

ABSTRAKT

Název práce: Optimální tenisový trénink v mladším školním věku

Cíle práce: Cílem této práce je skloubit v sobě teoretické informace týkající se sportovní přípravy dětí s informacemi o přípravě ve specifickém sportovním odvětví – tenisu a zpracování metodického materiálu srozumitelného pro širokou trenérskou veřejnost. Spojením teoretických poznatků z oblasti sportovního tréninku, psychologie sportu, sportovní přípravy dětí a dalších oborů s praktickými zkušenostmi z tréninku dětí a mládeže, předkládáme komplexní materiál odhalující informace o řešení nejdůležitějších úskalí v obsahu a metodice tréninku dětí v mladším školním věku. Doufáme, že obsahem této práce přispějeme ke zkvalitnění tenisové přípravy v tomto důležitém období dětského vývoje.

Metoda: Kvalitativní sběr literatury obsahující informace týkající se tréninku dětí v mladším školním věku, literatury specificky tenisové, která se touto oblastí zabývá a literatury obsahující informace k tématu optimálního všestranného rozvoje dětí v mladším školním věku. Posouzení relevantnosti obsahu celého spektra literatury.

Výsledky: Výsledkem je metodický materiál zabývající se základními principy v tréninku tenistů v mladším školním věku. Doplněný v praktické části o široký zásobník metodicko – organizačních forem a doplňkových aktivit, rozvíjejících motorické schopnosti a dovednosti dětí. Obsahově práce popisuje optimální tréninkový proces dětí ve věku 6 – 11 let, přizpůsobený dané specializaci - tenisu.

Klíčová slova: dlouhodobá koncepce tréninku, základní trénink, senzitivní období, koordinační schopnosti, všestrannost, mladší školní věk