

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laboratoř sportovní motoriky

Posudek oponenta bakalářské práce

Název diplomové práce: Tréninkový plán na mistrovství světa v kickboxu se zaměřením na výživu a regeneraci	
Název diplomové práce v anglickém jazyce: Training plan for kickboxing world championship with the focus on nutrition and regeneration	
Autor práce	Miroslav Dubovický
Název studijního oboru	TVS
Forma studia	prezenční
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Pavel Hráský, Ph.D. (LSM)
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Klára Coufalová, Ph.D. (BML)
Akademický rok	2018

Hodnotící kritéria závěrečných prací

Závěrečné práce jsou hodnoceny počtem bodů, slovně a navrženým klasifikačním stupněm na základě jednotlivých kritérií. Vedoucí a oponent práce vypracují posudek, jehož součástí je bodové hodnocení jednotlivých aspektů práce (dle bodového rozpětí), slovní hodnocení jednotlivých aspektů práce, návrh klasifikačního stupně a jeho slovní zdůvodnění. Součástí oponentského posudku jsou také otázky k obhajobě.

Bodové rozpětí pro určení klasifikačního stupně je pouze doporučené, hodnotitel se od něj může v odůvodněných případech odklonit (vysoký odborný či společenský přínos může převážit drobné nedostatky, nebo naopak přes nesporné kvality práce v některých aspektech může být práce nedoporučena k obhajobě pro natolik zásadní pochybení v klíčovém aspektu).

Klasifikace navržená v posudcích není pro Komisi obhajoby závěrečné práce závazná, ta k posudkům přihlíží, ale rozhoduje se na základě průběhu obhajoby a vlastního uvážení. I přes jeden nebo dva nedoporučující posudky může student závěrečnou práci obhajovat před komisí.

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

HODNOCENÁ POLOŽKA	POČET BODŮ
<p>ABSTRAKT (0-5 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)? • Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah? • Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)? 	<p>2</p>
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) Název práce příliš neodpovídá obsahu, ve vypracovaném tréninkovém plánu jakožto ani v celé praktické části není o výživě ani zmínka. Cíl práce je formulován nejasně, v druhé části věty chybí podmět, slovní spojení „aby byli připraveni odpočinutě“ není zrovna vhodně formulováno. Věta „Dále stručně poznatky o kickboxu a jeho historii“ nemá podmět a přísudek. Místo „V mé práci...“ by mělo být „Ve své práci“. Celkově jsou v abstraktu použita neoborná vyjádření (např. „další dva týdny se jde do rychlosti“). Většina klíčových slov se nachází i v názvu práce.</p>	
<p>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické? • Je popsána metoda rešerše? • Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu? • Obsahuje rešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury? • Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)? • Je použitá literatura řádně citována? 	<p>10</p>
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) V teoretické části postrádám zahraniční vědecké studie týkající se dané problematiky, autor uvádí 21 citací, z čehož pouze dvě jsou zahraniční (pokud nepočítáme slovenské) a práce neobsahuje citace ani jednoho vědeckého článku. Rešerše literatury je velmi stručná a obecná.</p>	
<p>POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně? • Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny? • Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům? • Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovaly replikaci? • Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat? • Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS? 	<p>10</p>
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení) Cíl práce není vhodně formulován. Výsledkem práce je navržený tréninkový plán, který ale vychází pouze z osobních zkušeností, není stanoven na základě žádné vědecké studie a bohužel ani není</p>	

ověřen v praxi jinou osobou než samotným autorem práce. Nelze tudíž nijak odvodit, zda navržený tréninkový plán, i když autor uvádí, že je ideální, je přenositelný i na jiné kickboxery. Také nelze ověřit, zda navržená každodenní regenerace je přínosná či nikoli. V práci nejsou použity žádné statistické metody ani jiné zpracování dat.

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

10

- 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?

Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)

Téma je aktuální a rozhodně propojení tréninkového zatížení, výživy a regenerace je dnes ve sportu prioritou. Zde se ale obávám, že to se autorovi příliš nepovedlo, neboť o výživě se v praktické části nezmiňuje a podrobněji nerozepisuje ani regenerační metody a jejich fyziologické účinky.

ODBOBNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)

5

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

Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení)

Nelze určit, zda navržený tréninkový plán bude přínosný i pro jiné sportovce či trenéry, určitý návod ale skýtá.

FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)

6

- 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?
- Jsou správně používány zkratky?
- Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány?
- Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)?

Formální úroveň práce (slovní hodnocení)

Práce by mohla určité oblasti více rozvinout, zajímavé by bylo uvést fyziologický profil kickboxerů (VO₂max, TF při zápasech či trénincích, hodnoty laktátu po zápasu, tělesné složení, atd.). Dále práce obsahuje řadu formálních chyb a nepřesností, např. autor zaměňuje hmotnost za váhu, sacharidy za cukry, esenciální nenasycené mastné kyseliny za esenciální nemastné kyseliny atd. Také řada formulací je nesprávných či nepřesných, např.:

- „energie ze zásobáren v tucích se neuplatňuje“

- „rýže se tráví z žaludku do střev jednu hodinu“
- „více kofeinu je v rozporu s předpisy o doping“
- „teplo odvádíme zrychleným dýcháním“
- „když játra pomohou ledvinám nemohou plnit svou roli při spalování tuku“
- „musí se odplavit zbytek sodíku“

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

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

Práci klasifikuji stupněm: dobře

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Navrhovaný stupeň je především z důvodu absence zahraničních studií a nesouladem mezi názvem práce a výsledkem.

Práci doporučuji / ~~nedoporučuji~~ k obhajobě

Otázky či připomínky k obhajobě práce:

Jaké možnosti přístupu k regeneračním procedurám má česká reprezentace v kickboxu a jak jsou tyto možnosti využívány?

Jaké by byly zásady stravování či změny oproti běžnému stravování v období přípravy na mistrovství světa? Doporučoval by autor použití výživových suplementů, a pokud ano, jakých?

V Praze 21. 8. 2018

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce