

## Posudek vedoucího práce:

Téma práce: **Zásobník cvičení pro tenisovou přípravu**

Autorka: Bc. Tereza Baumová

V dnešní době se často setkáváme s nástupem i úpadkem popularity jednotlivých sportů a zdá se, že dynamika těchto procesů je větší než kdykoliv dříve. To se samozřejmě týká i sportovních her. Tenis má tradičně v ČR širokou základnu vzhledem k jeho popularitě a úspěchům českých hráčů na mezinárodní úrovni. K udržení této základny je zapotřebí neustále revidovat, přehodnocovat a upravovat učební postupy, aby byly v souladu s moderními vědeckými poznatky i potřebami sportovní populace. Téma práce proto hodnotím jako vysoce aktuální.

Cílem diplomové práce bylo vytvoření zásobníku cvičení pro čtyři části tenisové přípravy: technickou, taktickou, psychologickou a kondiční. Stanovený záměr se autorka pokusila řešit kombinací poznatků z literatury, internetových zdrojů a vlastních zkušeností.

Práce je zpracována čtivě a zajímavě, autorka se postupně věnuje představení tenisu a jeho charakteristice, motorickému učení a jednotlivým složkám sportovní přípravy. Poukazuje na nejčastější tréninková úskalí, jako je určitá náročnost tenisu na pohybové schopnosti a proces učení, včetně nejčastějších chyb, kterých se tenisoví trenéři dopouštějí. Teoretická část vytváří dobré pozadí pro následný zásobník cvičení a předem tak zdůvodňuje některé použité postupy.

Druhá část je zaměřena na vlastní návrh poměrně obsáhlého zásobníku průpravných i herních cvičení pro mladé hráčky a hráče tenisu. Tato část je velmi názorná, doplněná obrázky a inspirativní. Navíc je připojeno i motivační video s vybranými cviky. Práci hodnotím jako zajímavou, praktickou, odborně zdůvodněnou a doporučuji ji k obhajobě.

Dotazy k obhajobě:

Jak využijete výsledky práce ve své trenérské praxi?

Další dotazy vyplynou z průběhu obhajoby.

13. 6. 2023

Mgr. Tomáš Kočib