

# OBSAH

---

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
HISTORIE TENISU	9
Vznik hry a její vývoj ve světě . . . . .	9
Vývoj techniky a taktiky . . . . .	15
Z kroniky našeho tenisu . . . . .	20
CHARAKTERISTIKA TENISU	25
Rozbor hry z hlediska technicko-taktického . . . . .	25
Rozbor hry z hlediska pohybového . . . . .	27
Rozbor hry z hlediska energetického výdeje . . . . .	29
Rozbor hry z hlediska psychiky . . . . .	30
TECHNIKA HRY	32
Přizpůsobení techniky a taktiky hry různým druhům povrchu tenisových dvorců . . . . .	32
Postup činností hráče . . . . .	43
Sledování míče zrakem . . . . .	43
Práce nohou . . . . .	43
Pohyb paže s raketou . . . . .	45
Vložení váhy těla do úderu . . . . .	47
Držení rakety . . . . .	47
Držení se změnou pro forhend a pro bekhend . . . . .	49
Jednotné držení . . . . .	51
Popis techniky úderů . . . . .	52
Forhend . . . . .	52
Bekhend . . . . .	60
Bekhend obouruč . . . . .	69
Volej . . . . .	73
Podání . . . . .	78
Halfvolej . . . . .	87
Lob . . . . .	91
Smeč . . . . .	91
Stopbol . . . . .	98

<b>NÁCVIK A TRÉNINK TECHNICKO-TAKTICKÝCH ČINNOSTÍ</b>	<b>101</b>
Metodika nácviku jednotlivých úderů . . . . .	101
Metodický postup při nácviku a zdokonalování forhendu . . . . .	101
Metodický postup při nácviku a zdokonalování bekhendu . . . . .	104
Metodický postup při nácviku a zdokonalování voleje . . . . .	105
Metodický postup při nácviku a zdokonalování podání . . . . .	106
Metodický postup při nácviku a zdokonalování halfvoleje . . . . .	107
Metodický postup při nácviku a zdokonalování lobu . . . . .	107
Metodický postup při nácviku a zdokonalování smeče . . . . .	107
Metodický postup při nácviku a zdokonalování stopbolu . . . . .	108
Metodický postup při nácviku a zdokonalování čtyřhry . . . . .	109
Tréninkové prostředky pro první, druhou a třetí etapu výcviku . . . . .	110
První etapa výcviku . . . . .	111
Druhá etapa výcviku . . . . .	113
Třetí etapa výcviku . . . . .	119
Kolektivní výcvik . . . . .	120
Organizace výcviku . . . . .	121
Speciální průpravná cvičení . . . . .	124
Příklady kolektivního výcviku . . . . .	127
Nejčastější chyby a jejich odstraňování . . . . .	128
Obvyklé příčiny chyb . . . . .	128
Příklady častých chyb a jejich odstraňování . . . . .	129
Příklady kontroly zvládnutí techniky úderů . . . . .	134
Prostředky kontroly . . . . .	135
<b>TAKTIKA HRY</b>	<b>137</b>
Úkoly taktické přípravy . . . . .	137
Taktické principy . . . . .	137
Obsah taktické přípravy ve dvouhře a ve čtyřhře . . . . .	141
Taktika dvouhry . . . . .	143
Taktické zásady dvouhry . . . . .	144
Význam jednotlivých úderů z hlediska taktiky . . . . .	148
Taktika čtyřhry . . . . .	156
Taktické zásady čtyřhry . . . . .	157
Taktika podávajícího páru . . . . .	159
Taktika páru přijímajícího podání . . . . .	162
Taktika hry u sítě . . . . .	165
<b>TĚLESNÁ PŘÍPRAVA</b>	<b>168</b>
Objem a intenzita . . . . .	170
Přihlížení k věkovým zvláštnotem . . . . .	171
Síla . . . . .	172
Silová příprava tenisty . . . . .	174

Metody rozvoje síly . . . . .	175
Metodické pokyny . . . . .	177
Rámcová struktura posilování v tenisu . . . . .	179
Příklady posilovacích cvičení . . . . .	179
<b>Rychlost . . . . .</b>	<b>189</b>
Rychlost v tenise . . . . .	191
Metodické pokyny . . . . .	192
Metody rozvoje rychlosti . . . . .	192
Dávkování rychlostních cvičení . . . . .	193
Příklady cvičení pro rozvoj rychlosti . . . . .	193
<b>Vytrvalost . . . . .</b>	<b>196</b>
Vytrvalost v tenise . . . . .	198
Příklady cvičení pro rozvoj vytrvalosti . . . . .	200
<b>Obratnost . . . . .</b>	<b>201</b>
Obratnost v tenise . . . . .	203
Rozvoj obratnosti . . . . .	203
Metodické pokyny . . . . .	203
Příklady cvičení pro rozvoj obratnosti . . . . .	204
<b>Pohyblivost . . . . .</b>	<b>205</b>
Pohyblivost v tenise . . . . .	205
Metodické pokyny . . . . .	206
Příklady cvičení pro rozvoj pohyblivosti . . . . .	206
<b>Schopnost uvolnění . . . . .</b>	<b>208</b>
Příklady cvičení pro rozvoj schopnosti uvolnění . . . . .	209
<b>Kontrolní testy tělesné připravenosti . . . . .</b>	<b>209</b>
Organizační pokyny . . . . .	209
Disciplíny . . . . .	210
Bodovací systém . . . . .	214
Použití tabulek . . . . .	214
<b>PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA . . . . .</b>	<b>216</b>
Utváření osobnosti sportovce v tenisu . . . . .	216
Psychofyziologická odolnost . . . . .	217
Motivačně emoční faktory . . . . .	217
Optimální aspirační úroveň . . . . .	219
Emoční hloubka, síla a stabilita . . . . .	220
Frustrační tolerance . . . . .	220
Senzomotorické schopnosti, dovednosti a návyky, ideomotorické učení . . . . .	221
Charakterové a volní vlastnosti . . . . .	223
Dlouhodobá a krátkodobá psychologická příprava . . . . .	225
Usměrňování psychických stavů, schopnost autoregulace . . . . .	226

<b>PLÁNOVÁNÍ, EVIDENCE A KONTROLA TRÉNINKU</b>	<b>230</b>
Formy a druhy tréninkových plánů . . . . .	232
Předpoklady pro sestavení dlouhodobého plánu . . . . .	232
Perspektivní plán . . . . .	232
Plán celoroční tréninkové činnosti . . . . .	233
Vícetýdenní tréninkové cykly . . . . .	237
Týdenní tréninkový cyklus . . . . .	239
Tréninková jednotka . . . . .	239
Evidence a kontrola sportovního tréninku . . . . .	241
Tréninkový deník sportovce . . . . .	243
Deník trenéra . . . . .	243
Pokyny pro zhotovení grafických záznamů . . . . .	244
Tréninkové soustředění . . . . .	246
Tréninkové soustředění výcvikové . . . . .	247
Tréninkové soustředění přípravné . . . . .	247
Režim stravování v soustředěních . . . . .	248
<b>ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU V JEDNOTLIVÝCH ETAPÁCH</b>	<b>251</b>
1. Etapa předzávodní přípravy . . . . .	251
2. Etapa všestranné přípravy . . . . .	254
3. Etapa speciální přípravy . . . . .	259
4. Etapa výkonnostního a vrcholového tréninku . . . . .	263
<b>HLAVNÍ ZÁSADY POLITICKOVÝCHOVNÉ A PEDAGOGICKÉ PRÁCE TRENÉRA</b>	<b>268</b>
Politickovýchovné působení trenéra . . . . .	268
Odborná příprava trenéra . . . . .	271
Zásady motorického učení a uplatňování pedagogických principů . . . . .	273
Soustavnost a postupnost při nácviku a zdokonalování herních dovedností . . . . .	274
Přístupnost a přiměřenost nacvičovaných pohybů . . . . .	275
Individuální přístup k hráčům . . . . .	276
Uvědomělost a aktivita hráčů . . . . .	276
Názornost v tréninkovém procesu . . . . .	277
Trvalost osvojení herních dovedností . . . . .	278
Rozvoj trenérový osobnosti . . . . .	279
Příprava trenéra na výcvik . . . . .	280
Příprava hráčů na utkání . . . . .	280
Vedení hráče v utkání . . . . .	282
Práce trenéra po utkání . . . . .	283
Výběr talentů v tenisu . . . . .	284
Kritéria zdravotní . . . . .	284
Kritéria pedagogická . . . . .	285
Kritéria sociální . . . . .	285

Stupňovitý výběr . . . . .	285
Pomůcky a přístroje . . . . .	287
Technické pomůcky pro nácvik a zdokonalování úderů . . . . .	289
Technické pomůcky pro obecnou a speciální tělesnou přípravu . . . . .	299
Snímací, měřicí a registrační zařízení . . . . .	304
<b>TECHNOLOGIE TENISU . . . . .</b>	<b>310</b>
Výstroj, výzbroj a jejich ošetřování . . . . .	310
Raketa . . . . .	310
Míče . . . . .	312
Tenisový úbor . . . . .	312
Budování a údržba dvorců . . . . .	312
Obecné zásady budování dvorců . . . . .	312
Složení dvorce a jeho stavba . . . . .	313
<b>PŘÍLOHY . . . . .</b>	<b>315</b>
Jednotné názvosloví a grafické značení . . . . .	315
Strukturální schémata složek tenistovy přípravy . . . . .	319
Budovací tabulky pro testy tělesné přípravy tenistů . . . . .	325
<b>LITERATURA . . . . .</b>	<b>353</b>