

P o s u d o k

Na bakalársku prácu: **Zotavenie pri športovom lezení: Porovnanie efektivity 4 rôznych metód zotavenia na opakovaný lezecký výkon.**

Autor práce: Patrik CHOVAN

Oponent práce: PaedDr. Tomáš Malý, Ph.D.

Predložená bakalárska práca sa zaoberá efektivitou zotavovacích procesov po 4 rôznych metódach. V súčasnom rekreačnom aj výkonnostnom športe je stránka regeneračných a zotavovacích procesov mnohokrát nedocenená a podceňovaná. Z uvedeného dôvodu považujem výber témy za aktuálny a vhodný k zostaveniu záverečnej práce. Oceňujem taktiež experimentálny charakter práce pri vhodne zostavenom experimentálnom dizajne.

V teoretickej časti práce autor rieši teoretické východiská zvolenej problematiky. Štruktúra a obsah teoretickej časti práce je logický a správny. Autor čerpal informácie z domácich aj zahraničných renomovaných zdrojov. Avšak veľké výhrady mám k pravopisným resp. formálnym nedostatkom:

- obsah práce je napísaný iným formátom (veľkosť písma) ako samotná práca
- v celej práci (viac než 10 x) je uvedené slovo „závod, závody“ resp. jeho obmeny, pričom v slovenčine sa používa slovenský ekvivalent „súťaž, súťaže“,
- podobne je to zo slovom „tkáň“ (str. 16, vlákno), „doba lezenia“ (str.33,35, čas lezenia), „dobe trvania“ (str.19), „srdečná činnosť“ (str. 19, srdcová činnosť, 2x), „obecne“ (str.20),
- nesprávne citovaný zdroj (Bechel, Earl, 2008) (2x), (str.12),
- „kreatín-kynázy“ (str.13),
- „fyzilogického hladiska“ (str.16, riadok 1), „fyzilogickú“ (str.16, riadok 6), „fyzilogická“ (str.16, riadok 7),
- Vránová (1983, str. 14)), absentuje v referenčnom zozname, Kučera a kol. (1996, str.14) je v zozname pod rokom 1998,
- preklepy: „intov“ (str.16), „energiu“ (str.17), „akín-myozín“ (str.17), „pri vytáranie“ (str.18), striedenie (str.18), „aneróbne“ (str.18), „splodin“ (str.19, splodín), „pojde“ (str.19), „minut“ (str.19), „vyskumoch“ (str.20),
- hrúbky: „Tím je celá svalová“ (str.18), „V športovom lezení sa môže jednat' o závodných lezcov, ktorý absolvujú...“ (str.19). „Tímto spôsobom...“ (str.23)

V ďalšom texte som rezignoval v gramatických a formulačných nedostatkoch.

Nesúhlasím s autorom s definíciou kryoterapie (str.21), kde podľa autora je kryoterapia ponor tela, alebo jeho časti v studenej vode.

Cieľ a hypotézy sú formulované stručne, avšak zrozumiteľne. Úloha 3 je formulovaná nejasne a prosím autora o jej spresnenie pri obhajobe práce.

Metodika práce je zostavené jasne a umožňuje v plnej miere replikovateľnosť výskumu. Avšak aj v tejto časti práce sa vyskytujú formulačné nejasnosti. Napríklad: „...ponáraním horných paží do vody..“ (str.26), „Zistené hodnoty sme zaznamenali v stĺpcových grafoch“ (str.26). Graf nemôže zaznamenať výskumné údaje, môže ich graficky prezentovať. V kapitole 6.3 (str.25) „Maximálna sila“, autor by mal uviesť, že sa jedná o maximálny silový výkon pri izometrickej kontrakcii.

Vo výsledkovej časti sú prvé 2 odseky nadbytočné, nakoľko sa už o procedúrach pojednávalo v časti Metodika, resp. grafy obsahujú príslušnú legendu.

Výsledky sú prezentované správne s vhodným pomerom textovej a grafickej časti. Ale aj v tejto časti sa vyskytujú formulačné chyby: „Z grafu č. 2 jasne vidíme, že pri studenej vode bol priemerný čas v druhej lezeckej ceste vyšší ako v prvej o 8 sekúnd...“. Ja teda z obrázku to nedokážem jasne rozpoznať.

K diskusnej a záverečnej časti nemám obsahové výhrady.

Autor predloženej práce vyvinul značné úsilie pre jej zostavenie. Zvolený experimentálny dizajn zvyšuje „kredit“ záverečnej práce. Naopak, formálne, gramatické a formulačné chyby ju rapídne znižujú. Prácu pripúšťam k obhajobe s podmienkou nápravy uvedených nedostatkov. V prípade jej úspešnej obhajoby hodnotím známku:

Praha 2.9.2010

PaedDr. Tomáš MALÝ, Ph.D.

Otázky k obhajobe:

1. Na str. 17 sa objavuje pojem „supramaximálna intenzita“. Poprosím autora o vysvetlenie pojmu a jeho aplikácia do športového lezenia.
2. Akým spôsobom bola teplota vody kontrolovaná a regulovaná počas experimentu? Aká bola termická odchýlka?
3. Uvažoval autor aj o ďalších ukazovateľoch vnútorného zaťaženia okrem SF, resp. prečo neboli sledované?
4. Čím si autor vysvetľuje značne vyšší počet nalezených krokov v prvom kole pri použitej procedúre ACT v porovnaní s inými (Obr.28)?