

# Katedra tělesné výchovy UK PedF

## POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor:** Martin Vávra

**Název práce:** METODIKA NASTAVENÍ HORSKÉHO KOLA NA ZÁKLADĚ SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE A VÝKONU

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Martin Černý

### **1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.**

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření metodiky pro nastavení posedu na horském kole pro amatérské výkonnostní jezdce. Dále pak shrnutí poznatků týkající se problematiky měření srdeční frekvence a výkonu jezdce. K dílčím cílům autor zařadil potřebu zvýšit komfort jízdy a výkon jezdce. Téma bylo stanoveno v souladu s dnešními požadavky amatérských sportovců. Autor vycházel především z vlastních zkušeností, při hledání optimálního nastavení kola.

### **2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)**

Teoretická část zpracována velice podrobně, s patrným zájmem autora o danou tematiku. V teoretické části student pojmenovává základní pojmy, týkající se tématu. Zaměřuje se na význam cyklistiky pro zdraví, zabývá se historií jízdy na horském kole i vybavení a vývoj technologií horských kol. Tato část je velice přehledně zpracována a vhodně doplňuje práci. Popisuje způsoby měření výkonu jezdce i faktory, které tento výkon ovlivňují. Dále popisuje a odůvodňuje výběr měřicího zařízení. Výběr informačních zdrojů je silně ovlivněn hlubokým zájmem studenta o toto téma. Využité informační zdroje, ať již knižní či internetové, korespondují se zaměřením práce. Nedostatkem je obecná citace použitých pramenů a zdrojů. Student citaci uvádí, postrádám jen přímé odkazy na kapitoly v použitém textu.

### **3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.**

Byly formulovány tři hypotézy, které byly v průběhu řešení práce doformovány. Všechny odpovídají zaměření práce. Jejich formulace je však možná příliš konkrétní, a bylo proto velice těžké hypotézy zřetelně potvrdit.

### **4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.**

Jako hlavní metodu student použil kvalitativní výzkum na vzorku 6 probandů. Dále videozáznam a jeho následné zpracování ve vhodném software. Dále použil analýzu jízdy vrcholových sportovců na horských kolech a srovnání této jízdy (posedu) s amatérskými sportovci.

Metoda výzkumu byla zvolena vzhledem k obsahu bakalářské práce velice vhodně a nepostrádá logiku pro účel práce. Studium jízdy vrcholových sportovců je nezbytným předpokladem pro porovnání s výkonem a jízdou amatérských cyklistů.

### **5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.**

Veškeré zjištěné údaje jsou přehledně zpracovány a vhodně okomentovány. Velice kladně hodnotím podrobný popis průběhu výzkumu u jednotlivých probandů. Na vysoké úrovni je zpracování tabulek, grafů, analýza fotografií vhodně zachycujících jednotlivé respondenty.

### **6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), přínos a využití výsledků.**

V závěru práce autor vhodně hodnotí výsledky výzkumu, sám sobě pokládá další otázky, které mohou posloužit k rozšíření práce. Podařilo se potvrdit 2 hypotézy ze třech. I tak je možné tuto práci využít pro potenciální zájemce o cyklistiku, kteří chtějí zlepšovat svoji výkonnost.

**7. Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Práce je stylisticky a gramaticky na průměrné úrovni. Rozsahem odpovídá zadání bakalářské práce. Pro lepší hodnocení chybí přímé odkazy na dané odstavce použité literatury. Počet zdrojů a literatury je optimální.

**8. Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Vzhledem k období, kdy práce vznikala, pracoval student více samostatně, konzultace probíhaly ve větší části v elektronické podobě. I tak se domnívám, že práce by mohla posloužit i v praxi. Předpokládám, že může být použita pro případné rozšíření na práci diplomovou.

Práci doporučuji k obhajobě.

**Návrh klasifikace:**

**Otázky k obhajobě:**

**Proč jste při měření zvolil tepovou frekvenci 150 tepů za minutu?**

**Vzhledem k věkovému složení probandů 14-57 let nemohla tato hodnota ovlivnit výsledky výzkumu?**

**Datum: 28.8.2020**

**Podpis: Mgr. Martin Černý**