

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Petr Miřátský
Téma práce	Možnosti ovlivňování síly dolních končetin u závodníků v požárním sportu.
Cíl práce	Zjistit úroveň svalové síly a explosivní síly dolních končetin u vybraných požárních sportovců a ověřit možnost ovlivnění její úrovně za pomoci specifického plyometrického tréninku.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Tomáš Gryc, Ph.D.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

Rozsah práce	
stran textu	50
literárních pramenů (cizojazyčných)	Dostatek
tabulky, grafy, přílohy	Dostatek

Náročnost tématu na	Úroveň			
	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		X		
praktické zkušenosti	X			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování	X			

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	Dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	X			
logická stavba práce	X			
práce s českou literaturou včetně citací		X		
práce se zahraniční literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod	X			
hloubka provedené analýzy	X			
stupeň realizovatelnosti řešení		x		
Formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň	X			
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	X			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.	X			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	X			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	X			
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:			X	

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň:

Výborně /velmi dobře

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Otázky k obhajobě:

1. Jaký je rozdíl mezi rychlou a výbušnou silou? Uveďte příklady.
2. Podle čeho určoval student pro silový trénink velikost odporu pro jednotlivé probandy?
3. Vysvětlíte rozdíly v pojmech, o kterých v BP píšete – rychlost, rychlostní vytrvalost, rychlost reakce, vytrvalost, obratnost, koordinace, explosivní a výbušná síla, svalová síla.

Doplňující komentář k hodnocení práce:

BP má zajímavé téma, pěknou úpravu i přehledné zpracování. Studentovi není téměř co vytknout. U citací by měla být tečka až za závorkou, kde je uveden autor. Jinak nemůže přeci začít další větu velkým písmenem.

Pár nepřesností jsem našel na str. 21 u příkladu výbušné a rychlé síly, kde se student zmiňuje, že vybíhá z bloků při rychlé síle nemaximálním zrychlením. To evidentně není vhodný příklad. Na str. 23 je příklad excentrické metody s doporučeným počtem opakování 3 – 5 a velikost odporu 120 – 150 % z maxima. Není u toho uveden žádný autor, od kterého student čerpal tyto informace. Myslím si, že, když si sám student tuto metodu na sobě vyzkouší, zjistí, že některé uvedené hodnoty jsou špatné!

Na str. 31 je velmi stručně zmíněna individuální rozcvička před testováním. Nemůže takovéto nehlídané rozcvičení negativně ovlivnit výsledky měření? Jestliže např. někdo v rozcvičení použije odlišný způsob statického nebo dynamického protažení a ještě navíc několik zpracovávacích dřepů s výskokem, tak bude mít asi jiné hodnoty oproti jedinci, který se pouze lehce staticky protáhl a jeho svaly nejsou před testováním zcela zahřáté.

Cviky na str. 33 mají být všechny plyometrické? Student se zmiňuje, že u cviků postupně zvyšoval náročnost. Škoda, že cviky pouze vyjmenoval a neudělal k nim do přílohy i obrázek správného technického provedení včetně příkladů s konkrétními počty opakování, intervalu odpočinku, počty sérií, atd. Určitě bych uvítal příklady jak se jednotky v intervenci měnily. O jaké konkrétní změny se jednalo?

V BP ne zcela jasně vysvětluje některé zásadní pojmy pro trénink. V kapitole 2.3.2 se píše o kondiční přípravě v PS. Student se tam zmiňuje o rychlosti, obratnosti, koordinaci, explozivní síle, rychlosti reakce a pak i o vytrvalosti a rychlostní vytrvalosti. Rovněž v názvu práce zmiňuje termíny svalová síla a explosivní síla. V textu zase později zmiňuje termín výbušná síla. Rozdíly a jasné vysvětlení pojmů jsem však v textu nenalezl.

Některé citace (Veličko, 1983 na str. 19, Eamos, 2015 na str. 29 a Měkota 2005 na str. 20), které student zmiňuje v BP jsem nenalezl v seznamu literatury.

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

V Praze dne: 3. 9. 2015

Podpis: 