

POSUDEK OPONENTA NA BAKALÁŘSKOU PRÁCI

Autor práce: Klára Komárková

Název práce: Slackline jako terapeutická možnost ovlivnění posturální stability.

Rok obhajoby: 2013

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Ondřej Čakrt

Oponent bakalářské práce: Mgr. Mariana Stehlíková

Předložená bakalářská práce se zabývá vlivem moderního sportu slackline na posturální stabilitu zdravých jedinců, resp. možností jeho využití při balančním tréninku. Práce o rozsahu 42 stran obsahuje teoretickou a praktickou část.

Úvodní kapitola shrnuje mechanismy řízení posturální stability. Drobným nedostatkem je zde nejasné užívání pojmů posturální kontrola a posturální stabilita. Posturální kontrola by se měla vztahovat k řídicím mechanismům, zatímco za posturální stabilitu se obecně považuje schopnost vzpřímeného držení těla v prostoru na základě systémů, které jsou zmíněny nebo popsány v bakalářské práci. Naproti tomu oceňuji, že autorka do textu zařadila i zmínku o centrálním generátoru pohybových vzorů, který bývá v pracích zabývajících se rovnováhou a chůzí opomíjen.

Následuje kapitola, která se zabývá problematikou sportovních úrazů s důrazem na zranění v oblasti kotníku. Je zřejmé, že účelem této kapitoly bylo uvést jednu z možných cílových skupin, u níž by mohl být balanční trénink slackline použit. Bohužel se jí však nepodařilo vhodně uvést a umístit do textu tak, aby v něm dávala smysl či navazovala na některé další kapitoly. Kapitola závěr sice letmé odůvodnění přináší, ovšem zmatenost ze záměru takové formální úpravy to příliš nerozměňuje, už jen proto, že testování probandů tímto úrazem netrpěli. Je proto škoda, že tato kapitola vyzněla zcela naprázdno, ačkoliv by lepší zasazení textu mohlo dojem změnit.

Kapitola o balančním tréninku a adaptačních mechanismech s ním spojených naopak velice zdařile uvádí do problematiky vztahující se i k samotnému tématu tréninku slackline. Tvrzení, že slackline by mohl zlepšit stabilitu a být druhem balančního tréninku, sice patří spíše do diskuze, nicméně zbylý text čtenáře seznámí s podstatou tohoto sportu.

Nejvýraznějším pozitivem této bakalářské práce je její praktická část, která jednoznačně převyšuje požadavky pro psaní bakalářských prací. Cíle, hypotézy i metodika výzkumu je vytvořena jasně, přímočaře a vhodně vzhledem ke sledovanému

tréninku i typu probandů. Zvláště oceňuji volbu náročnosti vyšetřovacího posturografického protokolu, který odpovídá tomu, že byl hledán rozdíl v posturální stabilitě u zdravých jedinců.

Z formálního pohledu autorka cituje ze 74 zdrojů, z nichž většina je cizojazyčného původu. Teoretická část práce dokládá schopnost autorky pracovat s odborným textem, který vhodně kombinuje. Nedostatkem je občasná tendence vychýlit se od vědecké formy psaní. Například na počátku některých kapitol se objevují nadbytečná osobní sdělení, která komentují následující obsah (viz str. 13, 18, 20). Časté překlepy působí dojmem, že práce vznikala v časové tísní.

Závěrem: Bakalářská práce na mě pozitivně zapůsobila. Oceňuji především tvořivý přístup autorky k tématu, dále stručnost a věcnost celého textu. Práce přináší originální přínos do problematiky balančního tréninku. Na základě experimentální studie na 10 trénujících a 10 kontrolních probandech uvádí výsledky na hranici statistické významnosti. Potvrzuje tak pozitivní vliv slackline na posturální stabilitu. Název bakalářské práce celkem dobře koresponduje s obsahem.

Z výše uvedených důvodů doporučuji tuto bakalářskou práci k obhajobě a rovněž navrhuji známku: výborně.

Otázky k obhajobě:

- 1) Máte zkušenosti z praxe o využívání tréninku slackline i sportovci po úrazu, např. po distorzi kotníku zmiňované v textu bakalářské práce? Případně jak byste slackline v této souvislosti využila?
- 2) Pokud byste pokračovala ve výzkumu vlivu slackline na sílu trupu a horních končetin, jak uvádíte v diskuzi, na jaké segmenty či svalové skupiny byste se při sledování zaměřila?
- 3) Z výsledků je zřejmé, že se probandi zlepšují v pozicích, které byly na slackline nejvíce trénovány, tzn. tandemový stoj. Nesvědčí to však spíše o schopnosti motorického učení jedince v dané poloze, než o obecném zlepšení posturální stability, které by mělo globální vliv na udržení rovnováhy bez ohledu na poloze? Prosim o osobní názor a bližší okomentování na základě výsledků práce.

V Praze dne 6.5. 2013

Mgr. Mariana Stehlíková

Klinika rehabilitace a tělovýchovného
lékařství 2. LF UK a FN Motol