

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra technických a úpolových sportů

### Posudek diplomové práce

**Jméno studenta:** Bc. Michaela Boháčová  
**Název práce:** Rozvoj flexibility a její vliv na sportovní trénink juda  
**Vedoucí práce:** PhDr. Adam Zdobinský  
**Pracoviště:** Katedra technických a úpolových sportů  
**Oponent práce:** PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

školitelský posudek  
 oponentský posudek

Kritéria hodnocení práce	Známka			
	1	2	3	4
Adekvátnost/současnost tématu		X		
Kvalita formulace výzkumného cíle/problému		X		
Adekvátnost použitých metod	X			
Splnění cílů práce	X			
Přínos závěrů práce pro obor	X			
Práce s odbornou literaturou	X			
Interpretace získaných výsledků	X			
Formální a stylistická úroveň		X		
<b>Vedoucí práce:</b> Hodnocení úrovně spolupráce				

- Práce je teoretickou literární rešerší  
 Práce obsahuje vlastní empirické výsledky

#### Slovní hodnocení:

##### Téma práce (předmět rešerše, cíle empirického výzkumu)

Cílem práce bylo na základě literární rešerše popsat vliv flexibility na výkon v judu a zjistit vhodné metody rozvoje. Téma práce je v odborné literatuře poměrně dost studováno, avšak v tréninkové praxi juda je toto téma poměrně dost ignorováno. Autorka poukazuje na důležitost zjištění a využití v tréninkové praxi.

##### Struktura (členění práce)

Práce je členěna na úvod, současný stav bádání, dále popisuje cíle a metodiku. Nejrozsáhlejší kapitolou je deskriptivně-analytická část. Následuje závěr. Práce je rozsahem celkem na 82 stran, z toho je 8 úvodních listů a 13 listů literárních zdrojů a příloh.

V současném stavu bádání autorka popisuje základní charakteristiky juda a flexibility, přičemž čerpá jak z české, tak i zahraniční literatury. V deskriptivně-analytické části už čerpá převážně z literatury zahraniční a popisuje vliv tréninku juda na rozvoj flexibility, shrnuje studie podporující či vyvracující efekt flexibility na výkon v judu, popisuje metody motorického testování flexibility a metody rozvoje. Na konci každé kapitoly autorka výsledky shrnuje, někdy ovšem dosti nešikovně – např. nelze shrnout rozptyl různých měření flexibility několika studií (str. 32), zvláště když potom autorka poukazuje na nejednotnost metod sit-and-reach testu.

Chválím na poukázání nejednoznačné teoretické intervence problematiky flexibility, a také za orientaci v tolika studiích a jejich vzájemné komparaci výsledků. Toto je silná stránka práce.

### **Jsou použité literární zdroje dostatečné a jsou v práci správně citovány?**

#### **Použil(a) autor(ka) v rešerši relevantní údaje z literárních zdrojů?**

Autorka prokázala schopnost vyhledat, analyzovat a dát do souvislosti odborný text. Práce cituje 86 zdrojů, což je na úroveň diplomové práce teoretického charakteru poměrně dost. Převážně čerpá z větší části anglické literatury s malým podílem české či sekundární literatury. Harvardský systém citace v textu mi není znám, pokud se jedná o doporučené ISO690, tak se uvádí pouze příjmení autora, bez iniciálů křestního jména. Zvolená forma není dost dobře čtivá. V seznamu literatury je také poměrně dost citačních chyb – název časopisu není kurzívou, chybí důležité identifikátory, nejednotnost velikosti písma jména autora (zřejmě záměna ISO690 za APA), špatně odcitované webové stránky apod. I přes výše uvedené chyby jsou zdroje řádně odcitovány jak v textu, tak v seznamu literatury. Shoda s podobnými pracemi je 16 % (Turnitin), jedná se však o obecné formulace.

Autorka několikrát zmiňuje specifický judo fitness test (SJFT), jehož popis je součástí příloh, v textu není však jediný odkaz na tuto přílohu.

Některé informace z použitých studií nejsou moc detailní, např. z výsledků Shariata a kol. (2017) není zřejmé, na jak velkém vzorku prováděli měření, ani bližší charakteristika tohoto vzorku (str. 59).

### **Adekvátnost použitých metod (soubor, nástroje, sběr a zpracování dat):**

Autorka zvolila systematickou literární rešerši velkého množství dostupných vědeckých článků. Téma poměrně dobře zpracovala. Uvádí i slabé stránky práce – čerpání ze studií, které obsahovaly malý vzorek, či byl k dispozici pouze abstrakt. Práci by rozhodně zpestřila a v závěrech jednotlivých kapitol zjednodušila jednoduší tabulka (metaanalýza použitých zdrojů).

### **Formální úroveň práce (obrazová dokumentace, grafická úprava, jazyková úroveň)**

Použité obrázky a tabulky jsou převážně v souvislosti s textem práce a je na ně v textu náležitě odkázáno. Autorka se snažila vytvořit vlastní tabulky ukazující výsledky konkrétních studií, avšak ne všechny tabulky mají popisky v českém jazyce a vysvětlivky zkratk. Název tabulky by měl být nad ní a měl by obsahovat zdroj, odkud tabulku autorka čerpala. Některé tabulky postrádají popis veličiny, se kterou operují (není jasné, zda byla flexibilita měřena v cm nebo stupních – např. tab č. 4, 9, 11 atd.).

V práci se vyskytují drobné stylistické chyby typu špatné odsazení textu (klíčová slova či seznam literatury). Práce obsahuje minimální množství gramatických chyb a překlepů, především v logické stavbě věty, což přisuzuji komplikovanému překladu vědeckého textu z angličtiny (str.19 – *Jedinci s vyšší úrovní flexibility provádějí pohyby efektivněji a rychleji, protože umožňují svalovou aktivitu na delší vzdálenost a následně i vyšší rychlost*).

Některé latinské názvy svalů nejsou ve správném tvaru (chybí zkratka m.) a vyskytují se i drobné překlepy (např. str.54 – *kvadricensu femuri*).

**Splnění cílů práce a celkové hodnocení**

Autorka zpracovala množství relevantní literatury na zadané téma. Výsledky zjištění adekvátně staví k sobě a logicky postupuje ke kýženému cíli práce. Poukazuje na fenomén flexibility vědeckou populací celkem prozkoumaný, sic s různými názory, ale ve světě juda poměrně opomíjený. Autorka našla mnoho souvislostí flexibility s dalšími determinanty sportovního výkonu v judu, které mohou být pro praxi použitelné.

**Otázky a připomínky k obhajobě:**

- 1) Na str. 20 zmiňujete napínací reflex, ale v práci není popsán. Vysvětlete tento pojem.
- 2) V práci ukazujete mnoho dat z měření sit-and-reach testu (SaR). Ovšem říkají nám tato čísla vůbec něco kromě zlepšení či zhoršení? Existují normy, které by kategorizovaly tento výkon?
- 3) Na str. 27-28 uvádíte výsledky Tomace a Trajkovskiho (2020) ukazující statistické zlepšení v SaR kontrolní skupiny. Uvádíte, že autoři tento jev přisuzují přibírání na váze. Můžete to nějak vysvětlit?
- 4) Popište podrobněji studii Sertice a kol. (2009), kteří ve své studii použili vzorek 122 studentů (nejudistů) a podrobili je zápasům v judu, jak uvádíte na str. 33-34). Jak může být nejudista hodnocen za techniky juda, které nezná?
- 5) Vysvětlete, jak může statické strečinkové rozcvičení rozvíjet úroveň flexibility a snížit index SJFT (str. 52), když se obecně traduje zařazovat statický strečink na konec tréninkové jednotky?

**Práce je doporučena k obhajobě**

**Hodnotitel práce:**

PhDr. Radim Pavelka, Ph.D.

Podpis:



V Praze dne: 14. 6.2021