



POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomantky: Martina Hrbáčková

Téma práce: Svalové dysbalance v thai-box-robicsu

Cíl práce: Zjistit výskyt svalových dysbalancí či vadného držení těla u cvičenek thai-box-robicsu, vytvořit kompenzační program a zařadit ho do tréninkových jednotek.

Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	X			
samostatnost posluchače při zpracování tématu	X			
logická stavba práce		X		
práce s literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod		X		
úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň	X			

Připomínky:

Diplomantka pracovala samostatně a velmi zodpovědně se stavěla ke všem připomínkám. Spolupráce byla bezproblémová, vše probíhalo hladce. Autorka sama téma navrhla prokázala pro svou práci nadšení. Je patrné, že je má zkušenosti z praxe.

Formální hledisko:

Z formálního hlediska byly splněny požadavky kladené na bakalářskou práci. Práce je velmi obsáhlá, je to dáno především pečlivě rozepsanými testy jednotlivých svalových skupin v praktické části práce. Bylo by možné toto zkrátit, nicméně na kvalitě práce tato skutečnost neubírá.

Práce s literaturou je v pořádku, autorka čerpá z 26 zdrojů knižních (z toho 2 zahraniční) a dále ze 7 internetových zdrojů většinou zahraničních.

Obsahové hledisko:

Diplomantka se v teoretické části pečlivě zabývá problematikou thai-box robicsu jako moderní formy cvičení, jeho pozitivními účinky na organismus, zmiňuje i úskalí a upozorňuje na to, že je nutné dodržovat striktně pravidla cvičení tak, aby nedošlo k poškození organismu. Dále se zabývá pohybovým systémem a správně se soustřeďuje jen na oblasti, které souvisí s účinky cvičení na organismus. Věnuje se svalové dysbalanci a správnému /vadnému držení těla a také kompenzačnímu cvičení.

V praktické části je jasně popsán hlavní a dílčí cíl práce, který dle mého názoru byl splněn, úkoly a hypotézy. Metodika práce je popsána podrobně a správně. Byl proveden kvaziexperimentální výzkum na 20 ženách (10 – ČR a 10 SRN). Je zde uveden navržený kompenzační program.

Výsledky jsou zpracovány v přehledných tabulkách. Na začátku prezentace jednotlivých skupin tabulek je jasně vysvětleno jak byly výsledky do tabulek zaneseny. Výsledky jsou zpracovány kvalitativně, výzkum byl doplněn individuálními rozhovory a na vzorku 20 žen, v tomto výzkumu nebylo nutné provádět statistické zpracování výsledků.

V diskusi diplomantka hodnotí výsledky své práce vzhledem ke stanoveným hypotézám, prezentuje své domněnky a názory. Zajímavá je diskuse nad rozdíly ve výsledcích u žen z ČR a SRN. Neobjevuje se konfrontace s jinými autory, je to z důvodu, že obecně k tématu cvičení thai-box-robicsu neexistuje literatura, která by se touto problematikou zabývala. Diplomantka je cvičitelka z praxe a prezentuje zde své poznatky, domnívám se, že i toto je velmi cenné.

Závěr obsahuje shrnutí práce a obsahuje doporučení pro praxi, resp. pro trenéry a cvičitele thai-box robicsu.

Závěr hodnocení: Práci hodnotím jako přínosnou a smysluplnou. Nemám k ní významné připomínky.

Práci **doporučuji** k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: výborně

5.9. 2010, Praha

datum a místo
vyhotovení posudku

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

podpis vedoucího
diplomové práce