

## Posudek vedoucího práce

Téma práce: Přínos jógy pro hráče tenisu

Diplomant: Jana Šandová

Autorka se v práci zabývá problematikou, která se týká především zdraví hráčů tenisu. Cílem její práce bylo doporučit opatření, která budou minimalizovat rizika poruch podpurně-pohybového systému u sportující mládeže. Větší část díla je teoretickým rozбором problematiky. Diplomantka zde prokazuje dobré znalosti a přehled. Věnuje se posturální funkci páteře a důležitosti správného držení těla pro kvalitu pohybu.

V první části práce je popsáno zatížení v tenise i některé příčiny zranění u tenistů. Autorka se zabývá vlivem tenisu na pohybový aparát hráče a zmiňuje jednostranný charakter tenisu.

Další část práce je věnována stručnému seznámení s jógou a vybraným systémům či směrům jógy, které jsou z praxe nejvíce známy.

V deskriptivně analytické části práce potom autorka postupně dospěla k návrhu baterie cviků či ásan pro tenisty. Zdůrazňuje přitom roli jógy jako kompenzace jednostranné zátěže i její preventivní charakter. Vzhledem ke komplexnosti daného systému či filosofie mohlo být uvedeno i více poznatků či zkušeností s působením jógy na psychiku hráče.

Práce je kompaktní, přehledná a má praktický výstup. Navíc vytváří pozadí pro možné pokračování v diplomové práci. Práci shledávám pro praxi přínosnou a doporučuji ji k obhajobě.

Dotazy pro obhajobu:

1. Jakou roli hraje/může hrát jóga u hráčů tenisu v procesu regenerace a jaké vědomosti z této oblasti mají sami hráči?
2. Jaký potenciál může mít jóga vzhledem k ovlivnění psychiky hráče nebo i taktiky hry?
3. Které z příčin zranění by bylo možné v praxi minimalizovat?

8.9.2014

Mgr. Tomáš Kočib