

## Posudek na diplomovou práci

*Návrh vyrovnávacích cvičení ovlivňující výkonnost sportovního střelce v libovolné pistolí*

Posluchač: **Bc. Miroslav Růžička**

Předložená diplomová práce se podle názvu zabývá návrhem vyrovnávacích cvičení ovlivňující výkonnost sportovního střelce. Tato 80 stránková diplomová práce je rozdělena do 6 kapitol. Její text doplňuje 49 obrázků převzatých z jiné literatury.

Cílem této práce bylo sestavit návrh kompenzačních cvičení pro sportovní střelce v pistolových disciplínách, kde jejich sportovní výkonnost je ovlivněna jednostranným zatěžováním a nedostatkem pohybové aktivity.

Diplomant na základě prostudovaných teoretických východisek a vlastních zkušeností popsal negativní jevy, které ovlivňují výkon v disciplíně libovolná pistole.

Ve třetí kapitole seznamuje diplomant čtenáře s problematikou vadného držení těla, svalovou nerovnováhou a z toho vyplývající bolesti zad. Ve čtvrté kapitole se obsírně zabývá faktory, které ovlivňují výkonnost při střelbě z libovolné pistole.

V páté kapitole předkládá návrh vyrovnávacích cvičení pro střelce z libovolné pistole, který je doplněn obrázky správně provedených kompenzačních a protahovacích cviků.

Diplomant v závěru práce na základě vlastních zkušeností považuje stabilitu za jeden hlavních faktorů ovlivňující výkonnost střelce. Cvičení, která diplomant navrhl jsou zaměřena na nejčastější poruchy a typické syndromy, které dlouhodobou zátěží bez systematické, cílené a odborné regenerace a kompenzace, mohou ovlivnit faktory ovlivňující výkonnost střelce.

Tato práce je teoretického charakteru a diplomant pracoval samostatně. Práce byla průběžně konzultována a korigována.

Diplomant svou práci prokázal, že jeho praktické a teoretické znalosti jsou na požadované výši. Místy gramatická nedostatečnost a překlepy v diplomové práci na její kvalitě významněji neubírají.

Celkové hodnocení: **dobře**

Praha 5. května 2006

Mgr. ing. Miloš Fiala  
vedoucí diplomové práce