

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce: PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Jméno studenta: Adam Provazník

Jméno oponenta práce: Mgr. Kateřina Kolbová

Název bakalářské práce:

Zásady a cvičení pro tvorbu tréninkových jednotek zaměřených na zvládnutí stoje na rukou

Cíl práce:

Vytvořit soubor tělesných cvičení z oblasti zpevňovací a podporové přípravy vedoucí k nácviku stoje na rukou.

1. Rozsah:

* stran textu	práce obsahuje 76 stran textu včetně příloh
* literárních pramenů (cizojazyčných)	55 lit.zdrojů knižních,elektronických (včetně ciz.)
* tabulky, grafy, přílohy	37 obrázků

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování	x		
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu	x			
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň		x		

4. Využitelnost výsledků práce v praxi: nadprůměrná průměrná

5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Student se zabýval problematikou výběru korektních tělesných cvičení vedoucích k nácviku gymnastické dovednosti - stoj na rukou. Stoj na rukou je terminologicky řazen mezi akrobatická cvičení v podporu. Práce neobsahuje žádné vážnější nedostatky, co do rozsahu, jazykového i formálního zpracování odpovídá nárokům kladeným na tento typ práce. Teoretická východiska jsou přehledně a logicky zpracována do jednotlivých podkapitol vzhledem k tématu práce. Cíl a úkoly jsou jasně formulovány a byly splněny. V kapitole Metodika bych doporučila popsat konkrétní metody a techniky, které byly použity ke zpracování. V práci se objevují drobné formální chyby (překlepy, interpunkce, gym. názvosloví - není mírný stoj rozkročný, ale úzký stoj rozkročný, nepřijaté terminologické názvy některých cvičení bych doporučila dát do uvozovek - např. superman, 1/2 stoj na rukou, 3/4 stoj na rukou, bunny hop...) Kladně hodnotím sestavený soubor tělesných cvičení vedoucích k nácviku stoje na rukou, jsou logicky řazena dle převládajícího fyziologického účinku a provedena v polohách s korektním držením těla. Student tak prokázal výborný vhléd do dané problematiky včetně fotodokumentace. Práce tohoto typu vidím jako velmi přínosné pro trenérskou praxi, neboť mohou vést ke zkvalitnění tréninkového procesu v oblasti volby nových tréninkových prostředků a metod. Soubor cvičení by bylo možné dále rozšířit o cvičení v různých polohách, s využitím různých náčiní a nářadí konaných jednotlivcem, ale také i ve dvojicích, a to nejen na místě, ale i v pohybu - různými směry (vpřed, vzad, stranou, s obraty...).

Otázky k obhajobě:

1) V práci uvádíte přístupy různých autorů, kteří se vyjadřují k jednotlivým fázím nácviku stoje na rukou.

a) Ke kterým se přikláníte Vy?

b) Popište jednotlivé fáze nácviku stoje na rukou.

2) Která cvičení jsou dle Vás vhodná pro začátečníky, a která nikoliv a proč?

6. Doporučení práce k obhajobě:

7. Navržený klasifikační stupeň

Ano
Velmi dobře

Datum: 10.6. 2020

podpis