

OPONENTSKÝ POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Akademický rok 2021/2022

Jméno studenta: Jan Krast
Studijní obor: Učitelství tělesné výchovy a technické výchovy pro základní školy
Téma diplomové práce: Metodika posilování ve fitness s ohledem na zdravotní aspekty (Videoprogram)

Typ diplomové práce

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

Oponent práce: Mgr. Karel Švátora

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

Předložená práce si klade za cíl vytvoření multimediálního výukového programu zaměřeného na správnou techniku provádění vybraných posilovacích cvičení v kondiční kulturistice, s ohledem na zdravotní aspekty.

Teoretická část obsahově odpovídá zaměření práce, nicméně názvy kapitol „2. Tréninkové zkušenosti“ a „3. Vlivy pohybové aktivity a vadné držení těla“ nepovažuji za vhodně zvolené.

Text teoretické části působí v některých pasážích poměrně nekomplexně. Např.: v kapitole „3.3. Trénink při vadném držení těla“ (str. 19) se čtenář o tom, jak by mělo vypadat cvičení u pacienta s vadným držením těla nedozví mnoho. Autor zde bohužel pouze konstatuje, že se vadné držení těla vyskytují častěji než v historii, jmenuje základní poruchy držení těla a zmiňuje, že prevencí jsou správná kompenzační cvičení a vytvoření si svalového korzetu. Také se v textu vyskytuje množství překlepů a nepřesností v odborných formulacích např.: na str. 20 „U dolního zkříženého syndromu se nám velmi často objevuje bederní lordóza.“, na str. 21 „má dotyčný velmi předsazenou hlavou dopředu a hrudní část zad má vyklenutou směrem ven.“, na str. 33 „Stroj je vhodné naštelovat tak, aby...“, na str. 35 „V přední části

horní paže se nachází dvojhlavý sval pažní...“ nebo na stejné straně „Ohnutí v loketním kloubu zajišťuje biceps, tedy dvouhlavý sval pažní neboli biceps“.

Vzhledem k zaměření práce postrádám porovnání rozdílného účinku vybraných cviků v rámci konkrétního svalu/ svalové partie, například u vybraných cviků na dvojhlavý sval pažní.

Při celkovém pohledu na výběr cviků, bych raději zvolil menší počet cviků s podrobnějším popisem provedení, které skrývá zdravotní benefity pro cvičence.

Autor se při odkazování na literární zdroj v textu odchyluje od citační normy ČSN ISO 690 doporučené Fakultou pedagogickou, ZČU.

V textu práce postrádám formulaci úkolů práce (kap. 5, str. 49).

Samotný videoprogram je po vizuální stránce zpracován poměrně kvalitně, oceňuji zařazení nerušivé hudby v pozadí. U první fotografie znázorňující „Základní postoj - správný“ (00:16 - 00:20) a „Sed na rovné lavici - Správný“ (00:24 - 00:28) vidím jako nevhodné spuštění delších vlasů přes krční páteř - není vidět zakřivení krční páteře. U provedení kliků na bradlech v mírném předklonu s dopomocí odporové gumy (03:02 - 03:21) je z mého pohledu při provedení cviku příliš velký předsun hlavy. U zdravotního provedení přitahů jednoruční kladky v předklonu (04:02 - 04:13) by měla být ramena v poloze tzv. funkční centrace - zde je levé rameno vysunuto vzhůru. U cviku „Bicepsové zdvihy s jednoručními činkami na šikmé lavici podhmatem v sedu“ (07:17 - 07:30) a „Šikmý legpress“ (10:18 - 10:35) nepovažuji za vhodně provedený samotný sed. Cvik „Rumunský mrtvý tah s jednoručními činkami/ s velkou činkou“ (11:26 - 11:54) jsou v závěru opakování bohužel doprovázeny nevhodným předsunem hlavy. Cvik „Přednosy v lehu na rovné lavici“ (13:17 - 13:30) považuji z hlediska dodržení správného provedení za rizikový a tedy bych nedoporučil jej zařadit mezi cviky zohledňující zdravotní aspekty.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Práce vyzdvihuje zdravotní aspekty posilování. Proč jste zcela nevyřadil u cviků na prsní svaly varianty bench pressu?

Z jakého důvodu uvádíte (str. 36) stahování horní kladky podhmatem i nahmatem? Jaké provedení je ze zdravotního pohledu vhodnější?

Proč jste zvolil „Výpady s jednoručními činkami vzad“ místo běžně prováděných výpadů vpřed?

Z jakého důvodu u cviků „Tricepsově tlaky s jednoruční činkou za hlavou v sedu na rovné lavici“ a „Tricepsově tlaky za hlavou s EZ činkou v sedu na rovné lavici“ nevyužíváte opory zad?

Z jakého důvodu je vedle „Zakopávání na spodní kladce v lehu“ zařazeno také „Zakopávání na stroji v lehu“?

Porovnejte provedení cviků „Přednosy v lehu na rovné lavici“ a „Přednosy v lehu jednož s oporou o multipress“.

V Plzni, dne 30. 8. 2022

.....
podpis oponenta práce