („Pane, chytejte!“) A od toho slova pak už byl jen krůček k dnešnímu „tenis“. Zajímavé je, že když tento sport poprvé dorazil do Británie, Angličané ho hráli hlavně na trávě, a tak mu dodnes někdy říkají „tenis na trávě“.

JDEME NA TO!

DESET VĚCÍ, KTERÉ MUSÍŠ VĚDĚT ...

... A JEDNA NAVÍC



- Cílem hry je poslat míč přes síť tak, aby dopadl na zem na soupeřově straně kurtu.
- Kdo získá více bodů, vyhrává gem neboli hru.
- Kdo získá více gemů (neboli her), vyhrává set.
- Kdo **získá více setů**, vyhraje celý zápas.
- Hrají proti sobě dva hráči (dvouhra) nebo čtyři hráči (čtyřhra).
- Bod získáš tím, že zahraješ míček tak, aby ho soupeř nebyl schopný vrátit na tvoji stranu kurtu, nebo míček dopadne na soupeřově straně na zem více než jednou.
- Míček se odehrává pomocí rakety.
- Míček nesmíš odehrát rukou nebo nohou.
- Míček může spadnout dovnitř kurtu, nebo mimo něj (aut).
- Rozhodčímu se v tenise říká „umpire“. Jeho úkolem je hlídat, aby se hrálo podle pravidel. V oficiálních zápasech mu pomáhají rozhodčí na čárách.
- Zápas se hraje do chvíle, kdy jeden z hráčů získá dva sety ze tří (nebo tři sety z pěti). Tenisové zápasy mohou někdy trvat několik hodin!

VYBAVENÍ

TENISOVÁ OBUV

Kdysi používali všichni stejnou tenisovou obuv: s pevnou, plochou podrážkou, která jen velmi málo tlumila nárazy. Dnešní tenisová obuv je specializovaná a liší se i podle toho, na jakém povrchu budeš hrát. Nejdůležitější jsou podrážky. Například pro zápasy na antuce musí mít speciální vzor „rybí kosti“, pro hru na trávě je pokrývají drobné gumové „špunty“.



OBLEČENÍ

Na tenisovém oblečení bylo dlouho poznat, že tenis byl oblíbeným sportem vyšších vrstev. Na mnoha turnajích, hlavně na Wimbledonu, je dokonce předepsané, jak se mají hráči obléknout – například mohou mít jen bílé oblečení. Tenisová móda se ale mění a bohatě ti bude stačit sportovní tričko, šortky s kapsami a pohodlné ponožky.



RAKETA

Tenisová raketa tvarem tak trochu připomíná pánev. Je vypletená sítí pevně napnutých strun, která slouží k tomu, aby se od ní dobře odrážel míček. Tenisové rakety mohou mít různou velikost i hmotnost, vyrábějí se z různých materiálů. Dnes se už ale skoro nedělají rakety ze dřeva – nejběžnější je rám z karbonu, titanu nebo keramických materiálů.



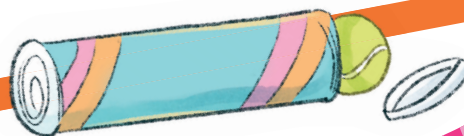
DOPLŇKY

Stejně jako v jiných sportech i v tenise dnes potřebuješ spoustu doplňků. Nejužitečnější jsou potítka na zápěstí, do kterých si můžeš utřít obličej, a vhodná kšiltovka, když hraješ zápas na slunci. Důležitá je i omotávka, aby ti raketa neklouzala při hře z ruky, méně často se k tomu používají i různé pudry nebo gely.



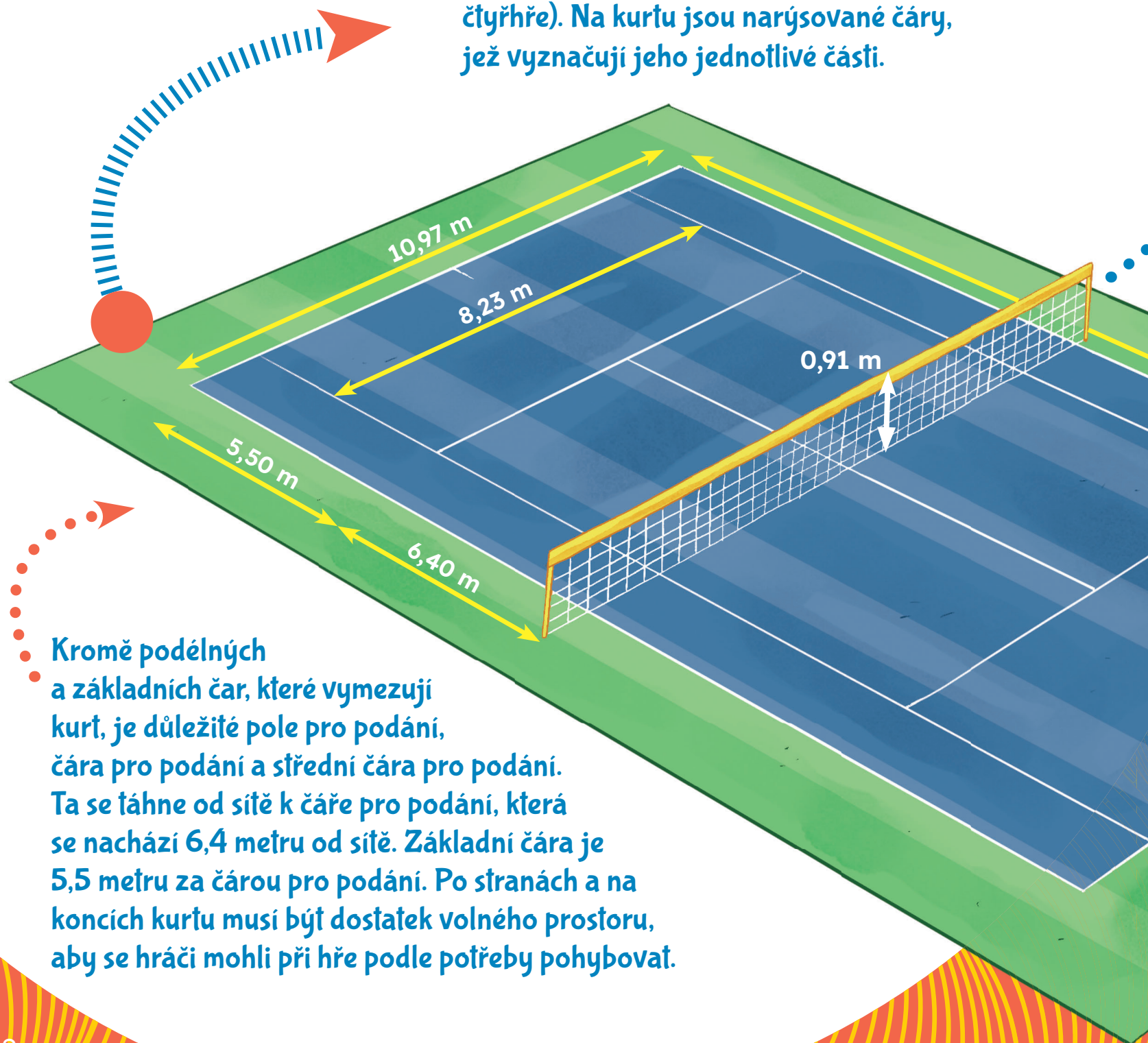
TENISOVÝ MÍČEK

Tenisový míček je z gumy, na povrchu je potažený plstí. Jeho průměr se pohybuje mezi 6,54 a 6,86 centimetry, hmotnost musí mít mezi 56 a 59,4 gramy. V profesionálních zápasech se zásadně používají jen nové míče, které se poprvé vymění po sedmi gемеch (hraje se s nimi totiž i rozehrávka), a pak vždy po devíti. Podle pravidel se musí hrát se žlutými míčky.



TENISOVÝ KURT

Tenisový kurt (také tenisový dvorec) má tvar obdélníku, jehož standardní rozměry musí být $23,77 \times 10,97$ metru. Patří do toho i části kurtu mezi podélnými čarami pro dvouhru a čtyřhru, které jsou široké 1,372 metru. Smí se ale používat jen při deblu (tedy při čtyřhře). Na kurtu jsou narysované čáry, jež vyznačují jeho jednotlivé části.



Kromě podélných a základních čar, které vymezují kurt, je důležité pole pro podání, čára pro podání a střední čára pro podání. Ta se táhne od sítě k čáře pro podání, která se nachází 6,4 metru od sítě. Základní čára je 5,5 metru za čarou pro podání. Po stranách a na koncích kurtu musí být dostatek volného prostoru, aby se hráči mohli při hře podle potřeby pohybovat.