

# Oponentský posudek disertační práce

**Autor: Mgr. Hana Kabešová**

**Název: Vliv protahovacích cvičení typu strečink na rozsah kloubní pohyblivosti u studentů PF UJEP v Ústí nad Labem**

## Úvod

Disertační práce se zabývá problematikou možností zvýšení kloubní pohyblivosti u cvičenců a sportovců tzv. strečinkem. Poněvadž se v praxi využívají dvě základní alternativy, resp. metody strečinku (klasická tzv. Andersonova metoda a proprioceptivní neuromuskulární facilitace podle Sölveborna), pokusila se disertantka aplikací přirozeného komparativního experimentu ověřit objektivní účinky těchto dvou metod. Tento základní záměr považuji za přínosný, může pomoci široké obci učitelů TV a trenérů k lepší orientaci v této problematice a ke konkrétnímu využití určité metody. Autorka využila možnost aplikovat svůj experiment na souboru studentů tělesné výchovy na Pedagogické fakultě UJEP v Ústí nad Labem. Zúčastnilo se ho celkem 30 žen a 39 mužů, kteří byli rozděleni do dvou dílčích souborů k realizaci tohoto experimentu. Práce je napsána v rozsahu 119 stran, včetně seznamu literatury a 4 příloh.

## K jednotlivým částem práce

V kapitole **Teoretická východiska** autorka shrnuje poznatky mnoha autorů o sledované problematice. Vychází z vymezení pojmu kloubní pohyblivost (flexibilita) a stručně hodnotí význam pohyblivosti pro běžný život i pro různá sportovní odvětví, uvádí různé aspekty dělení a diagnostiky kloubní pohyblivosti. Větší pozornost pak věnuje faktorům, ovlivňujícím kloubní pohyblivost a různým metodám rozvoje kloubní pohyblivosti, především metodám strečinku. Celá tato kapitola svědčí o velmi dobrých znalostech a orientaci disertantky ve sledované problematice. Hodnotím její bohatou rešerši poznatků nejen z naší, ale také ze zahraničních pramenů. Dokladem toho je více než 200 titulů použité literatury.

V kapitole **Cíle práce a hypotézy** jsou menší nedostatky ve formulacích. Vědecká otázka by měla znít: „Jaké efekty přináší...“ resp. „Přináší aplikace 2 metod...?“ V hypotéze H2 bych očekával alespoň stručné zdůvodnění z jakých poznatků vychází.

Kapitola **Metodika a realizace výzkumu** přináší popis strategie výzkumu, popis výzkumného souboru, organizaci výzkumu, metody sběru dat a statistické zpracování. Použitá metodika je popsána dostatečně podrobně, dotaz mám jen k vlastní organizaci výzkumu (viz Dotazy). Použité statistické metody jsou adekvátní k vyhodnocení výsledků

V kapitole **Výsledky** jsou uvedeny numerické výsledky, doplněné přehlednými grafy. Aplikací statistických metod vyhodnocuje statistickou významnost, resp. nevýznamnost výsledků konkrétně sledovaných proměnných. V hodnocení jednotlivých výsledků je však zpravidla jen konstatování, že

výsledek je, resp. není signifikantní statisticky, domnívám se, že se autorka mohla v některých případech pokusit také zdůvodnit věcnou významnost.

V části **Diskuse a doporučení** zpravidla podrobněji rozvádí výsledky a některé z nich konfrontuje se závěry jiných autorů. Z těchto výsledků vyplývá, že někteří autoři došli k jednoznačnějším závěrům než autorka. Souvisí to ovšem z rozsahu souborů autorky, které neumožňují jednoznačné závěry. V doporučení pro další výzkum vyjadřuje svůj názor na další možnosti zaměření výzkumných prací v této oblasti (např. vytvořit jednotné normy pro populaci, sjednotit metodiku měření apod.), což považuji za podnětné – i pro samu autorku.

**Do diskuse** k obhajobě předkládám některé otázky:

- Vysvětlete podrobněji charakteristiku probandů skupiny 3 – z hlediska výběru – v metodice není přesně popsáno
- Jak byla organizována běžná výuka současně s výzkumem, když všichni studenti byli rozděleni na 3 skupiny – nenarušovalo to provedení výzkumného programu?
- Výsledky Vašeho výzkumu nejsou ve většině případů přesvědčivé. Kterou metodu tedy ve své běžné pedagogické práci využíváte nebo preferujete?
- Poměrně velké procento ani na konci výzkumu nesplnilo zápočtové požadavky. Jak byli tito studenti klasifikováni?

## **Závěr**

Předložená disertační práce přináší výsledky experimentu, který autorka aplikovala na dosažitelném souboru probandů – studentů Pedagogické fakulty. Přestože nepřinesla zcela jednoznačné závěry, přinášejí zjištěné poznatky některá doporučení pro tělocvičnou praxi. Vlastní výzkum je zpracován po stránce metodologické bez nedostatků, práce napsána přehledně, formální úprava i jazyková stránka je na patřičné úrovni. Přes některé drobné nedostatky prokázala disertantka tvůrčím způsobem zpracovat vybrané téma a práce splňuje požadavky standardně kladené na disertační práci.

Doporučuji práci k obhajobě a po jejím úspěšném průběhu udělit autorce titul. Ph.D.

V Brně 6. 2. 2013

Doc. PhDr. Josef Pavlík, CSc.  
Fakulta sportovních studií MU