

Jak vyhrát zápas

Tento odborný článek je určen všem amatérským či příležitostným tenistům, zejména však všem nadšencům, kteří by se hráčem tohoto sportu chtěli stát a zařadit se tak k horním deseti milionům česků pro něž se půlrok tenisové sezony pod otevřeným nebem stává velkým svátkem a pro které by předpověď počasí v tomto období vystačila jen s dvěma termíny – zda se dá hrát či nikoli.

Rozhodně nebudeme na těchto řádcích opakovat všechna doporučení a pravidla, jež byla mnohokrát popsána osobami mnohem erudovanějšími na stránkách nesčetně příruček o tenisové hře i na nových médiích. Pokud si totiž odmyslíte všechnu tenisovou „latinu“, tj. všechny roztrdivosti ohledně raket, míčů, výpletů a správně zahraných úderů, které stejně nepoberete, zůstává krásně jednoduchá hra jako stvořená právě pro vás, ať jste kteréhokoli věku. Proč právě tenis? No protože to v něm tak krásně přibývá. Jeden míček a hned máte patnáct. Víte, kolik se na takové skóre jinde nadřou? Jen si to srovnějte s jinými sporty. O těch kolektivních ani nemluvě, a při tom jich na to je celá tlupa hráčů. Když se pak večer posadíte inkognito třeba mezi hráče tenisu stolního, kteří se pohybují také jen v tom svém světě (počítání nevyjímaje) a někdo se vás zeptá:

- „Tak jak to dneska šlo?“
- „Ále, prohrál jsem, 3:0“ odpovíte popravdě.
- „A kolik jsi uhrál?“
- „Patnáct v každém setu.“
- „To muselo bejt teda pěkně smolný. Jó koncovka, to chce pevný nervy“ -
- „To teda smůla byla.“ i když si pomyslíte, že nervy to budou jenom v tom, jestli se na kurt ještě někdy postavíte znovu.
- „To nic, příště to může být třeba 3:0 zas pro tebe ...“ a hned vám objednejí pití pro útěchu.

No, může to trvat taky pár let, než svojí hrou otočíte poměr sil. Aby se vám tedy takový tenisový výsledek neopakoval (nebo ne příliš často) můžete vzít zavděk několika radami na těchto oddílových stránkách. Jak tedy začít.

Jistěže budete do začátku potřebovat raketu (tenisovou) a pár míčů. Raketu by vám mohl zatím půjčit některý měkkosrdcatý spoluobčan, který jistě tenis ať už amatersky nebo soutěžně hraje nebo hrál a jako takový má doma pár raket navíc. Nejlépe oslovit pár kolemjdoucích v pátek na cestě z práce, jsou jistě v dobrém rozmaru a budou mít pro vás kromě raket i nejrůznější rady do začátku. Míče pak najdete za plotem kteréhokoli tenisového oddílu už od jara. Můžeme zde na okraj podotknout, že sezona sběru míčů je daleko jistější a delší než ta houbařská. Sbírejte však jen ty čerstvé, letošní. Loňské jistě poznáte a ty prosím vracejte hodem přes plot zpátky členům oddílu. Ty pro hru již nepoužitelné slouží totiž v chudších oddílech jako ceny do nejrůznějších turnajů.

Máme zde tedy raketu. Pokud si z vás dárce nějakým způsobem nevystřelil, má raketa jeden konec širší než druhý. Snažíme se jí uchopit za tenčí konec tou rukou, která se nám zdá šikovnější a sběhlejší v manipulaci s nejrůznějšími předměty a to tak, že k ní přiložíme dlaň a jednotlivými prsty postupně obejmeme rukojeť v pořadí ukazováček, prostředníček, prsteníček, malíček. Pěkně zkoušet – jedna, dvě, tři, čtyři a znovu - jedna, dvě Až to zvládnete, zkuste jinou kombinaci – 2,3,4,1. atd. Jako domácí příprava výborné! Po týdnu zkoušení můžete přidat i palec. Tady pozor! Palec totiž obmyká rukojeť v opačném směru než ostatní prsty, je totiž tak postaven už drahnou řadu věků. Raketu tedy konečně správně držíme a co tedy s ní. Jestliže se vám v této fázi vaší tenisové přípravy zdá na držení rakety něco divného, či si doslova připadáte hloupě, zkontrolujte, zda máte ukazováček blíže k širšímu konci rakety než malíčkovou hranu dlaně a případně zjednejte nápravu. Ne, že by opak pravidla tenisu výslovně zakazovala, věřte však, že se vám bude hrát daleko lépe, když na raketu dobře uvidíte. Velký oválný otvor tvořící samotnou hrací plochu (dále jen - hlava rakety) bývá obvykle vypleten po celé ploše strunami (zásadní podmínka pro hru) v pravoúhlé osnově, jejichž pružnost spolu s pohybem rakety umožňuje míči se odraziti a dolétnouti do větší či menší vzdálenosti od vás. To je vlastním principem tenisové hry. Nic těžkého, že? Doma ... zpět... Raději venku! ... si lehce nadhodíte míček druhou rukou před sebe a pohybem

asi jako když obracíte pánví palačinku udeřte raketou do míče směrem vzhůru, přičemž plocha rakety je orientována přibližně horizontálně.

Zpočátku odehrajte měkce, co by míč ledva vylétl nad úroveň vaší hlavy a postupně stupňujte či zmírňujte úder, aby vaše ruka získala patřičný cit a odhad pro sílu úderu. Hlavně se snažte opakovat bez přerušování a beze škod na majetku v okolí. Zvládli jste pětkrát a více? Výborně! Postoupili jste do dalšího levlu a jste připraveni na hru.

Na rozdíl třeba od golfistů, kteří potřebují tzv. Zelenou kartu, než je vůbec pustí na hřiště, vy se můžete se slovy „Tak tady mě máte“ a s flaškou něčeho dobrého (značka libovolná, nakonec stejně vypijou všechno) rovnou dostavit do společnosti tenistů, kteří jistojistě vasedávají u piva vedle dvorců a to aniž by jste snad někoho museli přesvědčovat o svých základních dovednostech. Jistěže by vám sjednalo všeobecný obdiv, pokud máte již natrénované nějaké triky, které hned skromně předvedete. Např. když se za nepřerušovaného pinkání, které už bylo popsáno, dokážete druhou rukou celí převléct do sportovního i s přezutím. Abyste se nenechali zmýlit, že hlavní náplní amaterské tenisové hry je klábosení u piva o raketách, míčích, výpletech, výsledcích zápasů minulých i budoucích, měli byste prokázat trpělivost a vydržet dost dlouho, než se několik odvážlivců (viz. cyklus fotografií na těchto stránkách) opravdu postaví na kurt a začne prohánět míček sem a tam a hned vzápětí tam a sem. Úchvatný pohled, což? Však se dočkáte.

Na hru budete potřebovat protihráče, soupeře. Ve spoustě tenisových areálů můžete spatřit tenisty jak si pinkají o zeď. Výstraha! To ať vás ani nenapadne napodobovat! Jde o zkušené a otrlé tenisové veterány. Běda, jak si něco začnete se zdí bez předchozích mnohaletých zkušeností. Spousty nadějných amatérů se přímo psychicky shroutili právě po opakovaném hraní na zdi a předčasně tak ukončili svůj sportovní růst. Statisticky je dokonce mezi začínajícími tenisty třetí největší procento sebevražd, hned po burzovních makléřích a leteckých dispečerech. A to jenom z důvodu, že to vzali za špatný konec. Cvičná zeď je totiž ten nejsveřepější soupeř, neomylný, nemilosrdý, krutý a neoblomný. Neplatí na ní nic, ať zahrajete jakkoli dobře, vždy vám míček vrátí. Platí na ni jedině loby, potom vám však začne rapidním tempem ubývat míčů, alespoň v našem jinak krásném domovském areálu tomu tak je. Po několika minutách hraní na zdi se neovládnete a začnete přemýšlet místo o svých úderech o nejrychlejší možnosti, jak si opatřit bourací kladivo. Můžete zkusit nanejvýš pár úderů a hned si frustraci utíkejte vybit na kurt, kam si necháte předhodit stejně tak chybujícího soupeře jako jste vy.

Na kurt musíte vždy nakráčat v rozpoložení bojovném až zuřivém. Asi jako vlčák uvázaný na řetězu, který po měsících marného štěkání konečně dostane příležitost zakousnout se do nohy nenáviděného listonoše. Proto je také uprostřed kurtu síť, aby se snad protihráči nepokousali. Vděčným protihráčem může být třeba váš šéf, kterého pod záminkou tenisového zápasu vylákáte na kurt za účelem naprostého a definitivního zničení. Zápas naopak končete vždy s upřímným úsměvem a podáním ruky, pochvalte několika vhodnými souvětími hru protihráče, a objednejte pivo pro všechny přítomné. Když se vás nevědomý soupeř po podání ruky zeptá: „Vyhrál jsem nebo jsem prohrál?“ Co odvětíte?

Než se však dostaneme k samotné podstatě tohoto pojednání, totiž -Jak vyhrát zápas-, zastavme se ještě u tenisového kurtu. Lepší jednou vidět než desetkrát slyšet, tak jenom stručně. - Je to v podstatě rovná plocha se změní pravoúhlých bílých čar, rozdělená sítí na dvě poloviny, z nichž ta, na které se právě nacházíte je vždy větší než ta druhá. Tato racionálně nevysvětlitelná vlastnost tenisového kurtu je jednou z největších záhad tohoto sportovního odvětví a možná i celé naší civilizace. Tato vlastnost je nejen patrná při pohledu od vaší základní čáry, ale projevuje se zejména při samotné hře. Zatímco vy se honíte za míčkem vystřeleným soupeřovou raketou po vlastní půlce jako byste honili vyplašeného králíka po fotbalovém hřišti, protihráči vždy stačí dva, tři kroky. Zatímco vy se do té nudle za sítí horko těžko vůbec trefíte, soupeř vám rozděluje údery pěkně k čarám, to aby vám velikost kurtu „vešla do těla“ a to doslova. A tady se konečně dostáváme k těm nejdůležitějším informacím:

Jak vyhrát zápas? Rozhodně se nemusíte celý zápas honit, můžete ho vlastně napůl vypustit. Můžete si během něho zkusit různé kombinace, údery, triky ale hlavně MUSÍTE VYHRÁT

POSLEDNÍ GAME ! Z odpozorování spousty tenisových zápasů vám můžu zprostředkovat tuto důležitou a zásadní informaci. Celá světová špička takto postupuje, můžete i vy. Je jedno jak hrajete po celý zápas, ale kdo se vždy raduje z vítězství ? Ten, kdo získá poslední game! Soustřed'te se hlavně na něj! Dejte do něj všechno tenisové umění, co ve vás je! Běhejte v něm jako o život! Radost z vítězství bude stát za to. Svět vám zružoví, budete všechny okolo obtěžovat do úmoru vyprávěním, jak jste hráli skvěle. I to teplé pivo bude chutnat jako nikdy.

Jsem si vědom, jakou rozhodující taktickou výhodu jsem vám touto informací poskytl, nikde ji prosím zbytečně nešířte, přeci jen oddílová příslušnost vám velí být tak trochu patrioti. Nebojím se jít ještě dál a prozradit vám, že vyhraje ten, KDO ZÍSKÁ POSLEDNÍ MÍČ ! To je, co ! Jeden, nejdůležitější míč ! Jistě jste už tenisový zápas někdy prohráli, všichni vyhrát nemůžou a všimli jste si toho ? Vyhráli jste poslední míček? NE ! No právě, tak vidíte sami. Stačí se podívat na tenis v televizi a komu letí po zápase ruce vzhůru ve vítězném gestu? Kdo začne objímat svoje blízké, rozhodčí a podavače míčů? TEN, kdo získal poslední míč. Zapište si to za uši.

Sporné míče. Nacházíme se v amaterském a až na výjimky gentlemanském prostředí, nebo chcete-li předpokládá se jistá velkorysost při sporných míčích. Doporučuji po celý zápas přistupovat ke sporným míčům benevolentně. Takové míče se najdou v každém zápase a vy (pokud si nejste jisti opakem, tj. když stopa míčku ukazuje jasně pro vás) si z nich nemusíte dělat těžkou hlavu. Klidně je přiznávejte protihráči, určitě jich takových pět, šest za celý zápas nastřádáte. Dostanete tak někdy rozhodující psychologickou výhodu do toho posledního gamu (fiftýnu). Protože tam jdou všechny ohledy stranou, tam se musíte o míč „porvat“.

Bez ohledu na stav setů si můžeme názorně ukázat, jak takový jeden míček získat prakticky bez zapojení do hry.

Stav je dejme tomu 5 : 3 pro podávajícího soupeře. Dobře podávajícího, protože vede 40:15 a hrozí vám ztráta setu. Soupeř si nadhodí míček a vypustí podání nechytatelně do růžku území pro podání. Ve zlomku sekundy vyhodnotíte dopad jako nesporný a musíte zareagovat okamžitě a v zárodku zarazit radost protihráče:

- „Chyba nohou“ pronesete hlasitě a s ledovým klidem.
- „Jaká chyba nohou !?“ odvěti překvapeně protihráč.
- „No jasná chyba nohou, prostě jsi přešlápl do kurtu.“ nedáte se.
- „Kdes to viděl, chyba nohou.“
- „Právě teď jsem to viděl.“
- „Blbost, stál jsem normálně před čarou“
- „No tos možná stál. Ale před úderem jsi přešlápl do kurtu. Máš druhý servis!“
- „Co to plácáš. Jak přešlápl. Od kdy tady hrajeme na nějakou chybu nohou. Sotva jsem se dotkl čáry !“
- „No to ani náhodou. Přešlápl jsi alespoň půlkou chodidla a při podání jsi získal výhodu. Od toho pravidla jsou.“ - pronesete naprosto bez emocí.
- „Di s tím dopřic, s nějakou chybou nohou. Kde si myslíš že seš, někde na Grand slamu ?“
- „No počkej, to chceš hrát podle čeho ... Jako si můžeš podávat jak chceš, jo ... že jsem si toho dřív nevšiml ty možná takhle podáváš pořád, proto dáváš tolik es.“
- „To určitě ... Myslíš, že rozhodují nějaký centimetry, jo ...“
- „Možná jo, možná ne“
- „Já ti říkám, že jsem teda nepřešlápl, ani teď ani před tím.“
- „Tos teda přešlápl. Hele, hrajem na antuce, určitě tam bude otisk.“
- „Tak mi to pojd' ukázat, ty empajre ...“

A máte vyhráno. Možná se to nezdá, ale jakmile nakráčíte na soupeřovu polovinu kurtu zaobíratí se otisky nohou, prakticky je set váš.

Na polovinu soupeře nakráčíte jistě a sebevědomně, jako by tam nakráčel indiánský stopař, který

vysleduje i kulhavou stonožku přeběhnouš po kameni a šlápoty v antuce jsou pro něj záležitostí urážející jeho schopnosti.

Ještě se však trochu musíte namáhat. Když přicházíte k základní čáře soupeře, musíte zbystřit zrak a najít nejhodnější místo, kde bude taková změt' šlápot, že najdete prakticky všechno co si vymyslíte. Obvykle tomu právě tak je.

- „Tady. Vidiš ? Tady je špička chodidla jasně až v kurtu a je to naprosto čerstvé, překrývající třeba tento otisk, a taky tento.“ ukazujete raketou kolem plastové čáry.
- „To teda nevím, co na tomhle vidíš, já sem čáru určitě nepřešlápl, dyť tady je rozryto eště od tebe“
- „To víš, že ne. Ukaž podrážku.... No jasně, ode mě je třeba stopa tato, a tato“ - ukážete někde uvnitř dvorce.

Atakdale. Celá debata se protáhne a my budeme s dalším psaním šetřit čas. Asi si jí dokážete představit. Tady právě bude fungovat vaše psychologická výhoda předchozích sporných míčů. Nejhorší by bylo, když protihráč hned nad vším mávne rukou a jde podávat druhé podání. To nesmíte dopustit, potom musíte sami zaváhat: „Nebo že by to bylo tady? ...nebo tento otisk?.....“, - a celý spor nechat rozhořet znovu. Nejlepší je pro vás naopak soupeř rozhořčený samotným nahlášením chyby a přesvědčený o své pravdě. To je váš člověk. Protože vy musíte debatu natáhnout na takových 20 až 25 minut a úplně ho „rozebrat“. Nezapomeňte mu připomenout během debaty všechny sporné míče a to podotýkám i za celé dvě předcházející sezóny vzájemných zápasů. Stejně si houby pamatuje (stejně jako vy). Zdůrazněte, že se cítíte ukřivdění jeho postojem k jednomu blbému podání, protože většinu sporných míčů jste připustili v jeho prospěch a pak ponechte čas jeho svědomí aby si taky „uhrálo své“. Musíte ho prostě zblbnout, že nebude vědět co je za den. Až se debata nachýlí ke konci

- „No tak dobře, nó. Ať je teda po tvém.“ ...rezignuje otrávený soupeř.... „Kolik to vlastně je ????“
- „Čtyři, čtyři a 15:40. Máš druhý servis, a prosím tědávej si pozor na ty přešlapy, jo.“

Vidíte, jak soupeř zamračeně začne vzpomínat

- „Nebylo to náhodou ...“ spustí nejistě ..
- „15 : 40“ přerušíte ho. „Přece si vzpomeň, první míček jsi dal do autu, pak jsem tě prohodil, zahrál jsi eso, a potom volej do sítě, jasně si to pamatuju. „Tak jedem, hrajem“ popoženete ho.

Že jste pomíchali míče celého setu ? Podívejte... , po dvaceti minutách si je nemůže pamatovat nikdo.

Že soupeř druhé podání hned zkazí je jasné každému kdo hrál tenis, ještě když k němu stojí půl metru od základní čáry. Vedete tedy 5:4 a o posledním gamu už řeč byla. Soupeř je tak rozhozený, že vyhrát čtyři míče bude snadná záležitost.

!!! Pokud cítíte jisté roztrpčení nad amorálností výše uvedeného počínání, blahopřejeme, obstáli jste !! Ještě to s vámi není tak zlé, jak jsme mysleli. !!!

Jak stihnout míček. Nejhorší pro takového, slůvkem „kondice“ nedotčeného exempláře tenisty jako jste vy, je honit se za míčkem, který prostě nemůžete stihnout, natož ho vrátit do dvorce za sítí. Ukážeme si proto, jak takovému plýtvání silami zamezit.

Jednodušší metodou vedoucí k úspěchu je předvídat hru protihráče. V praxi to znamená, že jakmile odehrajete míček, honem pelášíte tam, kde ho budete hrát příště. Je to pohodlné a ke všemu

to zní logicky. Na míček si pěkně počkáte, náležitě se připravíte a zahrajete jako z učebnice, tzn. dodržíte při úderu alespoň tři pravidla z jedenácti doporučených (viz příručky). Výhodou této metody je, že neuděláte ani krok zbůhdarma, naproti tomu úspěšnost se pohybuje okolo (pro někoho slušných) 28,5 procenta. Účinnost této metody ovšem může dramaticky klesnout, pokud váš protihráč nemá ani šajnu, kam mu to bude od rakety létat a jeho údery jsou často v antagonistickém rozporu s jeho úmysly. Potom tato metoda sklouzává do sféry metafyzického termínu zvaného náhoda.

Druhá metoda je daleko vědecktější a prakticky na ní vyrostli všichni špičkoví hráči (a to nejen našeho oddílu).

Použijete notoricky známý vzoreček : $\{[(6 \times V_m \times D_h) : (V_h \times D_m)] + \sqrt[3]{\alpha}\} : [I_s \times I_u]$

Kde:

V_m rychlost míče v metrech za sekundu

D_h dráha vašeho pohybu do předpokládaného místa úderu v metrech

V_h vaše rychlost v metrech za sekundu

D_m dráha míče od úderu soupeře do předpokládaného místa úderu vašeho.

α úhel vektorů pohybu (0-180) jednoduše řečeno – buď vám dá soupeř míč přesně do běhu (0), nebo do protipohybu (180), mezi tím všechny ostatní varianty.

I_s index snahy v procentech převedených na desetinné číslo

I_u index únavy v procentech převedených na desetinné číslo

Tak to máme všechno pohromadě a uvedeme si malý příklad: Z postavení metr za základní čarou a vašem pravém rohu kurtu zahrajete kratší míč křížem k pravé postranní čáře soupeře. Budeme říkat úmyslně, i když se vám jako už tolikrát jen prostě nepovedl dlouhý. Z pilnosti počítáte dle vzorce šance soupeře a zároveň se rychle vracíte do základního postavení ve středu základní čáry. Soupeř míč dostihne (což pro vás, bezchybné matematiky nebude již nikdy překvapením) a zahraje vám jako na potvoru míč také křížem, sice pomalejší, ale přesně umístěný k průsečíku čáry podání a čáry postranní. A tady nastupuje váš výpočet: $(6 \times 15,28 \times 5,5) : (6,67 \times 11) + 4,93$ To celé děleno součinem $0,95 \times 0,80$. Výsledek $11,8 : 0,76$, tj. $15,53$. Míček tedy nestihnete, nebo při vši snaze zahrajete pouze rámem rakety, hranice dosažitelnosti je totiž magických $\leq 15,00$. Symbolicky jeden fiftýn. K použitým cifrám: V_m je $15,28$ m/s (55 km/h), k míči máte $5,5$ m, vaše rychlost je $6,67$ m/s, dráha míče 11 m, Váš pohyb: vracíte se z pravé strany do středu kurtu a následně musíte opět vpravo i když šikmo dopředu, použijeme úhel $\alpha = 120$ stupňů, třetí odmocnina je tedy $4,93$. Index snahy je skoro stoprocentní-použito $0,95$ a index únavy je $0,80$ (je to už pátý game a máte toho plné zuby) V tomto indexu klesáte ze sta procent na začátku zápasu postupně k nule. Nebo raději pouze k patnácti, to abyste ještě došli po zápase k autu.

Poznámky: Uvedenou metodu používáte jen pro případy, kdy je míč od vás dále než tři metry. Pokud dokážete být před soupeřovým úderem v klidu, použijete třetí odmocninu z 90. Vaši rychlost si změříte na vhodném úseku, který zvládnete uběhnout celý v kuse (20 m, pro fyzicky zdatné 30 m) a používáte jako svoji konstantu. Odhad rychlosti míče chce jistě nějakou praxi, možná budete potřebovat z počátku asistenci některého kolegy, možno měřit čas letu míče vůči délce celého kurtu na stopkách. Všechna čísla zaokrouhlujte na dvě desetinná místa, jinak se můžete dopustit rozhodující odchylky. Tot' celé.

Současný trénink soutěžních hráčů je z třetiny zaměřen právě na rychlost výpočtu tohoto vzorečku s proměnnými veličinami a výsledkem je naprostá matematická virtuoza. Viděli jste někdy špičkového hráče se na kurtu během výměny zamyslet nad matematickým problémem? Určitě ne. Na to prostě není čas, výpočet musí zvládnout během zlomku sekundy, kdy se rozhodne zda se má snažit míček dostihnout a odehrát nebo ho nechat plavat. Dosud můžeme i v televizi vidět hráče, jak se marně pokoušejí vrátit míč, ačkoli i vám při televizní obrazovce musí být hned jasný opak. Buď tím dávají najevo svou železnou kondici, že na to prostě „mají“ a nebo je jim tato progresivní metoda dosud neznáma, což je s podivem. Nechci ani domyslet neomluvitelnou situaci, kdy výpočet jednoduše nezvládnou, to by pak na světové scéně neměli co dělat.

Vraťme se však k tenisu rekreačnímu.

Jakémukoli snažení zmíněném v tomto pojednání se vymyká zápas mezi rozdílnými pohlavími, nejčastěji mezi mužem a ženou. Tam se jedná vždy o utkání přátelské či více než přátelské a nějaké počítání skóre se odehrává jen z úcty k tenisovým tradicím. Muži totiž brání vrozená mu galantnost v zahrání takových prudkých úderů, které by něžné pohlaví nebylo schopno vrátit a žena zase začne zcela přirozeně používat mimo sportovní triky, o kterých se necítím zrovna povolán vykládat. Ať už se tak děje vědomě či nevědomě, podvědomě nebo nadvědomě, jejich účinnost je neoddiskutovatelná a muži znemožňuje se plně soustředit na samotnou hru. Vyjímkou (i když v rekreačním tenise řídkou) je případ, kdy je dáma daleko lepší tenistkou než muž, ale takovým zápasům se ješitní muži snaží za pomoci nejrůznějších výmluv vyhnout, nebo aspoň katastrofální výsledek bagatelizovat.

Když už jsme u těch výmluv Pro usnadnění vašich po zápasových sebezpytujících chviliek předkládáme seznam výmluv, které můžete použít po zápase prohraném. Nemusíte si nic vymýšlet, stačí jich pár vybrat. Nuže: 1.Už od rána se nějak necejtíte ve své kůži (universálně použitelné), 2. jste po nemoci, 3.jste před nemocí, 4.nebo jinak zdravotně indisponováni (zahrnuje asi 158 možností), 5.svítlí sluníčko, 6.nesvítlí sluníčko (soumrak přecházející ve tmu), 7.je moc teplo, 8.není dostatečně teplo (či je dokonce zima), 9.prší, 10.už dlouho nepršelo, 11.jste nerozehraní, 12.jste přetřénovaní, 13.je silný vítr, 14.je jakýkoli vítr, 15.měli jste smůlu, 16.měli jste se na to dneska vykašlat (to každopádně), 17.jste unavení, 18.máte něco vypito, 19.nedali jste si nic na povzbuzení. Samotný kurt může být také příliš mokrá, příliš suchý nebo nějakou záhadnou kombinací obojího. Pokud jste prohráli, jsou určitě na vině také míče, mohou být moc rychlé, pomalé, nebo dneska nějak divně skáčou (a to ačkoli jsou vaše). Výplet rakety stojí také za houby, buď je příliš měkký, nebo tvrdý, nebo by vám vyhovoval úplně jiný, nebo je zkrátka opotřebovaný. Stará a opotřebovaná může být také omotávka rukojeti vaší rakety či naprosto nevyhovující celá raketa a v poslední řadě je na vině i lépe hrající soupeř. Račte si vybrat.

Jednotlivým úderům se tady opravdu věnovat nebudeme, bude to tak lepší. Nechte si je ukázat, poraďte se s trenérem, od toho tady jsou. Obecně platí, že míč trefíte kteroukoli částí hlavy rakety a svěříte ho fyzikálním zákonům, povětrnostním podmínkám a zemské gravitaci, kterou považujeme pro účely tenisu za stálou. Nějak(někam) to dopadne. Spíše se ještě zaměříme na jeden specifický prvek po zápase vyhraném, těch přece bude po přečtení našeho článku u vás všech valná většina. Tímto podceňovaným prvkem je děkovačka po zápase. Tady bych nedoporučoval cokoli napodobovat od první světové stovky žebříčku ATP i WTA. Na rozdíl od samotné hry a úderů, z kterých byste sem tam něco „opsat“ mohli, po stránce choreografie radostného křepčení je světová špička neuvěřitelně zanedbaná, asi tak na úrovni režie souboru vesnických ochotníků (až na výjimky). Naopak vy se zde můžete s naší pomocí dostat opravdu na světovou úroveň. Nechtěli bychom tady někoho z předních světových hráčů urazit, ale mnohdy by bylo lepší televizní přenos před posledním míčkem vypnout. Co se pak na kurtu odehrává má ke světovosti dále než vaše hra k jejich. Vy se nebojte být v tomto směru originálními! Nic si nedělejte z toho, že vás nesleduje kotel desetitisíc nadšených fanoušků na čtyřech světových stranách, ale jen několik oddílových kolegů a kolemjdoucích se psem a rozbalte to naplno ! Nápadům se meze nekladou, každý má jiné vlohy, hlavně prosím vás zapomeňte na odhazování čehokoli kolkolem, nemáte ničeho nazbyt, ani o to vlastně nikdo z okolostojících nestojí (to si přiznejme) a někdo by to po vás musel nakonec ještě uklízet. Vlastní děkovačka by neměla přesáhnout tři minuty a neměli byste žádný směr (žádného diváka) vynechat. Pak si také natrénujte autogram na nejrůznější předměty (sklo objektivu kamer nevyjímaje) a odpovědi na nejčastější otázky médií (pro všechny případy i v angličtině). Doporučuji se této přípravě věnovat během zimní přestávky. Klidně pošlete svá domácí videa na tyto stránky, dostane se vám od nás odborných komentářů a návrhů na zlepšení. (nebo se přinejmenším všichni pěkně pobavíme). Několik opravdu špičkových oslav vítězství už máme nachystaných, nebojte se o ně přihlásit (1 kus po patnácti korunách!). Určitě se v tomto směru na jaře vaše kvalitní zimní

příprava projevů. A možná je to taky to jediné, s čím vám můžeme pomoci.

A ještě dovětkem (teď už opravdu seriózně) popsání tenisové hry, která má i trochu psychologický rozměr. I když vlastní kvalita hry je (nebo měla by být) i zde rozhodující. Není snadné se oprostit od tradičního počítání, ale kdo by to chtěl zkusit..... Předkládám: Řečeno jednou větou: Hráč získá tolik bodů za vítěznou výměnu, kolikrát míček přešel přes síť. Dáme si příklady: zahrajete eso a máte -1 bod, zahrajete na příjmu vítězný return – 2 body, míček přejde šestkrát přes síť a další úder zkazíte – soupeř má 6 bodů atd. Taktika se přirozeně mění s přibývajícím délkou výměny, vítězný míč (a zároveň každá chyba) se potom stává daleko cennější. Domluvte si konec (jakoby game) např. při dosažení (překročení) třiceti, padesáti bodů, domluvte podání a hurá do toho. Vtip je v tom, že můžete jednou dlouhou vyhranou výměnou zvrátit (nahradit) několik míčů získaných soupeřem. Příjemnou zábavu.

A na závěr parafráze jednoho citátu: Važte si a radujte se z každého svého dokonale zahraného úderu. Bude jich třeba jen pár za zápas. Ale, upřímně - „jen pár“ je možná maximem, co můžete v oboru dokonalosti očekávat. Tenisu zdar!

Příspěvek našeho člena co si přál zůstat anonymní

PS:dávejte si pozor na Honzu Ch. má to zmáknutý