

Abstrakt

Název: Neuro-atletický trénink v tenise

Cíle: Bakalářská práce je rozdělena na dvě části. První část je teoretická a jejím cílem je informovat o neuro-atletickém tréninku a možnostech zapojení tohoto tréninku do tenisové přípravy hráčů různých věkových kategorií. Zároveň teoretická část poskytuje i základní přehled o centrální nervové soustavě a sensorických systémech, na kterých je neuro-atletický trénink vystavěn. Cílem druhé části je vytvoření zásobníku cvičení, které neuro-atletický trénink využívá, pro tenisového hráče různých věkových kategorií. Zásobník cvičení bude rozdělen do čtyřech oddílů – hodnocení tréninkových výsledků, obecná cvičení pro vizuální, vestibulární a proprioceptivní trénink, neuro-atletická cvičení pro rozvoj rychlosti, neuro-atletická cvičení pro rozvoj síly.

Metody: V teoretické části jsme analyzovali literaturu, internetové zdroje i videa zabývající se tematikou neuro-atletického tréninku. Na základě analýzy jsme provedli syntézu jednotlivých poznatků, tak abychom vytvořili přehledný informační základ o fyziologických aspektech tenisu, centrální nervové soustavě a sensorických smyslech, neuro-atletickém tréninku. Na základě těchto informací jsme vybrali vhodná neuro-atletická cvičení a vytvořili zásobník cviků pro tenisové hráče různých věkových kategorií.

Výsledky: Výsledkem této bakalářské práce je zásobník neuro-atletických cvičení pro tenisové hráče různých věkových kategorií.

Klíčová slova: tenis, mozek, mícha, centrální nervový systém, propriocepce, vestibulární systém, zrakový systém, neuro-atletický trénink