



## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Jméno studenta:** David Vašků

**Název práce:** Svalové dysbalance, jejich projevy a kompenzace v MMA

**Autor posudku:** Mgr. David Chaloupský, PhD.

**Cíl práce:** Zjistit a diagnostikovat svalové dysbalance v MMA a doporučit vhodná kompenzační cvičení.

Povinná kritéria hodnocení práce	Stupeň hodnocení (známka)			
	1	2	3	4
Práce svým zaměřením odpovídá studovanému oboru	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vymezení cíle a jeho naplnění	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náročnost práce na teoretické znalosti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náročnost práce na praktické dovednosti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adekvátnost použitých metod, způsob jejich použití	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hloubka a správnost provedené analýzy	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Práce s literaturou	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logická stavba a členění práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jazyková a terminologická úroveň	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formální úprava a náležitosti práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vlastní přínos studenta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Využitelnost výsledků práce v teorii (v praxi)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Dílčí připomínky a náměty:

Oceňuji pokus autora o vlastní výzkum, ve kterém precizně otestoval skupinu dvaceti aktivních sportovců. Přesto mám řadu výhrad a námětů: Přestože byla přesně stanovena kritéria verifikace hypotéz, autor se ve výsledcích nezmiňuje o naplnění 2. kritéria pro H1. Zatímco teoretická část práce je zpracována vyčerpávajícím způsobem, především díky citacím, praktická část vypadá nedotaženě. S tím souvisí nelogické členění a špatná návaznost částí kapitol, což stěžuje orientaci ve výsledcích. Nešťastné pojmenování kapitol jako "Výsledek PH1..." a začátek dalších zjištění bez uvedení názvu kapitoly jsou matoucí. Z práce není jasný postup ověření hypotézy PH3, kdy autor uvádí minimální kritérium 3 ze 4 testů, ale ve skutečnosti testuje vícekrát z důvodu laterality. Ocenil bych návrh vhodných kompenzačních cvičení (druhá část cíle práce) zaměřených mnohem více

konkrétně dle výsledků výzkumu a ne pouze komplexní popis všech možných cvičení v přílohách. Autor se občas v textu nevyvaroval užití první osoby a některé věty nedávají smysl (např.: str. 1 "zájemci o svalovou nerovnováhu...").

Ocenil bych i fotky z testování konkrétních osob, které by dokumentovaly osobní angažovanost autora při testování.

#### **Celkové posouzení práce a zdůvodnění výsledné známky:**

Přes celou řadu připomínek považuji práci za zdařilou a v praxi využitelnou. Práce splňuje požadavky bakalářské práce.

**Práci doporučuji k obhajobě.**

#### **Otázky pro diskusi:**

Jaké jsou typické sporty, kde vrcholoví sportovci bojují se svalovými dysbalancemi a proč?

Jakým způsobem autor dokáže vysvětlit selhání zápasníků MMA v testu na funkci břišního svalstva?

**Navržená výsledná známka: velmi dobře**

V Hradci Králové, dne 4.5.2015

---

**podpis**