

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta: Bc. Marek Wisura

Vedoucí práce: PaedDr. Květa Prajerová, CSs.

Téma práce: Kompenzační program u hráčů národní házené.

Cíl práce: Zjištění svalových dysbalancí u hráčů staršího žactva v národní házené a navržení kompenzačního programu vedoucímu k odstranění či snížení výskytu svalových dysbalancí.

1. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce			x	
teoretické znalosti			x	
logická stavba práce			x	
vstupní údaje a jejich zpracování			x	
práce s literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod			x	
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu			x	
využitelnost výsledků práce v praxi			x	
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň			x	

Formální hledisko:

Z formálního hlediska je diplomová práce téměř v pořádku. Diplomant čerpá ze 33 literárních pramenů, z toho 5 zahraničních (převážně experimentálních studií) a z 8 elektronických zdrojů, toho 4 zahraniční. Práce s literaturou je výborná.

Pozn.

Abstrakt není správně koncipován, měl by být jinak strukturován – uveden jasně cíl práce, metoda, výsledky. V abstraktu chybí metoda a výsledky práce. V závěru práce je uveden souhrn práce, ten není na konci práce vůbec nutný, informace z něj patří spíše do abstraktu.

Obsahové hledisko:

V úvodu autor uvádí důvod výběru své práce, upozorňuje na nedostatečnou kompenzaci jednostranného zatížení ve sportu. Zmiňuje i aplikaci kompenzačního cvičení do tréninkového programu házenkářů z oddílu, ve kterém působí jako trenér.

Diplomant v úvodu píše, že doufá, že předloží úspěšný návod jak vyrovnat napětí svalů do ideálního stavu pro maximální výkon. V práci ale nezjišťuje napětí svalu, ale stupeň jeho protažení. Svalové napětí je u každého člověka individuálně nastavené a je závislé na mnoha faktorech (př. nervové soustavě, teplotě, míře stresu, limbickém systému atd.). Nedá se změřit pomocí testů, které jsou použity v této práci, ale pomocí např. palpáce nebo myotonometru.

V teoretické části práce je rozpracovaná tematika národní házené, její pravidla, pohybová charakteristika hráčů národní házené a zatížení hráčů. Dále se zabývá svalovou dysbalancí a kompenzačním cvičením a jeho zásadami. Rešerše na některých místech působí nesourodě (viz. poznámky). Nacházím občas syntaktické chyby.

Musím však konstatovat, že je patrná diplomantova snaha co nejlépe informovat, a to z mnoha zdrojů, včetně zahraničních. Práce s literaturou je v pořádku.

Pozn.

- s. 15 ve větě od Jandy (1982) chybí tečka – je tam čárka a věta je pak zmatená. Př. díky zkráceným svalům...vzniká dolní zkřížený syndrom, zkrácený trapézový sval.....to vypadá, jako kdyby díky zkráceným svalům vznikal i zkrácený trapéz atd.

- s. 17 - 1. věta – Když vezmeme malý kousek svalu... (taková formulace není, dle mého názoru, vhodná do DP, lépe např. Svalová tkáň je tvořena....)

-s. 17, kap. 2.4 - citace od Faulknera (2014) se do textu nehodí, nemá souvislost s větou před a po. Měla by být zařazena k tematice svalových vláken.

- s.19, kap. 2.7 – nejsem si jistá, zda svalstvo se dělí na tonické a fázické díky Jandovi (1996), možná by se hodila lépe formulace – Janda (1996) dělí svalstvo na tonické a fázické.

Praktická část

Bylo by vhodné uvést praktickou část práce (není uvedeno).

Cíle, úkoly hypotézy:

Uveden cíl.

Uvedeny úkoly práce.

Diplomant uvádí jednu hypotézu.

Pozn.

Formulace hypotézy není, dle mého názoru, zcela správná. Není vhodné uvádět v hypotéze podmiňovací způsob (...zařazení kompenzačního cvičení *by mělo* mít vliv na zmírnění...) – kompenzační cvičení *buď bude* nebo *nebude* mít vliv ...

Metodika práce

V metodice práce je uvedena charakteristika souboru, podmínky výzkumu, použité metody a způsob výzkumu a soubor testů zkrácených a fázických svalů. Vše je jasně vysvětleno.

Pozn.

- Postrádám charakteristiku typu výzkumu – empirický, kvalitativní, jedná se o experimentální výzkum (vnitroskupinový kvaziexperiment).
- Nejsou uvedeny limity a omezení výzkumu.
- V souboru testů nacházím chyby:
 - v kap. 4.5.1 - Orientační posouzení svalů s převážně posturální funkcí
 - *test 1* - Testování stereotypu flexe šíje – z popisu testu vyplívá, že netestujete svaly s posturální funkcí, ale svaly fázické (testujete sílu hlubokých flexorů krku – longus capitis, longus colli, rectus capitis lateralis, rectus capitis anterior)
 - *test 6* - Test stereotypu upažení – píšete, že posuzujeme spolupráci dolních přitahovačů lopatky – to opět nejsou posturální, ale fázické svaly

→ tyto testy by měly být správně zařazeny mezi testování svalů fázických. Chyby pak bohužel vznikly při hodnocení jednotlivých probandů, promítají se ve výsledcích i v diskusi.
- *test 8* – testování vzpřimovače páteře – domnívám se, že testovací cvik není dobře zvolen, testuje totiž spíše protažení zadní strany stehna. Navíc se jedná o labilní polohu.
- U intervenčního programu by u jednotlivých cviků bylo vhodné uvést základní chyby.
- U navrženého souboru cviků je velká škoda, že některé cviky z vašeho kompenzačního programu - protažení prsního svalu, protažení lýtkového svalu, protažení flexorů kyčle a protažení adduktorů kyčle - jsou ve vysokých polohách, což *si protiřečí s vaší teorií* z kap. 2.12.1 a 2.12.2, kde velmi správně uvádíte zásady protahovacích cvičení (která budete dodržovat při vašem kompenzačním programu). Např. nízká poloha, cviky od nejjednoduššího, ke složitějšímu, atd.
- cv. 24 - Posílení prsních svalů – jde o svaly tonické, spíše se protahují (pokud se jedná o cílený kompenzační program).

Výsledky

Výsledky jsou uvedeny stručně, jasně a přehledně. Nejprve jsou uvedeny konkrétní výsledky jednotlivých hráčů, poté diplomant uvádí souhrnné tabulky. Vše je doplněné fotodokumentací, což oceňuji.

Pozn.

- Do výsledků se bohužel přenáší chyby z metodiky práce (nevhodné nebo špatně zařazené testy).
- tab. č.2 – neshodují se údaje s tabulkou č. 1 uvedenou na s. 28 (u třetího probanda M.P. je v tab 1. hodnota 4 a v tabulce č. 2 hodnota 5) – pravděpodobně překlep
- s. 61 – komentář k tab. č. 4 „ U testu dolních fixátorů lopatky bylo shledáno oslabení u 8 z 12 probandů.“ Je to překlep? (testoval jste pouze 10 probandů)

Diskuse

V diskusi diplomant komentuje výsledky, snaží se vysvětlit, proč některé testy nedopadly dle očekávání. Zamýšlí se nad dalším možným výzkumem.

Pozn.

- Chybí zmínka o potvrzení či zamítnutí hypotézy.
- Chybí více kritický pohled.
- Postrádám diskusi s dalšími autory.
- V diskusi se opět řetězí chyby z testů a výsledků (př. informace o zlepšení funkce svalů s posturální funkcí při stereotypu upažení).

Závěr

Obsahuje pozitivní hodnocení práce, hodnotí výsledky a přínos práce.

Další připomínky:

- V práci se nacházejí překlepy a syntaktické chyby.
- V seznamu literatury chybí citace - Phillip ((2010), Machová (2008)
- V seznamu literatury – překlep – Peříč, T. (Perič, T.)

Otázky k obhajobě:

Jaké jiné cviky byste volil na protažení prsního svalu, lýtkového svalu, flexorů kyčle a adduktorů (byly ve vysokých polohách ve vašem kompenzačním programu), tak aby byly respektovány podmínky správného protahování?

Jaký jiný test hlubokých svalů zádových (vzpřimovačů páteře) byste volil?

Jaké jsou nejčastější chyby při provádění vámi navrhovaných kompenzačních cviků?

Byl daný počet opakování při posilovacím cvičení? Kolik opakování? (není to uvedeno)

Z jakého důvodu jste v kompenzačním programu volil cvik na posílení prsních svalů?

Závěr hodnocení: Práce má význam z hlediska sportovní praxe. Přes všechny připomínky navrhuji k obhajobě.

28.4 2015, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

datum a místo
vyhotovení posudku

podpis oponenta
diplomové práce