

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laboratoř sportovní motoriky

Posudek oponenta bakalářské práce

Název bakalářské práce: Flowin a jeho využití pro ovlivnění zdraví	
Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Flowin and it's use for the health influence	
Autor práce	Anna Salanská
Název studijního oboru	Tělesná výchova a sport
Forma studia	Kombinovaná
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. - LSM
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	-
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Andrea Mahrová - LSM
Akademický rok	2017/2018

Hodnotící kritéria závěrečných prací

Závěrečné práce jsou hodnoceny počtem bodů, slovně a navrženým klasifikačním stupněm na základě jednotlivých kritérií. Vedoucí a oponent práce vypracují posudek, jehož součástí je bodové hodnocení jednotlivých aspektů práce (dle bodového rozpětí), slovní hodnocení jednotlivých aspektů práce, návrh klasifikačního stupně a jeho slovní zdůvodnění. Součástí oponentského posudku jsou také otázky k obhajobě.

Bodové rozpětí pro určení klasifikačního stupně je pouze doporučené, hodnotitel se od něj může v odůvodněných případech odklonit (vysoký odborný či společenský přínos může převážit drobné nedostatky, nebo naopak přes nesporné kvality práce v některých aspektech může být práce nedoporučena k obhajobě pro natolik zásadní pochybení v klíčovém aspektu).

Klasifikace navržená v posudcích není pro Komisi obhajoby závěrečné práce závazná, ta k posudkům přihlíží, ale rozhoduje se na základě průběhu obhajoby a vlastního uvážení. I přes jeden nebo dva nedoporučující posudky může student závěrečnou práci obhajovat před komisí.

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

HODNOCENÁ POLOŽKA	POČET BODŮ
<p>ABSTRAKT (0-5 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)? • Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah? • Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)? 	3
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) Abstrakt je strukturován do oddílů cíle práce, metody a výsledky. Chybí krátký úvod - stručná charakteristika práce, zdůvodnění výběru tématu. Cíle práce jsou popsány zbytečně chaoticky a hlavní cíl - a to možnosti využití cvičební pomůcky Flowin, je uvedeno až jako poslední. Abstrakt koresponduje s obsahem práce a zahrnuje adekvátní klíčová slova.</p>	
<p>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické? • Je popsána metoda rešerše? • Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu? • Obsahuje rešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury? • Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)? • Je použitá literatura řádně citována? 	15
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) V Úvodu jsou jasně a srozumitelně uvedeny důvody proč je předložené téma důležité řešit. Jelikož předložená práce postrádá náležitosti práce experimentální, i přesto, že v sobě zahrnuje návrhy intervenčních pohybových programů, práci hodnotím a posuzuji jako literární rešerši s intervenčními prvky. Použitá výchozí literatura je poněkud chabá, vychází převážně z tuzemských zdrojů, internetových citací a učebních textů. Např. Kap. 5 - Vliv pohybu na zdraví člověka - by si zasloužila více odborných citací - z monografií, článků, které byly na toto téma rozsáhle zpracovány; pouze internetový zdroj nestačí!!! - nejedná se o relevantní odbornou literaturu, která popisuje vliv pohybu na zdraví člověka. Použitá literatura je nestandardně citována a neodpovídá doporučené citační normě ČSN ISO 690 - která standardně cituje jméno autora a rok publikace v kulaté závorce za příslušným oddílem práce. V předložené práci jsou citační odkazy uvedené číslicemi v kulaté závorce.</p>	
<p>POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně? • Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny? 	

<ul style="list-style-type: none"> • Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům? • Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovali replikaci? • Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat? • Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS? 	12
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení)</p> <p>Cíle práce jsou heslovité. Správně by měly být charakterizovány ve větách, konkrétně, např. Cílem mé práce je popsat metodu Flowin. Na základě teoretické rešerše a vlastních zkušeností sestavit intervenční pohybový program pro různé věkové kategorie sportující a nesportující populace.</p> <p>Absolventka v řešení práce a návrhu intervenčních programů vychází z vlastní zkušenosti. Jelikož se jedná o absolventskou práci, bylo by vhodnější více čerpat z odborné literatury a výsledků již provedených studií na dané téma.</p>	
<p>ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání? • Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy? • Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)? • Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány? • Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu? • Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce? • Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně? • Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření? 	15
<p>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)</p> <p>Interpretace získaných poznatků - jak teoretických, tak praktických je prezentována srozumitelně. Prezentované téma by si zasloužilo více práce s odbornou literaturou převážně zahraničního charakteru.</p> <p>V Metodice by měla být popsána stručně metoda a způsob použití - teoreticky, prakticky, experiment, kazuistika, apod...Konkrétně sem patří charakteristika souboru (pohlaví, věk, počet, antropometrie, zdravotní anamnéza, sportovní specializace, apod.), charakteristika použité intervence a její náležitosti (objem, intenzita), apod.</p> <p>Vlastní zkušenosti z pohybové intervence patří do Diskuze jako doplněk a konfrontace získaných výsledků.</p> <p>V kapitole „Jak flowin ovlivní naše zdraví“ jsou popisovány vybrané pohybové schopnosti - síla, flexibilita a s ní související svalová rovnováha/nerovnováha, stabilita. Chybí zde však popis pohybových vzorců, které jsou používány pro provedení konkrétních pohybových</p>	

dovedností u vybraných skupin sportovců - hokejisti, krasobruslařky. Pro lepší představu konkrétní volby cviků v uvedených cvičebních sestavách by bylo vhodné popsat jednotlivé svaly/svalové skupiny, které jsou do konkrétního pohybu zapojovány, popsat agonisty, antagonisty a synergisty pohybu. Následně by bylo vhodné, na základě této představy, zdůvodnit použití předvedených cviků.

Diskuze začíná větou „Dala jsem si za cíl ovlivnit zdraví člověka“. V Cílech práce jsou však prezentovány tyto body: popsat současný životní styl člověka vzhledem k pohybu; výběr vhodné pohybové aktivity v současné době – flowin, doporučené metody cvičení na flowinu. Uvedený cíl v Diskuzi zní velmi odvážně a nadneseně. Pro to aby mohlo být něco ovlivněno a také zjištěno zda jsme něco určitou intervencí ovlivnili, zde chybí diagnostické metody, které nám ozřejmí, zda pohybová intervence měla konkrétní pozitivní/negativní vliv na vybrané sledované parametry.

Absolventka správně v Závěru zmiňuje, že při návrhu intervenčních pohybových programů s využitím metody Flowin, vychází převážně z vlastních zkušeností. Aby byla potvrzena účinnost a zobecněná platnost použité metody je zapotřebí provést experimentální studii s využitím diagnostických měření a testů. Je potřeba si na základě kvalitní teoretické rešerše stanovit cíle a hypotézy. Ty následně s použitím platných metodik potvrdit či vyvrátit. Zde se otevírá prostor pro další, možná diplomovou práci, což absolventka v Závěru zmiňuje.

ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)

- Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem?
- Je práce z hlediska oboru přínosná?

10

Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení)

Předložené téma je velmi zajímavé a inovativní. Jistě je společensky velmi přínosné a obohacující jak pro sportovní, tak preventivně-rehabilitační účely. Je vidět, že absolventka má s tématem rozsáhlé praktické zkušenosti a kladně hodnotím její pozitivní přístup k řešení problému. Jedná se o inspirativní práci, avšak pro použití v praxi je nutno poupravit, doplnit důvody zvolených cvičebních prvků pro daný sport či pohybový program pro vybrané skupiny vrcholově sportující a nespportující populace.

FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)

- Obsahuje práce všechny klíčové části?
- Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu?
- Je práce logicky uspořádána?
- Má práce dobrou jazykovou úroveň?
- Je práce z formálního hlediska bez chyb?
- Jsou správně používány zkratky?
- Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány?
- Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)?

12

Formální úroveň práce (slovní hodnocení)

Formální úroveň práce splňuje požadavky kladené na absolventskou práci bakalářského typu. V textu se vyskytují drobné gramatické a stylistické nedostatky - např. odskočení odstavců v teoretické části; kap. 6.1 by měla být psána souvisle, ne heslovitě s použitím odrážek.

Z hlediska rozsahu práce je práce zpracována v přijatelném rozsahu, má dobrou jazykovou úroveň, obsahuje seznam zkratk. Obrázky jsou z vlastního zdroje a jsou náležitě označeny.

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

Doporučený kvalifikační stupeň	Bodové rozpětí pro bakalářské práce
Výborně	100 - 81
Velmi dobře	80 - 61
Dobře	60 - 41

Práci klasifikuji stupněm: **v e l m i d o b ř e (67 bodů).**

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Autorka, touto prací, prokázala schopnost samostatně prostudovat a zpracovat předloženou problematiku s důrazem na přínos do praxe. Konkrétní připomínky a hodnocení uvádím u jednotlivých hodnocených oblastí. Výše zmíněné připomínky a poznámky jsou podněty k zamyšlení a práci s tématem do budoucna a v žádném případě nesnižují význam práce.

Práci doporučuji ~~nedoporučuji~~ k obhajobě.

Otázky k obhajobě práce:

1. Existují různé stupně obtížnosti Flowin? Jakým způsobem lze stupňovat intenzitu cvičení?
2. Jaké jsou kontraindikace cvičení Flowin?
3. Je potřeba vstupní instruktáž ke cvičení metodou Flowin? Jak probíhá?

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce

V Praze dne 29. 8. 2018