

Bc. Dominik Kolinger - Lokální a globální efekt sub-maximálního dřepu na post-aktivační zvýšení výstupního svalového výkonu

Oponentský posudek diplomové práce

Student zvolil práci z oblasti silového tréninku a vlivu potenciace na specifické testové ukazatele. Práce má vysokou kvalitu s možnostmi dalšího vylepšení, které by bylo vhodné zvážit při předpokládané publikaci ve vědeckém časopise.

Teoretická část je zpracována výborně, autor využívá aktuálních poznatků ze zahraniční literatury. Práce neobsahuje „vycpávkové“ kapitoly a popisuje současný stav poznání v dané problematice.

Metodická část má určité nedostatky. Ten nejzásadnější je volba potenciační aktivity, kdy dle současných poznatků nelze provést 4 opakování s 90% jednorázového opakovacího maxima. Prosím o vysvětlení, k jaké redukci nebo úpravě došlo, aby tato potenciace byla vůbec splnitelná. Dále chybí uvedení metodiky, jak byla počítána výška výskoku. V uvedení tréninku (tab. 5) je nutné i doplnit hladiny intenzity vzhledem k 1 OM u jednotlivých cviků a intervaly odpočinku, případně další parametry zatížení, které zpřesní cílový efekt silového tréninku. Při uvádění výrobce přístroje či softwaru, doporučuji uvést i město, případně stát v USA. V deskriptivních údajích se vyskytuje pojem standardní chyba (pravděpodobně ze standard error of the mean), doporučuji používat pojem střední chyba průměru.

Výsledková část by měla být prezentována mnohem jasněji s dominantním využitím tabulek a grafů. Doporučuji využít redukované údaje v tabulkách, které jsou uvedeny v příloze. Při využití grafů, bych doporučil pro vykreslení efektu PAP využít průměr \pm směrodatná odchylka (místo střední chyby průměru), případně využít krabicové grafy.

V diskusi se autor odvolává na nízkou úroveň trénovanosti a nízkou úroveň silových schopností probandů, což koresponduje s nálezy zahraničních autorů. Otázkou zůstává, zda kvůli nízké silové úrovni je vhodná potenciace na hladině 90 % 1 OM. Autor vyvozuje přiměřené závěry ze své studie.

Diplomová práce vykazuje minimální podobnosti s jinými texty a splňuje nároky kladené na diplomovou práci studenta FTVS UK.

Otázky pro obhajobu jsou uvedeny v textu posudku, prosím o vysvětlení.

Navržené hodnocení: výborně

V Praze 26. 8. 2021

Mgr. Vladimír Hojka, Ph.D.