

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	6
I. CHARAKTERISTIKA A VÝZNAM TENISU	7
II. STRUČNÉ DĚJINY	10
Vznik hry	10
Vývoj techniky a taktiky	11
Evropský tenis	15
Vývoj tenisu u nás	16
III. HLAVNÍ PRAVIDLA	18
IV. TECHNIKA HRY	22
O technice všeobecně	22
Názvosloví	23
Let, rotace a odskok míče	25
Postup pohybů hráče	26
Sledování míče zrakem	27
Práce nohou	27
Pohyb paže	30
Vložení váhy	31
Držení rakety	32
Základní postavení	34
Popis techniky úderů	35
Forehand	35
Backhand	43
Podání	53
Volej	63
Smeč	68
Lob	70
Stopbal	70
Halfvolej	72
V. TAKTIKA HRY	73
Všeobecné taktické zásady	76
Celkový taktický plán	85
Taktika rozehrávání jednotlivých bodů	89
Taktika dvouhry	90
Taktika čtyřhry	103
Zvláštnosti čtyřhry žen a smíšené čtyřhry	112

VI. UČEBNĚ TRÉNINKOVÁ PRÁCE	113
Výchovný charakter tréninku a učební metody	113
Úkoly a obsah výcviku začátečnicků	114
Péče o mládež, pálkový tenis	118
Úkoly a obsah výcviku pokročilých	120
Morální a volní příprava	121
Tělesná příprava	124
Technicko-taktická příprava	144
Průpravné cviky	144
Nácvik základních úderů	151
Nácvik dalších úderů	165
Zdokonalování úderů podle výcvikových témat	168
Cvičné sady	175
VII. ZÁVODNÍ HRA	177
Kdy začít	177
Struktura našich soutěží	179
Příprava na zápas a rozcvičení	180
Důležité maličkosti	181
VIII. PLÁNOVÁNÍ ČINNOSTI ODDÍLU TENISU	183
Celoroční práce předpokladem úspěchu	183
Příklad celoročního plánu	185
Sestavení výcvikového plánu	187
Cvičební hodina	188
IX. ÚKOLY TRENÉRA	193
Osobnost trenéra	193
Příprava na výcvik	194
Vedení hráče v utkání	195
Práce trenéra po utkání	196
Užití metodických pomůcek	197
Kontrola výcvikové práce	199
Prověrky tělesné připravenosti	200
Testy přesnosti úderů	202
Herní záznamy	203
X. TECHNOLOGIE TENISU	205
Výstroj, výzbroj a jejich ošetřování	205
Budování a údržba dvorců	206
XI. ODBORNÁ LITERATURA	210