

ABSTRAKT

- Název:** Atletika v tenise
- Cíle:** Cílem práce je analýza pohybových schopností a atletických prvků využitých v tenise a jejich zakomponování do praxe. Vytvoření zásobníku cviků, který by mohl sloužit trenérům při sestavování tréninku pro své svěřence.
- Metody:** Práce má charakter případové studie. Cvičení byla vybrána na základě odborné literatury, konzultacemi s vybranými odborníky a vlastních zkušeností autora.
- Výsledky:** Přestože můžeme najít nespočet výzkumů a literatury ohledně samotné kondiční přípravy tenistů, důležitost atletické přípravy jako součásti kondiční přípravy je v literatuře zmíněná jen minimálně. K sestavení optimálních tréninkových jednotek bylo nutné čerpat také z všeobecné literatury a z vlastní trenérské praxe autora bakalářské práce.
- Klíčová slova:** Pohybové schopnosti, děti, hráč, kondiční příprava