

## **Abstrakt**

**Název:** Využití kondičního tréninku ve sportovní přípravě babytenistů v tenise

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je přispět k řešení problematiky optimalizace kondiční přípravy babytenistů, 7 až 10letých hráčů tenisu a návrh, ověření a hodnocení sestaveného tréninkového makrocyklu.

**Metody:** V naší práci jsme použili metodu testování pomocí sestavené baterie testů a následné analýzy naměřených dat. Druhou metodou bylo subjektivní hodnocení na základě participantního pozorování, které jsme prováděli v průběhu aplikace tréninkového programu

**Výsledky:** Zjistili jsme, že námi sestavený tréninkový program byl úspěšný ve všech testovaných oblastech pohybových schopností při námi sestavené hladině úspěšnosti. Na základě subjektivního pozorování bylo u většiny testovaných osob zjištěno viditelné zlepšení v pohybovém projevu.

**Klíčová slova:** babytenis, sportovní trénink, kondiční příprava