Abstrakt

Název práce: Rozvoj rovnováhy u tenistů ve věku 6 - 15 let

Cíle práce: Cílem této práce bylo navrhnout zásobník cviků a průpravných cvičení pro rozvoj rovnováhových schopností u tenistů v mladším a starším školním věku a ověřit tuto baterii cviku v praxi. Spojením teoretických poznatků z oblasti sportovního tréninku, sportovní přípravy dětí a mládeže a rozvoje koordinace v tenise, jsem navrhl zásobník, pro rozvoj rovnováhových schopností. Doufám, že touto prací přispěji ke zkvalitnění tenisové přípravy v tomto důležitém vývojovém období dítěte.

Metoda: Při této práci jsem použili kvalitativního výzkumu, zejména evaluace. Během výzkumu jsem také provedl vstupní testovaní dětí rovnováhovými testy, abych se přesvědčil, jak na tom jsou děti s rovnováhovými schopnostmi. Navržený zásobník cviků jsem si odzkoušel v praxi. Pozorováním a dotazováním jsem z něho vyvodil určité závěry, jak fungují navržené cviky a průpravná cvičení v praxi.

Výsledky: Výsledkem je metodický materiál, ve kterém jsou navrženy a zhodnoceny cviky pro tenisty ve věku mladší a starší školní věk. Obsahově práce popisuje, jaké by měly děti provádět cviky a průpravná cvičení, které by trenéři neměli rozhodně podceňovat.

Klíčová slova: Rovnováhové schopnosti, rovnováha, koordinační schopnosti, tenis