

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laboratoř sportovní motoriky

Posudek oponenta bakalářské práce

Název bakalářské práce: Využití protahovacích cvičení jako kompenzace přetěžovaných svalových partií u fotbalistů	
Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Use of stretching exercises as a compensation for overloaded muscle parts in case of football players	
Autor práce	Michael Pavlík
Název studijního oboru	Tělesná výchova a sport
Forma studia	prezenční
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Pavel Hráský, Ph.D (LSM)
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D (ZTV a TVL)
Akademický rok	2020 / 2021

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)? 	4
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) Abstrakt je v pořádku, cíl by mohl být doplněn i o ověření účinnosti vytvořeného kompenzačního programu. V metodách by bylo vhodné doplnit o jaký typ výzkumu se jednalo (empirický výzkum – kvaziexperiment).</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? 	18
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) Odůvodnění, tedy smysl práce je zcela v pořádku. Autor adekvátně v textu pracuje s literaturou, citace jsou v textu správné. Trochu postrádám využití více zahraničních výzkumných studií. Jistě takových studií, týkajících se vlivu strečinku jak před výkonem, tak po výkonu či v porovnání s jinými metodami regenerace v oblasti fotbalu existuje celá řada, jelikož, jak autor správně uvádí, fotbal je jedním z nejrozšířenějších sportů na světě. Autor pracoval s 32 literárními i elektronickými zdroji, z toho využil 6 zdrojů zahraničních. Seznam literatury je téměř v pořádku, občas nalézám jinak srovnané autory, dále se při citaci časopisu píše kurzívou název časopisu a ne název článku. Kapitoly na sebe logicky navazují. Všemi tématy prostupuje tematika přetěžování ve fotbale, což je, dle mého názoru, správné. Občas se některé informace opakují, což by se stávat nemělo, pravděpodobně jde o snahu téma pečlivě uchopit. Celá teoretická část je bohužel prostoupena mnoha překlepy a gramatickými chybami.</p> <p>Pozn.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Možná bych při řazení kapitol volila nejprve uvolňovací, poté, protahovací a až nakonec posilovací cvičení (podle pravidel kompenzace). - Nevím, z jakého důvodu jsou tonické a fázičké svaly vypsané normálním písmem i kurzívou (různě se to střídá). 	

<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? • 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 umožňovaly 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? 	<p>15</p>
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení) V práci je jasně formulován cíl, který, dle mého názoru, měl být doplněn ještě o sledování či ověření účinnosti aplikovaného kompenzačního programu. V práci si autor stanovil 4 hypotézy, které zdůvodnil, což je v pořádku. Hypotézy jsou formulovány věcně správně, syntakticky (ČJ) však nejsou zcela dobře formulované. Je uvedena existence informovaného souhlasu i schválení projektu práce EK. V metodice práce by měl být charakterizován typ výzkumu (empirický výzkum, kvaziexperiment). Je správně charakterizován výzkumný soubor, bylo by ještě vhodné uvést, že probandi byli rozděleni do 2 skupin, kde jedna cvičila pod odborným dohledem a druhá cvičila na dobrovolné bázi. Dále by bylo do popisu sběru dat vhodné napsat, jak často byla kompenzační cvičení aplikována. V práci je pouze údaj o 2měsíčním cvičení, avšak frekvenci cvičení jsem nenalezla. Použité metody, tedy testy svalového zkrácení a jejich hodnocení jsou popsány pečlivě, jsou uvedena konkrétní protahovací kompenzační cvičení, doplněná fotografiemi.</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? 	<p>18</p>
<p>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení) Výsledky jsou prezentovány pečlivě a dostatečně srozumitelně, a to v tabulkách a grafech pro každou věkovou kategorii. Vždy je uveden stav před aplikací a po aplikaci kompenzačního programu. Vše je řádně okomentováno, již ve výsledkové části se autor zamýšlí nad výsledky. V diskusi na základě získaných výsledků potvrzuje či vyvrací stanovené hypotézy, opět se zamýšlí na výsledky a pokouší se vysvětlovat důvody, je kritický, zmiňuje limity výzkumu. Chybí však diskuse s dalšími autory, kteří se podobnou problematikou zabývali, což je škoda.</p>	

Závěr shrnuje celou práci, hodnotí splnění cíle práce a zamýšlí se nad dalším budoucím působením v této oblasti.	
ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů) <ul style="list-style-type: none"> • Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem? • Je práce z hlediska oboru přínosná? 	10
Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení) Téma práce je velmi aktuální. Praktické využití navrženého kompenzačního programu, i přes jeho jednoduchost, jak sám autor tvrdí, je nesporné. Problematika špatné kompenzace či dokonce její absence je mezi mladými fotbalisty aktuální a je třeba s tímto problémem pracovat. Proto je tato práce přínosná. Navíc je patrné osobní zaujetí a pozitivní přístup autora této bakalářské práce.	
FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů) <ul style="list-style-type: none"> • 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)? 	9
Formální úroveň práce (slovní hodnocení) Práce je formálně v pořádku a obsahuje všechny klíčové části. Její rozsah je přiměřený a práce je logicky uspořádána. Zásadní formální chyby nenalézám, vše je řádně očíslováno a označeno. Práce však má značné jazykové rezervy, v celé práci nalézám velké množství překlepů, gramatických i syntaktických chyb v podobě chybějících písmen, nesprávného slovosledu ve větách i nesprávné shody podmětu s přísudkem, atd., což kazí celkový dojem z jinak obsahově dobré práce.	

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: Velmi dobře (74 bodů)

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Formálně a obsahově je práce v pořádku, její téma je velmi aktuální a její praktický přínos je v oblasti kompenzace ve sportu, jako je fotbal, veliký. Z práce je patrné velké osobní zaujetí autora. Práce má však značné jazykové rezervy v podobě velkého množství gramatických a syntaktických chyb v ČJ.

Práci **doporučuji** / nedoporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě práce:

- 1) Jak Vás osobně psaní práce obohatilo, co nového Vám přineslo?
- 2) Jak často Vámi sledovaní fotbalisté provozovali kompenzační program?
- 3) Podle jakého algoritmu jste tvořil kompenzační program ve formě protahovacích cvičení? V teoretické části své práce uvádíte, že je vhodné provádět tato cvičení v nízkých polohách, tedy v lehu a v sedě. Z jakého důvodu jste volil 4 cviky ve stoje?
- 4) Jaké varianty protažení (stejných svalových skupin) byste navrhl v nízkých polohách?
- 5) V práci se zmiňujete o přetížených a tedy i zkrácených svalech u hráčů fotbalu. Domníváte se, že např. i m. piriformis, který v práci zmíněn není, je hrou a tréninkem ovlivněn? Popř. jak?

Místo a datum vypracování posudku

Praha, 13.6. 2021

Podpis oponenta práce