

# POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE\*

3. Lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

**Autor práce:** Anna Kubová  
**Vedoucí práce:** Mgr. Pavla Honců, Ph.D.  
**Název práce:** Vliv dynamické neuromuskulární stabilizace na výšku výskoku juniorských hráček ve volejbale  
**Autor posudku:** Mgr. Pavla Honců, Ph.D.

Oponent

	Body
<b>V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce</b>	0-4
<b>1 Aktuálnost problematiky, originalita práce, praktická potřeba a uplatnění předpokládaných výstupů práce...</b>	4
<i>Autorka předložila originální práci, kdy pro zlepšení výšky výskoku zvolila doplnění běžného tréninku cvičením ve vývojových polohách dle metody DNS. Praktická potřeba práce spočívá nejen ve zlepšení techniky výskoku hráček, ale díky pravidelnému cvičení může přispět i ke snížení úrazovosti hráček volejbalu. Jak sama autorka uvádí, nelze výstupy práce díky malému počtu účastnic ve studii zobecnit na všechny volejbalistky juniorského věku, ale jedná se o kvalitní pilotní studii, na kterou může další studie navazovat.</i>	
<b>2 Samostatnost zpracování, vzhled autora do problematiky, přehled nejzávažnějších domácích i zahraničních literárních pramenů, databází, a to i v širších souvislostech zejména s ohledem na praktické výstupy....</b>	3
<i>Autorka podrobně zpracovala jak teoretickou část práce (20 stran), tak praktickou část práce (20 stran bez příloh). <u>V teoretické práci</u> bych ráda vyzdvihla popis základních možností tréninku volejbalistek, dále především kapitole 2.3. o svalových řetězcích, kde jsou uvedeni přední zahraniční autři, kteří se svalovým řetězcům věnují. V kapitole 2.4. jsou podrobně uvedeny testy na HSSP, které nejsou v této práci prakticky využity. Jejich výčet (opis těchto testů z citované literatury) je tedy v této práci nadbytečný. <u>V praktické části</u> práce bych poukázala na vlastní sestavené zařízení za účelem možnosti měření výšky výskoku před a po terapii. Velmi zdařilá je fotodokumentace jednotlivých cviků, které cvičila skupina s intervencí. Pro motivaci cvičících probandek autorka vytvořila motivační plán ke cvičení (příloha č.3.), což považuji za velice důležité, aby studie byla dokončena s dostatečným množstvím účastnic ve studii. V referenčním seznamu je uvedeno celkem 36 zdrojů, z toho 26 z nich jsou zdroje zahraniční.</i>	
<b>3 Formulace cílů a záměrů práce, výzkumných otázek, hypotéz. Samostatné zvládnutí odborného problému, získaných údajů, odborného textu. Výsledky a závěry práce, skutečný praktický i teoretický přínos práce...</b>	4
<i>Cíle práce a hypotézy byly jasně formulovány. Všechny hypotézy byly statisticky prověřeny. Jejich vyhodnocení je uvedeno ve výsledcích práce a komentováno v diskuzi. Současný přínos práce (zlepšení výšky výskoku hráček) byl v tuto chvíli především pro vybraný volejbalový tým. Pokud bude práce ještě dále rozpracována, zohledněny její limity, tak bude mít jistě i širší dopad obecně na volejbalistky juniorského věku.</i>	
<b>4 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...</b>	3
<i>Jazyková a stylistická forma práce je výborná. Rozsah práce splňuje požadavky na bakalářskou práci. Grafická úroveň práce má jisté nedostatky, které jsou uvedeny v poznámkách posuzovatele. Publikační norma byla dodržena.</i>	

Body  
celkem

14

Na str. 10 je obrázek č.1 volejbalového hřiště, převzatý z Encyclopedie Britannica, kterou citujete. V české práci by jste měla mít pouze obrázky, které jsou popisovány v češtině, nikoliv v cizím jazyce. Bohužel u obr. 2 na str. 14 máte bohužel také popisky uvnitř obr. v angličtině.

U obr. 4 na str. 20 dokonce zůstalo i angl. označení Fig.2.9a,b a Fig. 2.10a, b.

U obr. 5 na str.21 dtto, Fig. 3.2.

Pokud jste ve fázi plánování studie, tak používáte *budoucí čas*, když už studii dokončila a píšete o ní jakoukoliv zprávu/ článek/ práci, tak píšete již *v minulém čase*. V cíli práce máte čas budoucí.

V některých částech práce, jako je např. 3.4.1 *Příprava práce* je text psaný tak trochu „beletristickou formou“. Autorka převyprávěla přípravu práce od A do Z, v odborné práci máte psát základní fakta. Např. *Práce byla podrobně plánovaná čtvrt roku před zahájením. Studie byla schválena etickou komisí 3.LF UK. Pro účely měření výskoku byl vyroben přístroj, na jehož výrobě se autorka podílela.*

U obr. č.8 by jste měla mít uvedeno, že *zdroj fotografií je z vlastního archivu autorky*.

V kapitole 3.5.2 jste u testování H1 neuvedla standartní hodnotu signifikance  $\alpha = 0,05$ . U ostatních hypotéz to máte uvedeno. U testování hypotézy H4 nemáte uvedeno, že byla potvrzena.

Doporučení pro psaní další odborné práce je, že diskuzi nepíšete v 1.osobě j.č. (stanovila jsem, zamítla jsem), ale hypotézy byly stanoveny, hypotézy byly zamítnuty atp.

**Poznámky,  
doplňky  
posuzovatele:**

**Otázky k  
obhajobě:**

Jak by jste vysvětlila praktické provedení „*nabere co nejvíce motorických jednotek a s co největší silou se odrazí do výšky...*“ (*citace str. 15*)?

Máte jako volejbalistka osobní zkušenost s DNS metodou zařazenou do tréninku?

Jak dlouho trvala cvičební sestava hráček?

Dala by se pro trénink volejbalistek využít i jiná metoda, která by pomohla zlepšit výšku výskoku?

**Hodnocení celkem: *Doporučuji - nedoporučuji práci k obhajobě:***

**Doporučuji**

**Návrh klasifikace práce: *výborně - velmi dobře - dobře***

**výborně**

**Datum:**

26.5.2022

**Podpis:**

Mgr. Pavla Honců, Ph.D.

*\* nehodící se vymažte nebo škrtněte*

**Doporučená klasifikace celkového hodnocení****Poznámka***BODY**KLASIFIKACE*

<i>BODY</i>	<i>KLASIFIKACE</i>	<i>Poznámka</i>
<b>13 a více</b>	<b>Výborně</b>	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
<b>9 až 12</b>	<b>Velmi dobře</b>	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
<b>6 až 8</b>	<b>Dobře</b>	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
<b>5 a méně</b>	<b>Nevyhověl</b>	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>