

Abstrakt

- **Název práce:** Analýza tréninkového procesu u začínajících squashistů.

- **Cíle práce:** Provést rozbor tréninků squashe u dětí v mladším školním věku a v praxi otestovat jeho vliv na získávání technických dovedností a na rozvoj kondičních schopností.

- **Metody:** Pozorování, testování.

- **Výsledky:** Squashový trénink rozvíjí kondiční schopnosti a děti v mladším školním věku se učí technickým dovednostem velmi rychle.

- **Klíčová slova:** squash, trénink, mladší školní věk, technická příprava, kondiční příprava