



HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2011/12

Jméno studenta: Tomáš Mareš

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Téma bakalářské práce: Specifika posilování žen ve fitness

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 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 diplomovou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat diplomovou práci klasifikačním stupněm:

- výborně
- velmi dobře
- dobře
- nevyhovující

Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně.

Za cíl bakalářské práce si autor zvolil vytvoření materiálu obsahujícího ucelené informace o problematice posilování žen a ověření účinků vytvořeného posilovacího programu na konkrétní klientce. Tento cíl splnil.

Teoretická část práce splňuje svým rozsahem i obsahem nároky dané BP – zaměřuje se na specifika a zásady při posilování žen, sportovní diagnostiku, vhodně je zařazena i výživa.

Praktická část je logicky řazena, přehledně a srozumitelně popsána, včetně interpretace výsledků.

Celkově práce působí uceleným dojmem a může být příkladem pro sestavování podobných posilovacích plánů.

Připomínky a dotazy:

- V práci se vyskytují gramatické chyby. Týkají se převážně interpunkce.
- Kapitoly Diskuze a Závěr se prolínají, některé formulace se tam opakují.
- Citace literatury by bylo vhodné abecedně seřadit.
- Na s. 42 autor uvádí, co by měla klientka cvičit. Většinou se jedná o posilování. Co by doporučil klientce protahovat?
- U cviků v posilovacím plánu (posilovacích i protahovacích) by bylo vhodné uvést na jaké svaly jsou zacílené.
- Neuvažoval autor zařadit do posilovacího plánu balanční cviky, či cviky z pilates a powerjogy, když si v prvním plánu kladl za cíl posílit hluboký stabilizační systém klientky?
- U posilovacích cviků je obrázek v příloze, máme tak představu, jak cvik vypadá. U některých protahovacích cviků není ani z popisu jasné, v jaké poloze se provádí.
- V příloze by bylo dobré uvést další příklady jídelníčků pro klientku.
- Cvičil autor BP s klientkou, nebo cvičila sama?

V Plzni, dne 15. srpna 2012


Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

oponent práce