

Přílohy

Příloha 1 – Seznam tabulek a zkratek

Seznam tabulek

| | |
|---|----|
| Tabulka č.1: Čas potřebný k dosažení maximální síly v jednotlivých sportech (Zatsiorsky, Kraemer, 2006). | 12 |
| Tabulka č.2: Vytrvalost můžeme členit podle Periče a Dovalila (2010) dle určitých kritérií: . | 19 |
| Tabulka č.3: Senzitivní období rozvoje jednotlivých pohybových schopností (Jebavý, Hojka, Kaplan, 2017)..... | 35 |
| Tabulka č.4: Z hlediska dlouhodobého rozvoje kondice tenistů můžeme vycházet z následující tabulky podle Crespa, Mileye (2001)..... | 35 |

Seznam zkratek

| | |
|-----|---|
| BH | Backhand |
| CNS | Centrální nervový systém |
| FH | Forehand |
| OM | Opakovací maximum |
| VO2 | Spotřeba kyslíku velkých svalových skupin |
| ZŠ | Základní škola |

Příloha 2 – Zásobník cviků z kapitoly 9.1

1. Atletická abeceda



Varianta a.

Varianta b.

Varianta c.

Provedení: Přes přední část chodidel, plný rozsah paží, náklon mírně vpřed, vzpřímená poloha těla, pravidelné dýchání.

2. Přeskoky přes švihadlo



Provedení: Kontakt s podložkou co nejkratší, vzpřímená poloha těla, pohyb švihadla vycházející ze zápěstí, pravidelné dýchání.

3. Chůze s výpadem a přetočením trupu



Provedení: Nášlap přes patu, koleno nepřesahuje úroveň špičky chodidla, výdech s rotací trupu.

4. Běžecké stupňované rovinky



Provedení: Plný rozsah paží, došlap přes přední část chodidla, zrychlení, pravidelné dýchání.

5. Cvičení na koordinačním žebříku



Varianta a.

Varianta b.

Varianta c.

Provedení: Kontakt s podložkou co nejkratší, práce paží, stejná frekvence po celou dobu provádění cviku, rytmičtější pohybu.

6. Starty z různých pozic



Varianta b.

Varianta d.

Provedení: Správné zaujetí výchozí polohy, co nejrychlejší reakce a zaujetí běžeckého pohybu.

7. Skoky přes nízké překážky



Varianta a

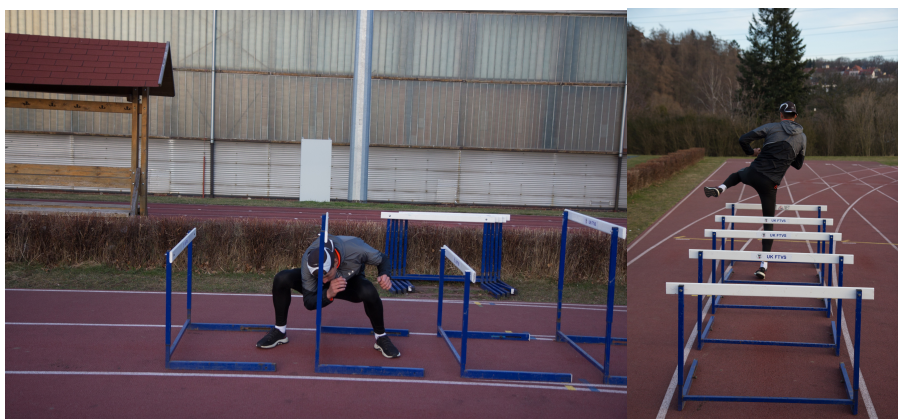
Varianta b.

Provedení: Kontakt s podložkou co nejkratší, vzpřímená poloha těla, pomocná práce paží, tělo nakloněno do směru pohybu, rytmizace pohybu.

8. Překážkářská abeceda – přechody



Varianta a.



Varianta b.

Varianta c.

Provedení: Plný rozsah paží, rytmizace pohybu, došlap za překážkou přes přední část chodidla, vzpřímená poloha těla.

9. Nácvik dřepu



Varianta a.

Provedení: Základní postavení na šířku pánve s chodidly rovnoběžnými. Stoj na plných chodidlech, kolena nepřesahují úroveň špičky chodidla. Pomalá kontrolovaná rychlost. Trup v mírném předklonu, nádech směrem k zemi a výdech při napřímení.

10. Trčení medicinbalu



Varianta c.

Provedení: Stoj rozkročný na předních částech chodidel, trčení s výdechem, vzpřímená pozice.

11. Zdvížení zpevněného těla



Provedení: Bedra se neprohýbají, pravidelné dýchání, hlava v prodlužení trupu.

12. Běh s koordinačním prvkem

Cvičení není graficky znázorněno.

13. Boční opakovaný krátký dril



Provedení: Dynamická práce nohou, co nejkratší doba kontaktu s podložkou, mírný předklon

14. Zanožování přes nohu



Provedení: Oporová noha v podřepu, snaha o protažení zadní nohy, pravidelné dýchání.

15. Skoky přes čáru



Varianta a.

Varianta c.

Provedení: Co nejkratší doba kontaktu s podložkou, vzpřímená poloha těla, dopad a odraz na přední část chodidla.

16. Starty s chycením míče

Cvičení není graficky znázorněno.

17. Reakce na barvu míčků



Provedení: Pomocní práce paží, práce na přední části chodidel, rovná záda, mírný předklon.

18. Australany



Provedení: Dopad a odraz z přední části chodidel, vzpřímená poloha těla, plný rozsah paží.

19. Rytíř



Provedení: Nášlap přes patu, koleno nepřesahuje úroveň špičky chodidla, pravidelné dýchání.

20. Holubičky



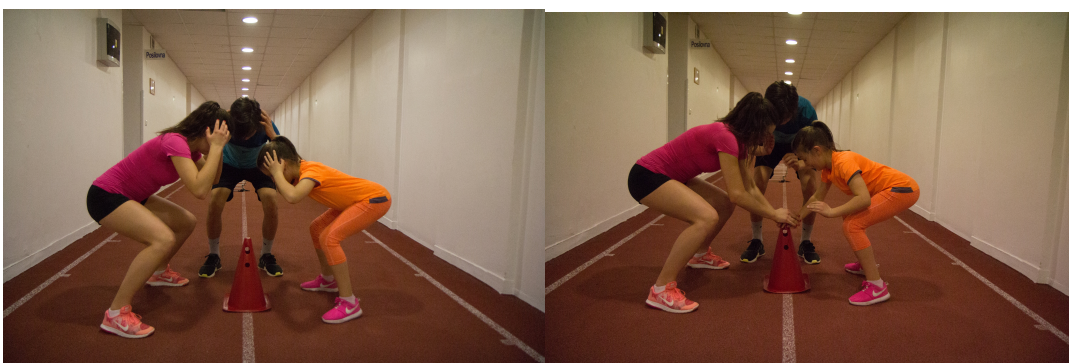
Provedení: Váha na stojné noze, na plném chodidle, hlava v prodlužení trupu, výdech s předklonem

21. Běh se směnou směru



Provedení: Změna běhu využitím pohybu crossover, pravidelné dýchání, plný rozsah paží.

22. Kužel



Provedení: Výchozí pozice je v podřepu, rovná záda po celou dobu, herní cvičení.

23. Lineární běh se změnou rychlosti

Cvičení není graficky zázorněno.

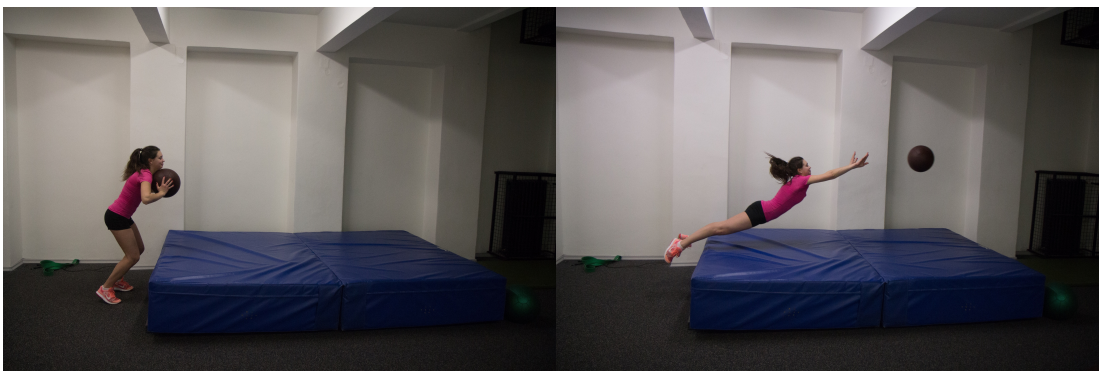
24. „Osmička“ kolem kuželů



Varianta a.

Provedení: Pohyb na přední části chodidel, plný rozsah paží u varianty a., mírný předklon, pravidelné dýchání.

25. Trčení medicinbalu v letu



Provedení: Stoj rozkročný na předních částech chodidel, trčení s výdechem, následný dopad do duchny.

26. Odhody medicinbalu z FH a BH postavení



Varianta a.

Varianta b.

Provedení: Vzpřímená poloha těla, zapojení tenisového postoje, po odhodu následovat míč, odhod s výdechem.

27. Kopírování pohybů tzv. „zrcadlo“



Provedení: Dbát na pohyb stranou (ne crossover), mírný předklon, podřep.

28. Běžecské skoky



Provedení: Plný rozsah paží s odrazem i dopadem, dopad na přední část chodidel, výdech s odrazem.