

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Martin Machura
Téma práce	Rozdíl svalové aktivity při bench pressu s velikostí odporu 1RM a 4RM
Cíl práce	Cílem 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, Ph.D.

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

kriteria 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:

Zpracování práce odpovídá požadavkům, je systematické a vhodně strukturované. Odpovídajícím způsobem se postupovalo s vytěžením literárních zdrojů. Analýza Tunitin vykazuje 19% podobnost, tato však naplněna formálními texty, ustálenými frázemi nebo řádně citovanými zdroji.

Otázky k obhajobě:

- 1- Diskutujte, proč je aktivita m. triceps v rámci experimentu vyšší ve srovnání s jinými svalovými skupinami.
- 2- Popište základní mechanismy vnitrosvalové koordinace, díky kterým je zajišťována intenzifikace svalové práce.

Práce ~~je/není~~ doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

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: 18. 6. 2021