

Posudek diplomové práce

Bc.Petra Dastycha

Vliv sauny na svalový tonus po fyzické zátěži

Student Bc.Petr Dastych předkládá diplomovou práci v rozsahu 54 stran. Celá práce je koncipována jako přípravná studie, je rozdělena na dvě základní části: teoretickou (v rozsahu 19 stran) a prakticko-metodickou (v rozsahu 11 stran). Zbytek práce jsou výsledky (v rozsahu 8 stran), závěr (v rozsahu 6 stran) a přílohy (v rozsahu 9 stran.).

Hlavně teoretická část se opírá o velkou rešeršní studii o celkovém množství 132 citací. Na první pohled se tato práce zdá krátká, ale při studování textu čtenář zjistí, že je doslova plná nových informací a opírá se o značně podrobnou a hlubokou rešeršní činnost. Za velmi přínosnou část vidím v teoretické části a to vliv sauny na psychiku, nervový a hormonální systém.

Praktická část se opírá o jasný a jednoduchý **cíl**: shrnutí teoretických poznatků týkajících se dané tematiky a ohodnotit sanování na svalové napětí vzniklé po krátkodobém maximálním anaerobním výkonu a porovnat jej s pasivním odpočinkem. Autor vychází z následujících **hypotéz**:

1. po krátkodobém maximálním anaerobním zatížení dojde ke zvýšení svalového napětí
2. sauna snižuje svalové napětí a tím regeneruje daleko výrazněji, než při pasivním odpočinku

Celá práce je postavená na souboru 6 osob, kteří podstoupili měření pomocí myotonometru před wingate testem, bezprostředně po něm a po sauně nebo pasivním odpočinku. Výsledky jsou dobře a jasně formulovány v závěrečné části práce.

Celá diplomová práce je jasně členěná a splňuje všechny požadavky na zdárné obhájení. Shledávám tuto práci za výbornou, už z toho důvodu, že se jedná o první práci, která objektivizuje vliv sauny na svalovou tkáň. Je zřejmé, že student Dastych zdárně ukázal, že je schopný napsat vědecký text a vypořádat se s nástrahy, které řešení odborného textu s sebou přináší. Mám však jednu marginální připomínku: chybí v seznamu zkratk některé vysvětlení, co je CNS, EMG, BMI, ATP, CP. Tento nedostatek však nepovažuji za tolik závažný, aby mohl změnit můj názor o této práci.

Otázky pro autora:

1. Proč došlo k poklesu svalového napětí, bezprostředně po absolvování wingate testu?
2. Jak vysvětlí, že u tonických svalů (m. soleus) se elasticita neměnila tak výrazně jako u fyzických svalů (m. gastrocnemius)?

PhDr.Petr Šifta, PhD.
Katedra anatomie a biomechaniky
FTVS UK

V Jablonci nad Nisou

Dne 2.5. 2011