

ABSTRAKT

Název: Případová studie amatérských hráčů tenisu

Cíle: Cílem bakalářské práce je hodnocení míry zlepšení tenisové techniky a přesnosti tenisových úderů u předem vybraných amatérských hráčů tenisu.

Metody: První využitou metodou byla metoda získávání dat pomocí online ankety, pro získání dílčích výsledků byla použita metoda přímého pozorování hráčů při tréninkových jednotkách a třetí metodou bylo testování, které probíhalo na začátku a na konci tréninkového období pomocí „ITN On Court Assessment“.

Výsledky: Oba hráči zlepšili techniku i přesnost svých tenisových úderů. U hráče č. 1 byla přesnost úderů zlepšena o celý 1 level v testování „ITN On Court Assessment“. Při prvním testování (na začátku tréninkového období) získal hráč 126 bodů, zatímco při testování na konci tréninkového období získal 172 bodů. U hráče č. 2 bylo zlepšení přesnosti úderů menší, při prvním testování získal 162 bodů a při testování na konci tréninkového období získal 175 bodů. Technika úderů hráče č. 2 se zlepšila dvojnásobně. Hráči získali povědomí o hře tenis, znají základní pravidla hry a vědí, jak by se měli pohybovat na dvorci.

Klíčová slova: Tenisová technika, trénink, zlepšení, tréninkové období, ITN On Court Assessment.