

## POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

AUTOR: Bc Marek Jiroš

Název práce: Aplikace PNF prvků do fitness

Jméno oponenta: Mgr. Jiřina Holubářová

**Rozsah práce:** 72 stran textu včetně 25 obrázků a 2 EMG záznamů svalů  
2. Diag. flekč. vzorce HK. Je citováno 44 literárních pramenů,  
13 citací je cizojazyčných.

**Cílem práce:** je posoudit možnost aplikace 2. Diag. flekč. vzorce HK při cvičení  
na spodní jednoruční kladce a potvrzení aktivity svalů charakte-  
ristických pro danou diagonálu.

**V teoretické části** podává diplomant popis podstaty, významu a vývoje základ-  
ních principů techniky PNF. Velká kapitola je věnována i vývojové kineziologii  
V kapitole anatomie se zabývá svaly, které jsou uváděny jako optimální svaly  
sledovaného vzorce.

**Ve speciální části** popisuje pohybové a svalové komponenty sledovaného  
vzorce.

Přináší v této části podrobný a zajímavý pohled do oblasti kulturistiky, fitness  
či wellness center i nových pojmů (metoda intermediální, circuit training).

**Praktické** provedení výzkumu pomocí EMG záznamu je zaměřeno na svaly  
2. Diag. flekč. vzorce HK při využití cvičení na spodní jednoruční kladce.

K práci mám tyto připomínky a dotazy:

Str.6. „Fyzické svaly“ (fazické)

Na čtených místech nejsou uvedeny literární prameny..

Str.22.65.66. „2. extenční diagonála flekční vzorec“ neodpovídá názvu  
sledované diagonály.

Str.22. Výchozí poloha zápěstí „flexe směrem radiálním“ ---správně  
flexe směrem ulnářním.

Str.42. - 52. Popis obrázků a vlastní obrázky na sebe nenavazují  
a často jsou na různých stránkách.

Str.42. Obr.č.19. popisuje m. abductor pollicis brevis. Tento sval není  
zobrazen. Není optimálním svalem 2. Diag. flekč. vzorec.

Str.43.58. M.levator scapulae nepatří mezi optimální svaly 2. Diag. flekč.  
vzorec.

Str.58. Hlavní sval při supinaci předloktí 2. Diag. flekč. vz. je m. brachio-  
radialis. Hodnocen je m. biceps brachii.

Str.58. Cituji „ v příloze je na fotografii č.x vyobrazený použitý přístroj“.  
Nebyl nalezen.

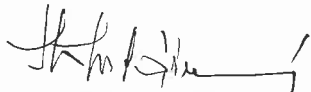
Str.58. Nadpis kapitoly je na předchozí stránce.

- Str.60. Zpětný pohyb do výchozí polohy je hodnocen jako „*více méně pasivní*“. O pasivním provedení je možné hovořit jen při manuálním vedení pohybu.
- Str.63.66. Cituji „*.....aktivace rotátorů nastupuje poměrně pozdě, souvisí s jejich pozdější aktivací v rámci diagonály*“.  
Svědčí o nesprávném provedení vzorce. Rotace musí nastoupit ihned po počátečním protažení od distálních částí k proximálním a v celém průběhu pokračuje.
- Str. 64. „*pozice 1--3 ---9 a obr. 22. - 24* „ jsou zcela mimo obrázky na jiné stránce.
- Str.65. --prostřední obrázek: Podle polohy předloktí a držadla vyplývá, že předloktí je v pronaci. V této poloze musí být ve středním postavení.
- Str.65. Proč EMG záznam hodnotí aktivitu m.deltoideus pars spinalis ?  
V kapitole „*Svaly*“ není uveden a rovněž není optimálním svalem 2.Diag.flekč.vz.
- Str.67. Cituji „*Nepovažuji za podstatné časné zapojení m.trapezius*“.  
Časné zapojení m.trapezius svědčí o špatně provedeném vzorci, nedodržení časového sledu. Jeho aktivitu je třeba pečlivě sledovat a vyhnout se jeho přetěžování.

Jako oponent vidím přínos této práce v možnosti uvést diagonální pohybové vzorce do nezdravotnických zařízení (fitness center) ..Při posilování facilitačními vzorci je kladen důraz nejen na svalovou sílu, ale hlavně na koordinaci pohybu.

Po stránce formální i obsahové práce vykazuje závažné nedostatky.  
Práci nedoporučuji k obhajobě.

V Praze 21.září 2006



Mgr. Jiřina Holubářová  
Katedra Fyzioterapie FTVS UK