

Typ studijního programu: Bakalářský
Studijní obor: Pedagogika tance
Student: Jedličková Markéta
Název práce: Častá zranění pohybového aparátu studentů
tanečních konzervatoří
Vedoucí písemné práce: Prof. Mgr. Václav Janeček, Ph D.
Oponent písemné práce: MgA. Tereza Krupičková

TEXT POSUDKU

Volba tématu, zájem o zvolenou problematiku

Hodnocení: **A**

S ohledem na neustále se zvyšující technické nároky na studenty tanečních konzervatoří a následně profesionální tanečnický hodnotím zvolené téma bakalářské práce jako velmi přínosné.

Studentku Markétu Jedličkovou jsem měla možnost vidět i při jejím pedagogickém výstupu, kde bylo patrné, že zájem o zvolené téma přenáší i do praktické roviny.

Přístup studenta k práci na textu

Hodnocení: **A**

Text prokazuje promyšlený, poctivý a odpovědný přístup.

Schopnost orientace v odborné literatuře a zdrojích

Hodnocení: **A**

Využití a zpracování informací z odborné literatury a internetových zdrojů odpovídá vysokoškolským předpokladům a potvrzuje zájem o danou problematiku.

Obsahový přínos textu

Hodnocení: **A**

Bakalářská práce je obsahově rozdělena do přehledných kapitol, které mají svůj vývoj, ale také shrnutí, které je obohaceno o pedagogický pohled na téma, upozornění na roli pedagoga nebo doporučení.

Části textu stručně popisující obecný popis kosterní soustavy a svalů hodnotím jako dostačující ke zvolenému cíli. Studentka se dále věnuje výhodám a nevýhodám kloubní hypermobility, jednotlivým poraněním pohybového aparátu, příčin zranění a prevenci.

Podkapitola 5.3 Popis jednotlivých zranění obsahuje popis jednotlivých částí těla, která jsou ke zranění náchylná nebo popis již konkrétního zranění. Studentka k popisu využívá české názvy, latinské názvy nebo kombinaci obou možností. Pro přehlednost by bylo vhodné zvolit jednotný systém. Zároveň pro lepší představu a pochopení popisované části těla nebo konkrétního zranění bych uvítala obrázkovou dokumentaci.

V jednotlivých kapitolách se objevují obecná doporučení k prevenci zranění či k posílení svalové skupiny nebo protažení určité části těla.

Například:

- str. 21 - „Pokud se jedná o natažení vazů, obvykle postačí dostatečný odpočinek, ledování poraněného místa a následné zařazení posilovacích cvičení a cvičení na obnovení rovnováhy.“
- str. 26 – „Abychom tomuto poranění předcházeli, je zapotřebí posílení hlubokých stabilizačních svalů v okolí páteře.“
- str. 28 – „Vhodná jsou cvičení na protažení zádových svalů a posílení zádových a

břišních svalů. Vhodné může být rolování páteře, úklony trupu, rotace páteře a různá cvičení například z pilates metody.“

- kapitola 6 „Prevence zranění“ – v této kapitole se dočteme, jak předejít zranění formou kvalitního rozehrátí těla, které aktivuje požadované svalové skupiny a následného zklidnění. Zároveň je tu podrobně rozepsán návod pro postup, pokud již ke zranění dojde.

Veškerá obecná doporučení jsou do textu vhodně zařazena. Očekávala bych zároveň i několik konkrétnějších příkladů, které by čtenář mohl ve své praxi využít. Například jako na str. 22, kde se píše o konkrétním doporučení k posílení trojhlavého lýtkového svalu. Uvedený příklad: „Jako prevenci můžeme do hodin klasického tance zařadit 8 až 16 relevé na jedné noze v paralelní pozici v pomalém tempu čelem k tyči.“

Těší mě, že se v práci píše i o zranění typu - puchýře, kuří oka, mozoly a nemoci nehtů. Může se na první pohled zdát, že jsou to banální zranění, ale jsou natolik běžná, že je potřeba studentům vysvětlit, jak k léčbě a prevenci přistupovat.

Studentka se několikrát zmiňuje o možnosti zranění zejména během klasického tance. Pro méně tanečně-vzdělaného čtenáře, by mohl být vyvolán dojem, že ke zranění dochází pouze během tohoto typu taneční hodiny. Studium tance v taneční konzervatoři je komplexní záležitostí a riziko úrazu hrozí i v ostatních tanečních hodinách jako je např. lidový nebo moderní tanec. Nicméně na str. 30 se již studentka zmiňuje o zařazení pohybů k rozehrátí těla podle tanečního stylu, který poté následuje.

Kladně hodnotím upozornění potřeby znovu připravit tělo na odpolední trénink, zkoušku či představení, i když již byla v ranních hodinách taneční hodina absolvována a s tím spojené i rozcvičení a zklidnění.

Na str. 31 je vhodně vložena zmínka ohledně psychické přípravy, která velmi ovlivňuje práci pohybového aparátu.

Stylistické a jazykové dovednosti studenta

Hodnocení: **B**

Práce je napsaná stylisticky a jazykové formulace odpovídají akceptovatelné formě. V textu se objevují jen nepatrné chyby a nesrovnalosti.

Například:

- ponechání předložky na konci řádku: např. str. 10, 13, 18, 26, 27
- gramatická forma oficiálního názvu: str. 16 - Taneční konzervatoř hl. m. Prahy
- str. 20 a 28 – Pilates
- překlepy
- str. 20 – Hallux rigidus
- str. 21 – propiocepce
- str. 24 – častá
- str. 25 – impingement syndrom
- str. 32 – typ strečinku, mimotechnické
- str. 33 – exercise
- obrácená formulace: str. 23 – Coxa valga a coxa vara – typ nohy do „X“ a do „O“

Naplnění záměru práce

Hodnocení: **A**

Studentka si jako cíl bakalářské práce stanovila sepsání nejčastějších zranění u mladých tanečnicků s propojením teoretických poznatků, následné prevence, pedagogického pohledu a působení.

Celkový výstup hodnotím jako velmi zdařilý. Zvolené téma je zpracováno srozumitelně a pečlivě s doplněním vhodných doporučení role pedagoga.

Například:

- str. 29 – „Avšak jako pedagogové můžeme vést své studenty k tomu, aby svému tělu

věnovali dostatečnou péči, nejen na tanečním sále, ale i mimo něj.“

- str. 35 – „Nebála bych se říct, že úloha tanečního pedagoga je v prevenci tanečních zranění zásadní. Je potřeba, aby pedagog přemýšlel o dlouhodobých a trvalých výsledcích svých studentů a neupřednostňoval výkon před jejich zdravím. Pedagog má velkou zásluhu na tom, že si studenti osvojí anatomicky správné pohybové návyky a naučí se se svým tělem pracovat vnímavě, s respektem a s péčí.“

OTÁZKY K OBHAJOBĚ

1. Z tanečně vzdělávacího systému zmiňujete zejména techniku klasického tance. Máte pocit, že se zde objevuje vyšší riziko zranění než v jiných tanečních technikách?
2. Vysvětlíte a prakticky naznačíte na str. – 12 „Mezi časté chyby, které se objevují, patří svažování se na malíkové hrany a podsazování pánve s vidinou dosažení většího vytočení dolních končetin zevně, neboli směrem en dehors.“
3. Z jakého důvodu na str. 16 konkrétně zmiňujete jako zdroj pro zjištění kritérií fyzických předpokladů k přijetí na taneční konzervatoř pouze Taneční konzervatoř hl. města Prahy?
4. Je podle vás možné si hypermobilitu vypracovat? Pokud ano, jaký pak vidíte rozdíl ve vnímání a ovládání pohybů těla a celkové práci oproti vrozené hypermobilitě? Jak by měl pedagog přistupovat ke studentům s vrozenou hypermobilitou?
5. str. 34 – Uveďte konkrétní příklad vašeho tvrzení: „Hlavní zaměření pedagoga by nemělo být na zranění studenta, ale na studenta, který je zraněný, což není jedno a to samé.“
6. Na str. 14 k posílení kosterního svalstva doporučujete zařazovat i jiné sportovní aktivity nebo kompenzační cvičení. Co byste doporučila a v jakém rozsahu?

Markéta Jedličková je velmi svědomitá a cílevědomá studentka, která svou houževnatostí získává bohaté taneční i životní zkušenosti, které věřím, že jednou mile ráda předá svým studentům.

Bakalářskou práci i přes drobné nedostatky považuji za velmi přínosnou a kvalitně zpracovanou.

Doufám, že se studentka k tématu ještě vrátí, doplní ho o konkrétnější kompenzační, stabilizační a preventivní cvičení a doporučení. Možná přejde i k terénnímu výzkumu a přispěje tak novými poznatky ohledně tohoto důležitého tématu.

Práci k obhajobě: **doporučuji**

Navrhuji hodnocení: **A**

- A - výborný výkon převyšující daná kritéria
- B - nadprůměrný standard s minimem chyb
- C - průměrný výkon s přijatelným počtem chyb
- D - přijatelný výkon s větším počtem chyb
- E - výkon vykazuje minimální naplnění kritérií
- F - nepřijatelný výkon

Datum: 30.05.2022

MgA. Tereza Krupičková
Podpis