

POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

AUTOR DIPLOMOVÉ PRÁCE: BC. JIŘÍ RADOVNICKÝ

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE: SROVNÁVACÍ STUDIE PREDIKČNÍCH ROVNIC PRO VÝPOČET HODNOTY 1-RM U DŘEPU A MRTVÉHO TAHU

VEDOUCÍ PRÁCE: MGR. JOSEF FEDÁK

VOLBA TÉMATU A ZAMĚŘENÍ PRÁCE:

Autor se zabývá problematikou predikčních rovnic pro výpočet hodnoty jednoho opakovacího maxima 1-RM a porovnává přesnost rovnic jednotlivých autorů vzhledem k reálně maximálnímu překonanému odporu ve stanovených disciplínách, kterými byly dřep a mrtvý tah.

Při volbě tématu autor vychází ze svých několikaletých osobních zkušeností se silovým tréninkem, jehož přínosy zúročoval na závodech v silovém trojboji.

Téma bylo autorem vybráno vhodně z hlediska jeho studijního zaměření.

STRUKTURA PRÁCE, VHODNOST ZVOLENÉHO POSTUPU A POUŽITÝCH METOD:

Práce je rozvržena do sedmi kapitol, které jsou logicky strukturované a navzájem provázané. Kapitola 2 je teoretická, zbylé jsou zaměřeny na autorovo praktické šetření. V první kapitole autor uvádí důvody volby tématu práce.

V kapitole 2, kde autor řeší teoretická východiska práce, je první podkapitolou řešena odborné a vědecké literatury. Rozsah použité literatury a ostatních informačních zdrojů svědčí o autorově zájmu o téma predikčních rovnic. Autor pracoval s literaturou samostatně a prokázal, že se dokáže orientovat v odborném textu. Autor extenzivně využil hlavně zahraniční odborné studie vzhledem k aktuálnosti tématu a nedostatku klasických odborných zdrojů. V práci vhodně cituje a odkazuje na literaturu.

V podkapitolách 2.1 – 2.5 teoretické části své práce se parciálně odchyluje od tématu práce a zahrnuje zde i témata, která s tématem práce souvisí pouze okrajově.

Od podkapitoly 2.6 se v krátkosti věnuje dřepu a mrtvému tahu a jeho vlivu na organizmus, determinantům silového výkonu a v kapitole 2. 10 nás seznamuje s teoretickým zázemím kvalitativního výzkumu.

Kapitola 3 je věnována cílům a úkolům práce, které jsou vhodně zvoleny s přihlédnutím ke specifikům diplomové práce. Autor v této kapitole správně zahrnuje omezení a vymezení předkládané studie.

Kapitola 4 popisuje metodiku práce, použité zařízení, nářadí, činky, kotouče a další příslušenství nezbytné pro realizaci studie. Daná zařízení specifikuje, uvádí standardizace, vymezení a omezení metodiky.

Dále specifikuje použité metody výpočtu predikčních rovnic podle jednotlivých autorů a způsob a postupy testování.

Pátou kapitolou jsou výsledky testování a jejich analýza. Z textu jsou patrné autorovy praktické zkušenosti a logické postupy. Autor dokázal výsledky dobře zapracovat. V práci postrádám lepší grafickou interpretaci výsledků, která ale není nezbytná.

Diskuze a závěry zhodnocují výsledky práce a poukazují na další možnosti pokračování ve výzkumu.

ODBORNÁ ÚROVEŇ, VLASTNÍ PŘÍNOS, SPOLUPRÁCE S VEDOUCÍM:

Práce má dobrou odbornou úroveň. Nejlépe lze hodnotit aktuálnost zvoleného tématu a nutnost pracovat se zahraničními studii, díky čemuž nebyla orientace v tématu úplně jednoduchá. Je patrné, že se autor v dané problematice orientuje a prokázal odpovídající schopnosti. Spolupráci s vedoucím hodnotím jako výbornou. Autor pravidelně konzultoval a byl při tvorbě práce samostatný a aktivní.

ROZSAH PRÁCE, JAZYKOVÁ, STYLICKÁ A FORMÁLNÍ ÚPRAVA:

Počet stran o jednu stranu nespĺňuje standardní rozsah. Práce je vhodně doplněna přílohami. Je psaná srozumitelně, čtivě, stylisticky i formálně úhledně. Práce jinak splňuje požadavky kladené na diplomovou práci.

PŘIPOMÍNKY, NÁMĚTY:

Jak lze využít výsledky vašeho výzkumu pro praxi?

Jaký si myslíte, že by byl vliv na výsledky použití dalšího příslušenství, např. lifterských opasek, bandáží, apod.?

HODNOCENÍ:

Práci doporučuji k obhajobě a hodnotím ji stupněm výborně.

V Praze dne 12. září 2014

Mgr. Josef FEDÁK