

Posudek na bakalářskou práci

Název práce: Porovnání vlivu 4 různých metod zotavení na opalovaný lezecký výkon

Autor: Patrik Chovan

Cílem práce bylo porovnat vliv 4 různých metod zotavení na opakovaný lezecký výkon.

Autor správně zvolil experimentální typ studie ke splnění vytyčených cílů. Čerpal z kredibilních zdrojů, citoval především zahraniční odborné studia a publikace. Práce je na 39 stranách včetně citací. V teorii se autor zabýval fyziologickými principy svalové kontrakce, únavy a zotavení v rozsahu dostačujícím na úrovni bakalářské práce. Cíle i hypotézy vycházejí z teoretických východisek. Metodika je zpracována v souladu s požadavky kladenými na experimentální typ studie.

Výsledky jsou vyhodnoceny základní deskriptivní statistikou, což je naprosto postačující pro daný problém a počet testovaných.

V diskuzi konfrontoval autor svá zjištění se soudobými studiemi a v závěru dostatečně shrnul výsledky své experimentální studie.

Práci považuji za nadstandardní. Mállokdy se povede uspořádat experiment v bakalářské práci.

Doporučuji pokračovat v tématu v následném magisterském studiu.

Několik poznámek ke zkvalitnění textu:

Pozor na zbytečné překlapy:

- opakovaně tečka před citací

- skloňování autorů

- překlapy ve jménech autorů

Pro příští práce bych dále doporučil věnovat se novým studiím k teorii svalové únavy a zotavení. Uváděná teorie únavy při anaerobně-glykolytických aktivitách (LA-/H+) je dnes již zpochybňována.

V Praze 1.9.2010

Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

