POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce: **Prof. MUDr. Jan Heller, CSc.**

Jméno autora bakalářské práce: **Tomáš Polívka**

Název bakalářské práce:

Metody tréninku ve vysokohorských podmínkách

Cíl práce:

Cílem práce bylo shrnout základní publikované informace k problematice tréninku ve vysokohorských podmínkách a vyhodnotit, zda současně využívané tréninkové metody mohou pozitivně ovlivnit výkonnost sportovců.
Zvolenou metodikou byla analýza dokumentů.
Řada výzkumných studií se shoduje v názoru, že vysokohorský trénink v přírodních i umělých podmínkách zlepšuje transportní kapacitu pro kyslík, doporučuje respektování určitých faktorů spojených s hypoxickým tréninkem, ale důkazy pro zlepšení sportovních výkonnosti nejsou v žádném případě konsistentní.
Celkově autor bakalářské práce pracoval velmi samostatně, sám provedl výběr a analýzu dokumentů a vyhodnocení dat.

1. Rozsah

* stran textu	61
* literárních pramenů (cizojazyčných)	61 (z toho 37 cizojazyčných)
* tabulky, grafy, přílohy	6 tabulek, 11 obrázků

2. Náročnost tématu na:	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
Teoretické znalosti autora jsou nadprůměrné			
* vstupní údaje a jejich zpracování	x		
Sběr vstupních dat i jejich zpracování bylo kvalifikované, nadstandardní			
* použité metody	x		
Použité metoda – analýza dokumentů- byla kvalifikovaná, nadstandardní			

3. Kritéria hodnocení práce:	stupeň hodnocení			
	Výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	X			
Předpokládané cíle diplomové práce byly splněny.				
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu	X			
Analýza je provedena kvalifikovaně, směřuje tématu práce				
logická stavba práce	X			
Teoretická část práce je pečlivě zpracována a má logickou stavbu, prostor vymezený jednotlivým částem je vhodně rozvrže.				
práce s literaturou včetně citací	X			
Plně odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci				
adekvátnost použitých metod	X			
Použité metody byly adekvátní charakteru a záměru práce				
úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
V práci se vyskytují drobné formální nepřesnosti, celkově odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci				
stylistická úroveň	X			
Velmi dobrá, zcela přiměřená.				

4. Využitelnost výsledků v praxi:

nadprůměrná	~~průměrná~~	~~podprůměrná~~

Výsledky studie potvrdily předpoklad, tradiční metoda LHTH (living high, training high), tak zejména metoda LHTL (living high, training low) nebo LHTHLi (living high, training high and low) mohou příznivě ovlivňovat hematologické parametry a zlepšovat výkonnost, nejasné jsou přínosy u přerušovaného hypoxického pobytu a přerušovaného hypoxického tréninku. Práce upozorňuje na nezbytnost strategie vhodného denního režimu, výživy, suplementace a hydratace, obecně předcházení možným negativním účinkům na zdraví, i nezbytnost vhodné strategie pro trénink a načasování závodů po návratu z hypoxického prostředí (individuální reaklimatizace).
Rozbor výsledků a diskuse autora dokumentují kvalifikovaný vhled do dané problematiky a naznačují směry možného využití i dalšího výzkumu v oblasti tréninku ve vysokohorském prostředí.

5. Kontrola plagiátorství

Předloženou bakalářskou práci jsem zkontroloval dle Opatření děkanky č. 4/2020 „Porovnání obsahu závěrečných prací" a neshledal jsem žádné indicie k tomu, že by práce nebyla originálním dílem autora Tomáše Polívky, v programu Theses byla nalezena jen nízká shoda (20 %, podobnost s 21 dokumenty, z toho 2 x 4 %, 3 x 3%, ostatní jen 1-2 % shody); dle systému Turnitin byla zjištěna také nízká shoda, celkově jen 16 % (ze srovnání 45 dokumenty, 1x 8%, 1x 2%, u 43 dokumentů shoda okolo či pod 1 %).

6. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Optimální výkonnost pro absolvování vysokohorského tréninku se udává okolo 21. dne po návratu. Liší se tento termín optimální výkonnosti v závislosti na použitých metodách vysokohorského tréninku (např. LHTH, LHTL nebo LHTHLi)?

7. Doporučení práce k obhajobě

ANO	~~NE~~

8. Navržený klasifikační stupeň:

výborně

V Praze, dne 6. 6. 2023

Prof. MUDr. Jan Heller, CSc.