

Posudek vedoucího práce na diplomovou práci Kláry Krejčířové

Diplomová práce Kláry Krejčířové „*Individualizace předzávodního mikrocyklu u běžců na lyžích*“ obsahuje 68 stran textu a 13 stran příloh. V textové části práce je 13 tabulek a 4 obrázky, v přílohách 30 grafů. Seznam použité literatury obsahuje 53 titulů, z toho 17 zahraničních.

Diplomantka se pokusila v diplomové práci zjistit u pěti běžců na lyžích ve vrcholové etapě přípravy nejvhodnější velikost zatížení v období těsně před závody pomocí hodnot z testu na lyžařském trenažéru pro rozvoj silové vytrvalosti horních končetin.

Po formální stránce je práce přehledná s ojedinělými nedostatky – chybné označení zkratky VO_2 max na str. 35, nejednotné uvádění zkratky TF a SF, u tabulek 5, 7, 9, 11 a 13 je chybně uvedeno datum testování (2017). Tyto tabulky by bylo vhodnější uvést ve vztahu k metodice práce a do příloh, neboť se s uvedenými hodnotami kromě ANP a SF max dále nepracuje.

V rozsáhlé teoretické části diplomantka prokázala schopnost vhodně zpracovat teoretická východiska, vztahující se k tématu práce. Praktická část je zaměřena na prezentaci výsledků s poměrně minimálním komentářem. Jistě by předložené práci prospělo se více věnovat podrobnému zdůvodnění, jaké zatížení kterému probandu více vyhovuje před závodem a hledání poznatků proč. Diskuse je celkově povrchní, zaměřená především na možnosti tréninku rozvoje silové vytrvalosti horních končetin a využívání lyžařských trenažérů, což už je prezentováno v teoretické části, ale o to méně je zde věnováno vybrané problematice. Vůbec třeba nejsou porovnány výsledky hodnot srdeční frekvence v souvislosti s hodnotami tepů při ANP a SF max.

Předloženou práci můžeme označit jako pilotní studii, z které není možné závěry zevšeobecnit, ale určitě je to téma zajímavé a hodilo by se dále rozšířit s větším vzorkem testovaných jedinců.

Otázky k obhajobě:

1. Byla pro testování na trenažéru předem určena intenzita, jakou měli jednotliví probandi k testu přistupovat? Proč nejsou uvedeny u jednotlivců hodnoty srdeční frekvence u jednotlivých intenzit (jen obecně na str. 47)?
2. Jakým způsobem může být ovlivněn výkon na lyžařském trenažéru pro rozvoj silové vytrvalosti v souvislosti s hmotností lyžaře?

Diplomovou práci doporučuji k obhajobě a navrhuji známku velmi dobře.

V Praze dne 25.4.2017

vedoucí práce
PaedDr. Tomáš Gnad