

POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce: **Prof. MUDr. Jan Heller, CSc.**

Jméno diplomanta: **Bc. Viktorie Pilušová**

Název diplomové práce:

Vliv Wim Hof metody na výkon freedivera

Cíl práce:

Cílem diplomové práce bylo ověřit, zda metoda Wim Hofa (WHM) jako přidaná složka regenerace v tréninkové jednotce může zlepšit výkonnost freedivera a přispět ke zlepšení vybraných fyziologických parametrů při statické apnoe ve srovnání se skupinou praktikující Pránajámu v kombinaci s chladovou expozicí a meditací (tj. druhý typ intervence) a kontrolní skupinou bez intervence. V každé skupině bylo zařazeno 10 dobrovolníků a intervence trvala čtyři týdny (7 dní v týdnu, 15-20 min), vyšetření statické apnoe a s ní související odezvy v srdeční frekvenci a saturaci O₂ proběhla na počátku, uprostřed a na konci studie, na konci studie účastníci rovněž vyplnili anketu subjektivního hodnocení intervencí.

Celkově autorka DP pracovala velmi samostatně, zorganizovala celou studii, prakticky realizovala všechna měření a následně zpracovala a vyhodnotila získaná data.

1. Rozsah

* stran textu	111
* literárních pramenů (cizojazyčných)	170 (z toho 131 cizojazyčných), z toho 34 literárních a 136 elektronických zdrojů,
* tabulky, grafy, přílohy	23 tabulek, 3 obrázky, 10 grafů, 5 anonymizovaných fotografií, 28 stran příloh

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	X		
<i>Teoretické znalosti diplomantky jsou nadprůměrné</i>			
* vstupní údaje a jejich zpracování	X		
<i>Sběr i zpracování vstupních údajů bylo nadprůměrné, nadstandardní</i>			
* použité metody	X		
<i>Použité metody: porovnání výsledků vstupního, průběžného a výstupního měření bylo provedeno párovým t-testem a pomocí jednofaktorové ANOVY a dvoufaktorové ANOVY s opakováním s využitím programu SPSS, výsledky vyšetření byly testovány na normalitu dle Shapiro-Wilk testu, bylo provedeno testování rozdílů rozptylů mezi všemi kombinacemi příbuzných skupin testem sféricity a testem shody rozptylů mezi skupinami pro jednotlivá měření podle Leveneho, což celkově dokumentuje, že statistické zpracování dat v dané diplomové práci bylo nadstandardní.</i>			

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	Výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	X			
<i>Předpokládané cíle diplomové práce byly splněny.</i>				
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu	X			
<i>Analýza je provedena kvalifikovaně, směřuje tématu práce</i>				
logická stavba práce	X			

<i>Teoretická část práce je pečlivě zpracována a má logickou stavbu, prostor vymezený jednotlivým částem (úvodní kapitoly 43 stran, cíle, hypotézy, zdůvodnění hypotéz, metodologie 13 stran, výsledky 20 stran, diskuse 14 stran, závěry 3 strany) je vhodně rozvržen</i>				
práce s literaturou včetně citací	X			
<i>Plně odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci</i>				
adekvátnost použitých metod	X			
<i>Použité metody byly plně adekvátní charakteru a záměru práce</i>				
úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
<i>Plně odpovídá požadavkům kladeným na diplomovou práci</i>				
stylistická úroveň	X			
<i>Zcela přiměřená, výborná</i>				

4. Využitelnost výsledků v praxi:

nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
-------------	----------	-------------

Výsledky studie potvrdily předpoklad, že Wim Hofova metoda jako přidaná složka regenerace v tréninkové jednotce může zlepšit výkonnost freedivera, tj. prodloužit dobu trvání statické apnoické pauzy a přispět ke zlepšení vybraných fyziologických parametrů při statické apnoe (pokles srdeční frekvence a nárůst periferní saturace kyslíkem před a po apnoické pauze) a to podobně jako u skupiny praktikující Pránajámu v kombinaci s chladovou expozicí. Výsledky u účastníků obou typů intervencí byly příznivější a to i dle subjektivního hodnocení než u kontrolní skupiny. Rozbor výsledků a diskuse přinesly kvalifikovaný vhled do problematiky přípravy ve freedivingu a možnosti ovlivnění doby trvání statické apnoické pauzy. Celkově diplomová práce dle mého názoru představuje určitý vzor a inspiraci pro následné práce obdobného typu.

5. Kontrola plagiátorství

Předložená diplomová práce byla zkontrolována dle Opatření děkanky č. 4/2020 systémem Theses.cz s výsledkem shody 12 % (porovnání s 34 obdobnými dokumenty) a dle kontroly systémem Turnitin dosahovala shoda 23 %, přitom bylo porovnáno 260 obdobných dokumentů, jedenkrát byla shoda 2 %, u ostatních 259 dokumentů byla shoda nižší než 1 %.

6. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Účastníci studie byli muži, průměrného věku 42 let a výkonnostní skupiny I, jak mohly tyto faktory teoreticky ovlivnit výsledky této intervenční studie (výkon ve statické apnoické pauze a příslušná fyziologická odezva)?

7. Doporučení práce k obhajobě

ANO	NE
-----	---------------

8. Navržený klasifikační stupeň:

výborně
