

Posudek vedoucího diplomové práce

Autor: Bc. Luděk Konvičný

Název: Vliv kompenzačního programu pro sportovce v řeckořímském zápase

Rozsah: 71 stran + 2 přílohy

Vedoucí práce: PaedDr. Květa Prajerová, CSc.

Luděk Konvičný je studentem kombinovaného studia, tělesná výchova a sport. Téměř dvacet let je aktivním zápasníkem řeckořímského zápasu a v poslední době postupně přestupuje do role trenéra.

Zejména právě role trenéra ho vedla k zamyšlení nad touto problematikou a ke zvolení a zadání tématu. Zpracováním diplomové práce si autor chtěl potvrdit, že správně sestaveným a optimálně realizovaným kompenzačním programem pro zmírnění svalové nerovnováhy lze dosáhnout u jeho svěřenců pozitivních výsledků.

Diplomant si zadal práci na naší katedře koncem září 2015. Prostudoval literaturu, které mohlo být z mého pohledu vzhledem k tématu více, zejména ze zahraničních zdrojů. Cíl a úkoly práce formuloval sám. Na základě doporučené literatury vybral testovací cviky. Za přítomnosti trenérů uskutečnil vstupní testování probandů. Následně sestavil intervenční program, který aplikoval na závěr každé tréninkové jednotky po dobu 4 měsíců. Dosažené výsledky prokázané výstupním měřením pro větší názornost a věrohodnost doložil u každého probanda ve výsledkové části práce pěkně zpracovanou fotodokumentaci, což muselo dát hodně práce.

Dotaz k obhajobě:

- 1) Vyhovoval Vám vybraný test na hodnocení délky bedrokyčelního svalu nebo byste na základě současných zkušeností zvolil jiný?
- 2) Proč jste volil v kompenzačním programu protahovací cvik prsních svalů ve stoji?
- 3) Pokud by navržený kompenzační program měl opravdu sloužit pro trenéry, nebylo by vhodné u uvedeného cviku upozornit na nejčastější chyby provádění?
- 4) Podařilo se Vám dodržet Vaše předsevzetí, že i po ukončení diplomové práce budete pokračovat (pokud dosáhnete kladných výsledků) v kompenzačních cvičeních po každé tréninkové jednotce?
- 5) Uvědomujete si nedostatky čitelnosti fotodokumentace u popisu použitého kompenzačního programu?

Bc. Luděk Konvičný nicméně zpracoval téma samostatně. V závěrečné fázi stav práce konzultoval velmi často, vzhledem k formě studia, vzdálenosti bydliště a mému onemocnění, převážně po mailu. Z mého pohledu vedoucího práce splnila požadavky kladené na vypracování diplomové práce a práci doporučuji k obhajobě.

V Praze dne 1.9.2017

PaedDr. Květa Prajerová, CSc.