

PhDr. R. Vorálek Ph.D.

Oponent: .....

### Posudek oponenta:

Diplomová práce studentky Bc. Lenky Matulkové s názvem „Kompenzace svalové nerovnováhy posturálního systému u výkonnostního volejbalu žen“ obsahuje 62 stran psaného textu a 6 stran příloh. Seznam použité literatury čítá 19 publikací především od českých autorů.

Teoretická část práce je zpracována na velmi dobré úrovni. Obsahuje hlavní kapitoly zabývající se – charakteristikou herních činností jednotlivce, kondičním tréninkem, přetížením, přepětím a přetrénováním, regenerací ve sportu, obnovou svalové nerovnováhy a funkční diagnostikou pohybového aparátu.

*Otázka: Proč nebyly citovány práce, které se danou či velmi podobnou problematikou zabývaly?*

Cílem bylo sledování potenciálních změn na posturálním systému hráček volejbalu prostřednictvím cíleného kompenzačního programu. Východiskem pro stanovení cíle byla bakalářská práce, kde byly u hráček testováním zjištěny svalové dysbalance a nerovnováhy mezi jednotlivými svalovými skupinami.

*Otázka: Vysvětlíte význam zařazení poslední věty v kapitole „Cíle práce“?*

Ke splnění cíle vedlo provedení šesti úkolů. Stanoveny byly dvě hypotézy.

Výzkumný soubor tvořilo druholigové družstvo žen, na kterém byly aplikovány kompenzační cvičení, jejichž délka se pohybovala kolem deseti až patnácti minut před a po tréninku třikrát týdně.

*Otázka: Kolik tréninků absolvovalo sledované družstvo v týdenním mikrocyklu a jaká byla docházka?*

*Otázka: Po jaký časový horizont byl kompenzační program aplikován?*

*Otázka: Bylo cvičení řízené?*

*Otázka: Docházelo při cvičení ke korekcím v provádění cviků?*

*Otázka: Prováděly všechny hráčky stejná cvičení se stejnými intervaly?*

*Otázka: Jelikož má délka jednostranného zatěžování vliv na negativní změny v pohybovém aparátu, je nutná u hráček, které absolvovaly větší penzum tréninkového zatížení, i delší aplikace kompenzačního cvičení, než u hráček, jež byly zatěžovány méně?*

Výzkumný soubor čítající osm hráček se mi zdá malý.

*Otázka: Byl splněn poslední bod v úkolech práce?*

Do první věty v závěru práce (strana 60), by bylo třeba doplnit – bez řádné kompenzace.

Závěr: Diplomová práce je i přes některé nedostatky zpracována na dobré úrovni a proto ji doporučuji k obhajobě.

Praze 1.5.2009

V ..... dne .....

*R. Vorálek*

.....  
podpis oponenta