

# POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Jméno vedoucího práce:**

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

**Jméno studenta:**

Andrea Dvořáková

**Jméno oponenta práce:**

Mgr. Šárka Panská

**Název diplomové práce:**

Body styling - zásady a praktická realizace

**Cíl práce:**

Cílem práce je seznámení s pohybovým programem Body styling, ověření vhodnosti programu pro muže a ženy bez předešlých zkušeností a ověření navrženého programu z hlediska ovlivnění hmotnosti, procenta tělesného tuku a kosterní svaloviny.

**1. Rozsah:**

* stran textu	99
* literárních pramenů (cizojazyčných)	celkem 63 (včetně int. zdrojů), cizojazyčných 7
* tabulky, grafy, přílohy	26 tabulek, 3 grafy, 5 str. příloh (18 obr.)

**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			
<b>4. Využitelnost výsledků práce v praxi:</b>	nadprůměrná	průměrná		

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

Přesto, že je práce zpracována velice pečlivě a svědomitě nevyvarovala se studentka některých drobných chyb a překlepů:

str. 6, 11, 12, 19, 20

Závažnější chyby způsobené spíše nepozorností je třeba v práci opravit:

str. 27 ... "Je řízena vegetativním nervstvem a je tedy autonomní (*neovládána* naší vůlí)",

str. 40 podlopatkový sval *není* m. supraspinatus,

str. 48 nepřesnosti v odborné terminologii - podřep *nemůže být roznožný*, stejně tak jako nemohou být *roznožené špičky*,

uvádět, že jsou *paže* v připažení je zbytečné (vyskytuje se již ve slovním základu slova *připažit*),

str. 68, 69 - nepřesná rytmizace, chyby v terminologii

str. 69 a 72 - v tab. 7 a 9 není uvedena rytmizace - proč???

Formátování textu uvnitř tabulek se zásobníky cviků není nejvhodnější. Naopak je velmi hezky zpracována obrazová dokumentace, která názorně doplňuje popisy jednotlivých cviků a činí tak práci srozumitelnou i pro čtenáře neorientující se v odborném tělocvičném názvosloví.

Domnívám se, že výše popsání nedostatky významně nesnižují obsahovou hodnotu předkládané práce a po nutných opravách se zařadí mezi velmi přínosné a podnětné práce využitelné v tělovýchovné praxi.

Otázky k obhajobě:

1. Co je to rytmizace pohybu, jak a k čemu se využívá a proč je pro cvičení důležitá?

Proč v některých případech rytmizujete cvičení na 6dob někde na 8 dob a někde na 10 dob a někde vůbec?  
Jak je to s rytmizací pohybu při cvičení s hudbou?

2. Co byste změnila nebo upravila v intervenčním programu a jaká další doporučení pro praxi byste navrhla po zkušenostech s projektem diplomové práce?

6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

7. Navržený klasifikační stupeň

výborně

Datum: 3.9.2015

\_\_\_\_\_ podpis

