



**OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Akademický rok 2017/18

**Jméno studenta: Daniel Follprecht**

**Studijní obor: Tělesná výchova a sport**

**Téma bakalářské práce: Balanční cvičení jako zdravotně regenerační prostředek  
a prostředek rozvoje pohybových schopností pro vybrané  
skupiny populace (metodická příručka – internetové stránky)**

**Typ bakalářské práce:**

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

**Oponent práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Metodický postup vypracování BP	<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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou bakalářskou práci k obhajobě před státní komisí. Navrhuji klasifikovat bakalářskou práci klasifikačním stupněm:

■ výborně

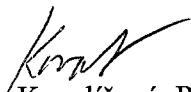
Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně.

Předložená bakalářská práce se zabývá v poslední době poměrně hojně využívaným balančním cvičením. Originalita práce spočívá ve zpracování tématu ve formě internetových stránek s webovým rozhraním a v rozdělení zásobníku cvičení dle jednotlivých cílových skupin. Internetové stránky jsou, dle mého názoru, kvalitně zpracované a v praxi využitelné pro odborníky i laiky. Zásobník je pestrý, cviky svou obtížností přiměřené dané cílové skupině. Výběr cviků a fotodokumentace jejich správného provedení odráží erudovanost studenta v oboru. Bohužel se v popisu cviků nacházejí terminologické chyby (př. stoj pokrčmo, přednožit pokrčmo, v lehu na zádech zapažit aj.). V textu najdeme i několik interpunkčních chyb. To vše ale autor může následně po obhajobě opravit.

Poznámky a dotazy:

- cvičební pomůcky modré barvy by na fotografiích byly lépe vidět na podložce odlišné barvy
- plzeňská nadace není 1P, ale NSM (s. 20)
- mezi tonické svaly neřadíme svaly hýžd'ové a mezi fázické biceps (s. 20)
- V anglickém resumé najdeme terminologické nepřesnosti – equilibrium = balance; sport nomenclature = sport terminology; defective posture = bad/poor posture; backbone stabilization systém = spine/spinal stabilization systém.
- V které fázi cviku, kdy stahujeme z upažení lokty k tělu, posilujeme horní trapéz a delt?
- Chystáte se nějak své stránky propagovat? Tušíte, zda je již někdo navštívil?

V Plzni, 1. června 2018

  
Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

oponent práce