

**POSUDEK VEDOUCÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Jméno studenta	Tadeáš Motejlek
Název bakalářské práce	<b>Vliv maximální síly v bench pressu na sílu úderu v bojových sportech</b>
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Dan Omčirk, Ph.D.
Oponent bakalářské práce	kpt. Mgr. Vladan Oláh

Náročnost tématu na	Klasifikační stupeň		
	Výborně	Velmi dobře	Dobře
Teoretické znalosti		x	
Praktické zkušenosti	x		
Podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x	

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

	Klasifikační stupeň			
	Výborně	Velmi dobře	Dobře	Nevyhovující
Abstrakt práce		x		
Stupeň splnění cíle	x			
Logická stavba práce		x		
Práce s literaturou včetně citací			x	
Adekvátnost použitých metod	x			
Hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		x		
Formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
Stylistická úroveň		x		

**Hodnocení bakalářské práce:**

Bakalářská práce má charakter experimentální studie, skládá se z 56 stran (včetně 9 stran seznamu použité literatury). Dále obsahuje 5 stran příloh a je členěna do 10 kapitol. Seznam použité literatury obsahuje 74 titulů, a to včetně knih, internetových zdrojů a vědeckých publikací. V textu práce jsou zařazeny 3 tabulky a 6 grafů.

Bakalářská práce si kládla za cíl zjištění vztahu mezi maximální silou při jenom opakovacím maximu u bench pressu a maximální silou přímého zadního úderu. Dále pak, zda může sílu úderu ovlivnit i rychlost zdvihu činky v bench pressu. Vzhledem k tomu, že bench press, i jeho různé modifikace, jsou jedním ze základních cviků, které se využívají při kondiční a silové přípravě v bojových sportech, vnímám zvolené téma bakalářské práce jako přínosné pro praxi.

Teoretická část seznamuje čtenáře s bojovými sporty, technikami a biomechanikou jednotlivých typů úderů, samotným cvikem bench press a jeho vztahem k zadnímu přímému úderu a metodami pro rozvoje maximální síly u bench pressu.

Jednotlivé podkapitoly na sebe logicky navazují a poskytují ucelený přehled o dané problematice. Nicméně mohl být lépe zpracován přechod mezi částí popisující bojové sporty a cvikem bench press. Kapitola 2.4 *Vztah zadního úderu a bench pressu*, pouze okrajově poukazuje na vztah mezi zadním přímým úderem a bench pressem. Kapitola spíše popisuje rozdíly či podobné specifikace mezi bench pressem a zadním přímým úderem. Vzhledem k předem stanoveným cílům bakalářské práce by bylo vhodnější vycházet z již prokázaných, či neprokázaných vztahů mezi zadním přímým úderem a bench pressem a ty detailněji popsat.

Metodologická část bakalářská práce je popsána podrobně, nicméně s drobnými nedostatky, avšak umožňuje potencionální reprodukci studie. U kapitoly 3.3.1 *Výzkumný soubor* mohlo být zmíněno, či prezentováno formou tabulky, s konkrétně jakými bojovými sporty měli účastníci studie zkušenosti. Cíle a hypotézy bakalářské práce jsou jasně stanovené. Nicméně, vzhledem k designu experimentální studie by bylo vhodnější v cílech zohlednit i ostatní proměnné u rychlostně-silové křivky, které byly statisticky zpracovány v praktické části bakalářské práce. Statistické zpracování dat odpovídá potřebám experimentální studie tohoto typu. Výsledky jsou prezentovány přehledně ve dvou tabulkách a šesti grafech. Jednotlivé výsledky na sebe logicky navazují. Avšak v grafu číslo 1 je uvedena jedna základní proměnná u lineární regrese, u které ovšem nebyla provedena statistická analýza. Diskuze odpovídá požadavkům experimentální studie. Student se zde snažil okomentovat získané výsledky, včetně použití předchozích, či obdobných studií a přinést svou vlastní úvahu nad výsledky. Závěr je napsán stručně, ale i přesto předkládá ucelený přehled o výsledcích bakalářské práce.

Velice kladně hodnotím zmínění limitací bakalářské práce, kde student kriticky pohlíží na potencionální okolnosti a podmínky, které mohly ovlivnit samotné výsledky bakalářské práce.

Seznam použité literatury obsahuje několik nedostatků, jako například nedodržení abecedního pořadí. U některých literárních zdrojů není uveden rok a ne vždy je dodržena citační norma. V některých případech jsou uváděna křestní jména autorů a jindy pouze počáteční písmena křestního jména. Také je žádoucí, aby dvě odlišné studie vydány jedním autorem v tentýž rok byly jednoznačně rozlišeny jak v textu, tak v seznamu použité literatury. V textu se vyskytuje nejednotnost u použité literatury s kolektivem autorů, jednou je uváděno .... a spol., jindy .... a kolektiv. Některé literární zdroje jsou v textu uvedeny s odlišným rokem, než je tomu v seznamu použité literatury. V seznamu použité literatury jsou uvedeny literární zdroje: *LOTURCO, I. BISHOP, C. RAMIREZ-CAMPILLO, R. Romano F, Alves M, Pereira LA, McGuigan M. Optimum Power Loads for Elite Boxers: Case Study with the Brazilian National Olympic Team. MDPI, Sports. [online]. 2018. DOI: 10.3390/sports6030095; FRICKER, P. Nutrition in sport: Ed Ronald J Maughan. Oxford. British Journal of Sports Medicine [online]. 36(2), 154-b-154. ISSN 03063674. DOI: 10.1136/bjism.36.2.154-b.* Nicméně v textu bakalářské práce tyto zdroje nejsou uvedeny. Také je nezbytné vyhledávání primárních zdrojů, konkrétně u elektronických zdrojů. Obzvláště u informací, které jsou dohledatelné ve vědeckých databázích, nebo v odborných knihách. Autoři internetových stránek by měli vycházet z již dříve popsaných faktů, či zjištěných výsledků a také řádně uvádět literární zdroje. Nicméně, ne vždy mohou být tyto údaje pravdivé a bakalářská práce tak může ztrácet na kvalitě a věrohodnosti. Vzhledem k tomu by bylo vhodné zmíněné nedostatky u konkrétních literárních zdrojů řešit využitím Errat.

Dalším nedostatkem jsou gramatické chyby a mírná stylistická inkoherece některých vět. Text bakalářské práce obsahuje nejednotnost v definovaných zkratkách. Pokud je v textu práce definována zkratka, dále by už měla být užívána pouze zkratka, konkrétně IRM a test jednoho opakovacího maxima.

Rád bych kladně vyzdvihl to, že téma bakalářské práce bylo zvoleno studentem samotným. Dále samostatnost při statistickém zpracování dat a při realizaci závěrečné diskuze, která vzhledem ke specifčnosti dané problematiky ne vždy představovala lehký úkol v převedení získaných výsledků do širšího či užšího kontextu.

Bakalářská práce svým zpracováním, i přes některé své nedostatky odpovídá požadavkům bakalářské práce realizované na UK FTVS a proto ji **doporučuji** k obhajobě.

Otázky k obhajobě bakalářské práce:

1. Byl použit citační manager pro potřeby uvedení literárních zdrojů? Pokud ano, jaký? Dokázal byste vyjmenovat alespoň 3 citační managery?
2. Jak dlouhá doba odpočinku byla účastníkům studie poskytnuta mezi testem maximální síly úderu a testem jednoho opakovací maxima u bench pressu?
3. Dokázal byste lépe definovat druhý cíl bakalářské práce?
4. Myslíte, že existuje cvik, který by mohl lépe korelovat se zadním přímým úderem? Pokud ano, jaký a proč si to myslíte?
5. U jaké proměnné nebyla provedena statistická analýza a proč tomu tak bylo?

V Praze dne 9.1.2024



Mgr. Dan Omcirk, Ph.D.