

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta: Jan Zeman

Vedoucí práce: MUDr. Simona Majorová

Téma práce: Využívání regeneračních procedur u studentů FTVS

Cíl práce: Zjistit, které regenerační procedury studenti FTVS nejvíce využívají a identifikovat hlavní důvody a faktory rozhodující o jejich výběru.

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:

Z formálního hlediska je bakalářská práce v pořádku. Obsahuje všechny náležitosti, které jsou od tohoto typu práce vyžadovány. Autor čerpal z 38 zdrojů. V práci využil informací z 9 zahraničních studií. Práce s literaturou v textu práce i seznam literatury jsou v pořádku.

Obsahové hledisko:

Abstrakt obsahuje název, cíl, metody, výsledky a klíčová slova, což je v pořádku.

V úvodu autor uvádí důvody, které ho vedly ke zpracování bakalářské práce na téma regenerace, formuluje problém. Také je uveden stručně cíl práce a metoda výzkumu. Je zmíněn možný přínos práce.

V rešeršní části své práce se věnuje nejprve základním pojmům, které s regenerací sportovce souvisí, např. homeostáze, zatížení, adaptaci, superkompenzací a podrobně i únavě. V další části se věnuje pak konkrétně již pojmy zahrnujícími dělení regenerace na aktivní a pasivní, zabývá se prostředky regenerace a poté je podrobně zpracovává a uvádí konkrétní nejvíce využívané příklady procedur, včetně jejich účinků a výhod pro sportovce. Velkou část věnuje biologickým prostředkům regenerace, a to výživě a doplňkům stravy.

Je pravdou, že teoretická část je shrnutím dosavadních poznatků z regenerace v našich podmínkách (převážně čeští autoři). Avšak musím ocenit snahu o zakomponování nových poznatků ze zahraničních studií, především tedy v kapitole zabývající se stravou, vitamíny a suplementací. Postrádám však využití poznatků z výzkumných studií také u prostředků fyzikálních, balneologických a regenerace pohybem.

Mezi kapitolami v teoretické části práce bych očekávala ještě podrobnější zpracování spánku a jeho regenerační funkci, jelikož se domnívám, že role spánku je v regeneraci sportovce nezastupitelná a hraje velmi důležitou roli. Existují zajímavé výzkumné studie, které se tomuto tématu věnují.

Teoretickou část však považuji za dobře zpracovanou, kapitoly na sebe logicky navazují, autor pracuje velmi dobře s literaturou.

Pozn.:

s. 13 - chybí čárka ve větě, ...

s. 15 - dezaptace - domnívám, se, že jde o desadaptaci

s.15 - ...nedokážeme se přizpůsobit dané zátěži, díky příliš velké míře působících stresorů...kvůli příliš velké míře stresorů...

s. 17 - přísun kyslíků (kyslíku), tkán (tkáň), kyslíkové dluhu (kyslíkového)

s. 18 - ...v podobě poraněním měkkých tkání (poranění)

s. 19 - psychická únava se projevu...(projevuje)

s. 24 - cíle, které byly stanoveny trenérem nebo samotným hráčem (lépe – sportovcem – regenerace se netýká jen hráčů)

s. 29 - Zvýšení příjem tuků (Zvýšený...)

s. 29 - ...vrcholoví sportovci jsou vystavovány (vystavování)

s. 37 - chybí závorka na konci věty

s. 37 - ...ve dvou fází (fázích)

s. 37 - ...sním (s ním)

s. 44 - není nutné uvádět na jeden malý odstavec 2 stejné citace...Hošková (2010) uvádí...a na konci opět (Hošková, 2010)

- Překvapilo mě spojení – „vazodilatace svalstva“ - asi méně užívaný název pro vazodilataci cév ve svalové tkáni nebo větší prokrvení svalové tkáně díky roztažení cév.

Přes tyto připomínky není významně snížena kvalita práce.

Praktická část

Cíle, úkoly hypotézy:

Jasně formulován hlavní cíl a také cíle vedlejší. Jsou uvedeny úkoly práce a stanoveno 5 výzkumných otázek.

V metodice autor charakterizuje výzkumný soubor a uvádí použitou výzkumnou metodu. Jednalo se o kvantitativní výzkum provedený pomocí anketního šetření. Metodika je popsána stručně. U anketního šetření by měla být ještě podrobněji popsána konkrétní anketa a její struktura, jaké byly pokládány typy otázek, zda byly otázky nějak děleny např. do tematických okruhů, a že bylo položeno 32 otázek.

U kapitoly 4.3 Analýza dat bych uvítala také informaci o programu, v jakém byla data zpracována. Je uvedeno pouze, že sumarizace a interpretace získaných informací a dat je v podobě grafů a tabulek.

Výsledky

Výsledky jsou srozumitelně prezentovány, a to buď graficky či v tabulkách a okomentovány.

Diskuse

V diskusi autor odpovídá na výzkumné otázky a své výsledky porovnává s mnoha dalšími autory, zamýšlí se na výsledky, což oceňuji. V diskusi je napsáno, že jste se v dotazování zaměřil především na regenerační procedury tepelné, vodní, světelné a elektroprocedury (na rozdíl od některých autorů). Avšak, tázal jste se i na statický strečink podobně jako jiní autoři a na využívání kompenzačních cvičení, což by bylo také zajímavé porovnat. Toto by mohlo být i dalším možným prvkem srovnání a zkoumání v budoucí diplomové práci. Nicméně tyto výsledky jsou pak zmíněny a zahrnuty v navrhované regeneraci pro studenty FTVS UK.

Na konci diskuse autor ještě jednou shrnuje své výsledky, avšak tuto část vnímám jako nadbytečnou, jelikož už byla v diskusi uvedena. Patrně tím byla snaha o ještě lepší čitelnost.

Dále je ještě součástí diskuse doporučení pro regeneraci studentů na FTVS UK, což byl také jeden z cílů práce. Autor doporučuje kompenzační cvičení, což je chválihodné. Z výzkumu vyplývá, že téměř všichni respondenti se kompenzačním cvičením zabývají. Jedná se tedy patrně o zdůraznění důležitosti této aktivní formy regenerace.

Pozn. Není nutné (na s. 80) 2x citovat stejného autora v jednom odstavci (Kozel, 2020)

Závěr

Závěr obsahuje shrnutí práce. Hodnotí splnění cíle práce. Ještě jednou souhrnně odpovídá na vědecké otázky, což je možná nadbytečné a mohlo by to být součástí diskuse. Autor zmiňuje možné rozpracování tématiky do budoucna.

Otázky k obhajobě:

1) Doporučení pro studenty jste tvořil jaký způsobem? Resp. mě zajímá Váš postup při tvorbě doporučení. Řazení procedur je náhodné nebo má nějaký logický režim?

2) Jaká procedura je pro Vás osobně nejpřínosnější a z jakého důvodu?

3) Přehodnotil jste regeneraci nebo změnil se Váš názor na regeneraci sportovce po vypracování Vaší bakalářské práce? Zkusil jste za základě shromáždění informací nějakou novou, pro vás neznámou proceduru Vy sám?

Závěr hodnocení: Předkládaná práce přes uvedené připomínky splňuje požadavky kladené na tento typ závěrečné práce. Téma je zajímavé a velmi aktuální. Práce prošla kontrolou na plagiátorství v systému Turnitin a nebyla shledána jako plagiát. Navrhuji ji k obhajobě.

7.6. 2021, Praha

Mgr. Pavlína Nováková, Ph.D

datum a místo
vyhotovení posudku

podpis oponenta
bakalářské práce