**Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**Laboratoř sportovní motoriky**

# Posudek oponenta diplomové práce

| | |
|---|---|
| **Název diplomové práce:**<br>Efekt dvou typů aktivního odpočinku na opakovaný izometrický výkon flexorů prstů | |
| **Název diplomové práce v anglickém jazyce:**<br>Effect of two active recovery methods on repeated bout of finger flexors isometric performance. | |
| **Autor práce** | Bc. Lukáš Psohlavec |
| Název studijního oboru | TVS |
| Forma studia | denní |
| **Vedoucí práce** (včetně pracoviště FTVS UK) | Mgr. Jiří Baláš, Ph.D. |
| **Konzultant práce** (včetně pracoviště FTVS UK) | - |
| **Oponent práce** (včetně pracoviště FTVS UK) | PaedDr. Tomáš Malý, PhD. |
| Akademický rok | 2015/2016 |

**Hodnotící kritéria závěrečných prací**

Závěrečné práce jsou hodnoceny počtem bodů, slovně a navrženým klasifikačním stupněm na základě jednotlivých kritérií. Vedoucí a oponent práce vypracují posudek, jehož součástí je bodové hodnocení jednotlivých aspektů práce (dle bodového rozpětí), slovní hodnocení jednotlivých aspektů práce, návrh klasifikačního stupně a jeho slovní zdůvodnění. Součástí oponentského posudku jsou také otázky k obhajobě.

Bodové rozpětí pro určení klasifikačního stupně je pouze doporučené, hodnotitel se od něj může v odůvodněných případech odklonit (vysoký odborný či společenský přínos může převážit drobné nedostatky, nebo naopak přes nesporné kvality práce v některých aspektech může být práce nedoporučena k obhajobě pro natolik zásadní pochybení v klíčovém aspektu).

Klasifikace navržená v posudcích není pro Komisi obhajoby závěrečné práce závazná, ta k posudkům přihlíží, ale rozhoduje se na základě průběhu obhajoby a vlastního uvážení. I přes jeden nebo dva nedoporučující posudky může student závěrečnou práci obhajovat před komisí.

## Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

| HODNOCENÁ POLOŽKA | POČET BODŮ |
|---|---|
| **ABSTRAKT** (0-5 bodů)<br>• Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)?<br>• Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah?<br>• Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)? | 3 |
| **Abstrakt** (slovní hodnocení)<br><br>Obsah české verze (Výsledky) nesedí s anglickou verzi. Totéž platí i o klíčových slovech. | |
| **ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY** (0-25 bodů)<br>• Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické?<br>• Je popsána metoda rešerše?<br>• Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu?<br>• Obsahuje rešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury?<br>• Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)?<br>• Je použitá literatura řádně citována? | 25 |
| **Odůvodnění a rešerše odborné literatury** (slovní hodnocení)<br><br>Celkově autor použil 59 literárních zdrojů, převážně zahraničních z renomovaných recenzovaných časopisů respektive monografií. | |
| **POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE** (0-20 bodů)<br>• Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně?<br>• Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny?<br>• Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům?<br>• Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovali replikaci?<br>• Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat?<br>• Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS? | 15 |
| **Použité metody a logika struktury práce** (slovní hodnocení)<br>Formulované cíle práce jsou jasné a srozumitelné. Hypotézy práce jsou formulovány věcně správné, ale očekával bych vyšší "přísnost" při jejich verifikaci z hlediska matematicko- | |

| | |
|---|---|
| statistických postupů. Úkoly práce jsou formulovány také správně. Za silnou stránku práce považuji zpracování a hlavně realizaci experimentálního plánu, který umožňuje ověření stanovených hypotéz a replikaci výzkumu.<br>Naopak slabou stránku vidím v absenci podkapitoly "Metody zpracování výzkumných dat", z pohledu matematicko - statistických postupů (deskriptivní, induktivní statistika, použití typů grafů a podobně). | |
| **ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ** (0-25 bodů)<br>• Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání?<br>• Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy?<br>• Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)?<br>• Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány?<br>• Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu?<br>• Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce?<br>• Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně?<br>• Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření? | 20 |
| **Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků** (slovní hodnocení)<br>Výsledky výzkumu jsou prezentovány přehledně a ve správné posloupnosti. Správné formulovaný text je vhodně doplněn grafickou přílohou. Absentuje pouze statistické zpracování - ověření stanovených hypotéz.<br>V kapitole diskuse autor polemizuje o možných příčinách a důsledcích ovlivňujících výsledky výzkumu. Nechybí vlastní invence, komparace se zahraničními výzkumy. Také autor správně uvádí limity studie. Autor prokázal vysokou analyticko - syntetickou schopnost při sestavení této kapitoly. | |
| **ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS** (0-10 bodů)<br>• Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem?<br>• Je práce z hlediska oboru přínosná? | 10 |
| **Odborný a společenský přínos** (slovní hodnocení) | |
| **FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE** (0-15 bodů)<br>• Obsahuje práce všechny klíčové části?<br>• Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu?<br>• Je práce logicky uspořádána?<br>• Má práce dobrou jazykovou úroveň?<br>• Je práce z formálního hlediska bez chyb?<br>• Jsou správně používány zkratky?<br>• Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány?<br>• Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně | 13 |

| | |
|---|---|
| odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)? | |
| **Formální úroveň práce** (slovní hodnocení) | |

# Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

| Doporučený kvalifikační stupeň | Bodové rozpětí pro diplomové práce |
|---|---|
| Výborně | 100 - 81 |
| Velmi dobře | 80 - 61 |
| Dobře | 60 – 41 |

**Práci klasifikuji stupněm: Výborně**

**Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:**

Předložená diplomová práce si klade za cíl porovnání vlivu dvou druhů aktivního odpočinku (lokálního, celkového) na rychlost zotavení po opakované izometrické kontrakce flexorů prstů do vyčerpání a porovnání efektivity aktivního odpočinku ve srovnání s pasivním odpočinkem. Otázka optimalizace sportovního výkonu (jeho předpokladů) při intermitentním zatížení je aktuální otázkou metodologie sportovního tréninku a fyziologie. Experimentální ověření vybrané formy zatížení a zotavení je vhodným vědeckým problémem z hlediska výběru a následného řešení v diplomové práci. Práce je konzistentní a s vhodným rozsahem. Teoretický rozbor práce je vhodně strukturovaný, kde autor prokázal velmi dobré analytické schopnosti v deskripci prezentovaného problému (zahraniční rešerše literatury). Teoretická část práce končí správně formulací vlastního problému a nastolením vědecké otázky výzkumu.
Empirická část práce je obsahově vyrovnaná s teoretickou.
Nicméně název kapitoly č.3 Metodologie je nesprávný a měl by být nahrazen názvem Metodika práce resp. Metodika výzkumu.
Formulované cíle práce jsou jasné a srozumitelné. Hypotézy práce jsou formulovány věcně správné, ale očekával bych vyšší "přísnost" při jejich verifikaci z hlediska matematicko-statistických postupů. Úkoly práce jsou formulovány také správně. Za silnou stránku práce považuji zpracování a hlavně realizaci experimentálního plánu, který umožňuje ověření stanovených hypotéz a replikaci výzkumu.
Naopak slabou stránku vidím v absenci podkapitoly "Metody zpracování výzkumných dat", z pohledu matematicko - statistických postupů (deskriptivní, induktivní statistika, použití typů grafů a podobně).
Výsledky výzkumu jsou prezentovány přehledně a ve správné posloupnosti. Správné formulovaný text je vhodně doplněn grafickou přílohou. Absentuje pouze statistické zpracování - ověření stanovených hypotéz.
V kapitole diskuse autor polemizuje o možných příčinách a důsledcích ovlivňujících výsledky výzkumu. Nechybí vlastní invence, komparace se zahraničními výzkumy. Také autor správně uvádí limity studie. Autor prokázal vysokou analyticko - syntetickou schopnost při sestavení této kapitoly.
V závěru autor shrnuje celkové poznatky, vyjadřuje se k hypotézám. Zde bych očekával i jednoznačné doporučení pro praxi a další vědecko - výzkumnou orientaci v uvedeném problému.
Z formálního hlediska má práce nadstandardní úroveň. Jedinou připomínku mám k abstraktu, kde obsah české verze (Výsledky) nesedí s anglickou verzi. Totéž platí i o klíčových slovech.

Navzdory malým nedostatkem oceňuji vysoké penzum práce diplomanta, při realizaci výzkumu a sestavení závěrečné práce. Práce má nadprůměrnou úroveň po obsahové i formální stránce.
Práci připouštím k obhajobě

**Práci doporučuji / ~~nedoporučuji~~ k obhajobě**

**Otázky či připomínky k obhajobě práce:**

1. Jak velký vliv na výsledky výzkumu mohla mít heterogenita výzkumného souboru (Například tabulka 6, strana 50, probandech X8? Jak byli probandi rekrutovaní?
2. Zdůvodněte výběr zotavovacích procedur na úkor dalších možností (ledování, kompresní rukávy, masáž ...).
3. Zdůvodněte rozdíl mezi aktivním celkovým a lokálním zotavením, mezi první a druhou kontrakcí (graf 2, strana 47).
4. Jaké hlavní doporučení pro praxi a vědecké zkoumání plyne ze zjištěných výsledků?

Místo a datum vypracování posudku — Podpis oponenta práce

**Praha, 1.9.2016** — **PaedDr.Tomáš Malý, PhD.**