

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2023/2024

Jméno studenta: Kateřina Böhmová
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Téma bakalářské práce: Návrh a ověření pohybového intervenčního programu zaměřeného na CrossFit pro začátečníky ve věku od 20 do 30 let

Typ bakalářské práce

- výzkumný
- metodický
- výukové médium (videopořad apod.)
- kompilační
- projektový

Oponent práce: Mgr. Karel Švátora, Ph.D.

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Vymezení problému, definice teoretických východisek, formulace vědecké otázky	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Metodický postup vypracování	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Závěry a jejich formulace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Splnění cílů práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Formální zpracování práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Originalita zvoleného tématu a jeho zpracování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Grafická stránka práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M) Celkový dojem z práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat práci klasifikačním stupněm:

- výborně
- velmi dobře
- dobře
- nevyhovující

Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Cílem předložené práce je ověřit vliv vytvořeného pohybového intervenčního programu na změnu množství svalové a tukové tkáně.

V teoretických východiscích se autorka věnuje charakteristice období mladé dospělosti, sportovnímu tréninku a především CrossFitu jako disciplíně jejíž prvky a principy jsou v rámci intervence využívány.

Navržený intervenční program v rozsahu 4x60 min./týden po dobu 6 měsíců absolvovalo 6 probandů. V práci postrádám jejich anamnestický rozbor s případným přizpůsobením TJ. Ve výsledkové části bych očekával podrobný popis ověřovaného intervenčního programu. Místo toho zde čtenář získá pouze obecnou charakteristiku částí TJ a ukázkou týdenního tréninkového plánu.

Samotná práce byla po praktické a metodické stránce pravděpodobně kvalitně, nicméně forma zpracování a ověření efektu jsou horší. Pro ověření hypotéz by z mého pohledu bylo žádoucí provedení statistického porovnání významnosti rozdílů spolu s výpočtem effect size.

Autorka se nevyvarovala nepřesností v užívání citační normy a to jak v textu tak v seznamu literatury. V práci se také vyskytují překlepy a formulační nepřesnosti (např.: "vyplavování kyseliny laktátové").

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Na str. 38 uvádíte cvik GHD. Zhodnoťte jeho klady a zápory.

Proč nebyly v rámci předložené práce porovnávány také hodnoty podkožního tuku?

V Plzni, dne 24. 5. 2024

.....
podpis oponenta práce