

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

**Laboratoř sportovní motoriky**

**Posudek vedoucího bakalářské práce**

<b>Název bakalářské práce:</b> Kompenzační cvičení ve sportovním aerobiku.	
<b>Název bakalářské práce v anglickém jazyce:</b> Compensatory exercise in sports aerobics	
<b>Autor práce</b>	Eliška Típková
Název studijního oboru	TVS
Forma studia	prezenční
<b>Vedoucí práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof.ing.V.Bunc, CSc - LSM
<b>Konzultant práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	
<b>Oponent práce</b> (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr.J.Křištofič – katedra gymnastiky
Akademický rok	2019/2020

**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>	4
<p><b>Abstrakt</b> (slovní hodnocení) Základní informace souhrn obsahuje, bylo by vhodné prezentovat více konkrétních dat čísel</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>	18
<p><b>Odůvodnění a rešerše odborné literatury</b> (slovní hodnocení) Autorka se pokusila shromáždit dostupné literární prameny k problematice kompenzačních cvičení obecně a hlavně v aerobiku, kde těchto pramenů je poskrovnu.</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 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>	16
<p><b>Použité metody a logika struktury práce</b> (slovní hodnocení) Zvolené anketní dotazování je pro potřeby získání kvalitativních dat vhodně zvolenou metodou. Jistě by nebylo od věci být více konkrétní v popisu tvorby anketních otázek.</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>	20
<p><b>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)</b>  Autorka se snažila vytěžit maximum ze svého anketního dotazování. Snaha byla o maximální přenos těchto poznatků do praxe. Jistou rezervou je vysvětlení kauzálních vztahů mezi sledovanými proměnnými.</p>	
<p><b>ODBORNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem?</li> <li>• Je práce z hlediska oboru přínosná?</li> </ul>	9
<p><b>Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení)</b>  Vzhledem k popularitě aerobiku na straně jedné a relativně velmi nedostatečnou jak primární, tak i sekundární prevenci zranění, je práce odborně i společensky přínosná.</p>	
<p><b>FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)</b></p> <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>	13
<p><b>Formální úroveň práce (slovní hodnocení)</b>  Práce je zpracována v odpovídající kvalitě, požadované na spisy tohoto druhu.</p>	

## 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: velmi dobře**

**Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:**

Popularita aerobiku zvláště v ženské části populace stále stoupá. Stoupá i počet osob obého pohlaví, které provozují sportovní vysoce intenzivní aerobic. Bohužel často jak v jiných sportech je výrazně podceňována primární prevence, což vede ke zvýšenému výskytu zranění zvláště dolních končetin. Proto každá studie, která upozorňuje na nezbytnost kompenzačních cvičení je velmi aktuální a potřebná. Autorka výběrem tématu, které vychází z její vlastní zkušenosti, přispívá k řešení tohoto problému. Závěrem je třeba konstatovat, že autorka je schopna samostatné odborné práce a že je schopna aplikovat získané poznatky ze studia při řešení aktuálních problémů v tomto případě aerobiku.

**Práci doporučuji k obhajobě**

**Otázky či připomínky k obhajobě práce:**

1. Co je dle vašeho názoru základní příčinou zranění v aerobiku?
2. Jaká kompenzační cvičení jsou realizována v „běžném“ fitcentru?
3. Mění se frekvence zranění s rostoucím věkem cvičenek a cvičenců?

Místo a datum vypracování posudku

Podpis vedoucího práce

**26.8.2020**