

Posudek oponenta magisterské práce

Jméno posluchače	Bc. Zuzana Muniová
Téma práce	Energetická náročnost cvičení na stabilních a nestabilních plochách
Cíl práce	Cílem práce bylo zjistit rozdíl cvičení na nestabilních plochách proti cvičení na stabilních plochách vzhledem k energetickému výdeji organismu.
Vedoucí bakalářské práce	PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.

Náročnost práce na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
Teoretické znalosti		X	
Praktické zkušenosti		X	
Podkladové materiály, vstupní data a jejich zpracování		X	

Kritéria hodnocení práce	Známka			
	1	2	3	4
Název práce	X			
Téma práce a její aktuálnost		X		
Teoretická fundovanost autora	X			
Formulace cílů práce	X			
Adekvátnost použitých metod	X			
Celkový postup řešení	X			
Práce s daty a informacemi	X			
Hloubka provedené analýzy	X			
Členění a logická stavba práce	X			
Práce s odbornou literaturou	X			
Formální úprava práce (text, grafy tabulky)	X			
Stylistická úroveň	X			
Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	X			
Splnění cílů práce	X			
Závěry práce a její formulace	X			
Odborný přínos práce a její praktické využití		X		

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

X

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Magisterská práce je průměrně náročná na teoretické, praktické a podkladové zpracování. Formulace cílů práce je konkrétní a jasná. Práce obsahuje adekvátní metody a postupy pro realizaci experimentu.

S výjimkou kapitoly č. 3 – „Silové schopnosti“, která na úkor kapitoly 3.3 „Stimulace silových schopností na nestabilních plochách“ zabírá zbytečně mnoho místa, je práce logicky a tematicky vhodně uspořádána. Výzkumná část práce se skládá z cílů, metodiky, výsledků, diskuze a závěru. Všechny podkapitoly jsou obsahově a tematicky vhodně uspořádány a kvalitou plní požadavky diplomové práce.

Otázky k obhajobě:

1. Jaká je svalová aktivita při cvičení na balančních pomůckách ve srovnání se cviky na stabilní podložce?

2. Pro koho jsou vhodné cviky na balančních pomůckách a z jakého důvodu?

3. Jaké jsou limity a rizika spojená se cvičením na balančních pomůckách?

Práce je doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

1

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 12.6. 2022