

## Posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno a příjmení diplomanta: **Barbora Polívková**

Téma práce: **Vliv vybraných regeneračních metod po kondičním tréninku v letní přípravě na extraligové hráčky florbalu**

**Cíl práce:** porovnání efektu sportovní masáže, regenerace v chladné vodě a pasivní regenerace (odpočinku) na pozátěžovou bolest svalů dolních končetin a svalové zkrácení. Porovnání subjektivního vnímání příjemnosti uvedených metod.

### **1. Kritéria hodnocení práce:**

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
teoretické znalosti			x	
vstupní údaje a jejich zpracování		x		
adekvátnost použitých metod	x			
samostatnost posluchače při zpracování tématu		x		
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací			x	
využitelnost výsledků práce v praxi, příp. teorie		x		
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu			x	
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň		x		

### **2. Připomínky:**

#### **Formální hledisko:**

Z hlediska pravidel metodologie FTVS práce odpovídá rozsahem i počtem citované literatury. V práci se vyskytuje přijatelné množství chyb (překlepy, malá/velká písmena)

### **Obsahové hledisko:**

Autorka bakalářské práce Barbora Polívková ve svém projektu zúročila své sportovní zkušenosti a zabývala se metodami regenerace ve florbalu.

Pro svoji práci zvolila osvědčený crossover design a aplikovala různé metody regenerace u dospělých extraligových hráček florbalu. Zvolené metody, realizaci i zpracování výsledků považují za adekvátní bakalářskému projektu.

V průběhu i výsledném zpracování práce se vyskytovaly různé obtíže. Úvodní zacílení projektu bylo problematické a mělo za následek i zpoždění v konečném harmonogramu prací.

V závěru nicméně autorka bakalářské práce pracovala intenzivně a snažila se na základě připomínek práci úspěšně dokončit.

### **5. Otázky k zodpovězení při obhajobě**

- **Do jaké míry se domníváte, že bude možné v praxi využít poznatky Vaší bakalářské práce ve Vašem florbalovém oddílu? Jaké vidíte hlavní limity (úskalí) obecných regeneračních doporučení a jaká by byla možná řešení?**
- **Z výzkumu vyplývá, že hráčky hodnotily chladovou terapii jako příjemnější, nežli pasivní odpočinek. Jak si to vysvětlujete?**
- 

### **6. Práci doporučuji k obhajobě.**

V Praze 2. 9. 2017

PhD. Jitka Vařeková, Ph.D.