

## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jiří Srch

Téma práce: Vliv řízeného posilování na sílu trupu a horních končetin u bývalých plavců a hobby sportovců

Úroveň silových schopností je bezesporu jedním ze zásadních faktorů sportovního výkonu napříč nejrůznějšími sportovními odvětvími. I v plavání se pohlíží na sílu (jakožto pohybovou schopnost), jako na jeden z klíčových parametrů, se kterým v rámci sportovní přípravy trenéři a sportovci pracují. Posouzení vlivu řízené intervence na zlepšení svalové síly horních končetin a trupu je tedy stále poměrně naléhavé a aktuální téma.

Posuzovaná bakalářská práce je zpracována na 65 stranách, včetně příloh, svým rozsahem i výčtem použitých literárních zdrojů odpovídá kladeným požadavkům, Podíl zahraničních zdrojů je poměrně velký. Jednotlivé části práce jsou přehledně řazeny, jsou zde vhodně voleny teoretické celky, práce s odborným textem a dodržování bibliografických norem je na velmi dobré úrovni.

Teoretická část práce přináší ucelené informace ke zvolené oblasti, v rámci kapitol 2.6 (Metody posilování) a 2.7 (Tvorba tréninkového programu) bych ale uvítal použití dalších, případně aktuálnějších zdrojů. Autor cituje výhradně z elektronického zdroje Zahradník, Korvas, 2012. Cíle a úkoly práce jsou definovány srozumitelně, výzkumné otázky rovněž. Metodologická část práce, charakteristika souboru i intervenčního programu, sledované proměnné či popis průběhu testování, popsáno dopodrobna a srozumitelně.

Výsledková část prezentuje zpracování vybraných dat, i přes objem sledovaných údajů se díky zvoleným způsobům interpretace a vyhodnocení daří udržet přehlednost a pochopitelnost. Hodnoty rozdílů naměřených dat mezi pretestem a posttestem (vyjádřeno procentuálně) často velmi významně ovlivňuje malé množství probandů. Tato skutečnost hodnotu práce mírně snižuje.

Nesporné pozitivum posuzované práce vidím v jedinečnosti využití spolupráce s Laboratoří sportovní motoriky a jejího přístrojového vybavení (TANITA, Biokinetic, Cybex). Naměřených dat tyto přístroje poskytují velké množství a lze tedy v budoucnu na šetření navázat. V práci ale bezesporu chybí protokoly ze všech měření, která proběhla. Kromě dat srovnávaných ve výsledkové části práce měření nabízí i další cenné údaje.

Kontrola shody s dalšími pracemi byla provedena v systému: Turnitin. Míra podobnosti s jednotlivými zdrojovými daty byla 16 %.

Na základě zpracovaného posudku shledávám Jiřího Srcha způsobilého k samostatnému řešení odborných problémů a jeho práci doporučuji k obhajobě.

Navrhovaná známka: Velmi dobře

Otázky k obhajobě:

1. Upravil byste na základě výsledků práce aplikovaný intervenční program? Zamyslete se nad všemi parametry (délka intervence, četnost cvičení, zvolené cviky, počet opakování, využití pomůcek atd...)

V Praze dne 18. 1. 2023

Mgr. Aleš Zenáhlík