

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Dennis Karel Hlava
Téma práce	Úroveň rychlostních schopností a agility u elitních hráčů fotbalu (15-17 let).
Cíl práce	Hlavním cílem této práce je určení hmotnostních rozdílů zvednuté zátěže během cvičení bench-pressu při velikostech odporu 1RM, 4RM, 8RM a 12 RM za použití odlišných dechových technik (VM - Valsalvův manévr, PAC - lung packing, HB - hold breath, RB - obrácené dýchání a FBP - volní dýchání spojené s rovným bench – pressem) u středně pokročilých, až pokročilých cvičenců v oblasti silového tréninku.
Vedoucí bakalářské práce	Doc. Ph.Dr Miroslav Petr, Ph.D.

náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
praktické zkušenosti	x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x	

kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
stupeň splnění cíle práce		x		
samostatnost při zpracování tématu				nelze hodnotit
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 ...	vysoké	průměrné	nízká	nejsou
použití analýz, matem. Statistických a jiných metod, komparací apod.	ve velké míře	přiměřené	částečné	absentuje
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	ve větší míře	částečná	nížší	nevyužitelnost
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh. Části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	vysoké funkční	funkční	méně funkční	neuspokojivé

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

nebo podtrhněte

x

přiměřené

Připomínky a otázky k obhajobě:

Zpracovaná bakalářská práce kompiluje literaturu týkající se různých dechových technik u velmi častého základního silového cviku bench press. Teoretická část je řešena jednoduchou kompilací a s využitím dostatečného množství zahraniční literatury. Diskuze je poměrně málo rozvinutá vůči praktickým doporučením a je převážně opakováním zjištěných výsledků. V tabulkách je využito zbytečně velkého počtu desetinných míst a grafy jsou v PDF verzi málo čitelné (v tištěné verzi přijatelná forma). I přes výše uvedené nedostatky práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci a může mít částečně praktické využití. V průběhu obhajoby by měla být praktická využití dostatečně vysvětlena.

Otázky k obhajobě:

- 1- Objasněte proč je u techniky „dechová technika volní dýchání“ stejná zvedaná zátěž jako u technik Valsalvův manévr a Hold breath?
- 2- Diskutujte praktickou aplikaci Vašich zjištění.

Práce je/~~není~~ doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

Velmi Dobře

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

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: Doc, PhDr. Miroslav Petr Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 5. 5. 2019