

## **Hodnocení závěrečné diplomové práce**

**Student :** Jiří Malý

**Téma závěrečné práce:** Analýza silového tréninku sportovních lezců - campusing

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	70
literárních pramenů (cizojazyčných)	64 (37)
Obrázky, tabulky, grafy, přílohy	29, 1, 0, 2

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		x		
logická stavba práce		x		
práce s českou literaturou včetně citací	x			
práce se zahraniční literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod	x			
hloubka provedené analýzy			x	
stupeň realizovatelnosti řešení			x	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň		x		
využití podkladových materiálů, konzultací, průzkumů apod.	x			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části ZP (tabulky, grafy, propočty apod.)			x	
Odporující hodnocení jednotlivých hledisek označte:			<b>x</b>	

**Práce je / není doporučena k obhajobě.**

<b>Navržený klasifikační stupeň:</b>	<b>dobře</b>
--------------------------------------	--------------

### **Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Diplomová práce (DP) představuje cenný materiál k posouzení míry specifčnosti tréninkových prostředků zaměřený na cílový pohyb. Vzhledem k H2 lze konstatovat, že diplomant správně falzifikoval velmi odvážnou hypotézu o „stejnosti“, která však v této formulaci je na ordinální škále ověřitelná. Dle názoru vedoucího práce se při campusingu jedná o odlišný typ lokomoce v porovnání s lezením na stěně. Nejsou zde zapojeny dolní končetiny a v koordinačním schématu práce pohybové soustavy se to musí jasně projevit. Z výsledků DP lze vyvodit, že campusing není z hlediska koordinačního vhodným specifickým tréninkem pro lezce. Neznamená to ovšem, že to není přiměřený prostředek pro rozvoj síly, možná explozivní síly, ale především pro rozvoj adaptované odolnosti akrálních částí horních končetin.

### ***Připomínky k práci:***

Po formální stránce lze upozornit jen na některé nejasnosti, které jsou z hlediska významu práce marginální. Za velmi chabou však považuji diskuzi, která mohla daleko více vytěžit zvláště z výsledků světového vrcholového (top) závodníka a s akcentem na případovou studii této osobnosti světového horolezectví by se v této formě dalo vytěžit mnohem více.

### ***Otázky k obhajobě:***

1. Je možné nalézt vývojově styčná místa mezi lezením na stěně a lezením primitivních obojživelníků okupujících souš přibližně před 400 mil let?
2. Jaký je hlavní princip „přirozené“ lidské lokomoce? Je při lezení na stěně splněn? Je splněn na Campusingu? Je splněn při shybu na hrazdě? A k jednotlivým případům – proč?
3. Jsou jiné možnosti tréninku na lezecké stěně, které by z hlediska koordinace pohybu byly více specifické než campusing?

### ***Závěrečné zhodnocení:***

DP zpracovává zásadní problematiku empiricky uznávaných specifických tréninkových prostředků vs cílový pohyb. Jasně ukazuje na to, že dodnes jeden z nejvíce uznávaných specifických tréninkových prostředků není vlastně vůbec specifický, ale pouze rozvíjí sílu k lokomoci bez ohledu na koordinaci pohybu. Jednoznačně z řečeného vyplývá (což bohužel nebylo v DP řečeno, že po tréninku na campusingu by mělo následovat volné lezení na stěně tak, aby se oslovily relevantně zatěžované svalové skupiny a tím se posílil požadovaný pohybový stereotyp a zároveň se oslabilo koordinační působení nepotřebných svalových skupin, přesněji částí svalů zúčastněných na provedení cílového pohybu).

DP splňuje z formálního i obsahového hlediska nároky na tento typ kvalifikační práce.

Doporučuji vzhledem k nižší propracovanosti kapitoly Diskuze hodnocení *dobře*..

***V Praze dne:*** 20.1.2013

***Podpis:***

doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.,  
vedoucí diplomové práce