

Odborný posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno studenta: Jirka Srch

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

Vedoucí práce: Mgr. Daniel Jurák, PhD.

Svalová síla patří mezi základní pohybové schopnosti a její rozvoj je důležitou součástí každého sportovního tréninku. I když se o rozvoji svalové síly můžeme dočíst v mnoha publikacích, přesto si myslíme, že je důležité o procesu zvýšení svalové síly pro účely daného výkonu neustále přemýšlet. Problematika nesespecifické (podpůrné) a specifické (přímo se podílející) svalové síly na pohybu, je stále nejasná, a proto je důležité tyto souvislosti zkoumat.

Kolega Jirka Srch je triatlonista, který prošel výukou specializace plavání, a téma práce jsme společně konzultovali. Bohužel, vybrané téma se muselo měnit a to z důvodů pandemie. I přes tyto problémy se kolegovi povedlo výzkum zorganizovat a realizovat do konečné podoby bakalářské práce. Na fakultě vedu závěrečné práce již mnoho let a musím říci, že Jirka patří mezi aktivní studenty, což se projevovalo v pravidelných konzultacích k přípravě projektu nebo řešení dílčích problémů souvisejících se zpracováním dat. Na základě konzultací jsme upravili intervenční program, který souvisel především s dodržováním cvičebního plánu u jednotlivých probandů. Se záměrem realizace pretestů a posttestů bylo nutné domluvit termíny s kolegy z laboratoře, bylo nutné zpracovávat a vyhodnocovat testy, které pak byly součástí bakalářské práce. I když se nezjistily žádné závratné důkazy o vlivu navrženého intervenčního programu, přesto se domnívám, že pro Jirku měla tato práce smysl a že v rámci přípravy, zpracování a vyhodnocení dat je kolega připraven zpracovat i složitější výzkumný projekt například v podobě diplomové, či jiné práce.

Na základě zpracování posudku mohu napsat, že Jirka Srch je schopen samostatně řešit a dokončit úkoly vyplývající z charakteru závěrečné práce, což je patrné i z výsledků kontroly textu na plagiátorství, jak v programu na plagiáty, tak v programu Turnitin.

Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě s hodnocením velmi dobře.

Otázka k obhajobě:

1. Jakým způsobem Vás Covid ovlivnil, v souvislosti s vlastním pohybovým režimem? Mám na mysli oblast psychiky a rozvoj pohybových schopností během „lockdownu“.
2. Lze předpokládat, že na základě aplikovaného cvičení kroužení HK, může dojít k určitým svalovým kompenzacím u nedominantní HK?

V Praze dne 19. 1. 2023

Mgr. Daniel Jurák, PhD.