

## Posudek vedoucího diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. et Bc. Dominik Uher
Téma práce	Vliv cvičení s omezením krevního průtoku na nárůst svalové síly-meta-analytická studie
Cíl práce	Cílem této práce bylo na základě systematické rešerše posoudit velikost efektu cvičení s omezením krevního průtoku na nárůst svalové síly, a determinovat hlavní faktory, které moderují tento nárůst
Vedoucí diplomové práce	Doc. Jiří Baláš, Ph.D.

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			
samostatnost při zpracování tématu	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 BP (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x
---

Dominik Uher byl původně zapojen do širšího experimentálního projektu o účincích restrikce krevního oběhu při izometrickém tréninku o nízké a vysoké intenzitě na vaskulární odezvu a rozvoj svalové síly a hypertrofie. Bohužel, současná pandemická situace přerušila intervence po vstupních měřeních a diplomant zvolil téma rešeršní práce. Toho se ujal příkladně.

Z dostupných kredibilních zdrojů se pokusil najít vztah mezi možnými moderátory tréninkového efektu s vaskulární okluzí a jejich účinkem na nárůst svalové síly. Ačkoli je deklarován účinek tréninku s vaskulární okluzí na mnoho fyziologických parametrů, téma síly je diskutováno stále více v tréninkové sportovní praxi. Autor postupoval dle doporučovaných postupů pro metaanalytické studie PRISMA a dokázal se vypořádat s rozdílným designem výzkumných studií (studie s různým typem kontroly experimentálního faktoru). Práce je logicky uspořádaná, výsledky (především tab. 5) ukazují na hloubku provedené analýzy, které

jsou dostatečně a dovedně diskutovány v kontextu praktického využití. Závěry práce shrnují současný stav poznání o faktorech s moderujícím vlivem při tréninku s vaskulární okluzí.

### **Práce je doporučena k obhajobě**

Otázky k obhajobě: K vaskulární okluzi dochází i při běžné svalové kontrakci. Při jakých procentech maximální volní kontrakce může docházet k žilní a tepenné okluzi? Jaká je implikace do tréninku hypertrofie svalu?

### **Navržený klasifikační stupeň:**

výborně
---------

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

### **Vedoucí diplomové práce:**

Jméno, tituly:

Doc. Jiří Baláš, Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 7. 6. 2021