



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



ZDOKONALOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH TENISOVÝCH ÚDERŮ

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Ivana Gregorová**

Vedoucí práce: PaedDr. Jiří Dygrín



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Ivana Gregorová**
Osobní číslo: **P12000151**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Zdokonalování základních tenisových úderů**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Sestavení sborníku průpravných a herních cvičení zdokonalující základní tenisové údery.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

SCHOLL, P., 2008. Tenis. 2. vyd. České Budějovice: ISBN 978-80-7232-350-0.

SCHÖNBORN, R., 2006. Moderní výuka tenisové techniky. 1. vyd. Ladislav Hrubý: ISBN 978-3-89124-427-2

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Jiří Dygrín

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **25. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **24. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala vedoucímu práce PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za odborné vedení a celkovou spolupráci při tvorbě této bakalářské práce.

Také bych ráda poděkovala studentům Technické univerzity v Liberci, kteří se zúčastnili natáčení výukového materiálu.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá zdokonalováním základních tenisových úderů, kterými jsou forhend, bekhend, voleje, smeč a podání. Ke zdokonalování úderů jsou využity průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry. Cílem práce je sestavení sborníku zdokonalovacích cvičení ve formě písemné a filmové. Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Hlavními kapitolami teoretické části jsou technika a metodika zdokonalování tenisových úderů. Praktická část obsahuje tvorbu vlastního sborníku zdokonalovacích cvičení.

Klíčová slova

tenis, technika tenisu, metodika tenisu, základní tenisové údery, průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry

Annotation

The bachelor thesis deals with the improvement of basic tennis shots, which are the forehand, backhand, volley, smash and serve. Preparatory exercises, game playing exercises and preparatory games are used to improve individual shots. The aim of the thesis is to create a collection of exercises in the form of writing and film. The thesis is divided into a theoretical and practical part. The main chapters of the theoretical part are the technique and methodology of tennis shots improvement. The practical part is based on creation the collection of improvement exercises.

Key words

tennis, tennis equipment, tennis methodology, basic tennis shots, preparatory exercises, game playing exercises , preparatory game

Obsah

Úvod	11
1 Cíle práce	12
1.1 Hlavní cíl	12
1.2 Dílčí cíle	12
2 Základní charakteristika tenisu	13
2.1 Historie	14
2.2 Soutěže	17
2.3 Pravidla tenisu	19
3 Technika tenisu	22
3.1 Rozdělení tenisových úderů	22
3.2 Fáze provedení úderu	23
3.3 Držení rakety	23
3.4 Postavení nohou	25
3.5 Rotace míče	25
3.6 Technika pohybu po dvorci	27
4 Základní tenisové údery	29
4.1 Výchozí postavení	29
4.2 Forhend	30
4.3 Bekhend	32
4.4 Voleje	35
4.5 Podání	37
4.6 Smeč	40
5 Didaktika tenisu	43
5.1 Rozvoj tenisové techniky	43
5.2 Zdroje energie	46
5.3 Formy cvičení	47
5.4 Kondiční příprava	48
5.5 Koordinační příprava	49
6 Sborník cvičení	51
6.1 Zdokonalování forhendu	51
6.2 Zdokonalování bekhendu	53

6.3	Zdokonalování volejů.....	55
6.4	Zdokonalování smeče.....	57
6.5	Zdokonalování podání.....	59
7	Multimediální výukový materiál	61
8	Závěr.....	62
9	Seznam použitých zdrojů.....	63
10	Seznam příloh	64

Seznam obrázků

<i>Obrázek 1: Historická hra Jeu de paume (Höhn 1982, s. 9).....</i>	<i>14</i>
<i>Obrázek 2: Rozměry tenisového dvorce (Linhartová 2009, s. 17)</i>	<i>19</i>
<i>Obrázek 3: Forhendové držení rakety (Linhartová 2009, s. 24)</i>	<i>23</i>
<i>Obrázek 4: Bekhendové držení rakety jednoruč a obouruč (Linhartová 2009, s. 24) ...</i>	<i>24</i>
<i>Obrázek 5: Jednotné držení rakety (Linhartová 2009, s. 25).....</i>	<i>24</i>
<i>Obrázek 6: Horní rotace míče (Höhn 1982, s. 33).....</i>	<i>25</i>
<i>Obrázek 7: Spodní rotace míče (Höhn 1982, s. 34)</i>	<i>26</i>
<i>Obrázek 8: Boční rotace (Höhn 1982, s. 34).....</i>	<i>26</i>
<i>Obrázek 9: Přímí úder bez rotace (Höhn 1982, s. 33)</i>	<i>27</i>
<i>Obrázek 10: Výchozí postavení (Linhartová 2009, s. 30)</i>	<i>29</i>
<i>Obrázek 11: Náprahová fáze forhendu (Scholl 2008, s. 28–29)</i>	<i>30</i>
<i>Obrázek 12: Úderová fáze a fáze protažení forhendu (Scholl 2008, s. 30–31).....</i>	<i>30</i>
<i>Obrázek 13: Náprahová fáze Bekhendu jednoruč (Scholl 2008, s. 42–43).....</i>	<i>32</i>
<i>Obrázek 14: Úderová fáze a fáze protažení bekhendu jednoruč (Scholl 2008, s. 44–45)</i> <i>.....</i>	<i>33</i>
<i>Obrázek 15: Všechny fáze bekhendu obouruč (Scholl 2008, s. 52–53).....</i>	<i>34</i>
<i>Obrázek 16: Všechny fáze forhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95).....</i>	<i>36</i>
<i>Obrázek 17: Všechny fáze bekhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95).....</i>	<i>36</i>
<i>Obrázek 18: Náprahová fáze přímého podání (Scholl 2008, s. 78–79)</i>	<i>38</i>
<i>Obrázek 19: Úderová fáze a fáze protažení přímého podání (Scholl 2008, s. 80–81)...</i>	<i>39</i>
<i>Obrázek 20: Všechny fáze podání s rotací (Scholl 2008, s. 90–91).....</i>	<i>39</i>
<i>Obrázek 21: Všechny fáze smeče ze stoje (Scholl 2008, s. 104–105).....</i>	<i>41</i>
<i>Obrázek 22: Všechny fáze smeče ve výskoku (Scholl 2008, s. 104–105)</i>	<i>41</i>
<i>Obrázek 23: Průpravná hra pro zdokonalování forhendu (vlastní zpracování)</i>	<i>52</i>
<i>Obrázek 24: Herní cvičení pro zdokonalování bekhendu (vlastní zpracování)</i>	<i>54</i>
<i>Obrázek 25: Herní cvičení pro zdokonalování volejů (vlastní zpracování)</i>	<i>56</i>
<i>Obrázek 26: Průpravná hra pro zdokonalování volejů (vlastní zpracování).....</i>	<i>57</i>
<i>Obrázek 27: Herní cvičení pro zdokonalování smeče (vlastní zpracování).....</i>	<i>58</i>
<i>Obrázek 28: Průpravná hra pro zdokonalování podání (vlastní zpracování)</i>	<i>60</i>
<i>Obrázek 29. Petr Minařík, Eliška Doležalová, Tomáš Hojný, Jakub Bidlo</i>	<i>61</i>

Úvod

Tenis je velmi populární hra, která má vyznavače po celém světě. Tak jako každý sport, i tenis se stále vyvíjí a klade na hráče stále vyšší nároky, a to jak fyzické, tak psychické. Hráči tenisu se rozdělují na dvě skupiny - na ty, co se rozhodli brát tuto hru vážně, hrají ji závodně, mají určité ambice, chtějí v tomto sportu něčeho dosáhnout a jsou ochotni tomu hodně obětovat a na ty, kteří mají tenis spojený spíše s aktivním odpočinkem a s příjemně stráveným volným časem. Do druhé skupiny se řadím i já.

Právě skupině rekreačních tenistů by měla být určena má práce. Jejím cílem je sestavení sborníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, který by měl posloužit hráčům, kteří již mají základy tenisových úderů a chtěli by zlepšit svou techniku a celkovou hru. Hráčů, kteří chtějí zdokonalit svou hru je mnoho, a proto by se poznatky této práce mohly uplatnit i v praxi. Sborník cvičení bude doplněn multimediálním materiálem, který poslouží k pochopení jednotlivých cvičení a usnadnění jejich nácviku.

Jako bývalá závodní hráčka, která prošla od dětí přes mladší a starší žáky až k dorostu, bych chtěla na tuto práci pohlížet jak ze strany závodníka, tak ze strany rekreačního hráče a tuto práci obohatit i o vlastní poznatky a zkušenosti.

1 Cíle práce

1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem je sestavení sborníku průpravných a herních cvičení ke zdokonalování základních tenisových úderů.

1.2 Dílčí cíle

1. charakteristika tenisu a jeho historie
2. technika a metodika základních tenisových úderů
3. výběr průpravných a herních cvičení a průpravných her, sestavení sborníku
4. vypracování multimediálního výukového materiálu

2 Základní charakteristika tenisu

Tenis patří bez pochyb mezi jeden z nejrozšířenějších sportů dnešní doby. Má plno fanoušků po celém světě a hráčů, kteří s tímto sportem začínají, stále přibývá. Tenis bývá označován za bílý sport a řadí se mezi míčové, raketové sporty. Je charakteristický svou náročností nejen na fyzickou připravenost, ale i na tu psychickou. Jelikož žádný zápas nemůže být úplně stejný jako zápasy předchozí, hráč musí být flexibilní a musí se umět přizpůsobit dané situaci. „*Moderní špičkový tenis vyžaduje koncentraci automobilového závodníka, který vjíždí do zatáčky, ale i vytrvalost maratónského běžce, který po čtyřicetakilometrovém běhu nasazuje k závěrečnému sprintu.*“ (Jankovský 2002, s. 9)

Tenis se hraje na dvorci, který může být různého povrchu, mezi pomalé povrchy řadíme především antuku a mezi ty rychlé pak beton, asfalt nebo umělou hmotu. Můžeme hrát buď dvouhru, nebo čtyřhru, takže i když je tenis individuálním sportem, čtyřhra je soutěž kolektivní.

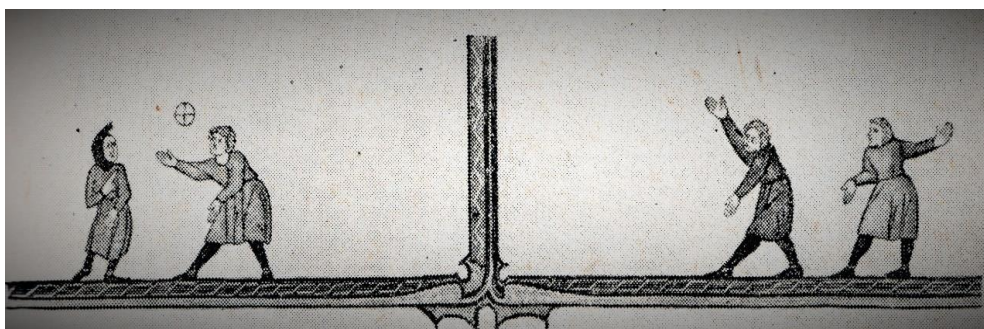
Cílem hry je odehrát míč pomocí rakety na soupeřovo vyhrazené pole tak, aby ho v lepším případě vůbec neodehrál, nebo aby po úderu míč zkazil. (Jankovský, 2002)

2.1 Historie

Jedním z nejstarších předchůdců tenisu je hra zvaná Trigon, se kterou přišli Římané. Používali dřevěné pálky a pinkali si s koženými míčky, které byly vyplněny trávou nebo žíněmi. Postupem času se objevovaly další hry podobné tenisu, jako příklad můžeme uvést hry Giuocco del pllone a Giocco del corda, které vznikly v 11. a 12. století v Itálii nebo pak španělskou hru Juego de pelota.

Největší význam pro vývoj tenisu měla však hra s názvem Jeu de paume, která pocházela z Francie ze 14. století. Hrál ji především šlechta, včetně králů. Byla to takzvané hra dlaní, kdy se zprvu opravdu míč odehrával dlaní, ale postupně se přecházelo na dřevěné rakety. Z této hry se dále vyvinula hra „Tenez“ (chytej). V roce 1530 byl v Louveru postaven oficiální tenisový dvorec a roku 1571 Karel IX uznal svaz tenisových učitelů. Roku 1596 existovalo v Paříži přes 250 sportovišť. Popularita tenisu prudce stoupala. (Höhn, 1982)

V Anglii trvalo poměrně dlouho, než se tenis prosadil. V roce 1365 Eduard III hru zakázal z důvodu, že nijak nepřispívala k obraně země. Velký zvrat nastal v 19. století, kdy major W. C. Wingfield zpracoval pravidla hry, kterou nazval „Sphairistiké“. V roce 1875 byla hra přejmenována na Lawn-tennis. V roce 1877 se konal první turnaj ve Wimbledonu, který se pořádá každý rok a byl pojmenován „Tenisové mistrovství na trávnících All England Clubu ve Wimbledonu“. Tenis byl od roku 1896 do roku 1924 součástí olympijských her a po šedesátileté pauze se roku 1988 znovu na olympijské hry vrátil. (Stojan, Brabenec, 1999)



Obrázek 1: Historická hra Jeu de paume (Höhn 1982, s. 9)

V Čechách

Už za Rudolfa II. existovaly takzvané míčovny, kde se hrály hry podobné francouzskému „Tenez“. V českých zemích proběhl první turnaj roku 1879 v parku knížat Kinských a Chocni. O 14 let později vznikl první český lawn tenisový klub ČLTK. Za dob Československa se dosahovalo prvních mezinárodních úspěchů, například tenista Karel Koželuh byl třikrát mistrem světa. (Linhartová, 2009)

Významní čeští tenisté

Jaroslav Drobný

Jeden z nejlepších tenistů poválečné doby.

1945–1949 – mistr ČSR

1954 – vítěz Wimbledonu

1951–1952 – vítěz Roland Garros

Jiří Javorský

Devítinásobný mistr Československa

1955–1966 – reprezentant v Davis Cupu

1967 – vítěz na Roland Garros

Věra Suková

Jedenáctinásobná mistryně ČSSR, šestinásobná mezinárodní mistryně ČSSR

1957 – vítězka ve smíšené čtyřhře na Roland Garros

Jan Kodeš

Nejúspěšnější tenista 60. a 70. let

1975 – výhra v Davis Cupu

1973 – vítěz Wimbledonu

1970–1971 – vítěz Roland Garros

1966–1977 – 1. místo v čs. tenisovém žebříčku

Ivan Lendl

Třináct let patřil mezi nejlepších deset světových hráčů. Ve Wimbledonu byl dvakrát na druhém místě a pětkrát v semifinále, ale nikdy nevyhrál. Po 4 roky byl světovou jedničkou. Proslavil se svým dokonalým forhendem.

1981–1982 – vítěz turnaje Masters Grand Prix

Martina Navrátilová

Nejlepší tenistka historie, získala 56 grandslamových titulů. Hrála systémem podání, volej.

1978–1979 a 1982–1984 – 1. místo světového žebříčku

1975 – emigrovala a od roku 1981 je občankou USA

(Jankovský, 2002)

Jiří Novák

Vyhrál 7 turnajů na okruhu ATP ve dvouhře a 18 ve čtyřhře, zúčastnil se 17 utkání v Davisově poháru

Petra Kvitová

Získala 14 titulů v WTA a 7 v ITF

2011, 2014 – vítězka Wimbledonu

2011 – vítězka turnaje mistryň

2011, 2012, 2014 – výhra ve Fed Cupu

2012 – vítězka v Hopman Cupu

Radek Štěpánek

2012 – vítěz Australian Open (ve čtyřhře)

2013 – vítěz US Open (ve čtyřhře)

2012, 2013 – výhra v Davis Cupu

Tomáš Berdych

Získal 10 titulů v okruhu ATP.

2012, 2013 – výhra v Davis Cupu

2010 – semifinále French Open a finále Wimbledonu

2011 – semifinále turnaje mistrů

2012 – semifinále US Open a vítězství v Hopman Cupu

(tenisportal, 2015)

2.2 Soutěže

Jednotlivci

Mezi soutěže jednotlivců patří **Grand Slam**, který je tvořen čtyřmi největšími tenisovými turnaji.

1. Australian Open

Tento turnaj se hraje vždy v lednu, ale jako jediný nemá stálé působiště. Střídají se města Melbourne, Sydney, Adelaide a Brisbane. S tímto turnajem je úzce spjato jméno Ray Emerson, který zde šestkrát zvítězil.

2. French Open

Zvaný také jako Roland Garros. Stadion, na kterém se turnaj hraje, je pojmenován po francouzském pilotovi. Vítěz turnaje je považován za nejlepšího antukového hráče.

3. Wimbledon

Nejstarší a nejvýznamnější tenisový turnaj, který se hraje na travnatých dvorcích. Vítězství na tomto turnaji je považováno za největší úspěch, který lze v tenise dosáhnout. Předsedou tohoto turnaje je vždy člen královské rodiny.

4. US Open

Turnaj se hraje na dvorcích Flushing Meadows. Všechny dvorce mají povrch z umělé hmoty. (Jankovský, 2002)

ATP

Asociace tenisových profesionálů (anglicky Association of Tennis Professionals, krátce ATP). Asociace byla založena roku 1972. Hlavní úlohou je organizování mezinárodních tenisových turnajů v rámci tzv. ATP World Tour a sestavení žebříčku, podle kterého jsou hráči nasazováni do turnajů.

WTA

Ženská tenisová asociace (anglicky Women's Tennis Association, krátce WTA). Asociace vznikla v roce 1973. WTA spolupracuje s Mezinárodní tenisovou federací. Pomocí společné komise WIPTC organizují soutěže. (Jankovský, 2002)

Družstva

1. Davis Cup

Mužská mezinárodní soutěž, která byla založena roku 1900 v USA. Soutěž byla pojmenována po americkém tenistovi Dwightu F. Davisovi, který věnoval putovní cenu v podobě pozlacené „mísy na salát“. Hrají se nejprve dvě dvouhry, následuje čtyřhra a nakonec další dvě dvouhry.

2. Federation Cup

Ženská mezinárodní soutěž, kterou založila Mezinárodní tenisová federace (ITF) v roce 1963. Putovní cenu Wightman cup, věnovala tenistka Wightmanová. První ročník se uskutečnil roku 1963 v Londýně.

3. Hopman Cup

Soutěž smíšených družstev, hraje se vždy v lednu. Od roku 2013 se soutěž hraje v Perth aréně v Austrálii a ředitelem turnaje je Steve Ayles.

4. Galea Cup

Mezinárodní soutěž juniorů do 20 let, která byla založena roku 1950. Zakladatelkou byla Edmonte de Galeová, která také věnovala putovní trofej na počest svého zesnulého syna. Prvního ročníku se zúčastnily 4 družstva (Francie, Itálie, Španělsko a Belgie).

5. Soisbault Cup – mezinárodní soutěž juniorek do 20 let

6. Kings Cup – mezinárodní halová soutěž

7. Valoria Cup – evropská dorostenecká soutěž do 18 let

Mezinárodní tenisová federace

ITF – International Tennis Federation řídí veškeré světové tenisové dění. K roku 2008 bylo její součástí 205 národních tenisových svazů, včetně toho českého. Založena byla v Paříži roku 1913 a sídlo má v Londýně. (Jankovský, 2002)

Podání a příjem

Pomocí podání (servisu) se dostává míč do hry, podává se střídavě z pravé a levé strany a cílem je trefit vyhrazené soupeřovo pole pro podání, a to tak, aby měl soupeř co největší problém s příjmem míče. Příjem podání znamená odehrání míče na soupeřovu polovinu, důležité je, aby míč po podání dopadl na zem, nesmí se hrát z voleje. Pokud podávající hráč zkazí první podání, má k dispozici ještě jeden pokus, po nezdařeném druhém podání soupeř získává bod. V případě, že míč při podání tečuje sít' a spadne do vyhrazeného pole, míč se nedohrává, nýbrž podávající podává znovu. (Linhartová, 2009)

Počítání

Málo kdo ví, proč má tenis tak netradiční počítání. Má svůj původ v sexadecimálním systému, který byl dělen na 60 jednotek. Ve Francii ve 14. a 15. století byly mince v hodnotě 60 sous a 15 sous. Při turnajích, kde se hrálo o peníze, se nesázely dolary, nýbrž každý bod měl hodnotu 15 sous a game měl tedy cenu 60 sous, aby se třetímu bodu nemuselo zdlouhavě říkat pětáctýřicet, říká se pouze čtyřicet.

Po dokončení výměny je udělen tzv. „fiftýn“, v případě že hráč vyhraje první výměnu má patnáct, po druhé výměně má třicet, po třetí výměně má čtyřicet a po čtvrté výměně získává game. Toto je situace, kdy protihráč nezíská ani jedinou výměnu, v případě že výměnu získá, vznikají různé kombinace (např.: 15 : 30, 30 : 40, 40 : 15). Pokud je stav 40 : 40 nastává tzv. shoda, pak musí hráč získat dvě výměny za sebou, aby game vyhrál, po první výměně získává tzv. výhodu a po druhé získává game. (Koromházová, Linhartová, 2008)

Set

Set neboli sadu získává hráč, který jako první vyhraje šest her. Opět je zde několik nestandardních případů, například když je stav nerozhodně 5 : 5, hráč musí vyhrát následující dvě hry, aby byl rozdíl dvou gamů. Pokud je však stav 6 : 6, hraje se zkrácená hra, tzv. tie-break, který se hraje do 7 bodů. První podává hráč, který je na řadě, ale pouze jednou, po ukončení výměny podává soupeř, ale již dvakrát. Při stavu v tie-breaku 5 : 5 musí hráč vyhrát o dva míče. Po výhře tie-breaku získává hráč celou sadu za stavu 7 : 6. (Linhartová, 2009)

Dvouhra a čtyřhra

Základním rozdílem je, že čtyřhru hrají čtyři hráči a také to, že se hraje na širším dvorci. Při podání se oba spoluhráči střídají, stejně tak se hráči střídají u příjmu. (Koromházová, Linhartová, 2008)

3 Technika tenisu

Nejprve bychom měli vysvětlit, co vůbec slovo technika znamená. Existuje mnoho výkladů tohoto pojmu, jedna z interpretací ze Sportovně – vědeckého lexikonu, kterou uvádí Schönborn ve své knize je: „*Technika je specifický sled pohybů nebo částí pohybů při řešení pohybových úkolů ve sportovních situacích.*“ Z toho vyplývá, že technika je vždy propojena s pohybem, musí být chápána jako komplex pohybů. Důraz je kladen na zapojení celého těla. Technika slouží k řešení určitých úkolů a situací. (Schönborn, 2006)

Společné technické zásady pro všechny údery:

- *sledování míče zrakem,*
- *včasná příprava k úderu,*
- *boční postavení při úderu (neplatí u každého úderu a ne vždy),*
- *rovnoměrné zrychlení pohybu paže s raketou,*
- *zásah míče v optimální vzdálenosti od těla a před tělem,*
- *vložení váhy těla do úderu (platí, když má hráč dostatek času),*
- *provedení úderů s uvolněnou paží, ale s rukou zpevněnou v zápěstí,*
- *návrat do základního postavení.*

(Lekič s kolektivem 1997, s. 11)

3.1 Rozdělení tenisových úderů

Základní údery

- forhend
- bekhend
- volej
- podání
- smeč

Speciální údery

- return (příjem podání)
- lob
- stopbal
- halfvolej
- nabíhané údery
- prohození

(Linhartová, 2009)

3.2 Fáze provedení úderu

- základní postavení
- příprava na úder
- nápřah
- zásah
- protažení
- návrat do základního postavení

Jednotlivé fáze na sebe navazují a nelze jednu z fází vynechat. (Jankovský, 2002)

3.3 Držení rakety

Vhodné držení rakety je velmi důležité pro správné provedení úderů. Určuje úhel odrazu míče od rakety i následný směr dráhy letu. Držení rakety rozdělujeme na jednotné držení, které se používá u volejů a směrů a na držení se změnou, které se využívá u forhendu, bekendu a podání. Držení rakety pro forhend a bekhend se může lišit nepatrným posunutím úchopu doprava u forhendu a doleva u bekendu u hráče hrajícího pravou rukou. Míra posunutí úchopu je individuální, kdy každému hráči vyhovuje jiný úchop.

- **Forhendové držení**

Forhendové držení připomíná podání ruky při představování. Palec a ukazovák tvoří pomyslné „V“, které v případě forhendového držení je na pravé hraně horní plochy držadla. Prsty jsou mírně od sebe pro pohodlné držení.



Obrázek 3: Forhendové držení rakety (Linhartová 2009, s. 24)

- **Bekhendové držení**

Bekhendové držení rozdělujeme na jednoruční a obouručné. Držadlo uchopíme tak, aby „V“ bylo na levé hraně horní plochy.



Obrázek 4: Bekhendové držení rakety jednoruč a obouruč (Linhartová 2009, s. 24)

- **Jednotné držení**

Při jednotném držení uchopíme raketu tak, aby „V“ bylo na středu horní plochy. (Jankovský, 2002)



Obrázek 5: Jednotné držení rakety (Linhartová 2009, s. 25)

3.4 Postavení nohou

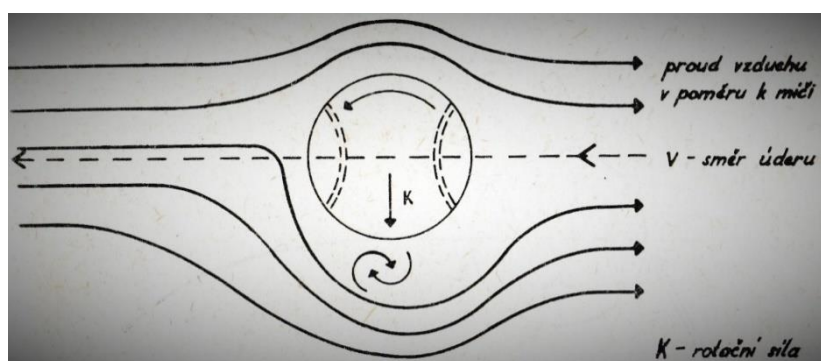
Rozlišujeme otevřené postavení nohou a postavení bokem, tzv. zavřené postavení. Otevřené postavení se využívá u returnu, kdy proti nám letí rychlé podání a máme málo času na přípravu úderu. Obecně se používá u forhendových úderů, při kterých máme nedostatek času, při forhendovém čopu a také při bekhendu obouruč. Naopak postavení bokem se využívá při voleji, halfvoleji, lobu, bekhendových úderech a při forhendových úderech, které mají být velmi přesné. Nelze však jednoznačně říct, že jedno nebo druhé postavení je v danou chvíli chybné. Při hře je velmi obtížné dosáhnout ideálního postavení. Každý hráč si musí najít to postavení, které mu bude vyhovovat. (Jankovský, 2002)

3.5 Rotace míče

Odraz míče od rakety nám určuje druh rotace. Rotace míče mění jak dráhu letu, tak i jeho chování po odrazu od země. Slouží nám k lepší kontrole nad míčkem. Rozlišujeme rotaci horní, spodní, boční a kombinovanou. Úder, při němž míč nedostává žádnou rotaci, se nazývá přímý úder. (Jankovský, 2002)

- **horní rotace**

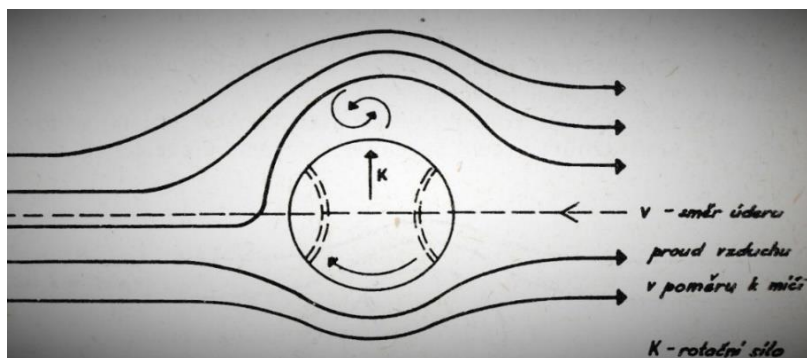
Hlava rakety, kterou se míč odehrává, při úderu s horní rotací směřuje k zemi, je tedy zavřená. Hlavní vlastností míče s horní rotací je, že dráha letu je kratší než u míče bez rotace, ale při odrazu je míč mnohem rychlejší, což znamená, že se odráží dál. (Höhn 1982)



Obrázek 6: Horní rotace míče (Höhn 1982, s. 33)

- **spodní rotace**

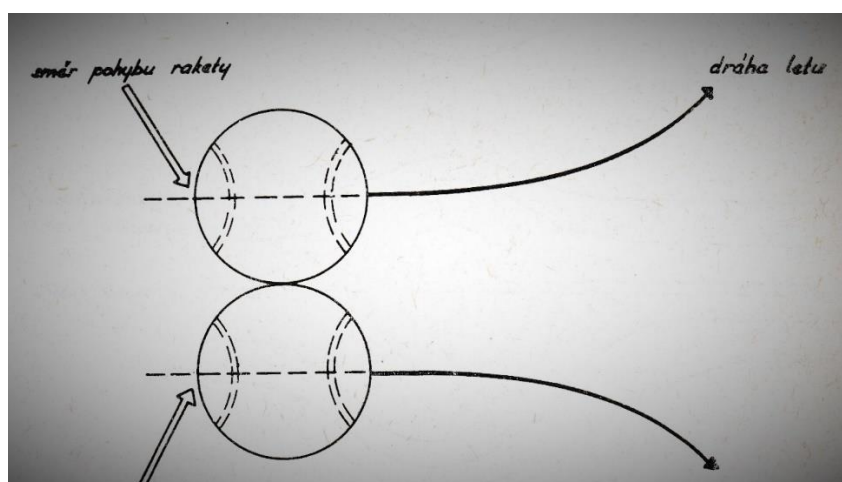
Hlava rakety při spodní rotaci je opačně než u horní rotace, raketa je tedy otevřená. Dráha letu míče je poměrně dlouhá, ale odskok je nízký, navíc míč po odskoku sklouzne, což zhoršuje soupeřovi odehrání míče. (Höhn, 1982)



Obrázek 7: Spodní rotace míče (Höhn 1982, s. 34)

- **boční rotace**

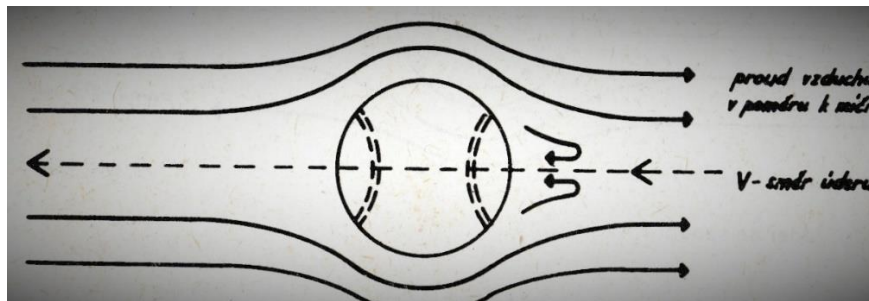
Boční rotace se sama o sobě používá jen výjimečně, například u podání. Míček se při této rotaci otáčí kolem své svislé osy. Míček s boční rotací letí obloukem. (Höhn, 1982)



Obrázek 8: Boční rotace (Höhn 1982, s. 34)

- **bez rotace**

Při úderu bez rotace je hlava rakety téměř kolmo k míči. Při tomto úderu má míč nejvyšší rychlost a odraz po dopadu je pravidelný. (Höhn, 1982)



Obrázek 9: Příímí úder bez rotace (Höhn 1982, s. 33)

3.6 Technika pohybu po dvorci

Při hře se stává jen výjimečně, že nám míček přiletí přímo na raketu. Proto je velmi důležité umět zahrát úder v pohybu. Je to samozřejmě podstatně těžší, než zahrát míček z místa. Z tohoto vyplývá, že je důležitá práce nohou. Naše technika úderů může být skvělá, ale nebude nám k ničemu, když u míče nebudeme včas a ve správném postoji. V průměru hráč běží k míči 2–3 metry, kroky jsou zprvu poměrně krátké z důvodu rychlého startu. V případě dobíhání míče, například až k síti, jsou kroky delší. Po úspěšném odehrání míče se opět musíme pomocí práce nohou, nejčastěji cvalem stranou, dostat nejlépe na střed dvorce, abychom byli schopni pokrýt kurt při dalším úderu. (Linhartová, 2009)

Pohyb stranou

Pohyb stranou je jeden z nejčastějších, využívá se jak při forhendu tak při bekhend. Je důležité včas se napřáhnout, a to už ve chvíli, kdy zjistíme, kam míček letí. Současně se vytáčíme do bočního postavení. Je důležité dostat se k míči včas, abychom mohli správně provést daný úder. V okamžiku dopadu míče by měl být náprah dokončený. (Linhartová, 2009)

Pohyb vpřed

Tento pohyb se využívá při zkrácení hry soupeřem. Opět musíme provést včasný náprah. Při úderu máme mírně pokrčená kolena a stavíme se do bočního postavení.

Pohyb po ustoupení vzad

Tato situace nastává v případě, kdy nám například protihráč zahraje úder k zadní čáře. V této situaci je důležité odstoupit si v dostatečném předstihu, abychom následně mohli jít tělem proti míčku. Současně se napřahujeme a zaujímáme boční postavení. Nejčastěji ustupujeme pomocí cvalu. Při veškerém pohybu po dvorci musíme mít na mysli, že nenabíháme přímo na míč, ale necháváme si prostor mezi místem dopadu míče a tělem, abychom mohli správně odehrát míč. (Linhartová, 2009)

Jednoduché zásady pro správnou práci nohou:

- nečekat na míč, ale chodit mu naproti,
- rychlý pohyb, nikoli zbrklý pohyb,
- použití kratších kroků,
- pokrčené nohy v kolenou.

Timing

Timing neboli načasování úderu úzce souvisí s pohybem po dvorci. „*Je to harmonická souhra všech pohybů celého těla a rakety, vložení váhy do úderu, správný rytmus postupného zrychlení paže s raketou. Je to dokonalá časové koordinace, která je založena na sledování míče očima, správném pohybu na dvorci, správném načasování a pohybu, když chcete míč zasáhnout.*“ (Koromházová, Linhartová 2008, s. 29)

4 Základní tenisové údery

Jak je již zmíněno výše, mezi základní tenisové údery řadíme forhend, bekhend, voleje, smeč a podání. Veškerý popis techniky jednotlivých úderů platí pro pravoruké hráče.

4.1 Výchozí postavení

Výchozí postavení je nejvhodnější pozice při čekání na úder. Z tohoto postavení je nejjednodušší vystartovat za míčkem a následně ho odehrát ať z forhendu, nebo z bekhendu. Návrat do základního postavení následuje po každém úderu. (Scholl, 2006)

Zaujímání postavení

Nohy máme mírně od sebe a pokrčené v kolenou, horní část těla máme nakloněnou dopředu. Ruce jsou před tělem a pokrčeny v loktech. Hlava rakety směřuje mírně vzhůru a je kolmo k síti. Pravou rukou držíme raketu a levou ji jen přidržujeme buď za rukojeť, nebo za krk rakety. Ruce jsou uvolněné. (Scholl, 2006)

Časté chyby:

- **hráč stojí vzpřímeně** – takto postavený hráč má problém zareagovat dost rychle;
- **nohy blízko u sebe** – špatná stabilita hráče (vhodné rozkročení na šířku ramen);
- **napnutá kolena** – při předklonu těla je důležité mít pokrčená kolena (snazší pro vyběhnutí za míčem;

(Scholl, 2008)

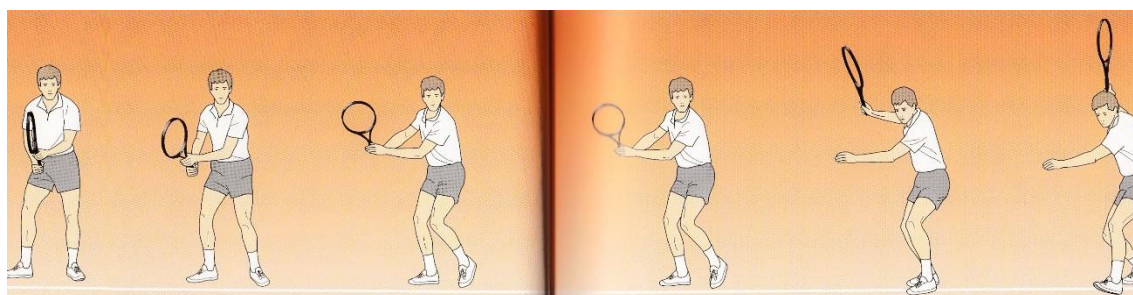


Obrázek 10: Výchozí postavení (Linhartová 2009, s. 30)

4.2 Forhend

Nápřahová fáze

Nápřah musí být včasný, aby byl dostatek času na odehrání úderu. Ze základního postavení přeneseme váhu těla na pravou nohu a tělo vytočíme doprava, tak aby levé rameno směřovalo k síti. Předloktí zvedáme a ruku vedeme dozadu. Raketou uděláme oblouk tažením rakety nahoru a dozadu. Levá ruka míří na míček. Při konečné fázi nápřahu je hlava rakety pod úrovní odehrávaného míče a zápěstí je otevřené. Nohy jsou mírně pokrčeny v kolenou. (Koromházová, Linhartová, 2008)



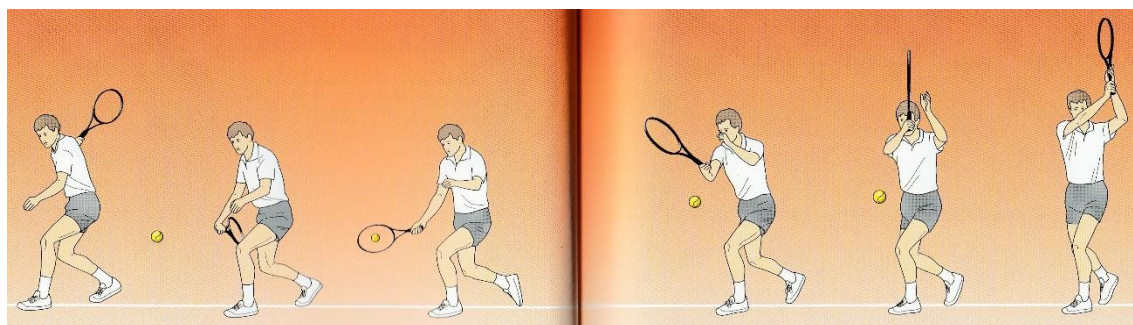
Obrázek 11: Nápřahová fáze forhendu (Scholl 2008, s. 28–29)

Úderová fáze

Vykročíme levou nohou dopředu proti míči a přeneseme na ni váhu. Před úderem je důležité pevně držet raketu a pohyb postupně zrychlovat. V době kdy raketa zasáhne míč je hlava rakety kolmo k zemi, na úrovni levého boku a před tělem. (Linhartová, 2009)

Fáze protažení úderu

Raketa pokračuje přirozeně v pohybu a končí nad levým ramenem. Tělo postupně otáčíme až k čelnímu postavení, váha těla je stále na levé noze. Levá ruka má úlohu vyvažování. (Scholl, 2008)



Obrázek 12: Úderová fáze a fáze protažení forhendu (Scholl 2008, s. 30–31)

Časté chyby při forhendu:

- **volné držení rakety v době odrazu míčku** – jen nepatrné odražení míčku od rakety;
 - **pozdní nápřah** – při pozdním nápřahu je méně času na správné provedení a tím se zhoršuje přesnost umístění;
 - **vysoký nápřah** – raketa směřuje ze shora dolů a tím se zvyšuje riziko, že míč skončí v síti;
 - **zásah míče moc před tělem** – ztráta kontroly nad míčem;
 - **čelní postavení v době úderu** – raketa je špatně vytočená a odehraný míč letí ven z kurtu;
 - **záklon při úderu** – hlava rakety se otevře a míč letí vzhůru.
- (Koromházová, Linhartová, 2008)

Metodický postup při nácviku:

- 1) představa o úderu z videozáznamu nebo ukázka na dvorci s výkladem,
 - 2) vysvětlení správného držení rakety a následná kontrola tohoto držení,
 - 3) stínování bez míčku (ze základního i úderového postavení),
 - 4) pokusy zasáhnout míč.
 - Po svislém nadhozu spoluhráče z ruky (odehráno z polohy nápřahu), spoluhráč stojí vedle hráče,
 - z vlastního svislého nadhozu,
 - z úderového postavení z nahrávky od sítě,
 - z úderového postavení ve středu dvorce s umístěním do forhendového rohu,
 - úder po pohybu stranou ze základního postavení,
 - zahrání míče do střídavě do forhendového a bekhendového rohu,
 - cvičné testy (cvičné zápasy, utkání).
- (Lekič s kolektivem, 1997)

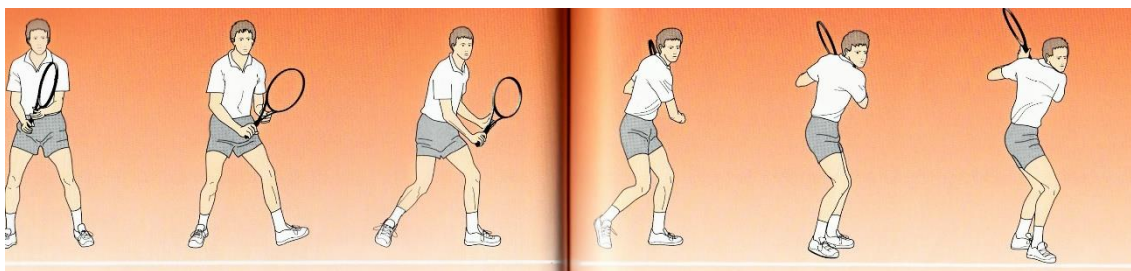
4.3 Bekhend

Bekhend je jeden z dalších základních úderů tenisu. Bekhend rozdělujeme na jednoruční a obouruční. Obouruční bekhend se učí poměrně snadněji a je i více používaný u světových tenistů.

Bekhend jednoruční

Nápřahová fáze

Ze základního postavení se začínáme přetáčet tak, aby pravé rameno směřovalo k síti (u praváků). Váhu přeneseme na levou nohu. Pravá ruka s raketou opíše pomyslný oblouk směrem nahoru dozadu. Levá ruka přidržuje raketu v oblasti krku. Při konečné fázi nápřahu je tělo více vytočené než u forhendu a to tak, že pravá polovina zad je namířena proti síti. Pravá noha vykračuje proti míčku. Stejně jako u forhendu je důležitý včasný nápřah, ten se na rozdíl od úderové části provádí pomalu a v klidu. (Linhartová, 2009)



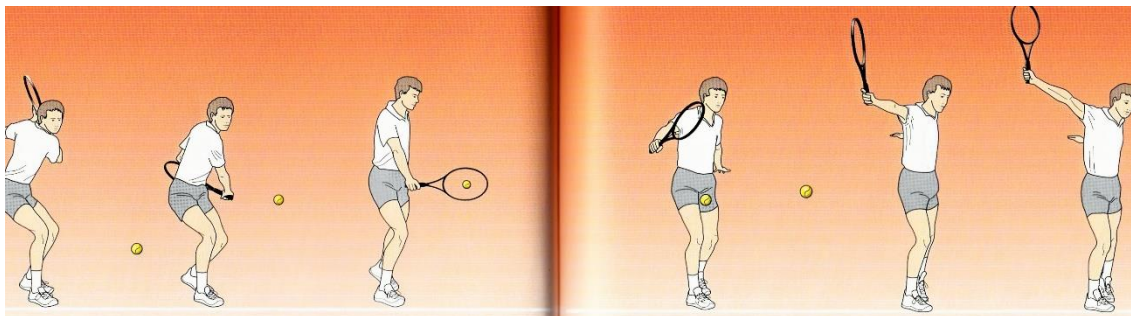
Obrázek 13: Nápřahová fáze Bekhendu jednoruč (Scholl 2008, s. 42–43)

Úderová fáze

Váhu přeneseme na pravou nohu, pravou ruku s raketou spustíme dolů, tak aby se hlava rakety dostala pod odehrávaný míč, následuje šikmý pohyb vzhůru. Ruka musí být zpevněná a napnutá v lokti. Levá ruka při úderové části raketu pouští. Nohy a boky jsou stále nasměřovány kolmo k síti. Pravá noha je před levou. Raketa zasáhne míček vedle pravého boku a před tělem. Levá ruka, která slouží ke stabilitě celého těla, je volně natažená na rozdíl od pravé, která je celá zpevněná. (Jankovský, 2002)

Fáze protažení úderu

Pravá ruka s raketou pokračuje dál v přirozeném pohybu, a to dopředu a nahoru. Protažení u bekhandu je velmi důležité, protože udává směr, výšku i délku úderu. Platí, že raketa má směřovat tím směrem, kterým chceme, aby míček letěl. (Scholl, 2008)



Obrázek 14: Úderová fáze a fáze protažení bekhandu jednoruč (Scholl 2008, s. 44–45)

Bekhend obouruč

Nápřahová fáze

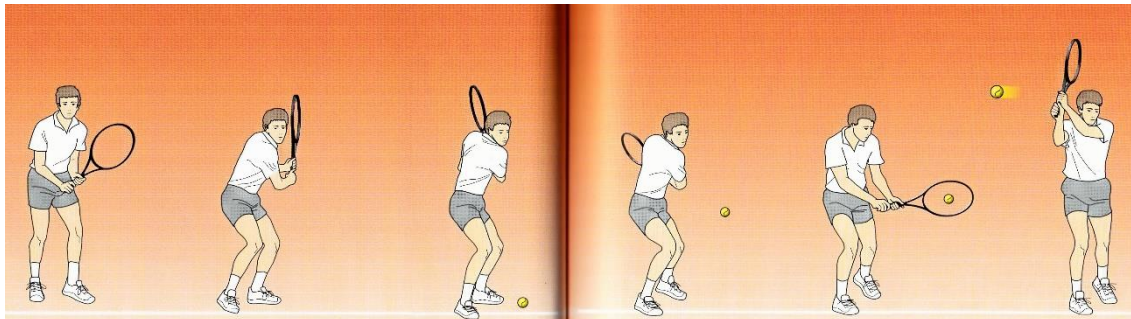
Ze základního postavení přeneseme váhu na levou nohu a zároveň vytáčíme boky doleva tak, aby pravá polovina zad mířila k síti. Pravou nohou vykročujeme proti míčku. Obě ruce máme na držadle rakety, pravá ruka je pod levou. Zápěstí pravé ruky je zavřené a levé ruky otevřené. Raketou opisujeme pomyslný oblouk dozadu a vzhůru. (Scholl, 2006)

Úderová fáze

Váhu přenášíme na pravou nohu. Nohy jsou pokrčeny v kolenou - tím dostaneme hlavu rakety pod míček, který chceme udeřit. Následně vedeme raketu dopředu a vzhůru. Horní polovinu těla vytáčíme doprava. Obě ruce máme mírně pokrčené. Celý pohyb by se měl zrychlovat. (Koromházová, Linhartová, 2008)

Fáze protažení úderu

Po zásahu míčku protahujeme úder dál směrem vzhůru, až nad pravé rameno. Celé tělo vytáčíme čelem k síti. (Linhartová, 2009)



Obrázek 15: Všechny fáze bekhendu obouruč (Scholl 2008, s. 52–53)

Časté chyby při bekhendu:

- **záklon** – při záklonu se otevře hlava rakety a míček letí příliš vysoko;
- **zvednutí lokte** – špatná ovladatelnost míčku;
- **pohyb vychází z lokte a ne i z ramene;**
- **pozdní nápřah;**
- **otevřená, nebo zavřená hlava rakety.**

(Koromházová, Linhartová, 2008)

Metodický postup při nácviku:

- 1) představa o úderu z videozáznamu nebo ukázka na dvorci s výkladem,
- 2) vysvětlení správného držení rakety a následná kontrola tohoto držení,
- 3) stínování bez míčku (ze základního i úderového postavení),
- 4) pokusy zasáhnout míč.
 - Po svislém nadhozu spoluhráče z ruky (odehráno z polohy nápřahu), spoluhráč stojí vedle hráče,
 - z vlastního svislého nadhozu,
 - z úderového postavení z nahrávky od sítě,
 - z úderového postavení ve středu dvorce s umístěním do bekhendového rohu,
 - úder po pohybu stranou ze základního postavení,
 - zahrání míče střídavě do bekhendového a forhendového rohu,
 - cvičné testy (cvičné zápasy, utkání). (Lekič s kolektivem, 1997)

4.4 Voleje

Volej je úder, který se odehrává před dopadem míčku na zem. Jelikož míček nedopadá na zem, je hra velmi rychlá. Z tohoto důvodu používáme jednotné držení, které nám umožňuje rychlou reakci, a to hlavně díky tomu, že nemusíme přehazovat držení z forhendu na bekhend a naopak. Voleje se využívají hlavně při čtyřhře. (Scholl, 2006)

Charakteristika volejů:

- nápřah je krátký,
- raketa se nedostává za tělo,
- protažení je velmi krátké,
- pohyb nohou musí být rychlý,
- velmi důležité je sledování míče,
- zápěstí je při úderu zpevněné,
- hlava rakety je stále nad zápěstím,
- pohyb rakety je přímý, bez oblouku.

Rozdělení volejů:

- vysoké, střední, nízké,
- dlouhé a tlumené,
- přímé a s rotací,
- koncové a přípravné.

(Koromházová, Linhartová, 2008)

Forhendový a bekhendový volej

Nápřahová fáze

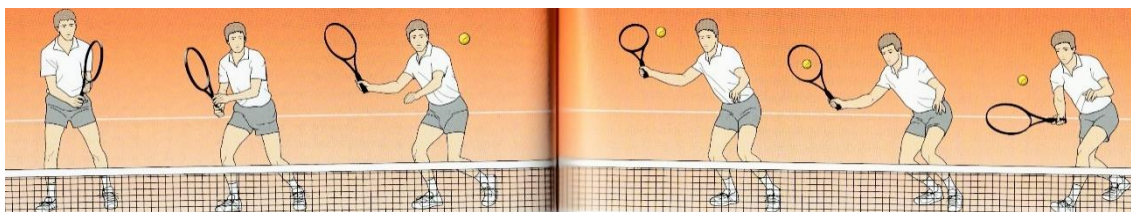
Ze základního postavení otáčíme tělo ve směru, ve kterém odehráváme úder. Při forhendu je k síti namířeno levé rameno, při bekhendu pravé. Váhu přeneseme na levou (u forhendu), nebo na pravou (u bekhendu) nohu. Nohy jsou pokrčeny v kolenou. Hlava rakety je nahoře v místě, kde je předpokládáný střet s míčkem. Při rychlém míčku je nápřah kratší. (Scholl, 2006)

Úderová fáze

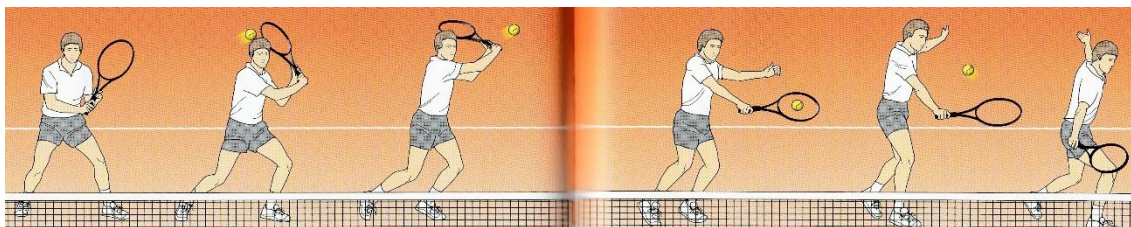
Raketa se pohybuje ve směru dopředu dolů. Zápěstí je po celou dobu úderu zpevněné a paže se postupně propíná v lokti. Váhu přenášíme na levou (u forhendového voleje), nebo na pravou (u bekhendového voleje) nohu. U forhendu se boční postavení pomalu otevírá, ale bekhendový volej se odehrává v bočním postavení. (Linhartová, 2009)

Fáze protažení

Protažení volejů je velmi krátké. Po úderu raketa směřuje dál ve směru úderu. (Scholl, 2008)



Obrázek 16: Všechny fáze forhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95)



Obrázek 17: Všechny fáze bekhendového voleje (Scholl 2008, s. 94–95)

Časté chyby při volejích:

- **velký náprah** – zásah moc před nebo za tělem;
- **čelní postavení při úderu;**
- **hlava rakety je pod zápěstím;**
- **povolené zápěstí;**
- **ztráta rovnováhy;**
- **nesledování míče očima.**

(Koromházová, Linhartová, 2008)

Metodický postup při nácviku:

- 1) nácvik úderu mez míče,
- 2) provedení úderu z polohy náprahu, při nadhození míčku spoluhráčem, spoluhráč stojí těsně za sítí,
- 3) provedení úderu ze základního postavení, při nadhozu míčku spoluhráčem, spoluhráč stojí těsně za sítí,
- 4) nácvik u odrazové stěny (nácvik včasného zareagování),
- 5) nácvik úderu při naběhnutí od základní čáry,
- 6) umístování úderů do předem určeného místa. (Lekič s kolektivem, 1997)

4.5 Podání

Podání nebo také servis, je jeden z nejdůležitějších úderů, kterým se míček dostává do hry. Podání rozdělujeme na přímé podáníbez rotace a na podání s rotací, které je pomalejší. Jelikož se jedná o jediný úder, který si nadhazujeme sami, je možné ho dovést téměř k dokonalosti. (Linhartová, 2009)

Přímé podání

Základní postavení

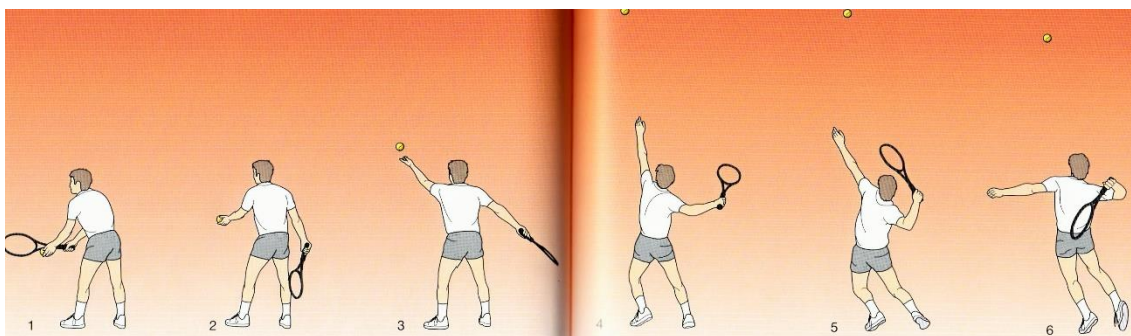
Základní postavení pro podání je na základní čáře, cca od 20 – 100 cm vpravo nebo vlevo od označení půlky kurtu. Levá noha je vepředu a špička směřuje k pravému sloupku. Pravá noha je téměř rovnoběžná se základní čarou. Nohy jsou mírně od sebe tak, aby byla dobrá stabilita. Váha je rozložena na obě nohy. Ruce jsou uvolněné a před tělem. Raketa je v pravé ruce, levá ruka ji přidržuje a zároveň drží i míček. (Scholl, 2008)

Fáze nadhozu

Levá ruka nadhazuje míček svisle nahoru. Míček vypouští z ruky až v okamžiku, kdy je skoro natažená. Dobrý nadhoz je velmi důležitý pro správné provedení úderu. Musí být dostatečně vysoký, abychom měli dostatek času na provedení úderu. U přímého podání si můžeme míček nadhodit mírně dopředu. Levou rukou si na míček ukazujeme. (Koromházová, Linhartová, 2008)

Nápřahová fáze

Pravá ruka se dostane spodním obloukem vzhůru až do pozice, kdy hlava rakety pomyslně ukazuje na padající míček. Paži máme pokrčenou v lokti. Kolena máme též pokrčená. Naše paže jsou jako váhy. Když se pokrčíme v kolenou, pravá paže klesá dolů, a tím se levá paže dostává výš, stejně jako u vah. Trup vytáčíme doprava a současně přisouváme pravou nohu k levé. Váha těla je na levé. (Scholl, 2006)



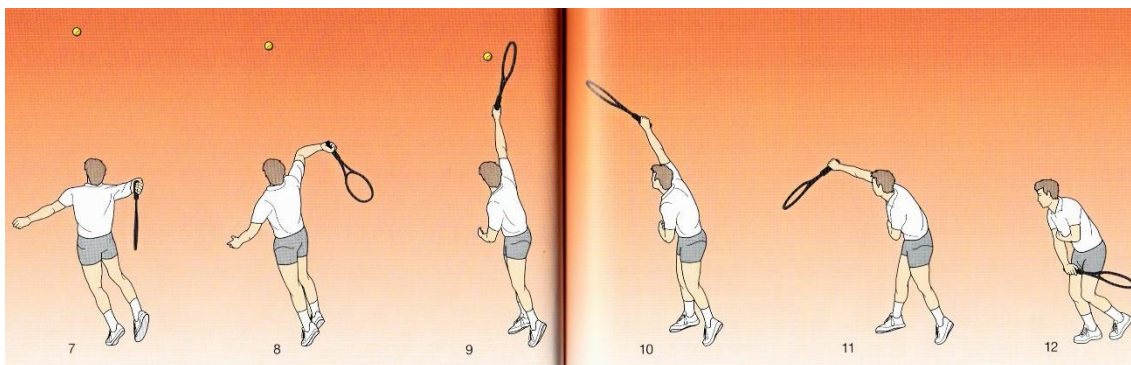
Obrázek 18: Nápřahová fáze přímého podání (Scholl 2008, s. 78–79)

Úderová fáze

Pravou ruku spustíme za záda tak, aby hlava rakety směřovala k zemi. Váha těla se přenese na pravou nohu. Zápěstí je uvolněné. Následuje dynamická část, kdy zároveň napínáme kolena a vytáčíme trup ve směru úderu tak, že se pravé rameno dostane před levé. Pravá ruka udělá pomyslnou smyčku a napíná se, zápěstí je zpevněné. Ideální je míček trefit v okamžiku, kdy je ruka natažená. Důležité je při úderu zaklopit hlavu rakety, aby míč nevyletěl do autu. V tomto okamžiku jsme na špičkách a co nejvíce vytažení vzhůru. V této části dostává míček svou rychlost. (Koromházová, Linhartová, 2008)

Fáze protažení

Raketa pokračuje dál ve směru pohybu a končí na úrovni levého boku. Tím, že si míček nadhodíme mírně dopředu, tělo bude mít tendenci směřovat za míčem, takže musíme vykročit pravou nohou vpřed. Po provedení se vracíme do základního postavení. (Linhartová, 2009)



Obrázek 19: Úderová fáze a fáze protažení přímého podání (Scholl 2008, s. 80–81)

Podání s rotací

Základní postavení

Základní postavení je stejné jako u přímého podání.

Fáze nadhoz

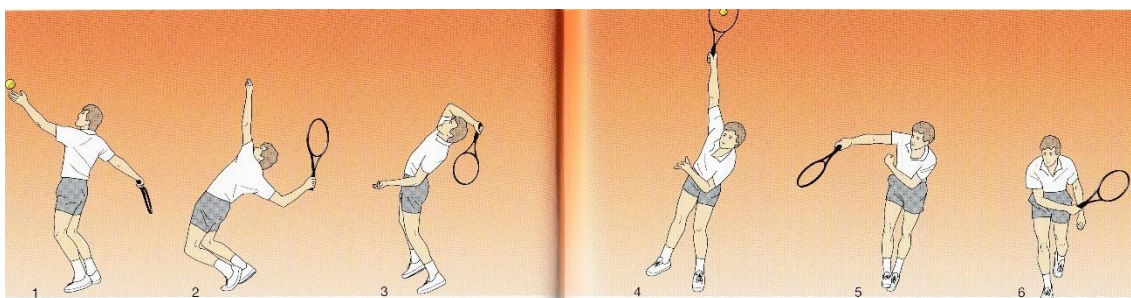
Nadhoz je téměř stejný jako u prvního podání, jen se nadhazuje o něco víc vpravo.

Úderová fáze

Zásah míčku provedeme více zprava, aby míč dostal boční rotaci. Při podání s rotací má velký význam zápěstí, které pomůže míčku při roztáčení. Pohyb vypadá, jako kdybychom chtěli míček zabalit zprava do leva. (Scholl, 2006)

Fáze protažení

Úder končí stejně jako u přímého podání na úrovni levého boku. Podání s rotací je výrazně pomalejší než přímé podání, ale díky rotaci má větší tendenci udržet se v kurtu. (Linhartová, 2009)



Obrázek 20: Všechny fáze podání s rotací (Scholl 2008, s. 90–91)

Nejčastější chyby při podání:

- špatné držení rakety,
- špatný nadhoz,
- špatná práce nohou,
- čelní postavení, místo bočního,
- nesklopení rakety po při odehrání míčku.

(Koromházová, Linhartová, 2008)

Metodický postup při nácviku:

- 1) házení míče přes dvorec,
- 2) nadhoz míčku do výšky (hráč stojí bokem ke stěně),
- 3) podání z polohy zapuštěné rakety za zády (s vlastním nadhozem),
- 4) provedení celého pohybu bez zásahu míče,
- 5) provedení celého pohybu se zásahem míčku (s vlastním nadhozem),
- 6) podání s postupem k síti,
- 7) střídání zásahu forhendového a bekhendového pole podání.

(Lekič s kolektivem, 1997)

4.6 Smeč

Smeč se využívá při hře u sítě, když protihráč zahraje lob. Úder se hraje buď ve stoje, nebo ve výskoku. Smeč velmi připomíná podání, ale má některé odlišnosti. Tím, že si míček sami nenadhazujeme jako u podání, je mnohem těžší dostat se správně pod míč a odehrát ho. Tento úder bývá většinou konečný, proto se hraje s velkou razancí. (Koromházová, Linhartová, 2008)

Nápřahová fáze

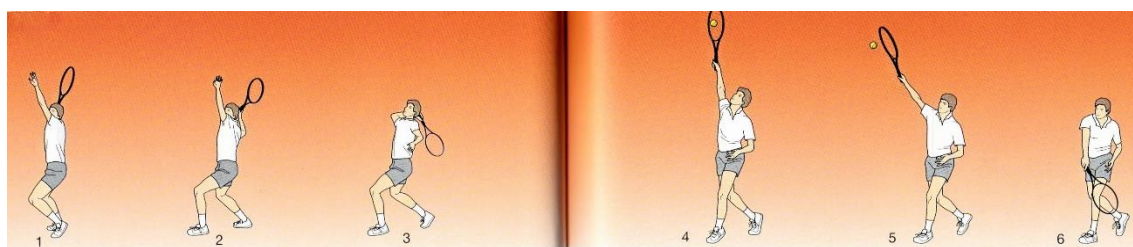
Ze základního postavení, které je stejné jako u volejů, se začínáme otáčet do bočního postavení. Pravou nohou uděláme krok dozadu pro lepší stabilitu. Levé rameno směřuje k síti. V ideální situaci by nám míček měl padat směrem k čelu. Levou rukou si na míček ukazujeme a neustále ho sledujeme očima. Pravá ruka směřuje přímo vzhůru. Raketa by měla nad hlavou udělat jakousi stříšku. V tomto postavení vyčkáváme na letící míček a pomocí nohou se dostáváme co nejvíce pod něj. (Linhartová, 2009)

Úderová fáze

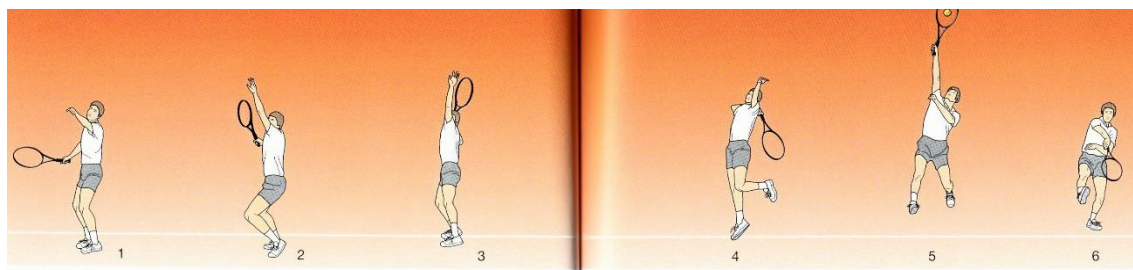
Nejprve váhu těla přeneseme na zadní pravou nohu a lehce se zakloníme. Kolena máme mírně pokrčená. Hlavu rakety volně spustíme za záda a opíšeme smyčku jako u podání. Zápěstí je uvolněné. Ve druhé fázi vedeme raketu vzhůru proti míčku. Zásah míčku by měl proběhnout nad hlavou, před zápěstím. Pokrčené nohy napínáme. U smeče s výskokem by nohy měly fungovat jako pružiny, měly by dodat míčku větší energii. (Jankovský, 2002)

Fáze protažení

Po zasažení míčku raketa míří dál vpřed a končí přibližně u levého kolene. (Scholl, 2008)



Obrázek 21: Všechny fáze smeče ze stoje (Scholl 2008, s. 104–105)



Obrázek 22: Všechny fáze smeče ve výskoku (Scholl 2008, s. 104–105)

Časté chyby při smeči:

- **forhendové držení** – míč není zasažen dostatečně vysoko,
- **spodní náprah jako při podání** – nedostatek času,
- **zásah míčku moc před tělem** – míč končí v síti,
- **zásah míčku moc za tělem** – míč končí v autu.

(Koromházová, Linhartová, 2008)

Metodický postup při nácviku:

- 1) stínový pohyb bez zásahu míčku (důležitý nácvik přenášení váhy těla),
- 2) zásah z polohy náprahu při nahrávce od spoluhráče, který stojí za sítí,
- 3) smeč ve vzdálenosti 1–2m od sítě,
- 4) předchozí cvik s prodloužením odstupu od sítě,
- 5) zdokonalování smeče u odrazové stěny,
- 6) umístování smeče do předem určeného místa,
- 7) nácvik smeče v pohybu.

(Lekič s kolektivem, 1997)

5 Didaktika tenisu

5.1 Rozvoj tenisové techniky

Abychom mohli správně rozvíjet tenisovou techniku, je potřeba pochopit, že je součástí určitého celku, z čehož vyplývá, že nesmíme rozvíjet pouze samotnou techniku. Pro závodní hráče kompletní celek zahrnuje koordinační, kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu. To jsou tzv. složky sportovního tréninku. Pro nás rekreační hráče postačí, když budeme chápat celek jako technickou, kondiční a koordinační přípravu. Pokud chceme tyto dovednosti rozvíjet, je potřeba, aby se v průběhu naší hry přirozeně propojovaly, jelikož každé pozitivní ovlivnění jednotlivé části, má za následek pozitivní ovlivnění části další. Nejprve si řekneme něco o statických a dynamických metodách nácviku tenisové techniky a následně etapy rozvoje tenisové techniky. (Schönborn, 2006)

Statická metoda

Statickou metodou rozumíme nácvik tenisových úderů bez pohybu po dvorci. Tato metoda je výhodná v tom, že se můžeme plně soustředit na správné provedení úderu, a tím se výrazně zlepšuje naše technika prováděných úderů. Tato metoda je vhodná pro začátečníky, kteří se musejí naučit nejdříve provedení úderu. Je zde možnost nacvičení jednotlivých fází úderu a následné spojení do celku. (Crespo a Miley, 2000)

Dynamická metoda

Dynamická metoda je již složitější a je tedy vhodnější pro pokročilé hráče. Její podstatou je, že se údery odehrávají již s pohybem po dvorci, proto je mnohem těžší údery provádět správně, technika úderů se zde tedy výrazně horší. Na druhou stranu se zde rozvíjejí jiné schopnosti a dovednosti jako například orientace v prostoru a vnímání toho, co se na hřišti děje. (Crespo a Miley, 2000)

Etapy rozvoje techniky

Etapy rozvoje tenisové techniky jsou založeny na tom, že se organismus musí postupně fyziologicky adaptovat na určité pohyby, aby mohla nastoupit další etapa a další adaptace. Tyto adaptační procesy nelze nijak obejít ani uspěchat. Jsou to „nosné pilíře“, bez kterých se vše zhroutí. (Schönborn, 2006)

1) Fáze osvojení techniky

Tato fáze pojednává o pochopení a správném provedení techniky pomocí systematické výuky tzv. engramů. Cílem je vytvoření motorické paměti. Neměli bychom však zapomenout, že i když zde píšeme o rozvoji techniky, neopomínáme ani ostatní dovednosti, jež jsou zmíněny výše, zejména koordinaci, která hraje velkou roli při motorickém učení. (Schönborn, 2006)

„Engram je zůstávající stopa neurofyzilogického postupu ve velkém mozku. Je to konečný výsledek paměťové schopnosti neuronálních struktur, které vznikají tzv. interneuronálními vazbami, při nichž jsou sepínány přes synapse svazky nervových buněk. Toto se děje pravidelným opakováním stejných podnětů (výuka, cvičení).“
(Schönborn 2006, s. 74)

2) Fáze automatizace

Důležité je si v této fázi uvědomit, co to vlastně je to motorické učení. Motorické učení je osvojování si nových pohybů a s tím souvisí následná automatizace těchto pohybů, která je u tenisu nezbytná, jelikož při hře je tolik podnětů, kterým se musí hráč věnovat, že samotný úder musí probíhat automaticky. Ať závodní nebo rekreační hráč musí být schopen vnímat, co se na hřišti děje. Vnímání jsou myšlenkové pochody, které se odehrávají na základě zkušeností a vzpomínek. Proto je zásadní už od začátku rozvíjet i intuici, která představuje spontánní chápání. Zmiňujeme to zde hlavně z důvodu, abychom pochopili, že při zdokonalování techniky v této fázi nejde pouze o nácvik úderů. (Schönborn, 2006)

3) Fáze užití techniky

Cílem této fáze je rozvíjet tzv. virtuozitu, která představuje špičku ledovce technické dovednostní úrovně. Jde o to, aby se vše propojilo (všechny schopnosti a dovednosti) a vše perfektně fungovalo, jako když virtuóz dokonale ovládá svůj hudební nástroj. Právě tato dovednost odděluje špičkové hráče od ostatních. Pro rekreačního hráče by měl být v této fázi hlavní cíl zúročit co nejvíce z první fáze, aby se posunul ve své hře dál. Jak jsme již zmiňovali, nejde jen o dokonalou práci s raketou a míčem, ale záleží i na ostatních schopnostech a dovednostech.

Tato fáze, na rozdíl od těch předchozích, je více zaměřena na individualitu hráče. Jinak bude vypadat trénink u hráče, který hraje jen od základní čáry a jinak u hráče, který

často nabíhá na síť, ale nejpřirozenější je navodit zápasové podmínky, aby byly herní situace co nejrealnější. (Schönborn, 2006)

Samotné základy tréninku techniky

Základním předpokladem k tomu, aby se technika mohla vůbec začít zlepšovat, je analýza tenisové hry. Ta se skládá z časové dimenze, prostorové dimenze, množství úderů, rychlosti míče a času letu. Nyní si všechny části probereme, ale pouze okrajově, jelikož větší význam mají pro závodní hráče a jejich trenéry, kteří by se jimi měli zabývat do hloubky. Pro naše potřeby je vhodné o nich alespoň něco vědět. (Schönborn, 2006)

Časová dimenze

Průměrný 3setový tenisový zápas se hraje přibližně 130 minut, 5setový může trvat i 5 hodin. Když se ale zaměříme na dobu trvání jednoho bodu, jedná se jen o několik vteřin. Pro představu: v mužském tenise se jeden bod hraje v průměru na trávě 2,7 s a na antuce 8,3 s. U ženského tenisu jsou hodnoty vyšší, na trávě se hraje jeden bod v průměru 5,4 s, na antuce 10,7 s. Z toho nám vyplývá, že se jedná o velmi krátké, ale intenzivní, zátěže. To znamená, že energie se nám uvolňuje anaerobním, nelaktátovým způsobem (způsoby energetického krytí vysvětlíme níže). (Schönborn, 2006)

Prostorová dimenze

Hřiště má jasně dané rozměry, které velmi omezují běžecké možnosti. Nejdelší možná vzdálenost je maximálně 14m. Na jeden bod, který se skládá ze tří úderů, hráč průměrně uběhne asi 14 – 15m. V jednom zápase to pak činí přibližně 1800 – 2200 m. U 5setového zápasu je to samozřejmě více. Z toho nám vyplývá, že hráč musí mít dobré jak rychlostní, tak i vytrvalostní schopnosti, aby byl schopen podat dobrý výkon po celý zápas. (Schönborn, 2006)

Množství úderů

Pro získání jednoho bodu musíme v průměru odehrát na trávě 2,1 úderů a na antuce 6,8. V těchto úderech je samozřejmě započítáno i podání nebo rutern. Z toho nám vyplývá, že trénink by se měl co nejvíce podobat reálnému zápasu, a tudíž je nesmyslné při tréninku provádět extra dlouhé výměny, ke kterým v zápase dochází jen zřídka. (Schönborn, 2006)

Rychlost míče a časy letu míčů

Tenis je podstatně rychlejší než dříve, můžou za to především moderní technologie výroby raket a tvrdší míče, ale také změny stylu hry (mnohem více se hraje rotované údery). Dnes se hraje hlavně útočný tenis a nevyčkává se na soupeřovu chybu. Další změna nastala i v podání. Špičkoví hráči dnes běžně podávají rychlostí okolo 200 km/h. Při běžné výměně od základní čáry letí míček v průměru 1 – 1,5 s rychlostí okolo 100km/h, což dává hráčům relativně dost času na zareagování. Pokud chce hráč zahrát konečný míč, musí buď zvýšit rychlost odehraného míče, nebo musí dostat soupeře do časové nebo prostorové tísně. Z toho nám vyplývá, že je velmi důležité rozvíjet intuici, o které jsme se již zmiňovali. (Schönborn, 2006)

5.2 Zdroje energie

Bezprostřední zdroje

Mezi bezprostřední zdroje řadíme makroergní fosfáty, které jsou využity v prvních 10–15 s svalové činnosti vysoké intenzity, jsou to **ATP** (adenozyntrifosfát) a **CP** (creatinfosfát). Jedná se o neoxidativní (anaerobní) způsob energetického krytí, někdy také nazývaný také jako „alaktátový“ způsob energetického krytí, což znamená, že se zde nevyplavuje laktát. Pravidelným tréninkem lze navýšit zásoby těchto bezprostředních zdrojů v příslušných svaích.

Glykolytická fosforylace

Jedná se také o neoxidativní (anaerobní) způsob energetického krytí, jinak nazývaný také „laktátový“ způsob energetického krytí, a právě laktát je zde velmi podstatný. Při tomto způsobu energetického krytí se právě laktát neboli kyselina mléčná vyplavuje do svalů a to způsobuje snížení pH, které vede k únavě a bolesti svalů. Tento způsob je využit u svalové činnosti v prvních 20 – 40 s.

Oxidativní fosforylace

Jedná se o jediný způsob energetického krytí, kdy je přítomen kyslík. Tento způsob energetického krytí je důležitý u vytrvalostních schopností, kde může být využíván až několik hodin.

5.3 Formy cvičení

V této kapitole se zaměříme na jednotlivé druhy cvičení, kterými lze zdokonalovat hru tenisty, a to pomocí metodicko-organizačních forem. Mezi tyto formy řadíme průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry a vlastní hru. Nyní si stručně popíšeme rozdíly mezi všemi formami, ale nebudeme zde uvádět žádné příklady těchto cvičení, jelikož jim bude věnována celá jedna kapitola. (Melišová a kolektiv, 1992)

Průpravná cvičení

Průpravná cvičení jsou jednoduchá cvičení, která jsou oddělena od vlastní hry. Jsou zaměřena na zdokonalování techniky jednotlivých úderů, ale mohou to být i taková cvičení, která se orientují na rozvoj kondičních schopností, o kterých se budeme zmiňovat v další kapitole. Pro rozvoj techniky je důležité, aby se stále měnily podmínky prostředí, neboť v opačném případě by si hráč na podmínky navykl a nemohl by dál rozvíjet svou hru. (Melišová a kolektiv, 1992)

Herní cvičení

Herní cvičení jsou již podstatně náročnější než průpravná cvičení. Jsou zaměřeny jak na rozvoj techniky, tak na následné řešení herních situací. Tato forma cvičení se dá uskutečňovat buď ve stálém, nebo v nestálém prostředí. Pod stálým prostředím si musíme představit takovou situaci, že hráč již dopředu ví, co bude hrát, je domluven se spoluhráčem, že mu bude míče nahrávat střídavě na forhend a bekhend. V případě nestálého prostředí hráč sice ví, že bude hrát forhend a bekhend, ale neví kdy, jelikož protihráč už mu nebude nahrávat míče střídavě. (Melišová a kolektiv, 1992)

Průpravné hry

Průpravné hry se již dost podobají klasickému zápasu. Jsou zaměřené na zdokonalování herní činnosti, ale mají hráče posunout ve své hře zase dál, a proto se zde rozvíjí i vlastní tvorba herní činnosti. Musíme zde již přemýšlet a vymyslet určitou taktiku. Tato forma je u hráčů velmi oblíbená. Hlavní rozdíl mezi touto formou a vlastním zápasem je v tom, že se zde upravují a hlavně zjednodušují pravidla. Hraje se například na menším hřišti nebo se nesmí používat určité údery a podobně. Mohou probíhat formou soutěží. (Melišová a kolektiv, 1992)

Vlastní hra

Vlastní hra je nejpřirozenější formou pro zdokonalování herní činnosti. Vlastní hru můžeme mít buď řízenou, nebo volnou. Řízenou hru využívají spíše závodní hráči, kteří mají klasický trénink s trenérem. Jedná se zde o to, že trenér hru může kdykoli zastavit a říct hráčům, co udělali za chyby, aby se jich mohli vyvarovat. Volnou hru budeme využívat spíše my, rekreační hráči. Tento způsob hry je však zrádný v tom, že nám nikdo neřekne, co děláme špatně, a proto může tato forma cvičení mít i negativní účinek na naši hru. (Melišová a kolektiv, 1992)

Formy cvičení, které jsme si zde představili, mají určitou náročnost, a proto bychom je měli volit podle úrovně naší hry.

5.4 Kondiční příprava

Kondiční příprava je nezbytná proto, abychom byli schopni se ve své hře zdokonalit. I když budeme mít výborně zvládnutou techniku úderů, nebudeme dobrými hráči bez kondiční a následně i koordinační přípravy. Do kondiční přípravy musíme zahrnout rozvoj vytrvalostních, rychlostních a silových schopností a také kloubní pohyblivost. (Linhartová, 2009)

Vytrvalostní schopnosti

Jak jsme se již v jiné kapitole zmínili, vytrvalostní schopnosti jsou pro tenistu naprosto nezbytné. Při nedostatečné úrovni těchto schopností rychle nastupuje únava, která ovlivňuje celou naši hru. Kromě obecné vytrvalosti potřebuje tenista také dostatečnou úroveň speciální vytrvalosti. Pro rozvoj obecné vytrvalosti jsou vhodné aktivity cyklického typu, jako je například běh, plavání, cyklistika atd. Vysoká úroveň obecné vytrvalosti nám umožní naplno rozvíjet vytrvalost speciální, která je u každého sportu odlišná. Pro tenis je specifická vytrvalost v rychlosti a síle a herní vytrvalost. (Linhartová, 2009)

Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou další z kondičních schopností, které jsou pro tenistu naprosto nezbytné. Umožňují mu rychlý pohyb po dvorci, doběhnutí k míči a také včasné postavení do jakékoliv pozice. Bohužel, na rozdíl od vytrvalostních schopností, jsou rychlostní schopnosti velmi ovlivněny genetikou. Rychlostní schopnosti lze rozvíjet

v lehkých, normálních, nebo ztížených podmínkách. Mezi lehké podmínky řadíme například běh ze svahu, mezi normální a ztížené podmínky pak běh do kopce, nebo běh v písku. Rychlost lze rozdělit na rychlost akcelerační a brzdicí, rychlost jednorázového pohybu a rychlost herních činností. (Melišová a kolektiv, 1992)

Silové schopnosti

Silové schopnosti opět rozdělujeme na všeobecné a speciální, mezi všeobecné silové schopnosti řadíme především rovnoměrný rozvoj všech svalových skupin těla. Mezi speciální silové schopnosti pak řadíme rozvíjení těch svalových skupin, které jsou v tenise hodně zatěžovány. Silové schopnosti můžeme rozvíjet buď vahou vlastního těla, mezi tyto cviky řadíme například kliky a dřepy, nebo za pomoci různých pomůcek a závaží, kam můžeme zařadit například cvičení se švihadlem nebo činkami. (Melišová a kolektiv, 1992)

Kloubní pohyblivost

Poslední skupinou kondičních schopností, které žádný tenista nesmí opomenout, je schopnost kloubní pohyblivosti. Dostatečná úroveň této schopnosti nám výrazně usnadňuje zvládnutí techniky úderů. Na druhou stranu její nedostatečná úroveň může mít za následek nejen špatné provádění jednotlivých úderů, ale může způsobit i poškození vazivového a kloubního aparátu. Pro zvýšení kloubní pohyblivosti využíváme gymnastická cvičení a to pomocí švihů, hmitů a tahů. (Melišová a kolektiv, 1992)

5.5 Koordinační příprava

Koordinační cvičení mají vysoké nároky na centrální nervový systém a také na analyzátory zraku a pohybu. Jsou ale méně náročná na energetické krytí. Jak jsme již zmiňovali, koordinační schopnosti jsou nezbytné pro rozvoj tenisové techniky. Mezi koordinační schopnosti řadíme především schopnosti reakční, kinesteticko- diferenciační, orientační a rytmické. Nyní si jednotlivé schopnosti rozebereme. (Linhartová, 2009)

Reakční schopnost

Tato schopnost je zaměřena na rychlost zareagování adekvátním pohybem na vnější podnět. Tenis je charakteristický tím, že se v něm používají složité pohybové činnosti, proto je rozvoj reakční schopnosti naprosto nezbytný. Tenisté reagují nejvíce na zrakové podněty, bohužel, ty jsou až na třetím místě co se týká rychlosti reakce, a to až

po dotyku, na který se reaguje nejrychleji, a po sluchu. Jak jsme již zmiňovali v jiné části, míček letí v průměru při běžné výměně 1 – 1,5 s, což je velmi krátká doba na zareagování. (Melišová a kolektiv, 1992)

Kinesteticko-diferenciační schopnost

Tato schopnost je typická pro pohyb horních končetin a je podmíněna časovými, prostorovými a dynamickými pohyby. Je zacílena na vysokou přesnost herní činnosti. Vysoká úroveň kinesteticko-diferenciační schopnosti umožňuje například trefit míč při úderu středem rakety nebo zvolení optimálního úhlu rakety při úderu apod. Pro rozvoj kinesteticko-diferenciační schopnosti je např. vhodná hra na půlku hřiště, abychom museli míče přesně umisťovat. (Melišová a kolektiv, 1992)

Orientační schopnost

Orientační schopnost je zaměřena na rychlou změnu polohy těla v prostoru a čase ve vztahu k vnějšímu prostředí. Tímto prostředím můžeme myslet herní dvorec, síť nebo míček. Tato schopnost je velmi důležitá pro rychlou orientaci po dvorci a následnou správnou koordinaci pohybu pro konkrétní situaci. Základní schopností je vnímání, jelikož hráč musí přijímat mnoho informací, které musí následně rychle vyhodnotit. Podstatnou roli zde zaujímá vestibulární ústrojí a pohybové zkušenosti. (Melišová a kolektiv, 1992)

Rytmická schopnost

Pro pohybovou činnost je nejefektivnější vnitřní rytmus, který však každý neovládá. Rytmická schopnost se uplatňuje například při náběhu na míč. Je velmi důležité při hře rytmus měnit, aby neměl soupeř šanci se přizpůsobit. (Melišová a kolektiv, 1992)

Optimální pro rozvoj koordinačních schopností je věk okolo 7 – 13 let a následně okolo 15 – 17 roku života. Je důležité věnovat rozvoji koordinačních schopností dostatek času a je vhodné dávkovat cvičení v menším objemu, avšak častěji. Cvičení musíme neustále obměňovat, jelikož v případě, kdy se provádí takřka automaticky, ztrácí toto cvičení svou efektivnost. (Melišová a kolektiv, 1992)

6 Sborník cvičení

6.1 Zdokonalování forhendu

Průpravná cvičení

1. Dva hráči stojí v zástupu na jedné straně hřiště u základní čáry (u střední značky) a jeden hráč stojí na druhé straně hřiště (na kříži). Tento hráč nahraje dlouhý míč raketou svému protihráči, který stojí jako první v zástupu. První forhendový úder hráče u základní čáry směřuje podél čáry, pokud možno za čáru podání a druhou nahrávku odehrává křížem, opět minimálně za čáru podání. Po odehrání těchto dvou úderů se hráč zařadí do zástupu a na řadu jde další hráč. Když tyto úderů odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni.
2. Opět stojí dva hráči v zástupu u základní čáry (u střední značky) na jedné straně dvorce a čtvrtý hráč stojí na opačné straně, ale tentokrát stojí také u základní čáry (u střední značky). Hřiště je rozděleno na 4 zóny. Dvě vepředu, to jsou pole pro podání, a dvě vzadu, které vzniknou protažením středové čáry, například lajnovačkou, až k čáře základní. Hráč, který nahrává, předem určí do jakého pole se má jeho protihráč forhendovým úderem trefit. Hráč odehraje 4 forhendy a řadí se zpět do zástupu. Když tyto úderů odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni.

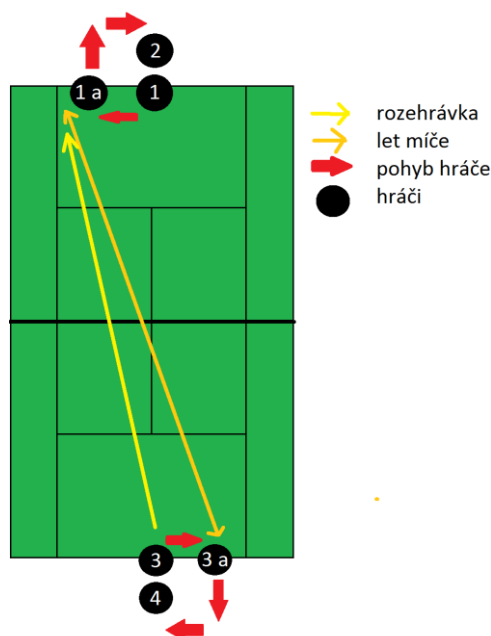
Herní cvičení

1. Cvičení ve dvojici, kdy hráči hrají pouze dlouhé forhendy (za pole podání) křížem s tím, že se po každém úderu vrací do základního postavení na střed hřiště. Následně můžeme zavést pravidlo, kdy v případě, že jeden z hráčů zahraje kratší úder, tedy úder do pole podání, bude se protihráč snažit zahrát dlouhý konečný úder, ale po čáře. Hra začíná volnou rozehrávkou od základní čáry (u střední značky). (Melišová a kolektiv, 1992)

2. Cvičení ve trojici, kdy jsou dva hráči na jedné straně u základní čáry (jeden na pravé straně, druhý na levé straně), třetí hráč je sám na opačné straně hřiště, také u základní čáry, ale u středové značky. Cvičení spočívá v tom, že hráč, který je sám, hraje dlouhý forhend křížem a po čáře tak, jak uzná za vhodné. Hráči na druhé straně míče odehrávají pouze na forhend (za pole podání) hráče na druhé straně. Hráč, který je sám, se po každém úderu vrací do základního postavení na střed. Hra začíná volnou rozehrávkou od základní čáry od jednoho ze dvou hráčů, kteří se nacházejí na stejné straně. Po odehrání 6 úderů se hráči posunou na další pozici.

Průpravné hry

1. Hra pro 4 hráče, kdy dva stojí na jedné straně a dva na druhé. Hráči stojí za sebou u základní čáry (u středové značky). V tomto cvičení se soutěží o nejlepšího hráče forhendu. První hráč volnou rozehrávkou zahraje forhend křížem a zařadí se za druhého a stejně to probíhá i na druhé straně dvorce. Cílem hry je trefit se forhendem pouze do pole podání, hrají se pouze forhendy křížem. Kdo se do pole netrefí, vypadává. Hra pokračuje, dokud nezbyde pouze vítěz.



Obrázek 23: Průpravná hra pro zdokonalování forhendu (vlastní zpracování)

2. Hra ve dvojici, kdy hráči hrají pouze forhend křížem a musí zasahovat vyznačené místo, to může být vyznačeno lajnovačkou, popřípadě různými herními pomůckami. V případě, že se hráč trefí, získává 3 body, v případě, že se netrefí, nezíská nic. Předem se musí stanovit počet bodů, do kterého se bude hrát. (Melišová a kolektiv, 1992)

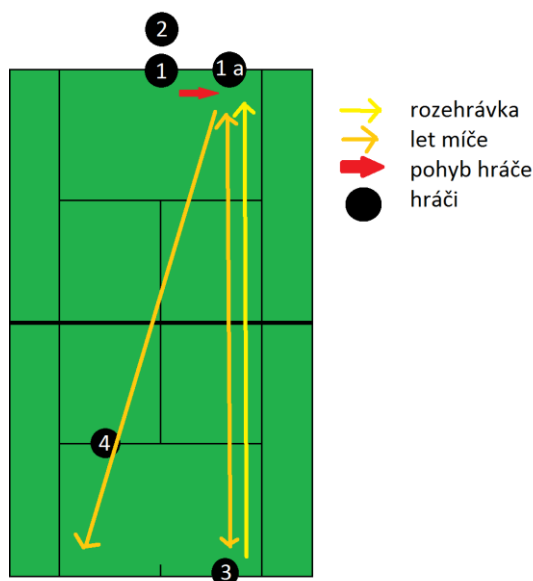
6.2 Zdokonalování bekhendu

Průpravná cvičení

1. Cvičení pro tři hráče. Dva hráči stojí v zástupu u základní čáry (u středové značky). Poslední hráč plní roli nahrávače a stojí na čáře podání (na pravé straně). Tento hráč nahrává míč na bekhend prvnímu hráči v zástupu. Ten zahraje bekhend křížem, ven z dvorce a minimálně za čáru podání. Série tvoří 4 míče. Po odehrání série úderů se hráč zařadí do zástupu a na řadu jde další. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče. Cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni.
2. Cvičení pro tři hráče. Dva hráči stojí v zástupu u základní čáry (u středové značky). Poslední hráč plní roli nahrávače a stojí na čáře podání (na levé straně). Tento hráč nahrává míč na bekhend prvnímu hráči v zástupu. Ten zahraje tři bekhendy po čáře (jeden bekhend do pole podání a dva bekhendy za pole podání). Po odehrání série úderů se hráč zařadí do zástupu a na řadu jde další. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče. Cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni.

Herní cvičení

1. Cvičení pro čtyři hráče. Dva hráči stojí na jedné straně za sebou u základní čáry (u středové značky), další dva stojí na druhé straně, jeden z nich stojí také u základní čáry, na pravé straně (ten rozehrává) a druhý stojí na čáře podání na levé straně. Pokud první hráč v zástupu hraje bekhend po čáře, musí zahrát dlouhý úder (za čáru podání). Pokud zahraje bekhend křížem, musí hráče na čáře podání přelobovat. Po odehrání série jde na řadu druhý hráč, když odehraje i on, hráči se vymění. (Melišová a kolektiv, 1992)



Obrázek 24: Herní cvičení pro zdokonalování bekhendu (vlastní zpracování)

2. Cvičení pro čtyři hráče. Dva hráči stojí na jedné straně dvorce u základní čáry (jeden na pravé straně, druhý na levé straně), další dva hráči stojí úplně stejně jen na druhé straně dvorce. Začíná hráč na pravé straně, ten volnou rozehrávkou zahraje úder na bekhend druhého hráče (zvolí si sám, na kterého hráče míč rozehraje). Ten si zvolí hráče, na kterého zahraje, ale opět pouze na jeho bekhend, do cvičení by se měli zapojit všichni hráči. Po použití 4 míčů se hráči na stranách vymění a cvičení pokračuje dál.

Průpravné hry

1. Dva hráči hrají proti sobě pouze na bekhendovou polovinu hřiště, tudíž budou hrát pouze bekhend křížem. Je potřeba jasně ohraničit pole, můžeme si vypomoci například lajnovačkou. Platí i čáry pro čtyřhru. Hraje se na 21 bodů, veškeré míče, které padnou mimo vyznačené pole, znamenají ztrátu bodu. Hráči nehrají krat'asy. Hra začíná volnou rozehrávkou.
2. Hra ve dvojici, kdy se hraje na celé herní pole (pole pro dvouhru). Jednotlivé části dvorce mají určitou bodovou hodnotu. Například zadní část dvorce (od čáry podání dál), má hodnotu 3 bodů a přední část dvorce (pole podání) má hodnotu 1 bodu. Tím, že hráči trefí určité místo na dvorci, získávají body. Hraje se do 30 bodů. Každý hráč si počítá vlastní body. Hra začíná volnou rozehrávkou. Tato hra je vhodná pro zdokonalování jak bekhendu, tak forhendu. (Melišová a kolektiv, 1992)

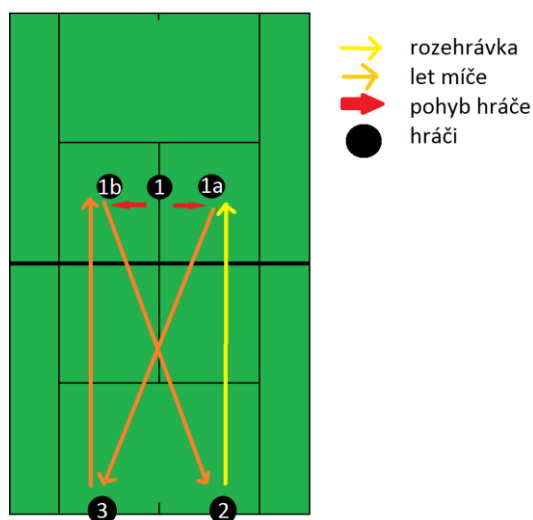
6.3 Zdokonalování volejů

Průpravná cvičení

1. Cvičení pro tři hráče, jeden je u základní čáry (u středové značky), ostatní stojí přibližně metr před křížem v zástupu na druhé straně dvorce. Hráč, který je sám, nahrává míč prvnímu hráči ze zástupu. Tento hráč zahraje nejprve forhendový volej křížem, další volej bude po čáře. Stejný postup zvolíme i u bekhendového voleje. Jedna série se skládá ze 4 volejů, dvou forhendových a dvou bekhendových. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni. (Melišová a kolektiv, 1992)
2. Cvičení pro tři hráče, jeden je buď vpravo, nebo vlevo na čáře podání, ostatní jsou na druhé straně dvorce v zástupu. První ze zástupu postoupí k čáře pro pole podání. Hráč, který je sám, nahrává protihráči na volej, ten se s každým volejem posune o kus dopředu, až se dostane do bezprostřední blízkosti sítě. Hráč odehrává voleje na stranu, kde se nenachází nahrávač. Jedna série obsahuje 4 voleje, dva forhendové a dva bekhendové. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni. (Mečíř, Nakládal, 1995)

Herní cvičení

1. Cvičení pro tři hráče, kdy jeden je přibližně metr před křížem a dva jsou na druhé straně dvorce u základní čáry (jeden na pravé straně, druhý na levé). Hráč u kříže musí odehrávat forhendové a bekhendové voleje, a to jak vysoké, tak nízké. Hráč hraje voleje křížem. Snaží se je hrát až za pole podání. Hráči od základních čar hrají podél čar. Nesmějí se snažit o prohození hráče u sítě. Hráč hrající voleje má k dispozici 4 míče, po odehrání těchto míčů se hráči posunou na další pozici (Bucher, 2002)



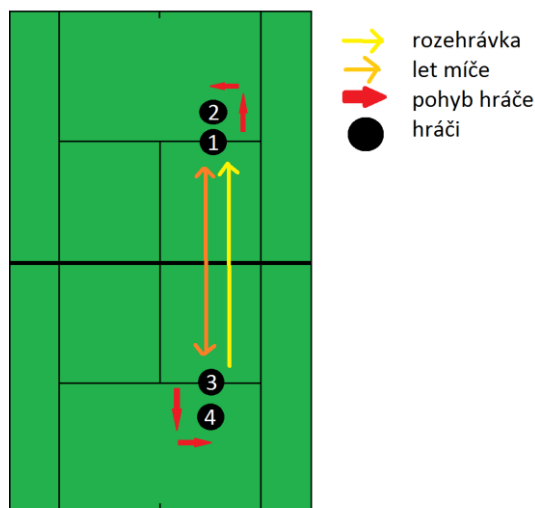
Obrázek 25: Herní cvičení pro zdokonalování volejů (vlastní zpracování)

1. Cvičení ve dvojici, kde jeden hráč je asi metr před křížem a druhý hráč je u základní čáry (u středové značky). Hráč u kříže se snaží hrát dlouhé voleje (za čáru podání), jinak není omezený v tom, kam míč umístí, stejně jako hráč u základní čáry. Hráč u základní čáry se nesnaží o prohození hráče u sítě. Hráči mají k dispozici 4 míče, po odehrání těchto míčů si vymění pozice. (Melišová a kolektiv, 1992)

Průpravné hry

1. Hra ve dvojici, kdy se hraje pouze na jedno pole podání. Jedna možnost je hrát na podélná pole podání, druhá možnost je hrát na křížná pole podání. Cílem hry je udržet co nejdéle míč ve hře pomocí volejů. Kdo výměnu vyhraje, získává bod, hraje se na 15 bodů. Hra začíná volnou rozehrávkou.

2. Hra pro 4 hráče. Dva hráči jsou na jedné straně (na čáře podání), dva na druhé straně (také na čáře podání). Opět se hraje na zmenšené pole, buď na podélné, nebo na křížná pole podání. Hráč, který odehraje volej, se zařadí za druhého hráče. Ten, kdo míč zkazí, vypadává. Hra pokračuje, dokud nezbyde pouze vítěz. Hra začíná volnou rozehrávkou. (Melišová a kolektiv, 1992)



Obrázek 26: Průpravná hra pro zdokonalování volejů (vlastní zpracování)

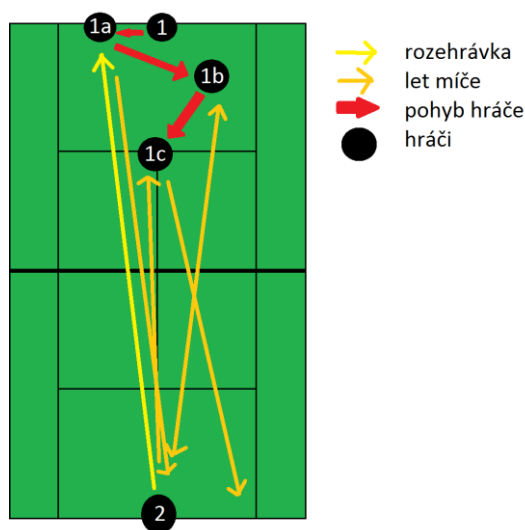
6.4 Zdokonalování smeče

Průpravná cvičení

1. Cvičení pro tři hráče, kdy dva tvoří zástup na kříži a třetí hráč hraje roli nahrávače od základní čáry (stojí u středové značky) na druhé straně hřiště. První hráč na kříži postoupí o 2 kroky vpřed, hráč odehrává čtyři smeče (dvě smeče do pravé strany a dvě smeče do levé strany) a zařadí se na konec zástupu. Když tyto údery odehrají oba hráči, jeden vystřídá nahrávajícího hráče a cvičení pokračuje, dokud se v roli nahrávače nevystřídají všichni. (Mečíř, Nakládal, 1995)
2. Cvičení pro dva hráče, kdy jeden je přibližně metr za křížem a druhý hraje roli nahrávače od základní čáry (stojí u středové značky) na druhé straně dvorce. Hráč hraje dlouhé smeče po odskoku míče (za pole podání) a vrací se zpět do výchozí pozice. Hráč má k dispozici 10 míčů a hraje střídavě do pravé strany a do levé strany. Po odehrání těchto míčů si hráči vymění pozice.

Herní cvičení

1. Cvičení pro dva hráče, kdy jsou oba u základní čáry (u středové značky), první hráč rozehraje dlouhým míčem na soupeřův forhend, druhý hráč míč odehraje zpět na prvního hráče, ten zahraje kratší úder na soupeřův bekhend. Druhý hráč zahraje nabíhaný bekhend a dostane se k síti. Zde vyčká na poslední úder od soupeře, který půjde na smeč a hráč se touto smečí bude snažit zahrát konečný úder. Po třech sériích si hráči vymění pozice. (Melišová a kolektiv, 1992)



Obrázek 27: Herní cvičení pro zdokonalování smeče (vlastní zpracování)

1. Cvičení pro dva hráče, kdy první je přibližně metr před křížem a druhý u základní čáry (u středové značky) na druhé straně hřiště. Druhý hráč hraje míče na voleje prvního hráče a podle svého uvážení poslední míč nahraje na soupeřovu smeč. Druhý hráč se smečí bude snažit o konečný úder. Po třech sériích si hráči vymění pozice.

Průpravné hry

1. Soutěž pro dva hráče, kteří stojí na čáře podání (jeden na pravé straně, druhý na levé straně), další dva hráči plní roli nahrávačů, kteří stojí u základní čáry (jeden na pravé straně a druhý na levé straně). Cílem této soutěže je, aby se hráči, kteří jsou na čáře podání, trefili pomocí smeče do pole, které je vyznačené například lajnovačkou. Každý hráč má pět pokusů a počítá si každý zásah jednotlivě. Kdo se trefí vícekrát, vyhrává. Po skončení hry se hráči vymění a soupeří spolu další dva.

2. Hra pro tři hráče, kdy dva stojí u základní čáry (jeden na pravé straně, druhý na levé straně). Třetí hráč stojí sám na druhé straně hřiště, a to přibližně metr před křížem. Tento hráč smečuje, kam uzná za vhodné, míč zůstává ve hře. Hráč u kříže si počítá vítězné smeče. Hraje se na hřiště pro dvouhru. Hráč má k dispozici 4 míče. Po odehrání těchto míčů si hráči vymění pozice. (Mečíř a Nakládal, 1995)

6.5 Zdokonalování podání

Průpravná cvičení

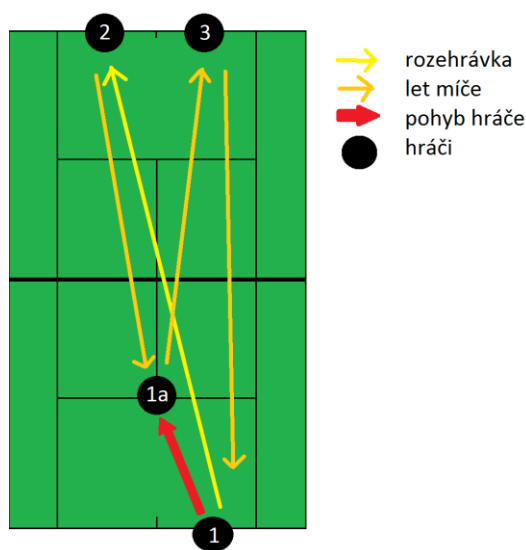
1. Cvičení pro dva hráče. Jeden z hráčů podává z pravé strany, druhý z levé strany. Každý z hráčů má k dispozici 20 míčů. Cílem tohoto cvičení je snaha zasáhnout pole, které je vyznačené například lajnovačkou. Co zasažené pole, to jeden bod. Pole jsou rozmístěna v polích podání. Po odehrání 20 míčů si hráči vymění strany a podávají znovu. Po odehrání dalších 20 míčů jeden z hráčů zvítězí.
2. Cvičení pro dva hráče. Jeden z hráčů podává z pravé strany, druhý podává z levé strany. Hraje se pouze druhé podání. Každý z hráčů má k dispozici 20 míčů. Cílem tohoto cvičení je zahrát co nejvíce dobrých druhých podání. Co dobré podání, to jeden bod. Po odehrání 20 míčů si hráči vymění strany a podávají znovu. Po odehrání dalších 20 míčů jeden z hráčů zvítězí. (Melišová a kolektiv, 1992)

Herní cvičení

1. Cvičení pro dva hráče, kdy každý je na jedné straně dvorce. Jeden podává z pravé strany a druhý z levé strany, aby se vzájemně netrefovali. Cílem této soutěže je co nejrychleji trefit podáním místa, která jsou vyznačena například lajnovačkou, na druhé straně. V každém poli podání jsou dvě taková místa (jedno na pravé straně, druhé na levé straně). Komu se povedou trefit nejrychleji, ten vyhrává.
2. Cvičení pro tři hráče, kteří stojí v zástupu u základní čáry (nejprve na pravé straně), podávají jeden za druhým. Cílem této hry je zasáhnout předem určená místa, která jsou vyznačena například lajnovačkou. V případě, že jeden hráč místo trefí a hráč za ním ne, tak vypadává ze hry. Cvičení pokračuje, dokud nezbyde pouze vítěz. Po skončení cvičení se podává z druhé strany. (Melišová a kolektiv, 1992)

Průpravné hry

1. Soutěž ve dvojici, kdy jeden hráč podává střídavě z pravé a levé strany pomocí druhého podání ven z kurtu, druhý zahraje return buď na forhend, nebo na bekhend (hrají se dlouhé údery za čaru podání). Podávající hráč se následně bude snažit o konečný úder. Má k dispozici 10 míčů. Každý vyhraný konečný míč je bod pro něj. Každý míč, který je druhý hráč schopen vrátit (ne return) je bod pro něj. Po odehrání všech míčů si hráči vymění pozice.
2. Soutěž pro tři hráče, kdy první hráč podává střídavě z pravé a levé strany pomocí druhého podání. Po podání hned nabíhá na síť, druhý hráč returnuje, nesmí se snažit nabíhajícího hráče prohodit. V tomto okamžiku podávající hráč odehrává volej na třetího hráče, který se ho bude snažit prohodit. Hráč má k dispozici 10 míčů. Každý odehraný míč, který měl být prohoz, je bod pro něj. Každý prohoz je bod pro dvojici na druhé straně. Po odehrání všech míčů se hráči posunou na další pozici. (Mečíř, Nakládal, 1995)



Obrázek 28: Průpravná hra pro zdokonalování podání (vlastní zpracování)

7 Multimediální výukový materiál

Multimediální výukový materiál se natáčel, podle scénáře, který byl tvořen samotným sborníkem zdokonalovacích cvičení základních tenisových úderů. K natáčení byla využita nafukovací hala KTV v Liberci. Hráči, kteří předváděli jednotlivá cvičení, jsou studenti Technické univerzity v Liberci a jsou to konkrétně Petr Minařík, Eliška Doležalová, Tomáš Hojný a Jakub Bidlo. Natáčení probíhalo ve výukové hodině tenisu pro pokročilé. Z natočeného materiálu, byly vybrány a sestříhány nejvhodnější a nejkvalitnější záznamy, které byly dále upraveny a vypáleny na DVD.



Obrázek 29. Petr Minařík, Eliška Doležalová, Tomáš Hojný, Jakub Bidlo

8 Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo sestavení sborníku průpravných cvičení, herních cvičení a průpravných her, které slouží ke zdokonalování základních tenisových úderů. Z těchto cvičení byl následně sestaven multimediální výukový materiál, který slouží, zejména rekreačním hráčům, pro lepší pochopení jednotlivých cvičení. V teoretické části jsme se dostali přes základní charakteristiku tenisu a obecnou tenisovou techniku až ke stěžejním kapitolám. První z nich se nazývá „Základní tenisové údery.“ Zde jsme si vysvětlili, jak by měly vypadat správně provedené základní údery. Spolu s obrázky, které slouží pro lepší představu provedení úderů, je zde vyobrazen i metodický postup při nácviku ke každému úderu. Jsou zde také zmíněny nejčastější chyby, kterých se hráči při úderech dopouštějí. Druhá stěžejní kapitola se nazývá „Didaktika tenisu“, v té jsme si především vysvětlili jednotlivé pojmy, jako jsou průpravná cvičení, herní cvičení a průpravné hry, které hrají hlavní úlohu v praktické části.

Praktickou část tvoří sborník cvičení, který je součástí přiloženého DVD. Cvičení, která mají složitější organizaci, jsou doplněna o nákres pro jednoznačné pochopení. Výukový materiál poslouží hlavně příležitostným hráčům, kteří se chtějí ve své hře zlepšit, ale nemají dostatečné zkušenosti, aby si poradili sami. Může ale posloužit i trenérům jako inspirace pro výuku svých svěřenců. Jelikož je výukový materiál, stejně jako celá bakalářská práce, zaměřen na zdokonalování tenisových úderů, je vhodný pro pokročilé hráče, kteří již mají zvládnutou základní techniku úderů. Cvičení jsou seřazena podle úderů, tudíž je výukový materiál přehledný, a každý si v něm může vyhledat pouze to, co potřebuje. U každého úderu jsou uvedena nejdříve průpravná cvičení, následně herní cvičení a nakonec průpravné hry. Výhodou výukového materiálu je, že si zde najdou cvičení jak dvojice, tak i více početné skupiny.

9 Seznam použitých zdrojů

BUCHER, V.Hrsg. *1002 Spiel- und Übungsformen im Tennis*. 7., überarb. Aufl. Schorndorf: Hofmann, 2002. ISBN 37-780-6227-1.

CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový trenérský manuál 1. Stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2000, 96 s.

HÖHM, J. *Tenis: technika, taktika, trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1982, 353s.

JANKOVSKÝ, J. *Tenis: nácvik úderů, taktika hry, stavba a údržba kurtu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002, 96 s. ISBN 80-247-0169-3.

KOROMHÁZOVÁ, V. a D. LINHARTOVÁ. *Jak dokonale zvládnout tenis*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 112 s. ISBN 978-80-247-2316-7.

LEKIČ, M. *Učebnice tenisu*. Praha: T/Production, 1997, 154 s. ISBN 80-238-1649-7.

LINHARTOVÁ, D. *Tenis*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 103 s. ISBN 978-80-247-2703-5.

MEČÍŘ, M. a R. NAKLÁDAL. *Tenis*. 1. vyd. Bratislava: Šport, 1995, 176 s. Športový šlabikár. ISBN 80-7096-222-4.

MELIŠOVÁ, L. *Teória a didaktika športovej špecializácie: Tenis*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, Fak. telesnej výchovy a športu, 1992, 151 s. Vysokoškolské skriptá. ISBN 80-223-0455-7.

SCHOLL, P. *Tenis*. 2. vyd. Překlad Lenka Česeková. České Budějovice: Kopp, 2008, 143 s. Průvodce sportem. ISBN 978-80-7232-350-0.

SCHÖNBORN, R. *Moderní výuka tenisové techniky*. 2. vyd. Překlad Jitka Halířová, Zdeněk Janoušek. Ladislav Hrubý, 2006, 259s. ISBN 978-389-1244-272.

STOJAN, S. a J. BRABENEC. *Tenis zdravým rozumem: (učebnice)*. 1. vyd. Praha: T/Production, 1999, 142 s. ISBN 80-238-4745-7

TENISPORTAL. *Žebříček ATP*. [online]. 18. 4. 2015 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.tenisportal.cz/zebricky/atp-muz>

10 Seznam příloh

DVD nosič