

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Katedra plaveckých sportů

Posudek oponenta diplomové práce

|   |  |
|---|--|
| <b>Název diplomové práce:</b><br>Využití regenerace studenou vodou v plaveckém tréninku                     |  |
| <b>Název diplomové práce v anglickém jazyce:</b><br>Use of the cold water regeneration in swimming training |  |
| <b>Autor práce</b>  | Bc. Denisa Uhrová  |
| Název studijního oboru  | TVS  |
| Forma studia  | prezenční  |
| <b>Vedoucí práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)  | PaedDr. Babetta Chrzanovská<br>(Katedra plaveckých sportů) |
| <b>Konzultant práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)   |  |
| <b>Oponent práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)  | Mgr. Daniel Jurák<br>(Katedra plaveckých sportů)           |
| Akademický rok  | 2017/2018  |

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

| HODNOCENÁ POLOŽKA   | POČET BODŮ |
|---|------------|
| <b>ABSTRAKT (0-5 bodů)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)?</li><li>Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah?</li><li>Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)?</li></ul> | 4          |
| <b>Abstrakt</b> (slovní hodnocení)<br>Abstrakt obsahuje přesně zpracované cíle, metody i výsledky práce.<br>Slovo „regenerace“ se objevuje v názvu práce.   |            |
| <b>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické?</li></ul>   | 10         |

|  |    |
|--|----|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je popsána metoda řešerše?</li> <li>• Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu?</li> <li>• Obsahuje řešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury?</li> <li>• Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)?</li> <li>• Je použitá literatura řádně citována?</li> </ul>   |    |
| <p><b>Odůvodnění a řešerše odborné literatury (slovní hodnocení)</b></p> <p>Téma práce je aktuální, což je v úvodu práce dostatečně zdůvodněno. Kapitola „Charakteristika plaveckého výkonu“ by mohla být více rozpracována do podkapitol, které by zpřehlednily uvedené informace. To samé platí pro kapitolu „Struktura plaveckého výkonu“. V této kapitole by bylo vhodné uvést i jiné dostupné české a zahraniční autory, kteří se problematikou struktury zabývají. Například Procházka a Macejková, Juřina, Shramm, Neuman a kol. V řešerši se objevují často citace z diplomových a bakalářských prací, což autoru svádí k přijímání informací z „druhé ruky“, vhodnější je citovat ze zdrojových článků a knih.</p> <p>Lépe je zpracována kapitola „Regenerace ve sportu“. Ne příliš vhodně zvolený je ale název kapitoly „Specifická regenerace v plavání“, kde podkapitoly směřují spíše k vysvětlení využití kompenzačních cvičení v souvislosti s plaveckým tréninkem než k regeneraci, to znamená znovuoobnovení funkčních systémů organismu po tréninku. Vhodnější by byl asi název „Kompenzační cvičení v regeneraci po tréninku“. V textu se objevují takové nepřesnosti jako, cituji ... V současné literatuře je upozorněno na skutečnost... Motyčka a Pátková (2001). V textu se rovněž objevují problémy s citací elektronických zdrojů, str. 35 Pain Science (2017). Chyba letopočtu v citaci Bernaciková a kol. 2011 a 2013. Heath a Carter (1990) nejsou uvedeni v seznamu literatury. Používají-li se výňatky z knih, je vhodné citovat danou knihu a ne vydavatelství (Human Kinetics, 2013). V textu se objevují chyby v citaci zdrojů v člancích z webových stránek (<a href="http://www.chromatographyonline.com/effect-cold-water-immersion-mma-athletes">http://www.chromatographyonline.com/effect-cold-water-immersion-mma-athletes</a>). Seznam literatury by bylo vhodnější číslovat s upraveným řádkováním. Uvedená forma v práci je velmi nepřehledná.</p> |    |
| <p><b>POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně?</li> <li>• Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny?</li> <li>• Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům?</li> <li>• Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovali replikaci?</li> <li>• Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat?</li> <li>• Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS?</li> </ul>  | 10 |
| <p><b>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení)</b></p> <p>Cíl práce je definován jasně a srozumitelně. Problém vidím ve stanovení hypotéz, které se vážou spíše ke kvantitativnímu typu výzkumu, než ke kvalitativnímu. Hypotézy je nutné ověřit, na vědecké otázky se kladou jiné nároky. Metoda dotazníku je zvolena vhodně k typu zaměření práce a je</p>   |    |

dostatečně popsána. Ke zpracování výsledků byla použita jednoduchá popisná statistika, která byla vyjádřena grafy a procenty.

K DP je přiložen „Informovaný souhlas“ i „Žádost o vyjádření etické komise“.

### **ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)**

- Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání?
- Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy?
- Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)?
- Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány?
- Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu?
- Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce?
- Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně?
- Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření?

10

### **Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)**

Citovaná literatura má široké časové rozmezí.

Uváděné informace v teoretické části by mohly být podrobnější, ale jinak odpovídají soudobému stavu poznání a jsou podloženy citacemi. Výsledky jsou prezentovány přehledně v grafech a tabulkách. Označení grafu by mělo být situováno pod graf ne nahoru. Použité statistické metody jsou základní, mohly by být využity i jiné způsoby statistického zpracování, které by zlepšily vypovídací hodnotu výsledků. Diskuse je zajímavá, přehledně informuje o současném stavu používání regenerace v plaveckém tréninku mládeže, není, ale konfrontována se současným stavem výzkumu v této oblasti. Nesouhlasím s autorkou, že výsledky nelze považovat za prokazatelné. Rovněž mi připadá zbytečná diskuse k nerealizovanému výzkumu s domluvenou skupinou, která neproběhla. Závěry jsou prezentovány srozumitelně. V závěrech jsou naznačeny doporučení pro praxi.

### **ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)**

- Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem?
- Je práce z hlediska oboru přínosná?

10

### **Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení)**

Práce se zabývá aktuálním problémem. Problém regenerace není v plaveckém tréninku dostatečně řešen. Především se v praxi neřeší regenerace po tréninku mladšího a staršího školního věku. Otázky v dotazníku byly postaveny logicky. V další studii by bylo vhodnější zaměřit se jen na regeneraci po tréninku a neřešit jen regeneraci studenou vodou.

### **FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)**

- Obsahuje práce všechny klíčové části?
- Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu?
- Je práce logicky uspořádána?
- Má práce dobrou jazykovou úroveň?
- Je práce z formálního hlediska bez chyb?

8

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jsou správně používány zkratky?</li> <li>• Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány?</li> <li>• Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)?</li> </ul>   |  |
| <p><b>Formální úroveň práce (slovní hodnocení)</b><br/> Práce obsahuje všechny klíčové části v logické návaznosti – abstrakt, obsah, úvod, teoretická východiska, cíle, úkoly, hypotézy, metodiku, výsledky, diskuze, závěry. Doporučený rozsah je splněn. Jazyková úroveň je ucházející, nedostatky jsou patrné v částech práce, kde autorka překládá z cizího jazyka. Zkratky jsou používány správně, bohužel chybí seznam použitých zkratk. Tabulky a grafy jsou popsány srozumitelně, jen čísla grafů by měly být umístěny pod grafy. Přílohy jsou řádně číslovány a je na ně k textu odkázáno.</p> |  |

### Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

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

#### Práci klasifikuji stupněm: **dobře**

#### Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Práce je zpracována na aktuální téma. Obsahuje všechny potřebné části a náležitosti, které má DP splňovat. Slabé i silné stránky jsou detailně popsány v předchozích slovních hodnoceních.

#### Práci doporučuji / ~~nedoporučuji~~ k obhajobě

#### Otázky k obhajobě práce:

1. Domníváte se, že regenerace chladnou vodou po plaveckém tréninku, je vhodná pro plavce školního věku?
2. Jaký je rozdíl mezi regenerací a kompenzací?
3. Jak si představujete účinnou regeneraci po plaveckém tréninku u plavců školního věku.

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce

V Praze dne 4. 1. 2018