

## **POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Autor diplomové práce:** Bc. Jana Opršalová

**Vedoucí práce:** Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

**Název práce:** Vliv kompenzačních cvičení na typické svalové dysbalance baseballistů ve věku 12 a 13 let

### **Formální požadavky:**

Diplomantka čerpala z 69 zdrojů, z toho 35 zahraničních. Seznam literatury je v pořádku, obsahuje drobné chyby v citační normě (př. velká písmena v názvu článků, chybí rok vydání). Práce s literaturou v textu je v pořádku.

Abstrakt obsahuje všechny klíčové části, tedy název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova. Vše je adekvátně vyjádřené a koresponduje s obsahem práce.

V úvodu se diplomantka vyjadřuje k problematice kompenzačních cvičení u mládeže s důrazem na motivaci k jejich provádění. Dále představuje stručně svou práci, zmiňuje, proč si dané téma vybrala ke zpracování. Nastihuje cíl a smysl své práce.

Formálně je diplomová práce v pořádku a obsahuje všechny části, které by měla obsahovat.

### **Obsah práce:**

Bc. Jana Opršalová se v teoretické části zabývá lidskou motorikou a jejím vývojem obecně, podrobněji pak u mladšího a staršího školního věku, jelikož s takto starými dětmi pracovala ve výzkumné části. Dále se zabývá svalovou nerovnováhou, včetně problematiky HSS. Poté se zabývá problematikou kompenzačního cvičení, především z pohledu jeho klasického provádění, avšak nechybí zmínka o nových konceptech, které je potřeba do kompenzace vkládat. Nakonec se věnuje baseballu a jeho vlivu na pohybový systém, především pak u chlapců ve věku 12 a 13 let. Kapitoly na sebe logicky navazují.

V praktické části je určen konkrétní cíl práce, úkoly a 3 výzkumné otázky, které jsou vhodně formulovány. Metodika práce je náležitě zpracována, obsahuje všechny klíčové části s podrobným popisem, tedy výzkumné metody, charakteristiku souboru, metodu sběru dat a postup průběhu měření (kineziologický rozbor a testy držení těla), a to velmi pečlivě. Dále je podrobně popsána intervence, tedy kompenzační sestava doplněná fotografiemi. Jsou uvedeny podmínky měření.

Nechybí informace o schválení výzkumu EK.

Výsledky jsou zpracovány velmi pečlivě a přehledně v tabulkách s podrobným popisem vždy pro experimentální a kontrolní skupinu. Kompletní výsledky jsou pak uvedeny v příloze a je na ně odkázáno.

V diskusi autorka shrnuje a komentuje výsledky, zamýšlí se nad nimi, uvádí faktory, které mohly výzkum ovlivnit a také uvádí studie, které zkoumaly podobné téma a své výsledky s nimi porovnává. Také odpovídá na položené výzkumné otázky.

Na závěr shrnuje a hodnotí svou práci, uvádí, co jí práce přinesla a zároveň si uvědomuje, že výsledky nelze zobecňovat na celou populaci.

### **Hodnocení práce autora:**

Studentka Jana Opršalová si téma své práce zvolila sama. Pracovala samostatně, konzultovala a všechny připomínky pečlivě zapracovávala. Cení si poctivé práce s mladými baseballisty, pro které vytvořila cílenou kompenzační sestavu. Jako fyzioterapeutka pečlivě provedla vstupní i výstupní kineziologický rozbor a velké množství testů, kterými zhodnotila držení těla a základní svalové dysbalance probandů. Pustila se do experimentálního výzkumu s cílem odhalit a zmírnit typické svalové dysbalance u mladých hráčů baseballu. To se jí, myslím, povedlo.

### **Závěr:**

Práce splňuje jak obsahové, tak formální požadavky kladené na tento typ práce.

Téma je dle mého názoru velmi aktuální a přínosné v oblasti kompenzace sportovní zátěže u mládeže v baseballu, ale nejen v něm.

Práce prošla kontrolou na plagiátorství v systému Turnitin a nebyla shledána jako plagiát.

Práci vnímám jako smysluplnou, přínosnou a formálně bez připomínek a navrhuji ji k obhajobě.

Navrhovaný stupeň hodnocení: výborně (dle obhajoby)

V Praze 28.8. 2023

.....

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D