

ABSTRAKT

Název práce: Přínos jógy pro hráče tenisu

Cíl práce: Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda je jóga vhodným cvičením jako kompenzace jednostranné zátěže v tenise a zda díky ní můžeme předcházet některým zdravotním problémům. Na základě dostupných informací vytvořit návrh kompenzačního programu, který se dá využít během tréninkových jednotek.

Metody práce: Tato bakalářská práce je prací teoretickou. Informace jsou čerpány z odborné literatury, internetových zdrojů a vlastních zkušeností. Důležitost práce tkví ve studiu odborných pramenů v dedukci nových poznatků, jež ze studia literatury vyplynou.

Výsledky: Na základě studia odborné literatury a internetových zdrojů, jsem došla k závěru, že jóga je přijatelným kompenzačním programem pro jednostranně charakteristický tenis. Je vhodné ji zapojit jako preventivní péči pro zdraví tenistů a lze ji začlenit do tréninkové jednotky. Profesionální hráči jógu využívají již řadu let a značně to ovlivňuje jejich výkon.

Klíčová slova: jóga, kompenzace, tenis, jednostranná zátěž, svalové dysbalance