

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název: **Kompenzační cvičení pro plavce a jejich využití v kondičním tréninku**

Autor: Kristýna Štemberová

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Křivánková

Rozsah: 82 stran textu, 30 stran příloh

Literatura: 41 zdrojů, z toho 9 cizojazyčných

Obsah práce: Autorka v úvodní části práce krátce rozebírá historii plavání, dále jsou popsány jednotlivé plavecké způsoby, jejich technické provedení a zároveň i zapojení jednotlivých svalových skupin, které dominují v daném plaveckém způsobu. Další část práce je věnována pohybovým poruchám, kde autorka rozebírá svalové dysbalance, syndromy pohybových poruch a jejich řetězení a dále následuje část kompenzační, kde jsou vysvětleny principy dynamické neuromuskulární stabilizace, která byla následně využita v praktické části práce. V ní autorka nejprve vybrala cviky z kondiční přípravy plavců, jež činily největší obtíže a následně vytvořila program založený na principech vývojové kineziologie a trupové stabilizace pro zlepšení pohybového stereotypu.

Hodnocení:

Autorka Kristýna Štemberová zpracovala zajímavé a užitečné téma. U plavců můžeme často pozorovat přetížení ramenních pletenců a vhodně nastavený kompenzační plán může zajistit delší sportovní kariéru bez bolestí. Chválím aktivní zájem autorky o vybrané téma i zapojení moderních přístupů při tvorbě kompenzačního plánu, z práce je zřejmé, že autorka se v dané problematice dobře orientuje a rozumí jí, o čemž též vypovídá i fakt, že autorka zároveň studuje obor fyzioterapie. Právě studium dvou oborů současně a s tím související zvýšené časové nároky pravděpodobně negativně ovlivnily finalizaci práce. V posledním období byla práce konzultována spíše sporadicky a bohužel již nezbýval čas nutný pro korektury.

Provedená kontrola podobnosti práce je 18%.

Dotazy k obhajobě:

- 1) V teoretické části práce mezi metodami ovlivnění pohybových poruch zmiňujete metodu DNS a následně i klasická kompenzační cvičení, v praktické části pak byly využity pouze prvky DNS, jaké rozdíly vnímáte mezi těmito dvěma cvičebními přístupy?
- 2) V práci chybí porovnání s jinými studiemi na podobné téma, pokuste se dohledat a zhodnotit Vámi dosažené výsledky s jinými autory.

Závěr:

Autorka Kristýna Štemberová své téma zpracovala samostatně. I přes uvedené připomínky práce splňuje požadavky kladené na vypracování bakalářské práce, a proto ji **doporučuji k obhajobě.**