

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 V TENISE	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 KOORDINAČNÍCH PŘEDPOKLADŮ 143

9 JAK ROZVÍJET 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 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 CVIČENÍ 159

Příloha	165
Literatura	207
O autorovi	213
Rejstřík	215