

## Posudek vedoucího práce:

Téma práce: Využití expandérů v tenisovém tréninku

Diplomant: Matěj Velebil

Tréninkové postupy ve sportu se stále vyvíjí a inovují. Jedním z prvků je také nabídka nových tréninkových prostředků ve formě pomůcek. Některé pomůcky jsou vytvořeny komerčně, jiné vznikají na základě požadavků praxe. Odporové gummy jsou již v tenise používány i nejlepšími hráči světa. Téma práce proto sledávám přínosným a zajímavým pro praxi.

Bakalářská práce má 58 stran textu, 30 obrázků, 3 tabulky v textové části a 4 přílohy.

Cílem práce bylo navržení kondičního programu - zásobníku cviků pro mladé tenisty.

Teoretická část je přehledně rozdělena na 7 podkapitol. Autor se zde věnuje nejprve významu kondiční přípravy pro tenis, popisuje svaly zapojované intenzivně v tenisové hře. Rozebírá strukturu herního výkonu tenisty a věnuje se podrobněji kondičním faktorům. Stěžejní je kapitola o odporových gumách – pomůckách, které si vybral pro svůj zásobník cviků.

Teoretická část působí přehledně, uspořádaně a vytváří vhodný základ pro následný praktický návrh cviků.

Výzkumná část práce prezentuje vlastní zásobník cviků. Zásobník je dobře strukturován, cviky jsou srozumitelně popsány a doplněny příloženými obrázky. Autor zvolil základní rozdělení cviků podle jejich zařazení do různých částí tréninkové jednotky. Uvádí postupně cvičení statická i dynamická, obecnější i velmi tenisově specifická.

Celkový dojem z práce je dobrý, je v ní podstatný praktický potenciál a práce může sloužit jako vhodná pomůcka pro trenéry tenisu.

Vzhledem k uvedeným skutečnostem práci hodnotím pozitivně a doporučuji jí k obhajobě.

Dotazy k obhajobě:

1) Setkal jste se s problémem interference u některých uvedených cviků?

2) V čem hlavně vidíte přínos uvedených pomůcek a kterou byste doporučil jako první pro mládež v tenisovém tréninku?

3.9.2018

Mgr. Tomáš Kočib