

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor: IVETA ČÍSAŘOVÁ

Název práce: Vliv kompenzačních cvičení na zlepšení flexibility hráček fotbalu

Oponent: doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc.

Aktuálnost tématu, obsahová struktura, formulace problému a cíle práce:

Vzhledem k řadě problémů u sportovců je to téma vhodné a potřebné. Problém a cíl jsou formulovány dobře,

Úroveň teoretické části, kvalita práce s literaturou:

Teoretická část využívá 17 zdrojů. Nemá příliš logickou strukturu, v první části se zabývá rozdílnostmi mezi muži a ženami, což se nijak nevztahuje k tématu práce. V kap. 2.2, s. 12 uvádí 4 faktory, ovlivňující výkon (složky tréninku), které však povrchně charakterizuje opět pouze velmi omezeným pohledem rozdílů mezi muži a ženami, zcela pomíjí kondici, což by pro téma práce bylo naopak vhodné. Další hlavní kapitoly jsou věnovány kompenzačním cvičením a flexibilitě. V práci je celá řada přeжатých členění, zřejmě doslovných, avšak nejsou správně citována. Citováno je dvěma způsoby, což je nesprávné.

Hypotézy jsou formulovány vhodně.

Metody, vhodnost, logika postupu práce:

Metodologická část je zmatečná. Hlavní metodou je experiment, což je uvedeno v posledním odstavci kap. Metody. Předchozí odstavce do metod nepatří. Naopak sem patří popis testů, zjišťující experimentální posun, který je uveden na konci teoretické části.

Autorka vytvořila seznam 27 cviků, který 4 probandům předložila k individuálnímu cvičení. Neznáme důvody výběru cviků ani realizaci.

Úroveň analýzy, interpretace a diskuze:

Kapitola Výsledků by zasloužila tento název. Tato část obsahuje výsledky jednotlivců s fotografiemi a interpretací, tedy zbytečně rozsáhlá část. Ve vztahu k cíli práce by byly třeba jen jedna nebo dvě tabulky vstupních a výstupních hodnot skupiny experimentální a kontrolní, které však ve výsledcích nenajdeme. Proto je orientace vy výsledcích velmi malá. Tyto výsledky obsahuje až kap. Diskuze, takže skutečná diskuze není.

Formulace závěrů, přínos a využití výsledků: Závěry je možné přijmout jako konečnou interpretaci.

Formální stránka práce:

Po formální stránce je nutné uvést znovu dvojí způsob citování a nedostatečnou citaci. Není uveden seznam příloh - Přílohy 3 – 10 nejsou zařaditelné. Pokud by byla část s individuálními fotografiemi a tabulkami vyřazena, práce by zřejmě nemohla dosáhnout požadovaného rozsahu.

Celkové zhodnocení práce:

Autorka prokázala nižší úroveň schopnosti pracovat s literaturou. Na experimentu se podílela pouze změřením 8 žen před a po určeném období. Předání tištěného seznamu s popisem cviků tělocvičným názvoslovím bez obrázků velmi snižuje předpoklady cvičení. Obtížně by také podle instrukcí autorky probandky cvičily 27 cviků denně, kde jen výdrže trvaly 25 minut. Autorka se také nezabývala zjišťováním, jak ženy přijaly její seznam cviků, zda mu rozuměly a zda z něho alespoň něco cvičily.

Práci přesto doporučuji k obhajobě, předpokladem je, že se autorka pokusí tyto připomínky dostatečně diskutovat a zodpoví níže položené otázky.

Otázky:

Nedošlo k negativnímu posunu ve flexibilitě?

Když jste zjistila stav, jak bylo třeba postupovat?

Byly testované ženy zkrácené, pokud ano, v kterých oblastech těla?

V teoretické části by bývalo mělo být uvedeno: Které části těla jsou ve fotbale přetěžovány?

Které svaly by bylo třeba protahovat?

Datum: 3.5. 2016

Podpis: