

OBSAH

| | | | |
|---|----|--|-----|
| Předmluva | 9 | 4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI | 65 |
| 1 TROCHA HISTORIE MÍSTO ÚVODU | 13 | 4.1. Silové schopnosti | 65 |
| 2 SPORTOVNÍ HRA TENIS | 17 | 4.2. Rychlostní schopnosti | 67 |
| 2.1. Charakteristika tenisové hry | 17 | 4.3. Vytrvalostní schopnosti | 71 |
| 2.2. Charakteristika tenisové hry z hlediska motorického | 18 | 4.4. Koordinační schopnosti | 76 |
| 3 PŘEDPOKLADY VÝKONU VTENISE | 21 | 4.5. Pohyblivostní schopnost (flexibilita) | 82 |
| 3.1. Jak bude velký? | 23 | 5 VÝVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ V ONTOGENEZI | 87 |
| 3.2. Somatotyp a tenisté | 35 | 5.1. Silové schopnosti | 87 |
| 3.2.1. Co je to vlastně somatotyp? | 36 | 5.2. Rychlostní schopnosti | 95 |
| 3.2.2. Výpočet jednotlivých komponent | 36 | 5.3. Vytrvalostní schopnosti | 102 |
| 3.3. Předpoklady morfologické, funkční a motorické | 46 | 5.4. Koordinační schopnosti | 110 |
| 3.3.1. Růst, vývoj a zrání | 46 | 5.5. Pohyblivostní schopnost (flexibilita) ... | 114 |
| 3.3.2. Proces osifikace a pohybová soustava člověka | 49 | 6 SENZITIVNÍ OBDOBÍ VÝVOJE | 119 |
| 3.3.3. Předpoklady funkční | 52 | 7 JAK ROZVÍJET KONDIČNÍ ZÁKLAD | 125 |
| 3.3.4. Pohybové (motorické) schopnosti a pohybové dovednosti | 59 | 7.1. Silové předpoklady | 125 |
| 3.3.5. Dělení pohybových schopností | 62 | 7.1.1. Příklady cvičení | 127 |

| | |
|---|------------|
| 7.1.2. Vhodné testy | 134 |
| 7.2. Rychlostní předpoklady | 134 |
| 7.2.1. Trénink elementární rychlosti | 134 |
| 7.2.2. Reakční rychlost | 135 |
| 7.2.3. Acyklická rychlost | 136 |
| 7.2.4. Cyklická rychlost | 136 |
| 7.2.5. Frekvenční rychlost | 136 |
| 7.2.6. Komplexní rychlost (základní rychlost, rychlost jako schopnost) | 137 |
| 7.2.7. Obecné poznámky k tréninku rychlosti | 137 |
| 7.2.8. Vhodné testy | 137 |
| 7.3. Vytrvalostní předpoklady | 138 |
| 7.3.1. Kontinuální metody | 140 |
| 7.3.2. Intervalové metody | 141 |
| 7.3.3. Vhodné kontrolní testy vytrvalostní zdatnosti | 142 |

8 ROZVOJ A STIMULACE 8 KOORDINAČNÍCH PŘEDPOKLADŮ

143

9 JAK ROZVÍJET 9 POHYBLIVOST

149

| | |
|--|-----|
| 9.1. Aktivní dynamická cvičení | 150 |
| 9.2. Aktivní statická cvičení | 150 |
| 9.3. Pasivní cvičení dynamická a statická | 150 |
| 9.4. Metoda kontrakce–relaxace–natažení | 154 |

10 MOŽNÉ ŠKODY 10 Z NEROVNOMĚRNÉHO ZATÍŽENÍ

155

| | |
|--|-----|
| 10.1. Jak tenis zatěžuje pohybový aparát (kineziologická charakteristika) | 155 |
| 10.2. Funkční a morfologická adaptace pohybového aparátu tenistů | 156 |
| 10.3. Zdravotní obtíže tenistů | 156 |

11 KOMPENZAČNÍ 11 CVIČENÍ

159

| | |
|------------------|-----|
| Příloha | 165 |
| Literatura | 207 |
| O autorovi | 213 |
| Rejstřík | 215 |