

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu
Katedra technických a úpolových sportů

Posudek bakalářské práce

Jméno studenta: Jan Růžek
Název práce: Životospráva potápěče
Vedoucí práce: Mgr. David Vondrášek
Pracoviště: Katedra technických a úpolových sportů
Oponent práce: Ing. et Mgr. Miloš Fiala, PhD.

školitelský posudek
 oponentský posudek

Kritéria hodnocení práce	Známka			
	1	2	3	4
Adekvátnost/současnost tématu	x			
Kvalita formulace výzkumného cíle/problému		x		
Adekvátnost použitých metod	x			
Splnění cílů práce			x	
Přínos závěrů práce pro obor			x	
Práce s odbornou literaturou	x			
Interpretace získaných výsledků			x	
Formální a stylistická úroveň		x		
Vedoucí práce: Hodnocení úrovně spolupráce		x		

- Práce je teoretickou literární rešerší
 Práce obsahuje vlastní empirické výsledky

Slovní hodnocení:

Téma práce (předmět rešerše, cíle empirického výzkumu)

Cílem bakalářské práce bylo zjistit aktuální dodržování životospráv u potápěčů a porovnat, jak si na tom stojí více zkušení potápěči oproti méně zkušeným. Provedení komparace výsledků mezi sebou, pomocí tabulek v programu Microsoft Excel a při současném stavu poznání nastínit vhodnou životosprávu pro potápěče v den ponoru a dny kdy se nebudou potápět, pro udržení a zlepšení kondice.

Struktura (členění práce)

Práce je v celkovém rozsahu 74 stran, členěná na úvod, čtyři číslované kapitoly (teoretická část, cíle a metody, výsledky, vyhodnocení), závěr a přílohu.

V poměrně obsáhlé kapitole (str. 10 – 37) č. 1 Teoretická část, se řešitel věnuje přiblížení tématu zdravého životního stylu se zaměřením na potápění. Uvádí např. i kompenzační cvičení vhodná pro potápěče, výživová doporučení atp. Chybí porovnání s případnými podobnými pracemi jak českými tak světovými.

V kapitole č. 2 Cíle a metody pak uvádí cíle práce a shrnuje použité metody k jejich dosažení, bohužel v této části práce chybí definování zvoleného vzorku respondentů a jejich rozdělení na zkušenější a méně zkušené potápěče, tak jak si autor definoval v cílech práce. Je pak poněkud náročnější hledat toto rozdělení v samotném řešení práce.

Samotná hlavní část – kapitola č. 3 Výsledky, je na stranách 43 – 71. Autor ji rozdělil na dvě části: kapitolu 3.2 Nastavení životosprávy, poměrně logicky předcházejí výsledky ankety. V té jsou logicky seřazeny, v grafech zobrazeny a vysvětleny výsledky ankety,

popř. jsou tyto výsledky porovnány s výsledky zjištěnými v jiných pracích, které se zabývaly obecnou populací. Vyvrcholením práce je pak zřejmě kapitola 3.2 Nastavení životosprávy, kde autor shrnuje poznatky získané z ankety a z teoretické části do doporučení potápěčům ohledně zdravé životosprávy a jejího dodržování. Kapitola 4 Vyhodnocení zjišťuje, že hlavním problémem (vyplívajícím z ankety) ohledně životosprávy u potápěčů je nekvalitní strava a nedostatečný pohyb. Shrnuje pak závěry Státního zdravotního ústavu z roku 2010. Práce obsahuje přílohu na šesti stranách v podobě ankety o 17 otázkách, kterou autor položil respondentům.

Jsou použité literární zdroje dostatečné a jsou v práci správně citovány?

Použil(a) autor(ka) v rešerši relevantní údaje z literárních zdrojů?

Index shody dle programu Turnitin je 26% z velké části (8%) ve formální části práce. Citované úseky jsou především v části teoretických východisek, kterou autor nazval jako: „Teoretická část“ – kapitola 1 str. 10 - 37 . Všechny citované části jsou řádně odcitovány dle normy ČSN ISO 690. Použito bylo celkem 20 zdrojů literárních a 33 zdrojů elektronických. Všechny zdroje jsou především české. Je škoda, že autor nepoužil jako východisko i zahraniční práci, bylo rozhodně zajímavé srovnání specifikované v cílech práce i se zahraničím.

Adekvátnost použitých metod (soubor, nástroje, sběr a zpracování dat):

Metody práce byly vzhledem k tématu zvoleny adekvátně. Autor použil jak analytické nástroje ke sběru informací tak kvantitativní metodu sběru dat pomocí ankety. K poměrně jednoduchému zpracování kvantitativních dat použil přiměřený nástroj Microsoft office. Bohužel v práci je nezřetelné jakým způsobem probíhal výběr respondentů – zřejmě šlo o náhodný výběr s podmínkou, aby respondent byl potápěč.

Formální úroveň práce (obrazová dokumentace, grafická úprava, jazyková úroveň)

Všechny použité obrázky, grafy a tabulky jsou v souvislosti s tématem práce a je na ně v textu náležitě odkázáno.

Splnění cílů práce a celkové hodnocení

Výsledek cíle práce: zjistit aktuální dodržování životospráv u potápěčů a porovnat, jak si na tom stojí více zkušenější potápěči oproti méně zkušeným, není uveden v závěru práce a poměrně obtížně se dohledává v samotném řešení práce, kde si musí čtenář shrnout výsledky ze stran 49, 54, 61.

Další cíl: při současném stavu poznání nastínit vhodnou životosprávu pro potápěče v den ponoru a dny kdy se nebudou potápět, pro udržení a zlepšení kondice, je naplněn v kapitole 3.2 Nastavení životosprávy.

Je velkou nevýhodou této práce, že v závěrech ani ve výsledcích nejsou shrnuty výsledky ankety v závislosti na cílech práce. I přes poměrně rozsáhlé literární zdroje je škoda, že zahraničních zdrojů je poměrně málo a prakticky žádný se nevěnuje přímo zvolenému tématu, což by dovolilo zajímavé srovnání.

Otázky a připomínky k obhajobě:

Podle jakého klíče byli rozděleni respondenti na zkušenější a méně zkušené potápěče a jaký rozdíl je, ohledně životosprávy, v těchto skupinách.

Je možné, i když to nebyl cíl práce, sledovat rozdíl v životosprávě mezi generacemi potápěčů?

Lze definovat obecné doporučení ohledně životosprávy pro potápěče?

Práce ~~je~~ není doporučena k obhajobě

**Hodnotitel práce:
Mgr. David Vondrášek**

Podpis:

V Praze dne: 31. 8. 2021