

Posudek vedoucího diplomové práce

Název práce: Kompenzační cvičení pro odstranění svalových dysbalancí u hráčů fotbalu U13

Diplomant: Petr Požárek

Vedoucí práce: PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

Diplomová práce je vypracována na 71 stranách textu, s rozdělením na 9 hlavních částí, uvnitř členěných na jednotlivé kapitoly a podkapitoly.

Práce vznikla na odborném podkladě celkem 32 literárních a 9 internetových citací, převážně z tuzemských odborných zdrojů.

Tématem práce je aktuální problematika pravidelného zařazování kompenzačních, konkrétně protahovacích cvičení do tréninkového plánu hráčů fotbalu v žákovské kategorii. Cíle práce směřují k sestavení vhodných souborů cviků pro odstranění zjištěných svalových dysbalancí, dále k vyhodnocení vhodnosti načasování použití kompenzačních cvičení v rámci tréninkové jednotky, a to vše s přihlédnutím k ovlivnění obecné tělesné zdatnosti sledovaných hráčů.

V teoretické části je na podkladě převážně tuzemských literárních pramenů přehledně zpracována problematika kopané ve vztahu k pohybovému aparátu, charakteristika hodnocené věkové kategorie, problematika svalové nerovnováhy a možnosti její kompenzace. Teoretická část práce je pro názornost doplněna velkým počtem obrázků.

Praktická část zahrnuje kapitoly s charakteristikou sledovaného souboru hráčů, tabulky s přehledem získaných dat a zároveň je ke každé tabulce uveden stručný komentář k naměřeným výsledkům. Samostatnou a nedílnou součástí práce je kapitola Přílohy, na kterou jsou v rámci celé práce uváděny odkazy. Její stěžejní částí jsou baterie kompenzačních cvičení, které byly na sledovaný soubor hráčů prakticky aplikovány.

Ačkoli se jedná o téma ze zdravotního a dalšího vývojového hlediska pro dítě, které se aktivně a intenzivně věnuje převážně jednomu sportu, velmi potřebné, postrádám více informací o možnostech další kompenzace herního zatížení a tedy předcházení vzniku svalové dysbalance. V práci je vidět převaha pohledu fyzioterapeuta nad pohledem trenéra, ač diplomant sám je aktivním hráčem kopané a do práce mohl vložit více zkušeností ze své vlastní hráčské praxe.

Diplomant v práci čerpal převážně z tuzemské odborné literatury, přestože se jedná o téma, které je zpracováno také v literatuře zahraniční a bylo předmětem mnoha mezinárodních odborných konferencí. V práci také postrádám odkazy na elektronicky dostupné informace (tzv. webové odkazy), které jsou v dnešní době běžnou součástí vyhledávání informací.

Práce je podle zadání rozdělena na část teoretickou a praktickou. U jednotlivých kapitol teoretické části však chybí vnitřní provázanost a někde je patrné vytržení z kontextu jiné odborné publikace.

Výsledky jsou prezentovány jak ve slovní, tak i přehledné tabulkové formě a v přílohách doplněny, pro lepší přehlednost, grafickou formou. Zpracování a interpretace výsledků je velmi stručná. Přestože bylo hodnocení míry svalových zkrácení rozděleno na jednotlivé stupně, postrádám v textu zmínku např. vyjádřeno procentuálně, jak byly jednotlivé stupně svalových zkrácení u testovaných svalových skupin zastoupeny. V grafech v Příloze 2 je přítom dělení na jednotlivé stupně svalových zkrácení uvedeno.

Ve stručné **diskuzi** se diplomant zabývá jak hodnocením vlastních výsledků, tak jejich lehkým srovnáním s výsledky diplomových prací, které byly na podobné téma na naší fakultě zpracovány. Diplomant neuvádí zda v pracích (Hofmanová, 2006; Pánková, 2004), které využívá ke srovnání získaných výsledků, navrhovaly autorky také nějaký kompenzační program pro korekci svalových dysbalancí. Diskuze je ochuzena o konfrontaci získaných výsledků s poznatky ze zahraničních odborných prací.

V práci se vyskytují chyby jak formální, tak věcné. Přestože diplomant absolvoval několik konzultací týkajících se jednotlivých kapitol práce, při kterých bylo poukazováno na jednotlivé nedostatky a chyby, stále ještě již označené chyby nalézám a to, co mělo být doplněno postrádám. Níže uvádím ty nedostatky, které považuji za zásadní a které by měly být přepracovány.

- **Poděkování** – celé po jazykové stránce upravit; opravit poděkování odborným pracovníkům Laboratoře sportovní motoriky.
- vyjmout listy s označením **11 PŘÍLOHY**, které nepatří za OBSAH.
- **s. 11 – kapitola 2. 3** – chybí její citace (bezpochyby je celá opsaná z odborné literatury).
- **s. 13 – kapitola 2. 5** – jedná se o Anatomicko – fyziologické základy čeho ?
- **s. 14 – kapitola 2. 6** – chybí citace
- **s. 15 – kapitola 2. 7** – opravit první větu – nedává smysl.
- **s. 16** – zkontrolovat a upravit špatně zapsané latinské názvy svalů a zařazení závorek.
- **s. 17** – upravit formulaci věty: "Toto nadměrné zvětšování klidové délky...".
- **s. 24** – opravit špatně vypsanou svalovou skupinu přitahovačů stehna.
- **s. 24** – obsah **kapitoly 2. 9. 1** je částečně duplicitní s obsahem kapitoly 2. 9.
- **s. 30** – oprava poslední věty v kapitole 2. 9. 7.
- v kapitole **2. 9. 1** o strečinku postrádám rozdělení a odlišení předzátěžového a pozátěžového strečinku.
- **s. 33** – v Přílohách chybí příloha označená jako příloha 1 (protokol).
- **s. 39** – chybí čísla těch tabulek, které uvádějí výsledky testů u náhodně vybraných jedinců.
- **s. 40 – 44** - úprava větných formulací u popisu výsledků jednotlivých vybraných hráčů
- **sjednotit** označení nadpisů u tabulek, obrázků a grafů.
- v legendách ke grafům v **Příloze 2** jsou chyby v názvech svalů.
- v textu chybí odkaz na **Přílohu 1** – Kompenzace svalových zkrácení – strečink.
- v **Příloze 1** jsou smíchány dohromady dva soubory cviků (protahovací a uvolňovací) – vyjmout a upravit.
- v **seznamu literatury** je uveden Andersson (1981), jehož citace v textu chybí; Janda (1982) naopak v seznamu literatury chybí.

Domnívám se, že předložená diplomová práce přínosně rozšiřuje řadu prací, které byly věnovány možnostem kompenzace jednostranné sportovní zátěže u dětí.

Po konečném přečtení práce je patrné, jak obsahově, tak formálně, že časový interval, který si diplomant pro zpracování práce vymezil, byl krátký a výsledný elaborát úplně neodpovídá kvalitě, kterou by měla mít magisterská diplomová práce.

Při obhajobě doporučuji následující otázky:

1. Jaké další prostředky lze použít ke kompenzaci jednostranného fyzického zatížení?
2. Jaký navrhuje postup pro rozšíření osvěty trenérů, nejen žákovských kategorií, v oblasti kompenzačních a regeneračních postupů v praxi?

Závěr posudku:

Celkově hodnotím přístup a schopnosti diplomanta, které prokázal při vypracování diplomové práce dostatečně. I přes uvedené nedostatky doporučuji tuto práci k obhajobě a na základě průběhu obhajoby a po přepracování uvedených připomínek navrhuji známku *d o b ř e*.

V Praze dne 10. 9. 2007

.....
Podpis vedoucího práce