

Posudek vedoucího bakalářské diplomové práce

Název práce: Vliv sportovní přípravy „severská kombinace“ na držení těla dětí ve věku 10-14 let, návrh kompenzačního cvičení dle nálezu.

Autor práce: Andrea Pažoutová

Student fakulty: Univerzita Karlova, 1.lékařská fakulta – obor fyzioterapie

Vedoucí práce: Mgr.Petra Piruchtová

Autorka si jako téma práce zvolila: **Vliv sportovní přípravy „severská kombinace“ na držení těla dětí, ve věku 10-14 let, návrh kompenzačního cvičení dle nálezu.**

Autorka se v práci zabývá vlivem sportovní přípravy na držení těla u skupiny 7 dětí - sportovců ve věku 10 – 14 let. Zvolila si sérii testů, ve kterých jednotlivé chlapce vyšetřovala a hodnotila. Těmito testy zjišťovala přítomnost vadného držení těla u jednotlivých dětí a následně volila vhodná kompenzační cvičení.

Bakalářská diplomová práce - Vliv sportovní přípravy „severská kombinace“ na držení těla dětí ve věku 10-14 let, návrh kompenzačního cvičení dle nálezu má 83 stran textu bez příloh. Teoretická část má 30 stran a praktická část má 44 stran. Práce je přehledně a logicky rozčleněna do jednotlivých kapitol a postupně nás seznamuje s danou problematikou.

Autorka při psaní práce čerpala ze 31 zdrojů literatury, včetně 1 zahraničního. Diplomová práce je doplněna barevnou přílohou, která obsahuje 14 stran fotografií a obrázků.

V teoretické části autorka podrobně popisuje držení těla z pohledu mnoha autorů (Janda, Lewit, Kolář...)

Popisuje zde vyšetření statické, dynamické i funkční. Zmiňuje se o významu posturální ontogeneze.

Podrobněji popisuje vadné držení těla, svalové dysbalance, zkrácené a oslabené svaly, syndromy na podkladě svalové dysbalance, typy vadného držení těla. V další kapitole nás seznamuje, s pohybovými schopnostmi a dovednostmi jedince, které jsou předpokladem pro danou pohybovou aktivitu. Specifikuje věk dítěte.

Autorka nás seznamuje s „procesem“ sportovního tréninku – představuje roční cyklus i tréninkovou jednotku. Popisuje disciplinu severskou kombinaci. V poslední kapitole teoretické části se věnuje regeneraci, kterou pojala od výživy po kompenzační cvičení, které bylo v názvu práce.

Praktickou část tvoří přehled vyšetřovacích testů, které si autorka vybrala pro zjištění vlivu sportovní aktivity na držení těla u dětí. Pro posouzení držení těla si zvolila tato vyšetření: aspekt celkového postoje, rozvíjení páteře, dechový stereotyp, stabilizační funkci páteře, zkrácené svalové skupiny, svaly s tendencí k oslabení, hypermobilitu, pohyblivost krční páteře, pánev, stoj na 1 dolní končetině, chodidlo. Vytvořila si subjektivní bodovou škálu, podle které hodnotila jednotlivé chlapce v testovaných parametrech. Kromě toho porovnávala i jednotlivé parametry u všech chlapců navzájem. Na základě zjištěných výsledků navrhuje kompenzační cviky. Pro testování dětí autorka použila velké množství nejrůznějších vyšetřovacích postupů, čímž si do značné míry ztížila práci při jejich vyhodnocování. Měla poměrně malou testovací skupinu, ale množství sportovců nemohla autorka nijak ovlivnit.

Ke stejnému závěru jako autorka dojdeme, když se při testování zaměříme například na stabilizační systém a na pár testů, které souvisí se sportovní disciplínou „severská kombinace“.

Tato sportovní příprava, kterou autorka uvedla v práci nemá sama o sobě jednoznačně negativní vliv na držení těla, protože držení těla ovlivňuje již průběh motorického vývoje, ale značně se podílí na jeho zhoršení.

Všeobecně vrcholový sport držení těla často negativně ovlivňuje a je velmi důležité zabývat se problematikou kompenzačního cvičení.

Zpracování práce je na dobré úrovni, rozsah práce odpovídá požadavkům na práci tohoto typu. Předností této práce je velice rozsáhlá příloha fotografií – kompenzačního cvičení pro malé sportovce, na které si dala autorka práce velmi záležet. Tuto práci mohou v praxi využít trenéři této disciplíny právě pro vyčerpávající návrh kompenzačního cvičení. A bude přínosné, pokud autorka bude ve sledování testované skupiny pokračovat a práci rozpracuje v navazujícím magisterském studiu.

Hodnocení: Celkové hodnocení práce je kladné, navrhuji známku chvalitebnou.

Práci považuji za pečlivě zpracovanou a doporučuji k obhajobě.

V Praze, 17.4.2009

Mgr.Petra Piruchtová

