

OBSAH

1	Technika a její postavení v tenise	012
1.1	Co je technika?	012
1.2	Vliv techniky a její hodnota v tenise	014
1.3	Funkční pohybová analýza	014
1.4	Biomechanické principy	017
1.4.1	Princip počáteční síly	018
1.4.2	Princip protipůsobení	024
1.4.3	Princip časové koordinace dílčích impulsů	035
1.4.4	Princip zachování impulsu	042
1.4.5	Princip optimální dráhy zrychlení	051
1.5	Individualita a individuální styl	066
2	Trénink techniky – rozvoj tenisové techniky	068
2.1	Systematizace rozvoje techniky	068
2.1.1	Tenisový hráč jako biopsychosociální jednotka	068
2.1.2	Etapy rozvoje ve výuce techniky	071
2.1.3	Systematizace technického tréninku	074
2.1.3.1	První etapa – trénink osvojení techniky	074
2.1.3.1.1	Výuka	074
2.1.3.1.2	Automatizace	109
2.1.3.2	2. etapa - Trénink užití techniky	118
2.2	Základy tréninku techniky	126
2.2.1	Analýza tenisové hry	126
2.2.1.1	Časové dimenze	127
2.2.1.2	Četnosti úderů	128

2.2.1.3	Prostorové dimenze	130
2.2.1.4	Rychlost míče a časy letu míče	131
2.2.2	Fyziologie tréninku	132
2.3	Vedení tréninku techniky	136
2.3.1	Trénink osvojení techniky	137
2.3.1.1	Učení	137
2.3.1.2	Automatizace	143
2.3.2	Trénink uplatnění techniky	144
2.4	Fyziologicko-výživové základy pro optimalizaci tréninku techniky	147
2.4.1	Základní aspekty výživy v tenise	147
2.4.2	Uhlohydráty	148
2.4.3	Tuky	148
2.4.4	Bílkoviny	149
2.4.5	Vitamíny	149
2.4.6	Minerální látky a přísun tekutin	150
2.4.7	Svačiny (občerstvení)	151
2.4.8	Zvyšování výkonu, zkracování regeneračních procesů	152
2.4.9	Aplikace znalostí výživy	153
3	Cvičení a tréninkové formy	156
3.1	Trénink osvojení techniky	157
3.1.1	Učení / Výuka	157
3.1.1.1	1.stupeň - rozvoj koordinace	157
3.1.1.2	2.stupeň - shorttenis	167
3.1.1.3	3.stupeň - minitenis	171
3.1.1.4	4. stupeň - budování cílové techniky	176
3.1.1.5	5.stupeň - automatizace	190

3.2	Trénink uplatnění techniky	228
3.2.1	Další zpřesnění situační techniky – komplexní trénink	229
3.2.1.1	Dosažení vyšší úderové rychlosti při prvním podání rychlejším pohybem ruky - růst akční rychlosti	233
3.2.1.2	Dosažení vyšší úderové rychlosti při prvním podání rychlejším pohybem paže – růst akční rychlosti	233
3.2.1.3	Dosažení vyšší úderové rychlosti při 1. podání zvýšením akční a reakční síly země	234
3.2.1.4	Zvýšení odrazové síly, odrazové délky a dosahu při volejích a síti	236
3.2.1.5	Zvýšení svislé odrazové síly při smečích na síti	240
3.2.1.6	Zlepšení situačního řešení u úderů ze základní čáry <u>po maximálně rychlém sprintu</u>	240
3.2.1.7	Zvýšení úderové síly a úderové rychlosti při úderech ze základní čáry	248
3.2.1.8	Zvýšení úderové síly při halfvoleji v hlubokém výskoku klečmo	250
3.2.1.9	Zvýšení akční rychlosti (úderové rychlosti) a přesnosti <u>při riternu</u>	251
3.2.1.10	Zvýšení úderové rychlosti a přesnosti při prohozu	252
3.2.2	Zápasový trénink	255