

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno řešitele:	Bc. Aleš Steklík
Název práce:	Kompenzační cvičení jako jeden z možných nástrojů prevence zranění u hráčů ledního hokeje
Cíl práce:	Cílem této práce bylo v prvé řadě na základě odborných článků a dostupné literatury identifikovat a popsat nejčastější zranění, ke kterým dochází u hráčů ledního hokeje. Následně byla práce zaměřena na vytvoření zásobníku kompenzačních cvičení (uvolňovacích, posilovacích, protahovacích), která by mohla vést ke snížení rizika vzniku úrazů.
Metody práce:	Práce byla založena na empirickém charakteru. Byly využity poznatky z odborné literatury. Na základě odborné literatury, konzultacemi s fyzioterapeuty a vlastní zkušenosti byly navrženy kompenzační cvičení, které se zaměřovaly na prevenci zranění u hráčů ledního hokeje nebo na odstranění dysbalancí či na cvičení typické pro rozvoj hráče ledního hokeje.
Závěr:	Na základě odborné literatury a článků bylo zjištěno, že nejčastěji vznikají u hráčů ledního hokeje zranění z důvodu přetížení a kontaktu s protihráčem. Hráči ledního hokeje většinu času tráví na ledě při zápase či tréninku nebo věnují čas kondiční přípravě. Zapomínají však na kompenzační cvičení. Následkem toho dochází ke svalovým dysbalancím kvůli jednostrannému zatížení a to způsobuje mnoho negativních změn v pohybovém systému. Tyto problémy pak mohou vyústit v bolest či zranění. Navzdory důležitosti kompenzačních cvičení, které jsou jedním z nástrojů prevence zranění či odstranění svalových dysbalancí, jsou stále nedostatečně využívána trenéry nebo i samotnými hráči. Na základě toho byla vytvořena sada kompenzačních cvičení pro hráče ledního hokeje bez rozdílu pohlaví, pro všechny věkové kategorie a pro všechny výkonnostní úrovně. Tyto cvičení by měla sloužit zejména k prevenci zranění a měla by být součástí i různých kondičních tréninků.
Jméno vedoucího práce:	Doc. Mgr. Michal Šteffl, Ph.D
Jméno oponenta práce:	Mgr. Dominik Novák

	Výborně	Velmi dobře	Dobře	Neprospěl
I. Hodnocení zpracování tématu				
Splnění cíle práce	X			
Volba metod a jejich aplikace	X			
Hloubka provedené analýzy		X		
II. Hodnocení struktury a obsahu práce				
Přehlednost a logická stavba práce				
Aktuálnost a vhodnost použitých pramenů	X			
Schopnost získání podkladů k práci		X		
Přiměřenost a srozumitelnost závěrů práce	X			
Formulování vlastních názorů k práci	X			

III. Hodnocení formy a stylu práce				
Formální úprava práce (text, tabulky, grafy)				
Stylistická úroveň práce	X			
Práce s českou literaturou včetně odkazů a citací	X			
Práce se zahraniční literaturou včetně odkazů a citací	X			

Komentář k práci:

Autor práce se zaměřil na práci s názvem „**Kompenzační cvičení jako jeden z možných nástrojů prevence zranění u hráčů ledního hokeje**“. Práce má celkem 85 stran včetně příloh (teoretická část má dotaci 38 stran, praktická část má celkem 35 stran). Autor využíval jak zahraniční, tak domácí literaturu. Práce je zpracovaná následovně: prvotně za použití literatury a rešerše vyhodnocoval co je nejčastěji zraněné u hráčů ledního hokeje, následně na to vytvořil seznam cvičení, které lze použít jako nástroj prevence. Všechny cviky jsou vyfoceny a popsány (také jsou popsány nejčastější chyby v provedení daného cviku).

Otázky oponenta:

1. Mezi časté zranění u hráčů LH jsou také otřesy mozku – jaké jsou cvičení na prevenci?
2. Jak by se tato cvičení mohla aplikovat na více hráčů zároveň? Resp. v jaké formě by cvičení probíhala, či by se zvolila „dynamičtější varianta“ / popřípadě jiná forma či jiné cviky?
3. Další otázky nechám po prezentaci obhajoby.

Práci **doporučuji** / ~~nedoporučuji~~ k obhajobě.

Práci navrhuji klasifikovat stupněm: Výborně



Datum a podpis: 11.1.2024