

Hodnocení diplomové práce

Posudek oponenta

Jméno autora: Bc. Kryštof Škopek
Studijní obor: Učitelství pro střední školy – tělesná výchova
Učitelství pro střední školy – informatika
Název práce: Bodybuilding pro začátečníky
Oponent: Mgr. Tomáš Roztočil

Téma práce: Hlavním cílem práce je na základě rozborů tréninkových plánů a stravovacích návyků u začínajících cvičenců zjistit nedostatky v těchto oblastech. Na základě zjištěných nedostatků navrhnout a ověřit jejich změnu.

Zaměření práce: autor používá metodu dotazování pomocí dotazníku a řízeného rozvoru využil ke zjištění reality a výchozích podmínek pro navrhování změn.

Jazyková a stylistická úroveň práce: odpovídá požadované úrovni

Rozsah práce: autor splňuje požadavky na rozsah a formu práce s tímto zaměřením. Práce má 79 stran, 24 obrázků, 15 tabulek a 1 přílohu.

Použitá literatura: aktuální

Počet uváděných titulů: autor uvádí 18 pramenů z toho je 14 literárních pramenů vztahujících se převážně k teoretické části práce a 4 elektronické zdroje .

Citace v textu: je přiměřená

Zpracování výsledků: je na požadované úrovni. Autor použil dotazník o 12 otázkách, odpovědělo na něj 21 respondentů. Účelem dotazníku bylo zjistit hlavní chyby, kterých se dopouštějí začínající cvičenci. Na 4 vybraných jedincích diplomant ověřoval navržený dvouměsíční program cvičení a stravování se zařazením pozitivních změn do nich. Účinnost tohoto programu diplomant ověřil pomocí vstupního a výstupního měření silových schopností, měření 5 základních tělesných obvodů a hmotnosti. Silové schopnosti testoval pomocí 3 základních cviků a to dřepu s velkou činkou (40 kg), tlaků s velkou činkou (30 kg) a shybů vlastní vahou do jejich maximálního počtu opakování.

Formální stránka práce: Téma práce, její cíle, úkoly, obsah a závěry navazují. Struktura práce a členění kapitol splňují formální požadavky kladené na práci s empirickým zaměřením.

Za nedostatek považuji, že autor neuvedl řízený rozhovor, který zmiňuje jako jednu z výzkumných metod, nebo alespoň jeho osnovu jako zvláštní podkapitolu. Zmínka o diskusi s vybranými probandy je v podkapitole 4.3. „Metodika sběru dat“. Zde autor uvádí že probandi byli tázáni na výživové a tréninkové návyky, byla u nich provedena korekce techniky cvičení a vysvětlen navrhovaný program.

Dalším nedostatkem je forma dotazníku, který je založen na dosti povrchním hodnocení individuálního zatěžování a na dosti pocitovém sebehodnocení co se týká dodržování zásad a principů zatěžování...

Obsahová stránka práce:

Obsahově je práce jistě přínosná. Jenom jako trenér vidím nedostatky v krátkodobosti testovaného programu (2 měsíce), i když tato pohybová forma je známa tlakem na rychlé, viditelné výsledky. Za základní časový horizont pro trvalé změny pohybového a stravovacího režimu a navození celkově jiné životosprávy vidím minimálně 6 měsíců.

Dalším nedostatkem tréninkového programu je absence určení typu a charakteristik zatížení pohybových aktivit ve 4 dnech „volna“. Cituji testování „se kromě silového tréninku věnovali i jiným, především venkovním aktivitám(plavání, kolo...). Přitom víme, že nedílnou složkou bodybuildingu je i rozvoj aerobní kapacity organismu pomocí cyklických pohybových aktivit, což doporučovali i největší klasici bodybuildingu. Plánování této formy zátěže mě zde chybí.

Podobnou slabinou programu je pouze formální doporučení k jídelníčku v „netréninkových dnech“ které jsou 4 kapitola viz. 5.2.2., tréninkové dny jsou pouze 3.

V konkrétním případě tohoto krátkodobého plánu s požadavky na viditelné výsledky jsou tyto benevolence v převaze nad konkrétně rozpracovaným plánem, který se ovšem týká pouze 3 dnů v mikrocyklu.

Využitelnost pro praxi: Práce je jistě přínosná zvláště pro cvičence bodybuildingu začátečníky. Práce podává jak přehledně zpracovaná teoretická východiska z oblasti vlastního cvičení, stravování i plánování, tak i zpracovaný konkrétní a v praxi ověřený tréninkový plán. Diplomant dokládá účinnost tohoto programu konkrétními výsledky.

Cíl práce: splněn

Úroveň závěrečné práce: odpovídá se zmiňovanými výhradami formálním, věcným a obsahovým požadavkům kladeným na závěrečnou práci na Univerzitě Hradec Králové.

Konkrétní náměty, připomínky nebo otázky vyžadující doplnění u obhajoby:

Připomínky k formální a obsahové stránce práce jsem vyjádřil v příslušných odstavcích.

Prosím reagujte na mé připomínky k formální a obsahové stránce práce.

Dále se chci diplomanta zeptat na jeho vlastní začátky a osobní zkušenosti s bodybuildingem.

Hodnocení:

Tomáš Roztočil

V Pardubicích 19.1. 2017