

# POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Autor práce:** Bc. Ondřej Regál

Vliv rozdílného způsobu silového tréninku na tělesné složení, posturální stabilitu a svalovou a explozivní sílu u skupin závodníků v Men's physique a

**Název práce:** vrcholových Street Workout atletů

**Autor posudku:** PhDr. Petr Šťastný Ph.D.

oponent práce\*

**V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce (filosofické, historické ...)**

**Body**

0-4

**1 Aktuálnost problematiky, originalita práce, společenská potřeba práce...**

4

*Práce je aktuální vzhledem k potřebě nezávislého hodnocení rozdílných způsobů rozvoje a udržování tělesné kondice.*

**2 Úroveň a kvalita teoretické části práce (přehled poznatků). Samostatnost zpracování, vhléd autora do problematiky, literární prameny, využití databází, zahraniční literatury...**

1

*Autor využívá dostatečného množství české literatury a je schopen je interpretovat a kompilovat. Nicméně vůbec nevyužívá dostupné odborné literatury, která hodnotí vliv kalisteniky na tělesný rozvoj viz:*

Kaya, D. O., Duzgun, I., Baltacı, G., Karacan, S., & Colakoglu, F. (2012). Effects of calisthenics and pilates exercises on coordination and proprioception in adult women: a randomized controlled trial. *Journal of sport rehabilitation*, 21(3), 235-243.

Franks, B. D., & Moore, G. C. (1969). Effects of calisthenics and volleyball on the AAHPER fitness test and volleyball skill. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 40(2), 288-292.

Tsourlou, T., Gerodimos, V., Kellis, E., Stavropoulos, N., & Kellis, S. (2003). The effects of a calisthenics and a light strength training program on lower limb muscle strength and body composition in mature women. *Journal of strength and conditioning research*, 17(3), 590-598.

Beecher, C. E. (1867). *Physiology and calisthenics: For schools and families*. Harper.

*Na str. 7 je uvedena citace „Aktin 2015“ která chybí v referenčním seznamu (plný text citované literatury doporučuji přinést k obhajobě).*

*Dále se autor práce dopouští neadekvátního a nepodloženého tvrzení v kapitole 2.9.2, kdy uvádí rozdíly mezi cvičení „street workout“ a Men's Physique. Např. Glut -Ham Raises jsou cvičení, využívaná (pod názvem Nordic Curl) u všech sportovních odvětví včetně hráčů fotbalu a soutěžících v kulturistice a fitness viz:*

Schache, A. (2012). Eccentric hamstring muscle training can prevent hamstring injuries in soccer players. *Journal of physiotherapy*, 58(1), 58.

Macdonald, B., O'Neill, J., Pollock, N., & Van, B. H. (2018). The single-leg Roman chair hold is more effective than the Nordic hamstring curl in improving hamstring strength-endurance in Gaelic footballers with previous hamstring injury. *Journal of strength and conditioning research*.

*Dalším ze cviků uvedených jako specifický pro street-workout je shyb. Je v podstatě nepřijatelné tvrdit, že by závodníci Mens Physique nezařazovali do tréninku různé varianty shybů!!! Rozdíl mezi přístupy je v podstatě ten, že závodníci v mens Physique mohou využít jakékoliv cvičení včetně street-workout, ale street workout nevyužívá volné činky a stroje! V další části práce není s tímto faktem víceméně dále počítáno.*

**3 Formulace cílů a záměrů práce, případně výzkumných otázek, hypotéz...**

1

*Cíle jsou definovány jasně a vhodně, ale v samotné realizaci cíle nejsou podloženy žádným podkladovým materiálem (pouze na str. 38 je zmínka o formuláři tělesných aktivit). V práci totiž chybí jak detailní, tak obecné tréninkové plány (rozpisy) zahrnutých probandů. V podstatě nevíme, při jakém výběru cviků, jakým způsobem a v jakém objemu zahrnutí probandů cvičili před samotným testováním i v dlouhodobém kontextu.*

*Hypotéza H3 neříká, v čem má spočívat srovnatelnost posturální stability (tu lze srovnávat patrně vždy po jejich měření).*

**4 Metodika práce, využití adekvátních metod a technik zpracování (výzkumných, statistických, jiných)...**

1

*Metodika práce je na dostatečné úrovni, nicméně v práci není statisticky ošetřena problematika nízkého počtu probandů ověřením Normality dat, užitím Kruskal Walli ANOVA, T testu apod., ikdyž autor tuto problematiku několikrát zmiňuje. V metodách rovněž chybí popis dle jakého vzorce či autora byla počítána výška výskoku.*

**5 Zpracování výsledků práce, interpretace výsledků...**

4

*Interpretace výsledků je provedena stručně a přehledně vyznačena v tabulkách. Ve většině tabulek a grafů chybí měřené jednotky.*

**6 Diskuze práce, závěry práce, teoretický a praktický přínos práce...**

1

*Diskuze je v podstatě jen popisem výsledků s ohledem na hypotézy, bez praktické aplikace, kterou jsi dané výsledky zasluhují.*

**7 Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...**

3

*Po formální i grafické stránce práce splňuje patřičné požadavky. Stylistická úroveň je se dá popsat jako stručná a výstižná, což je vzhledem k tématu žádoucí. Jako kladnou stránku hodnotím i fakt, že autor neodbíhá od zvoleného tématu ke spekulacím či pouze okrajovým aspektům výzkumné tematiky.*

**8 Celkové hodnocení práce a její specifika, nové trendy... Spolupráce, iniciativa a zájem autora o kvalitní zpracování, spoluúčast na výzkumných, rozvojových projektech (vedoucí práce)...**

3

*V práci lze vyzdvihnout snahu o pospání aktuálních inovativních trendů.*

**Poznámky,  
doplňky  
posuzovatele:**

Práce je charakteristická přímočarým přístupem k plnění cíle a snahou o jednoduchou interpretaci výsledků. Nicméně v práci chybí její nejpodstatnější části a to jasný a přesný popis rozdílů v tréninkovém zatížení probandů. Dále je v teoretické části pomínuto mnoho poznatků ke efektu cvičení s vlastní tělesnou hmotností a efektu silového tréninku závodníků men's physique.

**Otázky k  
obhajobě:**

Otázka č. 1: Můžete zdůvodnit nepotvrzení hypotéz H1 a H4 na příkladu srovnání tréninkových plánů vybraných probandů (alespoň a jednoho konkrétního)?

Otázka č. 2: Na str. 46 uvádíte signifikantní rozdíl u zkoumaných skupin FFMI a na str. 66-67 tento rozdíl neuvádíte, které tvrzení tedy platí a proč?

Body  
celkem

Hodnocení celkem: *Doporučuji - nedoporučuji práci k obhajobě:*

26

Práci doporučuji/~~nedoporučuji~~ k obhajobě\*

Návrh klasifikace práce: *Dobře*

Datum:

1.9. 2018

Podpis:



\* *nehodící se vymažte nebo škrtněte*

BODY	NÁVRH KLASIFIKACE	
27 a více	A	Minimálně dva body v každé položce
23 až 26	B	Minimálně jeden bod v každé položce
19 až 22	C	Minimálně jeden bod v každé položce
15 až 18	D	Maximálně jedna "nulová" položka