

Úvodem .....	9
1. POJEM A STRUKTURA KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ .....	11
1.1 Charakteristika obecných koordinačních schopností .....	15
1.2 Význam a uplatnění obecných koordinačních schopností v tenise .....	18
2. UČENÍ A ROZVOJ KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ .....	21
3. TRÉNINK KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ .....	23
3.1 Principy tréninku koordinačních schopností .....	23
3.2 Pokyny k tréninku koordinačních schopností .....	25
4. TRÉNINK OBECNÝCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ .....	27
4.1 Cvičení zaměřená na rozvoj reakční schopnosti .....	28
4.2 Cvičení zaměřená na rozvoj prostorově orientační schopnosti .....	32
4.3 Cvičení zaměřená na rozvoj rovnovážové schopnosti .....	36
4.4 Cvičení zaměřená na rozvoj kinesteticko diferenciační schopnosti .....	40
4.5 Cvičení zaměřená na rozvoj rytmické schopnosti .....	43
5. TRÉNINK SPECIFICKÝCH KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ .....	47
5.1 Hráč se dvěma vypletenými raketami .....	50
5.2 Hráč se dvěma raketami – jednou vypletenou a jednou nevypletenou .....	59
5.3 Cvičení zaměřená převážně na rozvoj reakční schopnosti .....	64
5.4 Cvičení zaměřená převážně na rozvoj prostorově orientační schopnosti .....	78
5.5 Cvičení zaměřená převážně na rozvoj reakční a prostorově orientační schopnosti současně .....	90
5.6 Cvičení zaměřená převážně na rozvoj rovnovážové schopnosti .....	107

5.7 Cvičení zaměřená převážně na rozvoj kinesteticko diferenciací schopnosti .....	122
5.8 Cvičení zaměřená převážně na rozvoj rytmické a kinesteticko diferenciací schopnosti současně .....	128
6. LITERATURA .....	141