

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta  
katedra tělesné výchovy a sportu

**Problematika začlenění tenisu do vyučovacího procesu tělesné výchovy  
na základních školách**

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Autor práce: Petr Voňavka

České Budějovice, duben 2008

University of South Bohemia in České Budějovice

Pedagogical Faculty

Department of Physical Education and Sport

**Problems of tennis integration in physical education at elementary  
schools**

The thesis

Leader of thesis: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

Author of thesis: Petr Voňavka

České Budějovice, April 2008



Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: Problematika začlenění tenisu do vyučovacího procesu tělesné výchovy na základních školách, vypracoval samostatně a použil jsem jen pramenů, které cituji a uvádím v přiložené bibliografii.

V Českých Budějovicích dne .....

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách

.....

Podpis diplomanta

### **Poděkování**

Děkuji panu doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc. za jeho čas a cenné rady, které mi velice pomohly ke zpracování mé diplomové práce. Také bych rád poděkoval školám, které svým ochotným vyplněním dotazníků velmi přispěly k získání výsledků mé práce.

## **Bibliografická identifikace**

**Název diplomové práce:** Problematika začlenění tenisu do vyučovacího procesu tělesné výchovy na základních školách

**Pracoviště:** KTVS PF JU

**Autor:** Petr Voňavka

**Studijní obor:** Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň ZŠ  
Učitelství zeměpisu pro 2. stupeň ZŠ

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

**Rok obhajoby:** 2008

**Anotace:** Diplomová práce je zaměřena na zjištění možných příčin, proč doposud není tenis začleněn do vyučovacího procesu na základních školách. Výzkumné šetření bylo provedeno formou dotazníkové metody na základních školách v regionech Vysočina a Jižní Čechy (prosinec 2007 - únor 2008). Teoreticko-didaktická část se zabývá historií tenisu, pohybovou a psychickou náročností tohoto sportu, především pak dostupností tenisu v rámci širokého okolí (z pohledu četnosti rozšíření hřišť a finančních nákladů na tenisové vybavení). Ve výzkumné části porovnáváme jednotlivé regiony, jejichž výsledky znázorníme v grafech. Zjištěné výsledky jsou uvedeny v diskusi a v závěrečné části práce.

**Klíčová slova:** tenis, dostupnost, návrh řešení, dotazník

## **English summary:**

My thesis is focused on the observation of possible reasons why tennis has not been included in education at elementary schools so far. The research work was performed using questionnaires at elementary schools in regions Vysocina and South Bohemia (December 2007 – February 2008). Theoretical – didactic part of thesis is focused on tennis history, physical and psychological severity of this sport, but mostly on availability of tennis in wide surroundings (in the view of number of tennis courts and costs for tennis equipment). There are compared particular regions in the research part of the thesis and their results are demonstrated in charts. The conclusions are summarised in discussion and in final part of thesis.

**Key words:** tennis, availability, suggestion of solutions, questionnaire

## **OBSAH:**

<b>1.</b>	<b>Úvod.....</b>	<b>9</b>
<b>2.</b>	<b>Teoreticko-didaktická část.....</b>	<b>11</b>
2.1	Cíl a úkol práce.....	11
2.2	Historie tenisu.....	11
2.2.1	Vznik Tenisu a jeho vývoj .....	11
2.2.2	Vývoj herní taktiky a techniky.....	14
2.2.3	Historie tenisu u nás.....	15
2.3	Současné tendence v pedagogice.....	17
2.4	Definice učiva a jeho psychologické pojetí.....	17
2.5	Organizace v didaktickém procesu sportovních her.....	18
2.5.1	Utkání .....	18
2.5.2	Nácvik.....	18
2.6	Didaktická činnost učitele.....	20
2.6.1	Charakteristika didaktické činnosti a dovednosti učitele.....	20
2.6.2	Profesionální dovednost učitele ve vyučovací jednotce.....	20
2.6.2.1	Praktická část ve vyučovací jednotce učitele.....	20
2.6.2.2	Zhodnocení didaktické činnosti učitele z praxeologického hlediska.....	21
2.6.2.3	Celkový výsledek vyučovací hodiny .....	21
2.6.3	Tělesná výchova.....	21
2.6.3.1	Význam tělesné výchovy pro žáka.....	21
2.6.3.2	Obsah povinné tělesné výchovy.....	22
2.6.3.3	Struktura vyučovacího stylu.....	23
2.7	Diagnostika v pedagogice.....	25
2.7.1	Využití diagnostiky v tělesné výchově.....	25
2.7.2.	Formy diagnostikování žáka.....	25
2.7.3	Diagnostické techniky.....	25
2.8	Teorie sportu.....	26
2.8.1	Tělesná kultura a její složky.....	26
2.8.2	Význam sportu pro jedince a jeho formativní vlivy.....	27
2.8.3	Znaky sportu – výkon, soutěž, rekord.....	30
2.8.4	Sportovní morálka.....	30
2.8.5	Vliv vrcholových sportovců na společnost.....	31

2.9	Tenis.....	32
2.9.1	Charakterizování tenisu.....	32
2.9.2	Stručná pravidla tenisu.....	32
2.9.3	Tenis z hlediska pohybového a psychiky.....	35
2.9.4	Tenis a jeho dostupnost.....	36
2.9.4.1	Dostupnost tenisových hřišť.....	36
2.9.4.2	Tenisové vybavení.....	37
<b>3.</b>	<b>Výzkumná část.....</b>	<b>42</b>
3.1	Popis metodiky.....	42
3.2.	Charakteristika výzkumného souboru.....	42
<b>4.</b>	<b>Výsledná část.....</b>	<b>43</b>
4.1	Výsledná dokumentace šetření.....	43
4.2	Diskuse.....	62
4.3	Návrh vyučovací hodiny tenisu.....	66
<b>5.</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>73</b>
<b>6.</b>	<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>74</b>
6.1	Literatura.....	74
6.2	Internetové odkazy.....	76
<b>7.</b>	<b>Přílohy.....</b>	<b>77</b>



## 1. Úvod

Mnoho faktorů mě ovlivnilo k tomu, abych se v mé diplomové práci zabýval právě tímto tématem. Asi nejvíce byl pro mne směrodatný fakt, že jsem se tomuto sportu věnoval na závodní úrovni po šestnáct let. Už jako malý kluk jsem začínal s dřevěnou pálkou a míčkem u tréninkové zdi po boku mého bratra, odkud herní činnost přešla na tenisové kurty s „opravdovou“ sítí, která snad v tehdejší době byla vyšší než jsem byl já samotný. Můj otec se vždy snažil o to, abychom se zabývali jakýmkoliv sportem, který by nám mohl přinést chvíle radosti ze hry. A tak mne doprovázel na všechna turnajová a mistrovská utkání až do mých šestnácti let.

Tenis je sport náročný a to především po psychické stránce. Pokud pomínu možnost hrát čtyřhru, kde máte ještě svého spoluhráče, jste vždy jen a jen sám zodpovědný za to, jaký výkon proti soupeři podáte. Nejen psychická, ale i stránka fyzická je velmi náročná. Některé zápasy mohou trvat i několik hodin.

Tento sport není však jen dřina, ale i zábavná činnost, kde dochází k mnoha myšlenkovým pochodům, především jak přelstít soupeře a to je pro velmi soutěživé hráče velice motivující.

Další faktor, který mě ovlivnil k výběru tohoto tématu se stala skutečnost, že si někteří lidé dodnes myslí, že tenis je sportem pouze pro bohaté občany s manažerským platem. Konkrétně mi toto tvrzení napsal vyučující tělesné výchovy z jedné základní školy v regionu Vysočina. Takováto tvrzení se budu snažit v mé práci popřít. Tenis je světový sport, který dnes hraje téměř každý. V dnešní době je dostatek tenisových kurtů a to nejen ve městech. Zním mnoho lidí, kteří hrají tenis na rekreační úrovni a nejsou zrovna v manažerském postavení bohaté firmy. Velikou výhodou tohoto sportu je fakt, že není náročný na počet hráčů. Další důležitý faktor je samozřejmě finanční stránka sportu. Právě tady bych vůbec nesouhlasil s tvrzením, že jde o sport pro majetné. V dnešní době se dá pořídit tenisové vybavení za nízké ceny. Stačí si jen říct, co od zboží očekávám a od toho se odvíjí i samotná cena.

Tenis je sport, se kterým můžeme začít v jakémkoliv věku. Rozvíjí pohybové schopnosti i dovednosti, zvyšuje psychickou i fyzickou odolnost hráče, rozvíjí myšlení (včetně fair play), ale především baví, přináší radost ze hry a umožňuje získat nové přátele.

Tyto všechny faktory se staly podnětem k tomu, abych se zabýval tím, proč se tenis ještě nezačlenil do vyučovací jednotky na základních školách a budu se snažit najít řešení, jak tuto problematiku řešit.

## **2. Teoreticko-didaktická část**

### **2. 1 Cíl a úkol práce**

*Cíl* : Zjistit možné příčiny, proč není tenis vyučován v tělesné výchově na základních školách.

*Úkol 1* : Shromáždění dostupné literatury týkající se problému.

*Úkol 2* : Na základě prostudované literatury vybrat to nejpodstatnější pro vypracování práce.

*Úkol 3* : Vypracování písemné části práce.

*Úkol 4* : Navrhnout možné řešení vedení výuky tenisu v tělesné výchově na základních školách.

### **2. 2 Historie tenisu**

#### **2. 2. 1 Vznik tenisu a jeho vývoj**

Myslím si, že by bylo správné, aby se každý sportovec zajímal o historii svého sportovního odvětví, jak se vyvíjela jeho pravidla, technika, taktika i vybavení. Tyto znalosti mu umožní snadněji pochopit, proč je dnes jeho sport právě takový, jaký je, což by mohlo vést ke zvýšení jeho celkové sportovní výkonnosti.

Již za doby starých Řeků a Římanů se hrávaly různé hry, při nichž se míč odrazil rukou nebo dřevěnou pálkou. První zmínky o hře, která se podobala tenisu nacházíme ve 12. a 13. století v Itálii. Při této hře se míč odrazil od předloktí, které bylo chráněno koženým pásem či dřevěným krytem, nebo od ruky, jenž byla navlečena v rukavici. (Maška, O., Šafařík, V., 1985, s. 7).

Ve 14. století se ve Francii rozšířila hra, která byla velmi vítaným protikladem tvrdých rytířských turnajů. Nazývala se jeu de paume – hra dlaní. Tato zábavná hra dávala příležitost k mnohem galantnějším projevům ve společnosti. Hráli se smíšené čtyřhry mužů a žen, kde se muži snažili předvést své nejlepší tělesné schopnosti a ženy si přitom stále udržovaly svůj půvab. Tato hra si v počátcích získala šlechtu, která se na svých zámcích snažila upravovat dvory tak, aby umožňovaly hraní hry a hradní zdívo se využívalo k odražení míče. Později se při zakládání nových hřišť začaly stavět až tři stěny, kde se hrála hra zvaná longue paume, neboli dlouhá dlaň. Rozměry hřiště činily 30 x 10m. Polovina hřiště byla rozdělena zprvu čarou, později provazem

a nakonec síť, jenž byla upevněna do výše boků. Hráči přes ni odráželi míč dlaní. Od 15. století se začalo užívat malých dřevěných raket, které se vyplétaly koženými šňůrami a střevovými strunami. V této době se hra počítala podobným způsobem, jako je ten dnešní a s největší pravděpodobností položila základy k dnešnímu tenisu. Počítání tehdejšího utkání se odvíjelo od počtu hodin za den, tedy 24 hodin a od hodiny jako takové, tedy 60 minut. Hrál se do 24 her, z čehož každá hra do 4 bodů, které se počítaly po patnácti (čtyři čtvrt hodiny). Jelikož má hodina 60 minut, tak ani ve hře nesměl být překročen počet 60 bodů. „Brzy se však ukázalo, že při rovnosti bodů za stavu 45 : 45 je nutno získat k dosažení hry dvou bodů, neboť jinak by často rozhodovala náhoda. Při připočtení dvou bodů (tj. 15 + 15) by však byl počet 60 překročen. Proto se místo 45 : 45 počítalo 40 : 40 a za každý bod se připočetlo 10. Při další rovnosti bodů se místo 50 : 50 stav utkání opět vrátil na 40 : 40. Podobně to bylo i s počítáním her, když za stavu 23 : 23 bylo nutno vyhrát dvě hry. Proto stav vždy klesl na 22 : 22, a tak se počítal i při všech dalších rovnostech her“ (Höhm, J., 1982, s. 10). Jelikož se stávalo, že utkání začala trvat příliš dlouho, zkrátili hru na 12 her, později na konečných 6 her (Höhm, J., 1982, s. 10).

Tato hra se z Francie do střední a západní Evropy rozšířila v období 16. a 17. století. „K nám se dostala z Německa“ (Höhm, J., 1982, s. 10).

Již od 15. století je tato hra v Anglii známá pod názvem tennis. Mnohokrát se diskutovalo nad tím, jak tento název vlastně vznikl. Jedna z nejpravděpodobnějších verzí je, že Angličané převzali od Francouzů výraz Tennez (česky – berte, chytejte), který se vždy zahlásil před rozehráním nového míče. Po upravení do anglického jazyka vznikl výraz tennis. A tak si tímto slovem nazvali celou hru. Angličané se dlouhou dobu snažili přijít na to, jak by mohli přenést hru z míčovny pod širé nebe, nejlépe na travnatý povrch. Překážkou se však staly míče, které byly těžké a tvrdé, vyráběny především z korku. Odskok těchto míčů umožňovala pouze tvrdá podlaha míčoven, nikoliv plánovaný trávník. Tento problém se vyřešil v 19. století, kdy byly vyrobeny první gumové míče, jenž odskok od trávníku umožňovaly (Höhm, J., 1982, s. 11 - 12). V roce 1874 v Anglii, zásluhou majora W. Wingfielda, vznikl tenis, který se hrál na trávníku, tzv. lawn-tennis. Vznikla novější pravidla, podle kterých se 9. června 1877 odehrálo I. národní mistrovství Anglie ve Wimbledonu. A tak se lawn-tennis (dnes nazýváme pouze tenis) rozšířil po celém světě. Popularita tenisu rostla v mnoha zemích, s tím souvisel i vznik mezinárodních soutěží. V roce 1900 se odehrál první ročník mezinárodní soutěže družstev – Davisův pohár. Od tohoto roku je tato soutěž pořádána

každým rokem. Tenis začal získávat na významu. Už to nebyla jen společenská hra, tenis se stal hodnotným sportem. Velkým zlomem byl i fakt, že se soutěží (turnajů) začaly zúčastňovat i ženy. Vznikaly nové kluby, později i tenisové svazy a organizace. Roku 1913 došlo k sloučení národních tenisových svazů a vznikla tak mezinárodní tenisová organizace (Fédération International de Lawn Tennis - FILT). Tato organizace funguje dodnes, jen její název byl v roce 1977 upraven, respektive převeden do anglického jazyka, tedy International Tennis Federation (ITF) (Maška, O., Šafařík, V., 1985, Höhm, J., 1982, s. 12).

Velikým lákadlem pro diváky se staly mezinárodní mistrovství jednotlivých států a velké turnaje. Za nejznámější považuje čtveřici turnajů, které jsou nazývány Grand Slam. Patří sem mezinárodní mistrovství Austrálie hrané v Sydney (dnešní The Australian Open), mezinárodní mistrovství Francie hrané v Paříži (The French Open – Roland Garros), mezinárodní mistrovství Spojených států amerických hrané od roku 1978 ve Flushing Meadow a mezinárodní mistrovství Anglie ve Wimbledonu, které je všeobecně považované za neoficiální mistrovství světa. Vyhrát jakýkoliv z těchto turnajů je pro hráče velká pocta, ale vyhrát všechny čtyři turnaje v jediném roce se podaří málokterému hráči. Jediným hráčem, kterému se dvakrát podařilo vyhrát všechny čtyři turnaje v jediném roce, je Australan R. Laver. Vítězství se dočkal v letech 1962 a 1969 (Höhm, J., 1982, s. 13).

Počátkem šedesátých let ovlivnily vývoj tenisu zajímavé události. Ve Spojených státech amerických se utvořila v roce 1962 poměrně velká skupina profesionálních tenistů. Tito hráči patřili k těm nejlepším, přesto byli Mezinárodní tenisovou federací vylučováni ze soutěžních akcí. Tato událost však zapříčinila, že úroveň světových turnajů a soutěží rapidně poklesla. Mezinárodní tenisová federace se v roce 1969 dohodla s profesionálními hráči, že se mohou účastnit soutěží na tzv. otevřených turnajích s hráči federace. Počet těchto turnajů stále rostl a v dnešní době zde může hrát kterýkoliv profesionální či amatérský hráč. Podmínkou možné účasti je potřebná výkonnost. „Nejlepší současní hráči jsou podle výsledků každý rok hodnoceni jednak v soutěži Grand Prix (představuje ji okruh turnajů pořádaných Mezinárodní tenisovou federací), jednak v žebříčku ATP (Asociace tenisových profesionálů)“ (Maška, O., Šafařík, V., 1985, s. 7, 8). Grand Prix si postupem času získala zasloužený respekt. Nelze však přehlédnout to, že se postarala o zkomercializování špičkového tenisu. Aby mohl být turnaj zařazený do Grand Prix, musí být splněny přísné podmínky, a to co do počtu kvality zúčastněných hráčů na turnaji, tak i do financování turnaje včetně

odměn pro hráče. „Tato hlediska též rozhodují o zařazení turnajů do jedné z pěti tříd a ovlivňují bodový zisk hráčů za umístění“ (Höhm, J., 1982, s. 14). Soutěž Grand Prix může vyhrát ten hráč nebo ta hráčka, která získá za rok nejvíce bodů. Muži se musí zúčastnit minimálně 12, ženy 10 turnajů Grand Prix. Další podmínkou pro muže je, že musí startovat minimálně na třech turnajích skupiny AA (Wimbledon, US Open, French Open, Australian Open) a nejméně na šesti turnajích skupiny A a B. Odměny pro všechny zúčastněné hráče zajišťují pořadatelé turnajů (tj. 33 turnajů pro muže a 30 turnajů pro ženy), hráči část z odměn přispívají do společného fondu Grand Prix. Jedenkrát za rok, zpravidla na konci sezóny se hraje tzv. turnaj mistrů Grand Prix, kterého se vždy účastní 8 nejlepších mužů (Maška, O., Šafařík, V., 1985, s. 7 - 8, Höhm, J., 1982, s. 14).

## 2. 2. 2 Vývoj herní taktiky a techniky

V počátcích byl tenis velmi zdoluhavou hrou, která se hrála od základní čáry a pro oko diváka to nepřinášelo příliš zajímavou podívanou. Prvními inovátory byli v roce 1877 S. W. Gore a bratři Renshawovi, kteří do své hry zapojili nové údery zvané volej a smeč. Konzervativní Angličané vyvolali nesouhlas o zavedení těchto úderů a tehdy se vážně jednalo o jejich zákazu. Nakonec zvítězil názor, že tenis by se měl hrát útočněji a tak nejenže byly schváleny tyto nové údery, ale také se v roce 1883 snížila síť na dnešních 122 cm u stojanů a 91cm uprostřed sítě. Tato hra se spodní rotací se hrála až do začátku první světové války. Slabinou spodní rotace byl fakt, že míče létali k soupeři pomalou rychlostí, čímž se protihráč těžko přehrával. Naopak změnou měla být hra se silnou horní rotací, která měla umožnit velké vložení síly a energie do úderu. Za touto změnou stál H. F. Lawford. Dalším zdokonalením byla hra s pevným zápěstím, která vyžadovala přesnou práci nohou. Tento způsob umožňoval zahrávat míče ve větší výšce, což vedlo k dalšímu zvýšení razantnosti úderu. K dokonalosti tento úder přivedl H. L. Doherty (vítěz Wimbledonu 1902 – 1906). K dalšímu útočnému pojetí hry přispěli Američané McLoughlin a W. T. Tilden. Založili hru na dělovém podání, na riskantním vracení podání a na hře u sítě. Především Tilden se považuje za „zakladatele“ celodvorcové hry. Snaha o ještě větší zrychlení hry přišla od francouzského hráče H. Cocheta, který vrátil míče ihned po odskoku. „Ve druhé polovině 30. let význam hry u sítě vzrostl“ (Maška, O., Šafařík, V., 1985, s. 8). Nejvýrazněji se tento styl hry projevil až s příchodem nové americké školy (Budge, Riggs). Po podání či

po vrácení podání ihned postupovali k síti, kde se snažili hru zakončit volejem či smecí. Jedna z mnoha změn přišla i v roce 1974, kdy se nejlepší hráči jako Jimmy Connors, Björn Borg a Chris Evertová představili na kurtech s tzv. bekhemem obouruč.

Dodneška jsou s úspěchem používány obě metody, jak hra celodvorcová, tak i hra převažující u sítě. Celodvorcová je evidentně více využívána na pomalejším povrchu, což je antuka. Antuka nám umožní se k dobíhanému míčku sklouznout, není tak namáhavá na klouby. Na antukových dvorcích se více prokáže fyzický fond hráče i jeho technika. Pro oko diváka je hra na antuce zajímavější, jelikož výměny zpravidla trvají déle. Oproti tomu hra s převahou u sítě se využívá na rychlejším povrchu ( tráva, speciální gumové a pěnové povrchy). Zde se prokáže spíše silový hráč, který se snaží soupeře zlomit prudkými údery v krátké hře. Tenis je sport, který se neustále vyvíjí a mezi nejúspěšnější hráče patří právě ti, kteří se těmito novým trendům umějí co nejlépe přizpůsobit (Maška, O., Šafařík, V., s. 8, 1985, Höhm, J., 1982, s. 15 - 20).

### *2. 2. 3 Historie tenisu u nás*

Tenis má v českých zemích velkou tradici a podle kronikových zápisků se první turnaj u nás hrál pouhé dva roky po prvním Wimbledonu, v parku knížat Kinských v Chocni. První hra na „palubovce“ se datuje od roku 1880, kde byla speciálně upravená hrací místnost na zámku v Litomyšli. Později se tyto míčovny rozšířily jak do Prahy tak po celých Čechách. Dodnes máme na Pražském hradě dochovanou renesanční královskou míčovnu z doby Rudolfa II. Tato hra raketou se stala natolik populární, že i sám Jan Ámos Komenský ji popsal ve svém díle Orbis pictus z roku 1658.

Ke konci 20. století bylo u nás přes 500 tenisových hřišť. Tato hřiště byla z různého povrchu, nejčastěji však z písku, cementu a trávníku. „V roce 1893 přeložil J. Klenka anglická pravidla a byl založen I. český lawn-tenisový klub v Praze. V roce 1895 vznikl druhý největší klub, tehdy německý Lawn-Tennis Club Prag. Z Prahy se hra rozšířila i do dalších míst a v roce 1906 byla založena česká lawn-tenisová asociace“ (Höhm, J., 1982, s. 20).

Již tehdy se u nás začínaly hrát turnaje, které měly poměrně dobrou úroveň. Prvními významnějšími tenisty byl Z. Hammer a K. Neumann. Oba tito hráči ze strachu před ortodoxními c. a k. školními řády museli hrát pod krycím jménem Marteau. C. a k. školní řády byly známy tím, že tomuto sportu nijak zvlášť nepřáli.

Na Slovensku byly první dvorce vybudovány kolem roku 1880. Také zásluhou primáře Fodora vznikly v Piešťanských lázních nové dvorce, které měly sloužit pro hosty tohoto zařízení. První tenisové kurty byly vybudovány v Bánské Bystrici a Komárně. Datoval se rok 1899. Budování těchto kurtů začalo po celém Slovensku a roku 1908 uspořádali svůj první turnaj.

V době první světové války se tenis téměř nikde nehrál, včetně naší země. V roce 1918 byla založena Československá tenisová asociace. Od této doby dosahoval náš tenis výraznějších úspěchů. Prvním výrazným úspěchem bylo získání bronzové medaile ve smíšené čtyřhře (Žemla, Skrbková) na Olympijských hrách v Antverpách, které se konaly roku 1920. Od roku 1921 se pravidelně zúčastňujeme soutěže o Davisův pohár. Do roku 1930 patřili k našim nejlepším hráčům: P. Macenauer, K. Ardel, K. Koželuh, R. Menzel, J. Síba, F. Maršálek, J. Caska, F. Cejnar a na Slovensku vynikal Laco Hecht. Po válce byli výraznými hráčskými osobnostmi J. Javorský a Věra Suková-Pužejová. Věra Suková byla v tehdejší době naší nejlepší hráčkou. To potvrzuje, že se stala jedenáctinásobnou mistryní ČSSR a dokonce v roce 1962 se probojovala až do finále Wimbledonu.

Na Slovensku se od roku 1947 začínají hrát mistrovství mezi jednotlivými kluby, nejúspěšnější v té době byl Sokol, později Slovan NV Bratislava. Podle statistik z roku 1948 bylo na Slovensku 55 oddílů s 2 533 členy.

Od roku 1965 se na tenisových dvorcích objevuje nová nadějná generace, reprezentovaná: J. Kodešem, J. Kukalem, F. Pálou a J. Hřebcem. Konec sedmdesátých let přinesl další výborné hráče, jakými byli: T. Šmíd, I. Lendl, P. Složil, z žen pak R. Tomanová, R. Maršíková, H. Mandlíková. Do této generace lze zařadit i Martinu Navrátilovou, která však v roce 1975 emigrovala do Spojených států amerických, kde se roku 1981 stala jejich občankou. Další hráči, kteří výborně navázali na předchozí generace: Jana Novotná, Helena Suková, Miroslav Mečíř, Petr Korda a nejmladší Jan Novák. Hráči, kteří nás reprezentují v dnešní době: Tomáš Berdych, Radek Štěpánek, Nicole Vaidišová a v poslední době i Lucie Šafářová.

„Organizační řízení československého tenisu po druhé světové válce bylo soustředěno nejdříve v tenisovém ústředí České obce sokolské, pak v ústřední sekci tenisu ČSTV a začátkem roku 1970 byly ustaveny Československý tenisový svaz a tenisové svazy v České a Slovenské socialistické republice. Výbor tenisového svazu ÚV ČSTV, ČÚV ČSTV A SÚV ČSTV v souladu s programem Československého svazu tělesné výchovy koordinovaně zajišťují všechny úkoly spojené s dalším rozvojem



tenisu v ČSSR“ (Höhm, J., 1982, s. 22, 23). V dnešní době má organizační řízení českého tenisu na starosti ČTS (Český tenisový svaz). V čele organizace stojí prezident ČTS, pan Ing. Ivo Kaderka, CSc. (Höhm, J., 1982, s. 20 - 24, <http://www.cztenis.cz/index.php>).

### ***2. 3 Současné tendence v pedagogice***

V posledních letech se všichni pedagogové snaží o to, aby co nejlépe uměli rozpoznat činnosti žáků a také uměli navodit situace, kde by se sami žáci chtěli zapojit do procesu získávání znalostí. Nejen získání znalostí u dětí je prioritou ve školství. Moderní pedagogové se čím dál tím více snaží vychovávat žáky k samostatné tvořivé práci a k tomu, aby své získané znalosti a dovednosti mohli co nejlépe uplatnit v praktické činnosti (tedy i v životě). Doposud byl učitel jen tím, kdo vyučování přímo vykonával. Nyní se snaží o to, aby žáci byli daleko více zainteresováni do průběhu ve vyučování a on se stal tím, kdo jen organizuje, řídí, motivuje a hodnotí.

V rámci didaktického procesu nastávají různé situace, se kterými si nemusíme vědět příliš rady. Pokud tato situace nastane, je dobré si odpovědět na některé otázky, které by nám mohly pomoci řešit dané situace. Mezi hlavní otázky bychom mohli zařadit tyto:

1. Jak mohu aktivizovat vlastní poznávací činnost žáků při osvojování sportovní činnosti;
2. jak zapojím žáky do procesu získávání vědomostí o rozvoji pohybových dovedností, které by vedly ke zvýšení jejich výkonnostní úrovně;
3. jak odstráním převládající pasivní zapojení žáků do vyučovacího procesu;
4. jak bych mohl začlenit více samostatné práce žáků do didaktického procesu;
5. jak nejlépe žáky motivovat a působit na jejich postoje.

(Dobry, L., 1972, s. 14 - 15).

### ***2. 4 Definice učiva a jeho psychologické pojetí***

Definice učiva: „Soustava požadavků kladených učitelem na žákovu učení“ (Dobry, L., 1972, s. 19). Do těchto požadavků nespádají jen základní (elementární) pohyby, které

by si měl žák osvojit, ale také cíle výchovy. Dále sem spadají požadavky na rozvíjení vloh, schopností, postojů a charakterových rysů žáka, snaha dostatečně žáky motivovat atd.

Jestliže-li klade učitel na žáka nějaké požadavky, měl by vždy sledovat nějaký cíl. Jednotlivé cíle (výchovné) by měly být v konkrétní vyučovací hodině koordinovány s cíli ostatními, jsou však podřízeny cíli obecnějšímu (Dobry, L. 1972, s. 19).

## ***2. 5 Organizace v didaktickém procesu sportovních her***

### *2. 5. 1 Utkání*

Utkání je jediná možná forma realizace sportovních her. Tato forma umožní učitel:

- plně se zaměřit na pozorovatelný vývoj jednotlivce či družstva,
- zjistit možnosti jednotlivce či družstva,
- ocenit reálně úroveň hry jednotlivce či družstva
- plně motivovat žáky

(Dobry, L., 1972, s. 43)

### *2. 5. 2 Nácvik*

V utkání mohou nastat určité herní situace, které hráčům (jednotlivci, družstvo) dělají potíže. Diagnostikováním utkání ze zjistí jednotlivé nedostatky, které umožní stanovit konkrétní učivo pro nácvik. Proto jsou tedy utkání a nácvik v těsném spojení.

Obsahem vyučovacích hodin se stávají různá cvičení, která pomáhají hráčům koncentrovat se na to, co je důležité. Tato cvičení nutí sportovce k myšlenkové koncentraci, k tzv. fázi mezi aktivitou rozumovou a percepčně motorickou.

Percepčně-motorické hledisko spočívá v tom, že si hráč umí zvolit to nejvhodnější řešení k provedení herního úkonu. Při nácviku se hráči nesnažíme vhodnou variantu řešení napovídat, pouze mu pro ni vytvoříme podmínky. Dodnes je stránka percepční a motorická považována za neoddělitelnou, jelikož čím lépe umí hráč analyzovat herní situace, tím více má prostředků k jejich řešení.

Další možné varianty nácviku:

- řízená hra – má přesně vymezený cíl, učitel řídí činnosti ve hře, jak u jednotlivce, tak u družstva
- modelová hra – navozuje se možný způsob hry soupeře
- technická cvičení – herní a průpravná, zlepšují činnost jednotlivce

V nácviku můžeme rozlišovat tzv. tři druhy stupně složitosti organizace. Tyto stupně procesů probíhají v různě složitých vnějších podmínkách, kde jsou i různě vyjádřené cíle.

První stupeň herní složitosti – žák se učí v relativně neměnných podmínkách, což je nejjednodušší forma učení. Má ryze vzdělávací charakter, tj. především seznámit se, naučit se a zdokonalit se v dané činnosti. Tomuto stupni odpovídá také úroveň průpravných a herních cvičení, které probíhají vesměs v neměnných podmínkách a tak umožňují žákovi opakované provádění daného pohybového úkolu, případně i jeho řešení.

Druhý stupeň herní složitosti – učení probíhá již v podmínkách proměnlivých, tyto podmínky jsou ale omezovány, tzn. v nácviku se zaměříme na určitý počet malých úseků z utkání, které následně tvoří celek, tj. ucelenou herní jednotku. Učíme se jedné typové situaci v omezeném řetězci situací. Hlavním úkolem těchto cvičení je snaha se koncentrovat na řešení úkolu nebo herní situace, tj. snažit se najít tu nejlepší možnou variantu řešení.

Třetí stupeň herní složitosti – žáci se již učí v proměnlivých podmínkách souvislého děje, kde se předem může stanovit i zasahování do činnosti jednotlivce a družstva. Cílem může být zdokonalení se v určité činnosti nebo jednoduše snaha zvítězit. Pokud jde jen o nácvik zdokonalování, může učitel do činnosti zasahovat a to v případě, že se při herní činnosti neplní jeho předem stanovené pokyny. Tomuto stupni herní složitosti odpovídá tzv. řízená průpravná hra, kde není hlavní prioritou vítězství (body se nepočítají). Jde tu však o předem stanovený cíl, který se snaží žáci splnit. Během plnění stanoveného cíle dochází ve hře ke kritickým místům, která umožňují hodnocení a kontrolu pokroku. Druhým typem je tzv. volná průpravná hra (učitel nezasahuje do vlastního průběhu hry), která vzniká buď úpravami pravidel sportovních her nebo tradičních pohybových her. Hlavním cílem je zde vyhrát (Dobrá, L., 1972, s. 44 - 47).

## **2. 6 Didaktická činnost učitele**

### *2. 6. 1 Charakteristika didaktické činnosti a dovednosti učitele*

Didaktická činnost učitele: „Uvědoměle prováděná činnost učitele, vztahující se k žákovi, jejíž vykonávání vyžaduje přihlížet k cíli, podmínkám a prostředkům“ (Dobry, L., 1972, s. 99).

Definice dovednosti: „Učením získaná dispozice ke správnému rychlému a úspornému vykonávání určité činnosti“ (Dobry, L., 1972, s. 99). Pokud dovedeme pracovat se žakovskou třídou (určitá sociální skupina), je potřeba si osvojit dílčí sociálně interakční dovednosti. Patří sem aktivní adaptování se do sociálního prostředí, rychlé navazování sociálního kontaktu, dovednost komunikovat a dovednost spravedlivého hodnocení žáka. Mezi profesionální činnosti učitele, které podmiňují jeho úspěšnost, patří jak dovednosti didaktické, tak i dovednosti sociálně interakční (Dobry, L., 1972, s. 99 - 100).

### *2. 6. 2 Profesionální dovednost učitele ve vyučovací jednotce*

#### *2. 6. 2. 1 Praktická část ve vyučovací jednotce učitele*

První co by si učitel na vyučovací hodinu měl připravit je plán. V tomto plánu by si měl stanovit, jaké úkoly žákům zadá a také si stanovit cíle, kterých by chtěl dosáhnout. Plán by měl být podrobný, jen tak si může být vyučující jistý, že má vše důkladně připravené.

Dalším postupem je realizování plánu ve vyučování. Prvním důležitým krokem učitele je snaha o to dostatečně svým postojem a výkladem žáky zaujmout. V prvé řadě si musí být vyučující jistý sám sebou, tj. být si jistý svými znalostmi o učivu po obsahové stránce. Důležitou součástí realizace plánu je dostatečné navození zájmu o učení. V hodině poučí žáky o provedení didaktických úkolů, které se mají vykonat, dále provede názornou ukázkou a poučí žáky o organizaci hodiny. Řídí proces poznávání faktů, osvojování vědomostí a dovedností a upevňování již osvojeného učiva. Konečným výsledkem je zhodnocení žakovy práce.

Ač má učitel připravený plán výuky, měl by ho vždy umět přizpůsobit aktuálním podmínkám panujícím v dané vyučovací hodině (Dobry, L., 1972, s. 101 - 102).

## 2. 6. 2. 2 *Zhodnocení didaktické činnosti učitele z praxeologického hlediska*

„Praxeologie je totiž vědní disciplína, která zkoumá zásady správného jednání v jakémkoliv oboru lidské činnosti“ (Dobry, L., 1972, s. 99, 100).

1. Účelnost – zda dosáhl svého předem stanoveného cíle.
2. Způsobilost – zda je v hodině pohotový, jistý ve svém výkonu a má zautomatizované pomocné činnosti.
3. Důkladnost – zda je důsledný ve svém udělování pokynů žákům, zda se přesně slovně vyjadřuje a je pečlivý v názorném předvedení dané činnosti.
4. Ekonomika – zda umí plně využít čas určený k výuce.
5. Pořádek v práci vyučujícího a v práci žáků.
6. Promyšlenost – zda má promyšlený přesný postup činnosti, pomocí níž se dostane k očekávanému cíli.
7. Tvůrčí charakter činnosti – snaží se o výuku, kde by nedocházelo ke stereotypním situacím, umí improvizovat a snaží se o vzbuzování silných prožitků u žáků.

(Dobry, L., 1972, s. 102).

## 2. 6. 2. 3 *Celkový výsledek vyučovací hodiny*

Po skončení každého vyučování by si měl učitel říci, zda se mu podařilo naplnit požadované cíle a zda svůj plán vyučovací hodiny přizpůsobil možnostem žáků a pracovním podmínkám. Pokud se mu tak podařilo, svou práci odvedl dobře (Dobry, L., 1972, s. 102).

## 2. 6. 3 *Tělesná výchova*

### 2. 6. 3. 1 *Význam tělesné výchovy pro žáka*

Tělesná výchova by měla v oblasti tělesného rozvoje žákovi umožnit nahlédnout do jeho vlastních tělesných možností a limitů, kterých je schopen dosáhnout. Měla by žákovi poskytnout možnost hledat a nacházet jeho pohybové přednosti a získávat

zkušenosti, které by mu mohli dopomoci k vyšší úrovni v tělesné kultuře. Jestliže učitel pomůže žákovi rozvíjet představu o jeho vlastních schopnostech, může tak přispět k jeho emocionálnímu vývoji. Za velice špatné rozhodnutí považuji, když budeme žáka nutit, aby dosáhl určitého obrazu, který je pro něj vytvořen. Takové vyobrazení žáka je pro učitele pouze směrnicí, nikoli „zrcadlem“ pro každé dítě (Dobry, L., 1972, s. 105).

### *2. 6. 3. 2 Obsah povinné tělesné výchovy*

V současné době návrh obsahového zaměření a členění učebních osnov vychází vstříc požadavkům volnějšího zacházení s učivem při větší odpovědnosti učitele za výsledky vzdělávání.

Učivo v tělesné výchově dělíme do tzv. tématických celků, zpravidla s doporučeným rámcovým rozsahem v jednotlivých ročnících. U těchto učebních osnov máme dvojí možnost přístupu k tématickému členění učiva. Jednou z variant je zachování přibližně dosavadního členění s konstantní dotací pro výběrové učivo ve všech ročnících, druhá varianta maximálně zvětšuje dotaci výběrovou, kterou učitel využívá podle konkrétních podmínek školy a zájmu žáků. „Učitel může upravit v první variantě vymezenou rámcovou časovou dotaci tématických celků v rozsahu od 30 – 40 % při zachování nabídky kmenového učiva při úměrném zkrácení (rozšíření) ostatních témat. U druhé varianty může při respektování kmenového učiva upravit jak doporučené „minimum“ navržené dotace základních témat, tak využít (podle potřeb žáků a podmínek školy) zvýšenou dotaci výběrového učiva pro ty činnosti, které považuje pro dosažení cílů za nejvhodnější“ (<http://www.nuov.cz/public/file/osnovy/osnovy39.pdf>). Časovou dotaci pro výběrové učivo můžeme tedy využít pro posílení několika tématických celků, nebo o ni rozšířit jen jedno téma, pro které má škola příznivé podmínky. Další variantou je i zařazení jiného tématu, o který by žáci projevovali zájem.

V rámci tématických celků není učivo členěno do ročníků, učitel si sám v takovém případě vybírá učivo, jenž by bylo ve shodě s konkrétními podmínkami školy a konkrétní pohybovou úrovní jednotlivých žáků. Základem vzdělávací nabídky školy je centrálně schválené kmenové učivo (stanovené jako součást standardu vzdělávání). Učitel smí v rámci daných učebních osnov udělat malé úpravy (zařazování nových a netradičních pohybových činností), která však musí schválit ředitel školy, případně i vyšší školský orgán. V tomto ohledu by byla možnost začlenit tenis do vyučování tělesné výchovy. Požadavky na začlenění

tenisu do tělesné výchovy jsou podmíněny materiální vybaveností školy a odbornými dovednostmi i znalostmi učitele, které jsou pro tento sport nezbytné (<http://www.nuov.cz/public/file/osnovy/osnovy39.pdf>).

### 2. 6. 3. 3 *Struktura vyučovacího stylu*

Struktura vyučovacího stylu se skládá ze tří proměnných, které jsou jeho součástí.

První proměnná učitelovy činnosti – rozhodování před zahájením vyučovací jednotky. Patří sem tyto složky:

1. Rozhodnutí o výběru učiva – snaha vybrat takové učivo, které se pro žáka stane přínosem a učiteli dopomůže v krátké době získat pozorovatelný výsledek.
2. Rozhodnutí o kvantitě činnosti – je potřeba zvolit takové množství nově učené látky, které by zvládali všechny děti ve třídě.
3. Rozhodnutí o kvalitě činnosti – je potřeba si zdůvodnit své kvalitativní normy, které po žácích budu požadovat. Vždy je potřeba najít kompromis jak pro žáky šikovnější, tak pro žáky méně šikovné.
4. Rozhodnutí o stupni vlastního učitelova zapojení – učitel by si měl zvážit míru zasahování do výuky. Časté příkazy mohou děti spíše demotivovat. Přesto je učitel tím, který žáky ve školní činnosti řídí.
5. Rozhodnutí týkající se stupně zapojení žáků – je pouze na učiteli, jak se rozhodne o druhu zapojení svých žáků do vyučovací hodiny. Musí si však uvědomit, na co stačí jeho vědomosti, případně i dovednosti. Pokud si je jistý svými rozsáhlými znalostmi, může žákům dovolit hledat i jiné alternativní formy pohybových řešení.

Druhá proměnná učitelovy činnosti – „provedení vyučovací jednotky“, patří sem tyto složky:

1. Rozhodnutí o organizaci – v okamžiku, kdy začíná hodina by měl učitel přesně vědět, kam žáky postavit a jakých pomůcek bude ve vyučování využívat. Pro učitele tělesné výchovy je velice nezbytné umět si zorganizovat hodinu. Pokud tak správně nečiní, nastává chaos.
2. Rozhodnutí týkající se času – je úzce spojeno právě s organizací hodiny. Pokud mám vše výborně naplánované a zorganizované, časově mi výuka vychází.

Samozřejmě musí učitel počítat i s variantou, že nějaká nenadálá událost naruší vyučovací proces, pak musí výuku tomuto časovému prodlení přizpůsobit.

3. Rozhodnutí o trvání činnosti – je potřeba si zvážit, co s žáky potřebují procvičit. Nejsnadnější variantou je, určit přesný počet opakování. Např. „Odbijte míček dvacetkrát o stěnu s forhendovým držením rakety.“
4. Rozhodnutí o rytmu pohybu – je potřeba zvolit takové tempo pohybu ve vyučovací hodině, které by splňovalo stanovené požadavky učitelem a zároveň by zvládali všichni žáci.
5. Rozhodnutí o ukončení činnosti – jednoznačně určuje vyučující, žáci se řídí pokyny učitele. Vyjímkou může být nutný odpočinek žáka, který danému tempu nestačí.
6. Způsob komunikace se žáky – učitel si podle svého rozhodnutí zvolí, kdy použít komunikaci verbální a kdy vizuální. Při verbální komunikaci na žáky nehrneme velké množství informací, naopak informace syntetizujeme, tzn. hovoříme k nim stručně, jasně a zřetelně. Pokud si učitel zvolí komunikaci vizuální, snaží se především žákům ukázat jak správně provést daný pohybový úkol, např. postavení těla při odehrání forhendu, provedení samotného úderu atd. Jiným způsobem komunikace je tzv. tělesná forma komunikace. Používá se především tam, kde žák potřebuje dopomoc při vykonání pohybového úkolu.

Třetí proměnná učitelovi činnosti – hodnocení žáků. Jsou učitelé, kteří hodnotí často a rádi, jiní jen zřídka. Jsou různé typy hodnocení, nejčastější forma je však bezprostřední slovní povzbuzení, forma srovnání, kritiky a může být někdy i ironické.

Rozlišujeme tyto složky:

- a) Žák je hodnocen učitelem v průběhu činnosti (v průpravném a herním cvičení nebo v průpravné hře a v utkání). Pokud tuto činnost zvládá dobře, je na místě, aby ho učitel pochválil.
- b) Žák je hodnocen v různých časových intervalech, pomocí ohlášeného nebo neohlášeného testu
- c) Žák je hodnocen podle skupinových norem
- d) Žák je hodnocen podle toho, jak moc se zlepšuje
- e) Žáci jedné třídy jsou hodnoceni ke třídám jiným
- f) Žáci mohou být hodnoceni v průběhu hodiny nebo až na jejím konci

(Dobry, L., 1972, s. 106 - 108)



## ***2. 7 Diagnostika v pedagogice***

### *2. 7. 1 Využití diagnostiky v tělesné výchově*

Diagnostika je ve své podstatě poznávací činnost, která začíná pozorováním, záznamem či měřením některých žákovských projevů a končí jejich výkladem. „Základem diagnostikování je tedy vždy srovnávání stavu jevu nebo změn vývoje tohoto jevu vůči něčemu, co bývá různě nazýváno, jako např. norma, standard, optimální vzor či systém požadavků“ (Dobry, L., 1972).

Učitel tělesné výchovy nejčastěji diagnostikuje herní činnosti. Je potřeba rozlišit, zda sledujeme žáka při jedné herní činnosti jednotlivce (tenisové podání) nebo jestli sledujeme komplexnější projev žáka v úsecích utkání či po celou dobu jeho účasti v utkání.

Diagnostika může mít dvojí význam, neboť může probíhat na různé úrovni. Buď má funkci kontrolní, kde zjišťuje aktuální stav znalostí žáka nebo má funkci hodnotící, kde srovnává žákovu osobnost v určitém projevu s cílovou normou osobnosti (Dobry, L., 1972, s. 143 - 144).

### *2. 7. 2. Formy diagnostikování žáka*

K diagnostikování žáka (skupin žáků) nám slouží dvě základní formy. Za první bychom mohli považovat zkoušku vědomostní, dovednostní a její následné ocenění pomocí diagnostického údaje. Druhá forma by měla vyplývat z teorie sociálního učení. Utkání můžeme považovat za neadekvátnější zkoušku ve sportovních hrách, neboť jeho výsledek nám umožňuje ocenit úroveň získaných dovedností a vědomostí (Dobry, L., 1972, s. 144).

### *2. 7. 3 Diagnostické techniky*

Pokud chceme žáka diagnostikovat během průběhu sportovní hry, můžeme využívat pouze běžné diagnostické techniky. Mezi ně patří: pozorování doplněné záznamem (zjišťujeme chování žáka, plnění herních úkolů, jeho výkon), posuzování (kvalitativní hodnocení žáka podle určité škály), testování (měříme výkony, způsoby chování, úkony), přirozený experiment (záměrně navazujeme určité podmínky,

abychom zjistili jejich případný vliv na žáky). Validní diagnostická technika je taková technika, která vyšetřuje to, co opravdu chceme sledovat (Dobry, L., 1972, s. 145).

## **2. 8 Teorie sportu**

### *2. 8. 1 Tělesná kultura a její složky*

Každý člověk by se měl snažit o to, aby u něho docházelo k všestrannému a harmonickému rozvoji. K tomu, aby si každý jedinec tyto své základní potřeby uvědomil, je potřeba ho zaktivizovat. Pokud vyvineme úsilí k cílevědomému vytváření podmínek pro aktivní způsob života lidí, bude to jen otázkou, kdy se do něho sami zapojí. Tělesná kultura je charakteristická tím, že do svého obsahu zahrnuje souhrn činností, hodnot a norem, které spolupůsobí na všestranný a harmonický rozvoj člověka, zvláště pak na upevňování jeho zdraví, tělesné a pohybové zdokonalování a na výchovu v souladu s požadavky lidské společnosti.

Do tělesné kultury patří tyto následující složky:

Tělesná výchova se především zaměřuje na všestranné tělesné zdokonalování jedince. Po dlouhá léta je pro děti a mládež povinnou součástí školní výuky, kde má charakter výchovně vzdělávací a zdravotní. V rámci školy bývá tělesná výchova diferencována podle věku a pohlaví.

Sport je zájmová a dobrovolná činnost, jenž je praktikována ve volném čase jedince. Ten se snaží o dosahování co nejvyšší sportovní výkonnosti v jeho zvoleném sportovním odvětví nebo disciplíně. Aby mohl sportovec dosáhnout vysoké úrovně, je potřeba se věnovat i tréninkovému procesu. Svoji výkonnost může posléze předvést na jednotlivých soutěžích. Veřejné soutěže lákají velký počet diváků, pro které je sport kulturně výchovnou náplní volného času. Nejvíce však lidé prožívají reprezentační utkání či různá regionální mistrovství (Mistrovství světa, Evropy atd.). Sport dělíme podle kritérií věku, pohlaví a výkonnostní úrovně.

Asi nejrozšířenější složkou je tzv. pohybová rekreace. Jde o zájmovou činnost, jenž by měla jednotlivci pomoci k obnově a rozvoji životních sil, upevňování zdraví, vyrovnávání jednostranného zatěžování (pracovní zatížení), prevenci civilizačních

chorob, ke zvýšení a udržení kondice, ale především k aktivnímu odpočinku. Dnes tato činnost už nebývá nikterak věkově či pohlavně diferencována, jako tomu bývalo v minulosti. Je to určitý styl života věnovat se zálibám ve svém volném čase a rekreační sport je jednou z nich. V dnešní době má člověk na výběr z mnoha sportovních činností, kterými by mohl uspokojit své potřeby (Choutka, M., 1988, s. 9, Choutka, M., 1985, s. 40).

## 2. 8. 2 Význam sportu pro jedince a jeho formativní vlivy

Sport je zábavná tělesná činnost člověka, která se vyvíjí již po několik staletí. Z toho pramení, jak moc je tento jev schopen uspokojovat širokou škálu velmi mnohostranných potřeb a zájmů lidí. Tyto potřeby jsou velmi různorodé a moderní, což nám dokazuje, jak rychle popularita sportu v posledních desetiletích vzrůstá. Další skutečností je, že kladný vztah ke sportu již neprojevují jen mladí lidé, ale v posledních letech i lidé ve středním a vyšším věku. Skutečnost rozšíření a obliby sportu po celém světě nám dokazuje obecnost potřeb a zájmů lidí.

Jestliže se podíváme na historii a současnost sportu ze širšího pohledu, mohli bychom dojít k závěru, že zdroje jeho vzniku nelze hledat jinde než v životě jedince, nejrůznějších skupin a celé společnosti. Setkáváme se s názory, které se snaží zdůvodnit společenské působení sportu a jeho možného vzniku. Někteří chápou sport jako „spontánní reakci na civilizaci“, jiní jako „projev přirozeného pudu člověka ke hře“ nebo dokonce jako „spontánní návrat k lidské podstatě“. Tyto formulace jsou spíše považovány za extrémní pohledy či názory společnosti, nikoli za názory, které by vycházely ze současného vědeckého poznání.

Lidskou činnost bychom mohli rozdělit na: práci, učení a hru. Práce je jádrem existenčně nutných činností člověka a společně s učením se nejvíce podílí na formování osobnosti jedince, tvorbě jeho názoru a na utváření vztahu k ostatním lidem ve společnosti. Do sféry činností mimo existenční nutnost člověka patří také hra, která se významně podílí na jeho utváření. Hra se v životě člověka uplatňuje po celou dobu, při čemž má rozhodující postavení a formativní sílu již od raného dětství. Z hlediska časové posloupnosti má u vývoje člověka obrácené pořadí, tedy: hra – učení – práce.

Pod pojmem „hra“ si můžeme představit činnosti velice různorodé. Mohou to být činnosti pohybové, smyslové dramatické, intelektuální, hudební, tělocvičné, společenské a sportovní, jejichž společným znakem může být jistá spontánnost

jedince, kterou projevuje k jejich výběru a provádění. Spontánnost vztahu lidí ke hram se vysvětluje tím, že si tak uspokojují své specifické potřeby a zájmy, které jim umožní seberealizovat se. Zvláště v raném dětském věku se dítě pomocí her snaží identifikovat samo sebe.

Za jeden z významných prostředků komplexního rozvoje dětí a mládeže bývají označovány pohybové hry. Většina dětí si právě těmito hrami krátí svůj volný čas. Ti šikovnější v této činnosti nevidí jen zábavu, ale hledají různé možnosti, jak se v ní zdokonalit. Mají větší potřebu výkonu, kterou dále rozvíjí a snaží se své kvality dokázat na různých soutěžích. Právě tito jedinci se stávají sportovci, kteří nacházejí ve sportovních činnostech silné zdroje aktivního seberozvoje, seberealizace, sebezdokonalování a sebevýchovy. Snaha o dosažení co možná největšího výkonu bývá hlavní hnací silou pro mladé sportovce. Síla prožitků a rozvoj fyzických i duševních sil přináší sportovcům mimořádné uspokojení. Sport v této podobě výrazně ovlivňuje způsob jejich dosavadního života. Nesmíme však opomenout důležitý význam motivace (Choutka, M., 1988, s. 11 – 13)

Formativní vliv sportu na jedince:

Tělesný rozvoj – bývá především zaměřený na osvojování a zdokonalování pohybových dovedností, na rozvoj pohybových schopností a na cílevědomé posilování zdraví. Je považován za fundament celkového rozvoje jedince.

Duševní (vzdělávací) rozvoj – probíhají v něm procesy poznávací, volní a emoční. Především získání vědomostí, dovedností a zkušeností pomáhá jedinci připravovat se na svůj budoucí život.

Sociální rozvoj – cílevědomě rozvíjí schopnosti jedince vstupovat do širších sociálních vazeb. Úkolem je tedy naučit se vytvářet a upevňovat meziosobní, kolektivní a sociální vztahy.

Integrační funkce sportu – se projevuje utvářením osobnosti sportovců, především jeho charakterových vlastností.

Ve sportovní činnosti můžeme však nalézt některé omezenosti, které se týkají především nebezpečí jednostrannosti. Proto je důležité posilovat myšlenku všestranného rozvoje člověka, kde není sport jedinou zájmovou oblastí.

Sportovní vývoj u každého jedince je součástí tzv. ontogenetického vývoje, který má své zákonitosti a ty je potřeba respektovat. Určitý vztah ke sportu získává

jedinec i díky svým vrozeným dispozicím. Mezi další činitele, které značně ovlivňují sportovní vývoj jedince, patří např. rodiče, učitel, kamarádi, ale i vzdálenost sportoviště od místa bydliště.

U nadaných dětí se v první řadě projeví jejich velmi dobrá pohybová schopnost. Brzy se ukáží jako šikovné a pohyblivé děti, které jsou zvědavé a pro které je pohyb potěšením. Doménou těchto dětí jsou různé pohybové hry, v nichž zřetelně vynikají. Právě setkání s ostatními dětmi podobného nadání umožňuje přirozenou cestou rozvíjet motivovanost. Ta se projevuje snahou soutěžit a dokazovat svoji výkonnost. Právě tento pocit soutěživosti bývá základním předpokladem pro budoucího úspěšného sportovce.

Vstupem do některého ze sportovních kroužků, oddílů nebo sportovní třídy se začíná rozvíjet motivační schopnost jedince. Nejsilnější vliv na vývoj dítěte má bezesporu rodina a škola. Sportovní motivace vychází nejen z vlastních potřeb jedince, ale v určitém věku je potřeba i silné pobídky ze strany učitelů, trenérů, rodičů apod. V této fázi vývoje dochází především k uvědomělému rozvoji základních složek fyzického, vzdělanostního a hodnotově orientačního potenciálu. Podstatné je, aby působení na vývoj žáka (sportovce) bylo jednotné z pohledu všech zúčastněných stran, tedy rodiny, trenéra a školy. Avšak velmi důležitou podmínkou je, aby se veškerá sportovní činnost dítěte odehrávala na základě dobrovolnosti, spontánnosti a zábavy. Sport má být činností, která přináší radost a potěšení. Především u sportovní přípravy je důležité, aby sami děti pociťovali, že vše dělají dobrovolně, nikoliv na příkaz svých rodičů, učitelů a trenérů (Choutka, M., 1988, s. 32)

Soutěže chápeme jako kontrolní prostředek výsledků sportovní přípravy, ale také jako prostředek výchovný. Soutěžní výsledky by neměly být hlavním cílem, kterého by dítě mělo dosáhnout. Jsou však důležitým stimulem motivace. Jde o to, aby jedinec získal určité potřebné zkušenosti, okusil pocit vítězství i porážky, naučil se zvládat své emoce uměl objektivně hodnotit jak svojí, tak soupeřovu výkonnost.

Ke složitějšímu období patří období pubertální. Dochází zde k výrazným emocionálním projevům (temperament) a k utváření nových pohledů na život. To vše může zapříčinit, že jedinec nemusí již považovat za ideální spojení sport – škola – rodina, jako tomu bylo doposud. Proto je velmi důležité v tomto období nad dospívajícím dítětem „držet pevnou ruku“ (Choutka, M., 1988, s. 32 – 33).

### *2. 8. 3 Znaky sportu – výkon, soutěž, rekord.*

Termín výkon, původně užívaný v oblasti výroby brzy přešel i do jiných oblastí společenského života, včetně sportu. Podávat neustále lepší výkony můžeme z části považovat i za vrozené potřeby lidí. Úroveň sportovního výkonu je ovlivňována výší motivace sportovce, ale také jeho fyzickými a psychickými předpoklady. Na sportovní výkon nelze pohlížet jen z hlediska výsledku, ale také z hlediska přípravy k dosažení výsledku.

K tomu, abychom mohli poměřovat své síly s ostatními sportovci, účastníme se různých soutěží. Soutěžení bychom mohli označit jako přirozenou hybnou sílu rozvoje, pomocí něhož se člověk snaží zdokonalovat a dosahovat vyšší výkonnosti. Při soutěžení dochází ke srovnávání úrovně předpokladů, ale i výsledků tréninkového úsilí sportovců. Sportovec se nepřipravuje pouze po stránce fyzické, ale také rozvíjí své psychické schopnosti, jejichž projevy se vyznačují značnou odolností vůči vlastnímu zatížení v soutěží i vnějším vlivům sociálního prostředí. Soutěže probíhají v různých výkonnostních úrovních.

Jak jsem již zmínil, každý sportovec se snaží dosáhnout co možná největšího výkonu. Maximalita sportovního výkonu se vyjadřuje jako rekord. Rekordmanství se v minulosti chápalo jako vypjatý a samoučelný individualismus, jenž by mohl deformovat ušlechtilé výchovné cíle tělesné výchovy a sportu. I rekordy mají své úrovně. Do nižších řadíme rekordy místního významu (např. v rámci třídy, školy, oddílu, okresu...), oproti tomu např. rekordy světové a olympijské řadíme mezi ty nejvyšší. Rekordy nejvyšších úrovní však chápeme jako vrchol široké pyramidy rekordů nižších úrovní. Kromě toho mají také velký význam jako dokumentace rozvoje příslušných sportovních odvětví a tím současně i jako svědectví toho, kam až sahají možnosti člověka (Choutka, M., 1988, s. 25 – 26, Choutka, M., 1985, s. 26, 30).

### *2. 8. 4 Sportovní morálka*

Stejně jako život ve společnosti je určován příslušnými normami (právními, organizačními, administrativními, morálními...), tak i ve sportu existují stanovená pravidla a řády. Jedním ze základních principů slušného chování (a to nejen ve sportu) je snaha dodržovat morální zásady.

„Morálka – to jsou určité normy a pravidla, která neformálně určují žádoucí vlastnosti lidí, jejich povinnosti, vzájemné vztahy a také jejich vztahy ke společnosti“ (Choutka, M., 1988, s. 83). Tyto normy a pravidla jsou odrazem kulturního dědictví předcházejících generací.

Sportovní morálka, neboli etika vznikla a vyvíjela se uvnitř samotného sportu. Respektive jde o zvyky a pravidla, jenž ovlivnily dva činitelé. Jako první můžeme uvést společenský řád, jenž formoval povahu jednotlivých sportovních odvětví i sportu jakožto celku. Hlavním cílem zde bylo podávat co nejlepší výkon, který se měřil na různých soutěžích. Druhým činitelem byl sport a jeho obsah, jehož hlavní podstatou byla skutečnost, že sport byl a bude vždy hra, zábava, tedy činnost, která jde mimo rámec práce a povinností.

Dnes existuje určitá ucelená představa o správném chování a jednání sportovce, která je známá pod pojmem fair play, tedy hraj čestně.

Podstata sportovní morálky spočívá v dobrovolném a přesném dodržování stanovených pravidel a řádů platných v daném sportovním odvětví nebo v jeho jednotlivých disciplínách. Řády a pravidla můžeme považovat za určité sportovní zákony, které musí jednotliví sportovci dodržovat a plně respektovat. Jedna z rovin dodržování pravidel je řídit se podle litery (věcné, faktické podřizování), druhá podle tzv. „ducha pravidel“. V druhé variantě jde především o morální vlastnosti sportovce, který se za jakýchkoliv podmínek chová vždy slušně a čestně. Trenér či učitel by měli být těmi, kteří svého svěřence vedou k oběma možným variantám dodržování pravidel a řádů.

Nejdůležitějším principem sportovní morálky je respektování jak soupeře (v soutěži i mimo ni), tak i rozhodčího, jenž řídí průběh sportovních soutěží (Choutka, M., 1988, s. 83 – 86, Choutka, M., 1985, s. 62).

#### *2. 8. 5 Vliv vrcholových sportovců na společnost*

Vrcholoví sportovci svými vynikajícími výkony sehrávají značně důležitou roli pro společnost. Především ovlivňují děti a mládež, kteří ve svém věku hledají životní vzory. Tito sportovci se stávají idoly pro mladé jedince, kteří se snaží se svým vzorem co nejvíce ztotožňovat a snaží se ho následovat. Vliv těchto profesionálních sportovců je obrovský. Právě proto by si měli dávat velký pozor na to, jak se na sportovišti nebo ve společnosti chovají. Jsou vzorem pro mnohé lidi, kteří se s jejich způsobem chování

ztotožňují. Velké riziko hrozí především u mládeže. Pokud jako divák uvidí, že jeho „hvězda“ na hřišti plivne protihráči do tváře nebo že užívá vulgárních nadávek vůči rozhodčímu, může se stát, že to při častějším shledání bude považovat za normální jev. Proto by měli být profesionální sportovci vždy vzorným příkladem společnosti (Choutka, M., 1988, s. 63).

## **2. 9 Tenis**

### *2. 9. 1 Charakterizování tenisu*

Tenis se za poslední desetiletí stal výrazným společenským fenoménem, který svým vlivem působí na stále širší vrstvy obyvatel. Vrcholné tenisové události (grandslamové turnaje, Davis Cup, Fed Cup, Olympijské hry) soustřeďují na sebe velký zájem nejen příznivců tenisu, ale také vrcholných politických představitelů. Tenis je ve světě stále populárnější a trendy jeho rozvoje dokumentují, že lidé tenis potřebují. Stal se velice oblíbeným sportem, ve kterém lidé nacházejí stále více uspokojování svých potřeb a zájmů, ať už jde o jedince či o společnost jako celek.

Tenis je sportem, ve kterém nesehrávají roli ani politické, národnostní, rasové a náboženské rozdíly. Je chvályhodné, že na rozdíl od jiných sportů (především fotbal a hokej) se zde téměř nikdy nesetkáte s nehumánními a antisociálními činy (vulgaritou, nevraživostí a vandalismem). Tenis se do současné společnosti prosadil především díky hodnotám, jenž jsou mu vlastní a také díky spontánnosti a dramatičnosti, které hra přináší. Tenis byl ve své minulosti (stejně jako jiné sporty) podstatě vždy jen zábavnou hrou, tedy činností, které se lidé věnovali ve svém volném čase. Postupně se však zábavná činnost měnila v uvědomělé jednání. Stanovily se řády a pravidla, které sportovci byli nuceni dodržovat. Dnes můžeme tenis provozovat na rekreační, výkonnostní a vrcholové úrovni, z nichž jednoznačně převládá ta první (Choutka, M., 1988, s. 5).

### *2. 9. 2 Stručná pravidla tenisu*

Princip tenisu bychom mohli považovat za jednoduchý, úkolem hráče tedy je: zahrát raketou míč na soupeřovu polovinu dvorce tak, aby jej soupeř nemohl úspěšně vrátit nebo aby pro něj vrácení míče bylo co nejobtížnější. Hráč či dvojice ztrácí bod



v případě, pokud míč nevrátí správným způsobem na soupeřovu polovinu dvorce. Míč musí být vždy zahrán raketou nebo jejím rámem dříve, než dopadne podruhé na zem. Míče můžeme odehrát i přímo ze vzduchu (volejem). Vyjímkou je pro nás return (vrácení podání), kde můžeme míč odehrát až po odrazu o zem. Za platné míče považujeme ty, které dopadnou na území soupeřova dvorce. Toto území je vymezené čarami, jenž jsou součástí dvorce a míček, který se čáry dotkne, považujeme za regulérní.

Na začátku zápasu se pomocí losu rozhodne o volbě stran a o tom, kdo začne v utkání první podávat. Hráč, který podává je označován jako servírující, ten co podání vybírá jako returnující. Ten který podává musí vždy stát za základní čarou. Nejprve podává ze strany pravé a pak z levé. Vyjimka je pouze v tie-breaku. Zde sice hráč začíná podávat ze strany pravé, ale má pouze jedno podání. Soupeř pak musí začít podávat zleva a dále se již pokračuje po dvou servisech se začátkem z levé strany (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 11).

Servírující má na své podání vždy dva pokusy. Může se stát, že první podání nezahraje do soupeřova pole, tudíž má možnost opravy. Pokud však nezahraje správně ani druhý servis, bod získává soupeř. Platí tu opět vyjimka a to při podání, které tečuje síť, přičemž dopadá do vymezeného pole soupeře. Toto podání se do hry nezapočítává a místo něho následuje další pokus.

Hra, neboli game (původem z anglického jazyka) je základní částí tenisového zápasu. K vyhrání gamu potřebuje hráč získat ve svůj prospěch čtyři body, které označujeme čísly 15, 30, 40 a hra. Může však nastat situace, že oba soupeři shodně dosáhnou třech bodů a stav je tedy 40:40. Takovou situaci nazýváme „shoda“. V tomto případě platí, že jeden z hráčů musí získat další bod, který označujeme jako výhodu. Pokud získá i bod následující, podařilo se mu game vyhrát, pokud daný bod nezískal, opět nastává situace shody. Těchto shod a výhod může být v jedné hře neomezený počet. Nutností tedy je, že jeden z hráčů musí získat od shody dva vítězné míče za sebou. Po skončení hry se vždy hráči vymění v roli podávajícího a přijímacího, opakuje se tak po každém gamu až dokonce zápasu. Hráč, který dosáhne jako první šesti her, získává set. Podmínkou však je, že musí vyhrát rozdílem minimálně dvou her, tedy 6:4 nebo 7:5. Pokud nastane, že stav je nerozhodný 6:6, rozhoduje se v tie-breaku. Zde jako první podává hráč, na kterého je řada (logicky ten, který začal set podáním). Podání začíná z pravé strany, má pouze jeden servis. Po něm následuje soupeř, který má již podání dvě a svůj servis začíná z levé strany. To se pravidelně opakuje až

do skončení tie-breaku. Každý vítězný míč se zde považuje za jeden bod. Hráč, který jako první dosáhne sedmi bodů s minimálním dvou bodovým rozdílem, vyhrává sadu. I v tie-breaku může nastat nerozhodný stav 6:6, pak se tedy hraje tak dlouho, dokud jeden z hráčů nevyhraje požadovaným rozdílem dvou bodů (např. 8:6, 15:13 aj.). Zapamatujme si, že po odehrání šesti míčů v tie-breaku si vždy soupeři mění své strany dvorce.

Také se mění strany mezi jednotlivými hrami a to vždy při jejich lichém součtu (tedy za stavu 1:0, 2:1, 3:0 atp.). Tuto přestávku při výměně stran může hráč využít ke krátkému občerstvení nebo k posezení na lavičce. Od roku 1999 platí, že po skončení setu, i když je výsledek „sudý“ (např. 6:4), mění si hráči své strany. Po té za stavu 1:0 či 0:1 si opět své strany vymění, ale bez nároku na přestávku.

Správné počítání ve hře by vždy mělo vycházet z pozice podávajícího, tedy: „podávající 2:5“, anebo „výhoda servis“ atp. Většina turnajů se hraje na dvě vítězné sady a to jak u mužů, tak i u žen. Vyjímkou jsou turnaje vrcholové, kde muži hrají na tři vítězné sady, včetně čtyřhry. Ženy na vrcholových turnajích hrají pouze na dvě vítězné sady, vyjímkou je však finále tenisového turnaje mistryň, kde se hraje na tři vítězné sady.

Pravidla, jenž jsou platná pro dvouhru, platí i pro čtyřhru. Rozhodnutí o získání podání vždy připadá losu. Vítězná dvojice si mezi sebou rozhodne, kdo bude podávat jako první. To samé rozhodnutí udělá i dvojice soupeřů, která se domluví na tom, kdo z nich začne servírovat ve druhé hře. „Spoluhráč partnera, jenž podával v první hře, potom bude servírovat ve hře třetí a konečně spoluhráč toho ze soupeřů, který měl servis v druhé hře, bude podávat ve čtvrté hře“ (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 12). Ve stejném pořadí se podává i v následujících hrách až do konce úvodní sady. Ještě před prvním podáním soupeře by se také měli hráči dohodnout na tom, kdo bude přijímat podání na pravé (forhendové) a kdo na levé (bekhendové) straně dvorce. Stranu dvorce pro přijímání, jenž si zvolili, nesmí v průběhu setu měnit. Na začátku dalšího setu si mohou hráči vyměnit jak postavení na příjmu, tak i pořadí podávajících ve dvojici. Po provedení podání a jeho vrácení soupeřem může hrát kterýkoliv z hráčů dvojic. Při hře se nemusí hráči v odehrávání míče střídát, mohou se pohybovat kdekoliv na své polovině hřiště.

Posledním tématem, na který se zaměříme, je tenisový dvorec (nebo-li kurt). Tenisové hřiště má tvar obdélníku, kde rozměr delší strany činí 23,77 m a rozměr kratší strany je 8,23 m pro dvouhry nebo 10,77 m pro čtyřhry. Hřiště je v polovině

rozdělena sítí, která je upevněna na sloupcích ve výšce 1,07 m. Ta je rozdělena v polovině své délky páskou, která nese název „wimbledon“. Tato páska udržuje síť ve výšce 91,5 cm, tedy rozdíl mezi výškou sítě u sloupku a u středové pásky „wimbledon“ činí 16,5 cm. Sloupky pro dvouhru musí být umístěny 0,91 m od postranní (podélné) čáry pro dvouhru, sloupky pro čtyřhru musí být také vzdáleny 0,91 m, avšak od postranní (podélné) čáry pro čtyřhru. Síť by měla být pevně vypnutá mezi oběma sloupky a její struktura by měla být natolik hustá, aby jí nemohl projít míč. Horní částí sítě (tvoří ji pevná páska) prochází ocelové lanko, jímž síť napínáme.

Hráči by si měli zapamatovat, že se v žádném případě nesmí dotknout sítě, pokud je míček ve hře. Nejenže se během hry nesmí dotknout sítě raketou, ale ani kteroukoliv částí těla.

Čáry, které nám ohraničují delší stany tenisového dvorce, se nazývají podélné. Naopak ty čáry, jež nám ohraničují kratší stranu dvorce nazýváme čarami základními. Čára pro podání je vzdálena 6,40 m od sítě. Prostor po obou stranách sítě (mezi čarami podélnými a čarami pro podání) je rozdělen na dvě poloviny polí pro podání. Tyto poloviny od sebe odděluje tzv. středová čára. Čáry, které také označujeme jako lajny, se v dnešní době vyrábí především z plastického materiálu. Dříve se čáry lajnovaly pomocí speciálního vozítka zvaného „lajnovačka“. Tyto lajny byly pracnější na přesnost. Výhodou však bylo, že pokud míček dopadl na čáru, trochu ji smazal a tím bylo prokazatelné, že míč lze považovat za dobrý. Také odraz míče z nalajnované čáry byl stejně kvalitní, jako odraz z kteréhokoliv místa na hřišti. Což se nedá říci o lajnách umělých, kde míček spíše sklouzne nebo nekontrolovatelně odskočí.

Pro mezinárodní turnaje platí přísná kritéria, která musí pořadatelé dodržovat. Výběhový prostor za základní čarou musí činit nejméně 6,40 metrů a vedle čar postranních minimálně 3,66 metrů. Pro soutěže, které nemají mezinárodní charakter platí méně náročná kritéria. Zde platí, že výběhový prostor za základní čarou musí činit minimálně 5 metrů a vedle čar postranních 2,50 metrů. Pokud se hraje utkání v uzavřené hale, tak platí, že minimální požadovaná výška stropu od povrchu hřiště musí činit sedm a půl metru (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 11 – 14, Maška, O., Šafařík, V., 1985, s. 18 – 23, [http://cztenis.cz/dokumenty/pravidla/pravidla\\_tenisu\\_010205.pdf](http://cztenis.cz/dokumenty/pravidla/pravidla_tenisu_010205.pdf)).

### *2. 9. 3 Tenis z hlediska pohybového a psychiky*

Celkový obsah pohybu v tenise určuje objem, intenzita a charakter činnosti hráče. Objem pohybových činností hráče závisí na délce utkání, na rychlosti letu míče

a na pohybových činnostech souvisejících s pokrýváním velké plochy hřiště. Intenzita zatížení hráče se v průběhu hry (utkání) mění. Vše závisí na rozdílnosti úrovní soupeřů, na povrchu kurtu, ale i třeba na klimatických podmínkách. Různorodost a obsáhlost pohybové činnosti se projevuje nejen při provádění úderů, ale také při činnostech hráče bez míče. Kromě provádění úderů vykonává hráč i celou řadu pohybových úkonů, jako je např. chůze, start, běh vpřed a vzad, cval stranou, zastavení sklouznutím, obraty, výpady, skoky, úmyslné či neúmyslné pády. Důležitá je však reakční schopnost hráče, která se dá rozvíjet pomocí různých cviků.

Tenis je sportem, který vyžaduje značnou dávku psychické činnosti před utkáním i při utkání. Před utkáním hráč přemýšlí nad svými možnostmi, o soupeřových silných či slabých stránkách a o prostředí, v němž se utkání uskuteční. Při utkání je důležité taktické myšlení hráče, schopnost se okamžitě rozhodovat a volní aktivita. Důležitou schopností každého hráče je udržet dlouhodobě pozornost, soustředěnost, ale také umět být psychicky odolný vůči nepříznivým, někdy i stresovým situacím. V utkání se hráč zpravidla může spoléhat jen sám na sebe (Höhm, J., 1982, s. 27, 30).

#### *2. 9. 4 Tenis a jeho dostupnost*

##### *2. 9. 4. 1 Dostupnost tenisových hřišť*

V této podkapitole se budu zabývat jak rozšířením tenisových hřišť, tak i jejich cenovou dostupností. Každý z nás může patřit do kategorie lidí, kteří tenis buď mají, anebo nemají rádi. Pokud se zamyslíte nad tím, jaké sporty patří mezi nejpopulárnější, zjistíte, že mezi ně patří i tenis. To je i důsledek jeho neustálého rozšiřování. K mému potěšení se obliba tohoto sportu dostává i za hranice města, tedy i do venkovských oblastí. Relativně často slyším, jak si menší obec sehnala peníze na to, aby mohla pro místní obyvatele vystavět hřiště, které by sloužilo i pro hraní tenisu. Musíme si uvědomit, že tenis je sportem, který je dnes dostupný každému.

V současné době v mnoha obcích existuje nějaký tenisový oddíl, jenž vlastní několik kurtů, které si můžete i jako rekreační hráči pronajmout. Rozlišujeme však tenisové hřiště na venkovní a vnitřní (hala). Venkovních hřišť je logicky více, tudíž i jejich pronájem je znatelně levnější. Průměrná cena pronajatého venkovního kurtu se pohybuje v řádu od 100 – 150 korun na hodinu. Samozřejmě se můžete setkat i s vyšší cenou, ta se však týká spíše lukrativních klubů, kterých není příliš mnoho. V halách,

jenž jsou užívány především přes zimní období stojí hodina k pronajmutí okolo 400 korun českých. Vyšší náklady na údržbu objektu se logicky objeví i v ceně. Velkou výhodou tohoto sportu je bezesporu snadná možnost najít svého protihráče. U kolektivního sportu je vždy obtížnější sehnat dostatečný počet hráčů. Přitom tenis vám nabízí možnost hrát pouze ve dvou a pokud je hráčů více, můžete si zahrát čtyřhru. Jestliže se opět vrátím k financím, spočítejme si některé z možných variant. Řekněme, že pronájem tenisového kurtu v letní sezóně (na jednu hodinu) stojí 140 Kč. Pokud se domluvíme na hře s jednou osobou, pak každý zaplatíme 70 Kč. Jestliže si však půjdeme zahrát čtyřhru, pak každý z hráčů zaplatí pouhých 35 Kč. Myslím, že mi každý dá za pravdu, když řeknu, že obě ceny jsou velice přijatelné. Zkusme si propočítat také tu horší variantu z pohledu financí, ta se vesměs týká pronájmu haly (tělocvičny). Řekněme, že za hodinu ve vytápěné tělocvičně zaplatíme již zmíněných 400 Kč. Je zřejmé, že pokud si půjdeme zahrát pouze ve dvojici, nemusí to být příliš levné. Pokud se však hráči domluví na čtyřhře, pak každý z nich zaplatí po stokoruně. Všichni víme, že se většina sportů během zimy provozuje pouze v uzavřených prostorách, s tím souvisí i dražší náklady na jednotlivé sporty. Pokud chceme během zimního období ušetřit na nákladech spojených s pronájmem, zvolme vždy variantu hraní čtyřhry. Bude to pro vás finančně příznivé, přitom hra neztratí nijak na své atraktivitě. Naopak, při čtyřhře (neboli deblu) zažijete chvíle plné emocí, tvůrčí kreativity, ale také legrace.

V České republice je nejčastějším povrchem tenisového dvorce antuka, kterou nalezneme nejen u venkovních kurtů, ale také v krytých halách. Dalším halovým podkladem jsou buď kobercové povrchy či parkety (pro tenis nejsou příliš vhodné).

#### *2. 9. 4. 2 Tenisové vybavení*

Tenisové vybavení zahrnuje velké množství věcí, které buď nutně potřebujeme ke hře nebo jsou pouze různými doplňky. Dnes již neplatí tvrzení, že veškeré tenisové vybavení je drahé. V současné době můžeme nalézt široký sortiment tenisového zboží, které je dostupné téměř pro každého člověka.

Do základního vybavení tenisty patří jeho raketa. Tyto rakety se od sebe liší jak velikostí (dětské, pro dospělé), váhou, tloušťkou držadla (gripu), tak i materiálem, z něhož jsou vyrobeny. Vraťme se k rozdělení raket podle velikostí. Ty se vesměs dělí na: dětské, juniorské a na rakety pro dospělé. Dětské rakety se vyrábějí v určitých standardizovaných délkách, tedy zhruba od 50 do 66 centimetrů. Raketu pro nejmenší

označujeme číslem 21“ (délka - rakety 53 cm, dítě do výšky 120 cm). Střední dětská raketa se označuje číslem 23“ (délka rakety – 58,5 cm, dítě do výšky 128 cm) a raketa přechodová číslem 25“ nebo dokonce 26“ (délka rakety – 63 až 66 cm, dítě do výšky 145 cm). Obvyklá délka rakety pro dospělého hráče je 68 – 71 centimetrů. Dalším parametrem, jenž charakterizuje raketu je její váha, ta však závisí na použitém materiálu. V dnešní době vyjímečně nacházíme rámy kovové, objevují se pouze u velmi levných raket. Trendem posledních let je výroba z nejrůznějších umělých materiálů, jakými jsou např. karbon, grafit a titan. Váha rakety se nejčastěji pohybuje od 220 do 350 gramů. Pro ženy a dívky bych zvolil rakety s vahou do 270 gramů (včetně závodních hráček), pro rekreační hráče do 280 gramů a pro hráče závodní s vahou nad 275 gramů. Velký význam má i vyvážení rakety („balance“). Techničtí hráči, jenž často hrají čopované a topspinové údery volí raketu s vyvážením do grifu, aby si tolik neunavili ruku. Naopak útočný tenista si zvolí raketu vyváženou do hlavy, která mu umožňuje hrát s vyšší razancí a přitom má kontrolu nad svými údery. Univerzální hráč vybírá raketu vyváženou na střed. Dále musíme dbát na správný výběr optimální velikosti gripu. Malé děti obvykle užívají velikost držadla 0 a 1, junioři 1 až 2, ženy 2 až 3 a muži 3 až 5 (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 25 – 27, Scholl, P., 2002, s. 16).

Jinou důležitou věcí je také vypletení rakety. Dříve se dělaly výplety z přírodních střev, jejichž předností byla nesmírná citlivost a pružnost, nesměly se však setkat s vlhkostí, což bylo značně nevýhodné (dnes jsou i drahé). V dnešní době se nejvíce užívá výpletů z umělých materiálů, kde se cena u těch nejlepších pohybuje v řádu 300 až 500 korun, výplet však můžeme pořídit i za 100 korun. Pokud rakety často vyplétáme, je dobré si koupit celou roli výpletu, z níž si vždy potřebné metry k vypletení odmotáme. Roli obsahující 100 až 200 metrů výpletu seženeme již od 600 korun. Tato varianta nám může ušetřit značné peníze. Při vyplétání rakety je důležité zvolit vhodné napětí strun. U dětí se vyplétá přibližně na 24 kg pro dlouhé struny a 22 kg pro struny krátké. Profesionální tenisté si raketu vyplétají až na 30 kilo. Toto napínání strun závisí především na stylu hry jedince a na vlastnostech použitého výpletu. Je známo, že pokud si zvolíme měkké vypletení, nemáme příliš velkou kontrolu nad míčem. Ani tvrdý výplet nemusí být ta pravá volba, jelikož platí, že čím tvrdší výplet, tím větší otřesy jdou do hrající ruky. Proto zvolme středně tvrdé vypletení, čemuž odpovídá tvrdost 26 na 25 kilo (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 30).

Tenisové míčky patří bezesporu do hlavní výbavy tenisty. Samotný míček je složen z pevné gumové či kaučukové duše, jehož povrch je obalen chlupatým materiálem zvaným melton. Měl by být jednobarevný, pokud možno žluté, bílé či oranžové barvy. Průměr tenisového míče je 6,50 centimetrů a váží okolo 58 gramů. Vyrábíme míčky dvojího druhu. První jsou míče nahuštěné pod tlakem (většina současných značek), ty druhé jsou beztlakové (především značky Tretorn, Slazenger a Dunlop). Tlakované míče jsou baleny ve vakuově uzavřených průhledných obalech, beztlakové jsou pouze v papírových dózách či krabicích. Pro děti by bylo vhodnější užívat míče tlakované, jelikož jsou váhově lehčí a pružnější. Výběr míčků je veliký, můžeme je koupit v balení po třech či čtyřech kusech. Balení po třech kusech stojí průměrně 100 – 120 korun, balení po čtyřech kusech seženeme od 120 do 350 korun (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 32 - 33).

Další položkou tenisové výbavy je obuv. Ta by měla být z kvalitního materiálu, jenž by zpevňoval kotník a chránil Achillovu šlahu. Nejdůležitější však je, aby podrážka měla neklouzavý profil, jenž zabraňuje možným nekoordinovaným pohybům (především na antuce). Takové tenisové boty můžeme sehnat již od 800 korun, průměrná cena však dosahuje ke 1 400 Kč.

K poslední nutné výbavě tenisty patří jeho oblečení. Pestrost nabídky je široká, zvolme si však to, v čem se cítíme nejlépe. Dnes se užívá různého typu oblečení, jak pro ženy, tak i pro muže. Při velmi slunném a teplém počasí nosí ženy trička s odhalenými zády, sukně či dokonce sportovní šaty. Muži v tomto případě volí trika bez rukávů a šortky. Při chladnějším počasí mohou užívat pulovrů nebo teplákových souprav. Důležité je, abychom si vybrali takové oblečení, které nám nebude příliš úzké a ani široké, neboť obě varianty by nám mohly bránit ve svobodném pohybu. Cenovou relaci u jednotlivých druhů oděvů neuvádím, a to z důvodu její cenové rozmanitosti (Scholl, P., 2002, s. 14).

Existuje mnoho jiných tenisových doplňků, jenž můžeme k tomuto sportu užívat. Některé z nich si ještě zmíníme, nejsou však pro hráče nezbytné.

Tenisté, jenž pociťují nepříjemné otřesy z rámu rakety (při hře), používají tzv. vibrastop („tlumítko“). Tento malý gumový či silikonový doplněk vkládáme pod spodní strunu rakety, kde absorbuje vibrace. Vesměs bývá ve tvaru loga samotných výrobců raket. Mezi nejčastější značky produkující vibrastop patří Wilson, Babolat a Head. Jeho průměrná cena se pohybuje v rozmezí od 80 do 150 korun (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 31).

Výbavou, bez které se neobejde téměř žádný trenér, je košík na míče. Dnes se často vyrábí košíky skládací, které pojmu až 80 míčků. Pomocí nich můžeme sbírat míčky, aniž bychom se museli zbytečně ohýbat. Košík na míče nám umožňuje mobilní operativnost při přemísťování po kurtě a hlavně je zásobárnou míčů, které by měly zajistit plynulejší průběh tréninku bez nežádoucích prostojů. Cena takového košíku se v průměru pohybuje okolo 450 korun. Tento košík není podmínkou, bohatě postačí obyčejný kbelík (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 40).

Velmi nenápadnou, ač užitečnou pomůckou je tzv. omotávka. Jde o pásku z velmi přilnavého materiálu, kterou namotáme na grip. Omotávka umožňuje hráči lépe uchytit držadlo, neboť absorbuje pot a tím zabraňuje protáčení či vyklouznutí rakety z ruky. Cenová relace omotávek se pohybuje od 15 do 250 korun.

Tenisová taška bývá nedílnou součástí každého hráče, jenž se tomuto sportu pravidelně věnuje. Nejčastěji se vyrábí bágly s jednou, dvěma či třema bočníma kapsama. Je jen na samotném hráči, kterou z variant si zvolí. Větší počet kapes nám umožňuje od sebe oddělit rakety, oblečení a hygienické potřeby. Tašky s jedním popruhem dáváme přes rameno, s dvěma popruhy na záda. Tenisový bágl můžeme sehnat v cenové relaci od 500 do 2 500 korun.

Zvláštní kapitolu tvoří rakety a míčky pro líný (soft) tenis. Můžeme je sehnat za velmi přijatelné ceny, zpravidla cena za dvě rakety včetně míčku se pohybuje okolo 70 korun.

V této kapitole jsme si ukázali, jaké vybavení v „tenisovém světě“ vlastně existuje. Zabývejme se otázkou, zda je pro školu koupě tenisového vybavení opravdu tak drahou záležitostí, jak je neustále zmiňováno.

Pokud se budeme chtít věnovat tenisu v rámci tělesné výchovy, postačí nám pouze základní vybavení. Nezbytnou podmínkou k realizaci tohoto sportu jsou potřebné prostory. K tomu, abychom se mohli věnovat tenisu nám postačí tělocvična, kterou v současné době vlastní většina škol. Mezi základní tenisové vybavení školy by měla patřit síť, tenisové rakety (i rakety na soft tenis) a míče. Novou tenisovou síť seženeme již od 2 500 korun, pokud však nechce škola do této položky investovat, může ji nahradit sítí volejbalovou, kterou má dnes každá škola. K tomu, aby se dala výuka plynule provozovat je nutné vlastnit minimálně dvacet tenisových raket a šedesát míčků. V dnešní době můžeme koupit raketu již od 200 korun, jeden míček od 9 korun. Druhou možnou variantou je nákup soft tenisového vybavení, kde jedna raketa s míčkem stojí od 40 korun. Zajímavým výsledkem je fakt, že pokud se škola rozhodne



pro koupi obou zmiňovaných variant tenisového vybavení, tak v celkovém součtu utratí méně peněz, než např. za florbalové hokejky či míče na basketbal, volejbal a fotbal. Přitom všechny tyto sporty jsou na základních školách vyučovány.

### **3. Výzkumná část**

#### ***3. 1 Popis metodiky***

K výzkumu problematiky začlenění tenisu do vyučovacího procesu tělesné výchovy na základních školách jsem zvolil metodu dotazníkovou. Dotazník obsahoval 11 otázek.

#### ***3. 2 Charakteristika výzkumného souboru***

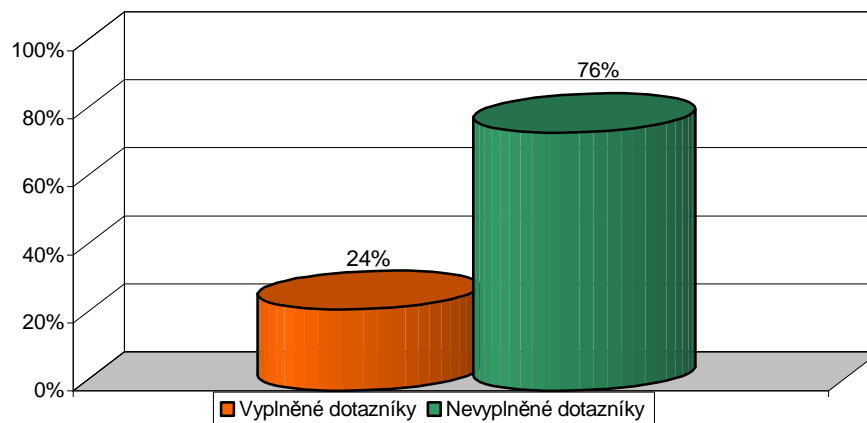
Dotazník byl rozeslán elektronickou poštou na všechny základní školy v regionech Vysočina a Jižní Čechy, jenž jsou vlastníky emailové adresy. Výzkumné šetření probíhalo od prosince 2007 do února 2008.

Celkem bylo odesláno 193 dotazníků na emailové adresy základních škol v regionu Vysočina, z toho bylo doručeno 113 dotazníků. Na emailové adresy základních škol v regionu Jižní Čechy bylo odesláno 210 dotazníků, z nichž doručeno bylo 123. Z regionu Vysočina byla návratnost 24% (46 dotazníků), z regionu Jižní Čechy byla návratnost 20% (42 dotazníků). Všechny navracené dotazníky byly řádně vyplněny.

## 4. Výsledná část

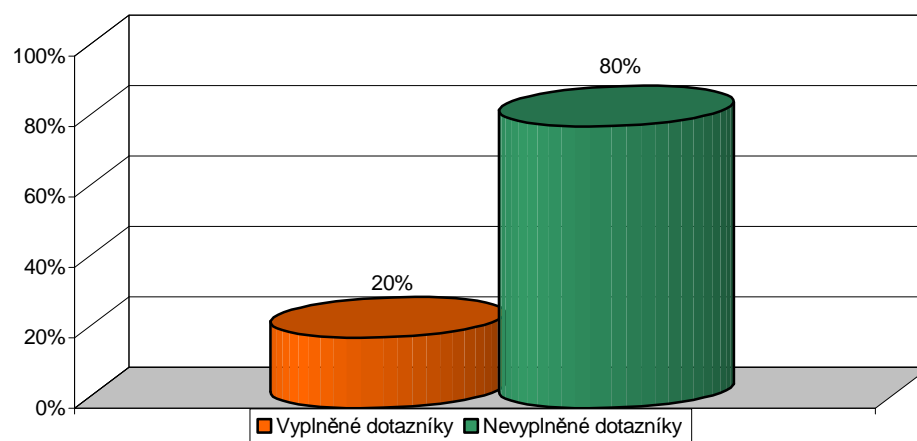
### 4.1 Výsledná dokumentace šetření

**Graf 1** Návratnost vyplněných dotazníků v regionu Vysočina



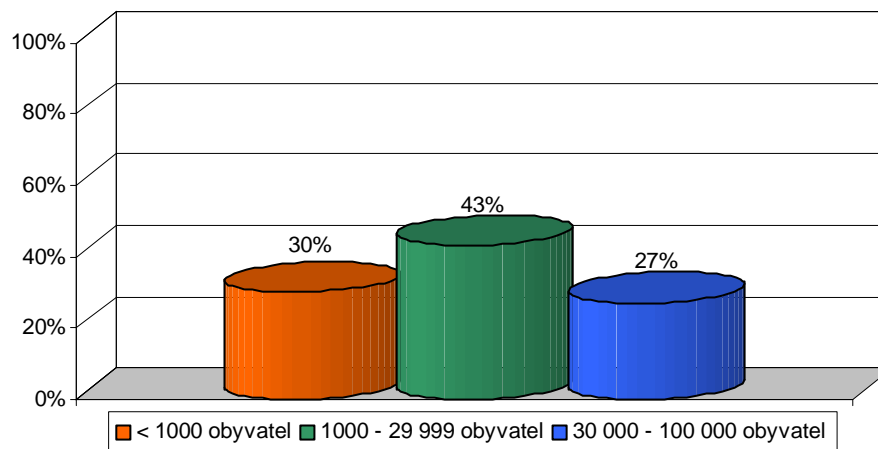
Z celkového počtu 193 rozeslaných dotazníků na základní školy v regionu Vysočina bylo vyplněno 46 (24 %) dotazníků, 147 dotazníků (76 %) vyplněno nebylo.

**Graf 2** Návratnost vyplněných dotazníků v regionu Jižní Čechy



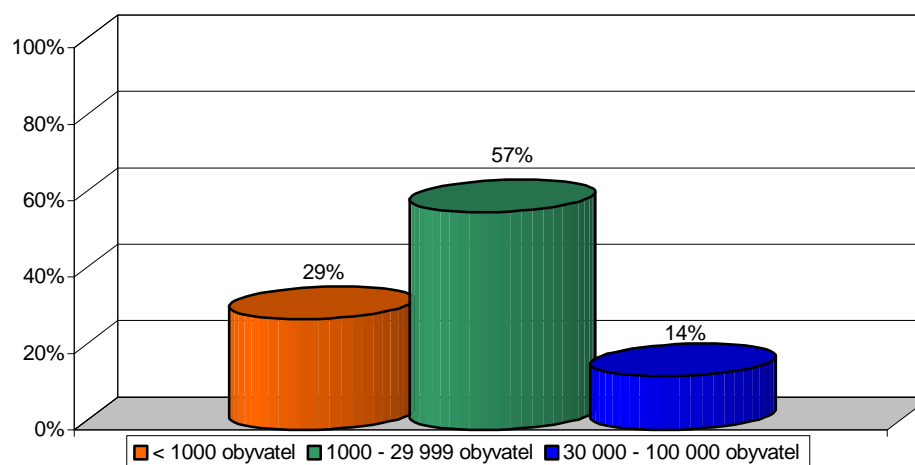
Z celkového počtu 210 rozeslaných dotazníků na základní školy v regionu Jižní Čechy bylo vyplněno 42 (20 %) dotazníků, 168 dotazníků (80 %) vyplněno nebylo.

**Graf 3 Region Vysočina – počet škol v kategorii obcí dle počtu obyvatel**



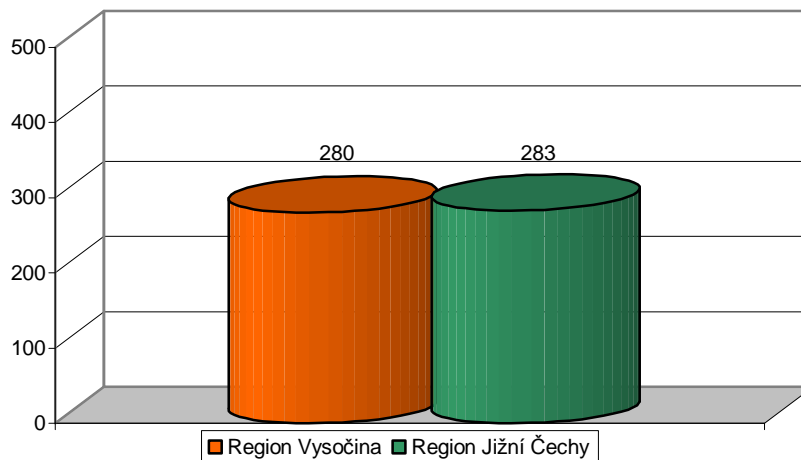
Ze 46 vyplněných dotazníků z regionu Vysočina bylo 14 (30 %) škol z malé obce (< 1 000 obyvatel), 20 (43 %) škol bylo z menšího města (1 000 - 29 999 obyvatel) a 12 (27 %) škol bylo ze středně velkého města (30 000 – 100 000 obyvatel).

**Graf 4 Region Jižní Čechy – počet škol v kategorii obcí dle počtu obyvatel**



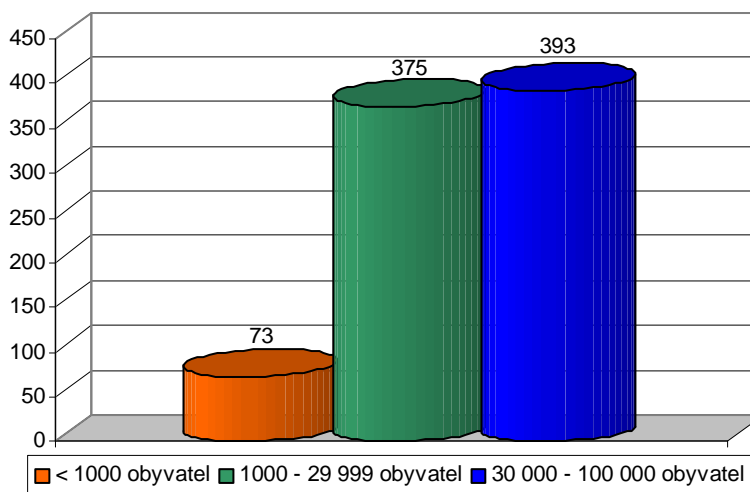
Ze 42 vyplněných dotazníků z regionu Jižní Čechy bylo 12 (29 %) škol z malé obce (< 1 000 obyvatel), 24 (57 %) škol bylo z menšího města (1 000 - 29 999 obyvatel) a 6 (14 %) škol bylo ze středně velkého města (30 000 – 100 000 obyvatel).

**Graf 5 Oba regiony – průměrný počet žáků ve školách**



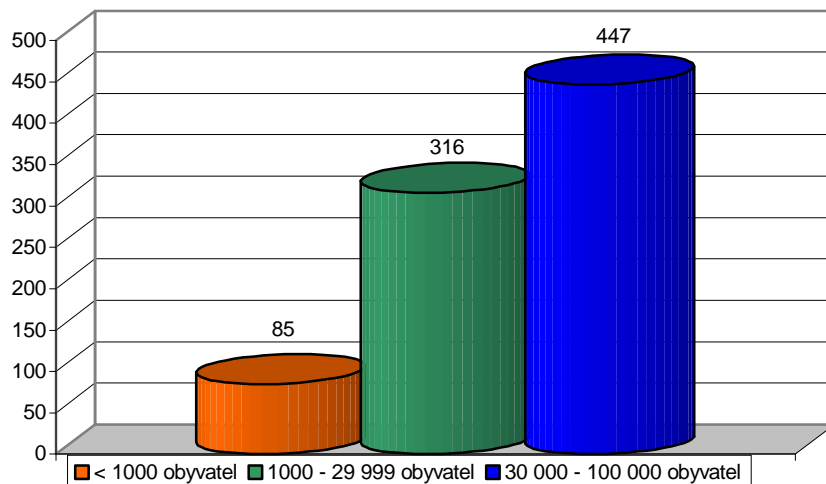
V regionu Vysočina je celkový průměrný počet žáků na jednu školu 280, v regionu Jižní Čechy 283.

**Graf 6 Region Vysočina – průměrný počet žáků ve škole**



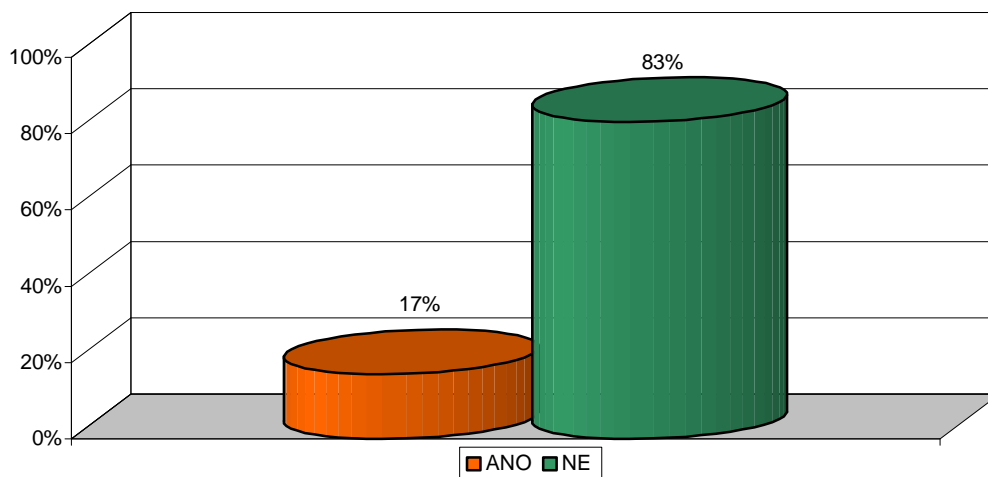
V regionu Vysočina je v obci do 1 000 obyvatel průměrný počet žáků ve škole 73, v menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) 375 a ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) 393.

**Graf 7 Region Jižní Čechy – průměrný počet žáků ve škole**



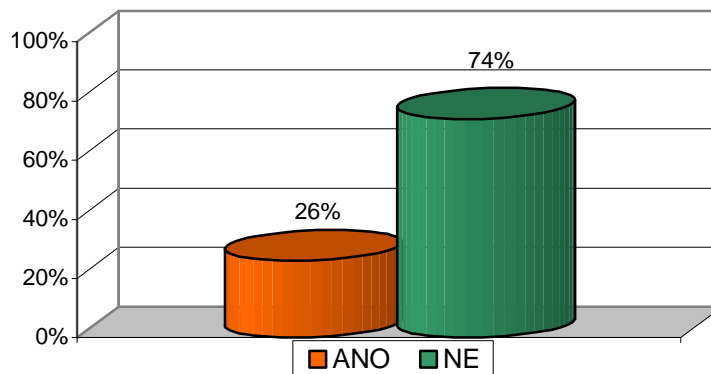
V regionu Vysočina je v obci do 1 000 obyvatel průměrný počet žáků ve škole 85, v menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) 316 a ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) 447.

**Graf 8 Region Vysočina – zájem škol o zařazení tenisu do tělesné výchovy**



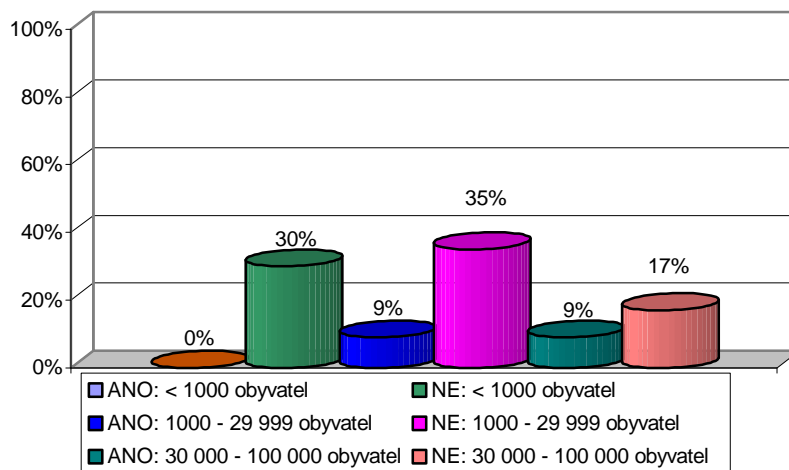
V regionu Vysočina má 8 (14 %) škol zájem o zařazení tenisu do tělesné výchovy, 38 (83 %) škol zájem nemá.

**Graf 9 Region Jižní Čechy – zájem škol o zařazení tenisu do tělesné výchovy**



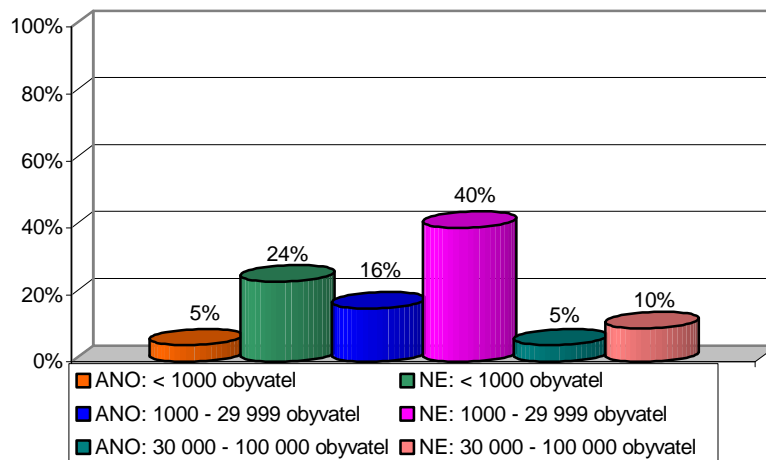
V regionu Jižní Čechy má 11 (26 %) škol zájem o zařazení tenisu do tělesné výchovy, 31 (74 %) škol zájem nemá.

**Graf 10 Region Vysočina – zájem škol o zařazení tenisu do tělesné výchovy (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



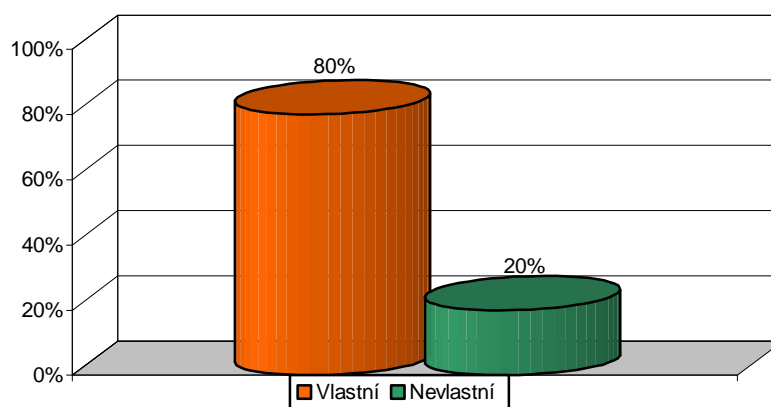
V regionu Vysočina u kategorie obcí do 1 000 obyvatel neprojevila žádná škola svůj zájem o zařazení tenisu do tělesné výchovy, čemuž odpovídá 14 (30 %) škol z celkového počtu. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) projevily svůj zájem o zařazení tenisu do tělesné výchovy 4 (9 %) školy, nezájem však projevilo 16 (35 %) škol. V kategorii středně velkých měst (30 000 – 100 000 obyvatel) by byl zájem na 4 (9 %) školách, naopak nezájem projevilo 8 (17 %) škol.

**Graf 11 Region Jižní Čechy – zájem škol o zařazení tenisu do tělesné výchovy (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



V regionu Jižní Čechy u kategorie obcí do 1 000 obyvatel projevily svůj zájem o zařazení tenisu do tělesné výchovy 2 (5 %) školy, svůj nezájem vyjádřilo škol 10 (24 %). V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) projevilo svůj zájem o zařazení tenisu do tělesné výchovy 7 (16 %) škol, nezájem však projevilo 17 (40 %) škol. V kategorii středně velkých měst (30 000 – 100 000 obyvatel) by byl zájem na 2 (5 %) školách, naopak nezájem projevily 4 (17%) školy.

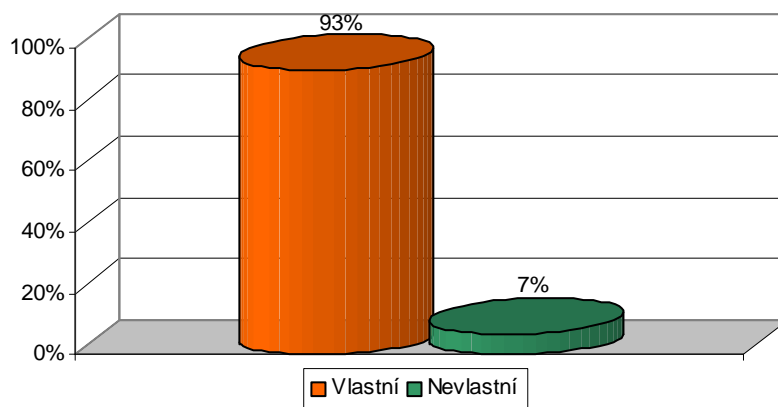
**Graf 12 Region Vysočina – škola vlastní tělocvičnu**



V regionu Vysočina z celkového počtu 46 škol má svou vlastní tělocvičnu 37 (80%) škol, naopak 9 (20 %) škol ji nemá.

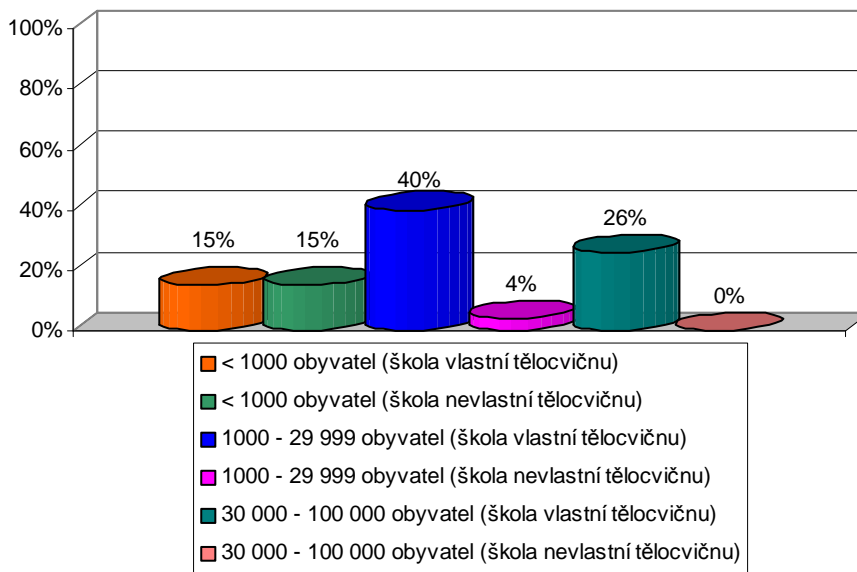


**Graf 13 Region Jižní Čechy – škola vlastní tělocvičnu**



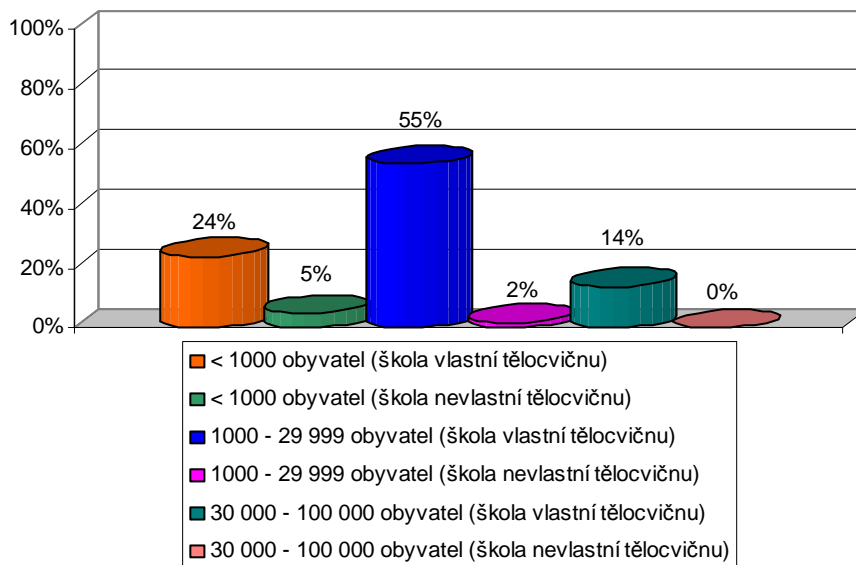
V regionu Jižní Čechy z celkového počtu 42 škol má svou vlastní tělocvičnu 39 ( 93%) škol, naopak 3 (20 %) školy ji nemají.

**Graf 14 Region Vysočina – škola vlastní tělocvičnu (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



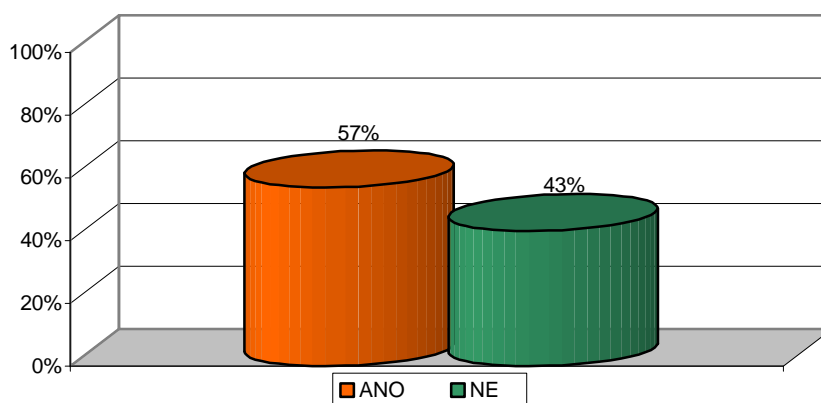
Z celkového počtu 46 škol v regionu má v malých obcích (< 1 000 obyvatel) vlastní tělocvičnu 7 (15 %) škol a taktéž 7 (15 %) škol ji nemá. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) má vlastní tělocvičnu 18 (40 %) škol, 2 (4 %) školy ji nemají. Ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) mají všechny školy svou vlastní tělocvičnu, čemuž odpovídá 12 (26 %) škol z celkového počtu 46 škol.

**Graf 15 Region Jižní Čechy – škola vlastní tělocvičnu (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



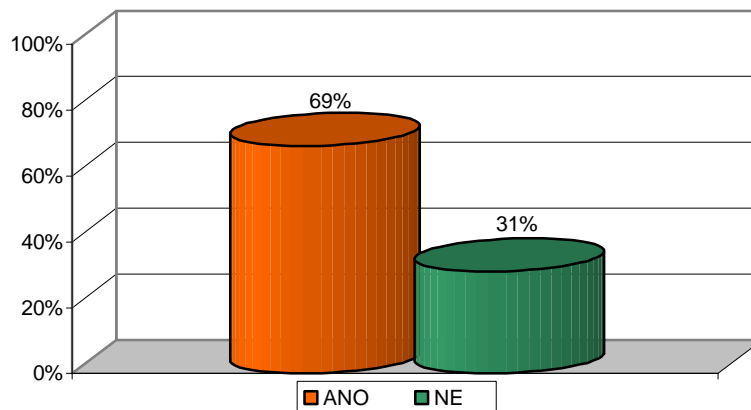
Z celkového počtu 42 škol v regionu má v malých obcích (< 1 000 obyvatel) vlastní tělocvičnu 10 (24 %) škol a 2 (5 %) školy ji nemají. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) má vlastní tělocvičnu 23 (55 %) škol, 1 (2 %) škola ji nemá. Ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) mají všechny školy svou vlastní tělocvičnu, čemuž odpovídá 6 (14 %) škol z celkového počtu 42 škol.

**Graf 16 Region Vysočina – tenisové hřiště v blízkosti školy**



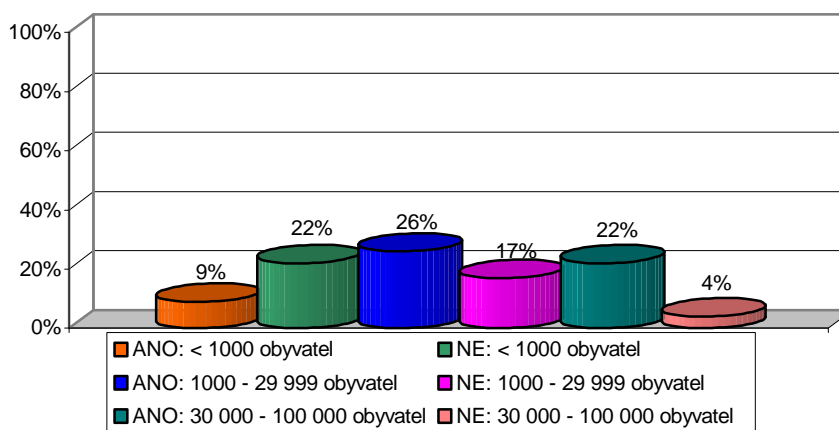
V regionu Vysočina má 26 (57 %) škol ve své blízkosti tenisové hřiště, naopak 20 (43 %) škol ho nemá.

**Graf 17 Region Jižní Čechy – tenisové hřiště v blízkosti školy**



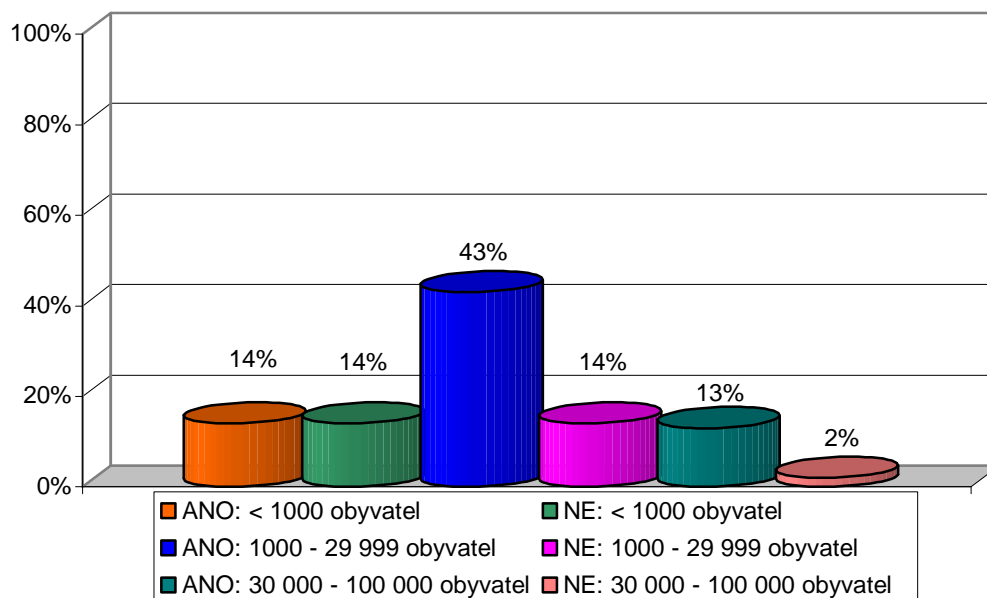
V regionu Vysočina má 26 (57 %) škol ve své blízkosti tenisové hřiště, naopak 20 (43 %) škol ho nemá.

**Graf 18 Region Vysočina – tenisové hřiště v blízkosti školy (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



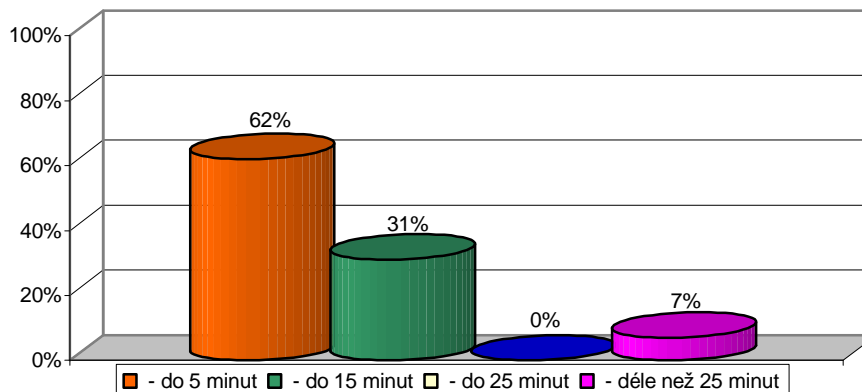
V malých obcích (< 1 000 obyvatel) mají blízko k tenisovému hřišti 4 (9 %) školy, naopak 10 (22 %) škol tenisové hřiště ve své blízkosti nemá. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) má 12 (26%) škol blízko k tenisovému hřišti, pro 8 (17 %) škol je hřiště příliš vzdáleno. 10 (22 %) škol má ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) blízko k tenisovému hřišti, naopak 2 (4 %) školy mají k hřišti daleko.

**Graf 19 Region Jižní Čechy – tenisové hřiště v blízkosti školy (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



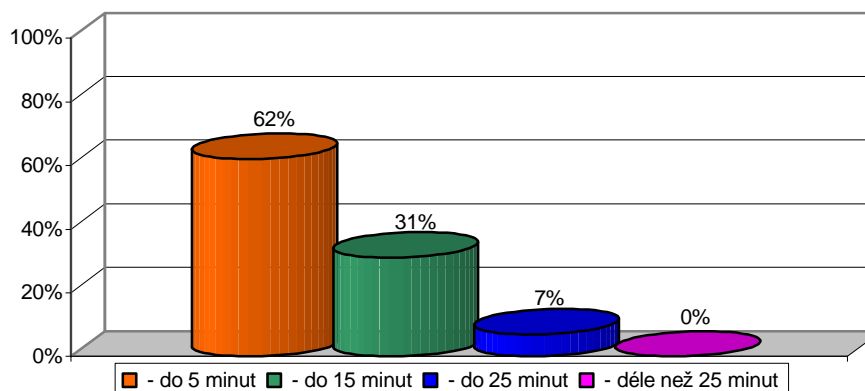
V malých obcích (< 1 000 obyvatel) má blízko k tenisovému hřišti 6 (14 %) škol a stejně tak 6 (14 %) škol tenisové hřiště ve své blízkosti nemá. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) má 18 (43 %) škol blízko k tenisovému hřišti, pro 6 (14 %) škol je hřiště příliš vzdáleno. 5 (22 %) škol má ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) blízko k tenisovému hřišti, naopak 1 (4 %) škola má k hřišti daleko.

**Graf 20 Region Vysočina – Časová vzdálenost k tenisovému hřišti (pouze při odpovědi ANO u otázky č. 3)**



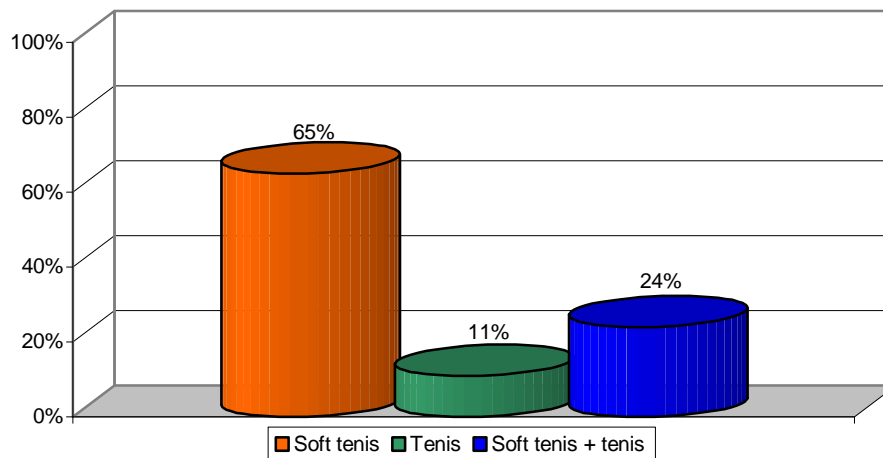
Z 26 škol, které odpovídaly ANO u třetí otázky v dotazníku, by se 16 (62 %) z nich mohlo dostavit na hřiště do 5 minut. 8 (31 %) škol by to stihlo do 15 minut, položka do 25 minut nevyhovovala žádné škole (0%). Déle jak 25 minut by potřebovaly 2 (7 %) školy.

**Graf 21 Region Jižní Čechy – časová vzdálenost k tenisovému hřišti (pouze při odpovědi ANO u otázky č. 3)**



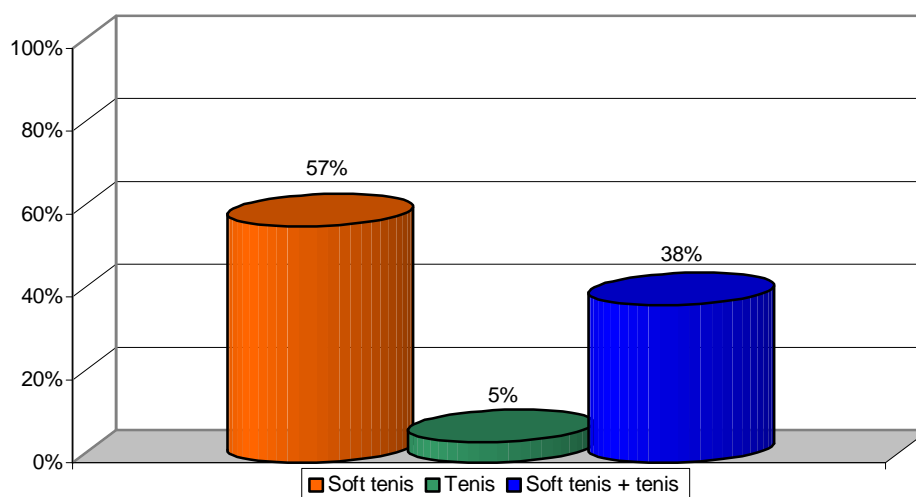
Z 29 škol, které odpovídaly ANO u třetí otázky v dotazníku, by se 18 (62 %) z nich mohlo dostavit na hřiště do 5 minut. 9 (31 %) škol by to stihlo do 15 minut, 2 (7 %) školy by potřebovaly časový limit do 25 minut. Žádná ze škol (0 %) by nepotřebovala k dopravě na tenisové hřiště více jak 25 minut. .

**Graf 22 Region Vysočina – ochota zavést určité varianty tenisu do výuky**



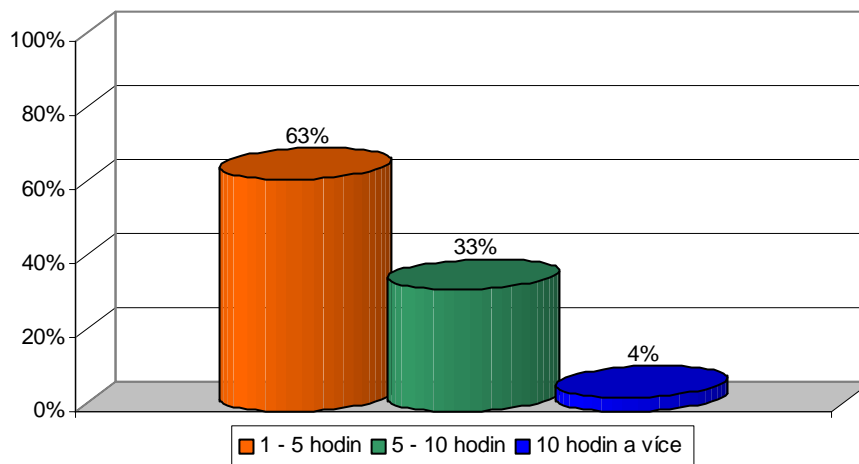
V regionu Vysočina by si za možnou variantu výuky tenisu zvolilo 30 (65 %) škol soft tenis, 5 (11 %) škol tenis a 11 (24 %) škol by volilo obě varianty.

**Graf 23 Region Jižní Čechy – ochota zavést určité varianty tenisu do výuky**



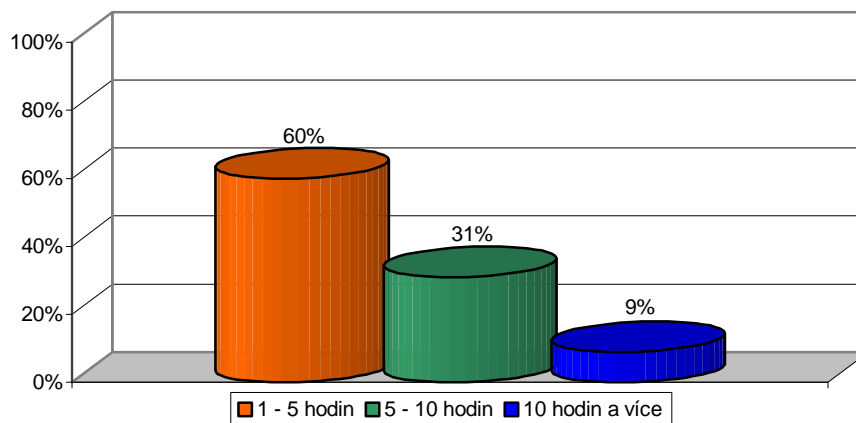
V regionu Jižní Čechy by si za možnou variantu výuky tenisu zvolilo 24 (57 %) škol soft tenis, 2 (5 %) školy tenis a 16 (38 %) škol by volilo obě varianty.

**Graf 24 Region Vysočina – čas věnovaný výuce tenisu**



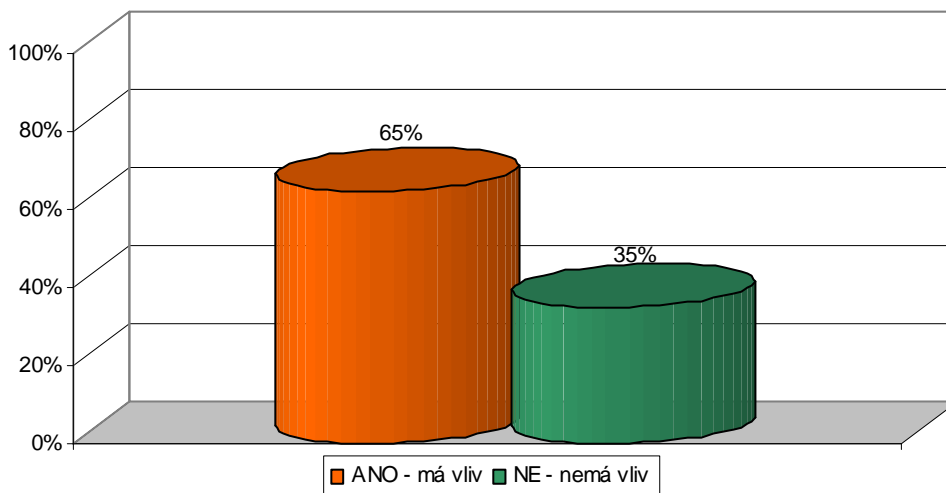
V regionu Vysočina by školy výuce tenisu převážně věnovaly 1 – 5 vyučovacích hodin. Pro tuto možnost bylo 29 (63 %) škol, 12 (33 %) škol by volilo variantu 5 – 10 hodin a pouhé 2 (4 %) školy by tenisu věnovaly více, než 10 hodin.

**Graf 25 Region Jižní Čechy – čas věnovaný výuce tenisu**



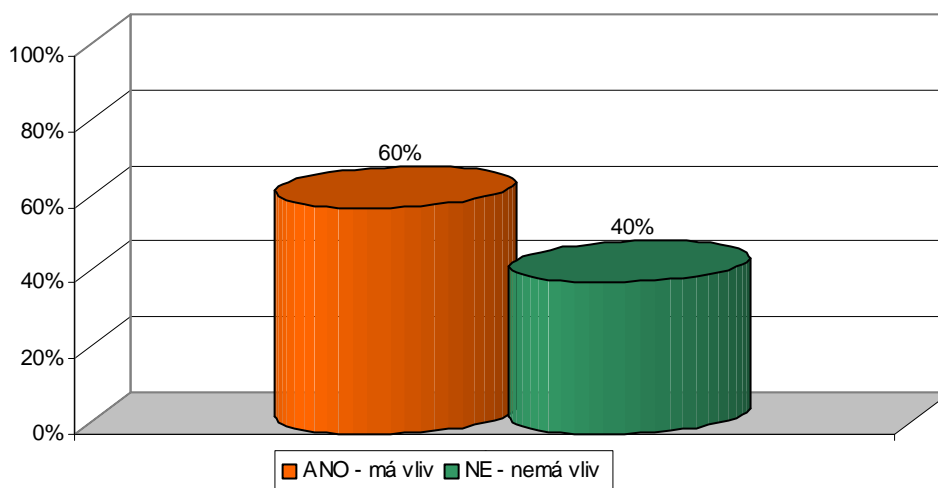
Zde jsou výsledky šetření téměř identické, jako v předchozím grafu. Školy z regionu Jižní Čechy by výuce tenisu převážně věnovaly 1 – 5 vyučovacích hodin. Pro tuto možnost bylo 25 (60 %) škol, 13 (31 %) škol by volilo variantu 5 – 10 hodin a pouhé 4 (9 %) školy by tenisu věnovaly více, než 10 hodin.

**Graf 26 Region Vysočina – vliv finančního hlediska na zavedení tenisu do výuky**



V regionu Vysočina má finanční hledisko vliv na zavedení tenisu do výuky u 30 (65 %) základních škol. Pro 16 (35 %) škol nehrají finance v tomto ohledu žádnou roli.

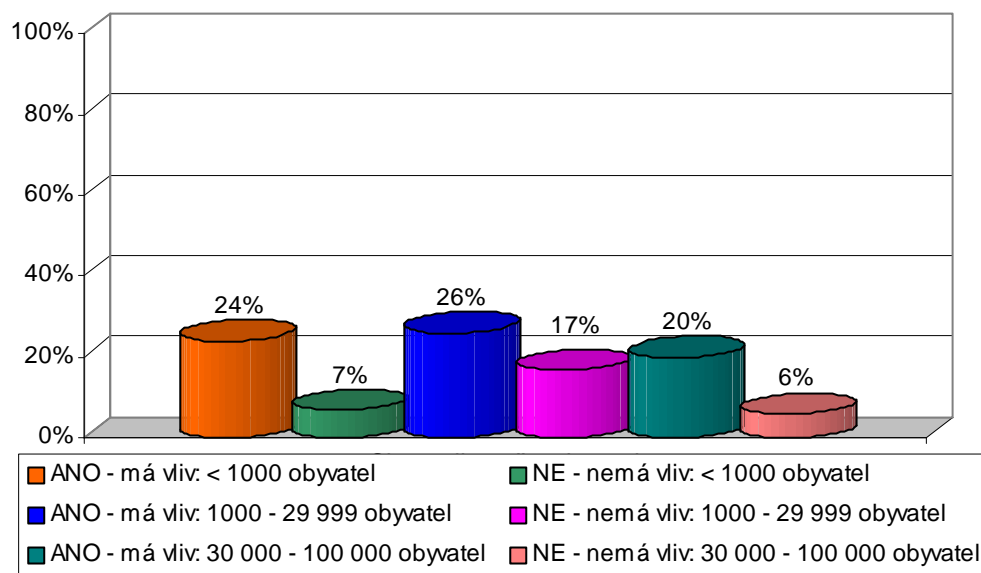
**Graf 27 Region Jižní Čechy – vliv finančního hlediska na zavedení tenisu do výuky**



V regionu Vysočina má finanční hledisko vliv na zavedení tenisu do výuky u 25 (60 %) základních škol. Pro 17 (40 %) škol nehrají finance v tomto ohledu žádnou roli.

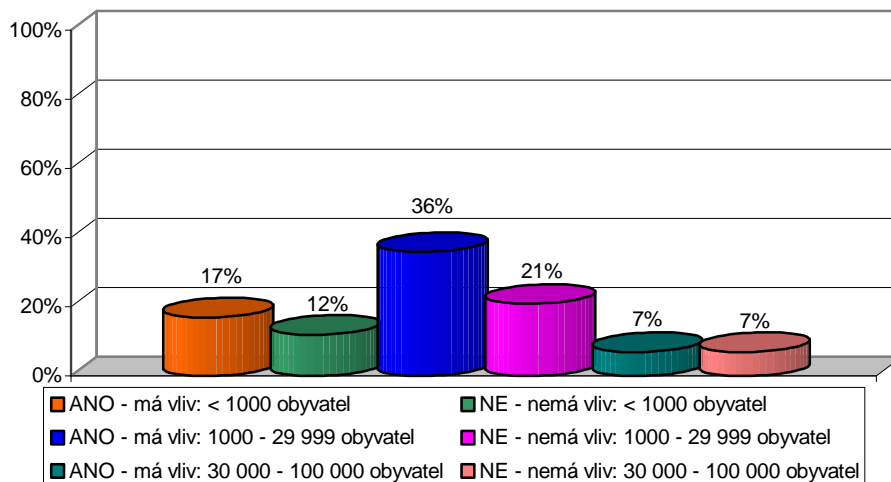


**Graf 28 Region Vysočina – vliv finančního hlediska na zavedení tenisu do výuky (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



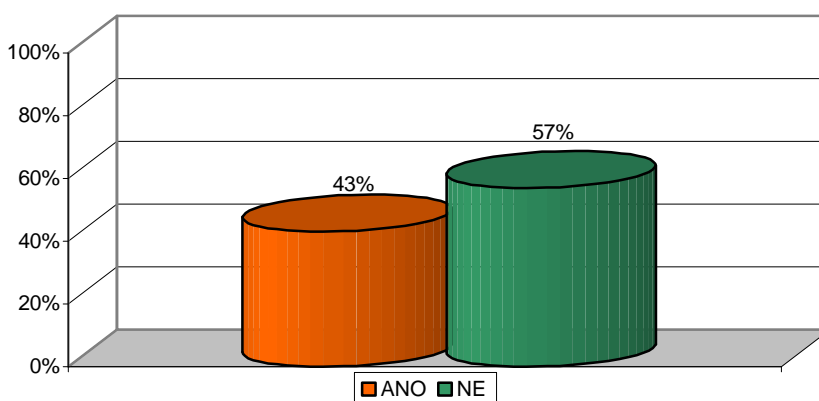
Finanční hledisko hraje roli u 11 (24 %) škol v malých obcích (< 1 000 obyvatel), naopak u 3 (7 %) škol není důležité. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) hrají finance roli u 12 (26 %) škol, u 8 (17 %) škol roli nehrají. Ve středně velkých městech hrají finance roli u 9 (20 %) škol, u 3 (6 %) škol roli nehrají.

**Graf 29 Region Jižní Čechy – vliv finančního hlediska na zavedení tenisu do výuky (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



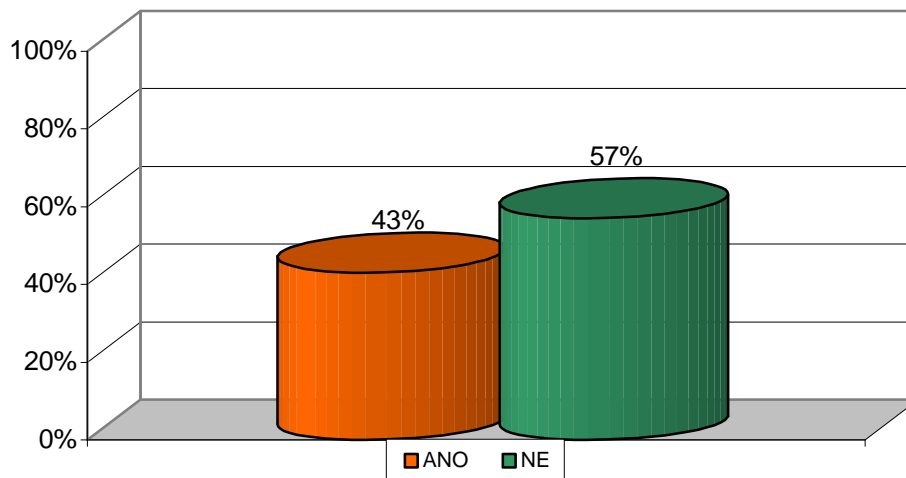
Finanční hledisko hraje roli u 7 (17 %) škol v malých obcích (< 1 000 obyvatel), naopak u 5 (12 %) škol není důležité. V menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) hrají finance roli u 15 (36 %) škol, u 9 (21 %) škol roli nehrají. Ve středně velkých městech hrají finance roli u 3 (7 %) škol, stejně tak u 3 (6 %) škol roli nehrají.

**Graf 30 Region Vysočina – zvládnutí výuky tenisu učitelem TV**



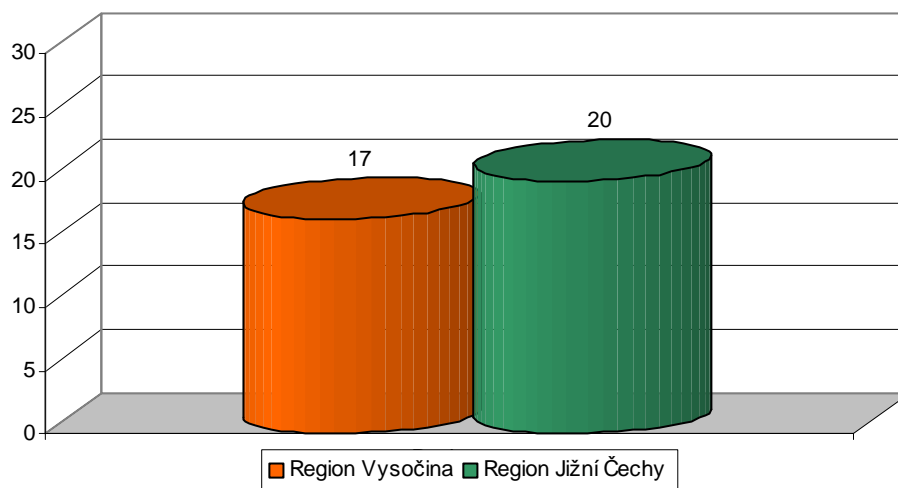
V regionu Vysočina má 20 (43 %) škol kvalifikovaného učitele, který by uměl žáky tenis naučit. Oproti tomu je však 26 (57 %) škol, které takového učitele nemají.

**Graf 31 Region Jižní Čechy – zvládnutí výuky tenisu učitelem TV**



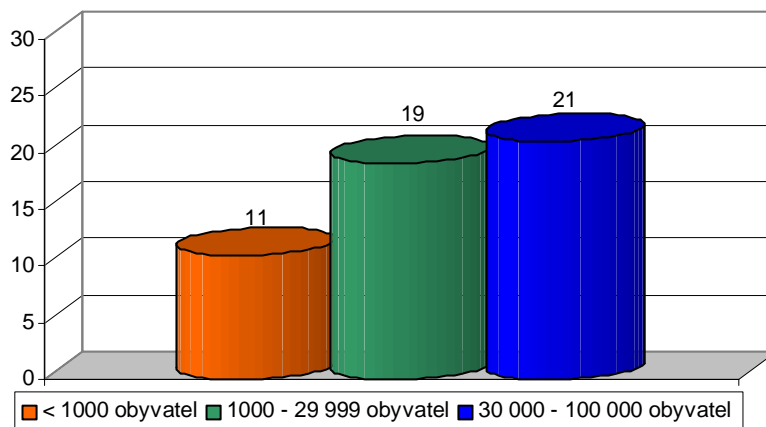
V tomto případě nastává procentuální shoda s grafem předešlým. V regionu Jižní Čechy má 18 (43 %) škol kvalifikovaného učitele, který by uměl žáky tenis naučit. Oproti tomu je však 24 (57 %) škol, které takového učitele nemají.

**Graf 32 Oba regiony – průměrný počet žáků na vyučovací hodinu TV**



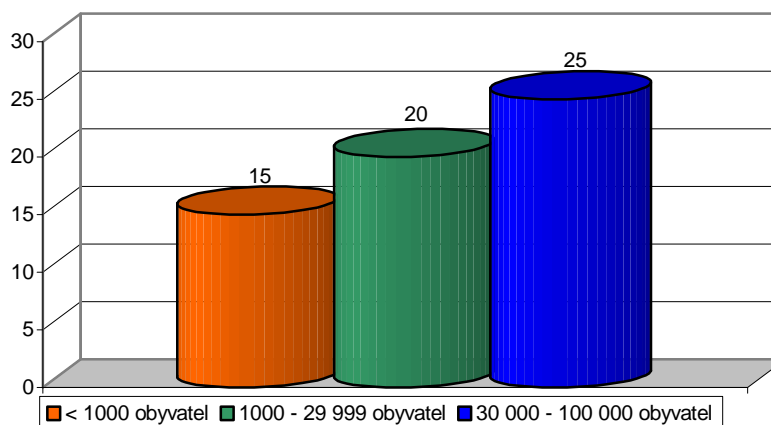
V regionu Vysočina je průměrný počet žáků na hodinu TV 17, v regionu Jižní Čechy je žáků 20.

**Graf 33 Region Vysočina – průměrný počet žáků na hodinu TV (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



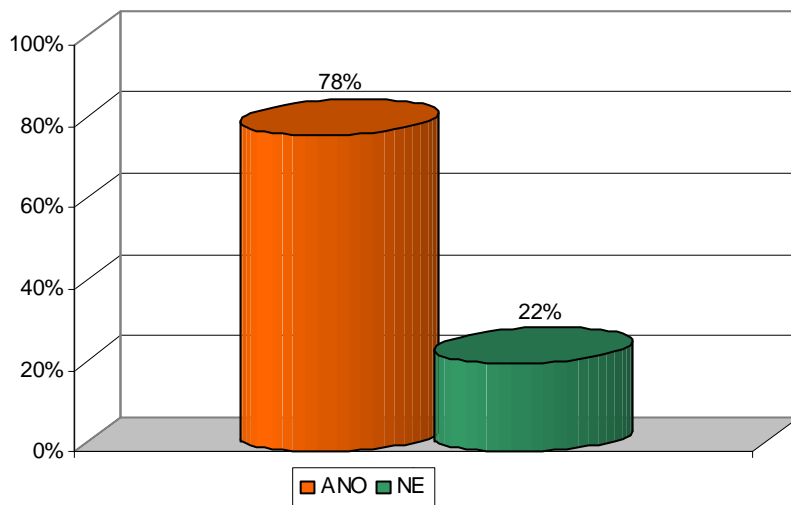
Průměrný počet žáků na hodinu TV v malých obcích (< 1 000 obyvatel) je 11, v menších obcích (1 000 – 29 999 obyvatel) je žáků 19 a ve středně velkých obcích (30 000 – 100 000) je žáků 21.

**Graf 34 Region Jižní Čechy – průměrný počet žáků na hodinu TV (všechny kategorie obcí dle velikosti)**



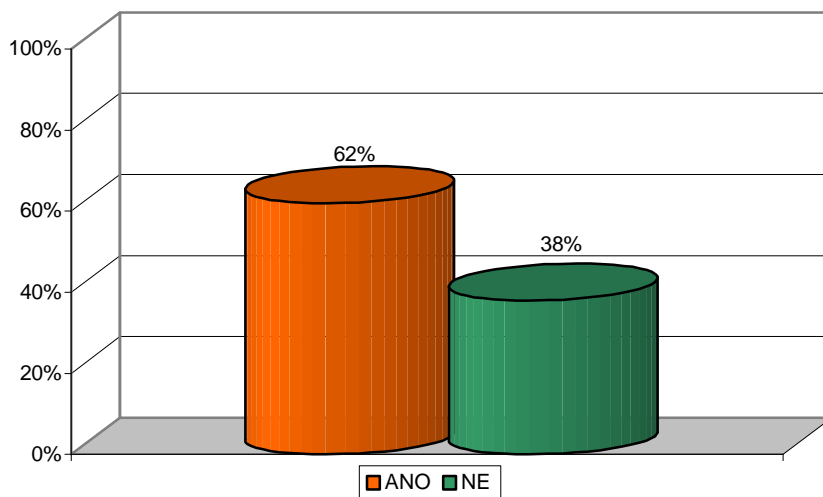
Průměrný počet žáků na hodinu TV v malých obcích (< 1 000 obyvatel) je 11, v menších obcích (1 000 – 29 999 obyvatel) je žáků 19 a ve středně velkých obcích (30 000 – 100 000) je žáků 21.

**Graf 35 Region Vysočina – ochota zavést tenis do zájmové tělesné výchovy**



V regionu Vysočina by 36 (78 %) škol bylo ochotno zavést tenis do zájmové tělesné výchovy, 10 (22 %) škol tento zájem nemá.

**Graf 36 Region Jižní Čechy – ochota zavést tenis do zájmové tělesné výchovy**



V regionu Jižní Čechy by 26 (62 %) škol bylo ochotno zavést tenis do zájmové tělesné výchovy, 16 (38 %) škol tento zájem nemá.

## 4. 2 Diskuse

Ke zjištění problematiky začlenění tenisu do vyučovacího procesu tělesné výchovy na základních školách bylo zvoleno za výzkumnou metodu dotazníkové šetření. Dotazník byl pro výzkumný soubor nejvhodnějším způsobem sběru dat. K získání údajů byly zvoleny základní školy v regionech Jižní Čechy a Vysočina, kde šetření probíhalo od prosince 2007 do února 2008. Celkem bylo odesláno elektronickou poštou 193 dotazníků na emailové adresy základních škol v regionu Vysočina, z toho bylo doručeno 113 dotazníků. Návratnost řádně vyplněných dotazníků byla 46 (24 %). Na základní školy v regionu Jižní Čechy bylo odesláno 210 dotazníků, z nichž bylo doručeno pouhých 123. Návratnost činila 40 (20 %) dotazníků. K hodnocení výzkumu byl užít konečný soubor 46 dotazníků v regionu Vysočina a 42 dotazníků v regionu Jižní Čechy. Dotazník obsahoval 11 otázek. Ke značnému snížení počtu navrácených dotazníků jistě přispěl fakt, že mnohé z nich nebyly na dané emailové adresy škol doručeny.

Úvodní dvě otázky byly koncipovány jako identifikační. Dotazovali jsme se na to, do jaké z kategorií obcí dělených dle počtu obyvatel daná škola patří a kolik má počet žáků. Největší počet škol z obou regionů byl z menších měst (1 000 – 29 999 obyvatel), kupodivu nejméně škol bylo z měst středně velkých (30 000 – 100 000 obyvatel). Zřejmě je to dané tím, že počet středně velkých měst není ani v jednom regionu příliš velký, oproti tomu zastoupení menších měst je veliké. Možná tento výsledek ovlivnila i určitá neochota vyplňovat dotazníky na školách ve středně velkých městech, a to především v regionu Jižní Čechy. Zde bylo vyplněno pouze 6 dotazníků, oproti tomu v regionu Vysočina jich bylo vyplněno dvakrát více.

V druhé otázce zjišťujeme údaj, jenž by nám mohl ukázat, kolik dětí v průměru dochází na základní školy v malých obcích, menších a středně velkých městech. Jedním z důležitých faktorů, který by mohl ovlivnit začlenění tenisu do tělesné výchovy, je výše finančních dotací pro jednotlivé školy. Ty dostávají od státu, respektive od Ministerstva školství. Platí tedy, že čím více žáků škola má, tím větší dostává finanční prostředky. Asi jinak by na myšlenku o začlenění nového sportu do výuky pohlížela škola, do které dochází 450 žáků a škola, kde je žáků padesát. Zajímavým výsledkem je, že celkový průměrný počet žáků na školách v obou regionech dosahuje téměř stejné hodnoty (viz. graf 5). Nejmenší počet žáků dochází do škol v malých obcích a naopak nejvíce žáků mají školy ve středně velkých městech. V regionu Vysočina

dochází v průměru do škol v malých obcích (< 1 000 obyvatel) 73 žáků, v menších městech (1 000 – 29 999 obyvatel) 375 žáků a ve středně velkých městech (30 000 – 100 000 obyvatel) 393 žáků. V regionu Jižní Čechy jsou údaje velmi podobné. Na školy v malých městech dochází v průměru 85 žáků, v menších městech 316 žáků a 447 žáků ve středně velkých městech.

Dále jsme zkoumali vlastní zájem škol o možnost začlenění tenisu do vyučování tělesné výchovy. Výsledky šetření nebyly nikterak pozitivní. Většina škol se k této možnosti postavila negativně. V regionu Vysočina bylo proti možnému začlenění tenisu do výuky 83 % dotázaných škol, v regionu Jižní Čechy 74 % škol. Tato určitá neochota zřejmě vyplývá z toho, že škola buď nemá patřičné vybavení či finanční prostředky k jeho koupi nebo nemá učitele, jenž by žáky uměl tenis učit. Dnes si mohou školy vytvářet svůj vzdělávací program sami, ale jak je vidno, tak v některých směrech se drží stále u zavedených témat vzdělávání.

K tomu abychom mohli provozovat tenis potřebujeme určitý prostor, nejlépe tenisový kurt, postačí však i tělocvična. Právě k druhé variantě jsme zaměřili otázku. Jestliže má škola svojí tělocvičnu, nemusí již hledat jiná hřiště umožňující realizaci tohoto sportu, neboť i zde bývá tenisový dvorec vymezený čarami. V regionu Vysočina má 80 % škol svojí vlastní tělocvičnu, 20 % ji nemá. Jistý problém se skýtá na školách v malých obcích (< 1 000 obyvatel), kde má svou tělocvičnu pouhá polovina škol. V regionu Jižní Čechy má svou vlastní tělocvičnu 93 % škol, pouhých 7 % ji nemá. I situace ve vlastnictví tělocvičen na školách v malých obcích je pozitivnější. Zde má svou tělocvičnu téměř každá škola (viz. graf 15). Je potřeba se na celou situaci dívat z celkového hlediska a to uvádí, že značná většina škol má svojí tělocvičnu.

Na to můžeme navázat i otázkou, jenž se zaměřuje na to, zda má škola ve své blízkosti tenisové hřiště či nikoliv. Je dobré vědět, že pokud bychom tenis na škole zavedli do výuky tělesné výchovy, můžeme ho realizovat i mimo tělocvičnu, tedy zpravidla na antukových dvorcích. Výhodou je, že v současné době jsou tenisová hřiště velmi rozšířená. Školy, které nemají svojí vlastní tělocvičnu, ale naopak mají ve své blízkosti tenisové hřiště, mohou využívat této druhé varianty k tomu, aby mohli výuku tenisu praktikovat. V regionu Vysočina má ve své blízkosti tenisové hřiště 57 % dotázaných škol, 43 % škol tato hřiště v blízkosti nemá. V regionu Jižní Čechy má 69 % škol ve své blízkosti tenisové hřiště, 31 % škol ho nemá. Pokud to čas umožní, je dobré žákům prostředí tenisových dvorců ukázat, neboť je zde úplně jiné sportovní klima, než v tělocvičně.

Pokud by však škola chtěla využívat těchto sportovišť, je důležité, aby žáci měli možnost se na tato hřiště dostat v co nejkratší době. Jestliže nám doprava potrvá stejně tak dlouho jako sama výuka, pak nemá vůbec smysl na tenisové kurty jezdit. Pozitivním výsledkem je, že značná většina škol má možnost se dostat na tenisové hřiště do pěti minut. Další zajímavostí je, že výsledky zkoumání u tohoto jevu byly ve dvou případech stejné. 62 % škol z obou regionů má možnost dopravit se na tenisové hřiště do 5 minut, možnost dostat se na hřiště do 15 minut volilo 31 % dotázaných, taktéž z obou regionů.

Nejenže můžeme učit tenis jako takový, ale existuje i jiná forma tohoto sportu, tzv. soft (líný) tenis. Umožňuje učitelům snadnější organizovanost hodiny, především z hlediska bezpečnosti na hřišti. Je obdobou klasického tenisu, hraje se s umělohmotnými raketami a molitanovým míčkem, jehož rychlost je značně pomalejší oproti míčku gumovému. Soft tenis je na školách vítán i s ohledem na cenu vybavení. V obou regionech si většina škol jako možnou variantu výuky zvolila právě soft tenis, překvapivým výsledkem je i relativně vyšší zájem o obě varianty výuky tenisu (klasický tenis, soft tenis).

Každému tématickému celku se věnuje určitý počet hodin. Školám byly nabídnuty tři možnosti rozsahu počtu hodin, které by mohly výuce tenisu věnovat. Nejčastěji školy zvolily variantu té nejnižší možné dotace hodin (1 – 5 h), jenž jim byla nabídnuta. Je to logickým vyústěním z odpovědí na otázku č. 3 v dotazníku.

Pro většinu škol v obou regionech hraje významnou roli finanční hledisko. V regionu Vysočina i Jižní Čechy přes 60 % škol odpovědělo, že finanční investice spojené s nákupem materiálního vybavení mají vliv na zavedení tenisu do výuky tělesné výchovy. V tomto případě šlo převážně o malé obce (<1 000 obyvatel) a menší města (1 000 – 30 000 obyvatel). V teoreticko-didaktické části je uvedena kapitola, jenž se touto problematikou zabývá. Bylo spočítáno, že lze základní tenisové vybavení pořídit za nižší finanční obnos, než vybavení některých sportů, které se v současné době na školách vyučují. V tomto směru tedy nelze souhlasit s tím, že by finanční hledisko hrálo k zavedení tenisu do výuky tak velkou roli. Nadstandardní položkou může být platba za pronájem kurtů, pokud má však škola svou vlastní tělocvičnu, není tato investice nutná.

Důležitým předpokladem k zavedení tenisu do výuky je mít kvalifikovaného učitele, jenž by uměl žáky tenis učit. Zde je „kámen úrazu“, neboť naprosto shodné vyjádření škol z obou regionů uvedlo, že celých 57 % učitelů by neumělo tenis vyučovat. Je otázkou, jestli učitelé tělesné výchovy vědí, jak by mohli takovou výuku



tenisu vést. Jejich neznalost může zapříčinit to, že si nevěří a odmítají tak sport, který by mohli žáky učit. Moderní učitel tělesné výchovy umí vyučovat i jiné sporty než pouze ty, které se doposud vyučovaly na školách.

Výše počtu dětí na hodinu tělesné výchovy ovlivňuje kvalitu výuky. V regionu Vysočina průměrně na jednu vyučovací hodinu připadá 17 žáků, v regionu Jižní Čechy připadá žáků na hodinu 20. Tento počet dětí je pro výuku tenisu přijatelný. Mohou však nastat i situace, kdy má učitel v hodině žáků třicet. V takovém případě je výuka tenisu obtížnější. Přesto, pokud si učitel dokáže vyučovací hodinu řádně zorganizovat, může i v tomto počtu dětí výuku zvládnout.

Pozitivní zprávou nakonec je, že by většina škol souhlasila se zavedením tenisu do zájmové tělesné výchovy. V regionu Vysočina se pro tuto možnost vyslovilo 78 % škol a v regionu Jižní Čechy 62 % škol. Zde se ukázalo, že finanční hledisko není tou hlavní příčinou, které by ovlivňovalo začlenění tenisu do povinné tělesné výchovy.

### **4.3 Návrh vyučovací hodiny tenisu**

Skupinový trénink je jedinou možnou variantou vyučování tenisu na základních školách. Jeho cílem je maximální vytížení všech zúčastněných žáků. Bývá pro učitele náročnější a to jak z hlediska přípravy, tak i kontroly žáků při hodině. Vše musí být dokonale časově naplánované, jinak může nastat situace, že žáci zůstávají v nečinnosti. Výhodou je, že hráči mohou odehrát velké množství úderů, při kterých jsou učitelem opravováni. Nevýhodou může být jistá monotónnost vyučovací hodiny, jelikož žákům neumožňuje nahlédnout do „světa utkání“ (Langerová, M., Heřmanová, B., 2005, s. 80).

Z dotazníků vyplývá, že základní školy ve větší míře nemají zájem o zařazení tenisu do výuky v tělesné výchově. Snahou bylo najít kompromisní řešení, které by školy braly v úvahu natolik, že by ještě zvažovaly možné začlenění tenisu do výuky.

*Rozsah vyučovaných hodin tenisu na ZŠ: 5 hodin (3 h soft tenis, 2 hodiny tenis)*

*Délka vyučovací hodiny: 45 minut*

*Počet tenisových hřišť: 1 (tělocvična)*

*Maximální počet žáků na hodinu: 26*

*Počet míčků: 60 (tenis i soft tenis)*

*Počet raket: 20 (tenis), 25 (soft tenis)*

*Síť: 1 síť*

*Metodika úderů: podrobně vysvětlena v příloze*

#### **1. vyučovací hodina – soft tenis (seznámení se s tenisem)**

*ÚVODNÍ ČÁST (12 minut)*

**a)** (1 minuta) = zahájení hodiny

**b)** (1 minuta) = seznámení žáků s obsahem vyučovací hodiny

**c)** (1 minuta) = lehké vyklusání kolem tělocvičny (zvedání kolen, zakopávání, běh zkřížmo, poskoky, žabáky)

**d)** (6 minut) = strečink

- protažení krční páteře, ramenního a loketního kloubu, prstů a zápěstí u paže, protažení prsního svalstva

- protažení spodní části trupu, kyčlí

- protažení zadní, vnitřní a přední strany stehen, lýtka, kotníku

e) (3 minuty) = krátká pravidla tenisu

### *HLAVNÍ ČÁST (32 minut)*

a) (3 minuty)

- krátká ukázka tenisových úderů + jejich názvy

b) (10 minut) = stínový tenis

- učitel předvádí správné provedení úderů bez míče (žáci napodobují)

- nácvik základního postavení

- nácvik správného držení rakety

- stínový forhend

- stínový bekhend (jednoruč, obouruč)

- stínový forhend volej

- stínový bekhend volej

- stínové podání (vrchní podání v praxi nenacvičujeme, příliš lehký míček k nadhozu)

c) (5 minut) = cviky na cit pro míček

- sbírání míčku ze země raketou

- chůze s míčkem na raketě

- forhendová a bekhendová „nebíčka“ (jemné údery k oblakům, nárt nebo dlaň směřují nahoru)

- forhendový a bekhendový driblink (míček odražen raketou o zem, nárt či dlaň směřují dolů)

e) (12 minut) = hra o stěnu

- procvičit všechny údery, jež se nacvičovaly při stínovém tenisu

- učitel žáky kontroluje a opravuje chyby

- pro trénink u stěny je potřeba dodržovat určitá pravidla (nehrát ve velké vzdálenosti od stěny, dodržovat správné postavení při úderu, mít na stěně vyznačenou výšku sítě)

### *ZÁVĚREČNÁ ČÁST ( 3 minuty)*

- úklid raket a míčů

- zhodnocení hodiny

- zakončení hodiny

## **2. vyučovací hodina – soft tenis (návik forhendu, bekhendu, forhendového a bekhendového voleje)**

### *1. ÚVODNÍ ČÁST (10 minut)*

- a)** (1 minuta) = zahájení hodiny
- b)** (1 minuta) = seznámení žáků s obsahem vyučovací hodiny
- c)** (2 minuty) = lehké vyklusání kolem tělocvičny s míčkem na raketě (bez přidržování míčku, nesmí spadnout), žáci plní úkoly dle počtu písknutí
  - 1x písknutí (do dřepu a zpět)
  - 2x písknutí (otočení se o 360°)
  - 3x písknutí (do sedu)
- d)** (6 minut) = strečink (protažení stejných partií těla jako u první hodiny)

### *2. HLAVNÍ ČÁST (32 minut)*

- a)** (5 minut) = stínový tenis (opakování všech úderů)
- b)** (9 minut) = návik forhendu a forhendového voleje (na jednotlivých stanovištích se žáci na pokyn učitele vystřídají, zpravidla po 3 minutách; stanoviště rozmístěny tak, aby si žáci nepřekáželi; platí i pro ostatní náviky)
  - 1. stanoviště (3 minuty) - 5 hráčů na stanovišti, žáci stínově nacvičují forhend a forhendový volej, dodržují správné provedení úderu
  - 2. stanoviště (3 minuty) - 5 hráčů na stanovišti, návik úderů o stěnu
  - 3. stanoviště (3 minuty) – 16 hráčů na stanovišti
    - učitel nahrává žákům přes síť
    - žáci stojí asi 1 metr za čarou pro podání (lehký míček, krátký dolet)
    - žák zahraje 1x forhend, běží k síti a zakončuje forhendovým volejem, poté sebere jím odehrané míčky a vrací je zpět učiteli do koše
- c)** (9 minut) = návik bekhendu a bekhendového voleje (stejný systém výuky jako u forhendu)
- d)** (9 minut) = návik forhendu, bekhendu (2 skupiny po 13 žácích)
  - učitel střídavě nahrává na forhend a na bekhend
  - 13 žáků hraje forhend (pravá polovina hřiště)
  - 13 žáků hraje bekhend (levá polovina hřiště)
  - po odehrání úderu se hráč zařadí na konec řady

- asi v polovině vyzve učitel žáky k sesbírání míčků
- v druhé polovině nácviiku se mezi sebou skupiny vymění, tzn. že žáci z forhendové strany jdou na bekhend a naopak.

### *3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST (3 minuty)*

- sesbírání míčů
- zhodnocení hodiny
- ukončení hodiny

## **3. vyučovací hodina – soft tenis (čtyřhry)**

### *1. ÚVODNÍ ČÁST (10 minut)*

- a)** (1 minuta) = zahájení hodiny, seznámení žáků s obsahem vyučovací hodiny
- b)** (1 minuta) = lehké vyklusání kolem tělocvičny (2 – 3 kolečka)
- c)** (6 minut) = strečink (protažení všech partií těla)
- d)** (2 minuty) = pokyny ke hraní čtyřhry

### *2. HLAVNÍ ČÁST (32 minut)*

- utvoření dvojic (13 párů)
- 4 zmenšená hřiště
- u prvních třech dvorců jsou 3 dvojice, které se mezi sebou střídají
- u čtvrtého hřiště jsou 4 dvojice, které se mezi sebou střídají
- střídání dvojic vždy po odehraném gamu (časté střídání, zabránění nečinnosti žáků)
- žáci si body počítají sami

### *3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST (3 minuty)*

- vrácení raket a míčů
- krátké zhodnocení hodiny
- ukončení hodiny

#### **4. vyučovací hodina – tenis (návik forhendu, bekhendu, voleje)**

##### *1. ÚVODNÍ ČÁST (10 minut)*

**a)** (1 minuta) = zahájení hodiny

**b)** (1 minuta) = seznámení žáků s obsahem hodiny

**c)** (2 minuty) = cit pro míč

- vymezení prostoru kužely

- žáci pobíhají uvnitř vymezeného prostoru s míčkem na raketě

- navzájem se vyhýbají, mění směr pohybu

- míček nesmí spadnout

**d)** (6 minut) = strečink

- protažení všech partií těla

- poskoky na místě

##### *2. HLAVNÍ ČÁST (32 minut)*

**a)** (9 minut) = návik voleje (na jednotlivých stanovištích se žáci na pokyn učitele vystřídají, zpravidla po 3 minutách; stanoviště rozmístěny tak, aby si žáci nepřekáželi; platí i pro ostatní náviky)

1. stanoviště (3 minuty) – 5 žáků na stanovišti, návik stínového voleje, správné postavení těla a nohou při úderu

2. stanoviště (3 minuty) – 5 žáků na stanovišti, návik volejů o stěnu, pevné zápěstí, hráč dodržuje optimální vzdálenost od stěny

3. stanoviště (3 minuty) – 16 žáků na stanovišti

- učitel nahazuje míče žákům přes síť

- žáci stojí ve dvou řadách, asi 2 metry od sítě

- první řada (pravá polovina dvorce) hraje forhendový volej

- druhá řada (levá polovina dvorce) hraje bekhendový volej

- zhruba v polovině se žáci na pokyn učitele prohodí (žáci z forhendového voleje jdou na bekhendový volej a naopak)

**b)** (9 minut) = návik forhendu

1. stanoviště (3 minuty) – 5 žáků na stanovišti, žáci nacvičují stínový forhend, přesné držení rakety, správné postavení nohou a těla při úderu

2. stanoviště (3 minuty) – 5 žáků na stanovišti, návik forhendu o stěnu (s molitanovým míčkem), optimální vzdálenost od stěny, správné držení rakety

3. stanoviště (3 minuty) – 16 žáků na stanovišti

- dvě řady po 8 žácích (jedna na pravé, druhá na levé polovině hřiště)

- učitel nahazuje žákům míče přes síť

- všichni hrají pouze forhend

- po odehrání úderu se žák zařadí na konec své řady

**c)** (9 minut) = nácvik bekhendu (stejná forma nácviku jako u forhendu)

**d)** (5 minut) = nácvik forhendu i bekhendu

- 2 řady po 8 žácích

- první řada (pravá polovina hřiště) hraje forhend

- druhá řada (levá polovina hřiště) hraje bekhend

- po odehrání úderu se žák zařadí na konec druhé řady (to umožňuje nácvik obou úderů)

**3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST (3 minuty)**

- sesbírání míčů a vrácení raket

- krátké zhodnocení rakety

- ukončení hodiny

**5. vyučovací hodina – tenis ( nácvik podání, forhendu, bekhendu, voleje)**

**1. ÚVODNÍ ČÁST (8 minut)**

**a)** (1 minuta) = zahájení hodiny

**b)** (1 minuta) = seznámení žáků s obsahem hodiny

**c)** (1 minuta) = dvě kolečka lehkého vyklusání kolem tělocvičny (každý má v ruce tenisový míček a dribluje s ním o zem – získání citu pro míč)

**d)** (5 minut) = strečink (protažení všech partií těla)

**2. HLAVNÍ ČÁST (32 minut)**

**a)** (5 minut) = stínové podání

- nácvik provedení úderu

- nácvik nadhozu

**b)** (15 minut) = nácvik podání (na jednotlivých stanovištích se žáci na pokyn učitele vystřídají, zpravidla po 5 minutách; stanoviště rozmístěny tak, aby si žáci nepřekáželi; platí i pro ostatní nácviky)

1. stanoviště (5 minut) – 5 žáků na stanovišti; každý má v ruce míč, který hází odrazem o zem (přitom provádí stejné pohyby jako při podání); nácvik volejů o stěnu

2. stanoviště (5 minut) – 5 žáků na stanovišti, posilování (skoky snožmo přes lavici, sedy-lehy)

3. stanoviště (5 minut) – 15 žáků na stanovišti, učitel vysvětluje a názorně předvádí správně provedený servis, kontroluje a opravuje žáky při nácviku podání

**c)** (10 minut) = nácvik forhendu, bekhendu, voleje

- dvě skupiny po 13 hráčích

- první řada (pravá polovina dvorce) hraje forhend, forhend volej

- druhá řada (levá polovina dvorce) hraje bekhend, bekhend volej

Postup:

1) učitel nahazuje míč hráči z první řady, ten zahraje forhend a utíká k síti

2) učitel nahazuje míč hráči z druhé řady, ten zahraje bekhend a utíká také k síti

3) zatím již hráč z první řady doběhl k síti, dostává nahrávku a forhendovým volejem zakončuje

4) taktéž se koná na straně druhé, kde však hráč zakončuje bekhendovým volejem

5) oba seberou jimi odehrané míče a vrací je učiteli zpět do koše, zatím co on nahazuje dalším žákům

6) každý z hráčů se po sesbírání míčků vrací na konec té řady, ve které právě nehrál

**d)** (3 minuty) = hra

- 2 hřiště (území) vymezené kužely

- v jednom hřišti je hráčů 12, ve druhém je hráčů 14

- žáci se v každém hřišti rozdělí na dvě stejné početná družstva (6 a 6, 7 a 7)

- v každém hřišti je jeden tenisový míček

- žáci nesmí s míčkem běhat; přihrávat a chytat je možné pouze jednou rukou

- to družstvo, které si přihraje jako první desetkrát, vítězí

**3. ZÁVĚREČNÁ ČÁST (5 minut)**

- podrobnější zhodnocení všech hodin věnovaných tenisu

- zakončení hodiny



## 5. Závěr

Cílem práce bylo zjistit možné příčiny toho, proč není tenis začleněn do vyučovacího procesu tělesné výchovy na základních školách.

Jedna z příčin jsou zkreslené informace o výši možných nákladů, které jsou spjaty s pořízením materiálního vybavení pro tenis. Dalším důvodem je, že méně jak polovina škol má kvalifikovaného učitele, který by uměl žáky tenis učit. Nakonec se jako hlavní příčina ukázala obecná neochota škol věnovat se tomuto sportu ve větší míře.

Autor navrhl možné řešení vedení výuky v rozsahu pěti hodin, při maximálním počtu 26 žáků. Tři vyučovací hodiny jsou zaměřené na výuku soft (líného) tenisu a dvě hodiny na výuku „klasického“ tenisu. Tento návrh může sloužit jako určité vodítko pro některé učitele, kteří by se chtěli zabývat tenisem na školní úrovni. Cíl a úkoly byly splněny.

Výhodou tenisu je, že rozvíjí žáka jak po fyzické tak i po psychické stránce. Jde o herní činnost, při níž žáci rozvíjí svou reakční schopnost, taktické myšlení a techniku jednotlivých úderů. Výhodou jsou i nepatrně nižší náklady na pořízení materiálního vybavení, než u jiných sportů, které jsou na školách vyučovány.

Nevýhodou tenisu v rámci tělesné výchovy je nemožnost začlenění žáků do utkání ve větší míře.

## **6. Seznam použitých zdrojů**

### *6. 1 Literatura:*

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: PF.

Maška, O., Šafařík, V. (1985). *Malá škola tenisu*. Praha: Olympia.

Maška, O., Síba, J. (1961). *Hrajte tenis*. Praha: STN.

Maška, O. (1995). *Tenis pro každého*. Most: Dialog.

Choutka, M. (1978). *Sport a společnost*. Praha: Olympia.

Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN.

Choutka, M., Dobrý, L., Rovný, M. (1978). *Sportovní hry*. Praha: SPN.

Höhm, J. (1975). *Světový tenis. II. Vydání*. Praha: Olympia.

Höhm, J. (1982). *Tenis*. Praha: Olympia.

Šafařík, V. (1974). *Příprava a vedení tenisového hráče v utkání*. Praha: Sportpropag.

Stojan, S. (1991). *Moderní tenis*. Praha: Atos.

Scholl, P. (2002). *Tenis*. České Budějovice: Kopp.

Scholl, P. (2008). *Tenis*. České Budějovice: Kopp.

Jeřábek, J., Tupý, J. (2002). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha: VUP.

Rychecký, A., Fialová, L. (1998). Didaktika školní tělesné výchovy. Praha: UK Karolinum.

Jankovský, J. (2002). Tenis. Praha: Grada.

Langerová, M., Heřmanová, B. (2005). Tenis a děti. Praha: Grada.

Skalková, J. (1983). Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: SPN.

Suková, V., Lekič, M. (1984). Tenis pro chlapce a děvčata. Liberec: Severografia.

*6. 2 Internetové odkazy:*

[http://cztenis.cz/dokumenty/pravidla/pravidla\\_tenisu\\_010205.pdf](http://cztenis.cz/dokumenty/pravidla/pravidla_tenisu_010205.pdf)

<http://www.nuov.cz/public/file/osnovy/osnovy39.pdf>

<http://www.cztenis.cz/index.php>

## **7. Přílohy**

Seznam:

Příloha 1 Dotazník

Příloha 2 Významní čeští tenisté

Příloha 3 Metodika základních tenisových úderů

## Příloha 1

# DOTAZNÍK – DIPLOMOVÁ PRÁCE

( do prázdných mezer odpovězte: ANO x NE, případně napište krátké odpovědi)

1. Kde se nachází vaše škola?

\_\_\_\_\_ Středně velké město (30 000 – 100 000)

\_\_\_\_\_ Menší město (1000 – 29 999)

\_\_\_\_\_ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)

2. Kolik žáků (přibližně) dochází do Vaší školy .....

---

3. Měla by vaše škola zájem zařadit do svých učebních osnov TV výuku tenisu?  
(Přestože na tuto otázku můžete odpovědět záporně, prosím, odpovězte i na další  
přiložené otázky)

.....

4. Má k dispozici škola tělocvičnu?

.....

5. Nachází se v blízkosti školy tenisové hřiště, které byste mohli pro výuku využívat?

.....

➔ Pokud zní odpověď ANO ➔

**V jaké době jste schopni se na hřiště dostat?**

.....(do 5min) .....(do 15min) .....(do 25min) .....(déle)

6. Kterou z variant byste byli ochotni zavést do vyučovacích hodin?

.....(soft, líný tenis) .....(tenis) .....(tenis+soft, líný tenis)

7. Kolik hodin byste byli schopni věnovat výuce tenisu (soft, líného tenisu) za rok?

.....(1 – 5hod) .....(5 – 10 hod) .....(10 a více ➔KOLIK?)

8. Hraje finanční hledisko (investice k nakoupení raket, míčů, pronájem kurtu...) důležitou roli k zavedení tenisu do učebních osnov školy?

.....

9. Má škola kvalifikovaného učitele, který by uměl žáky tenis naučit?

.....

10. Kolik je průměrný počet žáků na hodinu tělesné výchovy? (odhadem)

.....

11. Pokud by tenis nebylo možné zavést do učebních osnov TV, byli byste ochotni zavést jej do zájmové tělesné výchovy?

.....

DĚKUJI VÁM ZA SPOLUPRÁCI A PEČLIVÉ VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU.  
(Petr Voňavka, student JČU v Českých Budějovicích, 5. ročník, obor: geografie a tělesná výchova pro základní školy)

**Příloha 2**

***VÝZNAMNÍ ČEŠTÍ TENISTÉ***

***Martina Navrátilová***

Martina Navrátilová – tato významná česká tenistka se narodila jako Martina Šubertová 18. října 1956 v Praze. Když Martině byly tři roky, její rodiče se rozvedli. Roku 1962 se její matka opět provdala a to za Miroslava Navrátila, který se stal jejím osobním trenérem. Právě po svém nevlastním otci získala jméno Navrátilová. Ve svých patnácti letech (r. 1972) vyhrála tenisové mistrovství Československa a o rok později se stala profesionální hráčkou. Svůj první profesionální titul ve dvouhře získala v roce 1974 v Orlandu. V roce 1975 si zahrála dvě grandslamová finále na French a Australian Open. Obě tato finálová utkání prohrála a když na US Open prohrála již v semifinále, požádala v New Yorku o americké občanství. Zelenou kartu se jí podařilo získat do jednoho měsíce. Svůj první grandslamový titul získala v roce 1978, když ve finále Wimbledonu porazila Chris Evertovou. Po tomto vítězství se dostala na první místo světového žebříčku. O rok později se Martině Navrátilové podařilo opět získat tento vytoužený titul. V roce 1981 získala Martina svůj třetí grandslamový titul a to, když ve finále Australian Open opět porazila svoji velkou soupeřku Evertovou. Roku 1982 vyhrála jak French Open tak i Wimbledon. V nové sezóně začala hrát s celografitovou raketou Yonex, která ji ještě více dopomohla k jejímu dominantnímu postavení ve světovém tenise. Martina Navrátilová drží procentuální rekord profesionálního tenisty s 86 vítězstvími a jedinou prohrou v jedné sezóně. V tomto roce vyhrála tři Grandslamové turnaje, kromě French Open, kde právě přišla ta jediná porážka. Martina Navrátilová v letech 1982, 1983 a 1984 sehrála mnoho zápasů dvouhry, pouze šestkrát však byla pokořena. I v roce 1984 začala sezónu skvěle. Již po šesté v řadě vyhrála Wimbledon, excelovala dalším získáním titulu na US Open a French Open. Chyběl jen malý krůček k tomu, aby získala všechny tituly grandslamových turnajů v jednom roce. To ji však v semifinále překazila Helena Suková, která v tomto dramatickém třísetovém souboji vyhrála (1/6, 6/3, 7/5). Přesto je jejích 74 zápasů bez porážky skvělým rekordem. Martina Navrátilová byla jedinečnou tenistkou a její vynikající bilanci jen stěží některá z tenisových hráček překoná. Je vítězkou 167 turnajů ve dvouhře a 166 turnajů ve čtyřhře. Také je držitelkou 18 grandslamových titulů ve dvouhře a 40 titulů ve čtyřhře. V jejím nejúspěšnějším období se držela úctyhodných 332 týdnů na prvním místě světového žebříčku a po dobu dvaceti let se vždy udržela v elitní desítce.

*Získané tituly na grandslamových turnajích:*

Wimbledon (Londýn):



Dvuhra žen:

- 1978 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1979 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1982 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1983 (finále – vítězství nad Andreou Jaegerovou)
- 1984 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1985 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1986 (finále – vítězství nad Hanou Mandlíkovou)
- 1987 (finále – vítězství nad Steffi Grafovou)
- 1990 (finále – vítězství nad Zinou Garrisonovou)

Čtyřhra žen:

- 1976 (vítězství s Chris Evertovou)
- 1979 (vítězství s Billie Jean Kingovou)
- 1981 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1982 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1983 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1984 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1986 (vítězství s Pam Shriverovou)

Smíšená čtyřhra (mix):

- 1985 (vítězství s Paulem McNameem)
- 1993 (vítězství s Markem Woodfordem)
- 1995 (vítězství s Jonathanem Starkem)
- 2003 (vítězství s Leanderem Paesem)

US Open (New York):

Dvuhra žen:

- 1983 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1984 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1986 (finále – vítězství nad Helenou Sukovou)

- 1987 (finále – vítězství nad Steffi Grafovou)

Čtyřhra žen:

- 1977 (vítězství s Betty Soveovou)
- 1978 (vítězství s Billie Jean Kingovou)
- 1980 (vítězství s Billie Jean Kingovou)
- 1983 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1984 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1986 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1987 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1989 (vítězství s Hanou Mandlíkovou)
- 1990 (vítězství s Gigi Fernandezovou)

Smíšená čtyřhra (mix):

- 1985 (vítězství s Heinzem Gunthardtem)
- 1987 (vítězství s Emiliem Sanchezem)
- 2006 (vítězství s Bobem Bryanem)

French Open (Roland Garros - Paříž):

Dvouhra žen:

- 1982 (finále – vítězství nad Andreou Jaegerovou)
- 1984 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)

Australian Open (Melbourne):

Dvouhra žen:

- 1981 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)
- 1983 (finále – vítězství nad Kathy Jordanovou)
- 1985 (finále – vítězství nad Chris Evertovou)

Čtyřhra žen:

- 1980 (vítězství s Betsy Nagelsenovou)

- 1982 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1983 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1984 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1985 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1987 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1988 (vítězství s Pam Shriverovou)
- 1989 (vítězství s Pam Shriverovou)

Smíšená čtyřhra (mix):

- 2003 (vítězství s Leanderem Paesem)

Fed Cup:

- 1975 (vítězka za )
- 3x titul Fed Cupu s týmem USA

### ***Hana Mandlíková***

Hana Mandlíková – narozena v Praze 19. února 1962. Svůj sportovní talent bezesporu získala po svém otci Vilému Mandlíkovi, který byl výborným sprinterem v běhu na sto metrů. Když bylo jeho dceři Haně osm let, poprvé ji přivedl na tenisové kurty. Tam poznal, že má velký pohybový talent a tak se tomuto sportu začali věnovat naplno. První velký úspěch se dostavil ve třinácti letech, kdy vyhrála první ročník masové soutěže „Hledáme nového Kodeše a Sukovou“. Když bylo Haně čtrnáct let, startovala na turnaji v Maďarsku, kde se zúčastnila všech věkových kategorií – do čtrnácti, do šestnácti a do osmnácti let. Všechny zmiňované kategorie vyhrála a domů si vezla tři poháry. V patnácti letech se poprvé účastnila juniorských turnajů v USA. Její ojediněle útočný styl (servis a volej) slavil úspěchy. V dalším roce již zvítězila na juniorských turnajích v Římě, v Paříži a téhož roku se dokázala probojovat až do finále Wimbledonu. Hana Mandlíková za svoji profesionální kariéru vyhrála sedmadvacet turnajů, z nichž čtyři byly tituly grandslamové. Po dobu dva a půl roku byla třetí nejlepší hráčkou světového žebříčku. V březnu roku 1988 Hana prohlásila, že bude trvale žít v Austrálii a přijme australské občanství. „Manévry“ s vyřízením dokladů na poslední chvíli ji znemožnily reprezentovat jak ČSSR, tak i Austrálii

na Olympijských hrách v Soulu. Roku 1990 kvůli častým zraněním končí s tenisovou kariérou. Později se stala trenérkou Jany Novotné a v roce 1994 byla uvedena do Tenisové síně slávy. V letech 1995 – 1998 byla nehrající kapitánkou českého fedcupového týmu.

*Získané tituly na grandslamových turnajích:*

Australian Open (Melbourne):

Dvouhra žen:

- 1980 (finále – vítězství nad Wendy Turbull)
- 1987 (finále – vítězství nad Martinou Navrátilovou)

US Open (New York):

Dvouhra žen:

- 1985 (finále – vítězství nad Martinou Navrátilovou)

Čtyřhra žen:

- 1989 (vítězství s Martinou Navrátilovou)

French Open (Roland Garros – Paříž):

Dvouhra žen:

- 1981 (finále – vítězství nad Sylvii Hanikou)

Fed Cup:

- 1983 – vítězství
- 1984 – vítězství
- 1985 – vítězství
- později nehrající kapitánka fedcupového týmu

## *Helena Suková*

Helena Suková – narodila se 23. února 1965 v Praze. Patří mezi nejúspěšnější tenistky v Československé historii, stejně jako její matka Věra Suková Pužejová. I otec měl k tenisu blízko. Ještě v dorostu hrál tenis na velmi dobré úrovni a v minulosti byl dokonce předsedou Českého tenisového svazu. Věra byla vynikající hráčka, která své velké tituly získávala nejen v ženském tenise, ale i ve smíšené čtyřhře za pomoci svého bratra Cyrila Suka, jednoho z nejlepších deblistů světa. Ve dvouhře byla Helena nejvýše na 4. místě tenisového žebříčku. Vyhrála sedm turnajů, byla dvakrát ve finále na Australian (1984, 1989) a US (1986, 1993) Open, je semifinalistkou French Open (1986) a finalistkou Turnaje mistryň WTA Championship (1985). Naopak ve čtyřhře byla první hráčkou světa, kde se jí podařilo vyhrát 62 profesionálních turnajů. Za další výrazné úspěchy můžeme považovat několikanásobné vítězství ve Fed Cupu a druhá místa na Olympiádě v Soulu a Atlantě ve čtyřhře.

Získané tituly na grandslamových turnajích:

Čtyřhra žen:

Wimbledon (Londýn):

- 1987 (vítězství s Kohde-Kilschovou)
- 1989 (vítězství s Janou Novotnou)
- 1990 (vítězství s Janou Novotnou)
- 1996 (vítězství s Martinou Hingisovou)

Australian Open (Melbourne):

- 1990 (vítězství s Janou Novotnou)
- 1992 (vítězství se Sanchez-Vicario)

US Open (New York):

- 1985 (vítězství s Kohde-Kilschovou)
- 1993 (vítězství se Sanchez-Vicario)

French Open (Roland Garros – Paříž):

- 1992 (vítězství s Janou Novotnou)

Smíšená čtyřhra (mix):

Wimbledon (Londýn):

- 1994 (vítězství s Woodbridgem)
- 1996 (vítězství s Cyrilem Sukem)
- 1997 (vítězství s Cyrilem Sukem)

US Open (New York):

- 1993 (vítězství s Cyrilem Sukem)

French Open ( Rolland Garros – Paříž):

- 1991 (vítězství s Cyrilem Sukem)

Fed Cup:

- vítězství v letech 1983, 1984, 1985, 1988

Olympijské hry (druhá místa):

- 1988 – Soul (s Janou Novotnou, čtyřhra)
- 1996 – Atlanta (s Janou Novotnou, čtyřhra)

WTA Tour Championships:

- 1992 (vítězství se Sanchez-Vicario, čtyřhra)

### ***Jana Novotná***

Jana Novotná – narozena 2. října 1968 v Brně. Její tenisová dráha profesionální hráčky začala v roce 1987. Důležitou osobou pro Janu se stala Hana Mandlíková, která byla po většinu času její osobní trenérkou. Během své kariéry vyhrála na 571 zápasů ve dvouhře, počet získaných titulů dosáhl čtyřadvaceti. Na druhé místo ve světovém žebříčku dosáhla v roce 1997. Čtyřhra byla pro Janu přeci jen větší doménou. Vyhrála na 697 zápasů, získala 76 titulů a místo ve světovém žebříčku dosahovalo té nejvyšší úrovně, tedy prvního místa. Dalšími úspěchy se stala druhá místa ve čtyřhře na Olympijských hrách v Soulu a Atlantě. Jana Novotná ukončila svojí

profesionální kariéru tenistky v roce 1999 a v roce 2005 byla zaslouženě uvedena do Tenisové síně slávy.

*Získané tituly na grandslamových turnajích:*

Dvouhra žen:

Wimbledon (Londýn):

- 1998 (finále – vítězství nad Natalií Tauziatovou)

Čtyřhra žen:

- 1989 (vítězství s Helenou Sukovou)
- 1990 (vítězství s Helenou Sukovou)
- 1995 (vítězství se Sanchez-Vicario)
- 1998 (vítězství s Martinou Hingisovou)

Australian Open (Melbourne):

- 1990 (vítězství s Helenou Sukovou)
- 1995 (vítězství se Sanchez-Vicario)

French Open (Roland Garros – Paříž):

- 1990 (vítězství s Helenou Sukovou)
- 1991 (vítězství s G. Fernandezovou)
- 1998 (vítězství s Martinou Hingisovou)

US Open (New York):

- 1994 (vítězství se Sanchez-Vicario)
- 1997 (vítězství s Lindsay Davenportovou)
- 1998 (vítězství s Martinou Hingisovou)

Olympijské hry:

Dvouhra žen:

- 1996 (Atlanta – bronzová medaile)

Čtyřhra žen:

- 1988 (Soul – stříbrná medaile s Helenou Sukovou)
- 1996 (Atlanta – stříbrná medaile s Helenou Sukovou)

Fed Cup:

- vítězství v roce 1988

WTA Tour Championships:

- 1997 (vítězství ve dvouhře)

### ***Jan Kodeš***

Jan Kodeš – narodil se 1. března 1946. Ve svém mládí dlouze váhal nad tím, zda se bude dále věnovat fotbalu, či přestoupí na tenis. Nakonec se rozhodl pro druhou variantu a udělal dobře. Za jeho profesionální kariéry, která se datuje od roku 1968, vyhrál na devíti turnajích ve dvouhře a sedmnácti ve čtyřhře. Kodešovy úspěchy byly „podnětem“ k tomu, aby se alespoň částečně změnil pohled komunistické ideologie na tento sport. Stal se jedním ze základních pilířů našeho Daviscapového týmu. V roce 1980 spolu s Lendlem, Šmídem a Složilem poráží v pražském finále Itálii a vyhrávají tak celou soutěž Davisova poháru. Po skončení své tenisové kariéry se vrhá do funkcionářského života. Od roku 1987 – 1998 byl ředitelem turnajů ATP na pražské Štvanici (mimočodem zasloužil se i o její přestavbu), od roku 1982 – 1987 zastává funkci nehrajícího kapitána daviscupového týmu. Také zastával v letech 1994 – 1998 funkci prezidenta Českého tenisového svazu, kde byl pro některé lidi kontroverzní osobou.

*Získané tituly na grandslamových turnajích:*

Wimbledon (Londýn):

Dvouhra mužů:

- 1973 (finále - vítězství nad Alexem Metrevelim)



French Open (Roland Garros – Paříž):

Dvouhra mužů:

- 1970 (finále – vítězství nad Zeljkem Franulovicem)
- 1971 (finále – vítězství nad Iliem Nastasem)

Davis Cup:

- 1980 (vítězství nad Itálií)

### ***Ivan Lendl***

Ivan Lendl – narodil se v Ostravě dne 7. března 1960. Jeho profesionální kariéra začala v roce 1978. Ivan byl jednou z nejdominantnějších tenisových osobností v osmdesátých letech, kdy velkou část této doby strávil na čele světového tenisového žebříčku. Jeho hra byla velmi urputná, o každý míček bojoval až do samého konce. Tento styl hry byl založen na síle a obrovské fyzické kondici. Jeho celodvorcový styl hry, kde se útočilo především od základní čáry, později získal na dominanci ve světovém tenise. Za tuto obětavou hru byl mezi hráči přezdíván „Ivanem Hrozným“. Mnohými odborníky byl Lendl považován za jednoho z nejlepších hráčů všech dob. V roce 1980 pomohl Československu získat titul ve Fed Cupu, avšak v roce 1986 se rozhodl emigrovat do Spojených států amerických, kde v roce 1992 získal americké občanství. Poprvé se na prvním místě světového žebříčku ATP objevil v roce 1983, kde se později (1985 – 1990) udržel po dlouhých 270 týdnů, čímž překonal rekord, který dosud držel Jimmy Connors. O deset let později byl tento rekord překonán Petem Samprasem. Ve dvouhře Ivan vyhrál neuvěřitelných 1071 zápasů, získal 94 titulů. Ve čtyřhře dosáhl nejvýše na dvacáté místo světového žebříčku, získal šest titulů. Svoji tenisovou kariéru ukončil 21. prosince 1994.

*Získané tituly na grandslamových turnajích:*

Dvouhra mužů:

French Open (Roland Garros – Paříž):

- 1984 (finále – vítězství nad Johnem McEnroem)
- 1986 (finále – vítězství nad Mikaelem Pernforsem)
- 1987 (finále – vítězství nad Matsem Wilanderem)

Australian Open (Melbourne):

- 1989 (vítězství nad Miloslavem Mečířem)
- 1990 (vítězství nad Stefanem Edbergem)

US Open (New York):

- 1985 (vítězství nad Johnem McEnroem)
- 1986 (vítězství nad Miloslavem Mečířem)
- 1987 (vítězství nad Matsem Wilanderem)

Davis Cup:

- 1980 (finále - vítězství nad Itálií)

### ***Petr Korda***

Petr Korda – narozen 23. ledna 1968. Tento bývalý profesionální český tenista byl výraznou osobou v historii československého a českého tenisu. Již jako kluk jsem vnímal toho hubeného hráče, který s blondatými vlasy ostříhanými na „ježka“, hrající levou rukou trápil soupeře na kurtě. Mezi jeho největší úspěchy patří z roku 1992 postup do finále na French Open (poražen Jimem Courierem) a především vítězství na Australian Open z roku 1998. Petr Korda za svou kariéru získal deset titulů ve dvouhře na turnajích ATP. Velkou skvrnou na Petrově kariéře se stala skutečnost, že v roce 1998 na Wimbledonu byl pozitivně testován za užití zakázané látky nandrolon. Roční zákaz činnosti, to byl trest za tento dopingový prohřešek. Po této pauze se Petr Korda již do profesionálního tenisu nevrátil.

*Získané tituly na grandslamových turnajích:*

Dvouhra mužů:

Australian Open (Melbourne):

- 1998 (finále – vítězství nad Marcelem Ríosem)

## **Příloha 3**

### ***METODIKA ZÁKLADNÍCH TENISOVÝCH ÚDERŮ***

#### ***Výchozí pozice, základní a výchozí postavení***

Z výchozí pozice se hráč (především na základní čáře) připravuje na úder. Jde tedy o úderovou pozici, neboli postavení, ve kterém očekáváme míček. Z této pozice má tenista největší šanci doběhnou a odehrát různě umístěné údery. Při hře nastává rozdílná situace, kde rozlišujeme základní postavení za základní čarou a výchozí postavení pro ritern.

Na základní čáře očekáváme údery, jenž nám vrací soupeř. Horní polovina těla by měla být mírně nakloněná dopředu, kolena lehce pokrčená, nohy rozkročené na šíře boků. Váha těla by měla převažovat na přední části chodidel, tak, aby se hráči vybíhalo snadno na všechny strany. Ruce jsou mírně pokrčené v loktech, pravá ruka drží raketu v rukojeti, levá ji přidržuje. Po odehrání úderu by se měl hráč snažit co nejrychleji dostat zpět do základního postavení.

Při výchozím postavení jde o to, abychom zaujali co nejlepší pozici, která nám umožní pohotově reagovat a odehrát všechna soupeřova podání. Časté chyby u výchozí pozice hráče jsou: strnulý postoj, nohy příliš blízko sebe a přílišné předklonění hráče.

#### **Dělení základních úderů**

Za základní údery se považují ty, které jsou nejčastěji hrané. Forhend (včetně forhendového voleje) označujeme jako úder hraný „z ruky“ a bekhend (včetně bekhendového voleje) označujeme jako úder hraný „proti ruce“. Jako další kategorii můžeme uvést údery, jenž jsou hrány s dopadem nebo bez dopadu o zem. Mezi ty druhé řadíme voleje, podání a ve většině případů i smeč. Ostatní údery se hrají po dopadu míče o zem. Podle herní taktiky můžeme údery dělit do kategorie útočných a obranných. Mezi útočné řadíme všechny voleje, prohozy, útočné loby, kraťasy a závěrečné údery od základní čáry. Do obranných úderů řadíme většinu liftovaných úderů od základní čáry, returny těžkých podání a většinu lobů, pomocí nichž se dostáváme ze složité pozice v nevýhodném místě kurtu.

## **Správné držení rakety**

Důležitým procesem v tenise je naučit hráče, jak má správně držet raketu. Tyto základy jsou nezbytné, neboť špatně zafixované návyky (a to ve všech sportech) se jen těžko odnaučují. Pokud se však hráč dostane na určitou úroveň, je už jen na něm samotném, jaký způsob držení rakety si zvolí.

Způsob držení raket dělíme na tzv. jednotné (kontinentální), západní (kalifornské) a východní (modifikované). U jednotného držení vnímáme tzv. pomyslné „V“ (mezi palcem a ukazováčkem hrající ruky), které je uprostřed horní hrany grifu rakety.

U modifikovaného držení při odehrání forhendu a bekhendu měníme způsob úchopu rakety. Při forhendovém držení rakety máme pomyslné „V“ na pravé horní hraně grifu (u leváka na levé horní hraně). Při bekhendovém držení máme pomyslné „věčko“ na levé horní hraně plošky držadla (u leváka na pravé horní hraně).

Západní držení rakety je téměř stejné jako východní. Jediným rozdílem je, že při západním držení u forhendu se pomyslné „V“ posune o několik milimetrů doprava od pravé horní hrany grifu. Stejně je to u bekhendu, ale naopak. Toto držení užívají především hráči, jejichž hra spočívá na enormně liftovaných úderech.

U obouručného bekhendu pravá ruka (u leváka samozřejmě levá) drží grif kontinentálním způsobem. Levá ruka (u leváka pravá) je posazena těsně vedle ní a podle toho, co hráči více vyhovuje, ji drží buď západním nebo východním držením. Důležité je, aby hráč držel raketu volně a jen bezprostředně před zásahem míčku stiskl na krátkou dobu držadlo pevněji. Předem bych rád upozornil na to, že v následujících kapitolách bude technika úderů vysvětlována pro hráče hrající pravou rukou a to z důvodu zjednodušení.

## **Technika forhendu**

Forhendem odehráváme všechny míče vpravo (u leváka vlevo) od nás. Důležitým faktorem je správné držení rakety, správný pohyb a správná práce nohou. Pohyb rakety při úderu má zpravidla podobu ploché smyčky. V rámci úderu rozlišujeme tři základní pohyby a to: nápřah, úderová fáze a protažení úderu.

Opět budeme vycházet ze základního postavení. Hráč zprvu krátce přenesse váhu na levou nohu a po té se otočí na pravé patě nebo udělá krůček doprava. Přitom otáčíme

levou stranu těla k síti a váha těla se přenáší na nohu pravou. Nehrající ruka zatím přidržuje raketu v krčku. Loket ruky s raketou mírně posouváme dozadu (obloučkem = smyčka), zatímco levé rameno natočíme směrem k míči. Levá ruka již raketu nedrží. Pravá paže následuje loket a dostává se tak vzad hráčova těla. Při nápřahu směřuje loket vždy dolů. Důležitým momentem nápřahu je, že musí být proveden včas.

Během nápřahu se pohyb předloktí zrychluje a zároveň padá dolů pod míč. Zde je ruka uvolněná, mírně pokrčená v lokti. Váha těla se postupně přenáší na levou nohu, pohyb paže směřuje nahoru k zamýšlenému směru úderu. Rychlost hlavy rakety se pomocí švihů značně zvýší. Při pohybu směrem k míči se postupně napínají nohy a horní polovina těla se otočí do otevřeného postoje až těsně před zásahem. Míček odehráváme zhruba ve vzdálenosti mezi středem těla a levým bokem. Ruka svírá raketu pevně, nikoli křečovitě. Pravá noha, tedy ta vzdálenější, vykračuje směrem dopředu tak, aby umožnila dokonalé přenesení váhy těla do míče.

Poslední částí je protažení úderu, kde raketa po zasáhnutí míčku stále pokračuje dopředu, pomocí plynulého pohybu zespoda nahoru. Loket se při úderu dostává na úroveň ramen. Ruka pohyb dokončuje buď přímo před tělem, nebo se v závěru ohne v lokti a obtočí se kolem ramen.

### ***Technika Bekhendu jednoruč***

Dříve tento styl bekhendu patřil mezi jediné, dnes je pomalu vytlačován bekhendem obouruč. Mezi jeho výhody patří možnost snadnějšího vybrání míčů zahraných „ven z kurtu“, větší dosah a užití čopovaného bekhendu u míčů hraných pod úrovní sítě. Jednoručný bekhend nabízí možnost většího švihů v úderu, přesto je dětem, zvláště pak dívkám doporučován bekhend obouručný, neboť je fyzicky přijatelnější.

U bekhendu jednoruč se doporučuje držení východní, neboli modifikované. Prvním krokem u nápřahu bývá natáčení boků a ramen, aby se postupně dostaly kolmo k síti. Nohy kopírují tento pohyb, špička pravé nohy by přinejmenším měla směřovat k levému sloupku sítě. Při natáčení ramen se váha těla přenáší na levou nohu a zároveň mírně zvedáme předloktí s raketou a posuneme je kousek dozadu. Raketou opišeme oblouk směrem dozadu nahoru a zároveň vykročíme pravou nohou naproti míčku. Pravé rameno nám směřuje dopředu, levá ruka po celou dobu přidržuje raketu.

Během úderové fáze přeneseme váhu na pravou nohu, levou rukou pustíme raketu a provedeme pohyb směřující zespoda dopředu nahoru. Pohyb rakety se značně zrychlí a pravá ruka se těsně před zásahem míče napne v lokti. Míček zasáhneme přesně před pravým bokem, paži máme volně nataženou.

Protažení u bekhendu jednoruč je malinko odlišné. Raketa i po zásahu míče stále pokračuje ve směru k zamýšlenému cíli úderu. Hrající ruka se nám přitom dostává až do roviny očí. Při dokončování (protažení) úderu se chodidlo levé nohy nadzvedává a ukazuje k „plotu“ vzadu za základní čárou.

Jednoručným bekhendem hráli takové hvězdy, jako Martina Navrátilová, Jana Novotná, Stefi Graffová, Ivan Lendl, Petr Korda, Boris Becker, Pete Sampras aj. Také v dnešní době nejlepší hráči světa hrají jednoručný bekhend, např. Justine Henninová-Hardenneová či Roger Federer.

### ***Technika bekhendu obouruč***

Bekhend obouruč je tenisový úder, který se začal ve větší míře užívat až začátkem devadesátých let. Pro začátečníky je doporučované užívat držení jednotné a teprve až po zdokonalení herních situací se hráč přeorientovává na východní způsob držení. Důležité je, aby se obě ruce vzájemně dotýkaly.

Základní postavení je opět stejné, jako je tomu o forhendu a bekhendu jednoruč. S jediným rozdílem, a to, že zde hrají obě ruce. Při nápřahu opisujeme raketou plochý oblouk směrem dozadu nahoru. Horní polovinu těla otáčíme doleva tak, že pravá polovina zad směřuje proti síti. Váha těla je opět přenášena na levou nohu. Po té vykročíme pravou nohou vstříc míčku a zároveň mírně pokrčíme kolena. Při držení rakety máme levé zápěstí otevřené, pravé zavřené. Druhá ruka (levá) raketu pouze přidržuje, celý pohyb vede ruka pravá.

Při úderové fázi přenášíme váhu na pravou nohu a raketu vedeme dolů pod pravděpodobný bod zásahu. Úder provádíme zespoda dopředu nahoru, přitom se rychlost pohybu rakety značně zvýší. Levá paže táhne levé rameno směrem dopředu a nohy se z mírně pokrčených kolenou natahují. Při úderové fázi máme obě paže lehce pokrčené.

Protažení u bekhendu obouruč je velmi podobné tomu forhendovému. Při správném provedení by mělo levé rameno končit u brady a levá ruka v prodloužení pravé. Po dokončení protažení úderu může levá noha vykročit dopředu. V současné

době je mnoho hráčů, kteří hrají (či hráli) bekhend obouruč, můžeme zmínit např. André Agassiho, Rafaela Nadala, Nicole Vaidišovou aj.

### ***Technika voleje***

Dosud jsme popisovali jen údery forhend a bekhend, které hrajeme od základní čáry a to vždy po dopadu míčku od země. Nyní se budeme zabývat volejem, jenž odehráváme ještě před dopadnutím na zem. Tento úder nejčastěji hrajeme z prostoru od sítě až ke střední části dvorce. Kvůli možné zrychlené hře u sítě se doporučuje, aby hráč používal kontinentální držení.

Základní pozice u voleje je téměř identická s ostatními údery od základní čáry. Zde však existují malé rozdíly, které je potřeba rozeznávat. U voleje máme větší váhu těla na bříškách chodidel, nohy máme více rozkročené a mírně pokrčené v kolenou, paže jsou pokrčené a lokty držíme dále od těla, úderová plocha je ve výši očí. Hmotnost těla máme rovnoměrně rozloženou na obě nohy. Jestliže chceme zahrát volej účinně, je potřeba ho realizovat v optimální vzdálenosti (cca. 2 – 4 metry) od sítě.

V přípravné fázi forhendového voleje ramena nevytáčíme, hlava rakety směřuje přímo vpřed k letícímu míči, přičemž je nad míčem. Váha těla se přenáší na pravou nohu hráče (u praváka). Zápěstí se při forhendovém voleji otevře, míra nápřahu závisí na rychlosti protihráčova míčku. Tedy malý nápřah, pokud letí rychle, větší nápřah u pomalejšího míčku. Při provádění nápřahu levá ruka opouští držení rakety. Současně naše levá noha vykračuje úhlopříčně směrem vpřed k přilétajícímu míči. Úder provádíme s mírně otevřenou raketou, přičemž míči udělujeme spodní rotaci (lepší kontrola). V momentě zahrání úderu máme hlavu rakety mírně nad zápěstím. Protažení voleje musí být výrazně kratší než u základního úderu. Nehrající levá ruka (u praváka) zůstává u levého boku.

Bekhendový volej je téměř identický s volejem forhendovým. I ti, kteří jsou zvyklí hrát obouručný bekhend, u sítě hrají volej jednoruč a to z důvodu rozsahu na síti. Během přípravné fáze mírně vytočíme ramena, raketu vyrovnáváme vůči blížícímu se míči. Nápřah v tomto úderu není, simuluje ho nepatrné vytočení ramen. Nehrající ruka přidržuje raketu. Při vytáčení ramen vykročíme pravou nohou, na kterou posléze přeneseme i váhu těla. Úder provádíme vpřed směrem k míčku, protažení úderu je krátké.

## ***Technika smeče***

Smeč je nejlepší odpovědí na lob soupeře. Tento úder je podobný servisu, neboť se hraje také nad hlavou a můžeme ho provést jak ve stoje, tak i ve výskoku. Pro smeč užíváme buď bekhendové nebo kontinentální držení. Základní postavení je identické se základním postavením pro volej. Při smeči absolvujeme tyto pohyby: pravou nohou uděláme krok vzad a rotací na levé noze se dostaneme do bočního postavení pro smeč (levé rameno směřuje k síti), současně provádíme nápřah smyčkou za hlavu (hlava rakety se nezapouští tolik za záda jako u servisu), váhu těla přenášíme na pravou nohu, mírně se zakloníme, levá paže ukazováčkem míří na míč, který se snažíme zasáhnout v co nejvyšším bodě. Důležité při smeči je neustále sledovat míč.

## ***Technika podání***

Podání, známé spíše pod pojmem servis je jediným úderem v tenise, který nijak není ovlivňován soupeřem. Pouze hráč samotný rozhoduje o tom, jak dobře a účinně jej zahraje. Na přípravu má dostatek času, přesto často psychická stránka u servisu hraje značnou roli. Podání je náročnějším úderem, hlavně z koordinačního hlediska. Důležité je tedy věnovat dostatečný čas správnému nadhozu, stínovému tenisu a dalším pomocným průpravným cvičením.

Pro podání se doporučuje užívat držení bekhendové, případně kontinentální. Při postavení na servis stojíme ve vzdálenosti asi dvaceti centimetrů až jednoho metru od střední značky (označuje střed základní čáry) za základní čarou. Prsty levého chodidla by měly ukazovat k pravému sloupku sítě, pravé chodidlo je téměř rovnoběžné se základní čarou. Chodidla jsou od sebe vzdálena zhruba na šíři ramen, váha těla je rovnoměrně rozložená. Pravou rukou držíme raketu, levá ji přidržuje. Hlavním předpokladem pro úspěšné podání je přesný nadhoz. Míček nadhazujeme 20 až 50 centimetrů nad bod zásahu, pokud nadhazujeme kolmo vzhůru, měl by míček dopadnout zhruba 30 centimetrů před levou špičku chodidla. V případě, že se rozhodneme po servisu běžet k síti, nadhazujeme míček šikmo dopředu.

Během přípravy na podání držíme raketu mírně vpravo před tělem s mírně uvolněnou celou paží, nehrající ruka přidržuje raketu v krčku. Při této fázi dochází k největšímu soustředění hráče. Z tohoto základního postavení pro servis vedeme obě paže současně o kousek dolů. Zatímco zvedáme levou paži s míčkem, tak současně



provádíme pohyb pravou rukou (jako kyvadlem) dozadu, kde hned navážeme pohybem nahoru. Dále přetáčíme horní polovinu těla doprava a krátkodobě přenášíme váhu těla na pravou nohu. Levá paže uvolňuje míček asi ve výšce očí. Pravou paži výrazně pokrčíme v lokti (ve výši ramen) a spustíme za záda. Odtud raketu vedeme nad pravým ramenem a dále dolů. Zároveň pokrčíme kolena, přičemž horní polovina těla se naklání ještě více dozadu a kolena s pánví se posunují dopředu (prohnutí těla).

Při úderové fázi napřimujeme tělo k zásahu míče. Váhu přenášíme na špičky chodidel a nohy máme již napnuté v kolenou. Horní polovinu těla otáčíme ve směru úderu, která se postupně napíná, stejně jako pravá paže a zápěstí. Rychlost pohybu směrem k míčku značně roste. Přitom ohýbáme zápěstí s předloktím směrem dovnitř k tělu. Levá paže nám zajišťuje rovnováhu. Pohled soustředíme na míček a v momentě jeho zasažení má úderová plocha rakety maximální výkon a směřuje kolmo k zamýšlenému směru úderu. Při závěrečném protažení podání nám raketa opisuje dráhu oblouku a zpravidla končí na straně těla u nehrající ruky. Váha těla servírujícího hráče je zcela přenesena na přední ( u praváka levou) nohu.