

Autor: Miloš Kaláb

Název práce: VLIV SPECIFICKÉHO A NESPECIFICKÉHO TRÉNINKU NA LEZECKÝ VÝKON

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

Cílem práce bylo posoudit vliv specifického a nespecifického silového tréninku na výkon ve sportovním lezení. Autor zvolil organizačně a metodologicky náročný úkol, se kterým se vypořádal obstojně. Bakalářská práce je na 50 stranách textu, z toho 31 je věnováno teoretickému rozboru.

Teoretická část je z mého pohledu nejsilnější stránkou práce, neboť autor využil četné zahraniční prameny a pronikl částečně do problematiky ovlivňování svalové síly.

Experimentální studie se může opřít o výsledky 5 účastníků (ze sedmi), což asi neumožňuje provést zobecnění na širší populaci. Ovšem udržení 5 probandů po dobu několika měsíců v řízeném tréninku pokládám za náročný počin.

Autor nepotvrdil vliv specifičnosti tréninku na lezecký výkon. Jak by to vypadalo u slabších/silnějších lezců?

Které faktory mohly ovlivnit dosažené výsledky?

Čím si autor vysvětluje, že se lezci nezlepšili v testu ruční dynamometrie a výdrž na liště obouruč, když výsledky těchto testů silně korelují s lezeckým výkonem?

Prosím o vysvětlení tvrzení „Test silové vytrvalosti nám ukázal jistou závislost síly vytrvalostní na síle maximální, která se podílí na jejím projevu jen do určité míry.“ str. (44)

Autor využíval četných konzultací a splnil zásadní požadavky na obhájení bakalářské práce. Práci doporučuji k obhajobě..

Mgr. Jiří Baláš, Ph.D.

