

Posudek vedoucího práce na bakalářskou práci Barbory Hejkalové „Porovnání zapojení svalových skupin u krouživého pohybu horních končetin na suchu a ve vodě“

Analýza plavecké techniky se v textech odborných plaveckých knih objevuje velice často. Pojmenovávají se fáze jednotlivých pohybů, analyzuje se doba trvání jednotlivých fází záběru pohybových cyklů a zařazují se jednotlivé segmenty plavcova těla do souřadnicového systému. Další z možností, která umožňuje pochopit souvislosti plaveckého pohybu, je analýza pohybové soustavy plavce pomocí EMG. Bakalářská práce studentky Barbory Hejkalové využívá metody EMG k zjištění souvislostí mezi kroužením horních končetin na suchu a ve vodě. Snaží se zjistit, zda svalové zapojení v kroužení na suchu, odpovídá či neodpovídá krouživému pohybu v horizontální poloze ve vodě. Práce je cenná v tom, že se mimo jiné pokouší zjistit, zda lze využít krouživého pohybu na suchu jako cvičení pro zvýšení síly horních končetin, která by následně mohla ovlivnit stabilitu trupu a zvýšit silovou vytrvalost horních končetin plavců kraulerů a znakařů.

Spolupráce s Barborou Hejkalovou byla bezproblémová i když vždy se jako vedoucí setkávám s panikou spojenou z množstvím práce, která autora ještě čeká. U Barbory Hejkalové byla tato fáze velice krátká. Barbora velice rychle pochopila, jak tvořit odborný text a jak formulovat výsledky své práce. To se následně projevilo v samostatnosti se kterou pracovala, ale i v pokoře, se kterou přistupovala k návrhům vedoucího práce.

Bakalářská práce splňuje všechny náležitosti a doporučuji ji k obhajobě.

Hodnocení: výborně

Otázky k obhajobě:

1. Během měření EMG krouživého pohybu svaly překonávaly jen gravitační odpor a již pracovaly s větším úsilím. Můžeme se domnívat, že jakákoliv posilovací cvičení na suchu s umělým odporem (činkou, expandery atd.) by mohly svaly přetěžovat?
2. Mohl by být, rozvoj vytrvalostní síly na základě minimálního svalového úsilí (využití gravitace) efektivní, při částečném dodržení struktury pohybu?

Zpracoval: Mgr. Daniel Jurák

V Praze dne 27.8.2015