

Abstrakt

Název: Zásobník cvičení pro tenisovou přípravu

Cíle: Cílem práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro čtyři části tenisové přípravy: technickou, taktickou, psychologickou a kondiční.

Metody: Na základě analýzy literatury, internetových zdrojů a s využitím vlastních zkušeností byl sestaven zásobník cvičení, který má sloužit jako možná inspirace pro tenisové trenéry. Jednalo se o záměrný výběr cvičení dle vlastních zkušeností a uvážení. Do zásobníku byla zahrnuta jednoduchá cvičení pro začátečníky i cvičení náročnější a méně tradiční, pro pokročilé a vyspělejší hráče.

Výsledky: Cvičení v zásobníku jsou v každé složce přípravy seřazena progresivně od těch nejméně náročných po více náročná. Každý úsek obsahuje minimálně 10 příkladů cvičení, která jsou zaměřená na vybranou problematiku. U každého cvičení je uveden název, cíl, cvičení je popsáno a vysvětleno, u vybraných cvičení je doplněna poznámka, příklad, varianta nebo je přiložen i ilustrační obrázek či fotografie.

Klíčová slova: tenisová cvičení, technika, taktika, psychika, kondice