



## Posudek bakalářské práce

Jméno a příjmení  
studenta/tky:

Bc. Michaela Staňková

Osobní číslo:

P20556

Studijní program:

Psychologie (B0313A230010)

Katedra:

Katedra psychologie (KPSY)

Akademický rok:

2023

Název práce:

Mentální dovednosti úspěšných sportovců CrossFitu

Tento posudek  
zpracovává:

Vedoucí

☐

Oponent(ka)

☒

Vedoucí práce:

Mgr. Jan Hynek

Oponent(ka)  
práce:

Mgr. Tomáš Mrhálek, Ph.D.

## Hlediska hodnocení

### Obsahová úroveň práce

Formulace cílů:

cíle jsou jasně formulovány

| 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

cíle nejsou jasně formulovány

Teoretická část je logicky strukturována:

zcela odpovídá

| 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

neodpovídá

Jednotlivé kapitoly v teoretické části práce:

jsou pro celek podstatné

| 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

nejsou podstatné

Teoretická část práce poskytuje dostatečnou oporu pro zpracování empirické části práce:

zcela odpovídá

| 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |
|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

neodpovídá

**Formulace výzkumných otázek a/nebo hypotéz je logicky zdůvodněna:**

|                | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |            |
|----------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| zcela odpovídá | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Práce vhodně navazuje na dosavadní empirické poznatky k tématu:**

|                | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |            |
|----------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| zcela odpovídá | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

### Zpracování empirické části

**Zvolené metodologické řešení:**

|                      | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |                        |
|----------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| odpovídá cílům práce | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá cílům práce |

**Adekvátní použití výzkumných metod, metodických postupů:**

|                 | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |             |
|-----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
| zcela adekvátní | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neadekvátní |

**Způsob prezentace metod a výsledků odpovídá standardům APA:**

Dílčí kapitoly jsou tematicky správně rozčleněné a obsahují všechny potřebné informace.

|                | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |            |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| zcela odpovídá | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Diskuse obsahuje reflexi naplnění cílů práce a přínosu práce:**

|                | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |            |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| zcela odpovídá | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Diskuse obsahuje začlenění zjištění do teoretického rámce:**

|                | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |            |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| zcela odpovídá | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Diskuse obsahuje reflexi interní a externí validity:**

|                | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |            |
|----------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
| zcela odpovídá | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

### Práce se zdroji

**Relevance a validita zdrojů:**

|                        | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |                          |
|------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| zdroje jsou relevantní | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | zdroje nejsou relevantní |

**Práce se opírá o dostatečný počet literárních zdrojů (min. 30):**

|          |                                     |                          |            |
|----------|-------------------------------------|--------------------------|------------|
|          | 1                                   | N                        |            |
| odpovídá | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Zahraniční zdroje (min. 15):**

|          |                                     |                          |            |
|----------|-------------------------------------|--------------------------|------------|
|          | 1                                   | N                        |            |
| odpovídá | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Empirické zdroje (min. 10):**

|          |                                     |                          |            |
|----------|-------------------------------------|--------------------------|------------|
|          | 1                                   | N                        |            |
| odpovídá | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neodpovídá |

**Citační norma (APA):**

|                |                          |                                     |                          |                          |            |
|----------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|------------|
|                | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |            |
| zcela dodržena | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nedodržena |

### Jazyková úroveň práce

**Gramatická úroveň práce:**

|            |                                     |                          |                          |                          |                              |
|------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
|            | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |                              |
| vynikající | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | obsahuje velké množství chyb |

**Úroveň odborného jazyka a terminologie:**

|            |                          |                                     |                          |                          |              |
|------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
|            | 1                        | 2                                   | 3                        | N                        |              |
| vynikající | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nedostatečná |

### Formální úroveň práce

**Rozsah práce:**

Není-li stanoveno jinak, standardní délka práce je 30–50 stran (bez příloh).

|           |                                     |                          |                          |                          |             |
|-----------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------|
|           | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |             |
| adekvátní | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | neadekvátní |

**Práce splňuje formální požadavky:**

Práce má obvyklou strukturu a obsahuje všechny povinné součásti (mj. informovaný souhlas u výzkumů s lidskými účastníky).

|               |                                     |                          |                          |                          |           |
|---------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------|
|               | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |           |
| zcela splňuje | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nesplňuje |

**Grafická úroveň práce:**

|            |                                     |                          |                          |                          |              |
|------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------|
|            | 1                                   | 2                        | 3                        | N                        |              |
| vyhovující | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | nevyhovující |

Autorka se ve své bakalářské práci zabývá mentálními dovednostmi u úspěšných cvičenců CrossFitu. V teoretické části popisuje samotný CrossFit jako sport, včetně jeho soutěžních aspektů. Dále popisuje koncepci mentálních dovedností, kde vychází primárně z koncepce měřicího nástroje. Tyto kapitoly jsou zpracovány přehledně a jsou doloženy relevantními prameny. Následující kapitola popisuje Psychická specifika CrossFitu, která shrnuje několik základních konceptů, které jsou dle autorky důležitými aspekty úspěšné přípravy v tomto sportu. Teoretická část práce je podložena odbornými zdroji, avšak propojení uváděných konceptů s empirickými studiemi na sportovních CrossFitu (či blízkých sportů) je poměrně strohé – to potom vede k otázce na relevanci těchto konceptů, zejména z kapitoly Psychická specifika CrossFitu, kde autorka neodkazuje na zdroj pro výběr těchto aspektů. Také by bylo vhodnější podrobněji rozpracovat koncept mentálního tréninku, který by z hlediska empirické části (zejména kvalitativní části) důležitým pojmem (a jeho nejasné vymezení samotnými sportovci autorka sama uvádí v reflexi výsledků). Jinak je teoretická část práce kvalitní a autorka zde sama nastiňuje některé možné psychologické aspekty, které mohou být výzkumně významné, přestože bych tyto postřehy a návrhy doporučil spíše do diskuze, jelikož v teoretické části mohou působit jako nedostatečně odzdrojované (např. kapitola Zaměření na výkon).

Empirická část využívá kombinovanou strategii, přičemž jako první využívá kvalitativní výzkum o úspěšných sportovcích, zaměřený na znaky úspěšnosti a úspěšní přípravy v tomto sportu. Využívá data od 5 sportovců, přičemž 4 jsou závodníky a jeden rekreačním sportovcem – bylo by vhodné lépe popsat jejich výběr a zdůvodnit, proč je onen sportovec vhodným reprezentantem „úspěšného sportovce CrossFit“. Pro kvantitativní část využívá uznávaný sebesposuzující dotazník mentálních dovedností. Analýza dat vychází z techniky trsů a rozdílových statistických analýz – autorka zde dále popisuje klíčové rozdělení sportovců nezávodníků, závodníků a elitních závodníků, přičemž právě v této klíčové kapitole absentuje přesný popis, na základě jakých parametrů k tomuto vymezení dochází (přestože zmiňuje rozhovory jako zdroj tohoto rozřazení, kritéria jsou uvedena až v rámci shrnutí práce). Také absentuje přesný popis použitých statistických testů – zejména zda byly využity parametrické nebo neparametrické testy (případně alespoň popis rozložení dotazníkových skóre, na základě nichž by bylo možné tyto analýzy odvodit). Výsledky kvalitativní části představují náhled do klíčovým postojů sportovců vůči úspěšnosti ve sportu.

Kvantitativní část výzkumu testuje rozdíly mezi jednotlivými skupinami – konkrétně se však zaměřuje na porovnání skupiny nezávodníků a závodníků, jelikož skupina elitních závodníků čítala pouze 6 osob. Nabízí se však otázka, proč autorka nerekategorizovala soubor na dvě skupiny či proč nejsou deskriptivy (tabulky, graf) nikdy uváděny pro všechny skupiny. Jinak jsou výsledky srozumitelně popsány a splňují stanovené cíle. Přínosem práce jsou výsledky, vycházející z kombinace rozhovorů a doplňkové otevřené otázky v dotazníku – ta přímo představuje psychologické uchopení a koncentraci různých technik, které sportovci používají ve své mentální přípravě.

V diskuze autorka zodpovídá dílčí otázky a svá hlavní zjištění porovnává vůči dalším studiím, přestože by bylo vhodné použít více komparačních zdrojů. Práce reflektuje výzkumné limity i nastavuje možnosti kategorizace sportovců v CrossFitu, které mohou sloužit jako vhodný podklad pro další výzkumy v oblasti – čímž vhodně reflektuje validitu svého výzkumu. Autorka dále poskytuje přehledné shrnutí celé práce. V seznamu literatury však autorka kombinuje šestou a sedmou verzi APA stylu, zároveň se objevují některé dílčí prohřešky v pravidlech (zejména kurzíva, ...).

Oceňuji komplexnost záměru a význam předvýzkumu pro samotnou práci. Přestože autorka občas nezdůvodňuje některé své kroky, celkově práce splňuje požadované cíle a přináší cenné informace pro výzkum dané oblasti. Práci doporučuji k obhajobě a celkově navrhuji hodnocení velmi dobře.

## Závěr

Navrhovaná klasifikace slovně:

výborně

☐

velmi dobře

☒

dobře

☐

nevyhověl/a

☐

Práce splňuje základní požadavky na tento typ prací, a proto ji doporučuji k obhajobě:

**ANO**

☒

**NE**

☐

Datum:

31.4.2023

Podpis autora/autorky  
posudku:

