

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení řešitele: Dominik Šedivý

Téma práce: Vliv silového tréninku na běh na střední vzdálenosti, využitelných pro vojáky z povolání v přípravě na 12minutový běh

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Libor Sovák

Cíl práce: Cílem práce je na základě vybrané literatury vytvořit přehled silových cvičení, které mohou pomoci vojákům či sportovcům v přípravě na vytrvalostní test, konkrétně běh na 12 minut

1. Náročnost tématu na:

- Teoretické znalosti - velmi dobré
- Vstupní údaje a jejich zpracování - velmi dobré
- Použité metody - velmi dobré

2. Kritéria hodnocení práce:

	Stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
Stupeň splnění cíle práce		X		
Logická stavba práce			X	
Práce s literaturou včetně citací			X	
Adekvátnost použitých metod		X		
Hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		X		
Úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
Stylistická úroveň			X	

3. Využitelnost výsledků práce v praxi, příp. teorie:

Teoretická práce ve formě narativní rešerše na téma využitelnosti metod silového tréninku pro zlepšení výkonu při běhu na střední vzdálenosti splnila svůj cíl s limitacemi, kterých si je autor vědom. Práce nastiňuje možnosti aplikace metod silového tréninku, které dle uvedených studií pozitivně ovlivňují běžecký výkon na vzdálenosti 800 – 3000 m. Znalost vhodných metod pro zlepšení tohoto výkonu je obzvláště důležitá pro vojáky a vojákyně Armády České republiky, kteří jsou každoročně podrobováni Cooperovu testu s požadovaným výkonem 1800 – 3000 m pro muže a 1500 - 2550 pro ženy.

4. Připomínky a otázky:

Připomínky:

Struktura teoretické i praktické části je vyhovující, text však není vždy konzistentní a jednotlivé odstavce a podkapitoly na sebe ne vždy plynou a logicky navazují. V textu se místy vyskytují překlepy a jiné chyby.

2.1.2 Dělení motorických schopností – Obrázek jako samostatná podkapitola

2.2.7 Laktát a kyselina mléčná – Autor uvádí: „...laktát, který je přesnějším termínem (*kyseliny mléčné*)...“. Tato formulace naznačuje zaměnitelnost těchto dvou látek.

4.1 Charakteristika skupin – Autor uvádí výčet studií, které údajně neuvedli pohlaví účastníků. Glowacki et al. (2004), Saunders et al. (2006) i Weng et al. (2022) však pohlaví všichni uvádějí, dva z nich dokonce již v názvu článku. Chyba tohoto ražení vyvolává otázku, zda je autor schopný informace z použitých studií řádně interpretovat.

5.3 Limitace práce – Účast „pouze jednoho účastníka“ na případové studii Maćkała et al. (2015) není důvodem ke „zpochybnění její věrohodnosti“.

Seznam literatury – Formát citace č. 4 neodpovídá platným normám.

Otázky:

- Jaké jsou chemické a fyziologické rozdíly mezi kyselinou mléčnou a laktátem? Jaké role hrají v metabolismu lidského těla?
- Jaké jsou rozdíly v zobecnitelnosti výsledků získaných z případové studie a experimentu? Jak tyto rozdíly ovlivňují interpretaci výzkumných zjištění?
- Jak by mohlo být vhodné na téma Vaší práce navázat v rámci diplomové práce?

5. Práce je doporučena k obhajobě.

- Ano

6. Navržený klasifikační stupeň:

- Vyhovující, v případě zdařené obhajoby navrhuji klasifikační stupeň velmi dobře.