

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Kristýna Koželska
Téma práce	Asymetrický trénink a jeho vliv na hluboký stabilizační systém
Cíl práce	Cílem práce je porovnání vlivu asymetrického silového tréninku na hluboký stabilizační systém oproti symetrickému silovému tréninku
Vedoucí bakalářské práce	PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.

Náročnost práce na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
Teoretické znalosti		X	
Praktické zkušenosti		X	
Podkladové materiály, vstupní data a jejich zpracování		X	

Kritéria hodnocení práce	Známka			
	1	2	3	4
Název práce	X			
Téma práce a její aktuálnost	X			
Teoretická fundovanost autora			X	
Formulace cílů práce			X	
Adekvátnost použitých metod		X		
Celkový postup řešení			X	
Práce s daty a informacemi			X	
Hloubka provedené analýzy			X	
Členění a logická stavba práce			X	
Práce s odbornou literaturou			X	
Formální úprava práce (text, grafy tabulky)				X
Stylistická úroveň				X
Přesnost formulací a práce s odborným jazykem			X	
Splnění cílů práce			X	
Závěry práce a její formulace			X	
Odborný přínos práce a její praktické využití		X		

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

X

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Bakalářská práce je průměrně náročná na teoretické, praktické a podkladové zpracování. Student řeší téma týkající se asymetrického zatížení v kontextu rozvoje síly hlubokého stabilizačního systému.

Práce je již od úvodu psána způsobem neplnícím kritéria textu vědecké práce. Text obsahuje nejasné všeobecné informace. Seznam použitých zkratk zdaleka nezahrnuje veškeré použité zkratky (COD, IMTP, CMJ, SBC, IMTP, PBU...), a obsahuje zbytečně psaný text místo použitých číslovek, např. č. 158. (s. 17) Překlad anglické literatury je neplynulý a nedostatečný. Kapitola metodiky neobsahuje dostatečně popsáné testy HSS. Přes opravu hlavních dříve zmíněných nedostatků zůstává stylistická a formální úroveň značně podprůměrná.

Otázky k obhajobě:

1. Popište jednotlivé testy HSS

2. Popište změny nitrohručního tlaku mezi jednotlivými opakováními a jeho význam v silovém tréninku

Práce je doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

3

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.

Podpis:

V Praze dne: 31.8. 2023