

Posudek vedoucího práce: PaedDr. Jarmily Segeťové

Eva Chaloupková: Využití kompenzačních cvičení a balančních pomůcek v atletice

Vytvořit zásobník kompenzačních cvičení a jejich obměn s využitím vhodných balančních pomůcek, s návrhem cvičebního programu bylo hlavním záměrem diplomové práce. Autorka ve své práci zúročila vlastní zkušenosti z gymnastické praxe. Dokázala vybrat a posoudit vhodné cvičení pro atletickou praxi. Diplomantka splnila zadání diplomového úkolu a danou tematiku zpracovala rešeršním způsobem.

Na práci pracovala zcela samostatně. Zpočátku otálela s jejím zpracováním. V závěru pracovala zcela samostatně. Projevila kreativní a iniciativní přístup a velmi zodpovědně a pravidelně konzultovala problémové statě v DP. Z odborné literatury přinesla řadu poznatků o kompenzaci pohybu, o kineziologii atletických disciplín a upozornila na problematiku svalstva pánevního dna.

Pro sestavení kompenzačního programu vhodně vybrala cviky zaměřené na držení těla, na posílení pánevního dna, na protažení posturálního svalstva a na posílení fázického svalstva. V diskusi upozornila na vyváženost fyzické činnosti a regeneraci organismu. Hodnotím jasně formulovaný závěr práce, který je dobrým vyústěním směrem k aplikaci do atletiky.

Práce je přehledně doplněna obrázkovým materiálem, který ve výsledkové části (80 obrázků) přispívá dílčím způsobem k řešení otázek cílených k regeneraci atletického pohybu.

Hodnocení:



Praha 6.9. 2010

PaedDr. J. Segeťová

