

## POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno posluchače	Bc. Karel Novák
Název diplomové práce	Komparace svalových asymetrií u běžců na lyžích
Cíl práce	Cílem práce bylo sestavit metodický materiál pro kompenzaci svalových asymetrií u běžců na lyžích, a to na základě rešerše dohledané literatury a výsledků získaných z bakalářské práce autora.
Oponent diplomové práce	Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.

Rozsah:

Stran textu	84 stran
Literární zdroje	63 zdrojů (z toho 12 cizojazyčných)
Tabulky, grafy, přílohy	125 obr.

Náročnost tématu na:

	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	X	X		
vstupní data a jejich zpracování	X			
použité metody	X	X		

Kritéria hodnocení práce:

	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	X	X		
samostatnost při zpracování tématu	---	---	---	---
logická stavba práce	X			
práce s literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod	X			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	X	X		
stylistická úroveň	X			
nároky DP na podkladové materiály, konzultace	---	---	---	---
zpracování výsledků, použití analýz	---	---	---	---
využitelnost výsledků a námětů v praxi	X	X		

Doporučení/nedoporučení práce k obhajobě: **DOPORUČUJI K OBHAJOBĚ**

Navržený klasifikační stupeň: **VÝBORNĚ – VELMI DOBŘE** (podle průběhu obhajoby)

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Předkládaná diplomová práce je celkově koncipována jako metodický materiál pro kompenzaci svalových asymetrií u běžců na lyžích, jehož podkladem byla nejen rešerše dohledané literatury, ale i výsledky měření z bakalářské práce autora.

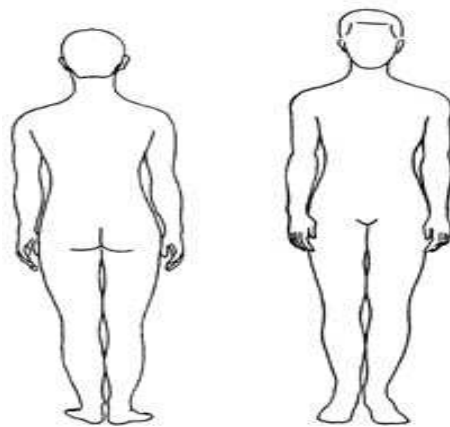
Text celé práce je členěn do několika přehledných částí. Abstrakt (cz/eng) je přehledný a strukturovaný. V Úvodu je zdůvodněna volba tématu. V Teoretické části postrádám kap. týkající se výskytu svalových asymetrií konkrétně u této specificky sportující skupiny populace (např. zdroj - ALTER, Michael. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. ISBN 978-80-7169-763-3. – str. 56.). Následně byl formulován hlavní cíl a úkoly práce. V kap. 4 Metodika, resp. 5 Výsledky mohly být např. tabulkově zmíněny výsledky měření z autorovy BP, na které je zde odkazováno. Zásobník kompenzačních cviků je zpracován přehledně, srozumitelně, s fotogalerií a podrobným popisem, který ještě mohl být doplněn o položku Chyby/Nesprávné provedení cviku. Diskuse je vhodně zaměřena na vzájemné porovnání jednotlivých studií. V Závěru, který je stručným shrnutím celé práce, postrádám vyjádření osobního postoje k dané problematice.

Formální i obsahové zpracování této diplomové práce zcela odpovídá požadavkům kladeným na práce podobného charakteru. Celkově je práce na dobré jazykové úrovni. Student prokázal schopnost samostatně odborně pracovat, jak teoreticky, tak i prakticky. Výsledek kontroly podobnosti textu je v souladu s Opatřením děkanky č. 4/2020.

Předloženou diplomovou práci hodnotím klasifikačním stupněm VÝBORNĚ – VELMI DOBŘE (podle průběhu obhajoby)

Otázky k obhajobě?

1/ Zakreslete na obr. svalové skupiny, které mají tendenci ochabovat a které se zkracovat. Uveďte příklady cviků z Vašeho zásobníku, které byste na dané svalové skupiny aplikoval.



2/ Jak byste stručně instruoval probanda před prováděním doporučených cviků? Na co konkrétně byste ho upozornil např. ohledně dýchání, podložky, načasování cviků atd.?

2/ Kompenzační cvičení jsou pouze jednou z možností regenerace. Jaké další formy regenerace by podle Vašeho názoru mohly být využity a byly by přínosné u běžců na lyžích?

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly: Mgr. Ivana Kinkorová, Ph.D.

V Praze dne: 23. 8. 2021

Podpis: