

Předmluva	/6	Využijte zvláštností povrchu dvorce	/99
Úvod	/7	Všeobecné zásady dvouhry	/102
I. ČESKOSLOVENSKÝ A SVĚTOVÝ TENIS	/9	Význam jednotlivých úderů	/102
Vysoký kurs československé tenisové školy	/9	z hlediska taktiky	/104
Charakteristika systému přípravy	/9	Hra od základní čáry	/107
v ostatních tenisově vyspělých státech	/13	Hra u sítě	/107
II. VÝVOJOVÉ TENDENCE TENISU, MODEL ŠAMPÍONA BUDOUCNOSTI	/16	Všeobecné zásady čtyřhry	/109
Tendence vývoje hry	/16	Psychologická příprava	/115
Model šampióna budoucnosti	/18	Utváření osobnosti vrcholového hráče	/116
Vývojové tendence v technologii	/18	Rozvoj morálně volních vlastností	/118
povrchu dvorců a tenisových raket	/26	Schopnost soustředění	/120
III. SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA MLADÝCH TENISTŮ ZAMĚŘENÁ NA VÝKONNOSTNÍ A VRCHOLOVÝ TRÉNINK	/30	Vnitřní kontrola pohybu	/121
Technická příprava	/30	Motivačně emoční faktory	/121
Biomechanika a optimální pohybový	/30	Hra pod tlakem, stres jako pomocník	/122
průběh úderů	/30	Psychoregulační trénink	/126
Individuální styl	/32	Psychologické aspekty tenisových	/127
Načasování úderů — timing	/33	úderů	/127
Práce nohou	/34	IV. TRÉNINK A ÚČAST V SOUTĚŽÍCH V JEDNOTLIVÝCH ETAPÁCH SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY	/131
Držení rakety	/35	Trénink jako jediný proces výchovy	/131
Kinogramy úderů předních světových	/41	a výcviku	/131
hráčů	/41	Problémy rané specializace v tenisu	/133
Zdokonalování úderů a herních činností	/92	Etapy sportovní přípravy	/137
pro pokročilé	/92	V. SLOVO MAJÍ EXPERTI	/147
Taktická příprava	/96	Jack Kramer o svém podání	/147
Učte se pozorováním hry nejlepších	/97	Příručková technika Kena Rosewalla	/148
hráčů	/97	Lew Hoad: Bekhendový mýtus	/150
Hrajte s rozumem,	/97	Jan Kodeš: Tajemství příjmu podání	/151
vsadte na procentovou hru	/97	Borgův odkaz	/154
		John McEnroe: Obnovit víru v útočný	/155
		tenis	/155
		<i>Literatura</i>	/158