

Obsah

Úvodem	7
Trocha historie nikoho nezabije	9
Pravidla letem světem	11
Tenisový kurt	13
Začínáme s tenisem	16
Má dítě talent?	17
Než začneme na kurtech	19
Jak si vybrat oddíl	20
Individuální, nebo skupinový trénink?	22
Závodní hraní	23
Tenisové vybavení	25
Tenisová raketa	25
Pomůcky pro držení rakety	31
Zkrácené rakety	31
Tenisový míček	32
Odlehčené míče	34
Co na sebe	34
Další tréninkové pomůcky	36
Trenažéry	36
Pevné a mobilní stěny	37
Mobilní síť	39
Další tréninkové pomůcky	39
Individuální průpravná cvičení	42
Příprava mimo dvorec	42
Trénink bez rakety	42
Trénink s raketou	44
Trénink u tenisové stěny	47
Biomechanika tenisu	49
Hlavní principy tenisové biomechaniky	49
Vlastní biomechanika tenisty	51
Příčiny problémů s koordinací	52
Tenisová biomechanika v praxi	52

Metodika tréninku	53
Dělení základních úderů	54
Ještě než odehrajeme první úder	56
Zásady pro držení rakety	56
Pohyb a postavení při úderu	57
Vlastní úderová technika	59
Začínáme volejem	59
Metodický postup při tréninku volejů	61
Forhend a bekhend	62
Forhend od základu	63
Bekhend obouřuč	66
Bekhend jednoruč	67
Typy pro trénink forhendu a bekhendu	69
Podání není poslední v řadě	69
Metodické pokyny pro nácvik podání	72
Smeč	73
Údery s horní či spodní rotací	74
Ostatní údery	75
Vedení tréninku	76
Doporučení pro výběr trenéra	78
Individuální trénink	78
Skupinový trénink	80
Příklady skupinového tréninku	81
Speciální typy skupinového tréninku	82
Kondiční příprava a doplňkové sporty	85
Zdravotní rizika tenisu	86
Strečink	87
Posilování u dětí	90
Kompenzační cviky	91
Doplňkové sporty	91
Slovníček nejméně používaných tenisových výrazů a pojmů	94
Použitá literatura	103