

Abstrakt

Název: Kompenzační cvičení v tenise

Cíl: Shrnout poznatky v problematice jednostranné zátěže u tenistů a následně navrhnout kompenzační program.

Úkoly: První úkol této práce je přiblížení a vysvětlení tématu kompenzační cvičení v tenise za pomoci dostupné domácí i zahraniční literatury, odborných a vědeckých článků, diplomových a bakalářských prací. Druhým cílem je z dostupné literatury analyzovat potřebné komponenty výkonu hráče tenisu vztahující se k problematice jednostrannosti a dysbalance, a na tomto základě sestavit zásobník cviků, které nám pomůžou předejít, ale i eliminovat tuto svalovou nerovnováhu. Na základě literatury charakterizovat vliv kompenzačních cvičení v tréninkové jednotce pro tenisty a shrnout poznatky o jednostrannosti ve sportech.

Metody: Komparační analýza literatury zabývajícím se tématem kompenzační cvičení.

Výsledky: Z analýzy dostupné literatury nelze jednoznačně určit nejvhodnější kompenzační cvičení pro tenisty. Dohledali jsme poslední literaturu zabývajícím se kompenzačním cvičením v tenise až z roku 1990. Z vlastních zkušeností a analýzy uvedené literatury jsme sestavili ucelený kompenzační program pro tenisty.

Klíčová slova: postura, svalová dysbalance, jednostranná zátěž, kompenzační cvičení