

## **ABSTRAKT**

Má diplomová práce je zaměřena na představení nové tréninkové metodiky tenisové školy MS GEM, ověření jejího vlivu na rozvoj pohybových dovedností tenistů ve věku 10-12 let v porovnání s vlivem tradičních metodik.

V první kapitole teoretické části se zabývám sportovním tréninkem, pohybovými dovednostmi a specifiky, která v rámci sportovního tréninku platí pro různé věkové kategorie. Ve zbylém rozsahu teoretické části se věnuji představení naplně metodiky tenisové školy MS GEM. Zabývám se zde podobou tréninkových jednotek, které vždy obsahují tenisovou i všestrannostní část, konkrétními cvičeními i důvody proč jsme se rozhodli tento tréninkový koncept vytvořit a proč se domníváme, že je vhodnější, než tradiční metody omezené na pouhou hru na kurtu či trenažeru.

Experiment, který jsem po dobu 9 týdnů vedl, měl prostřednictvím tréninků 1x týdně a 8 testovacích cvičení zjistit, zda hráči trénující dle metodiky tenisové školy MS GEM (experimentální skupina) vykážou během trvání experimentu větší zlepšení, než hráči trénující dle tradičních metodik. Výzkumný soubor popisují ve čtvrté kapitole. Tvořily jej dvě skupiny (experimentální a kontrolní) po třech hráčích, v každé byl vždy zastoupen věk 10, 11 a 12 let. Výsledky experimentu jsou rozpracovány v diskusi a předneseny v páté kapitole Závěry. Cíle práce byly naplněny a hypotézy se podařilo potvrdit či vyvrátit.

Výsledek experimentu potvrdil, že všestrannostně orientovaná metodika tenisové školy MS GEM vedla u hráčů experimentální skupiny k výraznějšímu zlepšení v rámci testovaných pohybových dovedností, než tradiční metodiky u hráčů skupiny kontrolní.

Obsah práce je určený začínajícím tenisovým trenérům i široké veřejnosti.