

**Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu**

**Laboratoř sportovní motoriky**

**Posudek oponenta bakalářské práce**

<b>Název bakalářské práce: Možnosti využití dřepu v tréninku a tělesném rozvoji</b>	
<b>Název diplomové práce v anglickém jazyce: Possibilities of using the squat in training and physical development</b>	
<b>Autor práce</b>	Tomáš Rubek
Název studijního oboru	tělesná výchova a sport
Forma studia	prezenční
<b>Vedoucí práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Tomáš Gryc, Ph.D.
<b>Konzultant práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	
<b>Oponent práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.
Akademický rok	2021-2022

**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><b>ABSTRAKT (0-5 bodů)</b></p> <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>	5
<p><b>Abstrakt</b> (slovní hodnocení) Abstrakt plně pokrývá všechny hodnocené položky.</p>	
<p><b>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické?</li> <li>• Je popsána metoda rešerše?</li> <li>• Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu?</li> <li>• Obsahuje rešerše 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>	20
<p><b>Odůvodnění a rešerše odborné literatury</b> (slovní hodnocení) Výběr tématu a metoda rešerše jsou dobře popsány. Odborná literatura je aktuální a vhodně vybraná, obsahující jak českou, tak zahraniční literaturu. Za nedostatek považují prezentaci pouze jednostranných názorů. A pouze povrchovou analýzu.</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 umožňovaly 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>	20
<p><b>Použité metody a logika struktury práce</b> (slovní hodnocení) Práce je logicky strukturovaná, s průměrným množstvím chyb.</p>	

Cíle jsou jasně a srozumitelně definovány. Vzhledem k rešeršnímu charakteru práce, jejímž hlavním cílem je poskytnout čtenáři ucelený pohled na problematiku dřepu, hypotézy nebyly stanoveny.

**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)**

Práce obsahuje aktuální téma, ale poskytuje pouze jednostranné názory, které nejsou hlouběji analyzovány.

**ODBOBNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)**

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

5

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

Práce se zabývá aktuálním problémem a mohla by být přínosná, při kvalitnějším zpracování

**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?
- 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)?

7

**Formální úroveň práce (slovní hodnocení)**

Práce obsahuje všechny klíčové části, je logicky uspořádána, s průměrným množstvím chyb

## 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: 2

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Za mírný prohřešek považuji hned úvodní strany práce, ve kterých by měla být spíše označena jakožto práce bakalářská, nikoliv diplomová. Za obsahové chyby lze poté považovat množství nepřeložených a necitovaných tabulek, jednostranné, sporné názory. Záběr práce je příliš široký, zobecněný a mělký. Do souvislosti jsou dávány všeobecně známé metodotvorné komponenty ve spojení s cvikem dřep. Fyziologické a biomechanické aspekty dřepu se zabývají nepodstatnými a neměnnými fakty, místo hloubkové technické analýzy. Praktická část práce obsahuje vhodně vybrané studie, jež jsou nevhodně uspořádány. Pokud autor vloží do práce kapitulu kontraindikace dřepu, očekával bych že v ní bude obsažena i hypertenze, či obezita. Přes výše zmíněné výtky a značné množství chyb, lze s přihlédnutím k tomu, že se jedná o bakalářskou práci doporučit její obhajobu.

Práci doporučuji / ~~nedoporučuji k obhajobě~~

Otázky k obhajobě práce:

Jak ovlivňuje délka stehenní kosti a výška umístění osy technické provedení a biomechaniku dřepu s nakládací činkou na zádech?

Jakým způsobem lze ovlivnit poměr aktivity jednotlivých hlav kvadricepsu při dřepu s nakládací činkou na zádech?

Od jakého věku lze začít využívat dřep se zátěží k rozvoji tělesné zdatnosti jedince?

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce