

## POSUDEK VEDOUCÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor práce: **Bc. Karolína Rathová**

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Téma práce: **Využití prvků Feldenkraisovy metody u jedinců s bolestmi hlavy**

Obsah práce: Ve své diplomové práci se autorka Bc. Karolína Rathová věnovala zkoumání využití prvků konceptu Pohybem k sebeuvědomění podle M. Feldenkaise u jedinců s bolestmi hlavy. V teoretické části jsou podrobně popsána témata Feldenkraisovy metody (FM) a bolestí hlavy. V praktické části je popsáno výzkumné šetření u 13 jedinců s bolestmi hlavy, kteří cvičili lekce FM 2x týdně po dobu 8 týdnů.

### **Kritéria hodnocení práce a stupeň jejich splnění:**

Volba tématu a jeho originalita	Autorka si téma své práce zvolila samostatně a od začátku o ně měla velký zájem. Feldenkraisova metoda je zajímavý koncept vycházející z vývojové kineziologie a zdůrazňující význam “mindfulness” (všímavosti) a awareness (sebeuvědomění) v pohybovém učení. Koncept se těší stále rostoucí popularitě a jeho vědecké zkoumání je vysoce žádoucí. Téma hodnotím jako originální a přínosné.
Teoretické znalosti, kvalita řešerše	Zpracování teoretické části je na nadstandardní úrovni. Autorka využívá velké množství zdrojů tuzemských i zahraničních autorů a řádně je cituje. V teoretické části prokázala dostatečné odborné znalosti a orientaci v problematice. Pokrytí témat odpovídá zaměření výzkumu v praktické části.
Adekvátnost použitých metod	Pro výzkumné šetření byly zvoleny metody sběru dat: anamnéza, kineziologický rozbor, standardizované dotazníky a polostrukturovaný rozhovor. Výzkumné šetření zahrnovalo pre-test, intervenci a post-test. Volba metod byla řádně konzultována, pečlivě plánována a předem odsouhlasena vedoucí práce i etickou komisí. Celé plánování probíhalo dlouhodobě a byla mu věnována velká pozornost.
Stupeň splnění cíle práce	Cíle práce byly adekvátně stanoveny i naplněny.
Logická stavba práce	Práce má logické členění, je přehledná a dobře strukturovaná.
Zpracování a interpretace dat	V metodologické části jsou všechny náležité kapitoly s odpovídajícím obsahem. Zpracování dat věnovala diplomantka velkou péči i dostatečný čas, což se na výsledku projevilo. Výsledky jsou zpracovány přehledně a adekvátně zobrazeny, popsány i interpretovány. V Diskuzi jsou vlastní výsledky výzkumu řádně porovnány s dalšími výzkumy. I zde autorka potvrdila schopnost pracovat s relevantními zahraničními zdroji.

Využitelnost výsledků práce v praxi	Jsem přesvědčena o využitelnosti práce v praxi i dalším výzkumu. Moderní kineziologické koncepty mají být zkoumány v šetřeních založených na důkazech (evidence based practice). FM je metoda využívaná širokým okruhem cvičících pro její subjektivně vnímané zdravotní benefity (v rovině biologické i psychologické, v prevenci i terapii). Relevantních výzkumů v této oblasti však stále není dostatek. Z toho pohledu si práce velmi cením a doporučuji ji k dalšímu využití a publikaci.
Stylistická úroveň	Práce má vynikající jazykovou úroveň včetně odborné terminologie.
Míra podobnosti	Proběhla kontrola podobnosti. SIS ( 14 % ) i Turnitin (15 %) se shodly na nízké míře podobnosti, která spočívala především ve shodě s povinnými částmi v jiných závěrečných pracích v repozitáři UK, a dále v citacích a obecné, řádně citované teorii.
Samostatnost studenta při zpracování tématu a spolupráce s vedoucím	Studentka Bc.Karolína Rathová při zpracování práce postupovala zcela samostatně a postup pravidelně konzultovala. Byla vysoce aktivní a motivovaná. V případě, že by diplomantka uvažovala o dalším postgraduálním studiu, ráda bych ji podpořila, věřím, že pro to má všechny předpoklady.

#### **Otázky k diskusi při obhajobě:**

- 1) V čem byste viděla výhody a nevýhody využitelnosti prvků FM v pohybové prevenci a léčbě pro široký okruh uživatelů?
- 2) Plánujete ve své další práci s FM pracovat? Pokud ano, tak v jaké formě?
- 3) Po uzavření výzkumu a jeho celkovém zhodnocení včetně interpretace ve světle dalších výzkumů: jaké metody byste příště doporučila k využití pro sledování efektů FM v tělovýchovné, klinické a pedagogické praxi?

#### **Hodnocení:**

Studentka Bc. Karolína Rathová zpracovala svoji diplomovou práci s dostatečnou péčí a na velmi dobré úrovni. Věřím, že práce splňuje jak obsahové, tak formální požadavky na zpracování diplomové práce, a proto ji **doporučuji k obhajobě** a navrhuji hodnocení stupněm **výborně**.

V Praze, 20. 8. 2022

.....

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.