

Odborný posudek oponenta diplomové práce

Jméno studenta: Bc. Simona Jandáková

Název práce: Diagnostika a korekce svalových dysbalancí u plavců ve věku od 12 do 17 let

Jméno oponenta: Mgr. Daniel Jurák, PhD.

Diplomová práce Simony Jandákové je zaměřena na testování úrovně ochabnutí a zkrácení svalového systému mladých plavců. Výsledek testování byl využit k navržení protahovacích a posilovacích cviků, které byly pravidelně aplikovány v průběhu několikátýdenní intervence.

Kvalita teoretické části práce je snížena velkým množstvím chyb, které se vyskytují v oblasti formátování práce, gramatiky a nedodržení citační normy a to jak v textu, tak i v seznamu použité literatury (mix citací podle ISO 690 a APA 4). Chyby se nacházejí téměř v každé straně textu, buď ve větší či menší míře. V abstraktech jsou různé formáty řádkování. Setkáváme se špatným skloňováním slov. Psaním teček na konci vět před konečnými citacemi. Nepřesným citováním například Hofer, 2018 neexistuje, ale má to být Hofer a kol., 2016. Nebo McLeod má v textu rok vydání 2010, ale ve zdrojích 2014. v roce 2010 byla vydána anglická verze a v roce 2014 verze česká. Autor Wanivehaus et al., 2012 není uveden ve zdrojích. Str. 14 Pink at al., 1991 je špatně citován, ve zdrojích je Pink, Tibona 2000. Citace Novotný, 2003, ani Novotný, 2010 (str. 15) nejsou uvedeni ve zdrojích, ale je tam Novotný a kol. 2022. Zkratka et al, se nepíše at al, což je vidět v některých citacích. Z gramatických chyb vypisují jen část – str. 12 ...V základní poloha..., V tělo plavce.... Naopak ramena a hlava jsou v nejvyšší poloze nad hladinou ve chvíli, kdy paže ukončují záběr a je prohnutý v kříži, str. 15 ...k bolesti přední části kolena dochází také během odrážení stěny..., str. 14 ...Uvolněnost vazů se může zvýšit časem zhošit..., str. 18 ...Funkce pohybového aparátu jsou udržování polohy těla..., str. 20 ...které zajišťuje zejména tonickou funkci zajišťující spíše..., slupina místo skupiny.... Chyby se vyskytují i v popisu svalu v latině, například *m. semimembranosus*.

Obsahová stránka teoretické části je zpracována lépe. Autorka předkládá dostatečný přehled základních informací zabývající se daným tématem.

Cíle práce a úkoly jsou formulovány jasně. Spíše než hypotézy by bylo vhodnější v práci stanovit výzkumné otázky a to z důvodů nutnosti hypotézy následně testovat.

V metodice práce se objevují špatně číslované kapitoly, což je zase chyba spojená s formátováním práce. Dále by bylo určitě vhodnější, kdyby focení probandů bylo prováděno za stejných podmínek, ve stejné vzdálenosti a výšce fotoaparátu od probanda.

Vlastní průběh přípravy a použití metod v provedení vyšetření svalového oslabení a zkrácení, je provedeno pečlivě. Je dobře, že se kolegyně zaměřila jak na posouzení postoje celého těla, tak i na kontrolu funkce celého svalového aparátu ve spojení s horním a dolním zkříženým syndromem. Je obecně rozšířena informace, že plavání je zdravý sport, ale právě neustále vyhledávání opory v záběrových fázích horních i dolních končetin, vede k tomu, že je plavec v určitých polohách přetěžován. Z výsledků práce je vidět, že plavci neumí přemýšlet o nutnosti kompenzace plaveckého pohybu, což je vidět v tabulce č. 1, kde z 24 plánovaných cvičení zvládl jediný plavec 22 jednotek. Domnívám se, že plavce postupně demotivoval počet cviků, které měli cvičit, a v tomto případě by bylo vhodnější účinek některých cviků propojit. Například cvičení na zlepšení techniky dýchání mohlo být jako první, plavci by se ho naučili a správné dýchání by pak již bylo součástí dalšího cvičení. Rovněž se domnívám, že celá doba trvání cvičení, především na začátku cvičení, určitě trvala déle než těch avizovaných 30 minut.

Na základě zpracovaného posudku shledávám Bc. Simonu Jandákovou způsobilou k samostatnému řešení odborných problémů a její práci doporučuji k obhajobě s tím, že provede opravu textu práce.

Navrhovaná známka: dobře

Otázka k obhajobě:

1. Navrhněte zjednodušenou verzi cvičení, ve kterém budou obsaženy cviky na dýchání, uvolňování, protahování a posilování.
2. Který, z výše popsáných zkřížených syndromů si myslíte, že je nejvíc ovlivňován plaveckým pohybem a proč?