

### Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Filip Šírek</b>
Téma práce	Organizační formy silového tréninku a jejich vliv na explozivní sílu
Cíl práce	Pomocí statistické analýzy posoudit bezprostřední vliv odlišných organizačních forem silového tréninku na explozivní sílu
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 nadprůměrně náročná na teoretické, praktické a podkladové zpracování. Student řeší téma týkající se organizačních forem silového tréninku a jejich vliv na explozivní sílu dolních končetin pomocí vhodně zvoleného testu vertikálního výskoku s protipohybem, nevhodně

zkombinovaného s 30 kg přídatnou zátěží v podobě trap baru. Spolehlivost daného testu nebyla dohledána, stejně jako stěžejní hodnota testu (výška výskoku) nebyla naměřena.

Výzkumná část práce se skládá z cílů práce, úkolů, výzkumného vzorku, hypotéz, metodiky a výsledků. Výzkumný soubor je velmi rozmanitý a přes jeho faktickou shodnost s přidruženou bakalářskou prací vykazuje značně rozdílný popis. Rozmanitost skupiny je poté v její charakteristice uváděna spíše jako pozitivum, přičemž v limitech studie se objevuje na prvním místě jako negativum. Jednotlivé odstavce závěru jsou kontraindikační.

#### **Otázky k obhajobě:**

- 1. Z jakého důvodu bylo v rámci měření explozivní síly využito CMJ s trap barem, když drtivá většina studií využívá CMJ bez zátěže?**
- 2. Jaký je rozdíl mezi CMJ a CMJ s 30 kg trap barem ?**
- 3. Jaká byla chyba měření výšky výskoku ?**

**Práce je doporučena k obhajobě**

**Navržený klasifikační stupeň:**

2
---

#### **Oponent bakalářské práce:**

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

Podpis:

V Praze dne: 11.6. 2023