

**Katedra tělesné výchovy a sportu
Pedagogická fakulta
Univerzita Hradec Králové**

**Hodnocení magisterské diplomové
posudek vedoucí práce**

Jméno autora: Krištof Škopek

Studijní program: M 7504 učitelství pro střední školy

Studijní obor: Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Učitelství pro střední školy - informatika

Název práce: „Bodybuilding pro začátečníky“

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Tomáš Roztočil

Téma je v literatuře: časté;

Cíl práce: splněn s výhradou;

Zaměření práce: empirické;

Jazyková a stylistická úroveň práce: velmi pěkná, odpovídá požadavkům;

Rozsah práce: odpovídá požadavkům (67 stran);

Použitá literatura: aktuální, odkazy se vztahují k tématu práce;

Počet uváděných titulů: ještě dostatečný; celkem 19 titulů, z toho 4 internetové; chybí časopisecká literatura, která je na dané téma rozsáhlá a mohla být podkladem pro kvalitní diskusi.

Citace v textu: odpovídá požadavkům s výhradou;

nedostatky:

- chybějící citace v textu, kde jsou uváděny hodnoty (např. str. 33, 34, 35, ...),
- chybějící citace nebo chybná citace (např. Tab. 2.1 str. 21; ster. 67),
- nedostatečná až chybějící citace u jednotlivých cviků (str. 43 – 62).

Formální stránka práce: odpovídá požadavkům; pouze drobné nedostatky:

- neobvyklé číslování tabulek a obrázků (str. 78, 79),
- dělení textu na krátké podkapitoly (např. str. 19, 23, 35, ...),
- střídání osob a časů v textu (např. str. 35 „Jíst bychom měli ...“; str. 36 „Neomezujte ...; Dodržujte ...; Nevěnujte ...“).

Obsahová a věcná stránka práce: neodpovídá zcela požadavkům; nedostatky:

Teoretická část:

- v práci není vysvětlen ani používán termín názvu práce „Bodybuilding“,
- **většina kapitol a podkapitol je obsahově nedostatečná** (např. str. 28 „Správná technika cvičení“; 34 „Tuky“) a bez zaměření k tématu práce (např. str. 24 „Správné dýchání“),
- nevhodně uvedené obrázky „Ukázky strečinku“ str. 26 – 27 bez uvedení výchozích poloh, bez doplnění výdrže, bez uvedení počtu opakování, bez zdůraznění dýchání, na které je v teoretické části odkazováno kapitolou).

Praktická část:

- **nedostatečná charakteristika souboru** (str. 37, Tab. 4.1 „Základní informace“ str. 38),
- pro cíl diplomové práce byly použity **nevhodné/nedostatečné otázky v dotazníku** str. 81 a zcela chybí obsah rozhovoru,
- „Dílčí cíle“ (str. 37) nejsou obsahově dostatečně začleněny v dotazníku – jak byl zohledněn „metabolismus“, jak byl zjišťován jídelníček?);
- **nedoložená tvrzení** (např. str. 63 „Sestavení jídelníčku“)

- „Výsledky“ (str. 66 - 72) jsou uváděny na základě nedoložených údajů. Není dostatečně doloženo, kvalita a množství „původního“ stravování a dle čeho byl posouzen dostatek/nedostatek času věnovaný strečinku, rozcvičce, ...).
- **chybí diskuse;**
- **k popisu jednotlivých cviků** (str. 43 – 62)
 - a) variace cviků u obrázků a popisu není začleněna do tréninkového plánu,
 - b) špatné držení těla uvedené u některých cviků není konkrétně vysvětleno,
 - c) úvodní ani závěrečný strečink není v tréninkovém plánu popsán.
- **závěr práce je obsahově méně vhodný.**

Využitelnost pro praxi: střední; avšak po doplnění a odstranění chyb.

Úroveň zpracování závěrečné práce: z výše uvedených důvodů neodpovídá práce požadavkům kladeným na závěrečnou diplomovou práci na Univerzitě Hradec Králové.

Student se v daném tématu velice dobře orientuje. Bohužel písemné zpracování praktické části diplomové práce je nedostatečné. Konzultace, které student v rámci sepisování diplomové práce měl, se týkaly především teoretické části, praktickou část práce diplomat zpracoval, bohužel, víceméně sám.

Otázka k obhajobě:

1. Jaký je váš osobní přínos u doporučených cviků?
2. Je z vašeho pohledu možné provést úpravu diplomové práce dle uvedených nedostatků? Pokud ano, v čem by úprava spočívala?

doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.
vedoucí práce

Hradec Králové 18. 01. 2017