

Posudek oponenta:

Téma práce: Kompenzační cvičení v tenise

Diplomant: Kristýna Halvová

Bakalářská práce má 66 stran textu, 4 tabulky a 36 obrázků v textové části a 3 přílohy. Cílem práce bylo shrnutí poznatků o kompenzačních cvičeních a následný návrh programu pro tenisty.

Teoretická část začíná přehledem studií, které byly v minulosti na kompenzaci ve sportu zaměřeny. Navazuje část týkající se tenisu, herního výkonu v tenise a jeho faktorů. Následuje stručný kineziologický rozbor vybraných tenisových pohybů. Autorka též pojednala o jednostranném zatížení tenistů a zdravotních rizicích tenisu. Teoretická část je přehledná, logicky sestavená a tvoří tak dobrý základ pro navržený zásobník cviků. Ten je asi největším přínosem práce pro praxi. Je opatřen fotografiemi a příslušným komentářem k jednotlivým cvikům. Práce může tak pomoci trenérům v praxi zkvalitňovat jejich tréninkové jednotky. V diskusi se autorka vrací k základním principům kompenzace a také reflektuje celou práci. Práce má podstatný praktický potenciál a může sloužit jako dobrá pomůcka pro trenéry tenisu. Vzhledem k uvedeným skutečnostem ji hodnotím pozitivně a doporučuji jí k obhajobě.

Dotazy k obhajobě:

- 1) Které cviky v zásobníku považujete za nejobtížnější?
- 2) Pozorovala jste nějaký vliv/účinek použitých cviků na pohybovou koordinaci hráčů?

7.5.2018

Mgr. Tomáš Kočib