

## P O S U D E K O P O N E N T A D I P L O M O V É P R Á C E

**Jméno a příjmení diplomanta:** Bc. Jiří Kouba

**Vedoucí práce:** PhDr. Pavel Hráský, Ph.D

**Téma práce:** Vliv zařazení metody DNS na stav HSS u kajakářů dorostenecké a juniorské kategorie

**Cíl práce:** Zjistit, zda aplikace specifické DNS intervence do tréninku kajakářů ovlivní stav hlubokého stabilizačního systému.

### 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 je psána na 78 stranách včetně příloh. Z formálního hlediska obsahuje diplomová práce všechny klíčové části, které by DP obsahovat měla. Autor využil 37 zdrojů, z nichž 12 je zahraničních. Práce s literaturou v textu je v pořádku. Seznam literatury je jednotný.

## **Abstrakt**

Abstrakt práce je řádně strukturovaný a obsahuje všechny klíčové části, tedy název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova což je v pořádku.

V abstraktu je v metodách výzkumu je uvedeno, že metoda použitá v práci je metoda DNS. To však není zcela správně, metodou výzkumu je experiment, který je zde následně popisován. Metoda DNS je intervence, která byla součástí experimentálního zkoumání. Dále v metodě chybí informace jak často po dobu 10 týdnů probandi cvičili.

## **Úvod**

V úvodu se autor vyjadřuje k problematice zatěžování v rychlostní kanoistice, především v mládežnickém věku a také zdůrazňuje důležitost hlubokého stabilizačního systému v tomto sportu. Nastihuje také cíl práce a představuje stručně, v čem spočívala praktická část práce. Tato část je vyjádřena v budoucím čase, to by ale tak nemělo být, jelikož výzkum již byl proveden a úvod práce informuje o tom, co se v práci čtenář dočte, tedy co proběhlo, co se vyzkoumalo, atd.

## **Teoretická část**

V rešeršní části své práce se diplomant věnuje charakteristice rychlostní kanoistiky, s důrazem na zatěžování, příp. přetěžování organismu a s tím spojené možné svalové dysbalance či zdravotní komplikace vyplývající z tréninku a nedostatečného kompenzování v tomto sportu. Cílí především na dorosteneckou a juniorskou kategorii. Dále uvádí možnosti kompenzace pomocí klasického kompenzačního cvičení, především se poté soustředí na popis hlubokého stabilizačního systému a metody DNS, kterou využívá v praktické části.

Vše je vztažené k zatěžování v rychlostní kanoistice. Autor správně pracuje s literaturou, informace jsou relevantní, chybí však hlubší analýza, jež by vycházela ze zahraničních studií, které by zkoumaly příp. problematiku zdravotních problémů nebo přetěžování či svalových dysbalancí a jejich řešení v tomto sportu.

I přes tuto poznámku je z práce cítit snaha o pečlivé uchopení tématu. Kapitoly jsou logicky řazeny, autor prokázal schopnost vyhledat, prostudovat, utřídit odbornou literaturu na dané téma.

## **Praktická část**

Cíl práce je vyjádřený jasně a srozumitelně. Jsou uvedeny úkoly práce a 3 výzkumné otázky.

Výzkumné otázky jsou vhodně formulovány. V otázce č. 2 je využita zkratka BPN (bez patologického nálezu), je sice řádně zapsána v seznamu zkratk, domnívám se však, že výzkumná otázka by zasloužila (kromě využití certifikovaného označení DNS) kompletní znění bez dalších zkratek.

Metodika práce je adekvátně zpracována a obsahuje všechny části, které obsahovat má. Je popsána charakteristika souboru a organizace šetření, to je v pořádku. Nechybí metoda sběru dat, jsou popsány jednotlivé testy hluboké stabilizace a také je uvedena analýza dat.

Nicméně nikde není uvedeno, že se jednalo o experimentální výzkum. Jedná se o vstupní test – intervenci – re-test. Metoda DNS využitá v praktické části je intervencí a ne metodou výzkumu (s. 35 „Metodou použitou v této závěrečné práci je metoda DNS dle Koláře“). V poslední části metodiky, v kapitole 3.6 Intervenční kompenzační program je metoda DNS uvedena jako kompenzační

intervenční program sestavený z 5 cviků založených na principu metody DNS. Je jen třeba si uvědomit co je metoda zkoumání a co je intervence a tyto pojmy správně použít.

Nenalézám informaci o schválení EK, nicméně v přílohách se nachází.

### **Výsledky**

Výsledky jsou vyjádřeny tabelárně s následujícím pečlivým komentářem. Výsledky jsou zpracovány i pomocí statistické analýzy, která ukazuje porovnání skupin mezi sebou.

### **Diskuse**

V diskusi diplomant odpovídá na výzkumné otázky. Zamýšlí se nad výsledky své práce a snaží se hledat faktory, které mohly samotné výsledky ovlivnit. Uvědomuje si tak limity práce a navrhuje další řešení. Výsledky porovnává s několika dalšími autory. V diskusi bych však očekávala více studií, především zahraničních, se kterými by se výsledky mohly porovnat.

### **Závěr**

Závěr obsahuje shrnutí práce.

### **Otázka k obhajobě:**

- 1) Měl jste nějakým způsobem zkontrolované, zda probandi v případě, že probíhalo cvičení doma (když neprobíhal trénink), cvičí?
- 2) Měla pro Vás tato diplomová práce s využitím kompenzace pomocí DNS metody nějaký osobní přínos?

**Závěr hodnocení:** Předkládaná práce splňuje požadavky, kladené na tento typ závěrečné práce. Práce s literaturou je v pořádku. Až na několik překlepů má práce dobrou jazykovou úroveň. Cíl práce byl splněn. Téma je zajímavé, pro sport jako je rychlostní kanoistika jistě přínosné. Domnívám se, že v rámci zdůraznění kompenzace zátěže ve sportu obecně je tato práce důležitá.

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

Navrhuji ji k obhajobě.

Stupeň hodnocení – 1 - 2 (dle obhajoby)

26.8. 2024, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

Datum a místo  
vyhotovení posudku

Podpis oponenta  
diplomové práce

