



## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce:

doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Jméno studenta:

Hana Zalotěnková

Jméno oponenta práce:

PhDr. Petra Fořterová, Ph.D.

Název diplomové práce:

Sborník cviků a variabilní tréninkový plán pro zlepšení silových schopností začátečníků

Cíl práce:

Sestavit sborník cviků na rozvoj silových schopností začátečníků a z nich následně variabilní vzorový tréninkový plán.

### 1. Rozsah:

* stran textu	86
* literárních pramenů (cizojazyčných)	45 (5)
* tabulky, grafy, přílohy, obrázky	3, 0, 0, 89

### 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:**

Téma práce je zajímavé a přínosné do praxe. Bohužel po formální stránce je práce zatížena celou řadou nedostatků. Zejména v rešerši literatury se téměř na každé stránce objevila řada chyb v interpunkci, hrubých chyb a špatného skloňování, chybějících slov apod. Název práce by bylo vhodné doplnit o věkovou skupinu, na kterou je téma cíleno. Stavba práce je logická, ale kapitola 2 by bylo vhodnější nazvat Teoretická východiska, kapitola Metodika práce by měla být samostatnou hlavní kapitolou. Číslování stránek začíná až u kapitoly Úvod jako 1. strana, což není správně, dále po str. 24 následuje strana 1 a následně strana 33. Úvod práce by měl být zaměřen na vzhled do dané problematiky, ale autorka zde převážně popisuje, co je v práci zpracováno. Citace literatury je podle platné normy ISO, ovšem s některými nedostatky. Přímé citace v textu jsou uvedeny chybně, chybí zde strana, ze které bylo citováno. V textu se dále vyskytla řada nepřesných citací (Dovalil a Perič, 2010; Petráčková, 1995; Jebavý, Hojka a Kaplan, 2014; Jebavý a Doležal, 2013; Greenberg, 2004; Hálková, 2005 atd.). Jednalo se buď o uvedení jen jednoho autora a ne dalších spoluautorů nebo kolektivu, nebo prohození autorů či uvedení jiného roku. V souhrnu literatury jsou uvedeny některé tituly, které nejsou citovány v textu (např. Dovalil, 1983; Hall a Brody, 2005; Jarkovská a Jarkovská, 2005 a 2009). Na stranách 10 a 11 se objevují stejné odstavce „Doporučený časový úsek...“, stejně tak na stranách 18 a 20 „Cviky byly vybrány...“.

Z obsahového hlediska mám k práci následující připomínky. Některé podkapitoly jsou velmi stručné, obsahují např. pouze jeden odstavec. Celkově je rešerše literatury zpracována spíše povrchně, jedná se většinou pouze o informace z jednoho citačního zdroje, nedochází zde k informacím, jak se na daný problém a tematiku dívají další autoři. Kapitola diskuze není diskuzí, jedná se spíše o závěr a shrnutí. Nedochází zde k žádné konfrontaci s jinými pracemi a výzkumy podobného typu ani k diskuzi expertů. V práci se objevila řada terminologických nepřesností – např. dýchání pusou, váha těla, vrchní a sporní část těla, rozpažování apod. Stejně tak u popisů cviků se objevily nepřesnosti v gymnastickém názvosloví – např. stoj mírně rozkročný, velký krok do boku atd. V metodice práce chybí uvedení výzkumných metod a jejich popis na základě metodologické literatury.

Charakteristika souboru expertů není příliš přehledná a není dostatečná. U cvičení s názvem „Zapažování“ je popis a obrázek, který ale představuje „upažení“.

**Otázky k obhajobě:**

1. Na str. 13–14 uvádíte následující tvrzení: „Někteří doporučují zařadit lehké protahovací cviky zaměřené na posilované partie. Jiní zase tvrdí, že je to nevhodné.“ Vyjmenujte autory, kteří se ztotožňují s prvním tvrzením a autory, kteří zastávají spíše druhou variantu.
2. V návrzích tréninku není uvedena pauza mezi jednotlivými sériemi. Jak dlouhá by měla být?
3. Cílíte na věkovou skupinu 15–18 let a tvrdíte, že jsou tito lidé obecně zdraví, bez svalových dysbalancí a tělesných kontraindikací. Máte tuto informaci z relevantních zdrojů, že to platí obecně pro takto starou populaci?
4. Myslíte si, že pro začátečníka je vhodné začínat posilování s přídanou hmotností?
5. Z vašeho závěru vyplývá, že jste se zaměřila na trénink v posilovně. Proč? Daly by se všechny vámi navržené cviky aplikovat buď do domácího prostředí, aby byly dostupné všem zájemcům, popřípadě na workautová hřiště? Pokud ne, jak byste je upravila?
6. Charakterizujte soubor expertů podrobněji s uvedením věku, pohlaví, tréninkovými zkušenostmi, vzděláním atd. a popište, jak probíhala veřejná diskuze.

**6. Doporučení práce k obhajobě:**

ANO

NE

**Datum:** 14.8.2024



PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
Katedra tělesné výchovy  
Univerzita Karlova