

Obsah

Úvod.....	6
1 Charakteristika tenisu.....	7
1.1 Základní pravidla tenisu.....	8
2 Historie tenisu.....	11
2.1 Tenis ve světě.....	11
2.2 Tenis v Čechách.....	12
3 Tenisové vybavení.....	14
3.1 Tenisová raketa.....	14
3.2 Tenisový míček.....	16
3.3 Tenisové oblečení a obutí.....	17
3.4 Tenisové pomůcky a přístroje.....	18
4 Biomechanika tenisu.....	21
4.1 Hlavní principy tenisové biomechaniky.....	21
4.2 Vlastní biomechanika tenisty.....	23
5 Fyziologie tenisu.....	25
6 Kondiční předpoklady pro tenis.....	29
6.1 Koordinační schopnosti v tenise.....	29
6.2 Kondiční schopnosti v tenise.....	30
6.3 Kondiční příprava v tenise.....	30
7 Zdravotní aspekty tenisu.....	32
7.1 Nejčastější zranění v tenise a jejich příčiny.....	32
7.2 Prevence zranění v tenise.....	32
8 Minitenis.....	34
8.1 Vznik minitenisu.....	34

8.2	Minitenis v České republice a jeho teoretické zdroje.....	34
8.3	Minitenis ve světě.....	35
8.4	Minitenis a babytenis	38
8.5	Minitenis ve výuce začátečníků dospělého věku.....	41
9	Technika tenisu.....	42
9.1	Základní údery v tenise.....	42
9.2	Držení rakety	43
9.2.1	Způsoby držení rakety	44
9.2.2	Nejčastější použití jednotlivých způsobů držení	44
9.3	Vlastní úderová technika.....	46
9.3.1	Základní postavení	46
9.3.2	Postavení nohou při úderu.....	47
9.3.3	Fáze tenisových úderů	48
9.4	Technika jednotlivých tenisových úderů	48
9.4.1	Forhend.....	48
9.4.2	Bekhend	50
9.4.3	Bekhend obouruč	52
9.4.4	Volej.....	54
9.4.5	Smeč	56
9.4.6	Čop	57
9.4.7	Topspin	59
9.4.8	Podání	60
9.5	Několik poznámek k osvojování (objevování) techniky	63
9.5.1	Kritické body základních úderů a jejich uvědomování hráčem	64
9.5.2	Způsob přijímání technických instrukcí	65

10	Metodika tenisu.....	67
10.1	Etapy rozvoje ve výuce techniky.....	67
10.2	Stupně výuky tenisové techniky.....	67
10.3	Vyučovací postupy v tenise.....	72
10.3.1	Statické nahrávací postupy.....	72
10.3.2	Dynamické postupy (ve výměně).....	73
10.3.3	Kombinace statických a dynamických postupů.....	74
10.4	Vlastní vyučovací postup tenisu.....	75
10.4.1	Postup pro nácvik forhendového a bekhendového úderu.....	75
10.4.2	Postup pro nácvik volejů.....	76
10.4.3	Postup pro nácvik podání vrchem.....	77
10.5	Vyučovací formy (drily).....	77
10.5.1	Výběr vyučovací formy (drilu).....	78
10.5.2	Typy drilů.....	78
10.6	Diagnostika a korekce chyb v tenise.....	80
10.6.1	Nejčastěji diagnostikované objekty.....	81
10.6.2	Opravovací techniky.....	83
11	Slovníček nejčastěji používaných tenisových pojmů.....	86
	Literatura.....	89