

HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2010/2011

Jméno studenta: Kateřina Hufeislová
Studijní obor: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělání
Téma bakalářské práce: Pohybová stimulace hamstringů v plaveckém tréninkovém procesu se zřetelům k dybalančním náchylnostem (interaktivní DVD)

Typ bakalářské práce

- výzkumný
- metodický
- výukové médium (videopořad apod.)
- kompilační
- projektový

Oponent práce: Mgr. Petra Šrámková

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Vymezení problému, definice teoretických východisek, formulace vědecké otázky	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Metodický postup vypracování	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Závěry a jejich formulace	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Splnění cílů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Formální zpracování práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Originalita zvoleného tématu a jeho zpracování	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Grafická stránka práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M) Celkový dojem z práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat práci klasifikačním stupněm:

- výborně
- velmi dobře
- dobře
- nevyhovující

Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Předložená práce je po obsahové i formální stránce na velmi vysoké úrovni. Nevykazuje závažnějších nedostatků; překlepy a gramatické chyby (např. aby jste) se vyskytují jen ojediněle, chyby v názvosloví bohužel častěji (např. stoj pokrčmo, stoj roznožný, stoj zkřížmo). V práci postrádám ukázkou diagnostiky hamstringů a stereotypu extenze v kyčelním kloubu.

Každý sportovní výkon je významně determinován kvalitou posturální funkce a fyziologickou souhrou svalových skupin. Z uvedených důvodů bychom v tréninkovém procesu měli těmto oblastem věnovat dostatečnou pozornost, k čemuž nás autorka svou prací vybízí. Práci tedy hodnotím za přínosnou zejména pro sportovní praxi.



Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

- Z jakého důvodu chybí fotodokumentace posilování hýžd'ových svalů - svalová oblast úzce komunikující s hamstringy?
- Hmity/švihy v rámci obecného rozcvičení hamstringů - ano nebo ne?
- K jakým nejzásadnějším chybám protahování hamstringů dochází v tréninkovém/tělovýchovném procesu?
- K jakým fyziologickým změnám kardiovaskulárního systému dochází při pohybu ve vodním prostředí?
- V závěru autorka vyjadřuje názor, že extrémní protaženost má svá negativa. Může toto tvrzení u obhajoby blíže rozebrat?

V Plzni, dne 10. května 2011

podpis oponenta práce