



POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Michal Křečan

Název práce: Svalové dysbalance, jejich projevy a kompenzace v ledním hokeji

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Hrušová, Ph.D.

Cíl práce: Zjistit funkční stav svalového aparátu u vybrané skupiny juniorů (16 - 19 let) HC ČSOB Pojišťovna Pardubice. Na základě zjištěných výsledků sestavit a aplikovat soubor kompenzačních cvičení.

Povinná kritéria hodnocení práce	Stupeň hodnocení			
	1	2	3	4
Vymezení cíle a jeho naplnění	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náročnost tématu na teoretické znalosti	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Náročnost tématu na praktické dovednosti	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 v dolní části zad. Z tohoto důvodu může bakalářská práce být v oblasti tréninku přínosem. Bylo by zajímavé rozšířit výzkum a zaměřit se nejen na změnu svalové funkce ve smyslu zkrácení daných svalových skupin, ale také vyšetřit držení těla, které autor sám zmiňuje v teoretické části jako možný důsledek nerovnoměrného

zatěžování pohybového aparátu. Co se týče použitých metod sběru dat, je dobré, že autor zvolil ověřené testovací cviky se standardizovaným postupem. Pokud možno, bylo by ale dobré v rámci jednotlivých dílčích částí hypotézy udržet stejnou hodnotící škálu, nejlépe 0 - 1 - 2 (pro některé testy byla použita škála pouze dvouступňová).

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 svalových dysbalancí v ledním hokeji. Teoretická východiska jsou stručná a věcná, v logické návaznosti na problém.

Oceňuji, že autor pracoval s hokejisty v praxi, provedl terénní šetření, quasi-experiment. BP je zpracována s využitím vhodně zvolených metod. U kritérií věcné významnosti bych polemizovala o výpočtu absolutní četnosti zlepšení - autor by měl od celkového počtu probandů odečíst ty, kteří již v pre-testu skórovali v pásmu optimální funkce (norma), neboť u nich nebyl prostor pro zlepšení (více viz metodika dle Hrušové, 2012). Toto mohlo ovlivnit výsledky významného zlepšení u testu velkého prsního svalu, u ostatních testů byly dílčí části potvrzeny i přes rozdílný postup při práci s výsledky v pásmu optimální funkce. Naopak v testu lýtkového svalu autor sám došel k logicky správnému závěru, že dané výsledky nelze započítat do závěrečného hodnocení.

Co se týče struktury, práce obsahuje všechny náležitosti, je velmi přehledná a snadno se v ní orientuje. S výjimkou obsahu, kde bych doporučila zvolit výraznější styl pro názvy hlavních kapitol, případně odsazení podkapitol, aby text nesplýval v jeden blok.

Data, která autor získal a zpracoval mohou být přínosná pro danou oblast a přispět ke zkvalitnění tréninku pro udržení odpovídající funkce svalového systému a prevence svalových dysbalancí. Autor sám nově nabyté poznatky může využít ve své trenéřské činnosti mládeže

Po jazykové stránce a formální stránce práce splňuje standardní 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. Pracoval s výzkumným souborem někdo, kdo kontroloval správnost provedení cviků nebo byla zvolena individuální organizační forma - jaké jsou výhody/nevýhody?
2. Vyjmenujte faktory, které by mohly ovlivnit výkon v testech zkrácených svalů v pre-testu a post-testu, jak v negativním, tak v pozitivním smyslu.

Navržená výsledná známka: výborně

V Hradci Králové, dne 19. 5. 2015

podpis vedoucího práce