

Posudek školitele diplomové práce

Jméno a příjmení uchazeče: Bc. Tomáš Javorský

Název práce: Aplikácia reštrikcie krvného obehu v športovom tréningu lezcov – inovatívna metóda tréningu športovcov?

Jméno a příjmení školitele (včetně titulů): Doc. Jiří Baláš, Ph.D.

Hodnocení jednotlivých aspektů práce (ve standardní stupnici 1 až 4)

1. Samostatnost uchazeče

- ve fázi zpřesňování tématu práce	1
- během zpracování zadaného tématu	1
- při sepisování práce	1

2. Komunikativnost, schopnost spolupráce

1

3. Zájem o práci a pracovní nasazení uchazeče

1

Případný slovní komentář k bodům 1. až 3.:

Autor navázal na svou bakalářskou práci experimentálním výzkumem k uplatnění restrikce krevního oběhu na horních končetinách ve sportovním tréninku. Ačkoli jsou metody omezení krevního průtoku ve sportu využívány dlouho, ve sportovním lezení zatím aplikovány nejsou, a to především z důvodu takřka neexistujících intervenčních studií. Zvláště spojení nízké intensity tréninku se zaškrcením horních končetin a očekávaných adaptací jako po vysoce intenzivním zatěžování se jeví vaskulární okluze zajímavá v období zotavení po zranění ruky a prstů.

Tomáš Javorský při přípravě i při vedení projektu často konzultoval, ale postupoval příkladně samostatně. Použití metod infračervené spektroskopie dohledával v literatuře. Je ke škodě, že po vstupním měření velkého množství účastníků se muselo ustoupit od intervence vzhledem k epidemiologickým opatřením. Druhá intervence probíhala v podmínkách restrikcí, kdy byla omezena podstatně pohybová aktivita a původně plánovaný doplňkový trénink k lezeckému

zatížení se stal jedinou fyzickou zátěží pro většinu účastníků. Výsledky je nutné interpretovat v tomto kontextu. Z pohledu praktické přípravy a realizace považuji činnost Tomáše za nadprůměrnou.

Z pohledu struktury a obsahu práce nemám příliš výtek. Dle mého názoru se nepodařilo v teoretické práci úplně vhodně spojit obecné fyziologické mechanismy vaskulární okluze se zatížením ve sportovním lezení. Možná bych uvítal větší prostor pro popsání hemodynamických a morfologických adaptací u sportovních lezců, které souvisí s cílem práce. Zlepšilo by se tak propojení mezi teoretickou a praktickou částí.

Tomáš svou diplomovou prací otevřel pro praxi ve sportovním lezení velmi zajímavé téma a pevně věřím, že se této problematice bude dále věnovat. Práci doporučuji k obhajobě.

Celkový návrh

Práci **doporučuji** k přijetí k dalšímu řízení: **ANO**

Navrhovaná celková klasifikace (ve standardní stupnici 1 až 4): **1**

Datum vypracování posudku: 23. 8. 2021

Podpis školitele: