

Abstrakt

- Název:** Kondiční příprava mladých tenistů ve věku 10 až 12 let.
- Cíle:** Cílem této diplomové práce je sestavit kondiční program vhodný pro věkovou skupinu mladších žáků, ověřit jeho účinnost a další využitelnost ve sportovní přípravě tenistů.
- Metody:** V naší práci jsme použili metodu testování pomocí sestavené baterie testů a následné analýzy naměřených dat. Druhou metodou bylo dotazníkové šetření zjišťující subjektivní pocity z náročnosti kondičního programu.
- Výsledky:** Zjistili jsme, že námi sestavený tréninkový program byl úspěšný ve všech testovaných oblastech pohybových schopností. Silové schopnosti pravděpodobně byly ovlivněny kondičním programem z 32%, koordinačně-rychlostní schopnosti z 8%, vytrvalostně-silové schopnosti z 48%, vytrvalostně-rychlostní schopnosti z 8% a rychlostní schopnosti z 5%. Zpětnou vazbou z dotazníkového šetření jsme zjistili, že kondiční program byl náročný, ale zvládnutelný.
- Klíčová slova:** děti a mládež, sportovní trénink, kondiční příprava, tenis