

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2019/2020

Jméno studenta: Veronika Kubáčová
Studijní obor: Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání
Téma bakalářské práce: Závěsný systém TRX a jeho využití ve školních a mimoškolních aktivitách

Typ bakalářské 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 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 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 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 navrhovaného klasifikačního stupně:

Předložená práce se zabývá vytvořením zásobníku cvičení na závěsném systému TRX pro využití ve školních a mimoškolních aktivitách.

Teoretická část práce je formulována přehledně. Jednotlivé kapitoly na sebe navazují a souvisí se zaměřením práce.

V praktické části práce autorka představuje logicky strukturovaný zásobník cviků na TRX pro děti staršího školního věku s příklady modifikací některých cviků. Dále představuje příklad kruhového tréninku. V kruhovém tréninku bych zvažil zařazení v druhém cyklu po sobě jdoucí "Žebřiny - Střídavý přitah kolen vzhůru" a následující "Žíněnka - Leh - sed s výskokem", z důvodu aktivity shodých svalových skupin. V dále představeném příkladu tréninkové jednotky bych ze stejného důvodu zvažil zařazení cviků v pořadí "Klik" - "Prkno" - "Skrčování nohou před tělem".

V práci postrádám ověření navrženého kruhového tréninku a tréninkové jednotky v praxi.

V tom autorce bohužel zamezilo vyhlášení nouzového stavu v ČR.

Kladně hodnotím zpracování fotodokumentace jednotlivých cviků.



Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:


V kapitole 3.3.3 hovoříte o HSSP (core, středu těla, tělesném jádru), jaké konkrétní svaly (popř. skupiny svalů) byste do tohoto systému zařadila.

Máte představu o vybavení základních škol závěsnými systémy TRX?

V Plzni, dne 20.5.2020

.....
podpis oponenta práce

KOPIE-SHOUDA
S ORIGINALÉM


Západočeská univerzita v Plzni
Fakulta pedagogická
Centrum tělesné výchovy a sportu