

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2013/2014

Jméno studenta: Veronika Stančáková
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Téma bakalářské práce: Využití kluzného systému FLOWIN® ve funkčním tréninku

Typ bakalářské práce

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

Oponent práce: Mgr. Petra Kalistová

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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:

Autorka se v bakalářské práci věnuje aktuální a moderní problematice kondičních pohybových forem. Využití Flowin podložek v kondičních lekcích fitcenter bývá již často zařazováno. Jedná se o modifikaci již dřívějších skluzných pásů (slide).

V kapitolách teoretické části se autorka věnuje charakteristice funkčního tréninku a cvičení na těchto podložkách. Uvedla odkazy na použité zdroje (chybí jen u kapitoly 5).

Praktická část zahrnuje soubor cvičení na deskách Flowin spolu s vlastní fotodokumentací. Zhoršená kvalita některých záběrů však snižuje kvalitu této části.

Vhodné by bylo uvést rozčlenění zvolených cvičení podle určitého kritéria (např. podle poloh, svalových skupin aj.). Autorka se nevyvarovala drobných chyb a nepřesností (opakování cviků na s. 30-31, protažení prsních svalů ? - s.18, protažení vnitřní strany stehů ? - s. 39, na s.56. záběr kliku - poloha ramen aj).

Kromě uvedených tréninkových jednotek předkládá studentka modelový kruhový trénink - posloupnost cvičení, vzhledem k zatěžovaným svalovým skupinám by bylo vhodné přeskupit.

Vyhodnocení dotazníkového šetření je pouze informativní v příloze, rovněž skupina respondentů je velmi účelová. Zařazení do práce je pak pouze ilustrativní.

Po stránce formální je práce v pořádku.

Stanovený cíl - vytvoření fotodokumentace(?) - se podařilo splnit.

Zadání bakalářské práce koresponduje s obsahem.



Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Kruhový trénink má naopak své nesporné výhody právě u začátečníků. Které?

Jedním z úkolů práce bylo vytvoření metodické řady... jak je tento úkol realizován?

V Plzni, dne 17. srpna 2014

.....
podpis oponenta práce