

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta: Adéla Hotová

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Křivánková

Téma práce: Vliv pohybové intervence založené na principech vývojové kineziologie u závodnic sportovního aerobiku v kategorii žen 18+

Cíl práce: Zhodnotit efektivitu 10týdenní pohybové intervence založené na trupové stabilizaci v rámci korekce vadného držení těla a odstranění bolesti zad u vrcholových závodnic sportovního aerobiku.

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:

Práce obsahuje všechny klíčové části, které má daný typ práce obsahovat. Autorka čerpala ze 35 zdrojů (jak tištěných, tak i elektronických) z toho 9 zdrojů je cizojazyčných. Referenční seznam literatury je jednotný s občasnými drobnými chybami. Práce s literaturou v textu je v pořádku.

Pozn.:

- V textu je uvedena několikrát citace Levitová a spol. (2016) – jedná se o knihu od Levitové a Hoškové (2016). Domnívám se, že je vhodnější uvést obě autorky než spol., jelikož se nejednalo o kolektiv více autorů.
- Přílohy nejsou jednotlivě očíslovány.
- V práci se nachází několik překlepů.

Obsahové hledisko:

Struktura abstraktu je v pořádku a odpovídá obsahu práce. Klíčová slova jsou adekvátní.

V metodách je bylo dobré ještě uvést, že se jedná o experimentální výzkum – vstupní vyšetření – intervence – výstupní vyšetření.

V úvodu autorka formuluje problém, uvádí, proč si zvolila téma vlivu pohybové intervence ve sportovním aerobiku a také proč se soustředila právě na trupovou stabilizaci v tomto náročném sportu. V úvodu by mohl být ještě nastíněn i stručný obsah práce a cíl.

Teoretická část

V první části práce se autorka věnuje tématice sportovního aerobiku, poté se zabývá držením těla a svalovou nerovnováhou a problematikou hlubokého stabilizačního systému. Představuje diagnostiku trupové stabilizace, jelikož ji využívá v praktické části a také se zabývá metodou DNS. Na konci teoretické části se věnuje svalovým dysbalancím a typickým zraněním v gymnastických sportech, a to z pohledu několika zajímavých studií.

Kapitoly jsou logicky provázány. Tématika sportovního aerobiku a zatížení v něm jsou hezky vztahovány k držení těla a možným svalovým dysbalancím.

Cíle, úkoly, výzkumné otázky:

Cíl práce je jasně formulován. Cílem bylo zjistit efektivitu pohybové intervence, tedy, zda má intervence vliv na držení těla a bolesti zad. Jsou uvedeny úkoly práce a 3 výzkumné otázky, které jsou vzhledem k tématu a cíli práce vhodně formulované.

V metodice je vhodně popsána metoda výzkumu. Autorka uvádí charakteristiku sledovaného souboru, sběr a analýzu dat. Nechybí odkaz na schválení EK a informovaný souhlas. Metody sběru dat, tedy standardizovaný dotazník je uveden i s odkazem na přílohu, což je v pořádku, hodnocení držení těla a testy trupové stabilizace jsou popsány v teoretické části práce. V metodice práce nenalézám konkrétní popis intervenčního pohybového programu, který je však uveden ve výsledkové části. Domnívám se, že patří spíše do metodiky práce. Do budoucna by bylo, domnívám se, dobré doplnit intervenční program ilustracemi či fotografiemi.

Výsledky

Nejprve jsou prezentovány výsledky kineziologického rozboru, poté výsledky dotazníku a nakonec výsledky testů trupové stabilizace, a to vždy vstupní a poté výstupní měření. Vše je přehledné, vyjádřené tabelárně a fotkami, srozumitelně okomentované. Na konci výsledkové části jsou ještě výsledky shrnuty u každé z testovaných dívek zvlášť.

Diskuse

V diskusi autorka odpovídá na položené výzkumné otázky, zamýšlí se nad výsledky a uvádí faktory, které mohly výsledky ovlivnit. Své výsledky porovnává s jedním autorem, do budoucna by bylo dobré vyhledat více studií, které se podobnou tematikou zabývají, aby bylo možné porovnat více autorů. Domnívám se, že i přes ne zcela výrazné zlepšení po absolvování intervenčního programu je práce velmi zajímavá a pro kompenzaci v gymnastických sportech jistě přínosná.

Závěr

Závěr obsahuje shrnutí výsledků práce, autorka se zamýšlí nad možným budoucím výzkumem.

Bylo by vhodné připomenout, že se výsledky práce nedají obecně uplatňovat na celkovou populaci sportovců.

Otázky:

- Kdo prováděl kineziologický rozbor a testy trupové stabilizace?
- Měla jste během intervenčního programu nějakou pravidelnou zpětnou vazbu od dívek nebo zaznamenávaly si dívky jednotlivě kolikrát cvičily?

Závěr hodnocení:

Předkládaná práce splňuje požadavky kladené na tento typ závěrečné práce. Cíl práce byl splněn. Práce je smysluplná, téma je zajímavé a z pohledu kompenzace ve sportovním aerobiku a gymnastických sportech obecně určitě důležité. Je patrné, že se autorka o téma aktivně zajímá.

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

Navrhuji ji k obhajobě.

Stupeň hodnocení: 1-2 (dle obhajoby)

22.8. 2023, Praha

datum a místo
vyhotovení posudku

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

podpis oponenta
bakalářské práce