



Posudek na bakalářskou práci: **VLIV SPECIFICKÉHO A NESPECIFICKÉHO TRÉNINKU NA LEZECKÝ VÝKON**

Autor: Miloš Kaláb

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

Oponent: PaedDr. Tomáš Malý, Ph.D.

Autor se v předložené práci pokusil experimentálním způsobem řešit otázku efektivity specifického a nespecifického silového tréninku na lezecký výkon. Zvyšování komponent tělesné připravenosti u sportovců se ukazuje jako aktuální otázka metodiky sportovního tréninku. Zvýšení efektivity vybraných prostředků, metod a forem, jakož i jejich kombinaci, je vhodným předmětem bádání. Z uvedených důvodů hodnotím výběr tématu za aktuální a originální.

V teoretické části autor vhodně popisuje silové předpoklady, jejich biologickou podmíněnost a jednotlivé tréninkové metody. V této části bych však uvítal vyšší pozornost oblasti specifické (speciální) a všeobecné síly resp. cvičení z hlediska metodologie sportovního tréninku. Pozitivně hodnotím snahu autora o využívání renomovaných zahraničních literárních zdrojů. Negativně hodnotím samotnou strukturu práce, která je příliš roztříštěná (9 kapitol a 21 podkapitol na 22 stranách). Některé literární zdroje se neobjevují v seznamu použité literatury (např. Zaciorsky, 2005 (str. 10), Baechle, 1994 (s. 11.), Siff, 2004 (s. 12.)), jiné jsou nevhodně citované (Zaciorsky, 2006 (s. 11.) [Zaciorsky a Kraemer, 2006], Baechle, 2008 (str.13, 14) [Baechle a Earle, 2008], Macleod, 2007 (str.20) [Macleod a kol., 2007]). Cíl práce, hypotézy a úkoly práce měly být formulovány v jedné kapitole s následnými podkapitoly. Nerozumím formulované první hypotéze, že po tréninku nastane zlepšení v bouldrech. Snad autor myslel výkonem v testu. Na základě jaké teorie stanovil autor hypotézu č.2? Kapitola 13.2 "Realizace měření" by měla být nazvána "Organizace výzkumu". Co myslel autor zařazením testování tělesné hmotnosti a zejména standardizovaným silovým testem ruční dynamometrie mezi "úvodní část" (str.34)? Proč byl vybrán test "shyb na jedné ruce", který se ukázal jako nevhodný? Výsledková část práce je poměrně krátká (4 strany), včetně 4 obrázků a 1 tabulky což dává dojem nevyváženosti teoretické a empirické části práce. V grafech bych doporučil samostatně rozlišit každého probanda. Tím by se předešlo dojmu, že v 2 a 3 měření (Test bouldering, Graf č.1, str. 38) se zúčastnilo měření jen 4 probandi. Uvádět trendové čáry v případě 2 probandů je nesmysl. Diskusní část je solidně napsána a autor vhodně polemizuje o zjištěných výsledcích. V posledním odstavci (diskuse,

str.43) autor uvádí předpoklad o zvýšení maximální síly u probandů, podobně na str.44 při deklaruje při hypotéze č.3 závislost vytrvalostní síly na síle maximální. Poprosím vysvětlit při obhajobě práce. Opravdu je autor přesvědčení o vhodně zvolených nesespecifických podnětů (cvičení) v tréninkovém plánu? V celkovém hodnocení musím poukázat na odvážnost autora o realizaci tak náročné studie při zvoleném designu práce. Oceňuji snahu o realizaci experimentu v terénních podmínkách. Na druhé straně se domnívám, že jeho realizace byla místy nad síly autora. Práci však doporučuji přijmout k obhajobě a v případě její úspěšné obhajoby hodnotím známkou:

Otázky k obhajobě:

1. viz v textu
2. Jaký je rozdíl mezi specifickým a nesespecifickým adaptačním podnětem z hlediska metodologie sportovního tréninku?

V Praze 22.4.2010


PaedDr. Tomáš Malý, Ph.D.