Posudek oponenta bakalářské práce

Autorka: **Kristýna Štemberová**
Název: Kompenzační cvičení pro plavce a jejich využití v kondičním tréninku
Vedoucí práce: Mgr. Markéta Křivánková
Oponent práce: PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.
Rozsah: 80 stran
Literatura: 44 literárních odkazů

Hodnocení jednotlivých aspektů práce:

HODNOCENÁ POLOŽKA	POČET BODŮ
ABSTRAKT (0-5 bodů) Abstrakt je řádně strukturovaný a poskytuje dostatek údajů o obsahu práce. V abstraktu není vhodné používat osobně zabarvená vyjádření ("Konkrétně jsme tedy největší progres viděli…"). Část "Metody" mohla používat úspornější formulace. Např. je zde 3x uvedeno, že probíhalo testování HSS a ramenních pletenců, což by se možná podařilo uvést na jednom místě. Nerozumím větě: …"program byl aplikován do provedení obvyklých cviků…" V části výsledky se píše "podařilo se obě výzkumné otázky odpovědět kladně", aniž by otázky byly uvedeny. Výsledková část by měla odpovídat metodám uvedeným v metodice. Tedy pokud jsou jako metody sběru dat uvedeny metody vyšetření HSS a goniometrie, měly by být výsledky popsány opět ve vztahu k těmto metodám sběru dat.	4
ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25) V teoretické části autorka zpracovává témata plavání a kompenzačního cvičení. Úroveň odpovídá bakalářské práci. Míra podobnosti s jinými pracemi je nízká a zdroje jsou citovány. Kapitola Poruchy pohybového systému členěna do 5 samostatných oddílů: 1) Funkční poruchy 2) Svalové dysbalance 3) Svaly posturální 4) Svaly fázické 5) Typické svalové dysbalance Tato struktura není příliš logická. Kapitoly by měly být tvořeny samostatnými celky a navazovat na sebe. Logickým členěním u jakékoli patologie bývá: - **úvod do normální funkce** (zde např. nejprve uvést posturální a fázické svaly, co označujeme jako pohybové funkce hrubé a jemné motoriky, pohybové stereotypy aj. - **odchylky od normální funkce** (zde funkční poruchy pohybového systému, včetně svalových dysbalancí (v jedné kapitole a nikoli ve dvou nenavazujících). Téma navíc dále pokračuje v kapitolách 5.2 a 5.3, které měly být s tématem funkčních poruch PS provázány.	15

- **intervence** (léčba, kompenzační program aj.) k ovlivnění odchylek, zlepšení stavu, prevence a podpory normální funkce. Na s. 27 je uvedeno: *"Poruchy pohybového systému můžeme dělit na poruchy funkční, které jsou vratné, a poruchy strukturální, které jsou nevratné."* Považujete uvedené za pravdivé? Prosím o vysvětlení. Podobně není ideální ani členění kapitoly 5. Kompenzační cvičení. Toto pojednání je děleno do kapitol: 5.1 Zdravotně-kompenzační cvičení 5.2 Postura 5.3. Vadné držení těla 5.4. Dynamická neuromuskulární stabilizace 5.5. Dělení kompenzačních cvičení. Kapitola 5.1 se duplikuje z názvem celé kapitoly. Po ní logicky mělo následovat dělení KC, tedy kapitola 5.5. Kapitoly 5.2. a 5.3 měly být uvedeny v kineziologii dříve. DNS měla být až na konci, za konkrétními příklady metod (tj. po PNF, reciproční inhibici)	
POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů) V kapitole Použité metody se prolínají **metody výzkumu** (tj. jaký měl výzkum design, jak vše probíhalo - tj. organizace výzkumu), s **metodami sběru dat**. Uvítala bych oddělení na část metodiky práce (jaký typ výzkumu byl použit) a následně seznam použitých metod. V metodice by fakta měla být předkládána neutrálně a je vhodné se vyvarovat sloves v první osobě ("Hleděla jsem zejména na kvalitu provedení…", "Svou pozornost jsem směřovala…", "V neposlední řadě nás zajímal…") V kapitole Výsledky jsou uvedeny pěkné ilustrativní fotografie, nicméně výsledky z jednotlivých metod sběru dat mohly být přehledněji tabelárně a graficky zpracovány. Chybí porovnání výsledků pre-test versus post-test a jednoznačnější práce s daty. Otázka k obhajobě: *Rozumím tomu dobře, že část testů byla realizována pouze v rámci pre-testu (palpace, goniometrie)? K čemu potom vyšetření sloužilo?* V kapitole Výsledky se opět vyskytují neformální osobně zabarvená vyjádření: "Opět jsme při měření využili lehátko a samozřejmě také goniometr." V práci je řádně zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS.	10

ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů) V Diskuzi se nacházejí odpovědi na dvě výzkumné otázky, ale nejsou zodpovězeny ideálně: 1) "Výzkumná otázka č. 1 vyplynula jako pozitivní." - není srozumitelné vyjádření 2) VO 2: "cviky se měli zlepšovat." - vyjádření obsahuje hrubou jazykovou chybu. Kromě toho ale za zásadnější považuji, že na začátku praktické části je tato VO formulována tak, že se táže na zlepšení svalové koaktivace při pohybu paží a zlepšení stabilizace trupu a lopatek. Tj. neptá se na realizaci cviků, ale na pohybovou funkci. Ta by měla být jednotnými testy posouzena před intervencí a po intervenci - a právě k tomu rozdílu by se měla vztahovat diskuze. Interpretaci výsledků tak nelze bohužel považovat za přehlednou a jasnou. V diskuzi jsou vhodně použity citace dvou zahraničních výzkumů.	15
ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů) Práce se zabývá zajímavým tématem kompenzačního cvičení ve sportu. Autorka se při plánování práce rozhodla vzít v potaz moderní poznatky vycházející z principů vývojové kineziologie, což lze považovat za přínosné.	5
FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů) Práce obsahuje všechny klíčové části a je zpracována v přiměřeném rozsahu. Kapitoly i přílohy jsou řádně očíslovány. Obsahuje jazykové chyby.	10

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

Doporučený kvalifikační stupeň	**Bodové rozpětí**
Výborně	100 - 81
Velmi dobře	80 - 61
Dobře	60 – 41

Závěr: Předložená práce se zabývá aktuálním tématem. I přes výše uvedené obsahové i formální chyby se domnívám, že práce splnila požadavky kladené na bakalářskou práci a doporučuji ji k obhajobě.

V Praze, 22. 8. 2022 **PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.**