

Obsah

Na úvod	7
---------------	---

Fyzické parametry 9

Kondiční trénink a tenisová příprava	9
Parametry fyzické přípravy	10
Požadavky na fyzickou kondici v tenise	14
Svaly a jejich nervosvalová a metabolická adaptace	15
Svaly účastníků se při tenisových úderech.....	20

Fyzická příprava 33

Pohyblivost a mobilita	33
Cviky pro vyšetření pohyblivosti	35
Cviky pro vyšetření mobility	39
Cviky pro zvýšení mobility	40
Svalová síla	47
Cviky pro zpevnění svalového jádra	50
Cviky pro kontrakci a zapojení svalového jádra	51
Cviky pro statickou a dynamickou rovnováhu	57
Cviky s nakládací tyčí.....	63
Cviky na posílení jednotlivých svalů	67
Cviky se zaměřením na posílení trupu pro tenisové údery	97
Plyometrický trénink.....	102
Cviky s medicinbalem	104
Cviky s expanderem	114
Aerobní a anaerobní zátěž	123
Zdroje energie	123
Aerobní trénink.....	126
Anaerobní trénink	129
Koordinace a dovednosti v kondiční tenisové přípravě	130
Pohybové dovednosti v kondiční přípravě tenisty	132
Rychlost a agility	135
Trénink rychlosti a agility	136
Drilová cvičení pro rozvoj agility	137

Rozcvičení, uvolnění a protažení 145

Rozcvičení.....	145
Příklad rozcvičení.....	146
Svalové uvolnění a protažení.....	149
Uvolňovací cviky.....	149
Protahovací cviky.....	152
Využití masážního válce.....	155

Tréninkové programy 157

Tréninková příprava na různé druhy povrchů z pohledu profesionálního hráče.....	157
Příklady tréninků se zaměřením na svalové jádro.....	159
Příklady tréninků s nakládací tyčí.....	160
Příklady tréninků pro zvýšení svalového objemu.....	161
Příklady antagonistických tréninků.....	163
Příklady tréninků ramen zaměřených na externí rotátory paže.....	164
Příklad tréninku zaměřeného na servis.....	165
Příklady kondičních tréninků.....	166
Příklad tréninkového plánu v přípravném období.....	168
Seznam cviků.....	170
Literatura.....	174
Summary.....	175