

O b s a h

Úvod /Melišová/	3
TEÓRIA TENISU	5
1. Význam tenisu /Melišová/	5
2. Charakteristika tenisu /Melišová/	7
3. Súčasný stav a vývojové tendencie tenisu /Šafařík/	11
4. Systematika tenisu /Šafařík/	15
5. Štruktúra športového výkonu v tenise /Melišová/	23
6. Biomechanické základy tenisovej techniky /Macko/	28
7. Technika herných činností v tenise /Macko/	36
8. Výber talentovanej mládeže v tenise /Melišová/	48
9. Športová príprava v tenise /Melišová/	53
10. Zložky športového tréningu	56
10.1 Kondičná príprava /Šimonek/	56
10.2 Technicko-taktická príprava /Melišová/	58
10.3 Psychologická príprava /Komárik/	61
11. Formovanie osobnosti /Šimonek/	67
12. Problematika tréningového zaťaženia v tenise /Šafařík/	72
DIDAKTIKA TENISU	84
13. Nácvik a zdokonaľovanie herných činností v tenise /Melišová/	84
14. Formy cvičení /Melišová/	88
15. Príklady postupu pri nácviku a zdokonaľovaní herných činností v tenise /Melišová/	92
16. Plánovanie a evidencia prípravy v tenise /Vrábel/	104
17. Rozvoj kondičných schopností /Šimonek/	116
18. Rozvoj koordinačných schopností /Šimonek/	126
19. Taktika herných činností v tenise /Meruňka/	131
20. Príprava hráča na stretnutie /Meruňka/	144
21. Literatúra /Melišová/	149