

Abstrakt

Název: Rozvoj koordinačních schopností v tenise

Cíle: Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První částí je část teoretická, jejíž cíl je informovat o rozdělení pohybových schopností a kondičních faktorů. Cíl druhé části práce je vytvoření zásobníku cvičení na rozvoj koordinace v tenise pro věkovou kategorii 6-15 let.

Metody: V praktické části jsem nejprve provedl rešerši a nastudoval dostupné zdroje, které se touto problematikou zabývají. Snažil jsem se zanalyzovat nejen literární, nebo internetové zdroje, ale i videa na sociálních sítích a tréninkové jednotky vrcholových tenistů. Z těchto poznatků jsem vyřídil a vybral vhodná cvičení pro mou práci.

Výsledky: Výsledkem této práce je zásobník cviků, které se vztahují na rozvoj koordinačních schopností.

Klíčová slova: koordinace v tenise, technika, zásobník cviků