

## **Posudek oponenta bakalářské práce Karolíny Tesařové: Vliv intervalu odpočinku na rychlou sílu**

Předložená bakalářská práce má rozsah 60 stran včetně příloh a seznamu literatury.

Práce se věnuje praktické problematice vlivu intervalu odpočinku na rychlou sílu. Název by měl přesněji vystihovat podstatu práce. Asi nejde o vliv na tuto pohybovou schopnost, ale na vlastní výkon v oblasti rychlé síly a konsekvantně pozitivní ovlivnění přínosu tréninku prací s délkou intervalu odpočinku.

U tabulek by stálo za to uvést jednotky měření, tedy, že jde o časový údaj.

s. 16 – Kdežto relativní síla je nejvyšší hmotnost břemene vydělená hmotností břemene. Tuto formulaci prosím vysvětlit.

s. 29 – dřep vzadu s činkou na ramenou vzadu s dosedem, názvoslovně asi správně dřep vzadu nebo dřep s činkou na ramenou vzadu. Pak je tu otázka definice dřepu a podřepu, což zná česká literatura. Zahraniční pracuje s pojmem dřep a rozlišuje tři polohy. Vzhledem k popisu cviku zde šlo spíše o podřep anebo dle zahraniční literatury polodřep či paralelní dřep.

s. 33 – metodika zjišťování 1OM – následně se navyšovalo o cca 25% a zmenšoval počet opakování přibližně o 3. Výchozí zátěž tedy byla jen váha osy, tedy 20 kg anebo jiná. Zvyšovalo se o 25 % z původní zátěže anebo o 25 % z předchozí zátěže. Přibližně o 3 je hodně relativní pojem. Nebylo by vhodné v jedné tabulce uvést ke každému probandovi postup zjištění 1OM i absolvované zátěže a počet opakování.

s. 34 - ...různě velké lavice. Asi lépe různě vysoké lavice.

s. 43 – Cohonovo koeficient účinku  $d$ , lépe Cohenův ... nebo zkráceně Cohenovo  $d$

Otázky:

Vysvětlit rozdíl mezi dřepem vzadu a vpředu z hlediska zapojení svalů.

Je rozdíl mezi dřepem a podřepem (hlubokým dřepem a paralelním dřepem) z hlediska tréninkového efektu?

Jaké důvody vedly autorku k volbě intervalů odpočinku, použitých v práci.

Předložená bakalářská práce splňuje požadavky na bakalářské práce a doporučuji ji k obhajobě.

Hodnocení:

Pavel Červinka  
V Praze 24. 4. 2019