

POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor: Veronika Stránská

Název práce: Sportovní masáž jako jedna z možných regeneračních metod pro různá sportovní odvětví

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Ladislav Pokorný

- 1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.**

Autorka bakalářské práce si téma své bakalářské práce zvolila záměrně z důvodu svého zájmu o regenerační techniky, zejména o masáže. Zároveň je i certifikovanou masérkou. Regenerační účinek masáží je prokázán a proto i z důvodu stále většího zatěžování sportovců považují téma této práce za aktuální. Hlavní cíl i dílčí cíle jsou vhodně formulovány, podobně jako otázky problému.
- 2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou** (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Teoretická část je zpracována velmi pečlivě, autorka se v ní zabývá sportovním tréninkem a jeho složkami, pohybovými schopnostmi a adaptací organismu na zátěž, sportovním výkonem, únavou a regenerací sil včetně druhů regeneračních technik. Speciálně se pak zaměřuje na masáže. Za zbytečnou považují část o historii masáží. Dále definuje sportovní masáž a její druhy. K některým definicím mám částečné výhrady – především k přípravné masáži a k délce a způsobu provádění masáže odstraňující únavu. Ne zcela správně je zde řešena i technika masérských hmatů ve vztahu k jednotlivým skupinám masérských hmatů. Naopak vyčerpávajícím způsobem jsou zpracovány kapitoly o pomocných masážních prostředcích, kontraindikacích masáží a hygieně. U účinků masáže se zřejmě přepsala a místo biochemického napsala biomechanický. Chemie zde působí prostřednictvím acetylcholinu a histaminu. Autorka bohužel při správné citaci informačních zdrojů používá výhradně parafrází bez přímých citací. Celkový počet 7 publikovaných zdrojů je na dolní hranici vzhledem k množství odborné zdravotnické literatury a internetové zdroje se většinou váží (až na 4) k charakteristice výzkumného souboru.
- 3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.**

Pro realizaci výzkumu si autorka formuluje 5 pracovních hypotéz. Všechny vycházejí z cílů práce a plně korespondují s otázkami problému. Všechny hypotézy jsou logicky formulovány a lze je jednoznačně ověřit.
- 4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.**

Pro testování hypotéz autorka použila několik metod. Dotazník, rozhovor (strukturovaný?), analýzu dat a komparaci získaných údajů z různých klubů. Všechny

metody považuji za vhodné s připomínkou, že bylo možno je více specifikovat. Postup práce odpovídá potřebám výzkumu. Oslovení 15 sportovních klubů je odpovídající. Počet 45 respondentů dotazníkového výzkumu a 10 respondentů telefonického rozhovoru je na minimální úrovni vzhledem k validitě výsledků výzkumu.

5. **Úroveň analýzy a interpretace výsledků** (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), **zaměření a úroveň diskuse.**
Výsledky výzkumu jsou graficky interpretovány s využitím sloupcových grafů s legendou a komentářem. Konstrukce některých grafů je zavádějící – viz graf č. 5 – 8 dní v týdnu je nesmysl, poslední úroveň počtu dní v týdnu měla být 7, podobně je tomu i u grafu č. 6 – druhy sportovních masáží, každý druh masáže představuje jednu úroveň, grafu č. 8 – totéž u pomocných masážních prostředků. Diskuze je z větší části věnována odpovědím na problémové otázky a na verifikaci hypotéz. 4 hypotézy byly potvrzeny, 1 zamítnuta. Diskuze je vedena věcně a je velmi podrobná.
6. **Formulace závěrů** (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), **přínos a využití výsledků.**
Závěry jsou konkrétní s výsledky výzkumu, věcné a strukturované. Autorka ale někdy sklouzává do zbytečných podrobností, které již byly konstatovány v Diskuzi. Tím se v nich ztrácí přehlednost. Závěry jsou v přímém kontextu s cíli, problémy a hypotézami práce.
7. **Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).
Po formální stránce bakalářská práce splňuje požadavky na ni kladené. Jazyková úroveň je podobně jako gramatická úroveň velmi dobrá. Nedostatkem práce je absence přímých citací, malý počet tištěných zdrojů a někdy ne zcela vhodná stylistická úroveň. Rozsah práce odpovídá normě stejně jako způsob řešení nepřímých citací pod čarou. Za vhodné považuji i uvedené přílohy.
8. **Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.). 2
Autorka ve své bakalářské práci prokázala schopnost orientace v metodologii vědecké práce i erudici v oblasti regeneračních technik a sportovních masáží. Pracovala samostatně a sporadicky konzultovala s vedoucím práce. Reagovala na jeho připomínky především k formální stránce práce. Podobnost s jinými pracemi je menší než 5 %.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázky k obhajobě:

- 1) Uveďte alespoň jeden příklad, kdy se závěrečné tření liší od úvodního. V práci uvádíte, že závěrečné tření je shodné s úvodním.
- 2) Jaký reflexní účinek můžeme při sportovní masáži pozorovat?

Datum: 10. 5. 2021

Podpis: PaedDr. Ladislav Pokorný

