

**Posudek na diplomovou práci MARTINA PEJSARA**  
**„Vyhodnocení dlouhodobé přípravy reprezentanta v krátkém triatlonu v období**  
**od roku 1995 do roku 2007“.**

Diplomová práce (DP) má rozsah 91 stran, 31 stran příloh, 49 tabulek, 2 obrázky a 5 grafů. Podstata tématu vychází z teorie sportovního tréninku, teorie fyziologie tělesné zátěže a vyžívá poznatků z teorie řízení. Diplomant se zaměřil na vyhodnocení vlastní sportovní přípravy v cyklu 1995-2007. Zpracovává problematiku dlouhodobého sledování výkonnosti, trénovanosti a tréninkového zatížení špičkového juniorského a následně i seniorského triatlonisty. V českých podmínkách se jedná o originální práci, protože ucelená longitudinální studie hodnocení přípravy jednotlivce návazně v dorostenecké, juniorské a následně seniorské kategorie v triatlonu doposud není k dispozici.

Teoretická část vychází především ze současných českých literárních podkladů zabývajících se problematikou triatlonu. Je poměrně rozsáhlá a shrnuje jak historii a pravidla triatlonu, tak základní pojmy sportovního tréninku nejprve obecně, později se zaměřením na vytrvalostní sporty a triatlon. Zabývá se také základními fyziologickými a biochemickými charakteristikami vytrvalostních schopností a diagnostikou jejich úrovně, kterou detailně rozpracovává v analytické části. Pouze okrajově se autor zmiňuje o problematice plánování, evidence a vyhodnocování tréninku což, vzhledem k zaměření DP, se jeví jako slabé místo DP.

Cíle a úkoly jsou v diplomové práci přesně a srozumitelně formulovány a lze konstatovat, že byly splněny. V kapitole 8 - Výzkumné metody a postupy lze vysledovat rozsah dlouhodobého sledování. Komplexnost a dlouhodobost sledování tohoto špičkového sportovce je ojedinělá i v porovnání s ostatními vytrvalostními sporty.


Analytická část práce představuje jak ve slovní, tak v přehledné tabulkové formě výsledky sportovní přípravy nejprve po jednotlivých ročních cyklech a následně za celkové období 1995-2007 jak z pohledu dynamiky tréninkového zatížení, dynamiky výkonnosti a trénovanosti tak z pohledu formulace faktorů, které ovlivňovaly kvalitu přípravy v daném období či mohly ovlivnit i dlouhodobý růst výkonnosti. Hodnocení dynamiky tréninkového zatížení sice postrádá analýzu intenzity zatížení aspoň podle základních 3 pásem ale je částečně nahrazena subjektivním hodnocením a ukázkami rozvojových, kontrolních tréninků v příloze 22. Diplomant využil k hodnocení dynamiky výkonnosti a trénovanosti všech výstupů z komplexního sledování juniorské reprezentace v triatlonu v období 1995 – 2002. Hodnocení dalších faktorů (sociální, zdravotní, regenerace atd.) naznačuje jak podstatně mohou ovlivňovat některé změny samotný průběh tréninku.

Za přínosnou považuji především část celkového hodnocení období 1995-2007 (kapitola 9.13), která zpracovává změny, trendy a posuny sledovaných parametrů. Tato část spolu s příslušnými přílohami (2-8, 21-22) přináší podstatné informace o individuální dynamice tréninkového zatížení, výkonnosti a trénovanosti špičkového triatlonisty.

Jako vedoucí práce konstatuji, že autor DP pracoval samostatně, tvořivě a prokázal schopnost samostatné odborné práce. Rozsahem i formou zpracování, i přes některé drobné stylistické a formální nedostatky, práce splňuje nároky kladené na DP a doporučuji ji k obhajobě.

V závislosti na obhajobě předběžně navrhuji klasifikaci „**velmi dobře**“.

V Praze, 20.9.2007

  
PaedDr. J. Horčic, PhD  
LSM - UK FTVS