

Písemné hodnocení bakalářské práce

Autor/ka BP: **Radek Polnický**
 Název práce: **Sborník posilovacích cviků s obouručními a jednoručními činkami**
 Vedoucí práce: **Mgr. Jan Charousek**

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 primární a/nebo sekundární 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*	☐	☐	☐	☐
D. Posouzení původnosti textu				
Zjištěná shoda textu (dle IS STAG/Theses):	0 %			

Slovní hodnocení významu zjištěné shody:

Nulová shoda. Práce není plagiát.

Slovní hodnocení práce:

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvoření sborníku posilovacích cviků s obouručními a jednoručními činkami. Hlavní i dílčí cíle byly splněny. Vytvořený sborník by měl sloužit jako základní pomůcka cvičencům v posilovně KTV TUL. U vytvořeného sborníku oceňuji kvalitní fotografie s přiloženým srozumitelným popisem prováděných cviků. Sborník obsahuje popis základních zapojených svalů, varianty provedení daného cviku a v jakých sportech je daný cvik využitelný. Autor dále stručně popisuje historii posilování, věkové zvláštnosti u posilování s činkami a rozděluje základní svalové skupiny. Práce obsahuje velké

množství obrázků, které vhodně doplňují teorii. Kladně bych chtěl ohodnotit využití zahraniční literatury. Závěrem bych rád zmínil velký přínos této bakalářské práce, zejména pro posilovnu KTV TUL. Vytvořený sborník by tak mohl pomoci jak začínajícím cvičencům, tak i ostatním cvičencům pro ověření správnosti provedení daného cviku.

Práce splňuje požadavky na udělení akademického titulu Bc.:

ANO

Práci doporučuji k obhajobě:

ANO

Návrh klasifikačního stupně:

výborně

Náměty pro obhajobu:

Ohodnoťte současný stav cvičenců v posilovnách (správnost prováděných cviků, treninková jednotka, využití strojů, svalové dysbalance)?

Datum: 25.05.2018

Podpis: _____