

OPONENTSKÝ POSUDEK

DIPLOMANTKA: Lucie TIHONOVÁ

TÉMA DIPLOMOVÉ PRÁCE:

Možnosti zvýšení efektivity stimulace silových schopností žen prostřednictvím cvičení na stabilizační systém

V diplomové práci se Lucie Tihonová zabývá možností zvýšení efektivity stimulace silových schopností u žen prostřednictvím cvičení na stabilizační systém. Experimentální šetření bylo realizováno u skupiny žen ve věku 24 – 50 let. Jednalo se o ženy, které sportují rekreačně, v některých případech o nesportující ženy. Diplomantka provedla v rámci své práce pomocí důkladné literární rešerše kompilaci poznatků, které se týkají cvičení na stabilizační systém.

Z hlediska metodiky měla diplomová práce prostřednictvím krátkodobého experimentu ověřit účinnost cvičení na stabilizační systém z hlediska stimulace silových schopností u žen.

Následně bych chtěl upozornit na některé nedostatky, které se v práci vyskytují.

- A) Pravopisné chyby a přepis jmen autorů: s. 2 – ženy dosáhli, s. 31 – ženy sami dělají, s. 45 – ženy nepoužívali, s. 68 – ženy charakterizovali, s. 15 – Palašáková místo Palaščáková, s. 21 – Psota místo Psotta, ad.
- B) Shoda při formulacích cílů a úkolů práce. Blízká shodnost názvů kapitol 5. Výsledková část a 6. Výsledky s jiným typem písma.
- C) V kapitole 6. Výsledky je velice dobře rozpracováno hodnocení jednotlivých testovacích cviků jak u experimentální, tak i kontrolní skupiny. Chtěl bych však upozornit, že u testovacích cviků statického charakteru měla být uváděna v grafech (Graf 6, Graf 14, Graf 22, Graf 30) délka výdrže, ne počet opakování daného cviku.
- D) Nebyl splněn 7. úkol. V celém textu diplomové práce je o hodnocení ankety zmínka v kapitole 8. Závěr pouze v jedné větě. Není jasné podle jakého vyhodnocení mohla diplomantka dojít k tvrzení, že cvičení na nestabilních plochách se jeví jako velmi zábavné.
- E) Podle tabulek v přílohové části (Tabulka 4, Tabulka 5, Tabulka 6, Tabulka 7, Tabulka 8, Tabulka 9) se tělesná hmotnost u sledovaných cvičenek v průběhu krátkodobého experimentu, který trval tři měsíce, vůbec neměnila?
- F) Připomínky k velikosti odporu vzhledem k hmotnosti těla testované osoby (porovnáno s Tabulkou 3). Experimentální skupina: E11 (82 kg) zátěž 25% z tělesné hmotnosti na dřep = 17,5 kg, podobně pak např. E3. Kontrolní skupina: E9 (104 kg) zátěž 25% z tělesné hmotnosti na dřep = 17,5 kg, podobně pak např. E12.
- G) Připomínky k metodice cviků, které byly v rámci řešení diplomové práce používány: jak dokážou zvládnout cvičenky (E3, E4, E6, E8, E12) z experimentální skupiny při prvním tréninku 12 kliků na obrácené BOSU, když při vstupním testování nezvládnou ani jeden klik? Je cvik 15 kliků na dvou na sobě položených míčích s dolními končetinami na válcové úseči realizovatelný rekreačními sportovkyněmi, které zvládnou maximálně 5 kliků (E4, E8, E12) při kontrolním měření?

Diplomovou práci Lucie Tihonové, i přes uvedené nedostatky, doporučuji k obhajobě.

Pro obhajobu bych žádal odpovědět na následující otázky:

1. Stručně charakterizujte princip výběru jednotlivých cviků a pořadí cviků, pokuste se nastínit jejich působení a vliv na zlepšení individuální výkonnosti.
2. Stručně vysvětlete důvody zlepšení u žen v jednotlivých testech v porovnání s muži.

Hodnocení: