

Abstrakt

Název práce:

Dlouhodobá koncepce tenisového tréninku

Cíl práce:

Tato bakalářská práce si klade za cíl analyzovat, evaluovat a popsat význam dlouhodobé koncepce v tenisovém tréninku a v přípravě mladých tenistů pro jejich pozdější výkon i sportovní kariéru.

Použité metody:

Jedná se o bakalářskou práci teoretického charakteru, která byla zpracována formou rešerše domácí i zahraniční literatury. Byla v ní tudíž uplatněna metoda obsahové analýzy dokumentů spolu s obecnými metodami výzkumu, analýzou – syntézou a induktivním – deduktivním postupem.

Výsledky:

Výsledkem této práce je analýza, evaluace a deskripce podstaty dlouhodobé koncepce v tenisovém tréninku. Výhody tréninku odpovídajícímu vývoji při přípravě mladých tenistů oproti rané specializaci.

Klíčová slova:

Dlouhodobá koncepce, raná specializace, sportovní příprava dětí, předčasné vyčerpání adaptační kapacity, zdravotní aspekty, význam sportovních soutěží