

Oponentský posudek diplomové práce

Diplomant: **Bc. Věra Dušková**
Vedoucí práce: **PhDr. Daniela Stackeová, PhD.**
Oponent: **MUDr. David Pánek**

Předložená diplomová práce na téma „**Polyelektromyografická studie srovnání efektu posílení mezilopatkových svalů power jogou a zdravotní tělesnou výchovou**“ je zpracována za použití 52 citovaných pramenů na 92 stranách textu a doplněna 20 stranami příloh – kinesiologických rozborů, elektromyografických záznamů, fotografické dokumentace a výsledků naměřených dat.

Práce je systematicky, v souladu s požadavky na diplomové práce, členěna do 7 kapitol. Autorka si klade za cíl zjistit, za použití povrchové elektromyografie, možnost využití powerjógy při posilování mezilopatkových svalů a porovnat efekt posílení svalů powerjógy a zdravotní tělesnou výchovou. Poukazuje na možnost využití moderního kondičního cvičení, které vychází z technik klasické jogy, upravené pro širokou veřejnost. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část.

V teoretické části práce se na 30 stranách věnuje autorka základům powerjógy, velmi dobře rozebírá anatomické, kineziologické a biomechanické aspekty se zaměřením na hlavní téma práce. V obecných rysech se věnuje tématu posilování a elektromyografie. V této části práce prokázala autorka velmi dobrou schopnost ve zpracování odborných pramenů a svoji systematickosti.

V praktické části se autorka již věnuje vlastnímu experimentu. Koncipovala cvičební jednotku powerjógy a cvičební jednotku pro posilování mezilopatkových svalů dle principů zdravotní tělesné výchovy. Před zahájením cvičení provedla podrobný kinesiologický rozbor všech probandů obou skupin. Následně porovnála elektromyografickou aktivitu mezilopatkových svalů (m.trapezius pars ascendent, mm.rhomboidei, m.trapezius pars medialis) u obou skupin probandů před a po ukončeném cyklu cvičení. Probandi cvičili denně po dobu 4 týdnů. Současně provedla kontrolní kinesiologický rozbor na konci experimentu. Výsledky přehledně a systematicky zpracovala a interpretovala.

K diplomové práci mám následující dotazy:

1. *V průběhu experimentu ukončili cvičení 2 probandi – co bylo důvodem?*
2. *Jak subjektivně hodnotili probandi obě cvičební jednotky?*
3. *Kterou z cvičebních jednotek považujete za jednodušší pro probandy, respektive, která je vhodnější pro samostatné cvičení v domácím prostředí?*
4. *Jaké jsou nejčastější chyby, kterých se probandi dopustili při samostatném cvičení?*

Výsledky, které prezentuje předložená práce, jsou přínosné pro fyzioterapeutickou praxi a poukazují na možnost zařazení dalších cvičebních metod do terapeutického arzenálu fyzioterapeuta. Autorka prokázala, že je schopna velmi dobře využít praktických i teoretických dovedností a znalostí, a tyto aplikovat při experimentální práci.

Závěr:

Diplomová práce Věry Duškové splňuje požadavky, které jsou na magisterské diplomové práce kladeny, **doporučuji** proto její práci komisi pro SZK k obhajobě a navrhuji hodnocení výborně.

V Praze 30.4.2007

MUDr. David Pánek
Katedra fyzioterapie UK FTVS