

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Tomáš Polívka
Téma práce	Metody tréninku ve vysokohorských podmínkách
Vedoucí práce	prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

Náročnost tématu na	úroveň		
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná
teoretické znalosti	x		
stupeň splnění cíle práce	x		

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	nadprůměrná	průměrná	podprůměrná	nelze hodnotit
logická stavba práce	x			
adekvátnost použitých metod	x			
hloubka provedené analýzy	x			
práce s literaturou (včetně citací)		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příloh (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

Bakalářská práce je realizována formou přehledové studie, jejím cílem bylo shrnout publikované informace k problematice metody tréninku ve vysokohorských podmínkách a zjistit, zda současné využití metod může pozitivně ovlivnit výkonnost sportovců. Téma tréninku ve vysokohorském prostředí či tréninku v uměle navozených hypoxických podmínkách je velmi aktuální. Práce je dobře strukturována a obsahuje adekvátně zvolené kapitoly zaměřené na teoretické koncepty hypoxického tréninku v širokém kontextu.

Celkově práci hodnotím jako velmi zdařilou a svým obsahem plně odpovídající požadavkům kladeným na bakalářské práce na FTVS UK. Z tohoto důvodu ji doporučuji k obhajobě.

Navržený stupeň hodnocení - **výborně**.

Otázka k obhajobě:

Všechny uvedené práce se věnují dospělé populaci, nicméně pobyt ve vysokohorském prostředí se týká i dětí, od jakého věku byste doporučil zařadit nějakou formu hypoxického tréninku?

Zmiňujete několik negativních účinků hypoxického tréninku, vyváží pozitiva negativní vlivy?

V Praze dne 7. června 2023

doc. Mgr. Michal Štefl, Ph.D.