

**Posudek vedoucího diplomové práce Bc. Jakuba Vančury  
“Vliv vibračního tréninku na Power Plate na výkonnost člověka“**

Diplomová práce Bc. Jakuba Vančury se zaměřuje na problematiku cvičení na Power Plate, konkrétně na objasnění vlivu vibračního tréninku na parametry tělesného složení, výkon v testu opakovaných výskoků (60 s) podle Bosca, flexibilitu (posuzovanou výsledky dosahového testu) a rychlost rekce horních a dolních končetin na akustický podnět. Diplomant si zvolil tématiku vibračního tréninku na Power Plate samostatně, protože odpovídá jeho současnému odbornému zájmu a profesnímu zaměření. Cílem práce bylo stanovit vliv vibračního tréninku na vybrané ukazatele fyzické výkonnosti a tělesného složení v kontrolovaném experimentu, resp. kontrolované osmitýdenní intervenční studii u 16 osob, kdy polovina mužů a polovina žen absolvovala trénink na Power Plate s použitím a druhá polovina identický trénink s vyřazením vibrací.

Výsledky práce naznačují pozitivní účinky vibračního tréninku u mužů i žen na parametry tělesného složení a výkonnost v Boscově testu opakovaných výskoků, ale změny flexibility a reaktivity nevykazovaly výraznější změny. Vzhledem k omezenému rozsahu výběru (8 osob experimentální a 8 osob kontrolní skupiny) a krátké době trvání intervenčního programu nebyla většina změn vybraných ukazatelů statisticky významná.

Diplomant, posluchač kombinované formy studia, v přípravě i realizaci své výzkumné studie prokázal značnou samostatnost a dobré organizační schopnosti, na druhé straně je ale zpracování diplomové práce poznamenáno časovou tísňí při dokončování práce, nevyvážeností textu, chybami a formulačními nepřesnostmi. zejm. co se týká úvodní rešerše, která měla být cílena k sledovaným oblastem tj. efektům vibračního tréninku na tělesné složení, flexibilitu, reaktivitu a rychlostně silovou vytrvalost. Na s. 29 jsou zmíněny nulové hypotézy, ale na s. 30 jsou hypotézy formulovány jako nenulové (alternativní). Na straně s. 46 a s. 48 jsou jednotky ms omylem uvedeny jako m/s, v tabulkách 28- 31 nejsou uvedeny jednotky, není zřejmé, zda se jedná o průměrné hodnoty a směrodatné odchylky hodnot vstupního nebo výstupního vyšetření, počet desetinných míst u směrodatných odchylek je nadbytečný. V diskusi chybí porovnání vlastních výsledků s odbornou, zejm. zahraniční literaturou. V soupisu literatury jsou nepřesnosti (u několika citací chybí rok, jindy ročník, popř. rozsah stránek).

I přes dílčí obsahové resp. zejm. formální nedostatky, doporučuji diplomovou práci Bc. Jakuba Vančury k dalšímu řízení resp. k obhajobě.

Pro obhajobu bych položil diplomantovi následující otázky: Ve výzkumných souborech byly zastoupeny muži i ženy, lze očekávat rozdílnou odezvu na akcelerační trénink u mužů a žen? Ve studii absolvovala kontrolní skupina intervenční trénink na Power Plate bez zapojení vibrací, bylo by možné ošetřit kontrolní skupinu vhodnějším způsobem, např. zapojením minimálních resp. neúčinných vibrací? Nízkou průkaznost výsledků lze přisuzovat spíše kratší době trvání intervence nebo spíše počtu tréninkových jednotek týdně?