

## Obsah

Úvod .....	5
1. Pojem a struktura koordinačních schopností .....	9
1.1 Charakteristika obecných koordinačních schopností .....	13
1.2 Význam a uplatnění obecných koordinačních schopností v tenise .....	16
1.3 Charakteristika speciálních koordinačních schopností, význam a jejich uplatnění v tenise .....	19
2. Učení dovedností a rozvoj koordinačních schopností .....	23
3. Trénink koordinačních schopností .....	25
3.1 Principy tréninku koordinační schopnosti .....	25
3.2 Pokyny k tréninku obecných koordinačních schopností .....	25
3.3 Pokyny k tréninku speciálních koordinačních schopností .....	26
4. Cvičení pro rozvoj obecných koordinačních schopností .....	29
5. Cvičení pro rozvoj speciálních koordinačních schopností .....	45
Literatura .....	49