

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Laborato sportovní motoriky

Posudek oponenta bakalářské práce

Název bakalářské práce: Příprava závodníka na soutěž v kulturistice	
Název bakalářské práce v anglickém jazyce: The Preparation of an Athlete for Bodybuilding Competition	
Autor práce	Tereza Nosková
Název studijního oboru	TVS
Forma studia	Prezenční
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc., prodáván pro vodu
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Petr TM astný Ph.D.
Akademický rok	2015-2016

Hodnotící kritéria závěrečných prací

Závěrečné práce jsou hodnoceny po tem bod , slovn a navrženým klasifikačním stupněm na základ 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 i společenský význam 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, takže posudkem přehlídí, ale rozhoduje se na základě přehledu 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)? 	4
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) V abstraktu jsou adekvátně popsány klíčové části práce. V klíčových slovech se vyskytují i slova, která jsou obsažena v názvu práce (Kulturistika, soutěž, závodník)</p>	
<p>ODVODNĚNÍ A REFERENCE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zdůvodněna práce uvedená v úvodu logická? • Je popsána metoda řešení? • Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu? • Obsahuje referenční literaturu (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 použítá literatura řádně citována? 	9
<p>Odvodnění a referenční odborné literatury (slovní hodnocení) V práci jsou obsaženy dvě nadbytečné kapitoly 2.1 Pohybová aktivita a 2.2 Obezita, vzhledem k tomu, že práce se zabývá tematikou přípravy závodníka, nemají tyto kapitoly žádnou návaznost na zbytek práce. Metoda provedené řešení není v žádné části práce zmíněna, přímě je v práci dostatečně pracováno s českou literaturou, ale jen okrajově s literaturou zahraniční. Použitá literatura je řádně citována. V kapitole 2 chybí sekce i podkapitola zabývající se vznikem a filosofií soutěžní disciplíny šBikiny Fitness. V kapitole 2 je rozpracována část teorie silového tréninku, ale chybí aplikace silového tréninku pro kulturistiku příkladně Bikiny Fitness. V kapitole 2.8.1 jsou vyjmenovány metody stanovení tělesného složení, nicméně vzhledem k tématu je popis metod a jejich aplikace popsán nedostatečně. Navíc tato kapitola obsahuje popis BMI a jeho hodnocení, což má význam u běžné populace, ale u závodníka v kulturistice je problematika BMI irelevantní. Na str. 33 je uvedeno shrnutí, není však jasné, čeho se toto shrnutí týká. V práci je také uvedeno, že pro hypertrofii svalstva je vyvoláváno rozmezí 8-12 opakování, což je mimořádně nepřesné a zavádějící interpretování teoretických poznatků i praxe silového tréninku zaměřeného na hypertrofii. Dále chybí kapitoly, které přesně popisují fyziologické mechanismy vyvolávající svalovou hypertrofii.</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 jejich základě došel k výsledkům? • Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožnily replikaci? 	7

<ul style="list-style-type: none"> • 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>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení)</p> <p>V kapitole 1 Úvod je uveden odlišný cíl práce nežli v kapitole 3.1 Cíl práce. Cíl práce je formulován komplikovaně, kdy není plně jasné, zda je cílem samotná redukce tuku nebo provedení korekční diety závodnice na soutěži. Hypotézy jsou stanoveny jasně, ale nejsou dostatečně specifikovány, dále se nejedná o nulové hypotézy. Hypotézy nejsou formulovány, ale hypotézy uvedené jako druhou a třetí v podobě nelze dle zvolených metodik ověřit a vzhledem k početnosti probandů $n = 1$ ani generalizovat. Dále k hypotézy uvedené jako druhá a třetí v podobě není v dalším textu práce žádné další zmínky. Výzkumná otázka uvedena není, přičemž hypotézy mají spíše charakter výzkumných otázek. žádné statistické metody uvedeny nejsou, je uváděno užití švýcarské významnosti bez citování zdrojů. Je uveden informovaný souhlas a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS. Postup práce lze replikovat.</p>	
<p>ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, tabulkami 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 uvedeny doporučení pro další výzkum nebo opatření? 	10
<p>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)</p> <p>Práce vyvolává relativně soudobé informace k vytvoření tréninkového a nutričního plánu. Zavádějící tvrzení je však několikrát použito při hodnocení somatotypu sledované závodnice. Je uváděno, že jde o ektomorfní typ, ale nikde v práci toto tvrzení není podloženo somatometrickými ukazateli, navíc ve výběru antropometrických parametrů chybí kaliperace a měření tloušťky epikondylů. Zastaralé jsou také interpretace a aplikace početnosti opakování pro hypertrofii svalstva.</p>	
<p>ODBOBNÝ A SPELEČENSKÝ PŘÍVĚS (0-10 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem? • Je práce z hlediska oboru přínosná? 	2
<p>Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení)</p> <p>Práce je mnohem více popisem osobních zkušeností začínající závodnice v Bikiny Fitness s aplikováním tréninkového a nutričního programu při kvantitativním sledování jeho účinnosti nežli řešením odborných otázek. Aktuální praktický problém (jako například, zda je účinnější antagonistický trénink nebo klasický kulturistický) se v práci nevyskytuje.</p>	
<p>FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje práce všechny klíčové části? • Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu? • Je práce logicky uspořádána? • Má práce dobrou jazykovou úroveň? 	15

<ul style="list-style-type: none"> • Je práce z formálního hlediska bez chyb? • Jsou správně používány zkratky? • Jsou obrázky, tabulky a grafika jasné a srozumitelné označeny a popsány? • Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)? 	
<p>Formální úroveň práce (slovní hodnocení)</p> <p>Práce obsahuje požadované klíčové části a dle obsahu je logicky uspořádána, formální chyby se vyskytují v malém poměru k celkovému množství. Formální i stylistická úroveň odpovídá tomuto druhu práce.</p>	

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

Doporučený kvalifikační stupeň	Bodové rozptýlení pro bakalářské práce
Výborné	100 - 81
Velmi dobré	80 - 61
Dobré	60 - 41

Počet bodů 47

Práci klasifikuji stupněm: Nedostatečný

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

V práci chybí podstatné části teorie silového tréninku, popis fyziologických mechanismů vyvolávajících hypertrofii a způsobů zjišťování somatotypu, což se projevuje i v dalších částech práce například v tvorbě tréninku a při uvádění konkrétního somatotypu. Výzkumná část je věnována jednomu probandovi (single case study), což vyžaduje co nejpodrobnější popis všech antropometrických ukazatelů a tréninkových parametrů, což není rozsah provedených měření adekvátní pro hodnocení výsledků u jednoho probanda 10 a více. Významným nedostatkem je rovněž absence hodnocení dvou z testů hypotéz a nedostatečné objasnění při hodnocení švachů významnosti. Práci doporučuji přepracovat a orientovat spíše jako re-er-í, kdy bude případová studie přiložena jako příloha.

Práci ~~doporučuji~~/ nedoporučuji k obhajobě

Otázky k obhajobě práce:

1- Popište k jakému účelu by jste využila hodnocení BMI u závodníků v kulturistice?

2- Můžete popsat adaptační a fyziologické mechanismy, které vyvolávají svalovou hypertrofii? Které z těchto mechanismů byly uvažovány při tvorbě aplikovaného tréninkového programu?

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce

Praha 2.9.2016

