

Posudek vedoucího práce

Téma práce: Využití kompenzačního cvičení v tenisu s akcentem na eliminaci negativní zátěže bederní páteře

Diplomant: Lenka Misterková

Autorka se v práci zabývá problematikou, která se týká zdraví a přetěžování hráčů tenisu. Cílem její práce bylo jednak shrnutí poznatků o vlivu tenisu na lidskou páteř a jednak formulace doporučení, která budou minimalizovat rizika poruch u sportující mládeže. Větší část díla je teoretickým rozbořením problematiky. Diplomantka zde prokazuje dobré znalosti a přehled. Věnuje se posturální funkci páteře, důležitosti správného držení těla pro kvalitu pohybu a soustředí se především na oblast bederní páteře. Tenis je v práci charakterizován z mnoha úhlů pohledu – jak z metabolické a funkční roviny, tak i morfologicky. Praktickým cílem práce bylo potom navržení baterie cviků pro hráče tenisu.

Popis cviků je doplněn autentickými fotografiemi autorky práce, která sama cviky demonstruje, jsou zde popsána upozornění k provádění cviků a časté chyby kterých se mohou cvičenci dopouštět.

Práce je kompaktní, přehledná a má praktický výstup. Navíc vytváří pozadí pro možné pokračování, zejména při ověřování daného programu v praxi. Práci shledávám pro praxi přínosnou a doporučuji ji k obhajobě.

Dotazy pro obhajobu:

1. Jak byste doporučila postupovat u mladých tenistů v lekcích kondiční přípravy s ohledem na čas i prostor?
2. Jaká zranění jsou nejčastější na úrovni výkonnostního tenisu?
3. Které z příčin zranění by bylo možné v praxi minimalizovat?

8.9.2014

Mgr. Tomáš Kočib