Abstrakt

Předložená bakalářská práce se nazývá Kondiční příprava babytenistů.

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvoření kondičního programu na základě prostudování odborné literatury a dosavadních zkušeností z kvalifikovaných kurzů a studia FTVS. Kondiční program byl vytvořen pro skupinu tří chlapců a tří dívek, ověření jeho účinnosti proběhlo pomocí vstupního a výstupního testování.

V rámci této bakalářské práce byla využita kvalitativní metoda – testování podle testovacích baterií Českého tenisového svazu (ČTS) a Mezinárodní tenisové federace (ITF). Výsledky jsme porovnávali s normou Českého tenisového svazu a Německého tenisového svazu.

Bylo zjištěno, že námi vytvořený tréninkový program byl účinný u 9 z 10 testů. Jeden neúspěšný test se týkal vytrvalosti a byl vytvořen Mezinárodní tenisovou federací. Ve vytrvalostním testu dle Českého tenisového svazu zlepšení proběhlo u všech dětí testovaného souboru. Program tedy přinesl zlepšení v dynamické síle, rychlostních schopnostech, koordinaci, pohyblivosti a ve vytrvalostních schopnostech z 50%. V porovnání s normami ČTS bylo zjištěno, že některé děti splňují i normy nad jejich věk, v některých testech naopak normy nesplňují, jsou totiž vytvořené pro děti až od 9 let a náš testovaný soubor se skládal i z mladších účastníků

Klíčová slova: kondiční trénink, tenis, babytenis, sportovní trénink, mladší školní věk