

Abstrakt

Název:

Rozvoj tenisové techniky

Cíle:

Hlavním cílem práce je analyzovat zásadní faktory, které ovlivňují rozvoj tenisové techniky. Dále pak představit nejčastější odchylky od optimální tenisové techniky včetně jejich možných příčin a následně navrhnout případné korekce, které by napomohly techniku optimalizovat.

Metody:

Na základě analýzy dokumentů jsou představeny zásadní faktory, které ovlivňují tenisovou techniku. Konkrétní vybrané odchylky od optimální tenisové techniky jsou rozpracovány na části základních úderů, ve kterých jsou uvedeny konkrétní odchylky, jejich popis a příčiny vzniku. Dále jsou navrženy způsoby korekce pro odstranění zmíněné technické odchylky. Ty vychází z analýzy dokumentů a pozorování z vlastní minulé zkušenosti.

Výsledky:

Výsledkem je rozpracovaná podrobná analýza faktorů, které ovlivňují rozvoj tenisové techniky. Dále pak také vytvořený seznam odchylek od optimální techniky s možnými příčinami a navržené způsoby jejich případné korekce. Teoretická východiska práce se zabírají tenisovou technikou jako zásadním faktorem ovlivňující sportovní výkon v tenise.

Klíčová slova: Biomechanika, cvičení, korekce, odchylka, úder