

### Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	<b>Bc. Boris FARKAŠ</b>
Téma práce	Silový trénink a jeho determinanty
Cíl práce	Cílem práce je navrhnout, aplikovat a zjistit vliv sestaveného programu na snížení podílu podkožního tuku a zvýšení svalové hmoty.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Miroslav Semerád

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	86
literárních pramenů (cizojazyčných)	24
tabulky, grafy, přílohy	28, 5, 5

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	x			
praktické zkušenosti		x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování	x			

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	x			
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		x		
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.		x		
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části DP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			

Odovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

**výborně**

**Práce je - není doporučena k obhajobě.**

Práci doporučuji k obhajobě

**Navržený klasifikační stupeň:**

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

**Výborně**

**Otázky k obhajobě:**

1. Vysvětlit příčinu nárůstu svalové hmoty horních končetin ( 85 s.).
2. Jak by autor aplikoval získané zkušenosti u více jedinců (85 s.).
3. Vysvětlit pojem „nevhodné stravování“ (78 s.).

**Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Na práci oceňuji především přehledné zpracování tématu. Velmi kvalitní literární rešerši problematiky rozvoje silových schopností ve sportu. Za velmi dobrou považuji orientaci autora v oblasti výživových doplňků a jejich možné aplikace.

**Oponent diplomové práce:**

Jméno, tituly:

Mgr. Miroslav Semerád

V Praze dne: 2. ledna 2014

Podpis: