

Posudek vedoucího práce

Bakalářská práce Ondřeje Špůra „Vliv specifického tréninkového programu na hybný systém“ je zpracována na 58 stranách textu a je členěna do dvou částí teoretických východisek a části metodické a výsledkové. Teoretická část je zpracována po obsahové stránce na velmi dobré úrovni. Cílem práce bylo prokázat vliv specifického tréninkového programu na hybný systém. Vliv specifického tréninkového programu na hybný systém byl zjišťován pomocí kineziologického rozboru fyzioterapeutem. Na běhacím pásu (COSMOS H-P) byla měřena zátěžová diagnostika. Tělesné složení bylo zjištěno jak přístrojem In Body 3.0, tak přístrojem Body impedance analyzer a stabilita byla zjištěna pomocí tlakové desky FootScan. Výsledky ukazují na vliv vytvořeného programu.


Práce je psána přehledně. V diskusi se jedná spíše o komentování výsledků, chybí srovnání s podobnými výzkumy.

Celkově je práce velmi dobré úrovně, autorovi lze vytknout opakované překlapy a několik slangových výrazů.

Otázky k obhajobě:

1. Které svalové skupiny jsou v golfu přetěžovány?
2. Jaké doporučení do praxe lze na základě Vašeho výzkumu navrhnout?

V Praze 2.5. 2010


doc. PhDr. Vladimír Süß, Ph.D.
Vedoucí práce

