



Zápis o části státní závěrečné zkoušky Obhajoba závěrečné práce

Akademický rok: 2020/2021

Jméno a příjmení studenta: Bc. Michaela Boháčová

Rok narození: 1984

Identifikační číslo studenta: 71370875

Typ studijního programu: navazující magisterský

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Identifikační čísla studia: 515563

Název práce: Rozvoj flexibility a její vliv na sportovní trénink juda

Pracoviště práce: Technické a úpolové sporty (51-600600)

Jazyk práce: čeština

Jazyk obhajoby: čeština

Vedoucí: PhDr. Adam Zdobinský

Oponent(i): PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

Datum obhajoby: 21.06.2021 **Místo obhajoby:** Praha

Průběh obhajoby: Studentka, Michaela Boháčová, představila komisi téma své práce, cíle, postup řešení a závěry ke kterým se dopracovala. Práce měla ryze teoretický charakter. Vznikla pomocí rozsáhlé rešerše vědeckých článků. Autorka v projevu diskutovala determinanty sportovního výkonu se zaměřením na flexibilitu. Rovněž také jak trénink juda zpětně ovlivňuje flexibilitu. Rozsah a kvalita práce byla hodnocena dobře s drobnými připomínkami. Formální stránka práce však celkové hodnocení snížila.

Otázky z posudků:

1. Diplomová práce přinesla celou řadu zjištění. Jaké doporučení pro praxi navrhuje, aby se trénink juda pozvedl na kvalitě zejména v otázce flexibility? Zhodnoťte na všech úrovních struktury svazu.

2. Na str. 20 zmiňujete napínací reflex, ale v práci není popsán.

Vysvětlete tento pojem.

3. V práci ukazujete mnoho dat z měření sit-and-reach testu (SaR). Ovšem říkají nám tato čísla vůbec něco kromě zlepšení či zhoršení? Existují normy, které by kategorizovaly tento výkon?

4. Na str. 27-28 uvádíte výsledky Tomace a Trajkovskiho (2020) ukazující statistické zlepšení v SaR kontrolní skupiny. Uvádíte, že autoři tento jev přisuzují přibírání na váze. Můžete to nějak vysvětlit?

5. Popište podrobněji studii Sertice a kol. (2009), kteří ve své studii použili vzorek 122 studentů (nejudistů) a podrobili je zápasům v judu, jak uvádíte na str. 33-34). Jak může být nejudista hodnocen za techniky juda, které nezná?

6. Vysvětlete, jak může statické strečinkové rozcvičení rozvíjet úroveň flexibility a snížit index SJFT (str. 52), když se obecně traduje zařazovat statický strečink na konec tréninkové jednotky?

Studenta zodpověděla dotazy dostatečně, avšak s drobnými nesrovnalostmi.

Výsledek obhajoby:

dobře (3)

Předseda komise:

Mgr. Ing. Miloš Fiala, Ph.D.

.....

Členové komise:

PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

.....

PhDr. Adam Zdobinský

.....

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

.....