

Oponentský posudek bakalářské práce

Autor: Markéta Křivánková

Název: Případová studie: Efektivita kompenzačního programu zaměřeného na redukci svalové dysbalance typu horní zkřížený syndrom

Vedoucí práce: Mgr. Pavel Hráský, PhD.

Rozsah: 75 stran,

Literatura: 37 literárních odkazů, 2 strany příloh

Obsah práce:

Teoretická část práce se zabývá problematikou svalové nerovnováhy a postupy vhodnými k jejímu ovlivnění. V praktické části autorka zpracovala kasuistiku zaměřenou na sledování efektu desetitýdenního kompenzačního programu u mladé ženy s horním zkříženým syndromem.

Připomínky k práci

- 1) Abstrakt. Cíle práce nejsou příliš dobře naformulovány (vytvoření přehledu s programem nemá za úkol zjistit efekt intervence) a postrádám charakteristiku „výzkumného souboru“ – tedy sledované osoby. Výstižnější by bylo např.: Ověření efektu desetitýdenního kompenzačního programu u 22-leté aktivní sportovkyně s horním zkříženým syndromem.
- 2) Abstrakt: „Zvýšení flexibility bylo též možné pozorovat i při svalovém testu“. Svalovým testem ověřujeme sílu a nikoli flexibilitu neboli ohebnost.
- 3) Práce obsahuje drobné formální chyby S. 10 vyplívá/ vyplývá, S 16 ceccygeus / coccygeus, s. 18 Stackerová, s. 25 fuxátory
- 4) S. 16 – brániční test se nachází na straně 42 a ne 44
- 5) S. 46 – V práci jsou uvedeny 3 výzkumné otázky a 3 hypotézy. Jejich formulace nejsou ideální, neboť se věcně navzájem překrývají. (V Diskuzi se následně překrývají i odpovědi na jednotlivé otázky a v diplomové práci bych této části doporučila věnovat větší pozornost.) Lepší by pravděpodobně bylo zvolit jednoznačnější vyjádření (ať již ve formě hypotéz či vědeckých otázek):
 - intervence bude mít vliv na rozsah pohybu
 - intervence bude mít vliv na snížení bolesti
 - intervence bude mít vliv na zlepšení držení těla
 - intervence bude mít vliv na silový výkon
 - intervence bude mít vliv na aktivaci HSSP.
- 6) V metodice již dokončené práce bych doporučovala volit minulý čas (s. 48)
- 7) S. 56, na obrázku 12 je patrná lehká elevace levého ramenního pletence, která ovlivňuje výsledek testu.
- 8) Některé kreslené části práce jsou bohužel málo výrazné.

Dotazy k obhajobě:

- 1) V teoretické části (s. 15) je zdůrazněn posturální vliv bránice, který bývá často opomíjen. Byla do kompenzačního programu zařazena nějaká dechová cvičení?
- 2) Mezi příčiny svalových dysbalancí (s. 18) jsou správně řazeny nedostatek pohybu, jednostranná pohybová zátěž a psychika. Jaké další faktory mohou být příčinou svalové nerovnováhy?

Hodnocení:

Autorka bakalářské práce Markéta Křivánková si zvolila zdánlivě jednoduché téma: případová studie ovlivnění svalové dysbalance u 22-leté probandky, nicméně úkolu se zhostila na velmi dobré úrovni..

V teoretické části práce autorka čerpala z tuzemských i zahraničních recentních zdrojů a informace poskládala ve čtivý a odborně kvalitní text adekvátního rozsahu.

Načerpané znalosti následně využila při konstrukci kompenzačního programu. Ten je dobře promyšlený a velmi podrobně zpracovaný (samostatné zpracování třiceti odlišných kvalitních cvičebních jednotek reflektuje dosažené změny u probandky i napomáhá zachování atraktivitu cvičení po dobu výzkumu). Program zohledňuje didaktické zásady (postupně se zvyšující náročnost, pravidelné zařazení rozehrátí před vyrovnávací částí cvičební jednotky) a využívá atraktivní cvičební náčiní (velký a malý míč, TRX, thera-band, balanční plošina). Výsledková část je zpracována přehledně a výsledky testů jsou podrobně zdokumentovány včetně fotografií.

Souhrn:

Předložená bakalářská práce je zpracována řádně a na vysoké úrovni. Domnívám se, že autorka Markéta Křivánková splnila požadavky kladené na vypracování bakalářské práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 23. 4. 2015

PhDr. Jitka Vařeková, PhD.