

P O S U D E K O P O N E N T A B A K A L Á Ř S K É P R Á C E

Jméno a příjmení diplomanta: Jan Malina

Vedoucí práce: doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc.

Téma práce: Zkrácené svalové skupiny u fotbalistů staršího školního věku

Cíl práce: Sestavení a zhodnocení kompenzačního programu pro uvolnění a protažení vybraných svalových skupin a svalů u fotbalistů staršího školního věku.

1. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce			x	
teoretické znalosti			x	
logická stavba práce			x	
vstupní údaje a jejich zpracování			x	
práce s literaturou včetně citací			x	
adekvátnost použitých metod			x	
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu				x
využitelnost výsledků práce v praxi		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň		x		

Formální hledisko:

Z formálního hlediska je bakalářská práce v pořádku. Diplomant čerpal z 30 literárních zdrojů (z toho 3 cizojazyčných).

Práce s literaturou je formálně v pořádku.

Pozn.

V seznamu literatury jsem nenalezla zdroj Buzek (2007).

Literární zdroje 27, 28, 29 a 30 nejsou řazeny podle abecedy.

Citace časopisu – kurzívou se píše název časopisu.

Obsahové hledisko:

Abstrakt obsahuje správně název, cíl, metody práce, výsledky a klíčová slova.

Pozn.

Program byl realizován převážně 2x týdně...mám si vysvětlit, že občas jen jednou, občas vůbec a někdy vícekrát?

V úvodu diplomant poukazuje na problém, a to nedostatečnou regeneraci ve sportu u mladších věkových kategorií. Krátce představuje obsah práce, resp. její cíl. Nakonec se zamýšlí nad jejím možným přínosem pro praxi.

V úvodu by mohl být ještě uveden osobní důvod, který vedl autora k sepsání práce a také pracovní hypotéza a její zdůvodnění, protože to je součást splnění cíle práce.

Pozn.

Slovní spojení „výkonnost herních činností“ - co si pod tím představujete?

V rešeršní části své práce se nejprve věnuje charakteristice fotbalu, poté se zabývá úrazovostí ve sportu v obecném pojetí a následně se zmiňuje i o nejčastějších úrazech a jejich rizikových faktorech a prevenci úrazů ve fotbale. Dále navazuje kapitolami týkajícími se držení těla a svalové nerovnováhy.

Kapitoly jsou dobře zpracovány, ale chybí mi jejich propojení, práce pak nepůsobí celistvě.

Škoda, že autor v některých částech práce nečerpá z více zdrojů – např. literatura týkající se správného držení těla nebo funkčních poruch, kompenzačních cvičení (pouze 2 zdroje) je hojná, je dobré podívat se na problematiku očima více autorů. Například tak jak je uvedena kapitola týkající se HSSP.

Chybí mi jakási hlubší analýza stavu ve fotbale. Zcela chybí rešerše z oblasti výzkumu vadného držení těla, resp. svalové dysbalance z oblasti fotbalu, kterým se práce zabývá. I výzkumy z oblasti úrazovosti ve fotbale z důvodu nedostatečného či nesprávného provádění kompenzačních, a to ve fotbale především protahovacích cviků, existují. Je to škoda.

Výzkumů je určitě celá řada, když je fotbal jedním z nejrozšířenějších a, troufám si tvrdit, že i jedním z nejpropracovanějších sportovních odvětví.

- s. 17 překlep- „Kvalita držení těla podle Levitové a Hoškové (2015) ovlivňují tyto faktory:“-
- Kvalitu držení...ovlivňují....

- Z jakého důvodu máte v kapitole 2.2.4 Svaly tonické popsány některé svaly i latinsky (v závorce) a jiné ne? Bylo by dobré to sjednotit.
- Kapitola týkající se fázických svalů je rozpracována podrobněji (co se týče jednotlivých svalů) než kapitola svalů tonických, přitom se v praktické části autor věnuje především protahování svalů tonických. Spíše bych tedy viděla podrobnější zpracování svalů s tendencí ke zkrácení. V kapitole fázické svaly je uveden pouze přímý sval břišní, který je však ze všech svalů břicha nejméně důležitý. M. transversus abdominis a mm. obliquii abdominis jsou z hlediska správného postavení těla, resp. pánve, důležitější.
- S. 26 – poslední odstavec kapitoly 2.4 je čerpán z jakého zdroje? Nebo jsou to jen vaše myšlenky?

Praktická část

Cíle, úkoly hypotézy:

Autor uvádí, že cílem práce bylo ověřit nezbytnost kompenzačních cvičení u dětí staršího školního věku...domnívám se, že cílem bylo ověřit účinnost kompenzačních cvičení...která jsou samozřejmě v rámci tréninku dětí nezbytná.

Uvedeny úkoly práce a 2 hypotézy. U hypotéz chybí zdůvodnění předpokladu.

V metodice je nejprve uvedena charakteristika výzkumného souboru, dále metody výzkumu a pomůcky, které byly použity pro měření vybraných zkrácených svalových skupin. Cviky kompenzačního programu jsou popsány a nafoceny. Uveden je průběh výzkumu a nakonec i analýza získaných dat – ta však obsahuje konkrétní popis měření. Myslím, že by toto měla být samostatná kapitola a ne součást analýzy dat, která by měla obsahovat informace o zpracování nasbíraných dat z konkrétního měření.

Domnívám se, že by bylo vhodné testy dle Jandy graficky znázornit, aby bylo hned jasné, jak test vypadá. Popisy jsou složité, nejsou dobře strukturované a čtenář se v textu ztrácí. Navíc není zcela jasné, kolik testů na jaký sval jste prováděl. Chtělo by to jasně a také graficky znázornit a rozdělit přesně konkrétní měření na konkrétní sval. Jak jste testoval konkrétní sval, goniometricky, příp. i svalovým testem. V metodice uvádíte goniometr jako pomůcku, kterou jste použil při měření. Pak ho již nikde nezmiňujete a konkrétní výsledky z měření nikde nenalézám.

Pozn.:

- Kap. 4.5 – Realizace cvičební jednotky je uvedeno: „Dalších dvacet minut probíhalo kompenzační a protahovací cvičení.“ – protahovací cvičení je součástí kompenzačního cvičení, z jakého důvodu je to odděleno?
- Kapitulu průběh výzkumu a realizace cvičební jednotky bych dala do opačného pořadí, bylo by to, domnívám se, logičtější.

- S. 36 v textu je uvedeno – „U flexorů kyčle hodnotíme rozsah flexe v kloubu kyčelním... - jedná se z mého pohledu o test flexorů kolene

Výsledky obsahují tabulky a grafy s vysvětlujícím komentářem.

Pozn.:

V tabulce číslo jedna znázorňující výsledky vstupního a výstupního měření nenalézám rozdíly mezi zkrácením P /L dolní končetiny. Byly testy prováděny zvláště pro P a L DK? Také z tabulky nevyplývá, zda jste sval měřil goniometrem či ne. Goniometr měří rozsah pohybu v konkrétním kloubu. Měly by tam být tedy uvedeny stupně...

Prsní svaly bych u fotbalistů zkrácené nečekala, myslím, že nebylo nutné je testovat. Sám píšete, že prsní svaly byly u fotbalistů ve výborném stavu. Na základě studia literatury byste k tomuto faktu měl dojít již před testováním.

Diskuse

V diskusi autor komentuje výsledky a potvrzuje a vyvrací hypotézy. Snaží se diskutovat své závěry s výsledky dalších autorů, kteří se zabývali podobnou tematikou, což chválím. Také chválím snahu o podchycení faktorů, které ovlivňují svalové dysbalance u dětí. Autor si je vědom limitů své práce a uvádí faktory, které mohly ovlivnit výsledky.

Pozn.:

V diskusi uvádíte, že výsledky práce Hofmanové (2006) ukázaly, že v nesportující třídě bylo vyšší procento žáků se svalovým oslabením než ve sportovní třídě zaměřené na fotbal. Dále píšete, že z tohoto hlediska můžeme vyvodit, že děti ve školním věku, které mají více pohybu a sportovního vyžití, netrpí na zkrácené svalové skupiny tolik jako žáci s omezenými možnostmi sportování. - Věty nemají logickou návaznost, nelze takto závěr vyvodit.

Závěr obsahuje shrnutí práce.

3. Otázky k obhajobě:

V rešeršní části uvádíte, že s prevencí je spojena i diagnostika pohybového aparátu, která se provádí ve speciálních laboratořích a je přístupná jen pro některé kluby – proč tomu tak je? Je to přístupné i pro děti? Ve vašem klubu probíhají testování? Pokud ano, jaké testy příp. pro žáky používáte?

Zkrácené svaly, které jste sledoval byly cíleně vybrány pro hráče fotbalu? Z jakého důvodu? Jaké svalové skupiny jsou u hráčů fotbalu nejvíce ohroženy úrazem? Jaké svalové skupiny jsou u fotbalistů nejvíce přetížené a proč? Měřil jste např. zkrácení prsních svalů, které bych u fotbalistů zkrácené nečekala Volil byste nyní po výzkumu jinou svalovou skupinu?

V kompenzačním programu jste volil pouze 5 cviků, myslíte si, teď po realizaci výzkumu, že toto množství je dostatečné? Píšete, že jste cvičili 30 minut – 10minut zabrala cvičení na začátku a na konci kompenzační jednotky. Tedy 20 minut jste protahovali těmito 5 cviky? Nebo jste kompenzovali ještě jinak?

Závěr hodnocení: Téma je aktuální a z mého pohledu je na téma kompenzace v rámci regenerace dětí ve sportu důležité. Je vidět, že diplomanta téma zajímá. Práce však obsahuje četné množství chyb a nedostatků, které jsou výše uvedeny. Slabou stránku práce shledávám převážně v praktické části, která působí chaoticky. Svou kvalitou je předkládaná bakalářská práce hraniční, nicméně ji přes veškeré připomínky doporučuji k obhajobě.

6. 1. 2020, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

datum a místo
vyhotovení posudku

podpis oponenta
bakalářské práce

