

POSUDEK VEDOUcíHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce: Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Jméno řešitele: Bc. Roman Malír

Jméno oponenta: PhDr. Jaroslav Křištofič

Název práce:

Vybraná gymnastická cvičení pro rozvoj flexibility kyčelních kloubů v tréninku karate

Cíl práce:

Cílem práce je ověřit vliv typicky gymnastických cvičení na rozvoj flexibility kyčelního kloubu u skupiny karatistů s rozdílnou délkou tréninkové praxe

1. Rozsah:

* stran textu	89 stran
* literárních pramenů (cizojazyčných)	140 (60)
* tabulky, grafy, přílohy	22 tabulek; 6 obrázků; 12 grafů; 10 příloh

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
samostatnost diplomanta při zpracování tématu	x			
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň		x		

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

ano

5. Hodnocení práce:

Diplomat zpracováním práce, dílčím způsobem na příkladu rozvoje flexibility kyčelních kloubů karatistů mladšího školního věku, řeší problematiku rozvoje pohyblivosti při využívání typicky gymnastických cvičení. Tím také navazuje na svoji práci bakalářkou, ve které v rovině teoretické ukazuje na možné průniky využívání pohybového obsahu gymnastiky v tréninku karate.

Při řešení práce se diplomant zaměřil na ověření vlivu vybraných gymnastických cvičení na flexibilitu kyčelních kloubů. Sestavil intervenční pohybový program, který aplikoval na vybrané skupině karatistů mladšího školního věku s rozdílnou délkou tréninkové praxe. Při řešení práce vycházel z kvalitně a rozsáhle zpracované literární rešerše zaměřené na problematiku kloubní pohyblivosti. V praktické části práce odpovídajícím způsobem prezentuje dosažené výsledky a uvádí srovnání obou skupin probandů. Dosažené výsledky jsou diskutovány a v závěru práce je odpovězeno na všechny stanovené vědecké otázky a hypotézy.

Diplomant postupoval samostatně, v průběhu řešení práce, zejména při přípravě a realizaci výzkumného šetření, prokázal schopnost samostatně pracovat s odbornou literaturou, plánovat a realizovat výzkumné šetření a řešit problémy vzniklé v průběhu realizace.

6. Doporučení práce k obhajobě:

doporučuji

7. Navržený klasifikační stupeň

dle průběhu obhajoby

v Praze 28. 8. 2019

podpis