

HODNOCENÍ OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Posudek zpracoval: Mgr. Daniel Jurák

Práce Bc. Patrika Kučery prezentuje výsledky pravidelné plavecké intervence, která byla zaměřena na sledování úrovně tělesné zdatnosti a problematiky výživy dětí ve věku 6 – 15 let.

První část teoretické práce, která se vztahuje pohybovým dovednostem a schopnostem, je zpracována dobře. Připomínky mám, ale k části, která prezentuje informace k současnému plavání v ČR, k vlivu kondičního plavání na zdatnost, k sestavování plaveckého kondičního programu a k moderním plaveckým metodám v USA a Austrálii. Především v souvislosti s plaveckými metodami z jiných zemí, by bylo vhodné prezentovat českou metodiku (didaktiku) plavání a konfrontovat ji s metodikou, kterou autor zvolil. Z těchto důvodů mne napadá několik otázek. Čím je česká metodika odlišná nebo nevhodná v porovnání s jinými metodami? Je prezentovaná australsko-americká metodika vhodná pro výuku dětí nebo je vhodnější spíše pro dospělé? Jakou metodiku v tréninku (výuce) používá kolega?

Rozvíjíme-li tělesnou kondici formou plavání, musíme hovořit o způsobu jak plavání učit a rovněž jakým způsobem rozvíjet faktory tělesné zdatnosti a potažmo jak kontrolovat úroveň tělesné zdatnosti v plavání. Jedná se mi především o prezentaci plaveckých metod pro rozvoj síly, vytrvalosti a rychlosti. Proč je v této kapitole uveden jen jeden z nejtěžších intervalových tréninků, který se využívá především v plaveckém tréninku, ale již ne výuce? Uvedením HIIT tréninku svádí k porovnání s jinými intervalovými a souvislými metodami. Jakou formu HIIT by bylo vhodné, v podmínkách proběhlé intervence, realizovat?

V textu se rovněž mnohokrát objevuje termín „duševní zdatnost“ a vlivu plavání na duševní zdatnost, ale dále tuto teorii kolega nerozvíjí. Vliv plavání na duševní zdatnost má podepřeno citací z Medical College and Centre, ale tento zdroj nelze vyhledat a ani není uveden v seznamu literatury. Rovněž tento zdroj potvrzuje pozitivní vliv plavání na držení těla, ale toto tvrzení dále neupřesňuje.

Hlavní část práce je zpracována lépe. Cíle a úkoly práce souvisí se zadáním a výsledky práce umožnily autorovi odpovědět na výzkumné otázky. Připomínky směřují do oblasti metodologie a týkají se velmi malého výzkumného souboru a velkého věkového rozpětí jednotlivých respondentů. Další připomínku mám k výběru testů, které hodnotily tělesnou zdatnost respondentů. Kromě Unifittestu (test na suchu) by z mého hlediska, bylo vhodné použít i jednoduchý plavecký test, který by hodnotil kondiční parametry v souvislosti s plaveckým tréninkem (výukou). Fotbalisté také nepůjdou do vody a nebudou měřit, zda se zlepšila jejich tělesná kondice, ale na druhou stranu asi rozumím, proč autor tento model testování zvolil. Jelikož výsledky skoro ve všech položkách nevykázaly statisticky významný rozdíl, závěr práce může být, že pravidelný plavecký trénink (výuka), nemá vliv na rozvoj faktorů tělesné zdatnosti (na suchu), ale nevíme, zda byl stejný trend i v plaveckém výkonu (ve vodě na rychlost, vytrvalost a sílu). Rovněž mi zde chybí charakteristika plaveckého tréninku (výuky) (co bylo náplní plaveckého tréninku-byl to HIIT nebo něco jiného?; které kondiční faktory byly ovlivňovány nejvíce?; jaký objem naplavaných kilometrů byl v tříměsíční intervenci?; jaký byl poměr intenzity a odpočinku v celkovém objemu naplavaných kilometrů?). To jsou otázky, které by chtěl odborník porovnat s uskutečněnou intervencí. Nemožu říci, že plavecký trénink (výuka), který probíhal 4x týdně neměl velký efekt na kondiční parametry plavce na suchu, když nebudu vědět, co vlastně během intervence dělali.

V textu se objevují nesrovnalosti ve formulaci: ...Máslo nebo jiné zdroje bílkovin str. 59...; ...Je to také podle mě dáno zvýšením moderními technologiemi dalšími maličkostmi str. 24... . Citace Sperlich (2010) o vlivu HIIT na plavání není přesná. V závěrech se píše, že HIIT zlepšil čas ve výkonu na 2000 m, zvýšil laktát a maximální spotřebu kyslíku, ale jen v kratším tréninkovém čase než HVT. Není zde psáno, že HVT neměl žádný efekt, tak jak autor uvádí v textu.

Tabulky a grafy jsou zpracovány přehledně. V přílohách mi chybí přehled tréninkových objemů během intervence. V seznamu literatury není dodržena citační norma. Některé zdroje jsou psány v ISO 690 a některé v APA 6.

I přes uvedené nedostatky doporučuji práci k obhajobě. Prosím autora, aby se vyjádřil k připomínkám, které uvádím v posudku.

Navrhované hodnocení:

V Praze den 24.4.2015

Mgr. Daniel Jurák