

## **Posudek oponenta DP**

**Diplomantka: Eva Chaloupková**

**Téma: Využití kompenzačních cvičení a balančních pomůcek v atletice**

Diplomantka Eva Chaloupková se v práci pokusila vytvořit zásobník kompenzačních cviků vhodných pro atletiku.

Téma práce částečně navazuje na DP Tomáše Zumra z roku 2008. Diplomantka v dostatečné míře (32 stran) zpracovala teoretickou část. Podrobněji se věnovala pánevnímu dnu. Většinou ale citovala jen domácí autory. V kapitole Regenerační formy se píše o dvou formách regenerace. Čtenář se ale přesně nedozví, co obsahuje aktivní regenerace. Je zde uvedeno pouze kompenzační cvičení. Na FTVS na stejné téma dělal před lety výzkum Doc. Heller. Ten uvádí dokonce tři formy regeneračních forem. Jaká forma regenerace by mohla být tedy pro atletiku nejúčinnější?

Velmi důležitou kapitolou by v DP měla být kapitola o hlubokém stabilizačním systému, neboť tento systém je na balančních pomůčkách výrazně stimulován. Diplomantka jí věnovala pouhých 6 řádků a to ještě citovala studenta z bakalářské práce. Zde by bylo jistě vhodné citovat někoho z odborníků jako Véle, Kolář, Lewit, atd.

V kapitole Balanční cviky jsou uvedeny cvičení, které jiní autoři (Perič, Dovalil) ještě rozdělují na cviky rovnovážné a balanční. Podle této kapitoly jsou všechny cviky balanční. Uvedení autoři naopak píší, že se jedná o dvě rozdílné metody. První vychází ze stabilního podkladu a druhá z labilního. V kapitole Vrhy a hody na str. 42 diplomantka píše o zapojení svalů v poslední části hodu. U hodu kladivem, ale pozapomněla na svaly trupu, hlavně břicha. V této kapitole rovněž není uveden citovaný autor.

V metodické části se vyskytují cíle a úkoly práce. Studentka podává i přehled zahraniční literatury na zadanou problematiku. Jen jí vypadl jeden ze dvou autorů, kteří publikaci napsali (č. 26 – Potvin + Benson). Určitě by práci více zkvalitnila i kapitola přehledu předchozích publikací na stejné nebo podobné téma. Např. kolega Cacek (a další) v časopise Atletika v minulých letech napsal pár článků o kompenzačních činnostech pro atlety. Na člancích spolupracoval s mistry světa v trojskoku Šárkou Kašpárkovou a českou rekordmankou ve skoku vysokém Zuzkou Hlavňovou.

Ve vědecké otázce studentka píše, že jsou kompenzační cvičení s balančními pomůckami efektivnější než strečinková cvičení. Jedná se celkem o odvážné a ne zcela přesné tvrzení. Někteří cvičenci nemusejí celou řadu cviků zvládnout ani na stabilním podkladu a proto je pro ně kompenzační cvičení na labilních balančních pomůčkách nevyhovující.

V závěru DP studentka píše, že cvičení na balančních pomůčkách umožní rychlejší absorpci metabolitů (laktátu). Podle čeho tak diplomantka usuzuje? Znamená to tedy, že je vhodnější cvičit po zátěži na pomůčkách, např. místo vyklusávání?

Ve výsledkové části jsou zařazeny pěkné barevné obrázky s navrhovanými variantami a jejich modifikacemi kompenzačních cvičení. Jestliže má tato část sloužit praxi, asi by bylo dobré u každého obrázku uvést i doporučené dávkování (u některých cviků je dávkování uvedeno). Vyskytuje se zde pár cviků, které se z hlediska špatného výběru balanční pomůcky (velikosti nebo jejího nahuštění) obtížně provedou. Proto je vhodné uvést možné nástrahy a rizika při cvičení, tzn. jakou pomůcku kdy použít, aby cvičení bylo provedeno kvalitně.

Domnívám se, že by DP prospěla kapitola o aktuálním pohledu na kompenzační cvičení v atletice. Aspoň by došlo k možnému nástinu současného a navrhovaného způsobu provádění kompenzačních cviků.

I přes uvedené připomínky DP v navrhované podobě splňuje základní požadavky na ní kladené, má pěknou úpravu a doporučuji jí k obhajobě.

Prosím diplomantku, aby v průběhu obhajoby zodpověděla otázky z textu a ještě i následující:

1. Kdy je z hlediska RTC v atletice nejvhodnější zařazovat kompenzační cvičení na balančních pomůckách (nebo i bez nich)?
2. Dá se něčím změřit míra zapojení posturálního systému a hlubokého stabilizačního systému na balančních pomůckách?

Návrh známky:

*zbrw*

V Praze 10.9.10

Mgr. Radim Jebavý

*R. Jebavý*