

## Posudek vedoucího práce

Téma práce: Dynamické rozcvičení u závodních hráčů tenisu

Diplomant: Jakub Koskuba

Problematika rozcvičení je častým předmětem diskusí a rozdílných názorových přístupů. Tradiční způsoby přípravy před utkáním jsou napadány ze strany fyziologie i psychologických poznatků. V praxi se potom setkáváme se značnou individualizací tohoto procesu. Každá studie, která umožňuje lepší porozumění tomu, co se před utkáním děje je cenná a přináší inspiraci trenérské praxi.

Cílem práce bylo porovnat bezprostřední vliv statického a dynamického strečinku u závodních hráčů tenisu na úroveň výkonu ve vybraných pohybových testech. Testování bylo zajištěno s využitím moderního akcelerometru s předdefinovanými testy, který byl již v praxi mnohokrát vyzkoušen. K řešení diplomového úkolu přistupoval diplomant svědomitě a prokázal odpovídající přehled o odborné literatuře. Testování prováděl po dobré přípravě výzkumu a výsledky prezentuje názorně a čtivě.

Teoretická část obsahuje řadu pohledů na souvislosti procesu rozcvičení – zdravotní hledisko, pohybové programy, specifická cviků nebo vztah k technice. Tato část práce vytváří vhodné pozadí pro konkrétní výzkum.

Ve výzkumné části je popsán experiment, realizovaný u hráčů a hráček tenisu ve věku 11 – 26 let. Použité metody a postupy odpovídají cíli práce. Prezentace pohybových programů je přehledná, navíc doplněná vlastní fotodokumentací.

Po formální ani po terminologické stránce nemám zásadních připomínek a práci hodnotím pozitivně. Může pomoci trenérům v praxi a je cenným příspěvkem do širší diskuse o dané problematice. Práci doporučuji k obhajobě.

Dotazy pro obhajobu:

1. Jaké rozdíly byly ve vnímání jednotlivých typů rozcvičení probandy?
2. Jaké cviky byste doporučoval pro rozcvičení na druhé utkání ve stejném dni?
3. Které z uvedených cviků dělali probandům největší potíže?

Připomínky: str.17 – split-step není „pozice“, ale pohybový úkon  
některé citace nejsou ve standardním formátu

15.9.2012

Mgr. Tomáš Kočib