

# Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

## Laboratoř sportovní motoriky

### Posudek oponenta bakalářské práce

<b>Název bakalářské práce:</b> Vliv aerobního a anaerobního zatížení na snížení množství tělesného tuku formou kruhového tréninku.	
<b>Název bakalářské práce v anglickém jazyce:</b> The impact of aerobic and anaerobi load at reducing the amount body fat by the form circle training.	
<b>Autor práce</b>	<b>Jan Svoboda</b>
Název studijního oboru	TVS
Forma studia	BC
<b>Vedoucí práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
<b>Konzultant práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	
<b>Oponent práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.
Akademický rok	2015/2016

#### 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>	3
<p><b>Abstrakt (slovní hodnocení)</b></p> <p>Abstrakt obsahuje vše potřebné. Doporučoval bych použití odborných formulací a jednotné barvy u všech znaků.</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>	15
<p><b>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení)</b></p> <p>Jedná se o druhou verzi BP, kde je vidět velké zlepšení oproti první verzi. Ovšem čekal jsem, že student bude v některých bodech důslednější a vyhne se zbytečných chybám. Bohužel se tak nestalo. Teoretická část má logickou návaznost. Její zpracování občas postrádá vyváženost, co se citací týče. Např. na s. 19 je celá kapitola napsaná pouze z jedné publikace. Celkový počet citací je sice pro BP dostačující, ale student nepochopitelně tuto část nezvládl. Z výsledného součtu 36 publikací uvedených v textu, z nich hned 14!!! není uvedeno v seznamu použité literatury! Chybí tam publikace citované na s. 11 Riegerova a kol., 2006; s. 12 Riegerová, 2006; s. 11 Heymsfield, 2005; s. 12 Wang, 1996; s. 13 Troiano, 1995; s. 18 Choutka, 1987; s. 18 Martin et al., 1992; s. 21 Jebavý, 2014; s. 23 Grosser, Zintl, 1994; s. 24 Martin, 1991; s. 28 Kohlíková, 2012; s. 28 Perič, 2010; s. 31 Bunc, 2006; s. 51 Bahra, Sejersteda, 1991. Co se týče způsobu citování, tak zde student nedodrhuje jednotnou formu, např. Heller a Vodička, 2011; Měkota, Novosad, 2005; Měkota &amp; Cubenek, 2007; Martin et al., 1992; Riegerova a kol. 2006, atd. Na s. 20, 21 a 34 uvádí autora Dovalila hned 3 x s malým písmenem d. V seznamu citovaných publikací se rovněž objevuje více variant citací – s tečkou nebo bez tečky za uvedením ISBN a publikace č. 27 má jiný tvar než</p>	

ostatní.	
<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 umožňovali 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>	10
<p><b>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení)</b></p> <p>V Metodické části chybí charakteristika o jaký druh BP se z odborně - vědeckého hlediska vlastně jedná. Na s. jsou 36 uvedené hypotézy. H3 ovšem nedává smysl a čtenář se až v Závěru BP dozví, jak je myšleno uvedených 100 % snižování. Na s. 38 se charakterizuje skupina probandů. Jak došlo k rozdělení jednotlivých probandů do obou skupin není v BP uvedeno. Na s. 39 se píše o organizaci výzkumu. Pojem – káva ve větším množství... mi přijde pro vědeckou studii dost nevhodný. Pro někoho jsou větší množství tři šálky, pro druhého třeba sedm. Stejně tak v BP chybí důležitá kapitola, kde by student podrobně rozepsal veškeré možné faktory, které mohly ovlivnit výsledky měření. Pokud je tam neuvědl, jak může tak sebejistě a jednoznačně tvrdit, že jsou výsledky způsobené pouze rozdílným intervenčním programem? Student vůbec nepřipouští, že by je mohl ovlivnit i nějaký jiný faktor! A to neznal ani jejich jídelníček během celých 11ti týdnů! O výživě se v BP nepíše ani čárka! A je rovněž logické, že lidé s nižší hodnotou tuku budou snižovat podkožní tuk o něco méně než lidé s vyššími zásobami. Byl bych i mnohem opatrnější při psaní tak jednoznačných tvrzení, když v obou skupinách bylo jen po třech probandech a ještě k tomu obě skupiny nevykazovaly známky homogenosti! Souhlas etické komise jsem v BP nenalezl.</p>	
<p><b>ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání?</li> <li>• Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy?</li> <li>• Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)?</li> <li>• Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány?</li> <li>• Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu?</li> <li>• Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce?</li> <li>• Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně?</li> <li>• Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření?</li> </ul>	10
<p><b>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)</b></p>	

Přínosem je jistě konfrontace jeho závěrů se závěry jiných studií. Ovšem studentovo tvrzení, že.. „aerobní aktivita je pro snižování tuku vhodnější než anaerobní je mýtus,“ není tak jednoznačné. Oponoval bych jeho nepřesnou formulaci, protože především lidé staršího věku a horší kondice, silově vytrvalostní aktivity nemohou „přežít“ a právě pro ně nejsou aktivity s vyšší srdeční frekvencí (nikoliv tepovou frekvencí, jak se uvádí v BP) vůbec vhodné. U nich se tedy to žádný mýtus nejedná!

<b>ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)</b>	5
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem?</li> <li>• Je práce z hlediska oboru přínosná?</li> </ul>	

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

Do jisté míry může být téma vhodným doporučením pro lidi s cílem snižování tělesného tuku.

<b>FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)</b>	7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obsahuje práce všechny klíčové části?</li> <li>• Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu?</li> <li>• Je práce logicky uspořádána?</li> <li>• Má práce dobrou jazykovou úroveň?</li> <li>• Je práce z formálního hlediska bez chyb?</li> <li>• Jsou správně používány zkratky?</li> <li>• Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány?</li> <li>• Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)?</li> </ul>	

**Formální úroveň práce** (slovní hodnocení)

V BP se vyskytlo pár chyb a překlepů (s. 51 – vyplívá), chybí seznam použitých zkratk, seznam tabulek, obrázků a grafů mohl být doplněn i o konkrétní strany, kde se v BP nacházejí, ale jinak má dobrou úpravu a splňuje základní požadavky na ní kladené.

### 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: dobře (50 bodů)**

**Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:**

BP splnila základní požadavky, ovšem vyskytlo se v ní několik nedostatků (viz hodnocení).

**Práci doporučuji k obhajobě.**

**Otázky k obhajobě práce:**

1. Vysvětlete, jaký charakter výzkumu měla vaše BP.
2. Vysvětlete, jakými pohybovými aktivitami se ve své přípravě zabývá rychlostní a rychlostně – silový sportovec (např. sprinter a vrhač).
3. Zkuste vyjmenovat, co všechno může způsobit redukci podkožního tuku?

Místo a datum vypracování posudku

Podpis oponenta práce

**5.9.16 Praha**