



OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2021/2022

Jméno studenta: Dominik Polcar
Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Téma bakalářské práce: Tréninkové metody v plavání s ohledem na zvolenou distanci vrcholových plavců

Typ bakalářské práce

výzkumný
 metodický
 výukové médium (videopořad apod.)
 kompilační
 projektový

Oponent práce: Mgr. Tereza Fajfrlíková

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 type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input 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 checked="" type="checkbox"/>	<input 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 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 type="checkbox"/>	<input checked="" 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:

Autor se zabýval tréninkovými metodami v plavání, jeho cílem bylo vytvořit kompletní tréninkový mikrocyklus pro vrcholové plavce.

Shledávám nedostatky hlavně v metodice práce, která je i chybně zařazena pod kapitulu 2 Cíle a úkoly práce. V metodice práce chybí odpovědi na tyto otázky: Jakým způsobem rozhovory probíhaly? Na co se zaměřovaly otázky? Píšete, že jste čerpal z Vašich tréninkových deníků - kdo vám tréninkové plány skládal? Pro koho jsou přímo plány určeny?

Kladně hodnotím studentovo pojetí tréninku z fyziologického hlediska, které zmiňuje jak v první části práce, tak i ve výsledcích.

V kapitole 4.3 autor uvádí, že představuje kompletní tréninkový mikrocyklus, ale zcela chybí suchá příprava a regenerace.

Některé kapitoly jsou nadbytečné a jejich názvy jsou neúplné (např.: kapitola 3.7

Problematika plaveckého tréninku - nejspíš asi jen v České republice?).

Diskuse je spíše autorův pohled na stav českého vrcholové plavání, netýká se výsledků práce.

Práce obsahuje formální nedostatky - špatné označení kapitol, styl písma (kapitola 4.3), citování je nejednotné, chybí seznam zkratk a v seznamu obrázků a tabulek chybí odkaz na stránku.



Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

Věříte, že vaše tréninkové plány jsou efektivní, jak byste toto tvrzení obhájil?

Opravdu je mikrocyklus v kapitole 4.3 vhodných pro muže i ženy. Ostatní plány jsou vhodné pro jaké pohlaví?

V plánech uvádíte, že masáže jsou přístupné v pátek - opravdu ve všech klubech?

Kde jste získal informace, které uvádíte v kapitole o problematice plaveckého tréninku?

V Plzni, dne
26. 5. 2022