

Příloha k protokolu o SZZ č:

Diplomant: Ambrozová Markéta
Aprobace: učitelství pro SŠ, Bi-Tv

Vysoká škola : Jihočeská Univerzita

Pedagogická fakulta

Katedra : tělesné výchovy a sportu

Datum odevzdání posudku : 18. 5. 2009

Recenzent diplomové práce:

Mgr. Renata Malátová

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Návrh a ověření kompenzačního cvičení pro jednostranně zaměřeného sportovce, jeho prevence svalových dysbalancí

.....
(téma)

Předkládaná diplomová práce posluchačky Markéty Ambrozové se zabývá navržením a ověřením intervenčního, kompenzačního programu pro jednostranně zaměřeného sportovce – tenistů z Teniscentra Příbram. Diplomantka nejprve provedla vstupní (kontrolní) vyšetření svalových dysbalancí zvolenými standardními testy. Na základě výsledků vyšetření sestavila intervenční program, který zavedla do tréninkových jednotek tenistů po dobu 18 týdnů. Následně pro ověření účinnosti intervenčního programu provedla výstupní vyšetření shodné se vstupním. V práci byly stanoveny dvě hypotézy.

V teoretické části práce se diplomantka věnuje charakteristice tenisu, popisuje pohybový systém, vliv pohybu na lidský organismus, držení těla. Dále vysvětluje vznik svalových dysbalancí a jejich vyšetření a rozebírá význam kompenzačních cvičení.

Součástí výzkumné části práce jsou použité standardizované testy a navržený intervenční program, který byl sestaven jak na protažení vybraných posturálních svalů, tak na posílení zvolených fázických svalů, které jsou, podle diplomantky, v tenise nejvíce zatěžovány.

Výsledková část je přehledně zpracována do tabulek a grafů podle použitých testů.

Práce se zabývá aktuální problematikou, kdy jednostranná zátěž u dětí mladšího školního věku prokazatelně vede ke vzniku svalových dysbalancí a funkčním vadám pohybového systému.

V práci postrádám rozbor struktury tréninkové jednotky 11letých tenistů a vysvětlení do jaké fáze tréninkové jednotky byl intervenční program zařazen.

Předložená diplomová práce splňuje požadavky po obsahové i formální stránce, proto ji navrhuji k obhajobě.

Návrh na klasifikaci diplomové práce :

velmi dobře

Otázky k obhajobě:

Do jaké fáze tréninkové jednotky byl intervenční program zařazen?

Jaká byla struktura tréninkové jednotky 11letých tenistů, kteří trénují 2x týdně po dobu 1,5 hodiny?

Mgr. Renata Malátová, v.r.
recenzent diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 18.5.2009

Stupeň klasifikace :	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------------------	----------------	--------------------	--------------	------------------