

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Ondřej Špůr: Vliv specifického tréninkového programu na hybný systém

Oponent: Mgr. Petra Pravečková, Ph.D.

Bakalářská práce, která je zpracovaná na 58 stranách textu včetně příloh, se zabývá vlivem specifického tréninkového programu na hybný systém golfisty.

V úvodu student objasňuje výběr tématu a jakým způsobem bude výzkum probíhat. V teoretické části stanovuje definici golfu a nejasné počátky původu této hry. Pokračuje výkladem o golfovém švihů a o aspektech s ním souvisejících. Další kapitola se zabývá svaly, které jsou označovány za klíčové, při golfovém švihů. Následně uvádí kapitoly o svalových dysbalancích, stavbě kompenzačních programů, diagnostice pohybového aparátu, uvolňování, strečinku, posilování, relaxaci, dysbalancích v golfu a kompenzačních cvičeních pro hráče golfu.

V metodologické části práce se snaží popsat metody měření, kterými pro tento výzkum byli: kineziologický rozbor, tělesné složení, zátěžová diagnostika a stabilometrie. Dále je uvedena dohromady výsledková část s diskuzní, kde je prezentováno vždy vstupní a výstupní vyšetření – a to svalového zkrácení dle Jandy, hodnocení tělesného složení, funkčního vyšetření podle Bunce a hodnocení stability pomocí výchylek delta X a delta Y a pomocí TTW (Total Traveled Way). V závěru diskuze shrnuje nejvýraznější změny, které byly zaznamenány po aplikaci dvouměsíčního specifického tréninkového programu.

V závěru bakalářské práce se snaží o celkové zhodnocení vlivu specifického tréninkového programu na svalový aparát, parametry tělesného složení, posturografii a zátěžovou diagnostiku hráče golfu. Konstatuje především snížení svalového tonu, pozitivní změny ve funkčním vyšetření, tělesném složení i stabilometrii. Avšak u svalových dysbalancí změny minimální

Hodnocení předložené diplomové práce.

Bakalářská práce, která se zabývá zajímavým tématem, obsahuje bohužel poměrně velké nedostatky jak v oblasti metodologie, tak i velké množství gramatických chyb –

především v interpunkci, ale i chyb stylistických a významových. Z chyb metodologických uvádím např. absenci charakteristiky výzkumu. Autor nezmínil ani slovem o jaký výzkum se jedná. Dále postrádám detailnější popis sledovaného souboru – proč a jakým způsobem byl vybrán. Výsledková část a diskuze by měly být samostatné kapitoly. Dále proč v abstraktu uvádíte jiný název, než je název práce? V použité literatuře není vše, co bylo citováno v práci. Proč není ani zmínka o specifickém tréninkovém programu, který proband absolvoval – jak byl sestaven a proč byl takto sestaven. Proč se dozvídáme až v samotném závěru, že aplikovaný specifický tréninkový program si sestavoval sám proband a to na základě vstupních testů? V úkolech práce, je totiž uvedeno, že bude stanoven program před vstupní sportovní diagnostikou. V práci je spousta dalších nesrovnalostí, kde na jedné straně něco uvedeno a o několik stran dále zase vyvráceno. V závěru není jasně řečeno, zda se všechny hypotézy potvrdily nebo nikoli.

S přihlédnutím k výše uvedeným faktům na mě práce působí, že byla psána ve spěchu a bez jisté dávky preciznosti. Je to škoda, jelikož problematika, kterou se práce zabývá, je velmi zajímavá a výsledky výzkumu, který nebyl nejjednodušší, by mohly být přínosem pro teorii, metodiku i praxi českého golfu. Beru ovšem na vědomí, že toto dílo je první větší samostatná práce a že chybami se člověk učí. Proto doporučuji v tomto výzkumu pokračovat a zohlednit uvedené připomínky.

Hodnocení: velmi dobře

V Praze, dne: 2.5.2010

Mgr. Petra Pravečková, Ph.D.

Petra Pravečková