

## OPONENTSKÝ POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Akademický rok 2014/2015

**Jméno studenta:** Bc. Jiří Běhounek  
**Studijní obor:** Učitelství tělesné výchovy a psychologie pro SŠ  
**Téma diplomové práce:** Metodika nácviku základních prvků street workoutu pro začínající cvičence

**Typ diplomové práce**

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

**Oponent práce:** Mgr. Petra Kalistová

<b>Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>N</b>
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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Grafická stránka práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input 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:**

Diplomová práce je věnovaná tématu v současné době velmi modernímu a atraktivnímu. Street workout patří mezi pomalu se rozšiřující a populární formy posilování ve venkovním prostředí. Právě faktor aplikace cvičení do outdoorového prostředí a minimální pořizovací cena na vybavení je bezesporu určující a motivující pro další zájemce. Autor zpracoval zásobník základních cvičení spolu s výstižným metodickým komentářem a kvalitní názornou fotodokumentací.

V úvodních kapitolách se autor snažil přiblížit problematiku významu a metod posilování. Uvedl rovněž tři sportovní osobnosti, které se zasadili o rozvoj tohoto sportu.

V kap. 2.2 na s. 12 uvedl trochu od tématu tabulku s informacemi o sedavém zaměstnání dospělých v USA. Informace nejsou stěžejní ve vztahu k práci, i hledisko sedavého zaměstnání není přímo úměrné k pohybové inaktivitě lidí.

V teoretické části uvedl citace i odkazy na použitou literaturu.

Praktickou částí je zmíněný zásobník cvičení. Bohužel chybí odkazy k obrázkům do textu.

Po formální stránce se v práci vyskytují tiskové (přetočení strany 66, chybí označení obtížnosti na s. 82 a 83, záměna výpon – výpad na s. 82) i gramatické chyby (s. 19 miofybrily, čárky, s. 41 v obouh modifikacích...aj.).

Po stránce stylistické se autor vyjadřuje poměrně hovorově (s. 39... k pupku). Některá větná spojení jsou formulací méně srozumitelná (s. 21 Díky svým...).

Přes uvedené připomínky je práce zajímavá a mohla by být metodickým materiálem pro nácvik uvedených dovedností.



Zadání diplomové práce koresponduje s obsahem.

Vytvořením předloženého zásobníku cvičení byl splněn cíl i úkoly práce.

**Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:**

Na s. 29 by bylo vhodné „kolíbku“ zařadit bez překřížení dolních končetin, aby nedošlo k posunu v oblasti pánve.

U kliku na s. 44 je nutné zmínit kontrakci břišních svalů.

Na s. 49 a s. 64 by byla vzhledem k obtížnosti vhodná modifikace s pokrčením dolních končetin pro začátečníky.

Při uvedení shybů je nutné připomenout symetrický zdvih těla k hrazdě, který může být často znemožněn skoliotickým držením těla.

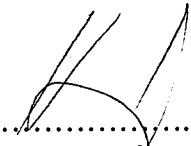
U některých cviků není přiložen obrázek (např. na s. 54 – klik ve stoji na rukou s oporou).

Modifikace výpadů jsou zaměřeny pouze na zanožení – velký sval hýžd'ový, dochází v rámci street workoutu k posilování i malého a středního svalu hýžd'ového?

Domnívám se, že by bylo vhodné cvičení metodicky řadit podle obtížnosti.

Vzhledem k vedeným pohybům při cvičení by bylo možná vhodnější uvedení svalových smyček než anatomické stavby svalů.

V Plzni, dne 17. května 2015

  
.....  
podpis oponenta práce