

Posudek oponenta

Diplomová práce Evy Dobrovičové „Kondiční příprava mladých tenistů ve věku 10-12 let“ je zpracována na 113 stranách textu a obsahuje 5 obrázků a 10 grafů v textové části, 5 příloh. Formálně je členěna do devíti částí.

Kondiční příprava mládeže v tenise bývá u nás v praxi realizována ve velmi rozdílné kvalitě. Přitom se jedná o velmi důležitou podpůrnou oblast pro rozvoj potenciálu mladých hráčů a hráček. Tento potenciál se netýká pouze oblasti motoriky, ale také ovlivnění přístupu k tréninku (motivace, sebedůvěra, apod.). Proto je každá snaha o zkvalitnění trenérské práce v této oblasti a objektivizace výsledků takového snažení hodna ocenění. Téma tedy shledávám aktuální a nosné.

Cílem práce bylo sestavit kondiční program pro vybranou skupinu tenistů a ověřit jeho účinnost. V úvodu diplomantka uvádí několik informací o historii tenisu a také svou motivaci k volbě tématu. Teoretická část je velmi rozsáhlá. Autorka se postupně propracovává přes sportovní trénink ke kondiční přípravě a motorickým testům. Charakterizuje tenis, věnuje se koncepci sportovního tréninku u mládeže a uvádí zde řadu dalších souvislostí. Text je psán čtivě a srozumitelně, jsou zde uvedena podstatná fakta, která vedou k praktickým závěrům. Zaměření teoretické části mohlo být užší a uváděné širší souvislosti stačilo zmínit v odkazech na příslušné prameny. Na druhou stranu však pojetí teoretické části dokládá pečlivost a velký přehled autorky o daném tématu.

Použité metody vychází z cíle práce a odpovídají typu studie. V charakteristice sledovaného souboru by se také měla objevit informace o tenisové výkonnosti hráčů. Navržený kondiční program je popsán pečlivě a podrobně. Je všestranný a pestrý. Tenisté by mohli využívat také tenisovou raketu ve specifických cvičeních v rámci kondiční přípravy, aby docházelo k rozvoji citu pro manipulaci s náčiním. Ověření účinnosti prováděného programu bylo pomocí vstupních a výstupních testů. Autorka vybrala obecné i specifické testy dle vlastního uvážení. Zlepšení výkonu v testu je dobře prokazatelné, obtížněji se ovšem vztahuje ke zlepšení výkonu v tenisovém utkání nebo k tenisovým dovednostem. Výsledky jsou prezentovány na dobré úrovni a přehledně.

V diskusi se autorka vrací zejména k testování a jeho průběhu. Mohla být zde také zmínka o dotaznících a jejich úloze ve výzkumu. V závěru jsou shrnuta nejdůležitější fakta z provedeného výzkumu.

K formě práce ani k obsahu nemám zásadních připomínek. Autorka prokázala způsobilost řešit problém komplexně i schopnost sestavit přehledný čtivý text přinášející zhuštěné informace k danému tématu. Práci hodnotím vzhledem k výše uvedenému, k jejímu rozsahu a pečlivosti diplomantky velmi pozitivně a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

Na str.85 uvádíte, že stoupla „výkonnost“ hráčů. Co si pod tímto termínem představujete?

Do jaké míry je možno podle Vás dávat do souvislosti zlepšení v motorických testech a zlepšování hráče v tenisových utkáních?