

Eva Dobrovičová: Kondiční příprava mladých tenistů ve věku 10 až 12 let.
(posudek vedoucího práce)

Studentka kombinovaného studia byla velmi motivovaná k řešení zvoleného tématu. Učí na základní škole a pracuje již šest let jako kondiční trenérka v tenisovém oddíle.

Prostudoval celou řadu odborné literatury vztahující se k tréninku dětí a k tréninku tenisu.

Cílem práce bylo sestavit kondiční program vhodný pro skupinu mladších žáků a ověřit jeho účinnost. Program byl realizován po dobu šesti měsíců, bylo provedeno vstupní a výstupní testování. Sejně testy byly realizovány se skupinou stejně starých žáků ZŠ. U každého testu bylo hodnoceno zlepšení u testované a kontrolní skupiny, rozdíl potom byl uvažován jako důsledek realizace kondičního programu.

Studentka pracovala velice systematicky, cílevědomě a samostatně.

Práce je doplněna velice rozsáhlými přílohami, které obsahují: Obecné schéma dlouhodobé přípravy a obecné zásady pro specifickou přípravnou fázi RTP dle Crespa a kol. 2001, použité zahřívací části hodin v tréninkovém kondičním programu dle Periče 2008, protahovací cviky v tréninkovém kondičním programu dle Skopové a kol. 2005 a dle Hájkové a kol. 2002, dotazník k hodnocení tréninkového kondičního programu a vlastní šestiměsíční kondiční program.

Práce má velmi dobrou odbornou úroveň a je přínosná pro začínající kondiční trenéry tenisu.

Hodnocení:

V Praze 7. 9. 2011

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.