

Posudek vedoucí diplomové práce

Autor: **Bc. Markéta Křivánková**

Název: **Prevence pohybových poruch v posilovacím tréninku**

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

Rozsah: 99 stran

Literatura: 60 literárních odkazů

Obsah práce:

Předkládaná teoretická diplomová práce nabízí nejprve úvod do funkce pohybového systému, pojednání o významu a diagnostice funkce hlubokého stabilizačního systému a nakonec se zabývá kritickou analýzou cviků využívaných v posilovacím tréninku. Upozorňuje na chyby a doporučuje vhodné provedení na základě moderních kineziologických poznatků.

Dotazy k obhajobě:

- 1) V práci zdůrazňujete význam znalostí týkajících se zapojení hlubokého stabilizačního systému v trenérské praxi. Jak byste jednoduše shrnula Vaše doporučení?
- 2) Jaké jsou Vaše další plány s předkládaným textem? Uvažujete o publikaci?

Hodnocení:

Diplomantka Bc. Markéta Křivánková napsala již svoji bakalářskou práci na vysoké odborné úrovni. Pro studenty oboru Tělesná výchova a sport není snadné a obvyklé pracovat s nejmodernějšími kineziologickými poznatky v oblasti hlubokého stabilizačního systému a aplikovat je pro tělovýchovnou praxi. O to je každá taková snaha cennější.

Bakalářská práce pod vedením PhDr. Pavla Hráského, Ph.D. byla věnována kasuistice sportovkyně se svalovou dysbalancí, kdy byl zkoumán efekt pohybového programu. Její část byla následně využita při publikaci v časopisu Tělesná výchova a sport mládeže.

Při konzultacích, jak pojmout práci diplomovou, jsme se s Markétou domluvily na práci teoretické. Těžištěm práce tak je zajímavá a inovativní analýza cviků využívaných v kondičním tréninku. Markéta při zpracování vycházela ze své dlouholeté sportovní i trenérské praxe, z kvalitních tuzemských prací data staršího (Srdečný, Čermák, Vele) i novějšího (Kolář, Stackeová) i neobvyklého množství prací zahraničních. Schopnost kriticky pracovat s informacemi je u Markéty na vysoké (zcela neobvyklé) úrovni, zároveň však vše je aplikováno do reálné praxe a ústí do jasných a konkrétních doporučení. Přínosnost Markétiny práce tak hodnotím velmi vysoko a věřím v její přesah.

Formální zpracování je na dobré úrovni. Text má strukturu metodologicky odpovídající teoretické práci. Jazyková úroveň je rovněž velmi dobrá. Úsilí o zcela precizní pochopení každého detailu práce bylo chvályhodné, nicméně vedlo k časové prodlevě, která ovlivnila možnost revizí při finalizaci.

Diplomantce bych rozhodně doporučila pokračování v tématu a jeho další rozvíjení, ať již v rámci postgraduálního studia, ve formě publikací či v lektorské praxi.

Souhrn:

Autorka práce Bc. Markéta Křivánková své téma zpracovala samostatně. Práce splňuje požadavky kladené na vypracování diplomové práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 23. 4. 2018

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.