

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor a název práce:** Michal Veselý

Využití regeneračních prostředků po sportovní zátěži v různých druzích sportu

**Oponent:** Mgr. Gabriela Jahodová, Ph.D.

### 1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Téma práce je aktuální a důležitou součástí sportovní tematiky. Obsahová struktura práce koresponduje s jejím názvem s následnými výtkami. Samotné sestavení osnovy je chaotické, víceúrovňové strukturování neodpovídá (př. viz kap. regenerace a následně její druhy, což by měla být její podkapitola,...) Šest samotných tematických celků na jedné straně (č. 18) také umocňuje nadměrnou diferencovanost práce, a to opakovaně i jinde. V osnově i následně, v práci samotné, chybí název kapitoly výsledky, ačkoli se v textu nachází. Seznam příloh není seznam. Hlavní cíl se jasně týká pouze profesionálních sportovců, zatímco cíle dílčí a „Problémy práce“ zahrnují i spektrum širší sportovní veřejnosti.

### 2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Autor sumarizoval celkem 8 literárních zdrojů bez abecední posloupnosti, v nejednotné úpravě a 2 internetové odkazy.

Syntéza poznatků je zpracována povrchně, o čemž svědčí již zmiňovaná stručnost v obsahu jednotlivých kapitol. Citace v textu nejsou vždy přesné, někdy zcela chybí (viz str. 14: „Dle jiné definice,...“ a schéma na str. totožné) Nedohledala jsem informace o správné životosprávě, spánku, stravování, pitném režimu ani moderních regeneračních přístupech – př. kryoterapie. Kapitoly týkající se vybraných sportů jsou velmi stručné a nepřesné, někdy v úplném rozporu s fakty daného sportu (viz str. 42 „Tým hráčů se snaží přehodit míč,...“, volejbalové počítání v rozporu s uváděným plážovým volejbalem,...) Ony sporty nelze jednoznačně kategorizovat v souvislosti s optimálním regeneračním přístupem (i v rámci jednoho sportu jsou vhodné různé druhy regenerace, zejména v profesionálním pojetí, jak je definován hlavní cíl práce např. specializace jednotlivých postů hráčů, či různých disciplín daného sportu,...). To autor zřejmě částečně zohlednil pouze při výběru atletických disciplín.

### **3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.**

Autor stanovil celkem 8 hypotéz. Hypotéza č. 1 nemá upřesněnu předpokládanou odlišnost, hypotéza č. 3 by byla zajímavá spíše v komparaci s nesportovní veřejností, proto není zcela jasné její zařazení v této práci. Čtvrtá hypotéza není jednoznačně specifikována (kvalita spánku a správná životospráva). Hypotéza č. 5 postrádá logiku – každý organismus po výkonu automaticky regeneruje (autor toto tvrzení zařadil i do teoretické části).

### **4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.**

Výzkumnou metodou bylo dotazníkové šetření s následnou analýzou odpovědí. Postup práce by byl logický vzhledem k hlavnímu cíli v případě vhodnějšího výběru respondentů (profesionální sportovci) a jednoznačěji - určitého sportu (kterému je doporučen adekvátní regenerační program). V pojetí autora lze mluvit pouze o obecném zmapování odpovědí na autorovy otázky širší sportovní veřejnosti. Oceňuji 75% návratnost vyhodnotitelných dotazníků a krátkou dobu pro jeho vyplnění.

Některé otázky by ovšem zasloužily stručný komentář k porozumění pro dotazované, či osobní instruktaž.

### **5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.**

Výsledky jsou nelogicky zakomponovány v textu pod kapitolou 13.1 Výzkumný vzorek. Vybrané otázky jsou vyhodnoceny jednotlivě (celkem 15 z 23) a souhrnně v tabulce č. 3, která je nestandardně rozdělena ve dvou celcích. Jasné znázornění zjištěných informací podporuje 21 grafů a 3 tabulky. Diskuze je částečně vyjádřena až v následující kapitole č. 15 (Závěry), ač se v ní na faktickou autorovu „Diskuzi“ paradoxně i odvolává.

### **6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), přínos a využití výsledků.**

Kapitolu Závěry autor obsahově sjednotil s diskuzí, ale i přesto ji lze považovat za nejúspěšnější část práce.

### **7. Formální stránka práce (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost text, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).**

Autor používá ich-formu. Ostatní formální – jazyková a stylistická úroveň práce je v souladu s požadavky, ač se v textu objevují i chyby: viz str. 42 „odbytí“.

Rozsah práce je přiměřený, bibliografické citace nejsou zcela vždy v souladu s normou.

**8. Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).  
Práce je zpracována na hraně akceptovatelnosti, vzhledem k výše zmiňovaným připomínkám.

**Práci k obhajobě doporučuji s výhradami**

**Otázky k obhajobě:**

1. Co konkrétně myslíte protidrogovou prevencí a proč není vůbec zmíněn doping? Kde je a zda vůbec, hranice těchto dvou témat? A jak to tedy může vnímat respondent v dotazníku?
2. Jak víte, zda respondenti porozuměli Vaší otázce např. odpovědi na správné spaní? Co vlastně spaní kvalitně a dodržení životosprávy je? Jak posoudíte objektivnost těchto odpovědí?

**Datum:** 16. srpna 2018

**Podpis:**

Mgr. Gabriela Jahodová, Ph.D.