

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno oponenta:

Mgr. Pavlína Nováková

Jméno diplomanta:

Michal Šteffl

Název bakalářské práce:

Návrh kurikula kompenzace tréninkové zátěže pro děti ve výkonnostní gymnastice

Cíl práce:

Vytvoření souboru kompenzačních postupů s využitím dechových cvičení v trénincích sportovní gymnastiky u nejnižších věkových skupin

| 1. Náročnost tématu na: | průměrné | nadprůměrné |
|-------------------------------------|----------|-------------|
| * teoretické znalosti | | x |
| * vstupní údaje a jejich zpracování | x | |
| * použité metody | x | |

| 2. Kritéria hodnocení práce: | stupeň hodnocení | | | |
|---|------------------|-------------|------------|--------------|
| | výborně | velmi dobře | vyhovující | nevyhovující |
| stupeň splnění cíle práce | | x | | |
| samostatnost diplomanta při zpracování 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 | | |

| | | |
|---|----------|-------------|
| 3. Využitelnost výsledků práce v praxi: | průměrná | nadprůměrná |
|---|----------|-------------|

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

Viz příloha

5. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

6. Navržený klasifikační stupeň

2 dle obhajoby

Datum: 22. 4. 2008


Podpis oponenta BP

Příloha: oponentský posudek BP

Diplomant: Michal Štefl

Oponent: Mgr. Pavlína Nováková

Předkládaná bakalářská práce plní všechna strukturální kritéria. Není prací výzkumného charakteru, je koncipována jako návrh kurikula pro kompenzaci zátěže ve sportovní gymnastice, a to především s využitím dechové složky. Student logicky vysvětluje, proč hraje dech v tréninku gymnastek tak významnou roli. Je patrné, že má s trénováním gymnastek nejnižších věkových kategorií zkušenosti, které v práci dobře zúročil. Práce s literaturou je v pořádku. V teoretické části se věnuje anatomickým a fyziologickým aspektům pohybu. V prvních kapitolách student řeší velmi podrobně senzomotoriku a nervový systém spolu s propiocepcí. Jsou to velmi důležité kapitoly pro pochopení složitého fungování lidského organismu z hlediska pohybového. Avšak pokud má práce sloužit i jako materiál pro jiné trenéry, jsou tyto kapitoly trochu chaotické, myslím, že se čtenář, ne příliš znalý této problematiky, rychle ztrácí. Je to trochu v rozporu s tím co je uvedeno v úvodu. Zde diplomant uvádí, že práce je směřována pro trenéry sportovní gymnastiky a proto budou uváděny jednoduché názvy, populární formou. Na konci každé kapitoly je alespoň seznam vysvětlených cizích pojmů. To je v pořádku, bylo by snad lépe tyto výrazy označit, aby byly lépe viditelné při čtení a hledání v textu. Postrádám demonstrativní jednoduché obrázky či schémata, která by určitě práci pomohla v názornosti. Rovněž při popisování svalového systému a jeho funkcí by mohla tato část být doplněna obrázky svalů dle jejich konkrétní funkce, atd. V praktické části student navrhuje návrh dechových a kompenzačních cvičení pro gymnastky nejmladší kategorie, logicky vysvětluje, proč cvičení vybíral a zdůrazňuje jejich motivační složku, která je v tomto věku nesmírně důležitá. U dechových cvičení a protahovacích cvičení neuvádí chyby při provádění daného cviku. Některé cviky čerpá z jógy, proto by se mohlo zdát, že nemusí splňovat přesné normy pro kompenzaci, avšak to by nemělo být závažným problémem. Dle mého názoru je to v pořádku.

Z práce mám pocit, že nebyl zcela pochopen rozdíl mezi relaxačními a uvolňovacími cvičeními. Diskuse se je velmi dobře zpracována. Chybí závěr. Je zde doporučení pro praxi, které má být součástí závěru, avšak mělo by zde být i stručné zhodnocení celé práce, a to chybí.

V práci se bohužel nachází velké množství hrubých gramatických chyb a chyby ve větné skladbě a s nimi spojené některé nejasnosti, např. s.23, což je škoda. S těmito připomínkami práci doporučuji k obhajobě. *Otázky k obhajobě:* V praxi pracujete s malými gymnastkami, myslíte, že by se stejným způsobem mohlo působit i na mladé gymnasty? Nebo by je bylo nutné motivovat jinak? Mužská gymnastika přetěžuje stejně nebo podobně lidský organismus? Jak chcete předat tento návrh kurikula mezi další trenéry resp. šířit dobrou myšlenku správné kompenzace ve sportovní gymnastice dál?

