

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské Univerzity České Budějovice

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Aprobace: učitelství pro ZŠ – Tv/Z

Datum odevzdání posudku: 24.1.2011

Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová. Ph.D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Zjištění nejčastějších svalových dysbalancí a sestavení a ověření kompenzačního programu pro fotbalisty ve věku 21-33 let

Diplomová práce posluchačky Veroniky Matějkové o rozsahu 52 stran a 11 příloh se zabývá výskytem svalových dysbalancí u hráčů fotbalu. Cílem práce bylo vyšetřit možné svalové dysbalance u fotbalistů ve věku 21-33 let (vstupní vyšetření). Následně vypracovat kompenzační program a ten pak zařadit do tréninkového programu fotbalistů po dobu 2 až 3 měsíců. Na závěr kompenzačního programu provést výstupní vyšetření a zhodnotit stav svalů a účinnost kompenzačního programu. Jedná se o práci experimentální povahy.

Téma diplomové práce je v literatuře dostatečně probráno a diskutováno, přesto je stále aktuální, protože svalové dysbalance se u sportovců vyskytují a jejich nedostatečná kompenzace je velmi častá.

Úvodní stránky diplomové práce jsou v pořádku.

Abstrakt vystihuje předloženou práci.

V přehledu poznatků se studentka věnuje problematice fotbalu, nejčastějším fotbalovým zraněním a nejčastějším výskytům svalových dysbalancí ve fotbale. Dále zde rozebírá kompenzační cvičení. V textu jsou použity přímé i nepřímé citace.

V kapitole Cíle práce a hypotézy je jasně stanoven cíl, z něhož vyplívají konkrétní úkoly práce. Byly stanoveny dvě hypotézy.

V kapitole Metodologie se diplomantka nejprve věnuje charakteristice zvoleného souboru, poté popisuje použité metody práce a organizaci vlastního výzkumu.

Následuje kapitola Výsledky. Zde diplomantka nejprve uvádí výsledky antropometrického měření, kde uvádí pouze vypočítané směrodatné odchylky u sledovaných parametrů, zapomněla zde uvést průměrné hodnoty. Následně se věnuje výsledkům vstupnímu vyšetření, které jsou zpracovány v tabulce 1. Na základě tohoto vyšetření sestavila cílený kompenzační program, který byl zařazený do tréninkové jednotky a dále program pro

domácí cvičení. Oba programy byly opatřeny vlastní fotodokumentací a jsou součástí kapitoly výsledky. Pro ověření sestaveného kompenzačního programu sloužilo výstupní vyšetření, které je zaznamenáno v tabulce 2. Celkové porovnání vstupního a výstupního vyšetření je zaznamenáno na obrázku 23.

V kapitole Diskuse diplomantka konfrontuje získané výsledky s poznatky z literárních zdrojů.

V Závěru práce se diplomantka věnuje stanoveným hypotézám práce.

V Seznamu literatury diplomantka uvádí celkem 26 zdrojů, z toho jsou 3 zdroje cizojazyčné.

Předložená diplomová práce posluchačky Veroniky Matějkové splňuje po obsahové i formální stránce požadavky kladené na její zpracování.

Práci doporučuji k obhajobě s doplňujícími otázkami:

- 1) Jaké byly průměrné hodnoty sledovaných parametrů antropometrického měření?
- 2) Vysvětlíte, proč je celková kompenzace svalových dysbalancí ve sportu tak důležitá.

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: výborně

PhDr. Renata Malátová, Ph.D., v.r.

.....
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne 24. 1. 2011

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------