



Oponentní posudek na bakalářskou práci

Autor/ka BP: Lukáš Abraham
Studijní obor: Geografie - tělesná výchova
Název práce: Využití reciproční inhibice v kondičním posilování
Vedoucí práce: Mgr. Václav Bittner

Hodnotící kritéria	Splňuje bez výhrad	Splňuje s drobnými výhradami	Splňuje s výhradami	Nesplňuje
A. obsahová				
V práci jsou vymezeny základní a dílčí cíle, které jsou v koncepci práce patřičně rozpracovány. Cíle jsou adekvátně naplňovány.	☐	☐	☒	☐
Práce splňuje cíle zadání.	☐	☐	☒	☐
Studující využívá a kriticky vybírá sekundární a/nebo primární literaturu.	☐	☒	☐	☐
Práce má vymezen předmět, je využito odpovídajících metodologických postupů.	☐	☒	☐	☐
Výstupy výzkumných částí jsou adekvátně syntetizovány a je o nich diskutováno.	☐	☐	☒	☐
V práci je využita odborná terminologie a jsou vysvětleny hlavní pojmy.	☐	☒	☐	☐
V práci jsou formulovány jasné závěry, které se vztahují ke koncepci práce a ke stanoveným cílům.	☐	☐	☒	☐
B. formální				
Práce vykazuje standardní poznámkový aparát a jednotný způsob citací v rámci práce, je typograficky jednotná.	☒	☐	☐	☐
Studující dodržuje jazykovou normu, text je stylisticky jednotný.	☐	☐	☒	☐
Text je soudržný, srozumitelný a argumentačně podložený.	☐	☒	☐	☐
C. přínos práce (tvůrčí přístup studujícího, kompilační hodnota, využití pro praxi)	☐	☐	☒	☐

Celkové hodnocení práce (max. 1700 znaků):

Autor se ve své práci věnuje využití reciproční inhibice v kondičním posilování. Jeho úkolem bylo vybrat sadu posilovacích cviků kosterního svalstva celého těla a uspořádat je tak, aby vzniklý kondiční program respektoval principy reciproční inhibice. I když tento základní požadavek student splnil, práce působí poněkud povrchním dojmem. Autor se dle mého názoru nevěnuje celé problematice v hlubších souvislostech. Postrádám zejména komplexnější anatomicko - kineziologický pohled a celkovou preciznost při dělení těla na jednotlivé posilovací jednotky (segmenty). S tím pak souvisí jen málo propracovaná a nekoncepční kapitola 5 - "Kondiční program na bázi reciproční inhibice". Ta místo toho, aby byla vrcholem celého díla, naopak práci degraduje. Autor využívá poměrně málo zdrojů, které jsou v převážné většině starší pěti let. Zcela chybí diskuze nad různou úrovní cvičenců, kteří budou program využívat. Z těchto důvodů předkládaná diplomová práce sice má význam pro praxi, ale svým nepřehledným zpracováním pravděpodobně každého čtenáře odradí. Po formální stránce zmiňuji slabou stylistickou jednotnost díla.

Práce splňuje požadavky na udělení akademického titulu bakalář:

ANO

Práci doporučuji k obhajobě:

ANO

Návrh klasifikačního stupně:

dobře

Náměty pro obhajobu (max. 1500 znaků):

1. Můžete na základě anatomicko - kineziologického hlediska hlouběji objasnit, proč jste lidské tělo rozdělil na právě ty segmenty, které v práci používáte?
2. Jaké jsou hlavní důvody, proč by měly cvičební programy respektovat principy reciproční inhibice?
3. Je Vámi sestavený kondiční program univerzální? Pro kterou skupinu cvičenců, z hlediska jejich zdatnosti, je tento program nejvhodnější a naopak nejméně vhodný?

Datum: 5.6.2011

Podpis: _____