

**Příloha k protokolu o SZZ č.**  
**Vysoká škola:** PF JCU České Budějovice

**Diplomant:** Alena Andršová  
**Aprobace:** Učitelství pro SŠ TV-BI

**Katedra:** tělesné výchovy a sportu

**Datum odevzdání posudku:** 23. 5. 2011

**Oponent:** PaedDr. Jaroslava Tenglová

## **POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE**

### **Návrh a ověření kompenzačního programu pro jednostranně zaměřeného sportovce**

---

(téma)

Diplomantka předkládá k obhajobě práci s názvem „Návrh a ověření kompenzačního programu pro jednostranně zaměřeného sportovce“.

Po všeobecném úvodu diplomantka rozebírá teorii z oblasti anatomie, stavby a fungování svalů, seznamuje se zásadami protahování a posilování.

Místo jasně formulovaného cíle práce zde najdeme popis postupu výzkumu a citaci Dovalila. Byla stanovena hypotéza, jejíž potvrzení však není v diskuzi uvedeno.

Studentka vybrala osmnáct testů, kterými zjišťovala výskyt svalových dysbalancí 25 žáků. Následovalo sestavení intervenčního programu, který byl prováděn po dobu šesti týdnů, a opětovné testování. Použité testy pro vstupní a výstupní měření a jsou v práci podrobně popsány a dokumentovány obrázky stejně jako kompenzační program.

Výsledky byly přehledně zpracovány do tabulek, škoda, že chybí názorné grafy. Testovací formulář by mohl být uveden v práci a ne v přílohách.

Kladem této práce je vytvoření kompenzačního programu, který při dlouhodobém použití pomůže vyrovnat svalové dysbalance u sportovců i běžné populace.

Po formální stránce je práce pečlivě zpracovaná, doplněná bohatou fotodokumentací. Škoda, že je zde množství chyb nejen vzniklých přepisem (cca 30, shoda podmětu s přísudkem, čárky), číslování stránek v obsahu neodpovídá vlastní práci.

Práce splňuje požadavky kladené na diplomovou práci a doporučuji ji k obhajobě.

**Návrh na klasifikaci diplomové práce: velmi dobře**

**Otázky k obhajobě:** 1. Jaké jsou důsledky svalových dysbalancí?  
2. Co je správné dýchání (uvádíte u cvičení v kompenzačním programu)?  
3. Bylo těžké odlišit správné a špatné provedení testů (nebyla by lepší posuzovací škála)?

PaedDr. Jaroslava Tenglová, v.r.

.....  
podpis oponenta diplomové práce

V Českých Budějovicích dne 23. 5. 2011

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