

Posudek disertační práce : *Tréninkové zatížení a dosažené výsledky jednotlivce v různých tréninkových prostředích. Případová studie elitních českých triatlonistů.*

Disertant : Mgr. Jiří Seidl

Autor posudku.

Doc. Mgr. Martin Zvonař, Ph.D.

Disertant si v práci stanovil relativně náročný cíl – analyzovat souvislosti mezi tréninkovým zatížením a závodní výkonností v triatlonu. Metodicky pojal práci jako případovou studii, což mu umožnilo velmi podrobnou analýzu jmenovaných faktorů a lze říci, že stanovený cíl splnil.

Teoretická část práce přináší systematický pohled na vybrané vnější a vnitřní faktory které autor identifikoval v procesu vrcholové tréninkové přípravy triatlonistů, Za jednu z klíčových kapitol v rámci teoretického rozboru považují podkapitolu 2.6, kde autor popisuje specifika triatlonu právě v kontextu možných konceptů hodnocení výkonnosti. Teoretický rozbor pak velmi vhodně završuje autor nástínem vztahu tréninkové zátěže a závodních výsledků v olympijském triatlonu, jehož specifické vlastnosti se autor rozhodl zkoumat z metodického hlediska právě formou případové studie dvou participantů.

Pro ověření náročného, ale jasně stanoveného cíle práce identifikoval autor hlavní vlivy a pokusil se je formulovat do čtyř hypotéz. Při formulování hypotéz se autor nevyhnul určitému zobecnění, které posouvá hypotézy do roviny výzkumných otázek, či závěrečných tvrzení. Je to do značné míry dáno faktem, že autor pracuje jak s kvantitativními, tak kvalitativními daty, pro něž nejsou hypotézy typické. Přesto dané hypotézy umožňují stanovení klíčových úkolů, které autor v průběhu práce splnil.

Výzkumná část postupně představuje oba zkoumané participanty z pohledu tréninkové zátěže, periodizace tréninku, doplňkových tréninkových prostředků, změn tréninkového prostředí a výkonnostního vývoje. Již při prvním pohledu na získané výsledky je patrné, že se jedná o velmi unikátní data z prostředí úzké výkonnostní skupiny, což do značné míry determinovalo použití širšího spektra statistických analýz. S tímto faktem se autor velmi dobře vypořádal například využitím autokorelační funkce při analýze tréninkového zatížení. Za úvahu stojí zda nebylo

možné získat i data z laboratorní zátěžové diagnostiky, která by pomohla přesněji vysvětlit efektivitu RTC I z jiného úhlu pohledu, než jen v závislosti na umístění v závodech.

Velmi zajímavým přínosem práce jsou zjištění spektra a významu konkrétních vlivů na výkonnost účastníků získaná právě kombinací kvantitativních a kvalitativních přístupů.

Ověřování hypotéz popsané v kapitole závěry je postaveno na empirickém základu a přesto, že autor přistupoval k hypotézám spíše jako k vědeckým otázkám, tedy nepracoval s alternativními hypotézami, jsou jejich proklamovaná potvrzení relevantní. Otázkou zůstává na kolik by bylo možné využít pro ověření hypotéz některou z metod statistického třídění 2. stupně.

Závěr práce pak za podpory zmíněného výzkumného šetření přináší zajímavé poznatky o vztahu tréninkového zatížení a sportovní výkonnosti. Vyzdvihuje nutnost reflektování individuálních odlišností zejména v rámci přechodu do různých tréninkových prostředí. Ocenil bych zde autorovo obsírnější následné doporučení pro sportovní praxi a to jak pro trenéry, tak pro sportovce samotné.

V rámci struktury textu a jazykové úrovně je práce na velmi dobré úrovni.

Použité literární prameny dokazují dostatečný přehled disertanta o české i světové literatuře.

Předložená disertační práce splňuje základní požadavky standardně kladené na práce v oboru kinantropologie a tudíž ji doporučuji k obhajobě.

Otázky:

1. Domníváte se, že tréninkové zatížení je třeba udržovat neustále na hranici submaximálního zatížení, nebo lze v průběhu tréninkového makrocyklu stanovit mikrocykly vyžadující maximální zátěž?
2. Z vašich závěrů vyplývá, že dlouhodobou stagnaci výkonnosti není nutné vždy řešit změnou tréninkového prostředí, jaké řešení pro takovou situaci by jste navrhli?

V Brně dne: 11. 1. 2016

