

Posudek vedoucího práce

Téma práce: Silová příprava v tenise a její aplikace v jednotlivých obdobích ročního tréninkového cyklu

Diplomant: Petr Nejedlý

Autor se rozhodl zpracovat práci analyticko-praktického typu, kterou zaměřuje na silovou přípravu tenistů a navrhuje na základě literární rešerše i svých osobních zkušeností s problematikou postupy jak efektivně realizovat silový trénink v průběhu ročního tréninkového cyklu.

K řešení diplomového úkolu přistupoval svědomitě a prokázal odpovídající přehled o odborné literatuře. Postupy řešení úkolů odpovídají typu práce. Autor se musel vyrovnat s rozpornými názory na vhodnost některých cviků, které upravil i našel nové varianty. Prezentace výsledků je přehledná a jasná, navíc doplněná vlastní fotodokumentací. Návrh, jak silovou přípravu realizovat vychází z obecných principů sportovního tréninku, avšak je upraven pro specifika tenisu a je zde dokonce navržena úprava programu pro rozdílné herní styly hráčů.

Výsledná podoba práce může být cenným pomocníkem pro začínající tenisové trenéry, kterým může ušetřit mnoho času při vyhledávání informací a praktických návodů v oblasti kondiční přípravy.

Po formální ani po terminologické stránce nemám zásadních připomínek a práci hodnotím pozitivně. Práci doporučuji k obhajobě.

Dotazy pro obhajobu:

1. Jaké rozdíly byste doporučil pro přípravu hráče na rychlé a pomalé povrchy dvorce.
2. Jaké další faktory neuvedené v práci mohou se silovou přípravou souviset?
3. Které z uvedených cviků jste aplikoval na sobě či svých svěřencích?

23.9.2007


Mgr. Tomáš Kočib