

Souhrn

Název:

Silová příprava v tenise a její aplikace v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu.

Cíle práce:

Navrhnout model silové přípravy v ročním tréninkovém cyklu pro tenisty juniorské a seniorské kategorie. Specifikovat silovou přípravu z hlediska toho, v jakém období ročního cyklu se odehrává. Sestavit pro každé z těchto období několik příkladných variant silového tréninku.

Metoda:

Na základě literární rešerše sestavit návrh optimálního řešení dané problematiky.

Výsledky:

Umožní lépe porozumět problematice silové přípravy v tenise. Ozřejmí způsob její efektivní aplikace v tréninkové praxi.

Klíčová slova:

tenis, kondiční příprava, silové schopnosti, silový trénink