

Oponentský posudek diplomové práce

Jméno vedoucího práce:

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Jméno diplomanta:

Martin Švec

Název diplomové práce:

Interval odpočinku při explosivně silovém tréninku

Cíl práce:

zjištění optimálního intervalu odpočinku pro explosivně silový trénink

1. Rozsah:

* stran textu	54
* literárních pramenů (cizojazyčných)	46 (8 zahraničních)
* tabulky, grafy, přílohy	7 tabulek,, 7 obrázků, 2 přílohy

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce		x		
<i>Práci by pomohl lepší design experimentu na základě pilotních studií.</i>				
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
<i>Části zaměřit na fyziologickou podstatu problematiky, především na energetické zdroje a rychlost jejich obnovy</i>				
logická stavba práce		x		
<i>Obecná kapitola o testování patří do teoretické části, je možné ji i vynechat.</i>				
práce s literaturou včetně citací	x			
<i>Autor využívá v teoretické části rovnoměrně domácí a zahraniční literaturu a aktuální poznatky</i>				
adekvátnost použitých metod		x		
<i>Výběr cviků a celý design experimentu by měl vycházet z doporučení pro explosivně-silový trénink. Vzhledem ke specifickým testům je vhodné tato doporučení implementovat do daných podmínek testování (odhad kritické vzdálenosti, výška odhodu).</i>				
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
<i>Práce je přehledná. V tabulkách jsou výsledky jednotlivých probandů prezentovány přehledně.</i>				
stylistická úroveň	x			
<i>Práce má výbornou stylistickou i jazykovou úroveň</i>				

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
--	-------------	----------	-------------

5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Jaké adaptační mechanismy nastávají v silovém tréninku?

Jak budete upravovat intervaly odpočinku, pokud chcete vyvolat vybraný způsob adaptace?

6. Doporučení práce k obhajobě:

ANO

NE

7. Navržený klasifikační stupeň

velmi dobře

Datum: 11.1.2018
