

Posudek vedoucího bakalářské práce

Řešitelka: Lucie Malečková

Vedoucí: doc. Jiří Baláš, Ph.D.

Název práce: Efekt doby kontrakce a relaxace na intermitentní výkon flexorů předloktí

Autorka studuje specializaci sportovní lezení a výběr tématu se vhodně zaměřil na aktuální problematiku tréninku vytrvalosti flexorů prstů. Téma je novátorské a využitelné v praxi. Autorka se pustila do experimentální práce a setkala se s řadou metodologických obtíží, které takovýto typ práce přináší. Z toho důvodu se nelze plně opřít o výsledky práce a text je nutné brát spíše jako výchozí bod pro navazující studie. Autorka čerpala ze zahraniční článkové literatury a teoretická část je na úrovni bc práce zpracována dostatečně. Výsledky jsou prezentovány souhrnně a jsou představeny i individuální charakteristiky účastníků. Cení si, že výsledky jsou podány v nezkreslené podobě, ačkoli nejsou z hlediska logiky očekávaných výsledků možné. Diskuze zmiňuje limitace práce a věnuje se především validitě naměřených dat. Zde bych očekával ještě hlubší zarámování problematiky do sportovního tréninku a konkrétní aplikace v praxi, neboť koncept kritického výkonu je ve sportovním lezení stále neznámý.

Práci shledávám za přínosnou a doporučuji k obhajobě.

V Praze 25. 8. 2019

doc. Jiří Baláš, Ph.D.