

### Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Jan Svoboda</b>
Téma práce	Využití kruhového tréninku pro kultivaci silových předpokladů ve fitcentru
Cíl práce	Zjistit, za jakým účelem klienti docházejí na kruhové tréninky, jaké je jejich zaměření a čeho se snaží dosáhnout. Následně zjistit na kolik je kruhový trénink efektivní a jak jim pomáhá se k jejich cílům přiblížit.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	55 (bez příloh)
literárních pramenů (cizojazyčných)	22/3
tabulky, grafy, přílohy	4/89/0

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	Dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti				x
praktické zkušenosti		x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování			X	

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce			X	
logická stavba práce				x
práce s českou literaturou včetně citací			X	
práce se zahraniční literaturou včetně citací				x
adekvátnost použitých metod				x
hloubka provedené analýzy				x
stupeň realizovatelnosti řešení			X	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)			X	
stylistická úroveň				x
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy			X	
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.				x
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému				x
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)			X	
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:			<b>X</b>	

**Práce není doporučena k obhajobě.**

**Navržený klasifikační stupeň:** Nevyhověl  
Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

## Otázky k obhajobě:

1. Kde student čerpal informace o vhodnosti použití vytrvalostních metod v silovém tréninku? Uveďte literární zdroje a vysvětlete rozdíl mezi maximální rychlostí a maximální intenzitou.
2. Kde student našel informace o tom, že kruhový trénink je posilovací metoda? Jaký je rozdíl mezi absolutní a pomalou silou, o které student píše na str. 18?
3. Vyjmenujete kondiční schopnosti a vysvětlete, jakým způsobem ovlivňuje vytrvalostní síla rychlostní schopnosti, jak uvádíte v závěrech BP.

## Doplňující komentář k hodnocení práce:

Student Svoboda svoji BP zaměřil na silové téma. Jeho zpracování se potýká se závažnými nedostatky. Název BP se zmiňuje o pojmu „kultivace silových předpokladů.“ Jeho bližšího vysvětlení jsem se v BP nedočel. Ve sportovní praxi se totiž běžně setkáváme se zažitým pojmem rozvoj nebo stimulace silových schopností. Formulace druhé části cíle práce mi nedává přesný smysl. Jak student zjišťoval efektivitu kruhového tréninku? K jakým cílům se má přiblížit? Na str. 34 je uvedeno odlišné znění cíle práce, než jaké je v abstraktu!

V klíčových slovech se uvádí pojem „funkční trénink.“ V úvodu práce se tento termín zmiňuje znovu na str. 9 je použitý termín „funkční kvalita.“ Bližší vysvětlení v jakém kontextu má být trénink funkční jsem vysvětlení nenalezl.

Student na str. 26 píše o metodách rozvoje silové vytrvalosti. Zde se čtenář ovšem dozví, jakými metodami se rozvíjí vytrvalost. O síle zde není ani čárka! Mám se tedy domnívat, že student považuje vytrvalostní sílu za stejnou schopnost jako vytrvalost? Která literatura se shoduje s jeho názory? Není citováno, protože uvedený Perič a Dovalil to není!

Na str. 33 je kapitola Shrnutí. Zde student uvádí názory, které jsou v rozporu s odbornou literaturou. Píše, že v kruhovém tréninku se používá i 50 opakování. Formulace typu... klidně až 50, není na dostatečné odborné úrovni a do BP je nevhodná. Co se týče vysokého počtu opakování, tak ty jsou pro většinu vícekloubních cviků se zátěží téměř nemožné provést technicky správně, zvláště pokud je tam více cvičenců s rozdílnou výkonností.

V dalším odstavci se píše, že je takovýto trénink mimo jiné vhodný i na rozvoj rychlosti. Tato informace je pro BP absolutně nepřijatelná! Píše také, že zjistili, že pro tento druh tréninku není vhodné použití větší váhy, než je 50 % OM. A jak to zjistili, zde však již pozapomněl napsat.

Další formulace je opět nejasná ...těmito metodami můžeme dosáhnout plnění cílů a dosáhnout dobrých výsledků. Jakých cílů a jakých výsledků student v BP vůbec neuvádí.

V BP se vyskytují v teoretické části kapitoly, kde není citovaný jediný autor (např. kapitoly o koordinaci na str. 16, anebo str. 22). A to student uvádí, že práce má mít formu literární rešerše!!! Proto by měl student v teoretické části uvést, co tento pojem znamená a blíže ho charakterizovat. Kromě rešerše se student zaměřil i na anketu. Opět bližší vysvětlení chybí. Na str. 48 se píše o dotazníku, ovšem doteď se zmiňoval pouze o anketě! Uvědomuje si student rozdíl mezi těmito pojmy?

Význam a formulace posledního odstavce na str. 33 je málo srozumitelný. Na str. 52 nemohu souhlasit s neodborným a hovorově psaným tvrzením, že trenér musí být o něco napřed, než je klient. Pokud se to týká vědomostí, tak to je bez diskuzí. Jinak to snad ani nejde! Jenomže formulaci chápu tak, že se to týká kondiční vyspělosti. To by pak v praxi znamenalo, že všichni trenéři, kteří ukončili svoji kariéru a nyní vychovávají nové následovníky, by tuto profesi dle studenta Svobody správně neměli vůbec vykovávat, protože výkonnostně jim přirozeně již nebudou stačit!

Odpovědi na hypotézy jsem dlouho hledal. Nakonec jsem je snad našel zakomponované přímo do textu na konci práce. Z jejich znění je ovšem dopředu jasné, jaké budou odpovědi. Že lidé chodí cvičit hlavně proto, že je to baví, není zrovna těžké uhodnout.

Seznam literatury není přehledný, protože je seřazen bez abecedního pořadí. Navíc jsem v něm nenalezl asi osm publikací, které student uvádí v textu (Martin, 1991; Bunc, 2006; Jebavý, 2014; Kohlíková, 2012; Dovalil, Choutka, 2012; Perič, 2010...).

BP na mě dělá dojem, že ji student napsal z větší části s využitím vlastních zkušeností, bez důkladné konzultace se svým školitelem a občas ji doplnil o pár starších publikací od domácích autorů. Zahraniční se tu až na výjimky nevyskytuje.

Studentovi doporučuji pracovat mnohem více s odbornou domácí i zahraniční literaturou, provést komparace obdobných BP a DP na zadané téma, vhodněji se vyjadřovat, protože v BP není prostor na hovorové výrazy používané při tréninku s klienty. Jedná se o odborný a vědecký text!

**Oponent bakalářské práce:**

Jméno, tituly: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

V Praze dne: 25. 4. 2016

Podpis: