

# POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název: **Možnosti prevence bolestivé menstruace a specifika žen ve sportu**

Autor: Bc. Alena Strolená

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Křivánková

Rozsah: 92 stran

Literatura: 102 zdrojů, z toho 36 cizojazyčných

Provedená kontrola podobnosti práce je 13%.

Obsah práce:

Autorka Alena Strolená si vybrala velmi přínosné a aktuální téma. Ve své práci přiblížila jak problematiku žen ve sportu, a to především ve spojení s menstruačním cyklem, tak i možnosti ovlivnění potíží s ním spojených. Teoretická část práce pojímá o samotné historii žen ve sportu a propojuje ji s tématem menstruace. Pozornost je zaměřena i na specifika tréninku žen, taktéž velmi zásadní a ještě donedávna opomíjené téma, které nyní rezonuje světem sportu. Následující kapitoly jsou věnovány podrobnému rozboru menstruačního cyklu a obtížím, které jej doprovází. Zajímavé informace se čtenář dozví v kapitolách o vlivu menstruačního cyklu na tělo, psychiku nebo tělesné složení, zároveň ale nejsou opomenuty ani vnější faktory jako je spánek, výživa či antikoncepce. Závěrem teorie je rozebrán menstruační cyklus v kontextu pohybové aktivity a taktéž problematika menstruace v hodinách tělesné výchovy.

Praktická část se zaměřuje na jednotlivé cvičební metody, kterými lze dysmenoreu ovlivnit, podrobně rozebrány jsou Kegelovy cviky, Metoda Mojžíšové, DNS a Hormonální jóga. Výsledková část jednotlivé metody porovnává na základě provedených studií v souvislosti s ovlivněním bolestivé menstruace.

V diskuzní části autorka shrnuje získané poznatky a porovnává s dalšími autory, upozorňuje na nedostatky a dává podněty pro zlepšení.

Hodnocení:

Z textu práce je znát velký zájem autorky o téma a snaha o komplexní rozbor problematiky, místy až velmi podrobný, což se projevilo na celkové délce práce, nicméně nedomnívám se, že by byla některá z kapitol zařazena nadbytečně, veškeré informace v práci obsažené do sebe zapadají a jako celek dávají smysl. Práce je pojata velmi poutavě, místy má charakter odborného učebního textu, obsahuje množství zajímavých informací a je vhodně doplněna obrázky. Jako drobné mínus vnímám využití menšího počtu zdrojů v úvodní kapitole a celkově občasné chyby v citacích nebo chybějící citace např. Grexa (2009) v seznamu literatury. Celkově je však práce s literaturou na vysoké úrovni, studentka čerpá z velkého množství zdrojů, chválím i použití mnoha zahraničních zdrojů, které tvoří bezmála třetinu ze všech použitých.

Spolupráce se studentkou probíhala na výbornou, po celou dobu byla velmi aktivní, vždy včasná a zodpovědná. Závěrem musím pochválit i výběr tématu, kdy sama autorka v práci uvádí, že její hlavní motivací byla snaha o zbourání tabu a otevření diskuze ohledně

problematiky žen a především menstruace ve sportu. Věřím, že práce by mohla mít přesah ve formě článku či prezentace na konferenci.

Dotazy k obhajobě:

- 1) U každé metody zdůrazňujete vhodnou přítomnost lékaře či fyzioterapeuta. Znamená to, že tato cvičení nelze provádět s trenérem/učitelem?
  
- 2) V práci uvádíte, že pozorujete velké nedostatky v přístupu k menstruačnímu cyklu ve sportovním prostředí, jaké kroky by se daly učinit pro zlepšení?

Závěr:

Autorka Bc. Alena Strolená své téma zpracovala samostatně. Práce splňuje požadavky kladené na vypracování diplomové práce, a proto ji **doporučuji k obhajobě.**

V Praze, 16. 1. 2023

Mgr. Markéta Křivánková