

Abstrakt

Název:

Využití expandérů v tenisovém tréninku

Cíle:

Hlavním cílem práce je sestavit kondiční trénink s využitím odporových gum. Trénink bude rozdělen na tři části a v každé bude využit jiný typ expandéru. Jednotlivé části budou úvodní část, hlavní část a závěrečné protažení. Přílohou budou fotografie jednotlivých cvičení. Vznikne tak zásobník cviků s využitím expandérů. Práce by pro trenéry tenisu mohla sloužit k častějšímu využívání těchto praktických pomůcek.

Metody:

Na základě analýzy dokumentů sestavíme tenisový trénink s využitím expandérů rozdělený na tři části. Zásobník cvičení bude ověřen v modelovém tréninku s dospělými hráči. Po absolvování navrženého tréninku uskutečníme s hráči rozhovor, který poslouží jako zpětná vazba k vyhodnocení tréninku.

Výsledky:

Výsledkem je vytvořený zásobník cviků využitelný pro kondiční přípravu v tenisovém tréninku. Teoretická východiska práce se zabírají kondičními faktory jako komplexu ovlivňující sportovní výkon v tenise. Navržený zásobník cviků byl otestován v modelovém tenisovém tréninku s dospělými hráči.

Klíčová slova: Cvičení, hráč, kondice, odporová guma, schopnosti, svaly, tenis