



OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2016/2017

Jméno studenta: Jan Sazama
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Téma bakalářské práce: Kalistenika pro začátečníky a pokročilé
Typ bakalářské práce

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

Oponent práce: Mgr. Věra Knappová, 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Originalita zvoleného tématu a jeho zpracování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

Student v předložené práci seznamuje s tzv. kalistenikou, nebo-li posilováním s vlastním tělem (účinek na pohybový aparát však jen posilovací). Při hodnocení výhod a nevýhod se seznamujeme s názorem autora, v teoretické části však tato tvrzení nejsou podložena žádným erudovaným zjištěním (např. nesouhlasím se stejným účinkem na růst svalové hmoty u kalisteniky a kulturistiky). Teoretická část je v některých kapitolách velmi stručná a často chybí citace, postrádám podložení tvrzení studenta v kapitolách věnovaných tréninku nějakými odbornými ověřenými názory, v této podobě to dělá dojem laického stručného vyjádření názoru studenta. Také student vůbec nevychází z poznatků moderního posilování a tzv. funkčního tréninku, kde by tyto techniky našel podrobněji rozebrané s přesným určením účinku a zapojením jednotlivých svalových skupin.

Na příloženém DVD bych uvítala pestřejší zásobník cviků s metodickou náplní pro začátečníky a pro pokročilé a využití dalších možností prostředí (výskoky, doskoky, výpady, polohy ve vzporu stranou, skluzné techniky, závěsy za jednu paži, ručkování apod.).

Videoprogram je natočený velmi pěkně, ozvučení i sestřihání je čisté. Metodický postup včetně ukávek je velmi podrobný, bylo by na zvážení zařadit do některé části (např. pomalého provedení) slovní komentář k prováděným technikám. Vzhledem k potřebám multimediálního DVD však postrádám textovou část, rozklikávací okna a využití dalších možností. Diskuse a závěr jsou rovněž spíše obecněji pojatou součástí práce.

Výsledek práce autora je použitelný v praxi z hlediska motivačního, z didaktického pohledu by si práce žádala doplnění.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Proběhlo nějaké ověření videoprogramu v praxi při výuce či tréninku? Co je při nácviku nové techniky největším úskalím?

V Plzni, dne 31.8.2017

.....
podpis oponenta práce