



POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: David Vašků

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

Autor posudku: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Cíl práce: Zjistit a zhodnotit funkci svalového systému u vybraných zápasníků MMA, se zaměřením na zkrácené a oslabené svaly a pohybové stereotypy. Na základě zjištěných výsledků navrhnout vhodné kompenzační cviky.

Povinná kritéria hodnocení práce	Stupeň hodnocení (známka)			
	1	2	3	4
Práce svým zaměřením odpovídá studovanému oboru	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vymezení cíle a jeho naplnění	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zpracování teoretických aspektů tématu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zpracování praktických aspektů tématu	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adekvátnost použitých metod, způsob jejich použití	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logická stavba a členění práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jazyková a terminologická úroveň	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formální úprava a náležitosti práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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:

Práce je zaměřena na téma v dnešní době velmi aktuální - vztah pohybové aktivity a funkce pohybového systému. V případě, že zmíněná funkce pohybového systému není optimální, může docházet ke vzniku svalových dysbalancí, které dále mohou ovlivňovat pohybové stereotypy a mohou být dokonce příčinou vzniku nespecifických bolestí, které se velmi často vyskytují např. v dolní části zad. Z tohoto důvodu může bakalářská práce být v oblasti tréninku přínosem. V kap. 3.2 chybí v nadpisu "hypotézy" (přitom jsou součástí dané kapitoly). Autor formuloval tři pracovní hypotézy, v PH2 se zaměřil na

svaly s tendencí k oslabení, konkrétně ale pro výzkumné šetření využil pouze břišní svaly (m. rectus abdominis). Společně s M. rect abdominis však byly otestovány i dolní fixátory lopatek, pro které ale nikde ve zpracování výsledků práce není místo.

Co se týče kompenzačních cvičení, autor je zpracoval a zařadil do přílohy, v práci ale postrádám odkazy, kam v BP autor toto cvičení zařadil, jaká je doporučená frekvence, objem a doba trvání (v přílohách člověk hledá spíše intuitivně, odkaz chybí). Polemizovala bych s cvikem na protažení m. rectus femoris, (obr. 35), neboť je velmi náročný a nebezpečný na kolena. Vhodněji bych se držela cviku, obr. 34, který má stejný účinek.

Celkové posouzení práce a zdůvodnění výsledné známky:

Autor zvolil vhodné téma bakalářské práce, v návaznosti na studium oboru sportovní management. Dané téma je komplexně zpracováno, zabývá se problematikou funkce a funkčních změn v MMA. Teoretická východiska jsou stručná a věcná, v logické návaznosti na problém. Dle autora i dle mého názoru je MMA sportem, který zápasníky rozvíjí komplexně. Líbí se mi příměr MMA (ne fyzicky řešených problémů) k atletickému víceboji. Pracovní hypotézy mají tedy svoje opodstatnění.

BP je zpracována s využitím vhodně zvolených metod.

Co se týče struktury, práce obsahuje všechny náležitosti, je velmi přehledná a snadno se v ní orientuje. Data, která autor získal a zpracoval mohou být přínosná pro danou oblast a přispějí ke zkvalitnění tréninku pro udržení odpovídající funkce svalového systému a prevence svalových dysbalancí. Výsledky jsou prezentovány v tabulkách, kterým předchází diskuze výsledků. Doporučila bych to ale přesně naopak, a to tabulku H2 pod výsledky PH1, tabulku k H2 pod výsledky PH2, tabulku H4 pod po tabulku 4.

Po jazykové stránce a formální stránce práce splňuje požadavky kladené na BP. Autor zpracováním zvoleného tématu prokázal schopnost využít své odborné kompetence v oboru sportovní management.

Práci doporučuji k obhajobě.

Otázky pro diskusi:

1. Na str. 23 je zmíněno protahování s využitím post-izometrické relaxace. Vysvětlíte, co je podstatou tohoto cvičení.
2. Na str. 4 je zmíněna stabilita. Vysvětlíte prosím také, co je to stabilizace, úponová stabilizace svalů, a jakou roli hraje hluboký stabilizační systém páteře (a pánve).

Navržená výsledná známka: výborně

V Hradci Králové, dne 22. 5. 2015

podpis