

Posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno studenta	Dominik ŠEDIVÝ
Téma práce	Vliv silového tréninku na běh na střední vzdálenosti, využitelný pro vojáky z povolání v přípravě na 12. minutový běh.
Cíl práce	Na základě vybrané literatury vytvořit přehled silových cvičení, které mohou pomoci vojákům z povolání či sportovcům v přípravě na vytrvalostní test, konkrétně běh na 12 minut.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Libor Sovák

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		

Připomínky a otázky k obhajobě:

Autor si zvolil teoretickou práci ve formě narativní rešerše na téma využitelnosti metod silového tréninku pro zlepšení výkonu při běhu na střední vzdálenosti. Práce ukazuje na možnosti aplikace metod silového tréninku, které dle uvedených studií pozitivně ovlivňují běžecí výkon běh na 12 minut. Zjištěné metody mohou přinést zlepšené výkony při přezkoušení běhu na 12 minut vojáků a vojaček Armády České republiky.

Práce obsahuje celkem 65 stran, 4 obrázky a 1 tabulku.

Struktura je logická a srozumitelná. Uspořádání práce a volené metody odpovídají zvolenému typu práce.

Drobné nedostatky jsou v chybách v textu a překlepech. Obrázek č. 1 by neměl být jako samostatná podkapitola.

Student byl po celou dobu zpracování témat aktivní, včas reagoval na podněty a připomínky vedoucího práce.

Otázky pro obhajobu:

1. Na jakém základě zpochybňujete věrohodnost případové studie Mačkal (2015)?
2. Uveďte, jakým způsobem jsem postupoval při volbě vhodných volil klíčových slov, která jste následně použil při vyfiltrování studií.
3. Ve které části přípravy vojáků na výroční přezkoušení z běhu na 12 minut by jste zařadil silovou přípravu a jak často ji využíval?
4. Jakým směrem si myslíte, že by mohla pokračovat další práce, v případě, že by na ni někdo chtěl navázat a rozšířit ji?

Práci doporučuji k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň:

Velmi dobře

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: Libor Sovák, Mgr.

Podpis:

V Praze dne: 6. června 2024