

Odborný posudek oponenta bakalářské práce

Jméno studenta: Petr Kalaš

Název práce: Street workout jako součást zdravého životního stylu

Jméno oponenta: Mgr. Daniel Jurák, PhD.

Bakalářská práce Petra Kalaše je zaměřena na informování o vlivu nedostatku pohybové aktivity v současné společnosti obecně. Na základě určité analýzy dostupných posilovacích modelů kolega navrhuje zásobník posilovacích cviků ve formě street workout, které vnímá jako efektivní a nejjednodušší možnost rozvoje fyzické kondice a zlepšení životního stylu člověka.

Teoretická část práce odpovídá řešené problematice. Je rozdělena na dvě části, a to na kapitulu „Pohyb jako základ“ a kapitulu „Nezdravý životní styl a jeho důsledky“. Tato část práce by mohla být ale zpracována pečlivěji. Název některých podkapitol úplně nesouzní s názvem kapitol. Například podkapitola „Pravidelné cvičení jako prevence“ by mohla být buď samostatně, nebo součástí podkapitoly „Fyzická zdatnost“, kde kolega již prezentuje informace o cvičení s vlastní hmotností těla. Tím by se informace o různých poruchách a dysbalancích nestřetávali s informacemi například o pravidelném cvičení nebo o zvolení správné pohybové aktivity. Připomínky směřují i k řazení podkapitol, které by mohly být tematicky ucelené. Je vhodnější, když by byly prezentovány nejdřív informace ke svalovým dysbalancím a pak teprve informace o tom, k čemu tyto dysbalance v praxi vedou (Bolesti zad, Posturální vady).

Dále se v textu objevuje minimální počet gramatických chyb. Horší je skladba vět, ve kterých se ztrácí smysl vyjádření. Například samotný cíle práce a především konec věty. Cílem práce je s pomocí analýzy posilování s vlastní hmotností těla vytvořit zásobník cviků, prováděných v nově a atraktivní formě cvičení a zařadit ho jako součást zdravého životního stylu a předcházet funkčním poruchám v oblasti zádového svalstva. Nebo věta na straně 34 ...Pomocí rešerše relevantní odborné literatury, článků a dokumentů na internetu a vlastních dlouhodobých zkušeností sestavení základních...chybí sloveso. Str. 39 ...s nedostatečnou pohybovou aktivitou a sedavým stylem života a dokázaly si tímto vytvořit... Chyby jsou rovněž v citační normě. Podle normy ISO 690, by citace na konci věty nebo odstavce měla být uvedena před tečkou, ale je uvedena za tečkou. Rovněž je patrná chyba ve formátování textu, kdy je na každé stránce vytištěn kromě čísla stránky i středník.

Příliš obsáhle je definován cíl práce, kdy chce kolega splnit spoustu úkolů, ale v praktické části je plní jen částečně. Jedná se například o analýzu posilování s vytvořením zásobníku cviků a jejich zařazením do zdravého životního stylu. V práci mi chybí ta analýza. Předpokládal bych, že jestli chce kolega analyzovat, tak musí nějaké cviky navrhnout ve větším množství, které se budou zaměřovat na určitou svalovou oblast a tyto cviky budou na určité úrovni obtížnosti. Pak lze z takového návrhu vybrat cviky, které budou pro určitou definovanou oblast svalového oslabení, nejvhodnější. V kapitole 6.1 kolega píše o již zvoleném zásobníku cviků a je nasnadě otázka, na jakém základě tento zásobník cviků, byl vybrán? Odpověď najdeme v kapitole 6.2, kde je napsáno, že cviky byly vybrány na základě jejich účinnosti a s ohledem na možnost jejich provedení na workout hřišti, z toho vyplývá, že analýza byla provedena teoreticky, ale z jakých cviků, to jsme se nedozvěděli. V tomto případě se domnívám, že kolega se ve výběru cviků inspiroval jinými autory například Regálem a možná i Pickou, který ale není uvedený v seznamu literatury, přitom software na plagiáty tento text uvedl, že je v práci pana Kalaše obsažen v 7 %. Při kontrole textu na plagiátorství má kolega celkem vysokou hodnotu a to kolem 52 % v programu Turnitin je to 32 %.

I když mám k práci kolegy Kalaše mnoho připomínek, tak tyto připomínky souvisí především s praktickými zkušenostmi, které sepisování odborných textů vyžadují. Je to první odborný text, který kolega sepsal, proto posudkem kolegu Kalaše vedu k tomu, aby se v případě sepisování diplomové práce více zaměřil na souvislosti a návaznost obsahu práce s teoretickou částí, s cíli a s realizací praktické části. Na základě zpracovaného posudku doporučuji kolegu Petra Kalaše k obhajobě bakalářské práce.

Navrhovaná známka: dobře

Otázka k obhajobě:

1. Jak chcete na základě cvičení workoutu, předcházet funkčním poruchám v oblasti zádového svalstva, když z přehledu cviků vidíme, že uvedené cviky jsou technicky, ale i silově náročné na provedení.
2. Contreras (2016) píše, že by měl člověk nejdřív zvládnout posilování s hmotností vlastního těla, než začne s posilováním se zátěží. Je tedy posilování se zátěží nevhodné? Mohl byste to vysvětlit?

V Praze dne 31. 8. 2022

Mgr. Daniel Jurák, PhD.