

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno oponenta práce:

Mgr. Lenka Satrapová

Jméno diplomanta:

Bc. Kateřina Kóšová

Název diplomové práce:

Kompenzační program pro hráče volejbalu

Cíl práce:

Cílem práce je vyhodnotit nakolik se u hráčů volejbalu změní Index senzomotorické regulace a Symetrický poměr pravé a levé poloviny těla po absolvování šestitýdenního kompenzačního programu na balančních plošinách oproti hráčům provádějících kondiční trénink sestavený trenéry jejich týmu. Dále bylo cílem zjistit dotazníkovou metodou subjektivní pocit bolesti hlezenního kloubu na škále bolesti od 0 do 10 a přítomnost subjektivního pocitu instability hlezenního kloubu před a po absolvování šestitýdenního programu.

1. Rozsah:

| | |
|---------------------------------------|--|
| * stran textu | 59 |
| * literárních pramenů (cizojazyčných) | 60 (z toho 19 cizojazyčných) |
| * tabulky, grafy, přílohy | 4 tabulky, 9 obrázků, 8 grafů a 5 příloh |

2. Náročnost tématu na:

| | nadprůměrné | průměrné | podprůměrné |
|-------------------------------------|-------------|----------|-------------|
| * teoretické znalosti | | x | |
| * vstupní údaje a jejich zpracování | | x | |
| * použité metody | | x | |

3. Kritéria hodnocení práce:

| | stupeň hodnocení | | | |
|---|------------------|-------------|------------|--------------|
| | výborně | velmi dobře | vyhovující | nevyhovující |
| stupeň splnění cíle práce | x | | | |
| <i>cíl práce byl splněn</i> | | | | |
| hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu | | x | | |
| <i>v teoretické části postrádám popis běžně užívaných kondičních programů pro volejbalisty</i> | | | | |
| logická stavba práce | x | | | |
| <i>odpovídá požadavkům kladeným na DP</i> | | | | |
| práce s literaturou včetně citací | | x | | |
| <i>nižší počet cizojazyčných zdrojů</i> | | | | |
| adekvátnost použitých metod | | x | | |
| <i>specifické balanční plošiny nejsou pro sportovní týmy běžně dostupné</i> | | | | |
| úprava práce (text, grafy, tabulky) | | x | | |
| stylistická úroveň | | x | | |
| <i>drobné překlepy str. 34 20 do + 20 stupňů, str. 39 ...rozvoje. V článku. Pokud..., str. 39 cvičební jednotu; facilitacích mechanismů, str. 46. levopravé směru, str. 55 a 60 ve skupině a...</i> | | | | |

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná

průměrná

podprůměrná

5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

1) Proč byste pro nácvik koordinace u volejbalistů zvolila právě cvičení tai-chi, na které se odkazujete v práci? Pro takto dynamický sport se mi nezdá zcela adekvátní.

2) Na str. 38 popisujete běžně užívané metody LTV po úrazech hlezenního kloubu, bylo by možné zvolit ještě další metody?

3) Jaký by mělo význam provádět tréninkový kondiční program na žíněnkách nebo gymnastickém koberci (str. 66), když pak probandi budou trénovat a hrát na tvrdém povrchu v hale?

4) Cvičební programy pro hráče se mi zdají neporovnatelné, program od trenérů týmu nezahrnuje jediný cvik pro cílené zvyšování stability hlezenního kloubu. Stejně tak polovina probandů ve skupině B nepocítovala bolest ani pocit instability v kloubu. Diplomantka na to však v diskuzi upozorňuje. Cvičila skupina A i program sestavený od trenérů týmu?

6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

7. Navržený klasifikační stupeň

velmi dobře

1.5.2013

Mgr. Lenka Satrapová

