
POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor: Bc. Barbora Čmejrková

Intervenční program se zaměřením na eliminaci svalových dysbalancí u vytipovaného družstva starších dorostenek

Diplomová práce se zabývá intervenčním programem na eliminaci svalových dysbalancí, a to u vytipovaného družstva starších dorostenek v basketbale. Basketbal, jako každá jiná sportovní hra, se postupně vyvíjí a přizpůsobuje i nejnovějším vědeckým poznatkům, a tak je zřejmé, že i problematika svalových dysbalancí a jejich kompenzace je v podstatě také kapitola sama o sobě. Autorka v práci představuje teoretická východiska pro následné vstupní měření svalových dysbalancí u 11 basketbalistek. Z těchto výsledků nabízí intervenční program, který je basketbalistkami dodržován téměř po celé hrací období jedné sezóny. Cílem práce je pak porovnat vstupní měření s tím výstupním, tedy po intervenčním programu. Výsledky jsou prezentovány u každé hráčky, následně komentovány.

FORMÁLNÍ STRÁNKA PRÁCE

99 stran, abstrakt v jazyce českém a anglickém, 14 tabulek, 24 grafů a 17 obrázků, 2 přílohy a 3 seznamy v přílohové části, 33 odkazů na tištěné literární zdroje a 17 odkazů na elektronické zdroje v přehledu bibliografické citace.

Formální úprava práce je na dobré úrovni a odpovídá obvyklým standardům. Tabulky, grafy a obrázky, které doprovází text v průběhu celé práce, zejména pak v praktické části, problematiku vhodným způsobem dokreslují a napomáhají k lepší představě a prezentaci výsledků. Stylistické zpracování a způsob vyjadřování autorky jsou též na kvalitní úrovni.

Jedná se o menší chybu, ale pro lepší přehlednost by bylo dobré, kdyby jednotlivé kapitoly byly očíslovány, aby se v nich čtenář snadněji orientoval.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Teoretická část je řazena logicky, kdy autorka seznamuje čtenáře se všemi oblastmi, které jsou pro následnou praktickou část práce důležité. Autorka postupuje od obecných informací o basketbale přes konkrétnější témata kineziologické analýzy v typických pohybech používaných v basketbale až po svalové dysbalance a následný popis kompenzačních cvičení – jejich dělení, možnosti využití apod. Tato část je čtenářům adekvátně představena jakožto hlavní předmět zájmů praktické části práce.

Oceňuji, že autorka postupuje od obecného ke specifickému, kterému je věnováno nejvíce pozornosti a celkem dopodrobna čtenáře s problematikou seznamuje. Pro lepší pochopení a představu v této části nechybí obrázky, což opět považuji za přínosné.

PRAKTICKÁ ČÁST

Poněkud chaoticky a obecně jsou definované cíle a úkoly práce dohromady. Nicméně po seznámení se s celým popisem metodologie si čtenář udělá představu o tom, co bude v práci následovat a co chtěla autorka v rámci práce zjistit. Nabízí charakteristiku výzkumného souboru, sběr dat i režim sportovního gymnázia, který je pro intervenci v rámci výzkumu důležitý. Myslím, že metodologické části by pomohlo lepší strukturování pro její lepší pochopení a přehlednost.

Dále autorka popisuje použité metody, kdy zvolila Jandův test svalového zkrácení. Po popisu tohoto testu čtenářům nabízí v rámci praktické části tabulky, které přehledně ukazují výsledky tohoto testu vztahující se vždy k jednomu testovanému svalu. Oceňuji, že si je autorka vědoma i limitům tohoto testu, kterou je subjektivita měření.

Jako druhou metodu autorka použila Vyšetření oslabených skupin svalů podle principů DNS od Prof. Koláře. Výsledky pak prezentuje obdobně.

Následuje samotná intervence, kterou autorka vytvořila na základě výsledků z měření a zohlednila též i kineziologické aspekty basketbalového zatížení. Tuto intervenci podstoupilo 11 hráček, a to v období od října do dubna. Autorka intervenci představila a jednou za 14 dní kontrolovala. Je uvedeno 100 kompenzačních cvičení, které jsou rozloženy do čtyř týdnů. V rámci intervence se opakovaly, jen se měnily parametry zatížení.

VÝSLEDKY A DISKUSE

Výsledky práce jsou prezentovány pomocí grafů, a to vždy jako výsledky jedné hráčky. Následně jsou okomentovány. I když je pochopitelné, že autorka do práce nevloží výsledky všech měření i po intervenčním programu, v práci chybí vysvětlení nebo alespoň zmínka. Stejně by se daly vytknout velmi strohé komentáře k výsledkům jednotlivých hráček, což považuji za nešťastné, protože právě rozdíly ve vstupním měření oproti měření po intervenci jsou na práci to přínosné.

Toto je trochu napraveno v diskusi, ale i tam by bylo vhodné zařadit porovnání s jinými podobnými výzkumy nebo alespoň s informacemi z literárních zdrojů. Následně z této diskuse autorka doplňuje práci o celkový závěr, kde komentuje svoji hypotézu. Celkově se závěr zdá být srozumitelně vysvětlen a prezentován.

CELKOVÝ ZÁVĚR

Z celkového pohledu lze hovořit o práci, ve které autorka prokázala dobrý vhled do zkoumané problematiky a následně prokázala schopnost práce s daty, jejich interpretaci a jako přidanou hodnotu i vytvoření intervence. Lze tedy konstatovat, že autorka předložila kvalitní dílo, které odpovídá všem požadovaným kritériím pro diplomovou práci.

Oceňuji, že autorka si práci takto rozvrhla a intervence mohla být takto dlouhá. Je jasné, že nemůžeme na základě 11 hráček dělat velké závěry. Nicméně z kvalitativního hlediska to pro tyto hráčky určitě velký smysl mělo a může to být inspirace pro trenéry ostatních družstev.

Z tohoto pohledu doporučuji tuto diplomovou práci k obhajobě.

Praha, 28. 8. 2023

PhDr. Mgr. Kateřina Jurková, Ph.D.