

Oponentský posudek

na bakalářskou diplomovou práci **Jany Šandové**, nazvané „**Přínos jógy pro hráče tenisu**“.

Předložená práce k obhajobě je zpracovaná na 50 stranách. Svým obsahem je směřována k pedagogické praxi a tak podstatnou část práce na závěrečných stranách, tvoří cvičební příklady s obrázky a stručným popisem. Autorka v Seznamu literatury uvádí 48 prací v nichž hledala poučení pro tvorbu své práce. Je chvályhodné, že řada prací je cizojazyčných.

Autorku zajímá tenis. Všímá si jeho pozitiv a je si současně vědoma, že jednostranná nadměrná zátěž, spjatá s tréninkem, může negativně ovlivňovat zdravotní stav tenisty. Aby čtenář dobře porozuměl jejímu záměru, tak se v úvodních kapitolách, 2. a 3., podrobněji zabývá tenisem. Upozorňuje také na různá tenisová poranění z pohledu studia literárních zdrojů, ale i z vlastních zkušeností.

Aby bylo možno předcházet poruchám zdraví, je poučena rovněž svými zkušenostmi i zkušenostmi jiných tenistů, že jóga má šanci vyrovnávat a harmonizovat lidský organismus, který usiluje o špičkový výkon. Proto další kapitoly jsou věnovány józe a myšlenkám její možné aplikace do tréninku tenistů.

Záměr autorky, vřadit do tréninku tenistů prvky z jógy považuji za pozitivní a současně nesnadný. To proto, že jak v práci uvádí, jóga není jen hatajóga.

Připomínky:

- Chybějící, nebo chybná písmenka – tenistů, místo *tenistům* (s.8); jeho náročnou, místo *náročnost* (s.11); tunu, místo *tonu* (s. 19)
- Nejednotné citování autorů za větami či odstavci.
- V Seznamu literatury na s. 48 – 50 není dodržena bibliografická citační norma ČSN ISO 690. To je vážný nedostatek.
- U části 2.3.2. by byla vhodná citace.
- Pokud sdělení v literárně rešeršní části není opatřeno citací, jedná se zřejmě o myšlenku autorky. Ovšem taková sdělení patří až do diskuse. Viz např. 4. odstavec na s. 12. Podobně je to se všemi ostatními myšlenkami, publikovanými „Z vlastní zkušenosti.....“.Např. na s. 19.
- Vzhledem k tomu, že v práci chybí kapitola DISKUSE, domnívám se, že bylo možné vedle citovaných významů jednotlivých ásan uvést i vlastní pohled na

smysl zařazení ásany do systému tréninku. Rovněž se domnívám, že pro aplikaci ásan v praxi, je třeba rozšířit informaci o přesném provedení; neboť i tendence k přesnějšímu provedení mění kvalitu účinnosti cvičení. (Např.: Orel, Srnka...).

Dotazy:

- Na základě čeho usuzujete, že jógové pohybové programy mají charakter vhodných kompenzačních cvičení pro hráče tenisu?
- Nevznikají zdravotní obtíže tenistů vlivem předčasné tenisové specializace, nebo jinými slovy, celkově chybné individuální tréninkové koncepci dětí a mládeže v tenise?
- Sousedství - „plněný obal“, je správné? (s.10)
- Čím se liší posturální od fázických svalů? (s.13)
- Jak je to správně s geneticky vrozeným systémem svalů podle Kubákové? (s. 13 – 14.)
- Domnívám se, že tvrzení u jednotlivých pozic jsou tak závažná, že by bylo třeba je opatřit literárními zdroji.
- Rovněž mám za to, že bylo možno formulovat Cíl práce. Totiž cíl, je vždy jeden. A pak je nutno formulovat úkoly, aby bylo možno cíl splnit.
- Do hlavní části tréninku se jóga hodí nebo nehodí?

Závěr:

Diplomantka si podle mého soudu zvolila nesnadné téma. Po prostudování práce jsem přesvědčen o jejím hlubším zájmu vyrovnat se s tématem především pro její budoucí pedagogickou práci. Je si vědoma, že takové úsilí má smysl. Přes uvedené připomínky hodnotím práci kladně a doporučuji ji k obhajobě.

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

V Praze, 8.9.2014