

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

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

Autor: Bc. Jana Opršalová

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

Cíl práce: Cílem této diplomové práce je ověřit účinnost vytvořené kompenzační sestavy u hráčů baseballu ve věku 12 a 13 let, ve věkové kategorii U13. Prokázat tím vliv kompenzačních cvičení na typické svalové dysbalance u chlapců ve věku 12 a 13 let

Formální hledisko:

Rozsah práce je 72 stran textu a 32 stran příloh.

Struktura: Diplomová práce (DP) obsahuje všechny náležité kapitoly.

Literární zdroje: 69, z toho 35 cizojazyčných (pro DP dostatečný počet).

Jazyková úprava práce je slabší, obsahuje větší množství chyb, především ve formě špatného slovosledu, chyb ve shodě podmětu s přísudkem, chybějících či špatně formulovaných slov, a to především v teoretické části, kde jsou chyby dle mého názoru pravděpodobně způsobeny automatickým překladačem, následně se však chyby vyskytují i ve výsledkové a diskuzní části.

Př. str. 22 „Svalová nerovnováha nepřímo tak ovlivňuje také pohybové stereotypy“

Str. 29 „cílem se vytvořit“

Str. 33 „Přední strana pánve, s hlavním m. quadriceps femoris, je to také mírně komplikovanější.“

„zádové obtíže“

Str. 35 „To je důvod, když hráče baseballu začne bolest rameno, je třeba myslet na vazby od lokte až hrudní páteři.“

A mnoho dalších.

Seznam literatury souhlasí s uvedenými citacemi v textu, až na Cyriax (str. 34), u kterého chybí rok i zmínka v seznamu literatury.

V citacích se vyskytují chyby, např. u všech knižních zdrojů chybí ISBN.

Provedená kontrola podobnosti práce v Turnitinu je 20%.

Obsahové hledisko:

Název práce: odpovídá stanoveným cílům a obsahu práce.

Abstrakt: Cíl je jinak definován v abstraktu a jinak v metodické části práce. Z abstraktu není zřejmé jaké metody testování byly provedeny. Informace ve výsledcích abstraktu jsou velmi neurčité, neobsahují žádné konkrétní údaje (př. „změny se převážně týkaly zlepšení“).

Teoretická část práce:

Teoretická část obsahuje množství zajímavých informací, dobře pracuje s literaturou a využívá mnoho zahraničních zdrojů. Místy možná až příliš zbytečně dopodrobna rozebírá témata, která se příliš nevážou k cíli práce, např. motorický vývoj a podrobný popis každého období. Více do hloubky by se teorie mohla zaměřit na klíčová témata, jako jsou HSSP, mechaniku zatížení jednotlivých kloubů, kompenzaci ve sportu, atd. Jedná se však pouze o doporučení, z obsahového hlediska je teoretická část v pořádku.

Připomínky:

- Str. 34 „Bolesti v dolních úsecích páteře, bývají hned po bolestech ramenních a loketních kloubů nejčastější.“ – Zdroj této informace?
- Str. 39, autorka uvádí, že kompenzační cvičení nejsou oblíbená jak dětmi, tak trenéry natož rodiči, následující věta zní: „kompenzační cvičení jsou proto více než vhodná“. Hodilo by se tak spíše přidat větu o tom, jak lze tomuto neblahému stavu předcházet.
- Místy se vyskytují výrazy typu: „mnoho autorů uvádí“, „dle statistik“, „studie uvádějí“... v takovém případě by však měl být v textu odkaz na příslušné studie a zmíněné autory.

Empirická/praktická část práce:

Použité metody a sběr dat: Použité metody jsou adekvátní k prováděnému výzkumu.

Připomínky:

- V práci se uvádí jako hlavní testovací metoda kineziologický rozbor, na str. 40 je však uvedeno, že byly provedeny pouze vybrané testy a nikoliv komplexní kineziologický rozbor.
- Úkoly práce: dle mého názoru by tvorbě kompenzačního programu mělo předcházet samotné testování, nikoliv naopak.

- Výzkumné otázky jsou položeny velmi obecně a široce, bylo by lepší je blíže specifikovat např. na konkrétní oblast, VO3 je dle mého názoru zbytečná, jelikož nám na tuto otázku odpovídá VO1 a VO2.
- Kompenzační jednotka – ocenila bych zmínku zdrojů, ze kterých autorka čerpala při tvorbě programu.
- Do kompenzačního programu mohla být více zakomponována specifická práce s HK, jelikož, jak i v práci samotné zaznělo, dominantní HK musí v baseballu odolávat nadměrné zátěži.

Výsledky a diskuze:

Výsledky jsou zpracovány formou tabulek u jednotlivých provedených testů, včetně stručného popisu zahrnujícího informaci o zlepšení, mírném zlepšení či stavu beze změny.

V diskuzní části autorka shrnuje dosažené výsledky a odpovídá na položené výzkumné otázky, které následně porovnává s dalšími studii, především z jiných sportovních odvětví.

Připomínky:

- Jednotlivé tabulky by měly mít název pro lepší přehlednost.
- Celkově se v tabulkách hůře orientuje, nedaří se mi dopočítat správného počtu probandů nebo jsem nepochopila jak jsou tabulky a počty v nich myšleny. Chybí detailnější popis výsledků uvedených v tabulkách.
- Pro lepší přehlednost by se hodilo výsledky zpracovat např. také ve formě grafů.
- V diskuzi se autorka zamýšlí nad tím, zda jsou 3 měsíce komp. cv. 3x týdně na 15 min dostatečné. Dle mého názoru by program mohl dosáhnout lepších výsledků při využití principů progresu. Je pravděpodobné, že při provádění totožné cvičební jednotky po dobu 3 měsíců mohlo u chlapců dojít ke stagnaci.
- Str. 82 chybné označení příloh.

Hodnocení:

Autorka Bc. Jana Opršalová zpracovala velmi přínosné a aktuální téma, na DP je vidět obrovské množství práce, a to jak v teoretické, tak především praktické části a v samotném testování, celkový dojem z jinak hezké práce však kazí horší jazyková úprava a méně přehledné zpracování výsledků.

Závěr:

I přes uvedené připomínky předložená práce splňuje veškeré nároky kladené na diplomovou práci, a proto ji **doporučuji** k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1) Na str. 23 uvádíte, že „Mnoho autorů označují nohu, jako součást hlubokého stabilizačního systému“, můžete některého z nich uvést?
- 2) V práci uvádíte, že testování dle Jandy je považováno za neobjektivní, z jakého důvodu jste tady nevyužila více objektivní metodu, jako je například goniometrické měření?
- 3) Jaké změny v navrženém programu byste provedla pro dosažení lepších výsledků u skoliotického držení?

V Praze, 1.9. 2023

Datum a místo
vyhotovení posudku

Mgr. Markéta Krivánková

.....
podpis oponenta
diplomové práce