

OPONENTSKÝ POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2012/2013

Jméno studenta: Petr Klečka
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Téma bakalářské práce: Metodická a ergonomická doporučení při cvičení ve fitness centrech

Typ bakalářské práce
 výzkumný
 metodický
 výukové médium (videopořad apod.)
 kompilační
 projektový

Oponent práce: Mgr. Luboš Charvát

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

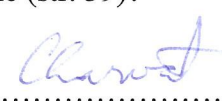
Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Práce velmi pěkně zpracovaná. Teoretická část práce je zpracována na velmi dobré úrovni, autor prokazuje dobré seznámení s tématem. V praktické části se autor dopustil několika chyb: na str. 16 a 27 nezachycuje foto celý stroj, není tedy možné jeho porovnání z hlediska rozměrů a prostoru mezi kladkami. Na str. 24 autor chybně popisuje principy zapojení pilovitého svalu předního. Na str. 30 nepřesně popisuje opření hrudníku o opěrku stroje, na stroji, ale žádná opěrka není. Z hlediska zdravotního posilování se jeví jako diskutabilní kap. 4.5.3, kde autor popisuje izolované posilování svalů předloktí, které má náchylnost k zánětlivým onemocněním při přetížení, jak sám autor popisuje v práci. Autor prokázal, že je schopen samostatně řešit odborné úkoly.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

- Z čeho usuzujete na větší prostor mezi kladkami (str. 16)?
- Kde jste cvičil na strojích Technogym, proč není nějaká fotografie z praxe?
- Vysvětlete zapojení pilovitého svalu předního.
- Je velký sval hýžďový skutečně největší svalem v lidském těle (str. 39)?
- Vysvětlete popis cviku na str. 40.

V Plzni, dne 7. 7. 2013



 podpis oponenta práce