

Posudek oponenta magisterské práce

Jméno posluchače	Adéla Markvartová
Téma práce	Názory běžců na střední a dlouhé tratě na regeneraci ve sportu
Cíl práce	Cílem práce bylo zjistit názory našich nejlepších běžců a běžkyň na regeneraci, zjistit do jaké míry a jaké metody regenerace využívají ve dvou okruzích – prevence zranění a zvýšení výkonnosti.
Vedoucí magisterské práce	PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.
Oponent magisterské práce	Pavel Červinka

Rozsah práce	
stran textu	65 (3 strany příloh)
literárních pramenů (cizojazyčných)	51/16
tabulky, grafy, obrázky, přílohy	

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	Dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		X		
praktické zkušenosti		X		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		X		

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		X		
logická stavba práce	X			
práce s českou literaturou včetně citací	X			
práce se zahraniční literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod		X		
hloubka provedené analýzy		X	X	
stupeň realizovatelnosti řešení		X	X	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň	X			
nároky MP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy		X		
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.		X		
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	X			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části MP (tabulky, grafy, propočty apod.)		X		

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

Práci doporučuji k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň:

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Otázky k obhajobě:

Specifikovat jednotlivé procedury hydroterapie, vysvětlit rozdíly mezi nimi a uvést jejich využití v regeneraci sil běžců.

Z jakého důvodu a kdy je vhodná pro běžce vakuově-kompresní terapie.

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Předložená diplomová práce je zpracována na dobré úrovni, s požadovanou logickou stavbou. Cíle práce byly splněny. Drobné jazykové nedostatky v podobě opakujících se slov či překlepů jsem opravil přímo do textu. Po grafické stránce je práce také dobře a přehledně provedena.

K samotné práci bych měl několik metodických poznámek, protože jsem toho názoru, že autorka nevyčerpala plně téma, které zpracovávala.

Navzdory kvalitnímu teoretickému úvodu bych dotazníku vytkl a očekávám fundovanou argumentaci u obhajoby k následujícím bodům:

1. Nejsm toho názoru, že lze slučovat do jedné kategorie masáž a automasáž, protože je mezi nimi zásadní kvalitativní rozdíl.

2. Taktéž sloučit chladovou terapii do jedné otázky je také přílišné zjednodušení. Z praxe vím o běžcích, kteří používají pobyt v kryokomoře a stejně tak po jednotlivých tréninkových jednotkách také kádě s kombinací studené vody a ledu.

3. Totéž se týká hydroterapie, která byla zúžena pouze na vířivku. Prosím současně o vyjádření, co v tomto kontextu považuje autorka za vířivku.

4. Zcela postrádám prvky kompresní a vakuově-kompresní terapie, které jsou po určitém zatížení velmi vhodné. Zmínka o nich mi ostatně chybí i v teoretické stati. Proč je autorka nezahrnula do svého výzkumu.

5. Zajímavé by bylo i zkoumat vztah výkonnosti a času věnovaného regeneraci, tedy zjistit, jestli naši nejlepší běžci a běžkyně věnují více času regeneraci než např. běžci republikové úrovně.

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly: Pavel Červinka

V Praze dne: 31. 8. 2016 Podpis: