

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Juraj MACHO
Téma práce	Ovplyvnenie hypertrofie svalstva aplikovaním vybraných posilňovacích metód
Cíl práce	Zjistit, jestli má na nárůst svalového hmoty větší vliv posilování s využitím 70-80% 1-RM při 8. -12. Opakováních nebo metoda s využitím 90-95% 1-RM při 3.-6. Opakováních, při nezměněné dietě po dobu intervence.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Miroslav Semerád

Rozsah práce	
stran textu	54
literárních pramenů (cizojazyčných)	6
tabulky, grafy, přílohy	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 BP 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			

Odpovídající 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

Otázky k obhajobě:

1. Jakou další metodou by autor posuzoval svalovou hypertrofií?
2. Pro jaké druhy sportů by autor doporučil tuto posilovací metodu?
3. Čím si vysvětluje autor překvapivost výsledku práce.

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Na práci oceňuji především přehledné zpracování tématu, dobrou literární rešerši problematiky rozvoje silových schopností ve sportu. Za velmi dobrou považuji orientaci autora v oblasti výživy.

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly:

Mgr. Miroslav Semerád

V Praze dne: 4. 9. 2014

Podpis: