

Posudek vedoucího práce:

Téma práce: Tenisová zranění a jejich prevence

(59 stran, 5 obrázků, 1 tabulka)

Diplomant: Barbora Kosejková

Tenis je sportovní hra, při které hráči uplatňují řadu schopností a dovedností. Traduje se zde i velký podíl psychiky na sportovním výkonu a zkušenosti z praxe ukazují, že soutěžní forma (zejména u mládeže) vyvolává často stres, se kterým se mnozí jen těžko vyrovnávají. Koordinační náročnost tenisu, „nejistota“ délky utkání a tlak na neustálé rozhodování v časové tísni dělají z tenisu v elitní formě opravdu náročný sport. Fyzická připravenost hráče je proto jedním z nejdůležitějších předpokladů k úspěšnému zvládnutí zátěže tréninků i utkání. Četnost a charakter zranění, která provázejí tenistu po celou jeho kariéru, zásadně ovlivňují tréninkový proces a šance na úspěch v dlouhodobém výhledu. Vědomosti o možných tenisových zraněních, stejně jako hledání nejlepších preventivních opatření, mohou trenérům tenisu pomoci lépe plánovat a řídit přípravu od prvních krůčků až po dospělost. Proto téma práce oceňuji jako praktické a potřebné.

Cílem bakalářské práce bylo shrnutí informací o nejčastějších úrazech, jejich příčinách a možné prevenci u tenistů. Práce je pojata jako přehledová studie, čerpá z mnoha odborných zahraničních zdrojů. Oceňuji celkový přístup studentky ke zpracování práce, výběr témat a dobrou strukturu textu. Námětem by mohlo být zařazení obrázků s vyznačením důležitých míst (přetížení, zkrácení svalu, bolest) pro lepší orientaci čtenáře textu. Vhodné bylo též zmínění dalších faktorů, které mohou riziko zranění zvyšovat (technika, zkrácené svaly, příliš mnoho turnajů, povrch dvorce, podíl typů přípravy).

Jsem přesvědčen o praktické využitelnosti práce, mnoha tenisovým trenérům její přečtení umožní lepší orientaci, porozumění problematice a zavedení praktických opatření. Práci hodnotím jako zajímavou, praktickou, odborně zdůvodněnou a doporučuji ji k obhajobě.

Dotazy k obhajobě touto cestou nekladu, vyplynou až na místě z jejího průběhu...

5.9.2019

Mgr. Tomáš Kočib