

Posudek vedoucího práce:

Téma práce: **Menstruační cyklus a výkonnost tenistek**

Autorka: Adéla Kroisová

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak jednotlivé fáze menstruačního cyklu působí na výkonnost tenistek, které jsou registrované v žebříčku Českého tenisového svazu. Autorka sama navrhla téma práce v souvislosti s její profesí trenérky tenisu i svých vlastních zkušeností z aktivní sportovní činnosti. Jedná se o velmi podnětné téma, přestože často zůstává přes svou důležitost poněkud skryto v pozadí. Na školeních trenérů je mu věnováno často málo prostoru nebo je úplně opomenuto. Oceňuji proto záměr i odvalu autorky práce toto téma zpracovat a pokusit se nahlédnout do praxe svoji výzkumnou sondou.

Práce je zpracována čtivě a zajímavě, autorka se postupně věnuje představení tenisu a jeho charakteristice, následuje pojednání o specifických tréninku žen a jejich rozdílným předpokladům pro sportovní výkon. Další podkapitoly jsou potom věnovány ženskému reprodukčnímu systému a vybraným souvislostem menstruace s dalšími fenomény jako jsou třeba psychika hráčky, antikoncepce nebo souběh se zdravotním omezením či problémem (diabetes). Teoretická část vytváří dobré pozadí pro následný výzkum a předem tak vlastně i zdůvodňuje některé použité okruhy pro dotazování.

Druhá část práce je zaměřena na vlastní případové studie osmi tenistek, které autorka realizovala u českých hráček tenisu do 160. místa národního žebříčku. Výzkumný vzorek byl vhodně zvolen a umožnil tak získat odpovědi od hráček, které hrají typicky nejvyšší tenisové turnaje na české domácí scéně. Právě tím se stává práce velmi užitečnou pro trenéry v našem prostředí a umožňuje nám přemýšlet o úpravách tréninkových programů a zatížení hráček i soutěžní činnosti v souvislosti s jejich cykly.

Práci hodnotím jako zajímavou, praktickou, odborně zdůvodněnou a doporučuji ji k obhajobě.

Dotazy k obhajobě:

Jak využijete výsledky práce ve své trenérské praxi?

Který podnět pro praxi trenéra považujete z výsledků práce za nejdůležitější?

Další dotazy vyplynou z průběhu obhajoby.

16. 6. 2023

Mgr. Tomáš Kočib