

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Martin Bouchal
Téma práce	Asymetrický trénink a jeho vliv na maximální sílu
Cíl práce	Cílem práce je porovnání vlivu asymetrického a symetrického silového tréninku na rozvoj 1 RM u cviku bench press a mrtvý tah
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 maximální síly.

Práce je psána nedostatečným způsobem, již od abstraktu, kdy se dozvídáme že probandky se rozdělily do 2 skupin. Obě skupiny jsou dále prezentovány jako experimentální. Úvod je značně zkreslený a zavádějící. Celkové výsledky jsou nevhodně interpretovány jako průměrné zlepšení, přičemž žádný z výsledků nevyšel signifikantní.

Formulace závěru je nedostatečná. Práce obsahuje množství překlepů a útržkových myšlenek (viz. kapitola 5., 5.1.), včetně neanonymizovaných fotografií probandů. Kapitola výsledky obsahuje zbytečné množství nedostatečně, či chybně popsaných grafů, čímž se stávají nejasné a nepřehledné (s. 57).

Otázky k obhajobě:

- 1. Jakým způsobem byl výzkumný vzorek rozdělen na 2 poloviny?**
- 2. V limitech studie za hlavní limit považována homogenita výzkumného souboru - specifikujte**
- 3. Jakou limitací je fakt, že nedošlo ke kontrolnímu měření uprostřed výzkumu?**

Práce je doporučena k obhajobě

Navržený klasifikační stupeň:

3

Oponent bakalářské práce:

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

Podpis:

V Praze dne: 11.6. 2023