

Tenisová technika

Podání

Podání

- Podání je nejdůležitější úder v tenisu (u žen možná return), protože jím hráč zahajuje hru. bez perfektního zvládnutí prvního i druhého podání nelze v současném tenise dosáhnout výraznějšího úspěchu. Podání je také jediným úderem, na který soupeř nemá žádný vliv. Bohužel, celá řada trenérů nevěnuje nácviku podání dostatečný prostor a jeho nácvik se obvykle smrskne na 10 - 15 minut před koncem tréninku.
- Nácvik podání lze rozdělit do 3 etap:
 1. **První etapou** je naprosto přirozená cesta pomocí dětských her - hlavně házení. Děti mezi 3. - 6. rokem by se měly dobře naučit házet vrchem malým míčkem do dálky, nebo na určité cíle. Přirozené házení (dříve hlavně zimní koulování, házení kameny nebo šiškami) vede k uvolněnému pohybu ramenního pletence společně s tzv. "vyšviháváním" paže. Pohyb ruky při házení je velmi podobný smyčce při podání.

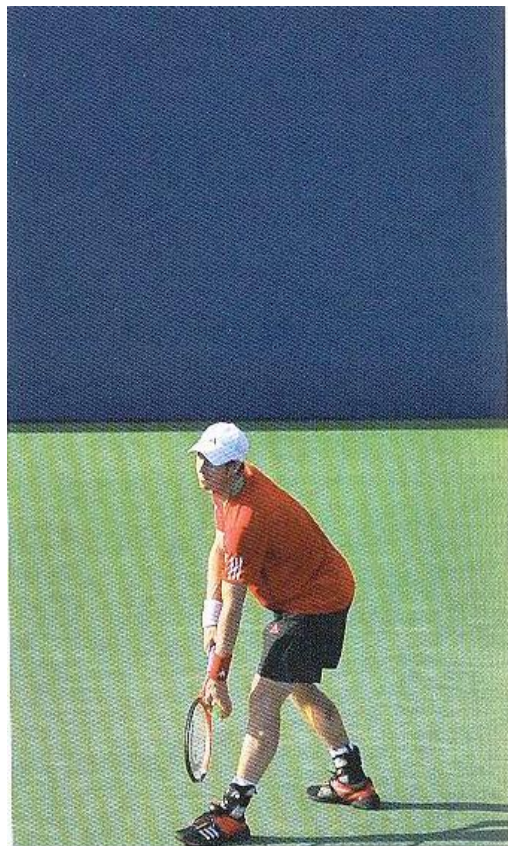
Podání

2. Nejsložitější a nejdůležitější je však **druhá etapa** mezi 6. a 12. rokem, kdy se začíná s tenisem (nehledě na to, že roky mezi 10 a 12 jsou zlatým věkem motorického učení). S nácvikem podání je nutné začít společně s ostatními základními údery. Od prvních výukových lekcí je třeba učit všechny fáze podání (celý pohyb) s úvodním pohybem, smyčkou a udeřením míče společně se správným držením rakety (kontinentální držení za současného přidržení druhou paží v krčku - kontrola držení - poklep raketou o zem nebo na míč umístěný v terči cca 40-50cm před špičkou levé nohy) a technikou provedení. Stejnou pozornost věnujeme jak paži s raketou, tak i paži, která nadhazuje míč do správného bodu a sledování míče při nadhozu očima. Postavení nohou a rozložení váhy je neméně důležité. Nácvik je vhodné provádět hravou formou: při nácviku nadhozu využívat zdi, plotu nebo obroučky basketbalového koše a nadhoz chytat zpět do ruky. S výhodou je zařadit nácvik podání spíše na začátek nebo do první poloviny tréninkové jednotky, kdy děti nejsou unavené psychicky a koordinačně (délka nácviku 10-15 minut 3x týdně). Mezi 7. a 8. rokem je třeba všechny nacvičované fáze propojit v jeden celek, zprvu podávat pouze přes síť, třeba i z kratší vzdálenosti, bez ohledu na pole, kam by měl míč směřovat. Dokud si dítě neosvojí celé podání, není odborníky doporučováno hraní o body, protože může dojít k fixaci různých zlovyků a k deformaci techniky úderu.

Podání

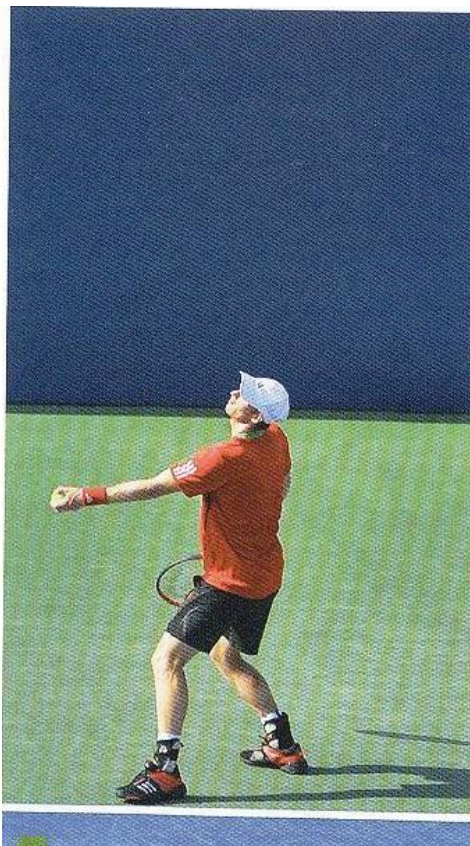
3. Třetí etapa nácviku pokračuje po dokonalém zvládnutí techniky obou paží, kdy dítě trefuje příslušné pole pro podání, pohyb je plynulý, švihový, zatím bez síly a rotace. S rozvojem silových schopností (od 14. roku) je nutné začít podání zrychlovat, ale bez narušení plynulosti a uvolněnosti, současně začíná nácvik rotace. Závěrem této etapy je zvládnutí přímého a rotovaného podání, jeho umísťování současně s vysokou razancí a rychlostí (30 minut denně). Vrcholem procesu je "mistrovská fáze" provádění podání s rituálem počtu poklepů míčem před podáním...

Podání – A. Murray



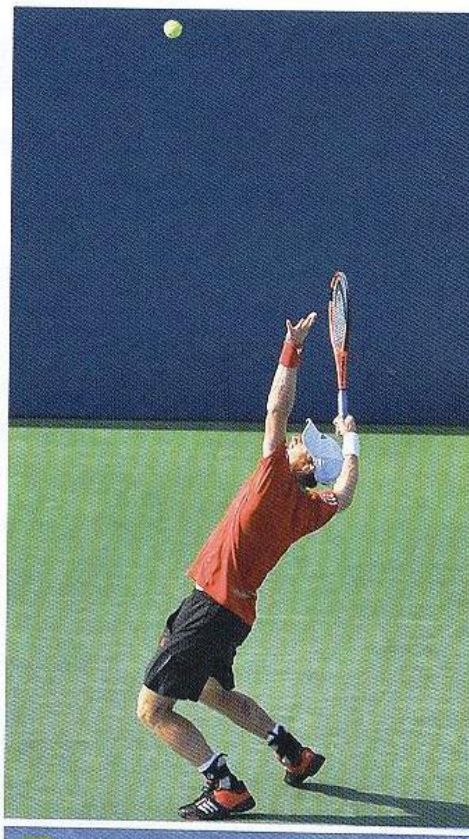
1

Výchozí pozice: obě paže jsou naprosto uvolněné, nadhazující paže se bude pohybovat pouze v ramenním kloubu



2

Nadhazující paže předbíhá hrající paži a zvedá se téměř rovnoběžně se základní čarou. Tím napomáhá výraznému předtočení trupu a ramen.



3

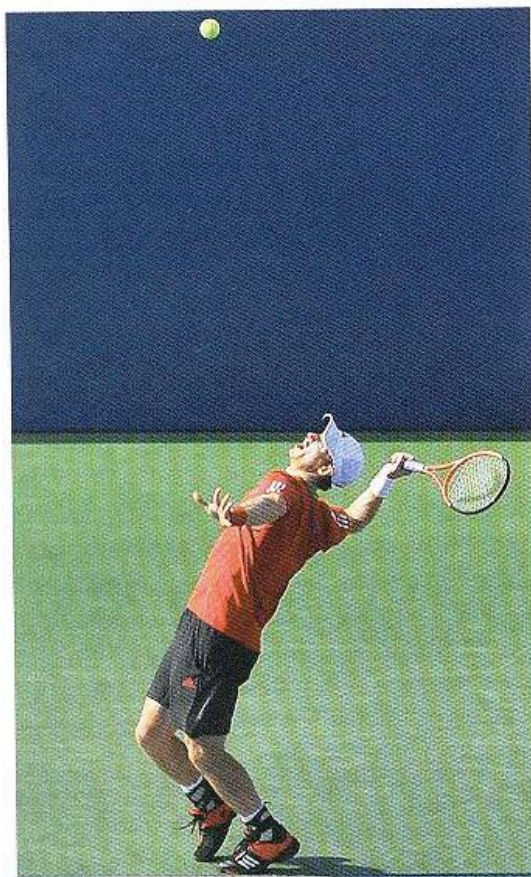
Po nadhozu směřuje nadhazující paže kolmo vzhůru, váha těla je převážně na levé noze; pokrčováním kolenn dochází ke kumulaci elastické energie a možnosti využití opačné síly nohou



4

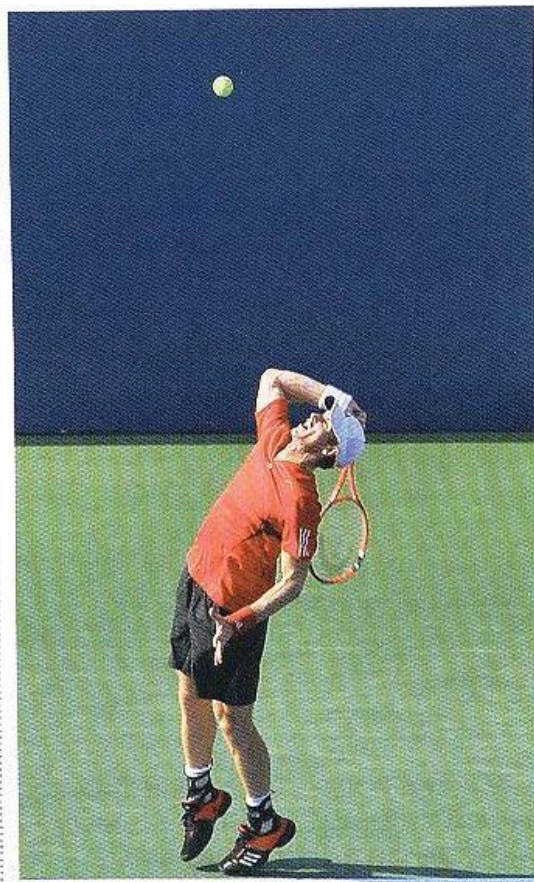
Optimální náprahová fáze, tzv. power position; přisunutím zadní nohy dochází k výrazně většímu předtočení trupu a ramen oproti bokům (tzv. separátní úhel) a tím i k velkému předpětí zádočných svalů. Příkladem je pozice ramene hrající paže.

Podání – A. Murray

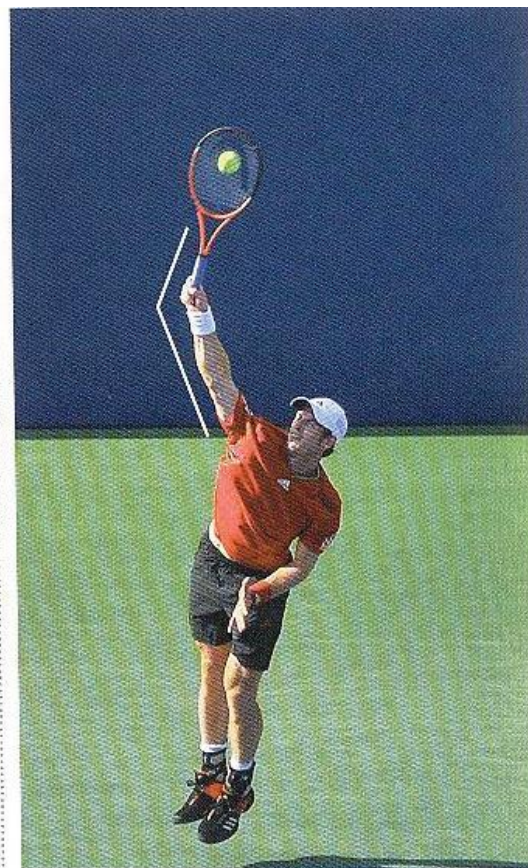


5

Došlo k výrazné práci kolen se současným zapuštěním rakety za záda. Ukázková je vysoká poloha pravého boku, »vysoký« loket při zapuštění rakety a dostatečná vzdálenost mezi raketou a zády hráče.



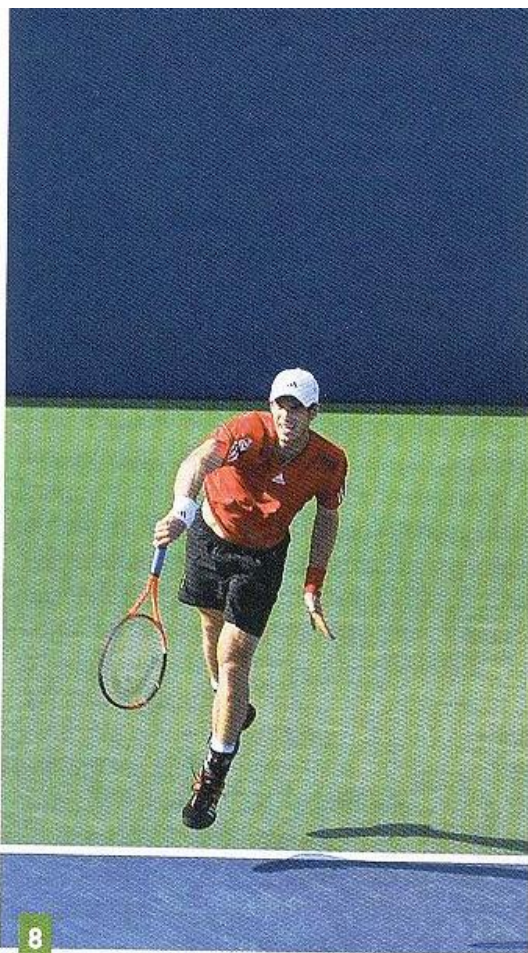
6



7

Dokonalá pozice v momentě zásahu: hráč je katapultován extenzí kolen, došlo k rotaci trupu a »výměně« ramen

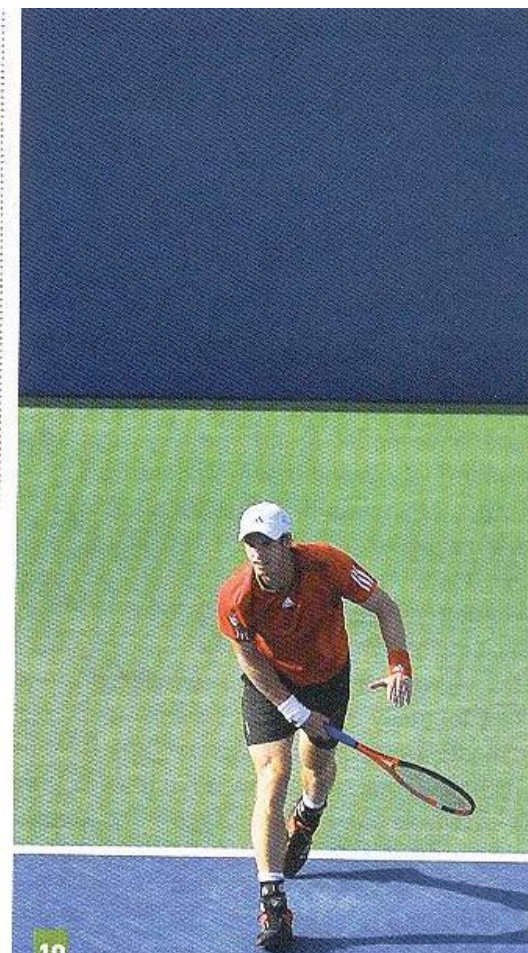
Podání – A. Murray



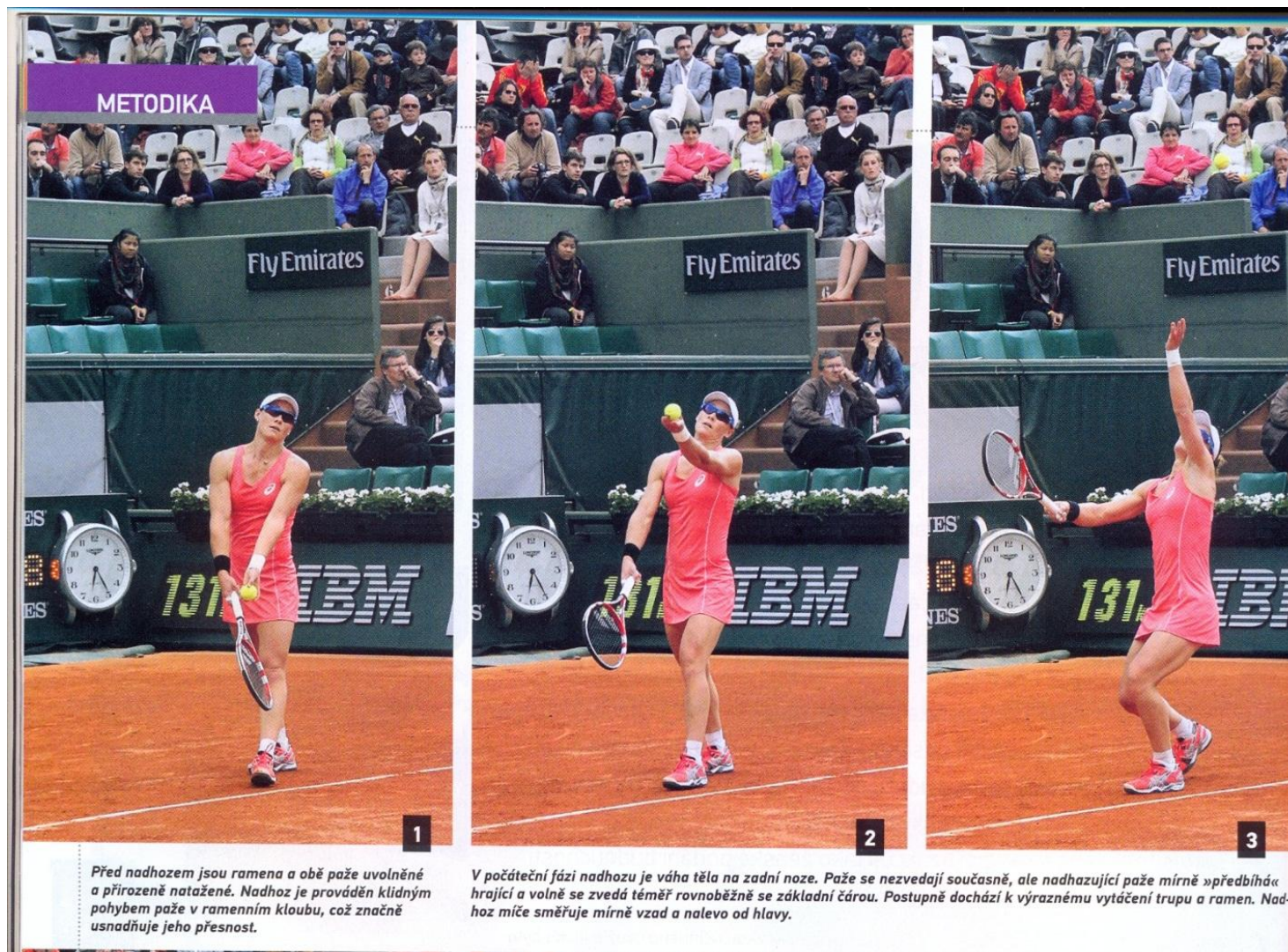
Na snímku lze vysledovat předchozí výraznou práci dvou posledních článků pohybového řetězce, tj. předloktí a zápěstí



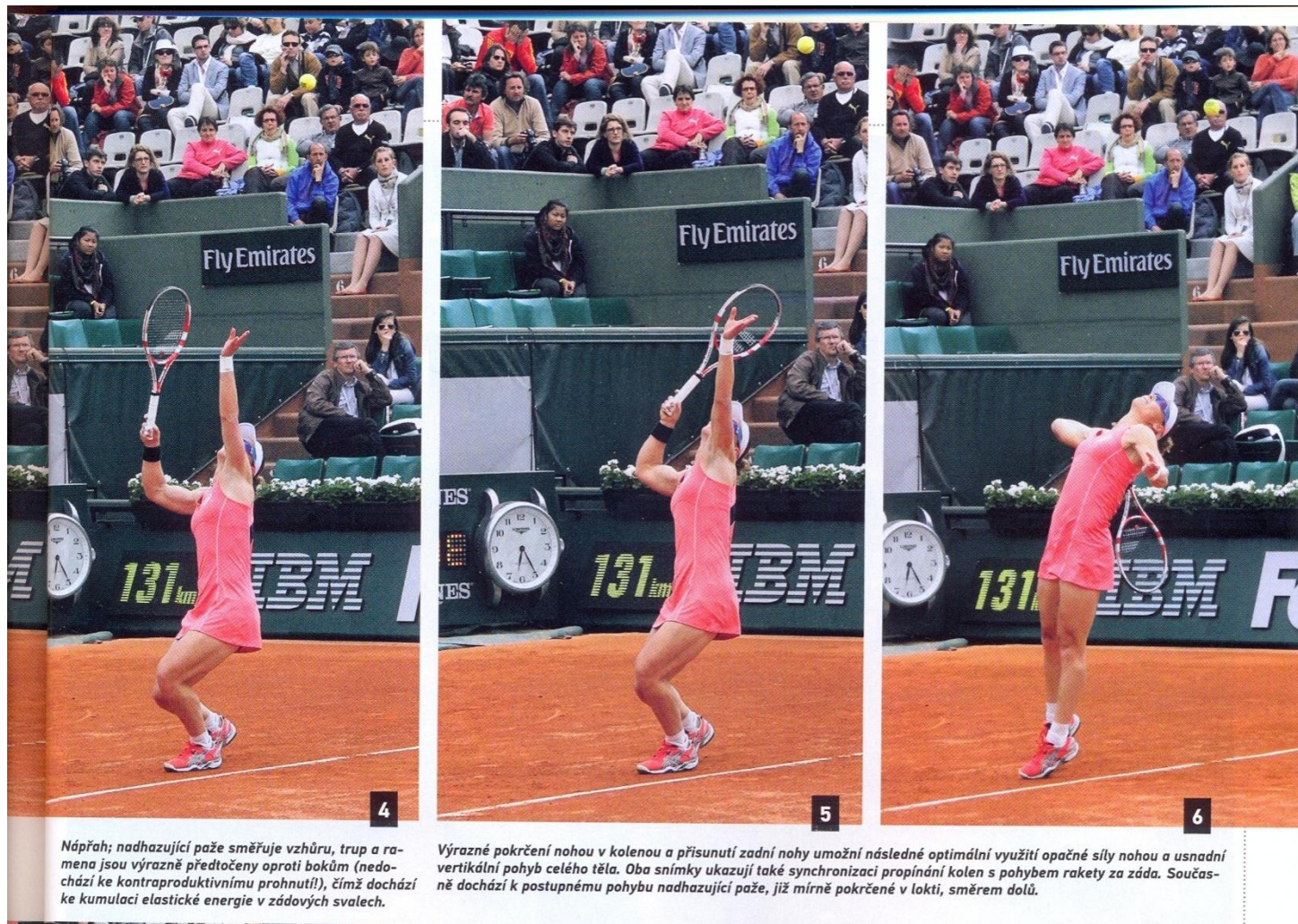
Dokončení podání: zakopnutí pravé nohy a výrazný pohyb levé paže vzad, typický zvláště u Murrayho, napomáhá hráči získat co nejrychleji rovnováhu, aby se mohl okamžitě připravit k dalšímu úderu



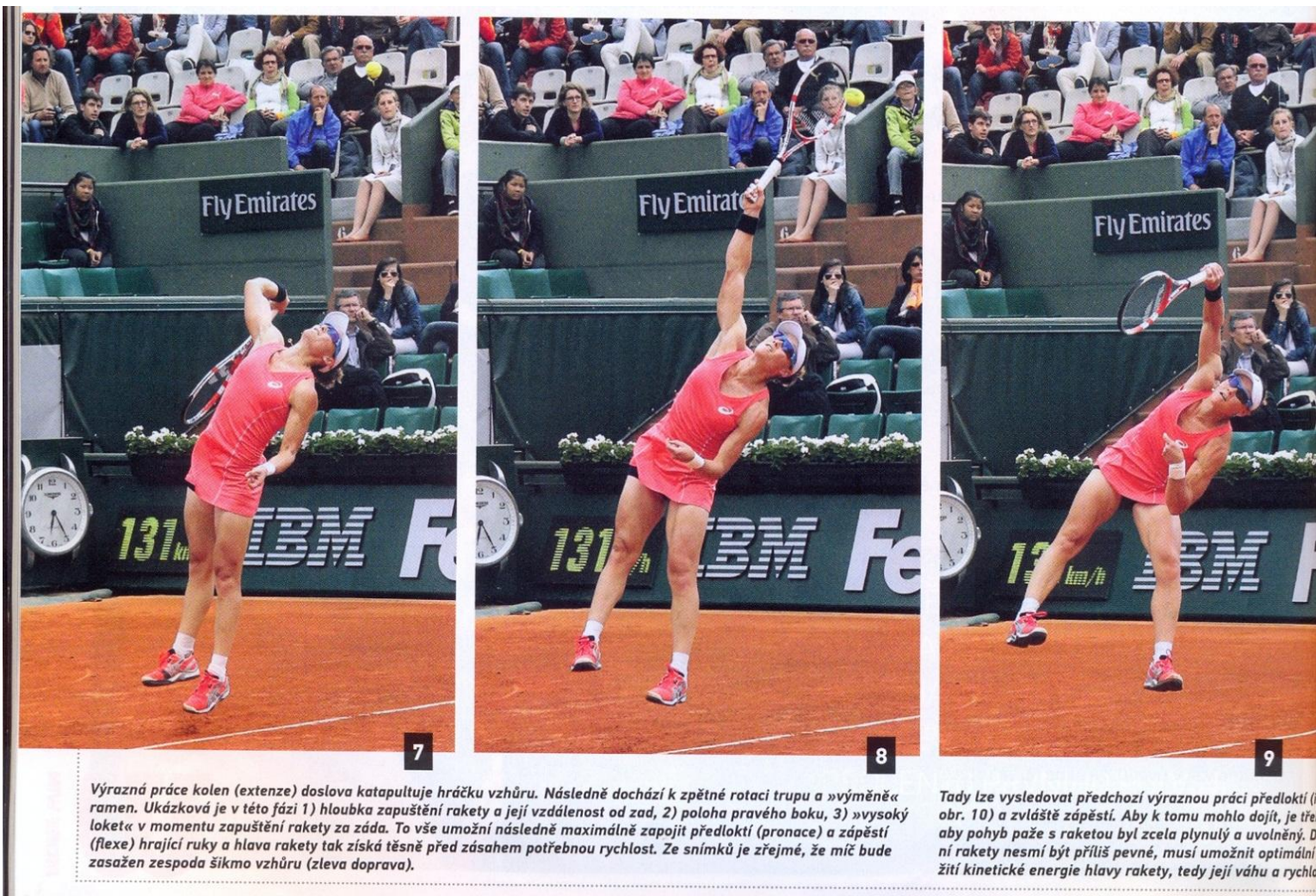
Podání – S. Stosur



Podání – S. Stosur



Podání – S. Stosur



Podání – S. Stosur



10



11



12

Na posledních snímcích vidíme mechanismy, které napomáhají hráčce především znovu získat po nesmírně dynamickém podání potřebnou rovnováhu: levá ruka se dále pokrčuje v lokti a zpomaluje rotaci trupu, zatímco pravá noha výrazně zakopává v reakci na pohyb levé nohy do dvorce. Zároveň se Stosurová snaží srovnat a zvednout hlavu, aby zabránila přílišnému předklonu a mohla sledovat »dopad« svého podání na soupeřku a anticipovat její return. I během této závěrečné fáze podání Samantha výborně využívá výrazných silových dispozic.

Nejčastější chyby při podání

- Podání je koordinačně nejnáročnější úder, ale.....co platí:
- Uvolněnost provedení – důležitá k přenosu energie a k maximálnímu využití rozsahu pohybu, což umožní zrychlení (pokud není hráč schopen vydržet v pozici před zahájením podání v komfortu alespoň 1 minutu, tak je jeho postavení nebo stisk rakety zbytečně předpnuté v některých částech těla (dobrým cvičením je imitace podání bez míče při držení rakety pouze 3 prsty – vyloučí se křečovitě držení rakety a zvýší se využití rozsahu pohybu zápěstí a švihu rakety)
- Podání je jako házení – tzn. pokud umí svěřenec házet míč nebo cokoli jiného, neměl by mít s provedením podání problém, ale výjimky existují....
- Další možností je pouhé se soustředění na levou paži a nadhoz u praváka a hrající paže, nezatížená pokyny, provede plynule podání sama

Nejčastější chyby při podání

- Zápěstí je klíčovým momentem, jelikož má na výsledek podání velký vliv – kontroluje směr, kterým raketu vedeme k míči, a tím rozhoduje o rotaci a směru podání. Energie je nakumulována dříve, ale zápěstí je posledním článkem řetězce. V tomto okamžiku je potřebné držet raketu pevně, ale s uvolněným zápěstím a umožnit tak přenos energie z těla do rakety a následně do míče
- V závěru podání dochází k pronaci předloktí a zápěstí – v podstatě se to děje přirozeně (stejně jako hod míčem) – cvičení s odhodem míče na raketě do dálky nebo podání v blízkosti sítě se snahou o co nejvyšší odskok míče
- Rovnováha – souvisí v provedení podání s nadhozem (není přípustný pohyb levou nohou před zásahem míče – podání z kleče, podání z otevřeného postavení, z krabice, rozdělení trupu na dvě poloviny...)