

# POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce:

PhDr., PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.

Jméno studenta:

Jaroslav Kára

Název práce:

Hokejová příprava různých věkových kategorií – posilování s vlastním tělem versus posilování na strojích

Cíl práce:

Na základě odborné literatury a rozhovorů porovnat jednotlivé postupy posilování s vlastní vahou a na strojích při přípravě mimo led. Dále, který z obou uvedených typů posilování je vhodnější pro konkrétní věkové kategorie.

1. Rozsah:

* stran textu	83
* literárních pramenů (cizojazyčných)	26 (2) včetně internetových zdrojů
* tabulky, grafy, přílohy	5 /15/ 3

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce			x	
samostatnost diplomanta při zpracování tématu		x		
logická stavba práce		x		
práce s literaturou včetně citací			x	
adekvátnost použitých metod		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň			x	

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

průměrná

5. Vyhodnocení podobnosti práce (%):

48%

6. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Jedná se o druhý pokus o obhajobu přepracované bakalářské práce. Z toho vyplývá vysoké procento podobnosti (48%)

Lední hokej, jako náš úspěšný a populární sport, inspiroval J. Káru k vytvoření bakalářské práce o vhodnosti a efektivita posilování hokejistů s vlastní vahou v kontrastu s posilováním s umělou zátěží. Tato problematika bývá velmi často diskutována v souvislosti se sportem i tělesnou výchovou mládeže a jejím zdravím. Zvolené téma se tedy jeví jako velmi aktuální. Autor ve své práci používá opět metodu standardizovaného rozhovoru. Domnívám se, že by se lépe osvědčil terénní výzkum, takto mohou být výsledky poněkud zavádějící. Zajímavá je kapitola Diskuze obracející se k výzkumným otázkám a výsledkům šetření. Autor se v ní také zabývá limity a přínosy svého výzkumu. Závěry akcentují autorovy výzkumné poznatky. Textu práce je přijatelný a v podstatě odpovídá nárokům, které jsou kladeny na tento typ kvalifikační práce. Celkově mohu konstatovat, že bakalářská práce je sice nesporně zajímavá, ale autor při naplňování jejích cílů zůstává někdy stát v polovině cesty. Vznikající práci diplomant pravidelně konzultoval.

*Otázka k obhajobě:*

*Jak si představujete vhodnou podobu „hravého posilování," které uvádíte na s.74 ?*

**7. Doporučení práce k obhajobě:**

ANO

**8. Navržený klasifikační stupeň**

**Datum: 15. 5. 2024**

---

**podpis**