

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Lucia Krajčoviechová
Téma práce	Efekt lokálního a komplexního aktivního zotavení na opakovaný izometrický výkon flexorů prstů
Cíl práce	Komparace efektu tří druhů aktivního zotavení na opakovaný izometrický výkon flexorů prstů
Vedoucí diplomové práce	doc. Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.
Oponent diplomové práce	Mgr. Dominika Krupková

Rozsah práce	
stran textu	57
literárních pramenů	42
tabulky, grafy, přílohy	14

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			
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	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

Navržený klasifikační stupeň: velmi dobře

Otázky k obhajobě:

Proč jste volila intenzitu zatížení při aktivním zotavení dle maximální síly na liště?

Proč jste určovala intenzitu zatížení při aktivním zotavení lezením dle tepové frekvence?

Jak si vysvětlujete velké snížení opakovaného výkonu při použití zotavení HK a HDK?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Autorka práce si zvolila velmi zajímavé aktuální téma, které má potenciál uplatnit se v tréninkové praxi. Formální zpracování je na velmi dobré úrovni, avšak se zde objevuje pár pravopisných chyb a nevhodných výrazových prostředků („umělými chytmi“, „no bez síly by lezec ztěžka uspěl“ apod.). Práce s českými a zahraničními literárními prameny zcela splňuje požadavky na tento typ práce.

Práci doporučuji k obhajobě.

Metodika práce

Soubor - malý počet účastníků

Použité metody – autorka uvádí, intenzitu zatížení při aktivním zotavení na liště 20% z maximálního výkonu na liště, což není úplně vhodná intenzita pro zotavení. Dále autorka uvádí intenzitu zatížení pro lezení na lezeckém ergometru 60% SF max., což je metoda ne úplně vhodná pro měření intenzity při lezení.

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: Mgr. Dominika Krupková

V Praze dne:

Podpis: