

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

TÉMA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:

Polus o identifikaci vlivu nespécifického kondičního tréninku na stav organismu u rekreačních sportovců

ZPRACOVALA: Adéla BLAHOVCOVÁ

Studentka Adéla Blahovcová se ve své bakalářské práci zamýšlela nad identifikací možného vlivu nespécifického kondičního tréninku na stav organismu u rekreačních sportovců. K takto formulovanému cíli si vytvořila pracovní postup, který se skládal ze vstupního a po realizaci intervenčního programu výstupního měření $n=10$ testovaných. Vytvořený intervenční program měl ověřit možný vliv nespécifického kondičního tréninku na stav organismu sledovaných jedinců.

V průběhu krátkodobého šetření bylo realizováno i kontrolní měření. Při zpracování zvolené tematiky a hodnocení výsledků prokazovala Adéla Blahovcová dostatek tvůrčího přístupu a vlastního názoru.

V další části bych chtěl upozornit na nedostatky, které se ve zpracované bakalářské práci objevují. V teoretických východiscích bych spíše doporučoval využívat literární zdroje knižně vydané a omezil bych se na citování Wikipedie. Postrádám podrobnější definování pojmu pohybová rekreace a rekreační sporty. V některých případech chybí citace autorů. Práce je bohužel z hlediska výsledkové části nevyvážená (teoretická část 13 stran, výzkumná část 11 stran, výsledková část 5 stran, diskuse 2 strany, závěr 1 strana).

Další nejpodstatnější připomínky uvedu v bodech:

s. 15 – „V našem testování se zaměříme na hmotnost a výšku“ - v celé práci není zmínka o výsledcích zjištěné tělesné výšky a tělesné hmotnosti sledovaných jedinců.

s. 26 – Na jedné straně autorka upozorňuje na skutečnost, že testování jedinci prováděli pouze doporučená cvičení v rámci tréninkových jednotek a zároveň tím omezila cvičení mimo řízený trénink tak, aby se vyloučil vliv dalších proměnných. Na druhé straně (s. 40) autorka vysvětluje zlepšení v testu hluboký předklon u jednoho z probandů jednak pravidelnou účastí v tréninkových jednotkách a také pravidelným protahováním „nejen v rámci Bootcamps tréninkových jednotek“. Uvedené konstatování si mírně odporuje.

s. 39 – nevhodný graf k běhu na 1500 m vzhledem k dosaženým časům.

s. 39 – postrádám vyhodnocení dotazníků.

s. 40 – postrádám ověření hypotéz.

Přílohová část – z hlediska určených hodnot srdeční (tepové) frekvence bych byl vzhledem k věku testovaných velice opatrný. Příloha 12 na s. 59: rozvoj obecné vytrvalosti, hodnota TF by neměla být vyšší 170 tepů/min. Doplnující příklad: jeden z testovaných měl 46 let, výpočet max TF podle vzorce $220 - \text{věk}$ nám dává hodnotu TF 174.

Bakalářská práce svým rozsahem 46 stran textové části, i přes výše uvedené nedostatky, **spĺňuje** požadavky na tento druh závěrečné práce.

Otázky pro obhajobu:

- 1) Jakými diagnostickými postupy byl zjišťována funkční připravenost organismu sledovaných jedinců pro připravený intervenční program?
- 2) Využívaly se z hlediska reakce organismu na zátěž sporttestery?
- 3) Jaká byla vnitřní a vnější motivace oslovených probandů ke kondičnímu tréninku v rámci Bootcampu?

Hodnocení: