

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
KATEDRA ATLETIKY
Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín
OPONENTSKÝ POSUDEK

DIPLOMANT: Bc. Jakub VANČURA

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE:

Vliv vibračního tréninku na Power Plate na výkonnost člověka

V diplomové práci Bc. Jakub Vančura upozornil na problematiku cvičení na Power Plate a jeho možného vlivu na vybrané ukazatele kondiční připravenosti u souboru 16 cvičenců. Experimentální šetření bylo realizováno jak u skupiny mužů (n=8) ve věkovém rozmezí 18 až 45 let, tak u skupiny žen (n=8) ve věku 22 – 30 let. Jednalo se o jedince, kteří se věnují minimálně 3× týdně pohybové aktivitě. Vzhledem k aktuálnosti řešené problematiky bych chtěl řešení tohoto tématu vyzdvihnout, avšak při zpracování a finalizování se objevily nedostatky, které bych chtěl připomínkovat.

Diplomant provedl v rámci své práce literární rešerši, u které postrádám podrobnější přehled odborných studií (porovnáváno s formulací na s. 64: „V zahraničí je tisíce studií dokládajících pozitivní efekt vibrace, ať se již jedná o zvýšení svalové síly, rychlosti, posturální stability, ...“). Autor velice povrchně popisuje princip cvičení na Power Platu. Přitom existuje velké množství vědeckých studií, které se důkladně zabývají praktickým využitím vibrací (Issurin, Tauenbaum 1994; Bosco et al. 1999, 2000; Ushiyama 2005; Tihanyi 2006; Abercromby et al. 2007; Beutler 2007; ad.). Z hlediska metodiky měla diplomová práce prostřednictvím krátkodobého experimentu ověřit účinnost „vibračního tréninku“ na kondiční připravenost ve vybraných ukazatelích. Následně bych chtěl upozornit na některé nedostatky, které se v práci vyskytují.

- 1) Pravopisné chyby a terminologické nepřesnosti: s. 12 mně,všichni dotyční podstoupili vyšetření, kde byly změřeny, zvaženi a....., s. 14.....milovník fitness, s.15 ... zkoumán v šedesátých letech 19. století v bývalém Sovětském svazu proto, aby umožnil kosmonautům.... s. 16 ... obrázek 1, s. 27 ... nevrátily zpět na původní váhu..., s. 31...prabandů, s. 32 ...poskoky přes špičky, opakované poskoky na špičkách, s. 39obě kolena jsou zamčena...., s. 50... V celkovém součtu přibrali muži cvičících s vibrací – 0,1 kg...., ... U jedinců posilujících na Power Plate bez vibrace se tedy prokázal větší efekt z hlediska shazování hmotnosti..., s 66..... Česká Republika.
- 2) Rozdílnost při formulacích cílů v abstraktu, v metodice a samotném textu diplomové práce:
Abstrakt: Cílem práce bylo ověřit účinnost vibračního tréninku na vybrané komponenty zdatnosti a výkonnosti člověka v osmitýdenním tréninkovém procesu.
Metodika: Hlavním cílem práce je zhodnotit rozdíly ve výkonnosti jednotlivců trénujících na cvičebním stroji
Výsledky (s. 42): Cílem studie bylo kromě vstupního a výstupního šetření především porovnat jednotlivé výsledky mezi sebou a najít mezi nimi rozdíly
Výsledky (s. 64): Výzkumná studie měla prokázat pozitivní vliv na výkonnost člověka trénujícího na vibrační plošině Power Plate.
- 3) Zpracování výsledků: a) výsledky v tabulkové podobě mohly být doplněny stručným komentářem, b) prostý součet rozdílů naměřených hodnot nemusí vypovídat o efektivitě cvičení (viz. Tabulka 8 a 9 Boscův test: v souboru muži s vibrací byl výsledek skupiny ovlivněn výrazným zlepšením osoby č.4), c) sledování tělesné hmotnosti ve dvou měřeních a nevhodné interpretování ve vztahu ke cvičení na Power Platu, v potaz nebyl brán stravovací režim testovaných jedinců.
- 4) Přehled literatury: a) není podle abecedy, b) přehlednost snižuje zařazení jak knižních a časopiseckých titulů, tak internetových zdrojů do jednoho soupisu, c) v přehledu literatury postrádám citované autory v textu: Van der Meer 2009; Heller 2005; Rubin et al. 2007, ad.

Diplomovou práci Bc. Jakuba Vančury, i přes uvedené nedostatky, doporučuji k obhajobě.

Pro obhajobu bych žádal odpovědět na následující otázku:

1. Při jaké frekvenci v Hz a délce cvičení je nevhodnější stimulace svalové síly pomocí „vibračního tréninku“? Je uvedená frekvence i délka cvičení rozdílná u trénovaných a netrénovaných jedinců?

Předběžné hodnocení: dobře.

V Praze, 2. 1. 2012

Aleš Kaplan
oponent diplomové práce

