

Posudek vedoucího práce: Mgr. Daniel Jurák, PhD.

Student: Bc. Jaroslav Nezdara

Diplomová práce: Vliv posilovacího cvičení na Biokineticu do plaveckého výkonu na 50 m kraul

Diplomová práce pana Nezdary patří do kvantitativního výzkumu, kde pomocí řízeného experimentu zvyšuje sílu horních končetin probandů na plaveckém trenažéru.

Pan Nezdara o dané téma projevil zájem, což se projevilo i během realizaci výzkumu a zpracování diplomové práce.

Téma práce není příliš závažné, ale v rámci doktorského studia jsme řešili rozdělení pohybového cvičení na specifické, semispecifické a nespecifické a tato práce nám pomáhá si ujasnit některé souvislosti již řešené.

Pan Nezdara není závodní plavec a ani neabsolvoval specializaci plavání, proto bylo zpracování a udržení odborné úrovně teoretické části náročnější, než kdyby zpracovával problematiku tréninku sportovních her.

Náročnou experimentální část, především organizaci výzkumu, jeho průběh, analýzu a následné zpracování dat zvládl velice dobře. V průběhu přípravy na výzkum se autor setkal s jediným problémem, což byl výběr probandů do výzkumu, který musel být řízený a s nízkým počtem účastníků.

Pan Nezdara pracoval velice samostatně a to po celou dobu přípravy a v průběhu výzkumu. Spolupráce byla nekonfliktní a velice vstřícná jak v průběhu experimentu, tak i během sepisování diplomové práce.

Na základě provedeného posudku konstatuji, že Bc. Jaroslav Nezdara je způsobilý k samostatnému řešení odborných problémů. Práci doporučuji k obhajobě. Navrhované hodnocení „výborně“.

Otázky k obhajobě:

1. Jaká frekvence, intenzita a doba cvičení na plaveckém trenažéru je efektivní pro rozvoj svalové síly horních končetin pro nespecialisty?
2. Jaká jiná, obecná posilovací cvičení byste doporučil, aby nedošlo cvičením na trenažéru k přetížení pohybového aparátu horních končetin?

V Praze dne 3. 9. 2019

Mgr. Daniel Jurák, PhD.