Fakulta sportovních studií

Posudek oponenta bakalářské práce

Vedoucí:	Mgr. Lenka Kotková
Studium:	FSpS B-TV SEBS kombin. [sem 6]
Název práce:	Analýza posilovacího tréninkového plánu pro začátečníka ve fitness centru
Oponent:	Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
Fakulta:	Fakulta sportovních studií
Jméno studenta:	Jiří Brumovský
Pracoviště:	Katedra gymnastiky a úpolů

Závažnost tématu, aktuálnost, originalita: A

Splnění cíle práce: C

Logická stavba práce: B

Práce s literaturou: D

Adekvátnost použitých metod: B

Kvalita analýzy výsledků vzhledem k tématu: C

Využitelnost výsledků práce pro obor: C

Formální a stylistická úroveň práce: E

Výsledek: doporučuji k obhajobě

Konkrétní připomínky k práci:
Student si stanovil příliš rozsáhlý cíl práce. Text obsahuje neformální názvy a sklouzává do populárního jazyku. Autor občas zapomíná, že jde o vědeckou práci, nikoli o brožuru pro začátečníka v posilovně. Přesto tyto nedostatky jsou v teoretické části praktické úvahy o motivaci začátečníka k pohybové aktivitě a návrh na výběr fitcentra. V textu místy není zřejmé, do jaké míry a ze kterých zdrojů jsou jednotlivé části převzaty či zda se jedná o původní autorův text. Pozitivní stránkou práce je celostní pohled na posilovací tréninkový plán, kde je zmíněn i strečink ve smyslu kompenzace. Práce je doplněna o CD s několika obrázky, ze kterých je zřejmé, na které svaly je daný cvik zacílen. Úroveň práce snižují překlepy a nekonzistentnost a nepřesnost v odborné terminologii při popisu cviků.

Otázky k obhajobě:
Jakého věku, zdravotního stavu a pohlaví by měl být začátečník, kterému je určen Vámi navrhovaný posilovací tréninkový plán?

Navrhovaná klasifikace: C

Závěr:
Student splnil standardní požadavky kladené na vypracování tohoto typu práce.

V Brně dne 23. 5. 2014

.....
Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.