

## Odborný posudek vedoucího bakalářské práce

Jméno studenta: Anna Podskalská

Název práce: Vliv menstruačního cyklu na sportovní výkon cyklistek

Vedoucí práce: Mgr. Daniel Jurák, PhD.

Téma vlivu menstruace na výkon cyklistek si Anna vybrala sama. Víme, že se problematika vlivu menstruace na výkon sleduje i v jiných sportech jako plavání či atletika, a že zkoumání a následná informovanost o tom, jak tyto fyziologické procesy ovlivňují tréninkový proces a výkonnost sportovkyň, by měla být součástí sportovní přípravy každého trenéra, který se ženami pracuje. Z výše popsanych důvodů je toto téma velice aktuální.

Pro účely výzkumu si Anna vybrala jednoduchý experiment, kdy porovnávala maximální spotřebu kyslíku na cyklistickém ergometru v jednotlivých fázích menstruačního cyklu u tří vybraných cyklistek. Výsledky praktických testů dále podpořila informacemi z dotazníku, na který odpovědělo 20 respondentek.

Z osobních zkušeností kolegyně, které popisuje v úvodu práce, vyplynulo, že trenéři, s kterými se ve své sportovní kariéře setkala, příliš nepřihlížejí k fyziologickým změnám, které se v průběhu menstruační fáze u cyklistek objevují a tímto pilotním výzkumem chtěla zviditelnit faktory, které v průběhu menstruačního cyklu mohou ovlivnit tréninkový proces a následně i sportovní výkon dívek a žen.

Bakalářská práce je typ závěrečné práce, kde se student učí nejen jak vyhledávat, třídít, analyzovat a zpracovávat text ve větším formátu, ale také se učí přemýšlet o určitém tématu, který se snaží objasnit. V případě Anny musím napsat, že se nepodařilo vyhnout určitým chybám, které se při definování a zpracování tohoto typu závěrečné práce prostě stávají. Důležité je, že kromě sepisování práce byla Anna schopná si zajistit probandy, domluvit a pomáhat při organizaci a průběhu testování, a že zvládla jednoduchým způsobem zpracovat získané výsledky z testování a dotazníku. Skupina probandů byla malá, takže nelze hovořit o nějakém zobecnování, a jak už jsem psal, je to spíše příprava na propracovanější výzkum, který by Anna mohla realizovat ve svém magisterském studiu.

Na základě provedeného posudku a kontroly proti plagiátorství v programu Turnitin konstatuji, že Anna Podskalská je schopna samostatně řešit a dokončit úkoly vyplývající z charakteru závěrečné bakalářské práce.

Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě s navrhovaným hodnocením velmi dobře.

Otázka k obhajobě:

1. Je z realizovaných testů maximální spotřeby kyslíku možné říci, která ze sledovaných fází menstruačního cyklu nejméně negativně ovlivňovala celkový výkon na ergometru?
2. Myslíte si, že pro zhodnocení individuální realizované zátěže v testu aerobní kapacity, by bylo vhodnější použít Borgovu škálu nebo trváte na stupnici od 1 až 5, kterou jste v práci aplikovala?

V Praze dne 8. 6. 2023

Mgr. Daniel Jurák, PhD.