

Vzor kvalifikační práce v kinantropologii teoretické a didaktické povahy

Upozornění: Všechny poznámky, které jsou v tomto vzoru červeně, je třeba buď vymazat, nebo přepsat podle reálné potřeby, nebo si vybrat z nabízených možností a převést do černé. Vymazána musí být i celá tato informační strana!

Kategorie teoretické a didaktické práce. U prací teoretických převládá z hlediska metodologického kvalitní obsahová analýza a v závěrech pak syntéza. Didaktické práce by měly obsahovat konstrukci nějakého nového či inovativního vyučovacího postupu a ten musí být u diplomové práce vždy podroben ověření. Patří sem i další didaktická problematika jako například interakce učitel - žák a podobně. Poznámky a odkazy u nich budou řešeny podle zvyklostí kinantropologie a podle normy APA.

Minimální počty slov pro jednotlivé kvalifikační práce:

Bakalářská práce teoretická a didaktická 17 000 slov

Diplomová práce teoretická a didaktická 19 000 slov

U kategorie **práce teoretické a didaktické**, například postavené na vytvoření kvalitního výukového CD, je možná záměna kvantity za kvalitu, ale musí to v posudku zdůvodnit vedoucí a uznat oponent.

Vzor titulní strany na vazbu

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**BAKALÁŘSKÁ/ DIPLOMOVÁ/
RIGORÓZNÍ PRÁCE**

2019

Jméno PŘÍJMENÍ



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

(Druh kvalifikační práce – vyberte si z možností na dalším řádku, Calibri 18)

Bakalářská, Diplomová, nebo Rigorózní práce

Vlastní název zadané práce

(Písmo Calibri, velikost 24, řádkování 1, zarovnat na střed)

Vypracoval: **Jméno a příjmení (tituly)**

Vedoucí práce: **Jméno a příjmení (tituly)**

České Budějovice, **2019**



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

(Druh kvalifikační práce v Aj. Vybrat z možností na dalším řádku, Calibri 18)

Bachelor, Graduation, Rigorous thesis

Anglický název zadané práce

(Písmo Calibri, velikost 24, řádkování 1, zarovnat na střed)

Author: **Name**

Supervisor: **Name**

České Budějovice, **2019**

Bibliografická identifikace

Název kvalifikační práce:

Jméno a příjmení autora:

Studijní obor:

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí kvalifikační práce:

Rok obhajoby kvalifikační práce:

Abstrakt:

Jedná se de facto o resumé s úkolem vystihnout základní podstatu a informace obsažené v předložené práci. Abstrakt odpovídá stručnému, výstižnému, zhuštěnému vyjadřování, věty by neměly obsahovat nadbytečná slova, jimiž mohou být zájmena, přídavná jména nebo příslovce. Absolutně vynecháno musí být v abstraktu obrazné vyjadřování a subjektivita. Autor o sobě v abstraktu nehovoří jako „já“, ale jako autor práce a je zásadně anonymizován. Používáme autorský/kolektivní plurál („my jsme udělali“...) nebo trpný rod („data byla naměřena ...“). Doporučený rozsah abstraktu je 100-200 slov. Jedná se o jeden odstavec zarovnaný do bloku.

Klíčová slova: píšeme vedle sebe oddělené čárkou, 5–8 slov vymezena podle pravidel:

- slova co nejvíce odborně známá a jasně definovatelná
- slova frekventovaná v odborném tisku
- slova nevyskytující se v názvu písemné práce
- slova vystihující obecnou tematiku i specifikující problematiku
- slova zařazující problematiku do širších oborových i multioborových souvislostí

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis:

Author's first name and surname:

Field of study:

Department: Department of Sports studies

Supervisor:

The year of presentation:

Abstract:

Abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract
abstract.

Keywords:

keywords, keywords

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji **kvalifikační** práci jsem vypracoval/a samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své **kvalifikační** práce, a to v nezkrácené podobě **(nebo v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí)** archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum.

Podpis studenta

(v písemné verzi vlastnoruční podpis ve všech kopiích!)

Poděkování

Děkuji panu XXX za zapůjčení materiálů, literatury (poskytnutí informací, dat...), dále studentům X. Základní školy, kteří se zúčastnili měření, experimentu... Dále děkuji také vedoucímu mé bakalářské práce, panu (paní) ...

Obsah (Příklad obsahu práce s názvem **Návrh souboru kompenzačních cviků zaměřených na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu**)

1 Úvod	6
2 Metodologie	8
2.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	8
2.1.1 Cíl práce	8
2.1.2 Úkoly práce	8
2.1.3 Předmět práce	8
2.2 Použité metody práce.....	8
2.3 Rešerše literatury	9
3 Analytická část práce	13
3.1 Anatomie dolní končetiny	13
3.1.1 Kostí dolní končetiny	13
3.1.2 Spoje kostí dolní končetiny	13
3.2 Kineziologie kolenního kloubu	14
3.2.1 Pohyby kolenního kloubu	14
3.2.2 Statické a dynamické stabilizátory kolenního kloubu	14
3.3 Svalové dysbalance.....	14
4 Syntetická část práce	17
4.1 Kompenzační cvičení uvolňovací	17
4.2 Kompenzační cvičení protahovací	18
5 Závěr	20
Referenční seznam literatury	13
Poznámkový aparát	15
Seznam příloh	16

1 Úvod

Následující modrý text je příkladem části úvodu práce teoretického typu s názvem Návrh souboru kompenzačních cviků zaměřených na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu.

Problematika kolenního kloubu je v současné době předmětem nejen lékařů specialistů, ale také výkonnostních i rekreačních sportovců. Často se setkáváme s poraněním dolních končetin, zejména kolenního kloubu. Téměř každý jedinec má dnes k dispozici sportovní vybavení výborné kvality, což vede nejen ke zvyšování výkonnosti a rychlosti sportovce v daném sportu, ale i ke zvýšení rizika poranění hybného aparátu jedince. K traumatu kolenního kloubu dochází u vrcholových sportovců, avšak výjimku netvoří ani běžná populace.

Rekreační sporty často provádějí lidé málo trénovaní, a tak často přeceňují své schopnosti, čímž dochází k poranění hybného aparátu...

V úvodu se jedná o základní identifikaci a vymezení problému, eventuálně jeho společenský dopad a vztah diplomanta k němu. Úvod obsahuje stručné, jasné a výstižné uvedení do řešené problematiky se zřejmým důvodem a cílem zpracování zadaného kvalifikačního úkolu. Obvyklý rozsah je 1 až 2 strany.

Následující pokyny k formálnímu zpracování práce jsou platné pro všechny číslované kapitoly. Předepsaný formát práce je A4, práce je vytištěna jednostranně na bílých listech kancelářského papíru, tisk je rozložen na stránce tak, že vlevo je písmo odraženo o 3,5 cm, vpravo o 2,5 cm, nahoře 2,5 cm, dole 2,5 cm při stránkování dole, řádkování je 1,5 (toto neplatí pro obsah práce, nadpisy, popisy tabulek a obrázků, referenční seznam literatury, seznam zkratk a seznam příloh). Předepsané písmo základního textu je Calibri 12 (v základu netučně). Text je zarovnán oboustranně. Začátek odstavce je vyznačen odsazením prvního řádku 1,25 cm. Mezery před a za odstavcem jsou nastaveny na 0 bodů.

Nadpisy kapitol začínají velkým písmenem, na konci bez tečky, velikost písma (nevolte pro nadpis všechna velká) je zvolena přiměřeně a podle hierarchie kapitol se přiměřeně zmenšuje (viz níže), nadpisy kapitol se nepodtrhávají, kapitoly se číslují arabskými číslicemi a tzv. desetinným číselným kódem např.: 3.1.4 (s tečkami pouze mezi číslicemi), členění obsahu musí souhlasit s číslováním kapitol. Stránky číslujeme

od úvodní kapitoly, ale se započítáním předcházejících stránek. Stránky číslujeme uprostřed spodního okraje.

Kapitoly 1. řádu začínají vždy na nové stránce (zde je nadefinováno automaticky), mezera za 2 body, velikost písma 16. Kapitoly 2. mají mezery před i za 6 bodů, velikost písma 14, kapitoly 3. řádu – mezera před i za 2 body, velikost písma 12 – kurzíva, kapitoly 4. řádu – velikost písma 12 – kurzíva. Řádkování u nadpisů je 1. Další členění textu pomocí odrážek a podobně, musí být v celé práci jednotné a přehledné.

Převzaté tabulky, grafy a obrázky jsou vždy přímou citací. Tabulky mají popis nad tabulkou. Grafy a obrázky pod grafem či obrázkem. Všechny tabulky jsou vloženy jako obrázek. Všechny dotazníky a přepisy archů odpovědí se vkládají jako obrázek, a to do příloh. U obrázku nebo tabulky vložené jako obrázek řádkování 1, obrázek zarovnat na střed, popis obrázku zarovnat do bloku, velikost písma 10 tučně, za popisem obrázku odsazení 6 b. Stejně tak za popisem tabulky odsazení 6 b. V případě, že obrázek následuje hned za tabulkou, nebo opačně, tak je doporučujeme vhodným způsobem oddělit. Nejlepší je vložit mezi ně text. Obrázky a grafy by měly být vhodným způsobem orámovány. Doporučujeme tento postup. Obrázek vložte do aplikace PowerPoint. Zde si jej zvětšete na výšku cca 10 cm se zamčeným poměrem stran. Pak jej orámuje pomocí funkce Styl (doporučujeme používat hned první možnost v nabídce (viz obrázek č. 1). Pak jej uložte jako obrázek do svého zvláštního pomocného souboru. V místě v textu, kam ho chcete vložit, pak klikněte na příkaz vložit obrázek.

Na konci všech řádků by nikdy neměly zůstat jednopísmenné předložky (v, k, z), dále by neměly být rozdělené první písmeno jména a příjmení (J. Novák). Dále by na konci řádku neměly být rozdělené míra jednotky od její zkratky (1 cm). A dále by neměl být rozdělen na konci řádku datum (ať už v podobě 7. 9., nebo 7. září).

K tomu použijte funkci pevná mezera. Pevnou mezerou nahradíte klasickou mezeru stisknutím kláves Ctrl+Shift+Mezerník. Tato funkce natrvalo spojí vybraná slova a už nikdy se tato slova nerozdělí koncem řádku – budou tedy vždy společně, a to i po změně formátů písma. Pevná mezera je v režimu zobrazení netisknutelných znaků rozpoznatelná jako kolečko mezi slovy.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

Kapitulu metodologie dělíme na další subkapitoly, viz příklad.

2.1.1 Cíl práce

Věcně stručně a jasně formulovaný cíl práce. U složitějších řešení je vhodné stanovit hlavní cíl a pak utříděné dílčí cíle. Tyto by se měly vyznačovat reálností, časovou podmíněností, dosažitelností. Následující modrý text je příkladem stanovení cíle práce tohoto typu.

Cílem práce je navrhnout soubor kompenzačních cviků na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu s přesným popisem.

2.1.2 Úkoly práce

Úkoly práce jsou vlastně rozpracováním cíle práce do jednotlivých bodů a postupných kroků jejího řešení. Následující modrý text je příkladem stanovení úkolů práce tohoto typu.

- Rozbor literatury a teoretická východiska.
- Sestavení souboru kompenzačních cvičení na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu.
- Vytvoření fotodokumentace.
- Shrnutí a vytvoření závěru práce.

2.1.3 Předmět práce

Předmět práce by měl být pregnantně formulován z hlediska obsahového, územního, nebo časového.

Předmětem práce je vytvoření přehledu kompenzačních cvičení na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu.

2.2 Použité metody práce

Zde je třeba zcela jasně uvést vědecké metody, kterými budou jednotlivé části práce řešeny. Pro zpracování teoretických východisek používáme prakticky vždy metodu obsahové analýzy. V dalších částech to mohou být metoda dedukce, metoda indukce, metoda analogie, metoda systémového přístupu a podobně. Vzájemné souvislosti teoretických východisek a výsledků (diskuzi), stejně jako vytvoření závěrů

provedeme pomocí syntetické metody. Následující modrý text je příkladem psaní této subkapitoly.

Pro rozbor literatury byla použita zejména obsahová analýza. Metoda obsahové analýzy umožňuje objektivně, systematicky a kvantitativně popsat písemné či ústní projevy a jejich rozbor (literatura, noviny, časopisy apod.). Pojednává o zpracování specifických obsahů a jejich vyjádření v kvantitativní podobě (Štumbauer, 1989).

„V rámci výzkumu v tělesné kultuře lze obsahovou analýzu použít pro zpracování jakýkoliv písemných či ústních projevů“ (Štumbauer, 1989, 61).

V této práci byly použity teoretické metody. Metoda analýzy a syntézy. „Tyto termíny označují procesy taktického nebo myšlenkového rozkládání celku na části a procesy opětného spojování částí v celek“ (Skalková, 1983, 118). Analýza spolu se syntézou tvoří nedílnou jednotu. Tyto dva postupy se prolínají a doplňují. V tomto případě hovoříme spíše o metodě analyticko-syntetických postupů.

Syntéza je spojení jednotlivých částí v celek. Při syntéze sledujeme společné souvislosti mezi jednotlivými částmi, čímž lépe a hlouběji poznáváme celek. Syntéza pomáhá odhalit vnitřní činnosti (Synek, Sedláčková, & Vávrová, 2006).

2.3 Rešerše literatury

Podrobná rešerše literatury a pramenů ke zvolenému tématu kvalifikační práce. Postupujeme od obecnější oblasti ke specifitějším problémům, které úzce souvisí s cílem řešeného zadání práce. Zde provedeme utřídění poznatků, jejich kritické zhodnocení, eventuálně i upozornění na rozdílné názory a přístupy a pokusíme se o rozlišení hodnot jednotlivých faktů a názorů. Z analýzy a syntézy poznatků by měl vyplynout i názor autora a jeho stanovisko. Případné vlastní názory na daný problém či nesouhlasy ale musí být podloženy důkladným teoretickým studiem a zkušenostmi. V této části musí autor prokázat schopnost analýzy, syntézy a kritického přístupu ke všem informačním zdrojům.

Jako příklad psaní této subkapitoly jsme zvolili rozbor literatury použitý z práce historické. Je to zejména z důvodů, že obsahuje celou paletu zdrojů, se kterými se můžeme setkat i v teoretických pracích. V historických pracích je navíc této subkapitole tradičně věnována velká pozornost.

Velkým zdrojem informací k vlastnímu kanoistickému závodu České Budějovice – Praha je velmi široký soubor periodik. Z odborných periodik je to především specializovaný kanoistický a vodácký časopis *Kanoe a kajak* (Časopis svazu kanoistů RČS), roč. 1934–1938 a jeho následovník, kterým byl časopis *Lodní sporty*, roč. 1949–1956. Z obecně zaměřených tělovýchovných časopisů to byl pro období I. republiky časopis *STAR*, konkrétně ročníky 1926–1938. Po roce 1948 to byl nejprve časopis *Ruch* v tělovýchově a sportu, roč. 1948–1952, následně pak týdeník *Stadion*, roč. 1953–1959 a časopis *Sportovní sláva*, roč. 1954–1957. V těchto časopisech také vyšla celá řada autentických fotografií, z nichž některé jsou použity v obrazových přílohách.

Bezprostřední reportáže z některých ročníků vycházely v jednotlivých celostátních denících, jako jsou *Národní listy*, *Národní politika*, *Rudé právo*, *Československý sport*, *Práce a Lidová demokracie*. Z regionálních pak *Jihočeské listy* a *Jihočeský sportovní týdeník*.

Podružný význam pro zpracování tematiky měl použitý soubor tištěných pramenů. Z něj byly využity prakticky jen publikace *Padesát let Klubu československých turistů*. (1938). Praha: KČST. a *Yachetní sport, kanoe, vodní turistika*. (1931). Praha: ČYK.

Poměrně významnou úlohu při zpracování textu hrála použitá literatura. I když její v práci využití portfolio působí dosti nejednotným dojmem. Největší význam měly její jednotlivé tituly při zpracovávání kapitoly věnované popisu trati, dále kapitoly o historii plavby na střední Vltavě a částečně také kapitoly zabývající se historií relevantní části naší kanoistiky a vodní turistiky. Pro zpracování kapitoly popisující trať závodu měla velký význam publikace *Teklý, V* (1947). *Kilometráž českých řek. II. doplněné vydání*. Praha: KČST. Ta měla zásadní význam zejména pro přesnou orientaci v kilometráží střední Vltavy, pro zjištění nadmořské a stavební výšky jednotlivých vodních děl a z té byl do monografie přenesen i jedinečný popis geologických poměrů Vltavského údolí mezi Č. Budějovicemi a Prahou od prof. Dr. R. Kettnera.

Pro zpracování faktů o historickém vývoji naší kanoistiky měla největší význam publikace Kohoutek, V., Kössl, J., Šulc, J., & Vacek, V. (1982) *70. výročí založení organizované kanoistiky v ČSSR*. Praha: ČÚV ČSTV. Parciální význam měla i známá faktografická kniha o historii prvního desetiletí československého sportu Bureš, P., & Plichta, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. Republice a cizině*. Praha: Almanach

sportu. Některé reálie historie našeho trampingu jeho spojení s kanoistikou jsou dostupné v publikaci Kössl, J., & Waic, M. (1992) *Český tramping 1918–1945*. Praha + Liberec: Práh + Ruch.

Pro zpracování některých faktů o historii plavby na Vltavě měl největší význam sborník příspěvků Hubert, M. (Eds). (2008). *Lodě a plavba na střední Vltavě*. Praha: Mare-Czech. Obdobná fakta obsahuje i kniha Čáka Jan (1996). *Zmizelá Vltava*. Beroun: Baroko., a Fox., a také kniha Kuthan, J., & Stecker, M. (2007). *Vltava v proudu času*. Vlastním nákladem. Poněkud za naším očekáváním pak zůstala publikace Cacák F., & Rybák, J. (2007). *Vltava v zrcadle dobových pohlednic*. Příbram: Pistorius., a také starší soubor fotografií Vopat, F. (1950). *Naše vody*. Praha: Orbis. V těch je bohužel i několik významných věcných chyb.

Pro zpracování nejstarší historie splavňování Vltavy pak a také publikace někdejšího bibliotekáře strahovského kláštera – Straka, C. A. (1924). *Svatojánské proudy a zplavnění Vltavy*. Praha: Česká akademie věd a umění.

Několik zajímavých postřehů mající vztah ke zpracovávané problematice bylo doslovně převzato z biografické knížky naší nejslavnější kanoistky 60. a 70. let Polesná, L. (1979). *Hranaté medaile*. České Budějovice: Jihočeské nakladatelství.

Z internetových zdrojů měl pro problematiku místopisu Vltavy a jednotlivých objektů v jejím údolí a v několika případech i pro samotnou historii závodu největší význam seriál České televize autorů Čáslavský, K., & Vantuch, P. *Hledání ztraceného času – Vltava v obrazech*. Díly 7, 19–36, 40–53, 55–69, 71–77. Pro získání fotografií do příloh pak zdroj: *Vltava. Internetová galerie historických fotografií z Povltaví se zvláštním zřetelem na Povltaví střední*. Album současných a historických fotografií umístěný na <http://www.staravltava.cz>. Pro výsledky jednotlivých ročníků pak měl největší význam zdroj: http://budejovicepraha.cz/?page_id=16 a 139-191. Na tomto zdroji jsou umístěny i některé fotografie převzaté do příloh.

Z použitého souboru map a plánů měla pro orientaci v místopisu střední Vltavy význam hlavně jedinečná speciální vodácká mapa s názvem *Podrobná mapa Vltavy Č. Budějovice – Štěchovice*. (zač. 30. let). Praha: Český klub kanoistů., ze které jsme mohli s laskavým svolením SVK Č. Budějovice pořídit kopii. Ostatní mapy jako *Střední Povltaví. Soubor turistických map*. (1978). Praha: Kartografie., *Vltava od Ferchenhaidu*

až k Mělníku. Mapa pro vodní turistiku.(1938). Praha: Vojenský zeměpisný ústav a KČST. a *Vodácká a rybářská mapa Vltavy.* (1960). Praha., měly jen doplňující význam.

Z filmů uvedených v seznamu literatury měl daleko největší význam snímek natočený Československým armádním filmem o 25. ročníku závodu: Hampl, V. (režie), Fojtík, M, & Šmajsl, J. (kamera). (1957). *České Budějovice – Praha.* Z tohoto filmu pak bylo vystřiženo i několik obrazových příloh. Obdobně bylo vystřiženo několik snímků z filmů: Pech, A. (1912). *Svatojánské proudy.* Praha: Kinofa. (Národní filmový archiv)., Poláková, L. et al. (2008). *Zatopené osudy – Přehrada Orlick.* Ostrava: Centrum publicistiky a dokumentu televizního studia., Růžičková, O. (1956). *Kronika slapské přehrady., Stará Vltava.* (bez data). Praha: Národní filmový archiv., a film Vojtěchovský, A. (1927). *Svatojánské proudy.* Praha: Automatic film. (Národní filmový archiv).

3 Analytická část práce

V této kapitole provedeme přehled poznatků souvztažných s předmětem práce. Tuto část práce většinou dělíme na další subkapitoly (viz příklad dále), z nichž první musí být vždy rešerše literatury (neboli její autorem komentovaný kritický rozbor).

3.1 Anatomie dolní končetiny

3.1.1 *Kosti dolní končetiny*

Následující modrý text je příkladem psaní subkapitol v této části práce.

Kostra dolních končetin je rozdělena na pletenec a dolní volnou část končetin. Pletenec dolních končetin se skládá ze dvou kostí pánevních, které jsou tvořeny ze tří složek. Dolní část končetin je tvořena z kosti stehenní (*femur*), kosti holenní (*tibia*), kosti lýtkové (*fibula*), čéšky (*patelly*) a z kostí nohy (Čihák, 2016; Dylevský, 2009).

Pletenec dolní končetiny

Pletenec dolní končetiny je tvořen pánevní kostí. Pánevní kosti vznikají srůstem třech kostí: kost kyčelní (*os ilium*), kost stydká (*os pubis*) a kost sedací (*os ischii*). V místě, ve kterém srůstají tyto tři kosti, vzniká jamka kyčelního kloubu, *acetabulum* (Páč & Horáčková, 2011). Pánevní kost je dorzálně kloubně spojena s křížovou kostí (*os sacrum*) a ventrálně pomocí stydké spony (*symphysis pubica*) s druhostrannou pánevní kostí. Tímto spojením vzniká uzavřený útvar pánve (*pelvis*) (Čihák, 2016).

Pánev

Pánev vytváří pevný kruh, s jehož pomocí se přenáší váha trupu na dolní končetiny. Pánev dělíme...

3.1.2 *Spoje kostí dolní končetiny*

Kloubní spojení pánve

Kloubní spojení pánve tvoří:

- křížokyčelní kloub
- pevná spojení pánve
- kyčelní kloub

Křížokyčelní kloub

Křížokyčelní kloub vzniká tuhým ale pružným spojením mezi *os lilium* a *os sacrum*. Je realizováno pomocí amfiartrózy, která má tendenci k osifikaci. Toto skloubení má význam pro správný sklon pánve, postavení pánve vzhledem k páteři a také přenáší síly

mezi nimi. SI (sakroiliakální) skloubení je schopno pohybů malého rozsahu (Hudák & Kachlík, 2013) ...

3.2 Kineziologie kolenního kloubu

3.2.1 Pohyby kolenního kloubu

Řekne-li se základní postavení kolenního kloubu, tak máme na mysli nulovou flexi. Z nulové flexe je možné provést ještě malý extenční pohyb o rozsahu asi 5°. V tomto případě se jedná o hyperextenzi, která může dosahovat u jedinců až 15°. Při nulové flexi, kterou také nazýváme jako **uzamčené koleno**, jsou napjaté postranní vazy a také všechna ligamenta zadní strany kolene. V kolenním kloubu můžeme provést pohyby jako je: flexe, extenze, vnitřní rotace a zevní rotace (Dylevský, 2009) ...

3.2.2 Statické a dynamické stabilizátory kolenního kloubu

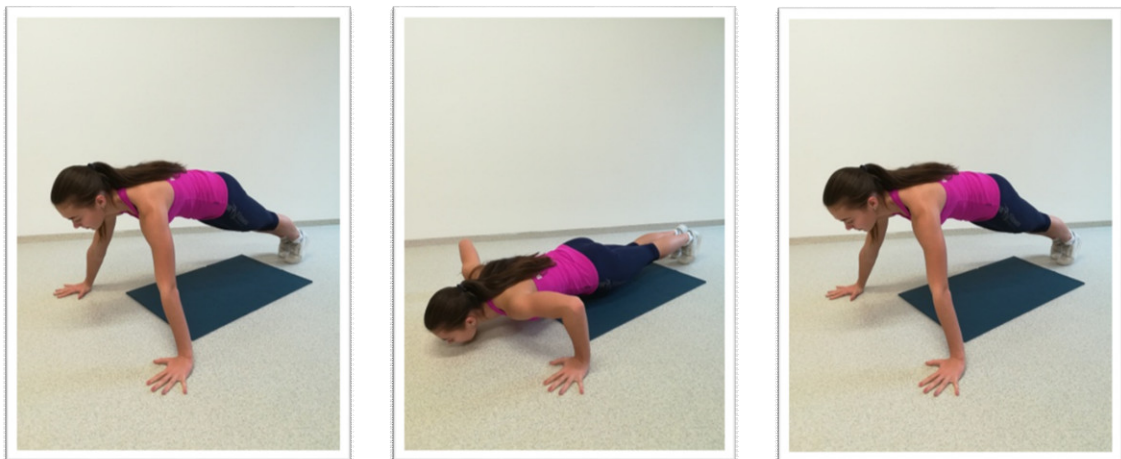
Stabilizátory kolenního kloubu se dělí do dvou skupin:

- *Statické stabilizátory*, které tvoří menisky, kloubní pouzdro, ligamenta a tvary kloubních ploch (Kapandji, 2011).
- *Dynamické stabilizátory* představují svaly kolenního kloubu (Kapandji, 2011).

Kolenní kloub je kloubem nosným a musí být za každých podmínek stabilní. Ke stabilitě mu pomáhají statické stabilizátory, které tvoří menisky, vazy, kloubní pouzdro a tvary kloubních ploch.

3.3 Svalové dysbalance

Svalová dysbalance (nerovnováha) vzniká důsledkem svalového tonu, který především ovlivňuje držení pohybového segmentu, který je přetahován na stranu hypertonického svalu. Pokud tato nerovnováha zůstává, dochází k nepoměru mezi antagonisty a agonisty (Čermák, 2000) ...



Obrázek 1. Klik na zemi (zdroj vlastní 2018).

V následujícím červeném textu jsou detailní pokyny k správnému používání citací podle stanovené normy APA 6. edice. V kvalifikační práci experimentální povahy provádíme citaci přímo v textu. Tento odkaz na literaturu se uvádí příjmením autora (autorů) a rokem vydání citovaného titulu. V případě jednoho autora vypadá citace do textu následovně: (Novák, 2009). V případě dvou autorů se vypisují vždy obě příjmení autorů a rok vydání. Příjmení autorů se v tomto případě neoddělují ani čárkou ani tečkou, ale vloží se mezi ně anglická spojka & (symbol & ve významu souřadící spojky „a“ se nazývá Ampersand neboli et). Citace v textu pak vypadá následovně: (Palmer & Roy, 2008). V případě tří až pěti autorů se při prvním výskytu citace vypíše příjmení všech autorů tentokrát oddělená čárkou. Pozor, zde se čárka dělá i před anglickou spojkou &, kterou je oddělen vždy poslední autor (Sharp, Aarons, Wittenberg, & Gittens, 2007). V případě druhé a dalších citací stejného titulu se uvádí pouze příjmení prvního autora a anglické zkratky et al. (Sharp et al., 2007). V případě citace titulu, který má šest a více autorů se i v první a dalších citacích stejného titulu uvádí pouze příjmení prvního autora a anglické zkratky et al. (Mendelsohn et al., 2010). Takto se postupuje u citací menšího rozsahu, tak zvaných nepřímých citací (tedy citacích jednotlivých faktů, názorů, stanovisek a podobně).

Pro citaci větších převzatých částí textu se používá tak zvaná přímá citace. V případě přímé citace je text vyznačen uvozovkami a citace je rozšířena o stranu (strany) ze kterých je čerpána (Novák, 2009, s. 40). V případě více autorů se používají stejná pravidla jako u nepřímých citací a opět se uvádí strana, ze které je citováno. Pokud se jedná o citaci ještě delší, pak by měla být v textu vizuálně odlišena nestandardním odsazením textu a uvedena následujícím způsobem.

Novák (2009, s. 40) uvádí

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vzor tabulky s popisem:

Tabulka 1. Systémy energetického krytí pohybu (Měkota & Novosad, 2005, s. 146).

Trvání zátěže	Fáze energetického krytí	Zdroj energie
1 – 4 s	anaerobně alaktátová	ATP
4 – 20 s	anaerobně alaktátová	ATP + CP
20 – 45 s	anaerobně alaktátová a anaerobně laktátová	ATP + CP glykogen
45 – 120 s	anaerobně laktátová	glykogen
2 – 10 min	anaerobně laktátová a aerobně alaktátová	glukóza
nad 10 min	aerobně alaktátová	glukóza + tuky

4 Syntetická část práce

V této části práce se spojují zjištěné poznatky do přehledného textu. Zde je možno i upozornit na jednotlivé rozdíly v přístupech autorů podobných prací. Tato část práce by měla být přípravou pro vytvoření závěrů práce.

Následující modrý text je příkladem psaní syntetické části práce.

4.1 Kompenzační cvičení uvolňovací

Cvičení na uvolnění kyčelního kloubu

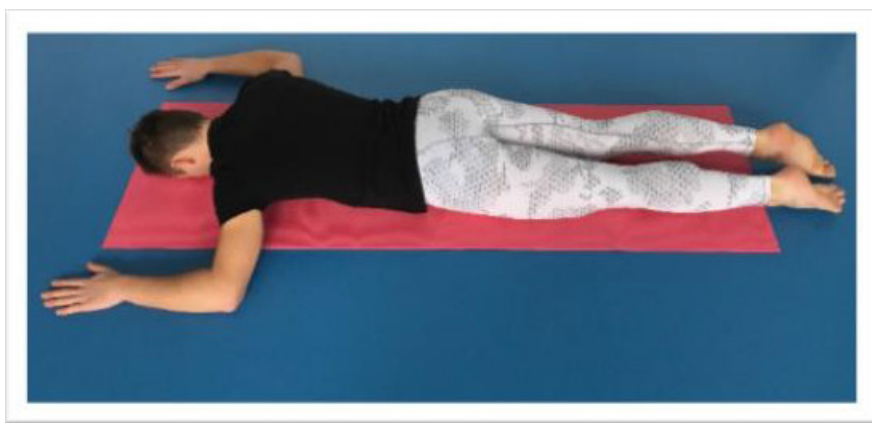
Cvik 1.

Základní poloha: leh na břicho, pokrčit upažmo, předloktí vpřed, dlaněmi na podložku. S nádechem se nastavíme do správné základní polohy a nastavíme opory. Čelo opřeme o podložku, dlaněmi mírně tlačíme do podložky. V hlezenním kloubu provedeme plantární flexi. Nártý jsou opřené o podložku a lehce tlačeny do podložky. Stydkou kost se snažíme tlačit do podložky. Ramena rozložíme do stran a stáhneme od uší.

Současně s nádechem suneme levou dolní končetinu do polohy pokrčit únožmo levou dolní končetinu. S výdechem výdrž v aktivní poloze a uvědomíme si správně nastavené opory. S vdechem suneme dolní končetinu zpět do základní polohy. Soustředíme se na odeznívající pocity z kyčelního kloubu.

Poznámky: dolní končetinu suneme celou plochou po podložce, pánev nezvedáme z podložky. Ke zvětšení rozsahu v krajní poloze si můžeme pomoci horní končetinou přitahem kolene k hrudníku.

Účelem uvedeného cviku je kromě požadovaného uvolnění kyčelního kloubu také protažení přitahovačů stehna (Bursová, 2005) ...



Obrázek 2. Uvolnění kyčelního kloubu, základní poloha, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2018).

4.2 Kompenzační cvičení protahovací

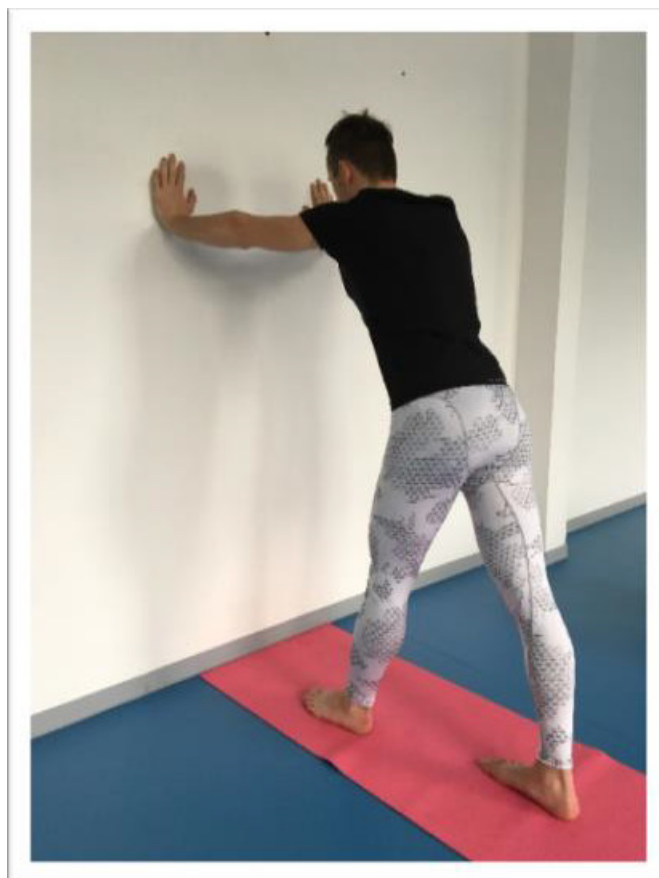
Cvičení na protažení flexorů chodidla

Cvik 1.

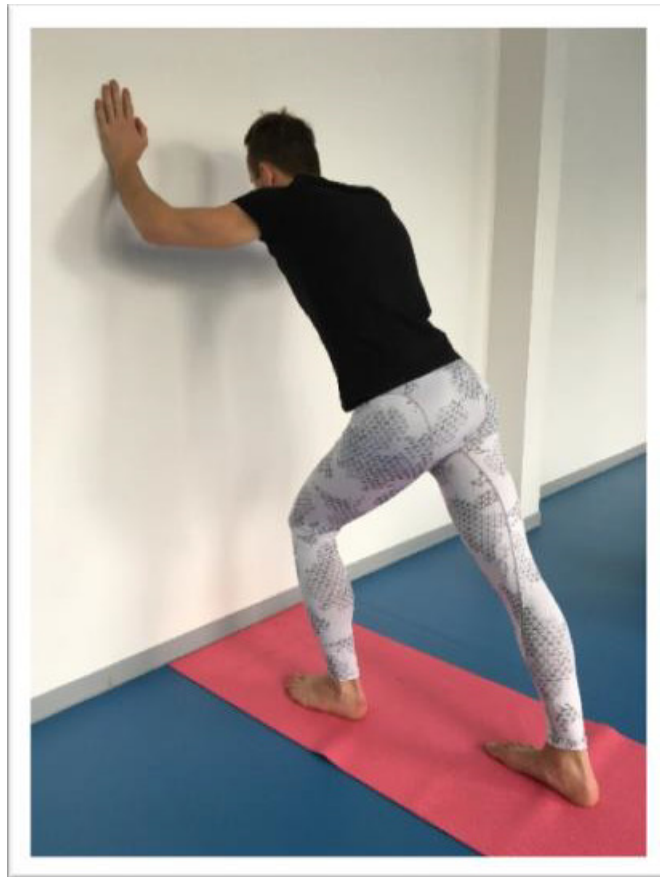
Základní poloha: stoj roznožný levou vpřed v čelném postavení proti stěně (roznožení 30-60 cm, levá noha je 30-60 cm od stěny), horní končetiny máme opřené o stěnu. S nádechem se nastavíme do správné základní polohy a nastavíme opory. Špičky obou dolních končetin směřují dopředu a paty setrvávají na podložce. Páteř máme v protažení v podélné ose a hlavu máme v prodloužení páteře. Ramena stáhneme směrem od uší, dlaně obou horních končetin opřeme o stěnu více jak na šíři ramen.

S výdechem nakloníme celé tělo vpřed směrem ke stěně se současným krčením horních končetin a levého kolenního kloubu, čímž zmenšujeme úhel mezi pravým nártem a pravým bércelem a dochází k protažení. S nádechem uvolníme a vrátíme zpět do základní polohy. Chyby: krčení v pravém kolenním kloubu, špičky nohou směřují vně, prohnutá záda (Nelson & Kokkonen, 2009).

Poznámky: pomocí tohoto cviku protahujeme svaly: dvojhlavý sval lýtkový, šikmý sval lýtkový, chodidlový sval, zákolenní sval a zadní sval holenní.



Obrázek 3. Protažení flexorů chodidla, základní poloha, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2018).



Obrázek 4. Protahení flexorů chodidla, krajní poloha, ilustrativní fotografie (zdroj vlastní 2018).

Cvik 2.

Základní poloha: stoj na stepu, pravá dolní končetina je mírně zanožena s vnitřní rotací tak, aby se hrany stepu dotýkala pouze zevní strana chodidla v jeho střední části. Horní končetiny se přidržují vnější opory.

S nádechem se nastavíme do správné základní polohy a nastavíme opory. Noha levé dolní končetiny je celou plochou na stepu a prsty nohy směřují dopředu. Páteř máme v protažení v podélné ose a hlavu máme v prodloužení páteře. Ramena stáhneme směrem od uší, dlaně obou horních končetin opřeme o stěnu více jak na šíři ramen (Nelson & Kokkonen, 2009) ...

5 Závěr

V závěrech musí být jednoznačně uvedeno, jak se podařilo splnit cíle a úkoly práce. Závěry stručně, konkrétně a přehledně shrnují dosažené výsledky, neobsahují odkazy, diskusi či nové otázky. Mohou být také otevřené pro další výzkum. Uvádějí, jaké jsou výhody uvedené metodiky a celého přístupu, zda by bylo vhodné v řešení této problematiky pokračovat i v budoucnu a podobně. Mělo by být také uvedeno, co se nepodařilo.

Poznatky zjištěné v analytické části práce, následně shrnuté v syntetické části práce by měli být v závěru stručně a jasně vysvětleny a autor by se měl pokusit stanovit jejich příčiny a širší souvislosti.

Cíl mé bakalářské práce, kterým bylo na základě dostupných literárních zdrojů vytvořit soubor kompenzačních cvičení na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu, se podařilo splnit.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí. V první analytické části se zabýváme anatomii dolních končetin včetně všech kloubů, které jsou její součástí. Je zde také zmíněna kineziologie kolenního kloubu, možnosti vyšetření kolenního kloubu a charakteristika svalových dysbalancí. Na konci analytické části se zmiňujeme o charakteristice kompenzačních cvičení a jeho didaktických zásadách pro cvičení. Také jsme zde zmínili vlastní výběr pomůcek pro provádění kompenzačních cviků. V druhé syntetické části věnujeme pozornost tvorbě souboru kompenzačních cvičení na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu. Na základě získaných informací jsme cvičení rozdělil na uvolňovací, protahovací a posilovací. Cviky v syntetické části nejsou zaměřené na konkrétní poranění v kolenním kloubu, ale spíše na celkové problémy charakterizované bolestí v oblasti dolních končetin...

Referenční seznam literatury

Do tohoto seznamu literatury zařazujeme pouze ty tituly, které byly skutečným podkladem pro napsání práce. Seznam literatury se uvádí podle publikačního manuálu APA (6. vydání, 2010) a řadí se abecedně podle jména prvních autorů. Pokud je použito více děl jednoho autora, jsou tato seřazena chronologicky. Podle stejného manuálu jsou uváděny i elektronické a internetové zdroje. Příklady citací podle normy APA jsou uvedeny na další stránce za tímto seznamem.

Formátování všech položek seznamu: řádkování 1, předsazení prvního řádku 0,5 cm, zarovnání vlevo.

(Příklady jednotlivých druhů citací dle normy APA)

Periodika (pravidelně vydávané žurnály, časopisy, sborníky apod.)

Autor, A., Autor, B., & Autor, C. (1998). Název článku. *Název časopisu, ročník(číslo)*, stránky. DOI.

Scruton, R. (1996). The eclipse of listening. *The New Criterion*, 15(3), 5–13.

Wooldridge, M. B., & Shapka, J. (2012). Playing with technology: Mother-toddler interaction scores lower during play with electronic toys. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 33(5), 211–218. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2012.05.005>.

Článek s více jak sedmi autory (časopis vycházející pouze jednou ročně, tzn. bez čísla):

Miller, F. H., Choi, M. J., Angeli, L. L., Harland, A. A., Stamos, J. A., Thomas, S. T.,... Rubin, L. H. (2009). Web site usability for the blind and low-vision user. *Technical Communication*, 57, 323–335.

Neperiodika (knihy, monografie, sborníky, skripta, brožury, manuály, audio-vizuální média apod.)

Autor, A. (1998). *Název díla*. Místo vydání: vydavatel.

Rosenthal, R., Rosnow, R. L., & Rubin, D. B. (2000). *Contrasts and effect sizes in behavioral research: A correlational approach*. Cambridge: Cambridge University Press.

Calfee, R. C., & Valencia, R. R. (1991). *APA guide to preparing manuscripts for journal publication*. Washington, DC: American Psychological Association.

Část z neperiodika (kapitoly ve sborníku, knize apod.)

Autor, A., & Autor, B. (1998). Název kapitoly. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor (Eds.), *Název knihy* (pp. xx–xx). Místo vydání: Vydavatel.

O'Neil, J. M., & Egan, J. (1992). Men's and women's gender role journeys: A metaphor for healing, transition, and transformation. In B. R. Wainrib (Ed.), *Gender issues across the life cycle* (pp. 107–123). New York, NY: Springer.

Herrmann, R. K., & Finkle, F. (2002). Linking theory to evidence in international relations. In W. Carlsnaes, T. Risse & B. A. Simmons (Eds.), *Handbook of international relations* (pp. 119–136). London: Sage.

Kvalifikační práce:

Autor, A. (2012). *Název práce* (Typ práce, Univerzita, Město, Země). Získáno z <http://...>

Barua, S. (2010). *Drought assessment and forecasting using a nonlinear aggregated drought index* (Disertační práce, Victoria University, Melbourne, Austrálie). Získáno z <http://vuir.vu.edu.au/1598>.

Nepublikovaná kvalifikační práce:

Considine, M. (1986). *Australian insurance politics in the 1970s: Two case studies*. (Nepublikovaná disertační práce). University of Melbourne, Melbourne, Austrálie.

Webová stránka:

Titulek stránky. (1998). Získáno 9. říjen 2015, z <http://...>

Studia Kinanthropologica – Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích – JU. (b.r.). Získáno 25. duben 2017, z http://www.pf.jcu.cz/stru/katedry/tv/studia_kinantropologica/index.php.

Poznámkový aparát

Například seznam použitých zkratk.

Seznam příloh

Jen v případě, že jsou v práci i přílohy, které nejsou součástí textu.