

Posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno posluchače	Dennis Karel Hlava
Název práce	Vliv modifikace dechové techniky na zvednutou zátěž při bench-pressu
Cíl práce	Hlavním cílem této práce je určení hmotnostních rozdílů zvednuté zátěže během cvičení bench-pressu při velikostech odporu 1RM, 4RM, 8RM a 12 RM za použití odlišných dechových technik (VM - Valsalvův manévr, PAC - lung packing, HB - hold breath, RB - obrácené dýchání FBP - volní dýchání spojené s rovným bench – pressem) u středně pokročilých, až pokročilých cvičenců v oblasti silového tréninku.
Vedoucí bakalářské práce	Doc., PhDr. Petr Šťastný PhD.

náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
praktické zkušenosti	x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x	

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x

Hodnocení

Zpracovaná bakalářská práce hodnotí vliv modifikace dechového vzorce při bench-pressu na zvednutý odpor, což je velmi aktuální téma v rámci silového tréninku. V teoretické části je provedena podrobná rešerše za použití dostačujícího množství citované literatury, která postihuje všechny aspekty provedení experimentu. Konečný výběr sledovaných proměnných je s ohledem na potřeby praxe adekvátní. V praktické části je dostatečně popsán sběr dat, jejich kvantifikace i statistické zpracování. Při statistickém zpracování student využívá přiměřené metody ANOVY, jejíž interpretaci plně zvládá. Výsledky práce jsou aplikovatelné do praxe. Uchazeč prokázal dostatečnou schopnost samostatné práce v oblasti rešerše literatury, provedení experimentu, zpracování dat, interpretace dat a propojení teoreticko-praktického přístupu.

Práce splňuje veškeré formální požadavky kladené na bakalářskou práci.

Na základě uvedeného je práce doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

Velmi Dobře

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Vedoucí bakalářské práce:

Jméno, tituly: PhDr. Petr Šťastný PhD.

Podpis:

V Praze dne: 6. 5. 2019

