

Katedra tělesné výchovy UK PedF
POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor a název práce: Michael Štěpánek
Silový trojboj pro začátečníky

Oponent: PaedDr. Otakar Mojžíš

1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce

Student si zvolil pro svou práci zajímavé téma, ve kterém seznamuje čtenáře se silovým trojbojem. Ve své práci si stanovil za cíl navrhnout ideální tréninkový plán pro začátečníky, a tím jim umožnit vyvarovat se chyb a usnadnit jim dosažení dobrých výsledků v daném sportu.

2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Je zde velmi dobře zpracovaná teoretická část, ve které student seznamuje čtenáře s historií tohoto sportu, jsou zde podrobně zpracovaná pravidla a používané pomůcky. V dalších kapitolách se pak věnuje anatomii, výživě včetně biochemie, vitamínům, minerálům a proteinovým nápojům. V závěru sestavil vhodný tříměsíční tréninkový plán pro začínající sportovce na základě vlastních zkušeností, na základě znalostí elitních trojbojařů a studia dostupných pramenů. Tím také prokázal schopnost pracovat s odbornou literaturou a ke zpracování využil 13 literárních a 15 internetových zdrojů.

3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

S ohledem na zpracované téma, nebyly zde stanoveny žádné hypotézy.

4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Viz bod 3.

5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statistické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.

V diskuzi se věnuje rozhovoru se dvěma respondenty, kteří jsou zkušenými závodníky a v daném sportovním odvětví dosáhli velmi dobrých výsledků.

6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), přínos a využití výsledků.

V závěrech práce se student věnuje řešení problémových otázek začínajících závodníků a snaží se je připravit pro závodní dráhu bez zbytečných chyb. Práce by mohla být přínosem pro učitele TV, kteří se ve své práci věnují tomuto sportovnímu odvětví.

7. Formální stránka práce (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Po formální stránce práce splňuje požadavky na ni kladené. Má odpovídající rozsah a je pečlivě zpracována. Vytknout lze „ideální tréninkový plán“, strečink a protahování a drobné chyby v textu včetně abstraktu.

Jsou zde také dobře zpracované přílohy posilování a posilování na posilovacích strojích.

8. Celkové hodnocení práce (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Celkově hodnotím práci jako průměrnou, která má dobře zpracovanou teoretickou část, kde student úspěšně využil uváděnou literaturu a svoje dovednosti a zkušenosti z tohoto oboru.

Práci k obhajobě doporučuji

Návrh klasifikace:

Otázky k obhajobě: 1) Vysvětlete princip superkompenzace.

Datum: 21. 5. 2018

Podpis: