

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno posluchače	Michaela Lipavská
Název bakalářské práce	Porovnání suché přípravy plavce sprintera a vytrvalce
Cíl práce	Z abstraktu posluchačky: Hlavním cílem této práce je analýza suché přípravy plavce sprintera a plavce vytrvalce. Dalším cílem je jejich porovnání se zaměřením na rozdíly v počtu tréninkových jednotek a jejich zaměření během celé sezóny a také pro porovnání poměru mezi suchou přípravou a tréninkem ve vodě.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Jan Busta, Ph.D.

Rozsah:

Stran textu	75 stran, vlastní text práce na stranách 10 – 63
Literární zdroje	Strana 64 – 67, zdroje nejsou očíslované, přibližně 50 zdrojů
Tabulky, grafy, přílohy	7 obrázků, 19 grafů, 1 tabulka, 3 přílohy

Náročnost tématu na:

	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	X			
vstupní data a jejich zpracování		X		
použité metody		X		

Kritéria hodnocení práce:

	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		X		
samostatnost při zpracování tématu	Nemohu posoudit.			
logická stavba práce	X			
práce s literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod		X		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň		X		
nároky DP na podkladové materiály, konzultace		X		
zpracování výsledků, použití analýz			X	
využitelnost výsledků a námětů v praxi	X			

Doporučení/nedoporučení práce k obhajobě: ANO

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Práce mě oslovila od samého začátku. Zajímalo mě, do jaké míry „suchá“ příprava reflektuje odlišnosti ve fyziologii zatížení sprinterského a vytrvalostního plaveckého výkonu. Škoda, že odpovědi na dané výzkumné otázky nejsou prezentovány jasněji a přehledněji v závěrech práce.

Bakalářská práce má logickou strukturu, teoretická východiska jsou zpracována důkladně. Prospělo by nicméně, pokud by bylo zahrnuto více zahraničních studií. Ve výsledkové části musím zkritizovat velmi nízkou úroveň grafů, jejichž použití je navíc často zbytečné (porovnání formou tabulek by bylo lepší) a které navíc zasahují do textu. Nikde jsem nenašel přehledně vypsané součty – zajímá mě, kolik hodin za rok strávil plavec (sprinter/vytrvalec) silovým tréninkem na suchu, kolik hodin (resp. km) uběhl apod. Zajímalo by mě také, kolik hodin za rok odtrénoval, uplaval (hodin, km) apod. Právě přehlednou konfrontaci celkových součtů bych považoval za vysoce přínosnou. Přehledné zpracování do tabulky proto doporučuji zpracovat v prezentaci k obhajobě. Kapitole Diskuse by prospělo členění dle stanovených výzkumných otázek a zejména konfrontace tréninku zkoumaných plavců s tréninkem zahraničních závodníků, výsledky vědeckých studií apod.

Výsledek kontroly podobnosti textu je v souladu s Opatřením děkanky č. 4/2020. Práci studentky doporučuji k obhajobě s výslednou známkou 2.

Otázky k obhajobě:

1. Jak vypadá typický silový trénink plavce – sprintera v přípravném období?
2. Jak se liší optimální morfologické a funkční parametry plavce vytrvalce a plavce sprintera?
3. Byl by pro plavce – vytrvalce prospěšný trénink maximálních silových schopností?
4. Překvapila mě celková nenáročnost vytrvalostního tréninku na suchu (běh 30 minut, kolo 60 minut). Proč tomu tak je? Mají plavci rádi běh?

Oponent bakalářské práce: PhDr. Jan Busta, Ph.D.

V Praze dne: 22. 8. 2024

Podpis:

