

# POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce: PhDr. Jaroslav Křištofič

Jméno studenta: Aneta Vosejpková

Jméno oponenta práce: Mgr. Monika Pinkavová

Název bakalářské práce:

Atributy flexibility ve sportovní gymnastice dívek

## Cíl práce:

Popsat a vymezit flexibilitu jako pohybovou schopnost, techniku pohybu jako proces a vyjádřit jejich průnik, vzájemné vazby. Vyprofilovat význam flexibility ve vztahu k výkonu ve sportovní gymnastice dívek. Tím jsou míněny atributy vztahující se k rozsahu pohybu v kloubních spojeních z hlediska estetických kritérií, účelné techniky pohybu a zdravotní prevence.

## 1. Rozsah:

* stran textu	70
* literárních pramenů (cizojazyčných)	celkem 63, cizojazyčných 12
* tabulky, grafy, přílohy	29 obrázků v textu

## 2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti		X	
* vstupní údaje a jejich zpracování		X	
* použité metody		X	

## 3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce			X	
hloubka provedené analýzy ve vztahu k 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			

## 4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná průměrná

## 5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

1. Jaké je charakteristické držení těla sportovních gymnastek?
2. Dle jakých kritérií jste volila počet cvičení zaměřených na daný tělesný segment?
3. Jak byste změnila provedení cviku č. 14 vzhledem k aplikaci u cviku č. 26? Napadlo by Vás, jak tento cvik provést komplexněji? Zkuste se zamyslet nad propojením cviku č. 16 s cvičením 22. Myslíte si, že odraz z nohou u cvičení 22 je vhodný, případně uveďte jaká jsou úskalí.
4. Uvádíte, že rozvoj pohyblivosti není u dětí oblíben. Co byste navrhovala, kromě uvedené soutěže, jako motivační prvek?

Bakalářská práce je velmi dobře zpracována z hlediska struktury a přehlednosti bez větších gramatických chyb. Studentka prokázala schopnost pracovat jak s českou, tak zahraniční literaturou ve velkém rozsahu. V praktické části uvedla 28 protahovacích cvičení, která rozdělila do pěti skupin (statický, dynamický strečink, celková ohebnost, flexibilita s balančními nároky, propojení flexibility a techniky pohybu). Výběr cvičení je vcelku odpovídající zaměření práce, jsou však všeobecně známa a používána, chybí zde inovativní přístup. Skupina cvičení zabývající se propojením flexibility a techniky pohybu, které si kladla studentka jako cíl práce obsahuje pouze tři cvičení a jsou velmi podobného charakteru, co se týče provedení a nároků na flexibilitu.

## 6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO NE

## 7. Navržený klasifikační stupeň

velmi dobře

**Datum: 29.4.2015**

---

**podpis**