

Abstrakt

Název: Kompenzační cvičení v tenise v praxi

Cíle: Hlavním cílem diplomové práce bylo porovnat, jak se liší úroveň flexibility a agility u aktivních tenistů mladšího školního věku z Norska a České republiky, a to i v závislosti na specifickém kompenzačním cvičení. Dalším cílem bylo získat informace o tréninkové přípravě norských tenisových hráčů a jejich porovnání s přípravou tenisových hráčů v České republice.

Metody: Práce má charakter kvazi-experimentální studie. Došlo ke vstupnímu a výstupnímu měření flexibility a agility. Výstupní měření se konalo s pěti týdenním časovým odstupem, který byl vyplněn intervencí zaměřenou na kompenzaci jednostranné činnosti s důrazem na flexibilitu a agilitu. Kromě toho trenéři norského klubu Oslo Tennis Klub, oslovení trenéři z celé České republiky a deset profesionálních tenistek z České reprezentace vyplnily specifickou anketu. Data byla analyzována pomocí statistických metod.

Výsledky: Hypotéza 1 předpokládající významnější vstupní data u norských probandů, než je tomu u českých probandů se nám dle naměřených vstupních dat u testu flexibility nepotvrdila. Naopak u agility testu se nám hypotéza 1 potvrdila. Hypotéza 2 předpokládala, že norská a česká skupina bude mít významné přírůstky v porovnání se vstupním měřením. To se potvrdilo v obou testech flexibility a agility testu. Dle statistické významnosti byly tyto testy převážně významné.

Klíčová slova: raná specializace, tenis, trénink odpovídající vývoji, kompenzace