

Lukáš Uchytíl – Rozvoj svalů trupu

Oponentský posudek bakalářské práce

Student zvolil jako téma své bakalářské práce zajímavou a aktuální tematiku z oblasti silového tréninku. Při jeho zpracování se vyvaroval hrubých metodických chyb. Celkový počet dílčích a formálních chyb je průměrný. Výjimku tvoří praktická část práce, která obsahuje nadprůměrné množství formálních chyb a kazí celkový dojem závěrečné práce. Nízký vzorek probandů a vysoká směrodatná odchylka znemožňuje zobecnit jakýkoliv závěr který z předložené práce vyplývá.

Teoretická část se věnuje základům silového tréninku a zkušenému čtenáři nepřináší prakticky nic nového. Část teoretických východisek by se měla více věnovat specifikaci jednotlivých svalů a možnostem jejich specifického zapojení u jednotlivých cviků. Kapitola přílohy by měla u cviků obsahovat i anglický termín a měla by být přímo zkombinovaná s jeho ilustrací.

Cíle a hypotézy jsou stanoveny velmi banálně. Výsledky jsou jasně a srozumitelně prezentovány, limity studie jsou vhodně uvedeny.

Předložená bakalářská práce svou metodikou a náročností na zpracování přesahuje požadavky kladené na tento typ práce, a proto je navzdory svým nedostatkům ohodnocena stupněm chvalitebně.

Otázka pro obhajobu:

Jaké bylo kritérium pro zařazení cviků do jednotlivých kategorií obtížností?

Hodnocení: Chvalitebně

V Praze 10.6. 2024

PhDr. Dušan Blažek, Ph.D.