

## Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Ondřej Zeman
Téma práce	Vliv agonistické a antagonistické dvojsérie na submaximální výkon v bench presu
Cíl práce	Hlavním cílem této práce je zjistit vliv pořadí cviků a typu série na submaximální výkon v BP, při velikosti odporu 4RM a době odpočinku 4 min.
Vedoucí bakalářské práce	Doc. PhDr Miroslav Petr, Ph.D.

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

kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
stupeň splnění cíle práce		x		
samostatnost při zpracování tématu				nelze hodnotit
logická stavba práce		x		
práce s českou literaturou včetně citací			x	
práce se zahraniční literaturou včetně citací			x	
adekvátnost použitých metod		x		
hloubka provedené analýzy		x		
stupeň realizovatelnosti řešení		x		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)			x	
stylistická úroveň			x	
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy ...	vysoké	průměrné	nízká	nejsou
použití analýz, matem. Statistických a jiných metod, komparací apod.	ve velké míře	přiměřené	částečné	absentuje
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	ve větší míře	částečná	nížší	nevyužitelnost
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh. Části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	vysoce funkční	funkční	méně funkční	neuspokojivé

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

nebo **podtrhněte**

x

přiměřené

### Připomínky a otázky k obhajobě:

Předložená bakalářská práce se věnuje zajímavému tématu, přesto, nebo snad právě proto bych očekával kvalitnější zpracování. Za nedostatky práce spatřuji především následující:

- Abstrakt je souhrnem práce, který je jasným popisem vytyčených cílů, uskutečněných úkolů a jednoduchou interpretací výsledků a který se zároveň v databázích vyskytuje odděleně od celého textu. Proto zařazení takto vysokého počtu zkratk v abstraktu považuji za nevhodné a matoucí.

- Výběr literatury pracuje zejména s popularizujícími zdroji. Očekával bych hlubší ponoření do primárních zdrojů v rámci zkoumané tematiky.
- Terminologie má pracovat se zavedenými pojmy v české literatuře, proto užívání „série“ namísto „set“ mi připadá adekvátní. K dalším nevhodným popisům patří „vzrušení NS“, „historie kontrakcí“, „lokty trčely“ apod.
- Práce obsahuje celou řadu nepředností v interpretacích předchozích zjištění, např.:
  - str. 18: „Studie od Brada Jona Schoenfelda (2018) dokazuje, že skupina, soustředící se na kontrakci svalu během cvičení, měla vyšší hypertrofii cvičených svalů oproti skupině kontrolní.“ Co prováděla skupina, která se na své kontrakce nesoustředila?
- Způsob citování v textu je nestandardní. Je zcela zbytečné vypisovat celý název zdroje (název studie) do samotného textu.
- Názvy a číslování obrázků/grafů má být standardně nad nikoliv pod těmito objekty.
- Číslování dle obsahu nedodržuje zavedenou logiku. Proč názvy kapitol jako *Bench press* či *Veslařský přitah* jsou na první úrovni číslování, *Francouzský tlak* je na druhé úrovni číslování?
- Reference nedodržují jednotný styl, viz např. kurzíva v názvu časopisu. U časopiseckých zdrojů se zároveň standardně neuvádí link.
- V závěrech a diskuzi dochází k desinterpretaci zjištěných výsledků! Použitý design nemůže přinést odpověď, zda zkoumané způsoby provedení sérií mají nebo nemají vliv na nárůst maximální síly apod. Jedinou možnou interpretací je rozdíl v objemu zatížení, neboť dedukce, že při vyšším objemu odvedené práce dojde i vyššímu nárůstu síly je pouhým předpokladem nikoliv naměřeným zjištěním.

### Otázky k obhajobě:

- 1- Zamyslete se nad úpravou designu studie, pokud byste chtěl jednoznačně prokázat vliv použitých sérií na přírůstky síly (nebo případně nárůst svalového objemu – svalovou hypertrofii).

**Práce je/~~není~~ doporučena k obhajobě**

**Navržený klasifikační stupeň:**

Dobře

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

**Oponent bakalářské práce:**

Jméno, tituly: Doc, PhDr. Miroslav Petr Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 13. 1. 2020