

Posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno posluchače	Martin Machura
Název práce	Rozdíl svalové aktivity při bench pressu s velikostí odporu 1RM a 4RM
Cíl práce	Hlavním cílem této práce je porovnat svalovou aktivitu triceps brachii, latissimus dorsi, anterior deltoideus, posterior deltoideus, pectoralis major pars sternalis, pectoralis major pars clavicularis u bench pressu mezi jednotlivými částmi koncentrické fáze u jednoho opakování s velikostí odporu 1RM a posledního opakování z celkových čtyř s velikostí odporu 4RM u středně pokročilých sportovců praktikujících silový trénink.
Vedoucí bakalářské práce	Doc., PhDr. Petr Šťastný PhD.

náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
praktické zkušenosti	x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x	
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:		x	

Hodnocení

Zpracovaná bakalářská práce hodnotí průběh koncentrické fáze při bench-pressu z pohledu normalizované amplitudy svalové aktivity, což je velmi aktuální téma v rámci silového tréninku. V teoretické části je provedena dostatečná rešerše za použití dostačujícího množství citované literatury. Konečný výběr sledovaných svalových skupin a porovnání je s ohledem na potřeby praxe adekvátní. V praktické části je dostatečně popsán sběr dat, jejich kvantifikace i statistické zpracování. Při statistickém zpracování student využívá přiměřené metody T testu, jejíž interpretaci zvládá, ale není plně popsán v metodice. Uchazeč prokázal dostatečnou schopnost samostatné práce v oblasti rešerše literatury, nicméně práce je poměrně nekonkrétní z pohledu interpretace v propojení teoreticko-praktického přístupu.

Práce splňuje veškeré formální požadavky kladené na bakalářskou práci.

Na základě uvedeného je práce **doporučena k obhajobě**

Navržený klasifikační stupeň:

Dobře

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

Vedoucí bakalářské práce:

Jméno, tituly: PhDr. Petr Šťastný PhD.

Podpis:

V Praze dne: 1.6.2021

