

## **Hodnocení diplomové práce**

### **Posudek vedoucího práce**

- Jméno autora:** Bc. Petra Hanusová
- Studijní obor:** Učitelství pro střední školy - tělesná výchova; Učitelství pro 2. stupeň ZŠ - německý jazyk a literatura
- Název práce:** Core trénink na 2. stupni základní školy
- Vedoucí práce:** Mgr. Tomáš Roztočil
- Téma práce:** Je aktuální, podle vybraných hledisek hodnotí obsah a efektivitu hodin tělesné výchovy se zaměřením na core trénink.
- Téma bylo v literatuře:** Téma je specificky úzce zaměřeno, práce má totožnou metodiku výzkumu s dalšími třemi pracemi.
- Zaměření práce:** Původní práce, je součástí výzkumného záměru vedoucího práce, který je zaměřen na hodnocení obsahu a efektivity hodin tělesné výchovy s různým kondičním zaměřením.
- Práce je zaměřena:** Empiricky.
- Jazyková a stylistická úroveň práce:** Odpovídá požadované úrovni.
- Rozsah práce:** Autorka splňuje požadavky na rozsah a formu takto specificky zaměřené diplomové práce. Práce má 65 stran, obsahuje 20 tabulek (z toho 8 vzorových příprav na hodinu TV), 127 obrázků vztahujících se k anatomii, aktivaci a posilování hlubokého stabilizačního systému.
- Použitá literatura:** Aktuální a odpovídá zadání tématu, autorka se orientovala v širokém spektru literatury zabývající se touto problematikou.
- Počet uváděných titulů:** Odpovídá požadavkům, autorka uvádí 47 pramenů.
- Citace v textu:** Přiměřená, odpovídající požadavkům na citace odborných pramenů.
- Zpracování výsledků:** Je na požadované úrovni, kterou si vyžaduje zadání a zaměření práce. Výpovědní hodnota výsledků prezentovaných v tabulkách a grafech odpovídá záměru celého šetření.

**Formální stránka práce:** Struktura práce a členění kapitol splňuje formální požadavky kladené na práci s výzkumným zaměřením. Odpovídá současným standardům interpretace odborného textu. Diplomantce jsem navrhl rozdělit praktickou část práce na metodickou a výzkumnou. Téma práce, její cíle, úkoly, obsah a závěry logicky navazují. Práce je realizována na požadované formální úrovni.

**Využitelnost pro praxi:** Je vysoká. Práce byla realizována s cílem jejího využití v učitelské praxi především po metodické stránce. Autorka navrhuje 3 typy hodin TV se zaměřením na aktivaci HSS pomocí core tréninku. Počínaje vzorovou přípravou na hodinu TV, dále uvádí podrobný rozbor obsahu hlavních částí hodin s názornou obrazovou dokumentací a metodickými poznámkami.

Další možnost využití jsem jako vedoucí práce zaměřil na její využití jako opory pro odborné předměty na KTVS, např. didaktika tělesné výchovy, kondiční cvičení a moderní pohybové formy. Výsledky závěrečného porovnání hodin TV se zaměřením na core trénink objektivizují jejich obsah a průběh z mnoha vybraných pohledů jako jsou chronometráž, hodnoty charakteristik průběhu zatížení a názorná fotodokumentace. V případě zaměření hlavních částí hodin TV na aktivaci HSS je záznam tepové frekvence jako ukazatele intenzity zatížení doplňkovým ukazatelem. Hlavním metodickým cílem hlavních částí hodin bylo zvládnout techniky aktivaci HSS v různých podmínkách a základy core tréninku.

**Cíl práce:** Splněn.

**Úroveň závěrečné práce:** Odpovídá formálním požadavkům kladeným na závěrečnou práci na Univerzitě Hradec Králové, odpovídá věcným a obsahovým požadavkům kladeným na závěrečnou práci na Univerzitě Hradec Králové.

**Konkrétní náměty, připomínky nebo otázky vyžadující doplnění u obhajoby:**

Prosím autorku, aby se pokusila shrnout své zkušenosti a pocity z praktické realizace těchto hodin TV a odezvy u žáků.

Úroveň a metodické zaměření práce navazující na další tři práce s totožnou metodikou vytváří podmínky pro jejich komplexní zpracování a publikování.

**Hodnocení:**

Tomáš Roztočil