

Sadržaj

Uvod	1
O knjizi	1
Zašto vam je ova knjiga potrebna.....	1
Kako se knjiga koristi	2
Kako je knjiga organizovana.....	2
Na koju stranu se okrenuti	3
Sličice korišćene u knjizi.....	3
Deo I: Je l' neko za tenis?	5
Poglavlje 1: Šta je tenis?	7
Tenis: sport za ceo život.....	7
Osvajanje poena: singl, dubl i pobeđivanje u obe kategorije.....	8
Poglavlje 2: Srešćemo se na travi, šljaci ili tvrdoj podlozi	11
Univerzalni teniski tereni.....	11
Vrsta podloge – kakva je razlika?.....	14
Tvrda podloga: svojstvena Americi kao i pita od jabuka	16
Sintetičke podloge	17
Prilagođavanje šljaci.....	19
Trava: najbrža podloga zapada.....	21
Poglavlje 3: Dobro opremljen teniser	25
Reket: najvažniji deo opreme.....	25
Isprobavanje reketa pre kupovine.....	31
Žice: tajni sastojak	32
Vežite teniske patike	36
Teniske loptice: čupave, žute i kratkog veka	37
Kako se obući za (teniski) uspeh.....	40
Dodaci za dobro opremljenog igrača	40
Poglavlje 4: Poeni u tenisu: nula znači ništa	43
Anatomija meča	43
Osvajanje poena.....	44
Osvajanje gemova.....	44
Osvajanje setova.....	47
Osvajanje mečeva	50
Alternativni sistem bodovanja.....	50
Kako se čita rezultat?	51

Poglavlje 5: Upoznavanje s pravilima i propisima 53

Serviranje.....	53
Primanje servisa.....	57
Menjanje strana terena.....	58
Dosuđivanje auta.....	58
Dodatni načini da se izgubi poen: udarci, dupli udarci i ostale gluposti.....	58
Ponavljjanje poena.....	61
Pravila za dubl.....	62

**Poglavlje 6: Etikecija u tenisu: da li stvarno želite
da bacite taj reket? 65**

Poštovanje pravila ponašanja s lopticom.....	65
Praćenje rezultata.....	66
Osetljive odluke o aut loptama.....	67
Dva servisa.....	71
Sportsko ponašanje – upražnjavanje i zloupotreba.....	72
Iskrenost prema partneru u dublu.....	76
Kako završiti meč sa stilom.....	77

Deo II: Igranje tenisa..... 79

Poglavlje 7: Ovladavanje osnovama tenisa 81

Upoznavanje sa osnovnim udarcima.....	81
Način držanja reketa.....	83
Kako pravilno postaviti lice reketa.....	89
Zamahivanje reketom.....	91
Drugačiji obrt situacije.....	94
Sveto trojstvo udaraca.....	95
Zagrevanje i odmaranje mišića.....	97

Poglavlje 8: Forhend: vaša najvažnija alatka 99

Jedna ruka je uvek bolja od dve.....	99
Držanje reketa za forhend.....	100
Zamah za forhend.....	100
Kako uneti malo spina u forhend.....	103

Poglavlje 9: Bekhend: bez njega se ne može 105

Dvojna ličnost bekhenda.....	106
Udaranje dvoručnim bekhendom.....	109
Udaranje jednoručnim bekhendom.....	113
Kako da bekhend ulepšate slajsom.....	115

Poglavlje 10: Volej: pobjednički udarac..... 117

Odsečan poluudarac koji otvara mogućnosti, ali nosi i rizik.....	117
Kako držati reket za volej.....	118
Udaranje forhend voleja.....	119

Udaranje bekhend voleja	121
Izlazak na mrežu – kakav provod!.....	123
Podizanje niskih voleja preko mreže.....	125
Dodavanje slajsa volejima	126
Poglavlje 11: Servis: sve je u vašim rukama.....	129
Dosledan servis	129
Kako uhvatiti reket	130
Zauzimanje pozicije na osnovnoj liniji.....	130
Priprema za servis	131
Ravan servis	133
Servis sa spinom	138
Poglavlje 12: Dopunjavanje arsenala: lob, smeč i drop šot.....	141
Kako zavoleti lob: taj mali udarac s potencijalom.....	141
Smeč: razorno uspešan.....	144
Vaš drop šot je bomba	147
Poglavlje 13: Pobedničke strategije i taktike	151
Servisna oluja	151
Vraćanje servisa.....	154
Osnovnim udarcima do pobede.....	156
Profitiranje volejom.....	157
Pasing šot – prva linija odbrane.....	158
Kada igrati lob, smeč i drop šot.....	159
Pobedničke staze za dubl	161
Kako nadmudriti levorukog igrača	163
Deo III: Napredovanje u tenisu	165
Poglavlje 14: Uživajte u amaterskom statusu	167
Udarac po meri.....	167
Ulazak u Teniski savez SAD	171
Učestvovanje na takmičenjima koja nije odobrio Teniski savez.....	176
Poglavlje 15: Vežbanje, ta grozna reč	179
Samostalno vežbanje van terena	179
Za početak, mini tenis	182
Redovno vežbajte	183
Treningom do uspeha	185
Poglavlje 16: Sticanje kondicije za bolje igranje tenisa.....	189
Istezanje radi novih pobeda	190
Vežbe za jačanje mišića	196
Vežbe za brzinu: napredovanje na dva fronta	201
Pravilna ishrana	202

Poglavlje 17: Kada se mašina pokvari: uobičajene povrede u tenisu	205
Bolovi manjeg intenziteta	205
I dobri igrači pate od teških povreda.....	208
Oporavak od povreda	212
Predupredite povrede.....	214
Poglavlje 18: Poboljšajte kvalitet igre na privatnim časovima	217
Šta možete (realno) očekivati od časova tenisa.....	217
Snaga u brojevima	218
Unajmite profesionalnog trenera.....	220
Okušajte sreću s trenerom bez sertifikata.....	222
Kako naučiti što više za sat vremena?	223
Drugi izvori informacija	224
Deo IV: Samo za zaljubljenike u tenis.....	227
Poglavlje 19: Profesionalni tenis	229
Svemoćni vladar profesionalnog tenisa.....	229
ATP i ATP Tour	230
WTA i WTA Tour	232
Jedan dan u životu profesionalnog tenisera	232
Za ljubav prema plasmanu i novcu: takmičenja profesionalnih tenisera	236
Struktura profesionalnih turnira.....	242
Poglavlje 20: Molim vas, dajte mi četiri Grend slema i jedan Kup.....	245
Grend slem: preveliki zalogaj.....	245
Otvoreno prvenstvo Australije: prženje na vrelim terenima	248
Otvoreno prvenstvo Francuske: specijalisti na šljaci i pecivo u Parizu.....	251
Vimblon: testirajte nerve i serve	254
Otvoreno prvenstvo SAD: hleba i igara.....	257
Dejvis kup: polupun, poluprazan.....	260
Poglavlje 21: Tenis s tribina i tenis na malom ekranu.....	263
Iskoristite dan na turniru na najbolji način.....	263
Gledanje tenisa na televiziji.....	268
Deo V: Sve same desetke	273
Poglavlje 22: Deset saveta za bolje igranje tenisa	275
Gledajte lopticu	275
Rad nogu	276
Zamahnite reketom na vreme	276

Okrenite ramena	276
Glavu gore kada servirate.....	277
Izmah do kraja.....	277
Uloga kukova u dvoručnom bekhendu	277
Izbacite loše voleje	277
Naciljajte smeč	278
Opustite se i ne mislite mnogo na pobjedu.....	278

Poglavlje 23: Deset plus deset najboljih tenisera

od 1968. godine 279

Boris Becker	279
Bjorn Borg.....	280
Stefan Edberg	281
Džimi Konors	282
Rod Lejver.....	283
Ivan Lendl	284
Džon Mekinro	285
Džon Njukomb.....	286
Ken Rozvol.....	286
Pit Sampras.....	287
Jedanaesti čovek: Artur Eš	288
Andre Agasi	289
Novak Đoković	289
Rodžer Federer.....	291
Goran Ivanišević	292
Jevgenij Kafeljnikov	293
Rafael Nadal.....	294
Endi Rodik.....	295
Marat Safin.....	296
Nenad Zimonjić	297
Slobodan Živojinović.....	297

Poglavlje 24: Deset plus deset najboljih teniserki

od 1968. godine 299

Kris Evert	299
Štefi Graf.....	300
Ivon Gulagong.....	301
Martina Hingis	301
Bili Džin King	302
Margaret Smit Kort	303
Martina Navratilova.....	304
Trejsi Ostin	304
Aranča Sančez-Vikario.....	305
Monika Seleš.....	306
Lindzi Devenport	307
Žistin Enan	307
Ana Ivanović	308

Jelena Janković	309
Kim Klajsters	310
Iva Majoli.....	311
Ameli Morezmo	312
Marija Šarapova	312
Serena Vilijams.....	313
Venus Vilijams.....	313

Poglavlje 25: Deset plus deset najboljih mečeva

od 1968. godine 315

Pobeda Margaret Kort nad Bili Džin King, 1970. godine	315
Pobeda Kena Rozvola nad Rodom Lejverom, 1972. godine.....	316
Pobeda Bjorna Borga nad Džonom Mekinroom, 1980. godine.....	316
Pobeda Džona Mekinroa nad Matsom Vilanderom, 1982. godine.....	317
Pobeda Martine Navratilove nad Kris Evert, 1984. godine.....	318
Pobeda Matsa Vilandera nad Ivanom Lendlom, 1988. godine	319
Pobeda Monike Seleš nad Štefi Graf, 1992. godine	319
Pobeda Štefana Edberga nad Majklom Čengom, 1992. godine.....	320
Pobeda Štefi Graf nad Arančom Sančez-Vikario, 1995. godine.....	321
Pobeda Pita Samprasa nad Borisom Bekerom, 1996. godine.....	321
Pobeda Rafaela Nadala nad Rodžerom Federerom, 2008. godine.....	322
Pobeda Žistin Enan nad Jelenom Janković, 2007. godine.....	324
Pobeda Novaka Đokovića nad Žoom Vilfredom Congom, 2008. godine.....	324
Pobeda Rodžera Federera nad Jankom Tipsarevićem, 2008. godine....	325
Pobeda Rafaela Nadala nad Rodžerom Federerom, 2009. godine.....	325
Pobeda Ane Ivanović nad Dinarom Safinom, 2008. godine	326
Pobeda Novaka Đokovića nad Nikolajem Davidenkom, 2008. godine..	327
Pobeda Rodžera Federera nad Endijem Marejom, 2008. godine.....	327
Pobeda Serene Vilijams nad Dinarom Safinom, 2009. godine.....	328
Pobeda Bobe Živojinovića nad Džonom Mekinroom, 1985. godine.....	328

Indeks 329