

### Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Martin Řehák</b>
Téma práce	Běžecská příprava triatlonisty
Cíl práce	Vypracování přehledové studie na téma běžecská příprava triatlonisty.
Vedoucí bakalářské práce	PhDr. Aleš Kaplan, PhD., MBA
Oponent bakalářské práce	Pavel Červinka

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	55
literárních pramenů (cizojazyčných)	12/1 elektronické 25/4
tabulky, grafy, přílohy	

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti			X	
praktické zkušenosti		x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování			X	

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	Dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce			X	
logická stavba práce		X		
práce s českou literaturou včetně citací		X		
práce se zahraniční literaturou včetně citací			X	
adekvátnost použitých metod		X		
hloubka provedené analýzy			x	
stupeň realizovatelnosti řešení			X	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň			X	
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy			x	
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.			x	
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému			x	
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)		X		
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:				<b>X</b>

**Práce je doporučena k obhajobě.**

**Navržený klasifikační stupeň:**

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

**Otázky k obhajobě:**

1. Aerobní a anaerobní práh, ventilační anaerobní práh, individuální anaerobní práh – definovat, vysvětlit.
2. Které tréninkové metody uplatňujeme při rozvoji vytrvalosti?
3. Uveďte tréninkový plán v tab. 15 do kontextu zbylých disciplín (konkretizovat zatížení) a odůvodněte jeho jednotlivé položky.

### **Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Téma práce je zajímavé, nicméně se je autorovi nepodařilo zcela uchopit, což pramení i z nedostatečné práce se zahraniční literaturou. Také jazyková úroveň práce je slabší a bylo by žádoucí naučit se lépe a přesněji formulovat své myšlenky (již jen ve vztahu k budoucí diplomové práci).

s. 11 – Prosím vysvětlit výzkumnou otázku č. 3: Jaká je zásadní výhoda pro speciální běžecký trénink elitního triatlonisty oproti hobby závodníkovi? Co tím autor míní a proč chce srovnávat tyto dvě kategorie – elita a hobby.

s. 13 – Historie triatlonu – není spojena s mnoha kombinacemi, původně byl klasický triatlon, pak začaly teprve vznikat jeho modifikace. Jak může mít sprint triatlon až desetinásobně delší tratě než klasický triatlon? Klasický triatlon je 1,5-40-10 km, sprint triatlon v tomto podání by pak znamenal 15 km plavání, 40 km kolo a 10 km běh?

s. 13 - ...se pouze mění charakter zatížení, který je na závodníka vyvíjen.

s. 14 – havajský ironman, poslední disciplínou je maratón, nezaokrouhlovat na 42,2 km. Jakým způsobem sopečné prostředí ovlivňuje průběh závodu?

s. 16 – v sociálních faktorech chybí zázemí, zásadní věc (klubové, rodinné)

s. 20 – prosím vysvětlit obsah decentní diagnostiky

tamtéž – Laktátová křivka... to není vztah koncentrace laktátu v kapilární krvi a SF. Laktátová křivka vyjadřuje růst koncentrace laktátu v kapilární krvi v závislosti na růstu intenzity zatížení (rychlosti běhu), to se projevuje logicky i růstem SF. Individuální ANP a anaerobní práh na 4 mmol jsou dvě odlišné veličiny.

s. 21 – VO<sub>2</sub> max odráží aerobní kapacitu organismu, jednoduché a přesné vyjádření – na běhátku nezjistí autor exaktně zda je kyslík ke svalům správně transportován anebo efektivně využíván – jen míru aerobních předpokladů (které samozřejmě s transportem kyslíku do tkání souvisejí). Blízká infračervená oblast, napsáno jako blízká infračervenému světlu (near infra-red spectroscopy).

s. 22 – speciální běžecké vložky vedou ke zdokonalení techniky běhu? Mohou korigovat ortopedickou vadu, ale jejich použití se na technice běhu rozhodně hned neprojeví.

s. 23 – kinematická analýza není rozvinutý prostředek pro zdokonalení techniky běhu, ale pro analýzu techniky běhu, kterou můžeme následně korigovat či zdokonalovat příslušnými cvičeními.

s. 24 – Jenom tím, že začne triatlonista plavat v dětském věku a bude ho trénovat dostatečně dlouho, si vysokou flexibilitu ramenního a hlezenního kloubu neudrží. Oboje potřeba udržovat jeho pohyblivost příslušným cvičením, protože stejně jako v jiných sportech, i plavání představuje zátěž, která působí na např. fázické svaly s přirozenou tendencí ke zkrácení a je potřeba je protahovat. Důležitá je kompenzace tohoto vlivu.

s. 27 – Pokud stojí triatlonista před otázkou jestli bude základní vytrvalost rozvíjet na kole či během, je to špatně položená otázka.

s. 34 – co je hnací síla pohybového aparátu? Při dopadu či došlapu?

s. 39 – jak autor dospěl k závěru, že je vhodné trénovat dva dny a pak dva dny odpočívat?

s. 40 – co je to odpočinkový běh?

s. 41 – 40 km ANP??? Co to je za zápis? Níže pak 30 km rovinek???

s. 42 – Co je to škrobové jídlo?

s. 44 – tréninkové plán, prosím o vysvětlení jak k němu autor dospěl a uvést do kontextu s dalšími disciplínami. Kde je zmiňovaná tabulka 16!

**Oponent bakalářské práce:**  
Pavel Červinka

V Praze dne: 7. 9. 2017

Podpis: