

Příloha k protokolu o SZZ č.

Vysoká škola: Jihočeská univerzita

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Odevzdání posudku:

Diplomant: Radová Pavlína

Fakulta: pedagogická

Aprobace: TVS

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Petra Krásová, PhD.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Zpracování programu posilování ve vodě pro atlety se zaměřením na vrhy (téma)

Bakalářská práce studentky Pavlíny Radové o rozsahu 48 stran textu se zabývá sestavením a ověřením posilovacího programu zaměřeného na atlety vrhače ve vodním prostředí. Autorka je pro zpracování tohoto programu kvalifikována několikaletou aktivní účastí v závodní atletice se zaměřením na vrhy.

Z formálního hlediska je práce v pořádku až na str. 16, kdy se jedná o přímou citaci delšího textu a chybí zde odsazení, což považuji spíše za chybu způsobenou neúmyslně při formátování práce nežli jako opomenutí. Dále jsou v práci drobné překlepy a chyby ve formátování. Tyto chyby jsou však ojedinělé.

Teoretická část, nazvaná přehled poznatků, zabírá dvě třetiny práce. Obsahuje nezbytný teoretický přehled od historie atletiky přes charakteristiku vrhačských disciplín, dlouhodobé sportovní přípravy vrhače až po samotná specifika posilování, vlastnosti vodního prostředí jak z fyzikálního, tak z psychologického hlediska.

V praktické části se autorka zabývá nejen samotným ověřením posilovacího programu, ale převážně zlepšení jednotlivých probandů. Toto měření bylo provedeno pomocí testů zaměřených na explozivní sílu horních a dolních končetin a trupu. Měření probíhalo před a po intervenčním programu. Samotný hlavní cíl ověření programu tak ustupuje do pozadí účinku posilovacího programu. Dochází tak k překročení samotného cíle práce, což je v tomto případě spíše přínosem práce.

Samotný deseti-týdenní program je rozepsán pouze do dvou tabulek, kdy jednotlivé cviky jsou uvedeny pod čísly. Tento způsob se jeví jako poměrně málo přehledný a pro

nezasvěcené téměř nepoužitelný. Na druhou stranu zasvěcenému jedinci dává jasný a stručný přehled posilovacích cviků. Samotné cviky jsou poté popsány ihned pod tabulkami.

Výsledky práce jsou tak zaměřeny převážně na vyhodnocení testů jednotlivých probandů. Autorka zde zohledňuje nejen samotné výsledky, ale také možnosti jejich ovlivnění a správně uvádí, že při tak malém množství probandů není možné zjištěné výsledky zobecnit.

Práce je svou povahou velice přínosná jako inspirace trenérům a ukazuje, že možnosti alternativního využití vodního prostředí jsou nejen z hlediska zpestření tréninku, ale také ze zdravotního a samotného tréninkového hlediska.

Závěr: Jedná se o práci svojí kvalitou na velice dobré úrovni pro daný typ studia a proto i přes uvedené výhrady doporučuji práci k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1) Jaké bylo největší úskalí při sestavování programu posilování ve vodě?
- 2) Co myslíte, že bylo největším přínosem této alternativní metody posilování?
- 3) Jaké byly odezvy na tento způsob posilování u samotných probandů?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: výborně

PhDr. Petra Krásová, Ph.D., v.r.

.....
Podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 21. 5. 2010

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