

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2022/2023

Jméno studenta: Marklová Kristýna
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Téma bakalářské práce: Kruhový trénink ve fitness - metodika a možnosti rozvoje silových schopností

Typ bakalářské práce

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

Oponent práce: Mgr. Karel Švátora, Ph.D.

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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Závěry a jejich formulace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 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 checked="" 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 navrhaného klasifikačního stupně:

Předložená práce metodického charakteru je zaměřena na kruhový trénink ve fitness a jeho možnosti využití při silovém rozvoji.

V teoretické části se autorka věnuje na obecné úrovni motorickým schopnostem a dovednostem, kdy se následně blíže věnuje popisu silových schopností a metod jejich rozvoje, funkčnímu tréninku a kruhovému tréninku. Z mého pohledu je teoretická část příliš rozdrobena do velkého množství podkapitol. Extrémem jsou čtyři samostatné podkapitoly na jedné straně v případě str. 16 a 17.

Autorka se v textu dopustila několika odchylek od citační normy, např. u přímé citace na str. 5. nebo v průběhu textu nejednotně odkazuje na zdroj (Čelikovský, 1990)/(Čelikovský a kol.,1990). Vedle toho v seznamu literatury autorka uvádí zdroj Čelikovský z roku 1976, který za prvé považuji za zastaralý a za druhé není ani zmíněn v textu práce.

Praktická část práce je zpracována poměrně přehledně. Typizované kruhové tréninky považuji za zdařile sestavené, i když pořadí cviků je v některých případech k diskuzi.

Diskuze práce zpracovaná autorkou není z mého pohledu diskuzí, ale pouhým ohlédnutím za průběhem tvorby práce a rekapitulací jejího obsahu. Postrádám kritické zhodnocení sestavených kruhových tréninků s navržením alternativ a argumentací podporující finální sestavení. Obdobný přístup bych očekával také u zásobníku posilovacích cviků, ať už

z hlediska vhodnosti jejich zařazení do kruhového tréninku nebo do kategorie dle primárního zaměření na svalovou partii.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Uveďte mi prosím Vaše stanovisko k protichůdným tvrzením v úvodu práce. V jedné větě uvádíte "... by se této formy měli účastnit jen pokročilejší a zkušenější sportovci..." oproti jiné větě na konci téhož odstavce, kde uvádíte "Například pokud pracuje se začátečníky, měl by volit...".

V kap. 7 na str. 31 uvádíte, že při realizaci práce mimojiné vycházíte z "názorů trenérů". Není uvedeno v textu ani seznamu literatury jak jste tyto názory získávala, co jste zjišťovala, ani o jaké konkrétní trenéry jde. Prosím doplňte.

V Plzni, dne 27. 8. 2023

.....
podpis oponenta práce