

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Tereza Kuncová
Téma práce	Využití kompenzačního cvičení a novodobých pomůcek ve fitness
Cíl práce	Cílem práce je popsat využití novodobých a balančních pomůcek ve fitness centrech a také vliv tohoto cvičení jako kompenzaci na špatné držení těla.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Michal Štohanzl

Rozsah práce	63 stran
stran textu	56
literárních pramenů (cizojazyčných)	40 (2)
tabulky, grafy, přílohy	0,0,1

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:

x

Práce je doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň: **výborně – velmi dobře**

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Otázky k obhajobě:

- 1) V diskuzi uvádíte, že každý se musí zaměřit na dostatečné protahování zkrácených svalů před i po posilování (str. 52). Liší se podle vás protahování, které se zařazuje na začátek a na konec cvičební jednotky?
- 2) V závěru tvrdíte, že je potřeba brát ohledy na genetické parametry a z jejich výsledků upravit trénink (str. 55). Jaké genetické parametry máte na mysli a jak konkrétně hodláte určovat jejich úroveň a následně zakomponovat tento faktor do tréninku?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Autorka zvolila pro svou bakalářskou práci téma, které je v současné době zvyšující se nabídky ve fitness centrech jistě aktuální. Pro její řešení zvolila metodu rešerše. Touto metodou se snaží porovnat různé pohledy na danou problematiku. Pro větší výpovědní hodnotu práce by bylo vhodné konfrontovat popis problematiky s konkrétnějšími případy studií, které zjišťovali vliv balančních cvičení na svalové disbalance a tím podpořit uváděné benefity tohoto typu cvičení. Dále by bylo vhodné přidat názory zahraničních autorů na danou problematiku.

Myslím si, že je až příliš nadnesené, když tvrdíte o vaší práci, že by měla sloužit k zdokonalení znalosti v oblasti kompenzace (str. 8). V celé práci vycházíte totiž z poznatků jiných autorů a bez originálního nového výzkumu se k tomuto cíli těžko můžete přiblížit.

Doporučil bych vyhledat vhodnější odbornou literární oporu z oblasti anatomie a kineziologie pro kapitoly č. 3 a 4 – svaly, postura, stabilita, rovnováha, které jsou pro práci s těžšími. Zde ve většině případů čerpáte z publikací (např.: Jarkovská, 2005; Jebavý, Zumr, 2009), které jsou primárně koncipovány především jako zásobníky cviků.

Navrhuji vyhýbat se obecným a lehce zpochybnitelným frázím, jako např.: str. 54: „...že s balančními pomůckami je zábava, vědí všichni, ...“ str. 11: „V dnešní době je to tak, že ženy se snaží o úbytek tukové složky a oproti tomu muži, chtějí nárůst svalové hmoty.“ V případě, že podobné obraty chcete použít, je nutno je obhájit, nejlépe citací z relevantního zdroje. Upozorňuji na překlepy, které mohou změnit smysl celé věty např.: str. 52: fyzické x fázické svaly.

I přes výše uvedené připomínky se jeví práce jako zdařilá a je zřejmé, že autorka má za sebou zkušenosti z praxe, které vedou k zájmu o danou problematiku. To se také odráží v kapitole 6 – balanční cvičení, kde je patrná snaha posunout doporučení a znalosti, o kterých jsme byli informováni v předchozích oddílech do praktického tréninku s využitím balančních pomůcek.

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: Michal Štohanzl, Mgr.

V Praze dne: 5.9.2013

Podpis: