

## Posudek oponenta

Téma práce:                   Intervenční program se zaměřením na eliminaci svalových dysbalancí u vytipovaného družstva starších dorostenek

Autor: Bc. Barbora Čmejrková

Diplomová práce navazuje svým tématem na práci bakalářskou, která se věnovala porovnání svalových dysbalancí u hráček basketbalu s různými tréninkovými podmínkami. V práci diplomové šlo o vytvoření konkrétního kompenzačního programu na základě funkční diagnostiky. Zatížení mladých sportovců ve sportovní přípravě je základním parametrem tréninku, který je třeba vyvažovat s regenerací a časem na zotavení. K tomu je potřeba vyhodnocovat dopad tohoto zatížení průběžně a individuálně za pomoci pokud možno objektivních nástrojů/metod. Proto téma práce opět považuji za potřebné a nosné.

V teoretické části je čtenář nejprve seznámen se zapojením svalů v basketbalu. Následuje pojednání o svalových dysbalancích a jejich rizicích. Podstatná část teoretické části práce je potom věnována přehledu možností kompenzace. Text je přehledný, čtivý a vhodně doplněný obrázky. Škoda jen že nebylo diskutováno (aspoň okrajově) i zatížení psychické, které je s problematikou také spojeno.

Praktická část práce je věnována vlastnímu výzkumu, který byl zaměřen na zjišťování svalových dysbalancí u 11 dívek ve věku od 16 do 19 let. Vhodně tak navazuje na již zmíněnou bakalářskou práci, kde byla zkoumána podobná skupina o něco mladších dívek.

Metody jsou dobře popsány a zdůvodněny. K hodnocení pohybového aparátu byly použity dva nástroje - test svalového zkrácení a funkční test posturální stabilizace – oba dle zavedených domácích autorit. Zásadním přínosem je však praktické pojetí celého problému tak, že po základním měření byl vytvořen a realizován kompenzační program. Program je vhodně popsán a doplněn obrázky. Závěrečné hodnocení bylo opět provedeno pomocí zmíněných testů. Průkaznost některých výsledků je pochopitelně diskutabilní. Celá zkušenost i se získanými postřehy může ovšem pomoci autorce i čtenářům práce nasměrovat své kompenzační aktivity v tréninku patřičným směrem a případně dále propracovávat možnosti zvýšení efektivity i objektivitu posouzení výsledků do budoucna.

Práci shledávám originální a vzhledem k tématu přínosnou a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

Jaký dopad má v dnešní době pravidelný/intenzivní basketbalový trénink na pohybový aparát mladých hráček?

Jsou v tomto dopadu jasné/ověřené rozdíly - chlapci/dívky nebo muži/ženy?

Jak by šlo posoudit výsledky obdobného programu s větší průkazností/objektivitou?

Jak byste stručně popsala psychické zatížení sledované skupiny hráček?

29. 8. 2023

Mgr. Tomáš Kočib