

Obsah

Chvála Nickovi	8
Předmluva	11
1 Výuková filozofie	13
1.1 Pohled do minulosti a do budoucnosti	14
1.2 Jak rozvíjet hru hráče	15
1.3 Jak provádět změny pro dlouhodobé zlepšování	18
1.4 Závěr	20
2 Základy sportovního rozvoje	21
2.1 Atletický postoj	22
2.2 Výkonné svaly dolní části těla	25
2.3 Načasování (timing)	27
2.4 Adaptabilita	28
2.5 Reakční techniky	29
2.6 Speciální vzorce práce nohou	35
2.7 Úderová postavení	40
2.8 Provedení úderu v běhu	44
2.9 Nastavení nohou na konci provedení úderu rovnou do návratové pozice	48
2.10 Držení rakety	50
2.11 Závěr	64
3 Forhend	65
3.1 Co je agresivní forhend?	66
3.2 Cvičení pro forhend	75
3.3 Závěr	77
4 Bekhend	79
4.1 Klíčové prvky bekhendu	80
4.2 Údery	82
4.3 Cvičení pro bekhend	91
4.4 Závěr	93
5 Podání	95
5.1 Základy podání	96
5.2 Typy podání	104
5.3 Cvičení pro podání	112
5.4 Závěr	114

6	Riterny	115
6.1	Základy riternu	116
6.2	Typy riternů	125
6.3	Cvičení pro ritern	133
6.4	Závěr	134
7	Hra u sítě	135
7.1	Pozice na dvorci při hře u sítě	136
7.2	Cíle pozice u sítě	139
7.3	Typy úderů u sítě	141
7.4	Závěr	150
8	Speciální údery	151
8.1	Stopbol	152
8.2	Lob	157
8.3	Cvičení pro speciální údery	160
8.4	Závěr	160
9	Techniky čtyřhry	161
9.1	Dvouhra versus čtyřhra	162
9.2	Týmová spolupráce	164
9.3	Pozice a strategie čtyřhry	166
9.4	Závěr	175
10	Trénujte cílevědomě	177
10.1	Trénink a soutěžení	178
10.2	Trénink je práce	180
10.3	Tréninková cvičení	185
10.4	Závěr	213
11	Fyzická kondice	215
11.1	Pregenerační trénink	216
11.2	Cíle rozcvičení	221
11.3	Biomotorický trénink	222
11.4	Trénink rozvoje energetického systému	226
11.5	Specifická pohybová tréninková cvičení	228
11.6	Závěr	230
12	Mentální kondice	231
12.1	Mentální požadavky tenisu	232
12.2	Stanovení cílů	238
12.3	Rozvoj programu mentální kondice	241

12.4	Uvědomování si sebe sama	243
12.5	Důslednost – to je oč tu běží	258
12.6	Závěr	264

13 Herní plány a strategie zápasu 265

13.1	Strategie zápasu	266
13.2	Vytváření bodů	274
13.3	Herní plán	278
13.4	Zakončování bodů	289
13.5	Příprava na turnaj	291
13.6	Závěr	294

14 Rakety, výplety a držadla 295

14.1	Výplety	296
14.2	Držadla	312
14.3	Výběr rakety	314
14.4	Závěr	324

15 Budoucnost tenisu 325

	Glosář odborných termínů	229
	Přístup k online videu	333

Poznámka překladatele a odborného konzultanta

Vzhledem k odlišnostem v nazírání na tenisovou problematiku v USA a v České republice bylo někdy třeba rozhodovat o formulacích českého překladu s ohledem na záměr autorů originálu. Pokud bychom ve všech případech trvali na suchém technicistním popise, který je v těchto publikacích u nás obvyklý, bylo by to na úkor srozumitelnosti a čtenářské atraktivity knihy, slovní obraty by byly příliš dlouhé a dynamika i atraktivita originálu by se tím vytrácely. Proto jsme se v některých případech rozhodli pro techničtější a popisnou formulaci a v jiných jsme použili obraty, které ne zcela korespondují s akademickou sportovní terminologií, a to v zájmu zachování emocionálního náboje, názornosti příkladů i praktického zaměření této knihy.



Ikona tlačítka „přehrávání“ v knize znamená to, že příslušný obsah je doplněn online video klipy (viz str 333).