

# POSUDEK VEDOUcíHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce:

Mgr.Renata Konopková, Ph.D.

Jméno diplomanta:

Bc.Petr Šádek

Název diplomové práce:

Vliv stretchingu na maximální svalový výkon

Cíl práce:

porovnání a zhodocení literatury zabývající se vlivem stretchingu na svalový výkon především ve sportu

## 1. Rozsah:

* stran textu	65
* literárních pramenů (cizojazyčných)	115 (107)
* tabulky, grafy, přílohy	3,4,2

## 2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti		x	
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

## 3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce			x	
samostatnost diplomanta 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		

## 4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná

průměrná

## 5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Předložená diplomová práce přehledně porovnává vybranou literaturu týkající se stretchingu. Autoprostudoval velké množství zahraniční literatury, ze které se mu však nepodařilo udělat srozumitelný závěr v podobě jasného protokolu s konkrétním a přesně definovaným cílem. Autor logicky vysvětluje a seznamuje nás s principy svalové kontrakce a následným svalovým výkonem. Očekávala jsem ale, že se lépe a přehledněji zhostí například kapitoly týkající se neurofyziologie a řízení svalové činnosti. Správně autor poukazuje na to, že množství technik v rehabilitaci lze vysvětlit a popsat jako polysynaptické reflexy, nezamýšlí se ale nad tím, co z daného tvrzení vyplývá a jak toho využít ve snaze zefektivnit svalový výkon. Dále bych očekávala obsáhlejší kapitolu o svalové síle a možnostech jejího měření. Autor má v textu tendenci používat rozsáhlejší souvětí, které čtenáři neusnadní orientaci v dané problematice. Jinak je ale text více méně čtivý, škoda však, že se autor nevyvaroval několika nepřesností jako například boutons terminoux místo boutons terminaux (str 13) nebo několika hrubek jako například Purkyňovi buňky (str.16) Jak jinak byste nazval vaši kapitolu Neurologické jevy související s protahováním nebo svalové reflexy? Jaká byla kriteria pro výběr článků, lišily se v něčem studie s vyšším impaktem od těch s impaktem nižším? Jakým způsobem se podílí mozeček na motorickém učení? Vysvětlete termíny isokinetic peak torque a isometric torque.

**6. Doporučení práce k obhajobě:**

ANO

NE

**7. Navržený klasifikační stupeň**

dobře