

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Katedra psychologie

PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(Posudek oponenta práce)

Práci předložil(a) student(ka): **Veronika MECZLOVÁ**

Název práce: **ÚROVEŇ STRESU V ATLETICKÝCH DISCIPLÍNÁCH**

Vedoucí práce: **Mgr. Václava Klimtová**

Předmět hodnocení	<i>Výborné</i>	<i>Velmi dobré</i>	<i>Dobré</i>	<i>Nevyh.</i>
Splnění cíle a rozsahu zadání		x		
Úroveň zpracování teoretické části	x			
Úroveň zpracování analytické části		x		
Projektová a metodologická koncepčnost			x	
Vhodnost použitých metod		x		
Způsob zpracování dat		x		
Správnost, důkladnost vyhodnocení výsledků		x		
Odborná jazyková úroveň		x		
Formální uspořádání a úprava (text, grafy, tabulky)	x			
Práce s odbornou literaturou (citace a odkazy)		x		
Celková odborná úroveň BP		x		
Celkový přínos BP		x		

Doplnění hodnocení, připomínky, dotazy:

Předložená bakalářská práce (dále jen BP) měla dva hlavní cíle: v teoretické části shromáždit základní poznatky o zkoumaných jevech (stres u atletů) a v praktické části pak pomocí průzkumu zjistit, zda existují rozdíly v zasažení stresem mezi jednotlivými atletickými disciplínami. Cíle teoretické části se autorce podařilo naplnit lépe než cíle části praktické.

V teoretické části své BP autorka popisuje nejen pojem stres (jeho druhy, fáze, příčiny a důsledky), ale správně se také zabývá sportem (popisuje jeho přínosy, ale i negativní důsledky např. přetrénování). Ocenit nutno i psychologicky hodnotnou podkapitolu o předpokladech sportovní výkonnosti. Vzhledem k poslání své BP autorka v poslední teoretické části stručně charakterizuje také základní atletické disciplíny. V teoretické části prokázala autorka velmi dobrou orientaci v odborné literatuře, citace jsou formálně správné a mimořádně pestré, doprovázené spojovacím komentářem. Povinná citační norma ISO 690 není dodržována u všech citací (někde u volných citací chybí čísla stran), ale jinak nemám k této části práce žádné připomínky.

V praktické části autorka vymezuje výzkumný problém, formuluje hlavní cíle výzkumu a 7 výzkumných otázek. Výzkumnou metodou byl dotazník vlastní

konstrukce, který zkoumal projevy stresu ve třech oblastech: tělesné, psychické a behaviorální. Zjišťován byl také rozdíl v úrovni stresu mezi pohlavím sportovců. Pochválit nutno i za podkapitolu o copingových strategiích sportovců, tj. hledání nejčastějších způsobů zvládnání stresu při závodech. Dotazník vyplnilo celkem 80 sportovců z osmi atletických disciplín, tj. vždy 10 probandů v každé disciplíně. Kladně hodnotím provedení krátkého předvýzkumu (pomocí 6 respondentů).

Pochvalu zasluhuje také formální stránka praktické části. Výsledky výzkumu jsou prezentovány v přehledných tabulkách a grafech a jsou doprovázeny stručným komentářem.

Cíl výzkumné části byl ale splněn jen částečně. K praktické části mám tyto připomínky, které by se mohly stát předmětem obhajoby:

- za drobnou metodologickou chybu považuji různý počet otázek, které sytily jednotlivé oblasti (psychickou - 7 otázek x chování - jen 4 otázky)

- největší chybou praktické části BP je skutečnost, že při vyhodnocování výsledků není specifikováno, kdy autorka prohlásí, že existuje rozdíl (měl by být tzv. statisticky významný, např. pomocí poloviny směrodatné odchylky). Nemohl tak být splněn hlavní cíl BP. Věta: *Největší bodovou hodnotu zaznamenaly běhy na dlouhé tratě (511), hned poté běhy na střední tratě (507)* je správná, ale pouze **popisuje** výsledek z tabulky, cílem BP byla ale **analýza** těch výsledků. Správně tedy mělo být uvedeno, že *Největší bodové hodnoty zaznamenaly běhy na dlouhé tratě (511) a běhy na střední tratě (507). Statisticky významně nižší hodnotu pak vykazují sprinty (448)*

- příloze BP měla být vložena všechna výzkumná data (nejlépe v tabulkách v excelu). Obvykle bývají příliš rozsáhlá, tak je nutné ukládat je alespoň v elektronické verzi BP (což nevím, zda je splněno).

Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě.

Další dotazy, které by se mohly stát předmětem obhajoby:

1) jaké výsledky autorku nejvíce překvapily?

2) přínos BP spatřuji v popisu copingových strategií, kterým se autorka věnovala v teoretické i praktické části. Jaké metody zvládnání předzávodního stresu by autorka doporučovala sportovcům? Jednou z neúčinnějších metod je antistresové dýchání, lze na základě výzkumu konstatovat, že atleti, kteří jej používají, vykazují nižší hladinu stresu před závody (tj. atleti vrhů a hodů)?

NAVRHOVANÁ ZNÁMKA:

velmi dobře

Datum: 15. června 2020

PhDr. V. Holeček, Ph.D., oponent BP

Česká univerzita v Plzni

Ústřední pedagogická

katedra psychologie

ul. Šafaříkova 51, 306 14 Plzeň 1

fax: 377 636 371

Kopie souhlasí s originálem.