

Posudek oponenta bakalářské práce Anny Křížové „Vliv rozcvičení na opakovaný test rychlosti“

Předložená bakalářská práce má rozsah 46 stran textu včetně seznamu použité literatury.

Členění práce na jednotlivé části je standardní, v první teoretické části autorka rozebírá úlohu rozcvičení ve sportu, druhy strečinku a věnuje se rozdílům v rozcvičení u jednotlivých skupin atletických disciplín. Druhá část je věnována vlastní výzkumné části. Autorka provedla vlastní výzkum, což je v rámci bakalářské práce chvályhodné. Obdobně prokázala znalost statistický metod při vyhodnocení výsledků.

Po jazykové stránce je v práci celá řada nedostatků. Hned v úvodu používá autorka celou řadu zkratk, které jsou vysvětleny pouze v příloze. Je zvykem uvést při prvním použití pojmu celý pojem, za něj pak uvést zkratku s poznámkou dále jen, např. dynamický strečink (dále jen DS).

V úvodu je uvedeno, že práce se také zabývá tématem volby rozcvičení po „krátké pauze mezi disciplínami“ ... Ve vlastní výzkumné části však o tomto tématu není zmínka. Navíc chybí specifikace zda je přestávka aktivní či pasivní a definice slova krátká.

Počet výzkumů, které sledují vliv rozcvičení na opakovaný výkon po krátkodobé aerobní aktivitě, se už ale velmi snižuje. Co tím autorka míní? Co rozumí krátkodobou aerobní aktivitou?

s. 4 – nebyla nalezena žádná práci či výzkum

s. 5 - Zkoumalo se, lépe Předmětem výzkumu

s. 5 – vrh medicinbalem spodním obloukem anebo hod?

s. 8 – citace Pierre de Coubertina bez uvedení zdroje

s. 9 – dostatek vhodného oblečení, stačí vhodné oblečení

s. 9 – odrážka 8 – zřejmě má autorka na mysli dobu výdrže v určité poloze anebo celkovou dobu provedení cviku. Proč nemá doba trvání překročit šest sekund, může to autorka zdůvodnit.

s. 13 - ...se provádí bez zastavení vykonávaného pohybu nebo jen s krátkodobým zastavením do 1 sekundy – zřejmě má na mysli zastavení v krajní poloze anebo jakékoli poloze?

s. 16 – Proč je vhodné využít v úvodní části rozcvičení cvičení s rollerem?

s. 17 – kde je důraz, asi lépe *při němž je kladen důraz*

s. 18 – nůžkový skok???

s. 18 – rovinky v tempu 2x 120 m, v tempu očekávaného výkonu na 400 m?

s. 18 – začíná s disciplínou (opakovaně), začíná disciplínou anebo jen během na 110 m překážek, nikoli s disciplínou překážky na 110 m. Dále – skok přes napnutou gumu? Autorka má zřejmě na mysli skoky přes gumovou (cvičnou) laťku.

s. 19 – Vysoký faktor – vysoký je jalovec, faktor je důležitý.

s. 19 – Výzkumné lékařské centrum FIFA vytvořila výskyt a vážnost zranění

s. 20 – vzpor na loktech či podpor na předloktích ležmo

s. 26 – není třeba používat drobněliny – kruhy hlavou

s. 26 – v jakém poměru byl poskočný klus, přísuny? a mírný běh, lépe běh nízkou intenzitou

s. 31 – špatný popis tab. 4

Metodické poznámky

Proč byla zvolena varianta celkové a částečné rozcvičení, když se v teoretické části řešil především vliv dynamického anebo statického rozcvičení na následnou zátěž?

Postrádám přesný postup – byl změřen prvně úsek 30 m a poté člunkový běh. Měření na sebe navazovala bezprostředně?

Jak velký byl časový rozdíl mezi prvním a posledním probandem při testování? Jakým způsobem strávil proband tuto dobu, aktivně či pasivně? Může při teplotě 12° po 5 minutách dojít k zatuhnutí a částečné eliminaci vlivu rozcvičení?

Měření intenzity pohybové aktivity palpačně po skončení zátěže považuji za značně pofidérní, zejména při zadání zóny intenzity srdeční frekvencí v rozsahu 140-160 úderů/min během zátěže. Navíc není uvedena metodika tohoto měření. Pro magisterskou práci doporučuji využít sporttesterů.

Předloženou práci doporučuji k obhajobě.

V Praze 27. 4. 2017

Pavel Červinka