

## **POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Autor diplomové práce:** Bc. Matěj Novák

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

**Název práce:** Vliv masáže plosky nohy a bérce na posturální stabilitu

### **Formální požadavky:**

Diplomant čerpal ze 46 zdrojů, z toho 15 zahraničních. Seznam literatury je v pořádku. Citování v textu práce je taktéž v pořádku.

Abstrakt obsahuje všechny klíčové části, tedy název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova. Vše je adekvátně vyjádřené a koresponduje s obsahem práce.

V úvodu se diplomant vyjadřuje k účinkům masáže a k funkci posturální stability. Dále představuje stručně svou práci, zmiňuje, proč si dané téma vybral. Také nastiňuje cíle své práce.

Formálně je diplomová práce v pořádku a obsahuje všechny části, které by měla obsahovat.

### **Obsah práce:**

Bc. Matěj Novák navazuje na svou bakalářskou práci z oblasti zkoumání účinků masáže na posturální stabilitu. Tentokrát se rozhodl zkoumat účinky masáže plosky nohy a bérce. Jedná se o aktuální téma zabývající se regenerací.

V teoretické části je zpracována teorie masáže, je obohacena o nové poznatky ze zahraničních studií. Dále se autor věnuje tématice posturální stability a soustředí se na komponenty ovlivňující posturální stabilitu, konkrétně pak především v oblasti plosky nohy a bérce.

V praktické části je určen konkrétní cíl práce, úkoly a 2 výzkumné otázky, které jsou vhodně formulovány. Metodika práce je vhodně zpracována, obsahuje všechny klíčové části s podrobným popisem, tedy výzkumné metody, charakteristiku souboru, postup průběh měření, přístrojové vybavení, popis intervence, podmínky měření, omezení a vymezení výzkumu a zpracování dat. Je uveden souhlas EK.

Výsledky jsou zpracovány statisticky a jsou vyjádřeny přehledně v tabulkách s podrobným popisem.

V diskusi autor shrnuje a komentuje výsledky, zamýšlí se nad nimi, uvádí faktory, které mohly výzkum ovlivnit a také uvádí zahraniční studie, které zkoumaly podobné téma a své výsledky s nimi porovnává. Odpovídá na položené výzkumné otázky. Uvědomuje si, že výsledky nelze zobecňovat na celou populaci.

Na závěr shrnuje a hodnotí svou práci, uvádí, co mu práce přinesla a ještě jednou se zamýšlí nad výsledky, které mohly být jistě ovlivněny mnoha faktory, jež mají konečný vliv na účinky masáže.

Cílem práce bylo zjistit jaký má sportovní masáž plosky nohy a bérce účinek na posturální stabilitu a ten se, dle mého názoru, podařilo splnit.

### **Hodnocení práce autora:**

Student Matěj Novák navazuje tematicky na svou bakalářskou práci, ze které vychází především v teoretické části, a kterou obohatil o nové poznatky. Praktickou část koncipoval jako experiment s cross-over designem. Při psaní práce i při samotném experimentálním šetření si počínal velmi svědomitě a pečlivě. Pravidelně konzultoval a veškeré připomínky zapracoval. Cením si toho, že se pustil do experimentálního šetření v oblasti masáží, jelikož je toto téma v rámci regenerace ve sportu velmi aktuální a výzkum masáží je třeba neustále doplňovat o nové poznatky. Faktorů, které ovlivňují konečné účinky masáže na sportovce, a nejen na ně, jsou mnohé a nelehko se prokazují. Proto považuji práci, i přes fakt, že výsledky neukázaly jednoznačný vliv masáže plosky nohy a bérce na posturální stabilitu, za důležitou a prospěšnou pro výzkum účinků masáží.

### **Závěr:**

Práce splňuje jak obsahové, tak formální požadavky kladené na tento typ práce.

Téma je dle mého názoru velmi aktuální a přínosné v oblasti výzkumu účinků masáže ve sportu. Práce s literaturou je v pořádku.

Práce prošla kontrolou na plagiátorství v systému Turnitin a nebyla shledána jako plagiát.

Práci vnímám jako smysluplnou, formálně bez připomínek a navrhuji ji k obhajobě.

Navrhovaný stupeň hodnocení: výborně (dle obhajoby)

V Praze 23.8.2023

.....

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D