

Sport pro celý život	7
Charakteristika tenisu	9
Historický vývoj	11
Z historie českého tenisu	11
Základní tenisové názvosloví	13
Tenisové vybavení	15
Míče	15
Raketa	15
Části rakety	15
Vývoj rakety	16
Výběr vhodné rakety	18
Výplety raket	20
Tenisové oblečení a obutí	21
Nácvik základních úderů	23
Technika hry s raketou	23
Držení rakety	23
Rozdělení úderů	24
Fáze hry s raketou	26
Rotace míče	26
Technika základních tenisových úderů	27
Forhend	27
Bekhend jednoruč	30
Bekhend obouruč	31
Podání	33
Volej	36
Lob	39
Smeč	40
Stopbal	42
Halfvolej	44
Trénink tenisové hry	45
Tělesná příprava	45
Trénink s ohledem na věkové skupiny	48
Nácvik úderů u cvičné stěny a na kurtě	48
Metodika zdokonalování techniky tenisových úderů	50
Sledování míče	51
Práce nohou	52

Pohyb paže s raketou	53
Vložení váhy těla do úderu	53
Načasování úderů – timing	53
Strategie a taktika tenisové hry	55
Strategie	55
Taktické systémy	56
Taktické zásady pro dvouhru	57
Taktické zásady pro čtyřhru	58
Taktické zásady pro smíšenou čtyřhru	60
Ideální partner pro čtyřhru	60
Osobnost trenéra	63
Co dělá dobrého trenéra	63
Příprava trenéra na výcvik	63
Vedení hráče v zápase	64
Užití metodických pomůcek	64
Děti a tenis	67
Přibližný roční rozpočet	69
Tenisový kurt	71
Umístění a údržba kurtu	71
Povrch antukového kurtu a jeho stavba	71
Povrchy kurtů	72
Stručná pravidla tenisu	73
Systém soutěží	75
Systém bodování – žebříček	77
Body za jednotlivé turnaje	77
Nejvýznamnější světové soutěže	79
Soutěže jednotlivců	79
Soutěže družstev	81
Významní tenisoví hráči a hráčky historie	85
Naši nejúspěšnější tenisté	85
Světoví tenisté	89
Použitá literatura	93
Slovníček vybraných anglických termínů	95