

Obsah

Úvodní slovo	11
Předmluva	13
1 Úvod	15
1.1 Moderní způsoby hry na začátku 21. století	15
1.2 Zápasové statistiky	16
2 Co se rozumí pod pojmem technika?	21
2.1 Definice	21
Klasický učební přístup	22
Diferencovaný učební přístup	23
2.2 Pohybové znázornění techniky	23
3 Tajemství moderního tenisového úderu	27
3.1 Zásadní otázky	27
3.2 Kritéria optimální techniky	27
3.3 Metoda analýzy techniky	31
Analýza průběhu pohybu	31
Funkční analýza pohybu	33
3.4 Moderní příručka rozvoje techniky	34
Neopakovatelnost pohybů a variabilita provedení	34
Jádrový program	37
Jádrový pohyb a stabilní jádro	40
4 Hlavní body optimální techniky	43
4.1 Optimální bod zásahu míče	43
Držení rakety – forhendová strana	43
Držení rakety – bekhendová strana	45
4.2 Optimální vzdálenost těla od bodu zásahu míče	46
4.3 Práce nohou	47
4.4 Švih	49

5	Timing a rytmus	51
5.1	Zásadní otázky	51
5.2	Timing	51
	Faktory tenisově-technické činnosti	52
	Motorická kompetence jednání	56
	Koordinální schopnost	59
	Přesnost úderů	60
	Formující aspekty	62
	Závěry	64
5.3	Rytmus	67
	Průběh pohybu	67
	Rytmizační kompetence	68
6	Průvodce	71
6.1	Trénink osvojování techniky: první krok	71
	Fyziologické a komplexní učební postupy	71
	Uložené učební procesy v tenisu	73
	Počátky vývoje techniky	75
	Rozvoj techniky odpovídající realitě zápasu	76
	Časté chyby	83
6.2	Trénink osvojování techniky: druhý krok	92
6.3	Trénink osvojování techniky: třetí krok	93
6.4	Trénink uplatnění techniky	94
6.5	Analýza aktuální světové třídy a výhled pravděpodobného budoucího vývoje vrcholového tenisu	96
	Vývoj v posledním desetiletí	96
	Pravděpodobný vývoj v příštím desetiletí	102
	Působení výše uvedených skutečností na budoucí vývoj	102
	Význam pro oblast tenisové techniky	104
	Význam pro kondiční oblast	109
	Význam pro oblast tréninku	111
6.6	Komplexnost v tréninku	112
	Systematizace vývoje a budování výkonu	112
	Klíčové body moderního tréninku	115
	Adaptační procesy	116
6.7	Pokyny k tréninku techniky	118
	Cíle technického zdokonalování	118
	Slabé stránky obecného tréninku	119

Předpoklady úspěšného růstu výkonnosti	121
Cíle různých etap vývoje	122
Důsledky špatného tréninku.....	126
7 Předpoklady	129
7.1 Psychické a kognitivní předpoklady	129
Psychická síla a ideální stav výkonnosti	129
Vůle	133
Motivace	134
Stres	137
7.2 Koordinační a kondiční předpoklady.....	140
Kordinace	140
Rychlost	151
Síla	161
Vytrvalost	168
8 Teorie a systematika tréninku – periodizace	173
9 Plánování tréninku pro profesionální hráče	185
10 Optimální cesta.....	197
10.1 Přesnost.....	197
10.2 Praktická doporučení.....	204
11 Doslov	225
12 Dodatek k českému vydání	
Sponzorství a marketing – <i>PhDr. Miroslav Černošek</i>	227
13 Literatura	131