

## Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Jiří Pokorný
Téma práce	Využívání regeneračních procesů u hráčů ledního hokeje
Cíl práce	Identifikovat, které regenerační procedury jsou mezi hráči ledního hokeje nejčastěji využívány, dále zjistit frekvenci jejich používání a prozkoumat dopad těchto procedur na jednotlivé hráče. Pochopit, jakým způsobem tyto procedury ovlivňují psychickou stránku, výkonnost a schopnost hráčů zvládat stresové situace v průběhu soutěžních utkání.
Vedoucí bakalářské práce	MUDr. Simona Majorová

náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	<b>x</b>		
praktické zkušenosti		<b>x</b>	
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		<b>x</b>	

kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
stupeň splnění cíle práce			<b>x</b>	
samostatnost při zpracování tématu				nelze hodnotit
logická stavba práce		<b>x</b>		
práce s českou literaturou včetně citací			<b>x</b>	
práce se zahraniční literaturou včetně citací		<b>x</b>		
adekvátnost použitých metod			<b>x</b>	
hloubka provedené analýzy		<b>x</b>		
stupeň realizovatelnosti řešení			<b>x</b>	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		<b>x</b>		
stylistická úroveň			<b>x</b>	
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy ...	<b>vysoké</b>	průměrné	<b>nízká</b>	nejsou
použití analýz, matem. Statistických a jiných metod, komparací apod.	<b>ve velké míře</b>	průměrné	<b>částečné</b>	<b>absentuje</b>
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	<b>ve větší míře</b>	částečná	<b>nižší</b>	nevyužitelnost
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh. Části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	<b>vysoké funkční</b>	<b>funkční</b>	<b>méně funkční</b>	<b>neuspokojivé</b>

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:  
nebo **podtrhněte**

**x**

průměrné

### Připomínky a otázky k obhajobě:

Práce splňuje základní požadavky ne Bc práci, ale obsahově není ničím inovativní ani zajímavá. Výčet sledovaných regeneračních postupů v dotazníku není kompletní a je selektivně cílen bez zdůvodnění, proč nejsou za regenerační strategie považovány nutriční přístupy, doporučení fyzioterapeuta a regenerační tréninkové jednotky (např. základní nízká

intenzivní jízda na rotopedu). Není také dostatečně dotazováno na systematický klubový a individuální přístup k regeneraci. Chybí inovativní metody regenerace např. blood flow restriction. Jako největší slabinu práce hodnotím nesplněný druhý cíl (zvládnutí stresových situací). K tomuto cíli jsou kladeny v dotazníku jen 2 otázky, které nemají další rozvedení, zde není specifikace jestli se student ptá na APS, dlouhodobý stav, či jaký typ výkonu by se měl zlepšit (počet vyhraných soubojů, počet branek, týmový výkon?)

### **Otázky k obhajobě:**

Proč jste se v dotazníku neptal na využívání fyzioterapeuta, koordinace regenerace s kondičním trenérem, použité regenerační tréninky (nízko intenzivní zátěž, Blood Flow restriction, EMG regenerační stimulace), využití elektro stimulací, regulace spánku?

Jaký hodnoticí nástroj jste použil pro druhý cíl práce?

„Pochopit, jakým způsobem tyto procedury ovlivňují psychickou stránku, výkonnost a schopnost hráčů zvládat stresové situace v průběhu soutěžních utkání“

Jaké nutriční strategie mohou zlepšit regeneraci v po-tréninkové fázi?

**Práce je/~~není~~ doporučena k obhajobě**

**Navržený klasifikační stupeň:**

Dobře

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

**Oponent bakalářské práce:**

Jméno, tituly: Doc.PhDr. Petr Šťastný Ph.D.

Podpis:



V Praze dne: 06.06.2024