

## **P O S U D E K O P O N E N T A D I P L O M O V É P R Á C E**

**Jméno a příjmení diplomanta:** Bc. Alena Strolená

**Vedoucí práce:** Mgr. Markéta Krivánková

**Téma práce:** Možnosti prevence bolestivé menstruace a specifika žen ve sportu

**Cíl práce:** Komparace metod zaměřujících se na cvičení pro eliminaci či zmírnění menstruačních bolestí a současně přiblížit specifika žen ve sportu.

### **1. Kritéria hodnocení práce:**

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce		x		
teoretické znalosti	x			
logická stavba práce		x		
vstupní údaje a jejich zpracování		x		
práce s literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod		x		
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
využitelnost výsledků práce v praxi		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň	x			

### **Formální hledisko:**

Z formálního hlediska je diplomová práce v pořádku. Autorka využila 102 zdrojů, z nichž 31 je zahraničních. Práce s literaturou v textu je v pořádku. Nalézám však v textu autory, kteří nejsou uvedeni v seznamu literatury (viz. poznámky). Seznam literatury je téměř jednotný, nalézám drobné nedostatky - v jednotnosti uvádění jmen autorů u časopisů, některé názvy publikací jsou velkými písmeny, u časopisů je občas rok vydání ihned za autory, občas až za názvem článku či časopisu.

Pozn.:

- Grexa (2009) v textu není v seznamu literatury

- McDonald - v textu uveden rok 2019, v seznamu literatury 2017
- Maughan a Burke (2006) – nenalézám v seznamu literatury
- Klein (2020) - nenalézám v seznamu literatury
- V seznamu literatury je uvedena Havlíčková (2006) – v textu je uváděn rok 2006, 2003, 1999 a 2013
- Marek (2000) – v seznamu je uveden rok 2017
- Kittnar (2011) – v seznamu literatury není uvedený rok
- Yonkers a kol. (2008) – v seznamu literatury uveden rok 2018
- Biggs (2011) – nenalézám v seznamu literatury
- Pešáková (2011) – nenalézám v seznamu literatury
- Hodická a kol. (2015) – nenalézám v seznamu literatury
- Lukáš a kol (2014) v seznamu literatury není uveden rok vydání
- Heřt (2011) – nenalézám v seznamu literatury
- Bartůňková (2013) – nenalézám v seznamu literatury
- Hantsoo a Epperson,( 2015) – v seznamu literatury uveden rok 2016
- Svačina (2008) – nenalézám v seznamu literatury
- Leenstra a kol. (2003) – v seznamu literatury je uvedený rok 2005
- Clark (2009) – v seznamu literatury je uvedený rok 2014
- Hlaváčková (2006) – nenalézám v seznamu literatury
- Bobel (2012) – v seznamu literatury uveden rok 2010
- s. 70 - Manidip (2014) – pravděpodobně jde o autora Pal (2014)
- kotex.cz (2020) – nenalézám v seznamu literatury
- Šilhová (2017) – nenalézám v seznamu literatury
  
- Schwarzschild (200) uvedený v seznamu literatury není v textu

### **Obsahové hledisko:**

Abstrakt vystihuje podstatu práce, obsahuje název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova což je v pořádku.

V úvodu se autorka vyjadřuje k problematice tabuizace menstruace ve společnosti a ve sportu. Velmi otevřeně uvádí, z jakého důvodu si téma vybrala a stručně představuje obsah práce.

V rešeršní části své práce se věnuje nejprve historickému kontextu sportování žen. Také se zabývá menstruací jako nedílnou součástí ženského sportu a jeho specifiky. Dále pečlivě rozebírá menstruační cyklus z mnoha pohledů – především fyziologického, rozebírá anatomii pohlavních orgánů a pánevního dna. Dále řeší premenstruační syndrom a problematiku bolestivé menstruace. Také se věnuje vlivu menstruačního cyklu na psychiku a spánek, dále sleduje vliv výživy na menstruační cyklus a také vliv antikoncepce. Téma je opravdu široce rozebrané. V poslední části rešerše se pak autorka zabývá vlivem menstruace na výkonnost žen či jejich pohybovou aktivitu z pohledu několika studií, které se touto tematikou zabývaly.

Z práce je cítit snaha o pečlivé uchopení tématu. Autorka cituje mnoho autorů, snaží se informace třídit a logicky navazovat. Občas se některé informace v textu opakují. Avšak informace v textu jsou přínosné.

Pozn.:

s. 10 - v textu je odkázáno na obr. č. 5, domnívám se, že se má jednat o obr. č. 4

s. 12 - Pakliže ženy začnou sportovat, pak se u nich tvoří svalová hmota snadněji než u začátečníků, a to od 10%. – pravděpodobně je myšleno u mužů začátečníků

s. 41 - Metoda Mojžíšové uznána jako možnost léčby infertility v ro 1978? Domnívám se, že to bylo až v roce 1991.

s. 46 - v prvním odstavci si, dle mého názoru, informace protiřečí

s. 53 - je odkázáno na obr. č., 16, jedná se však o obr. č. 19

## **Praktická část**

*Cíl práce* je uvedený jasně a srozumitelně.

Jelikož se jedná o teoretickou práci, nejsou zde uvedeny konkrétní úkoly ani výzkumné otázky.

V metodice diplomantka popisuje metodu práce, jedná se o rešerši, správně uvádí z jakých databází a zdrojů informací či vědeckých platforem bylo čerpáno. Také je uvedena metoda komparace, která byla využita pro porovnávání 4 cvičebních metod, jež jsou využívány při obtížích spojených s menstruačním cyklem. Představuje postupně všechny metody včetně studií, které jejich účinnost zkoumaly.

## **Výsledky**

Výsledky shrnují popsané metody a porovnávají účinnost na různé oblasti ženského organismu a jsou přehledně vyjádřené i v tabulce. Jedná se vlastně o jistou diskusi v rámci sledování zmíněných metod, jelikož je to zároveň součástí výsledků.

## **Diskuse**

V diskusi se diplomantka zamýšlí nad celou problematikou menstruace a ženy ve sportu. Zmiňuje současné sportovkyně, které téma otvírají. Ještě jednou komentuje metody, které komparovala a přemýšlí o jejich limitech či omezeních. Také se pozastavuje nad tím, co jí práce přinesla a jak by mohla získané poznatky využít ve své praxi při výuce tělesné výchovy.

## **Závěr**

Závěr obsahuje shrnutí práce.

## **2. Další připomínky:**

V práci je několik překlepů: s. 7, 8, 12. 33, 34, 44, 59

## **3. Otázky k obhajobě:**

1) Metoda DNS, která má nezastupitelné místo ve fyzioterapii, bývá, jak uvádíte, využívána pro terapii bolesti. Nenalezla jsem v práci konkrétní informaci, zda i pro terapii zmiňované bolestivé menstruace. Z jakého důvodu jste se rozhodla ji také uvést?

- 2) Existují konkrétní studie zkoumající účinnost metody L. Mojžíšové? V práci jsem je nenalezla.
- 3) Zkoušela jste cvičit všechny metody, které v práci popisujete? Pokud ano, jak na Vás působily?

**Závěr hodnocení:** Předkládaná práce přes uvedené připomínky splňuje požadavky, kladené na tento typ závěrečné práce. Cíl byl splněn. Téma je zajímavé a domnívám se, že i velmi aktuální. Je zjevné, že autorku téma velmi zajímá. Chválím snahu o komplexní podchycení tematiky a také velmi dobrou jazykovou úroveň práce.

Práce prošla kontrolou na plagiátorství a nebyla shledána jako plagiát.

Navrhuji ji k obhajobě.

Stupeň hodnocení – velmi dobře (dle obhajoby)

15.1. 2021, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

datum a místo  
vyhotovení posudku

podpis oponenta  
diplomové práce