

Katedra tělesné výchovy UK PedF

Posudek diplomové práce

Vedoucí: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor DP: Bc. Barbora Křížková

Název DP: Vliv sportovní masáže zad na vzhled a funkci svalového aparátu a pokožky.

1/ Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Autorka diplomové práce si zvolila aktuální téma z pohledu důležitosti regeneračních technik pro zkvalitnění života člověka. Sportovní masáž je technika, která je u nás vyučována a patří z mnoha důvodů mezi techniky nejúčinnější a nejpříjemnější. Na úvod si netradičně stanovila postup práce, který považuji za vhodný a dále formulovala jasné a logické cíle a problémy práce. Dílčí cíle, které rozvíjejí hlavní cíl, plně korespondují s formulací výzkumných otázek problému. Struktura práce plně odpovídá potřebám, poměr teoretické a praktické části je vyvážený.

2/ Úroveň teoretické části, komplexnost zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou

Teoretická část práce je zpracována velmi pečlivě a vytváří dobré předpoklady pro realizaci výzkumu. Autorka definuje pojem regenerace, její prostředky a dále se zabývá anatomii a fyziologií, až pokračuje charakteristikou a významem masáže a jejím dělením. Více se věnuje sportovní masáži, technice hmatů, jejím účinkům a kontraindikacím. Poté se zabývá diagnostickými metodami, jejich vlastnostmi a druhy. Po diagnostice se zabývá hodnocením pokožky a bolesti. Při zpracovávání teoretických východisek práce autorka vychází z 54 informačních zdrojů, které v práci náležitě uvádí a v textu vhodně cituje. Autorka prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou českých i zahraničních autorů.

3/ Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Pro realizaci výzkumu si autorka formulovala 6 pracovních hypotéz, což je stejně jako je počet dílčích cílů a problémových otázek. Lze říci, že všechny hypotézy vycházejí z cílů práce a jsou formulovány tak, aby je bylo možno jednoznačně ověřit. Cíle, problémy a hypotézy navzájem plně korespondují.

4/ Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Pro testování hypotéz si autorka zvolila metodu experimentu, doplněnou celou řadou diagnostických metod. Experiment trval 4 měsíce a zúčastnilo se ho 5 osob. Diagnostika obsahovala anamnézu, statistické vyšetření páteře s olovnicí, dynamické vyšetření páteře, měření krevní saturace oxymetrem, měření tepové frekvence, pohledové zhodnocení změny stavu pokožky zad, palpační vyšetření, měření kožních řas, Rolandův dotazník na subjektivní

vnímání bolesti. Volba hlavní i dílčích metod pro realizaci výzkumu je přiměřená a autorka získala hodnotitelná data pro svoji práci.

5/ Úroveň analýzy a interpretace výsledků, zaměření a úroveň diskuze.

Výsledky výzkumu jsou interpretovány ve vztahu k dílčím cílům. Pro interpretaci použila autorka metodu grafického znázornění výsledků s legendou a komentářem. Komentáře jsou věcné a logické. Grafy jsou sloupcové a poskytují dostatečný přehled o výsledcích vstupního a výstupního testování. Diskuze je v první části věnována samotné problematice realizace experimentu s jeho klady a zápory v kontrastu s informacemi z již realizovaných studií, zabývajících se podobnou tematikou. Druhá část Diskuze je věnována verifikaci hypotéz. 4 hypotézy byly potvrzeny, 2 nikoliv. Způsob vedení diskuze je logický a věcný.

6/ Formulace závěrů, přínos a využití výsledků.

Závěry jsou jasné, věcné, logické a strukturované. Autorka při jejich formulaci vychází ze zjištěných změn u testovaných osob. Součástí této kapitoly je i přínos práce a její další možné využití.

7/ Formální stránka práce.

Po formální stránce diplomová práce splňuje všechny požadavky kladené na tento typ práce. Autorka vychází z nadprůměrného počtu informačních zdrojů (54) českých i zahraničních autorů, náležitě je v práci uvádí a správně v textu cituje. Zpracováním tématu diplomantka prokázala schopnost vědecky pracovat. Rozsah práce 132 stran textu včetně příloh je nadstandartní. Stylistická i jazyková stránka práce je na velmi dobré úrovni.

8/ Celkové hodnocení práce.

Autorka pečlivým zpracováním své diplomové práce splnila vytýčené cíle a prokázala dostatečnou erudici ve zkoumané problematice a také velký zájem o ni. Pracovala samostatně, pravidelně konzultovala a dbala všech připomínek vedoucího práce. Shoda s ostatními pracemi podobného tématu je menší než 5 %.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázka k obhajobě: Podobně jako zvýšení krevní saturace účinkem masáže se v literatuře uvádí její vliv na změnu krevního tlaku. Neuvažovala jste též o tomto ukazateli vlivu sportovní masáže na organismus?

Datum: 20. 5. 2020

PaedDr. Ladislav Pokorný

