

## Oponentský posudek

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

Autorka práce: **Bc. Karolina Rathová**

Diplomová práce je zpracována na 92 stranách. Její obsah se opírá o studium mnoha literárních zdrojů našich i zahraničních. Kromě obrázků, grafů a tabulek práci dokumentuje rozsáhlá část příloh.

V teoretické části práce autorka seznamuje čtenáře s životopisem M. Feldenkraise, s jeho metodou a důvody, za kterých metoda vznikala. Zmiňuje se o podstatě metody, pohybech, které v metodě převládají. Upozorňuje rovněž na 2 zásadní formy prezentace či využití metody, a to formu skupinovou a formu individuální. Pozornost si zaslouží i část přibližující tzv. *organické učení*, jehož součástí je přirozená lidská zvědavost spjatá s pocity.

Metodika práce je poměrně podrobně popsána. Zahrnuje somatometrické, dotazovací a statistické metody.

Sedmá, výsledková kapitola je pečlivě zpracovaná, opatřená přehlednými tabulkami a grafy.

Diskusi diplomantka zaměřila k rozboru výsledků, které se vztahují ke zvoleným hypotézám uvedeným na s. 30. Diskutovat s výsledky jiných autorů nebylo možné, neboť se nenašly publikace, v nichž by se řešily podobné vědecké otázky. Závěr je poněkud obsáhlý proto, že opakuje podobná vyjádření k výsledkům, vyskytujícím se v diskusi.

### Připomínky:

- Drobné a hrubé chyby, překlepy: metody, které měly...; Jako metody sběru dat byla zvolena kineziologická vyšetření...viz Abstrakt; ...vybrané skupiny jedinců...s. 12; ...které by mohly zamezit...(s. 31); předsazování pánve?? (4. příloha); Pohybuje se dech vašim břichem? Nohama? Zády?; olovnice je spuštěna od mečíkovitého výběžku...s. 37; Lépe: Dotazníkem získáváme informace....s.38; tabulka č. 22 s tečkou (s. 69); ...byly k dispozici informace....(s. 73);...data byla rozdělena...(s. 73); ...že by mohla být dosahována...(s. 82);

- Cíl práce by bylo lépe formulovat jako cíl, např. takto: „Cílem diplomové práce je zhodnotit vliv čtyř cvičebních jednotek s prvky Feldenkraisovy metody na snížení frekvence a intenzity bolestí hlavy u třinácti osob.“
- V práci jsou texty, především v přílohách, které bez lupy nejsou k přečtení! To považuji za hrubou chybu.
- S. 46: Srovnáním textu a obsahu tabulky 5, nespĺňuje podmínky pro hodnocení dle IHS 7 probandů.
- V seznamu použitých zkratk chybí IHS.
- Domnívám se, že název obrázku na s. 67 a obr. 3 na s. 68 neodpovídá jejich obsahu.
- Nelze dohledat tabulku 25, 26 a 27 v textu práce ani v přílohách.
- Domnívám se, že v otázce 7, na s. 76 by bylo vhodnější „Zlepšilo se vaše...“.
- Studie dokázaly.... Proč jste měnila formu písma? Vše na (s. 78).
- Je dotazník a deník MIDAS? (s. 80)
- U hypotézy č. 3 byla tedy vyvrácena....bylo možné upravit! (s. 81)

#### **Dotazy:**

- Na základě čeho byly stanoveny hypotézy na s. 30?
- Co to je „natahování se pomocí rukou do stran mně dobře uvolní krční páteř...“.
- Jak se měřila extenze krční páteře?
- Jaký text patří k tabulce 17 a obrázku č. 2? (s. 68)
- V čem spočívá význam korelace změn parametrů a věku probandů? (s. 73)

#### **Závěr:**

Na předložené diplomové práci k obhajobě je patrná velká snaha o využití Feldenkraisovy metody k terapii osob se zdravotními potížemi v oblasti krční páteře. Na základě studia zmíněné metody se autorka právem domnívala o vhodnosti takové pohybové aplikace. Přesto, že k práci uvádím připomínky, doporučuji práci k obhajobě. Zpracováním diplomové práce autorka prokázala, že si rozšířila tělovýchovné poznání, které je k využití jak v prevenci i terapii pohybových poruch.

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

V Praze, 9. 8. 2022