

## Oponentský posudek na diplomovou práci

**Autor práce:** Martin Pejsar

**Vedoucí práce:** PaedDr. Josef Horčic, Ph.D.

**Oponent:** Mgr. Lenka Zemanová

**Název:** Vyhodnocení dlouhodobé přípravy reprezentanta v krátkém triatlonu v období od roku 1995 do roku 2007.

---

**Rozsah:** 91 stran textu, 31 stran příloh, 49 tabulek, 5 grafů a 2 obrázky

---

**Cílem práce** bylo vyhodnocení tréninkového procesu reprezentanta ČR v krátkém triatlonu z hlediska výkonnosti a trénovanosti, změn tréninkových ukazatelů a dosažených sportovních výsledků.

---

Obsah práce odpovídá jejímu názvu a zadanému tématu. Jedná se o další pokus konkrétního zhodnocení vlastní dlouhodobé přípravy triatlonisty. Tímto tématem se již v posledních letech zabývali Seidl, Jiroušková, Minařík a Šmíd. V porovnání s výše uvedenými závěrečnými pracemi konstatuji zlepšení hlavně v oblasti komplexnosti a ucelenosti zpracování.

**V teoretické části** autor cituje základní informace o sportovním tréninku v triatlonu. Citace vychází bohužel pouze z několika, byť aktuálních, zdrojů. Autor zůstal jen v rovině obecné, postrádám přímou souvislost mezi citovaným a vlastní koncepcí tréninku, resp. výzkumnou částí.

V některých pasážích je teoretický úvod až příliš podrobný, některé části kapitol nesouvisí přímo s řešeným úkolem. Naproti tomu kapitola 6 - Stavba sportovního tréninku, kterou považuji s přihlédnutím k zadanému tématu za klíčovou, hodnotím jako nedostatečně zpracovanou. Zmínila bych alespoň vlastní koncepci celého RTC a jeho dílčích subjektů.

**Ve výzkumné části** autor analyzuje hodnoty jednotlivých tréninkových ukazatelů v kontextu s dosaženými výsledky, tréninkovými podmínkami, omezením tréninku a některými dalšími faktory. Práce překvapivě neobsahuje hypotézy, těžko pak lze potvrdit či zamítnout jakákoli tvrzení.

Výsledky autor dobře interpretoval, dokázal definovat jejich příčiny a formulovat možné další doporučení do budoucna. Pro zlepšení výpočtovosti dat by posloužilo rozdělení celkových objemů v tréninkovém zatížení do pásem dle intenzit. Vzhledem k možnostem statistického zpracování analyzovaných dat bych doporučila některý z programů určených přímo k těmto účelům. Dále bych zmínila počet závodů v triatlonu během jednotlivých RTC, případně kontrolní závody a jejich dosažené časy v jednotlivých dílčích sportech. Ústní hodnocení stylisticky zaostává a bohužel snižuje úroveň práce.

**Formální stránka práce** odpovídá požadavkům na diplomové práce. Úroveň a kvalita zpracování tabulek a grafů je dobrá.

**Za hlavní přínos práce** považuji celkové zpracování získaných dat v rozsahu, který zatím v triatlonu nebyl publikován. Výsledky práce ukazují na některé chyby ve struktuře vlastní stavby sportovního tréninku a závěry naznačují směry, kterými by se měla příprava ubírat v dalších RTC. Vysoce hodnotím pečlivost autora v oblasti evidence tréninku po celou dobu sportovní kariéry.

**Výběr literatury** hodnotím jako nedostatečný, autor ve své podstatě vycházel pouze ze tří publikací.

**Otázky k obhajobě:**

Čím si vysvětlujete v Tabulkách 15, 17, 21, 25 a 31 tak velké rozdíly v hodnotách laktátu mezi plaváním a během?

Z jakého důvodu dělíte RTC na 14 mezocyklů?

**Závěr:**

Přes uvedené nedostatky považuji úroveň práce za dobrou a navrhuji ji k obhajobě. Pokud bude autor schopen během obhajoby reagovat na připomínky a zodpovědět otázky oponenta, navrhuji práci klasifikovat „velmi dobře“.

FTVS UK, 22.9.2007

Mgr. Lenka Zemanová

