



HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2011/12

Jméno studenta: Kamil Staněk
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Téma bakalářské práce: Kompenzačně - posilovací systém pro začátečníka ve fitness

Typ bakalářské práce

výzkumný
 metodický
 výukové médium (videopořad apod.)
 kompilační
 projektový

Oponent práce: Mgr. Radek Zeman

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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 obsahuje 58str textu a seznam pramenných zdrojů. S ohledem na boom fitnessaktivit je téma aktuální a vhodné ke zpracování, byť je téma pojato tradičním způsobem. Přínosem je velké množství zpracovaného materiálu, který podává přehled posilovacích i kompenzačních cviků, jež lze okamžitě a prakticky použít. Vše je doplněno rozsáhlou a kvalitní fotodokumentací.

Problémy vyvstávají v okamžiku hodnocení cíle a úkolů práce a s tím souvisejícím porovnáním tématu a obsahu práce. S tohoto hlediska lze najít řadu pochybení:

1. Název uvedený na titulní straně a název uvedený v zadání se liší.
2. Cíl práce, ať už vycházíme z kteréhokoli názvu, byl splněn jen částečně. Práce sice obsahuje velké množství jednotlivých cviků, nikoli však jejich systém (nebo program), který by začátečníkovi umožnil orientovaně zahájit cvičení.
3. Tato výtka se přenáší k úkolu č.4 "Tvorba kompenzačně - posilovacího programu", který nebyl splněn. Místo uceleného návodu uvádí autor jen přehled cviků doplněný dvěma ukázkami tréninkových jednotek.



4. Zcela chybí kapitoly "Metodika práce" a "Diskuze".
5. Obecně lze práci označit za výrazně kompilační bez vlastního myšlenkového přínosu autora.

Vlastní práce je vhodná spíše pro kondiční trenéry a odborníky, kteří si z nabídnutého dokáží vybrat vhodné. Ncm. soudím, autor prokázal schopnost orientovat se v dané problematice a zpracovat větší množství empirického materiálu. Práci proto s výhradami doporučuji přijmout k obhajobě a navrhuji hodnocení dobře.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

1. Jaké jiné zdroje jste při tvorbě práce použil (internet, konzultace s trenéry fitness, ...)?
2. Které z uvedených cviků byste zařadil do fitnessprogramu např. pro ženu, 45let, nadváha 15kg dle výško-váhového indexu, rozvinutá hrudní kyfóza? Jaké další parametry by měly tento program charakterizovat?

V Plzni, dne 19.08. 2012

.....
podpis oponenta práce