

## **Posudek vedoucího DP**

**Student: Bc. Jan Bárta**

### **Název diplomové práce: Kompenzační cvičení v ledním hokeji**

Student Jan Bárta se ve své DP pokusil o intervenci zaměřenou na zlepšení flexibility a snížení svalových dysbalancí u hráčů ledního hokeje. V přílohové části pak uvádí konkrétní zásobník cvičení zaměřených na snížení svalových dysbalancí a zvýšení flexibility i s konkrétní četností. Původní záměr studenta byl odlišný, ovšem díky kovidu velmi operativně přišel s náhradním řešením. V něm měl použít i daleko sofistikovanější testy za pomoci měřících přístrojů, ale i to díky situaci nakonec nebylo možné zrealizovat. Proto oceňuji i současnou podobu práce, která má logický obsah včetně krátké intervence.

Jistě by vyšší kvalitě DP prospěla mnohem podrobnější analýza dysbalance všech cvičenců při vstupu do intervence, na jejím základě by se pak mnohem přesněji poznaly případné dopady cvičení. Stejně je to i s celkovou dobou intervence. Ta se nyní pohybuje na spodní hranici, kdy může obsah intervence přinést nějaké měřitelné výsledky.

Student se snažil samostatně plnit zadané úkoly, své kroky pravidelně konzultoval s vedoucím práce i některými dalšími kolegy z jiných kateder.

V navrhované podobě DP splňuje základní požadavky na ní kladené, má standartní úpravu a doporučuji jí k obhajobě.

V Praze 11.6. 2021

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.  
katedra atletiky