

## Oponentní posudek na bakalářskou práci

<b>Autor/ka BP:</b>	<b>Aneta Lejsková</b>
<b>Studijní obor:</b>	<b>7401R003 - Rekreatologie</b>
<b>Název práce:</b>	<b>Vypracování kondičního plánu pro vybraného jedince</b>
<b>Vedoucí práce:</b>	<b>Mgr. Petr Jeřábek, Ph.D.</b>

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

**Celkové hodnocení práce** (max. 1700 znaků):

Práce je zpracována na 77 stranách, autorka využila 33 zdrojů včetně 15 internetových.

V práci je formulován konkrétní cíl, k dosažení jsou stanoveny logické dílčí úkoly.

V následujících kapitolách se autorka poměrně podrobně věnuje teoretickým pojmům a poznatkům z oblastí souvisejících bezprostředně s pohybovou činností (kondice, zatížení, sportovní trénink, výživa,...). Vzhledem k charakteru práce jsou tyto kapitoly rozpracovány velmi podrobně. Naopak větší pozornosti by podle mne zasluhovala kapitola věnovaná vlastním kondičním programům.

Hlavní cíl práce naplňují kapitoly 6 a 7, které se věnují tvorbě konkrétního kondičního plánu a jeho vyhodnocení a diskuzi. Jsou popsány vybrané pohybové aktivity, charakterizována osoba pro kterou byl plán sestaven i vytčené cíle, kterých mělo být po absolvování kondičního plánu dosaženo. Jsou i vybrány a popsány testy, pomocí kterých bylo hodnocení prováděno. Vlastní výsledky měření jsou zpracovány v přehledné tabulce a komentovány v diskuzi. Závěr shrnuje výsledky práce a autorka dává i určitá doporučení pro další pokračování či sestavení podobných kondičních plánů. Celý konkrétní plán je pak v příloze.

Po formální stránce má práce určité drobné nedostatky (především hlavní kapitoly nezačínají na nové stránce), ty však zásadně nesnižují její úroveň.

**Práce splňuje požadavky na udělení akademického titulu bakalář:**

**ANO**

**Práci doporučuji k obhajobě:**

**ANO**

**Návrh klasifikačního stupně:**

**velmi dobře**

**Náměty pro obhajobu** (max. 1500 znaků):

Jaká byla hlavní kritéria pro výběr pohybových činností zařazených do kondičního plánu?

Datum: 19.8.2015

Podpis: \_\_\_\_\_

