

Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Petra Ctiborová
Téma práce	Tréninkový program pro vysokohorskou turistiku
Cíl práce	Sestavit pohybový program, po jehož absolvování bude jedinec tělesně připraven na šestidenní výlet konající se v Alpách, kde nadmořská výška jednotlivých túr nepřesáhne 3500 metrů.
Vedoucí diplomové práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent diplomové práce	Mgr. Michal Štohanzl

Rozsah práce	71 stran
stran textu	64
literárních pramenů (cizojazyčných)	41 (3)
tabulky, obrázky, přílohy	7, 12, 2

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 DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	x			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.				
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části DP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:	x			

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: **výborně**

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

Otázky k obhajobě:

- 1. Do tréninkových jednotek pohybového programu zařazujete jak chůzi, tak běh. Diskutujte výhody/nevýhody těchto pohybových aktivit vzhledem např. k: dopadům na pohybový aparát, energetickou náročnost, atraktivitu činnosti atd...**
- 2. Vaše práce se pohybuje v teoretické rovině, hodláte postupy a vlastní návrh pohybového programu vyzkoušet v praxi?**

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Autorka se ve své diplomové práci zaměřuje na problematiku vysokohorské turistiky, jako na pohybovou aktivitu, která je přístupná širší veřejnosti a může fungovat jako prostředek pro podporu zdraví a kvality života. Toto téma je v současné době snižujícího se množství realizovaných pohybových aktivit jistě aktuální a musím velice kladně hodnotit myšlenku přiblížení vysokohorské turistiky jedincům bez pravidelného tréninku.

Pro svoji práci zvolila autorka metodu rešerše. Touto formou se pokouší o shrnutí problematiky, ze které vychází v druhé části práce. Vyšší kvalitě rešerše by prospělo zařazení více cizojazyčných autorů, právě k problematice vysokohorské turistiky. Celkově práce obsahuje pouze tři cizojazyčné zdroje, které se ale týkají spíše obecného pohledu na pohybové aktivity a sportovní trénink.

Ve zdrojích práce není dodržena citační norma pro citování internetových zdrojů, stejně tak je to i u jejich odkazů v textu. V textu se dále objevuje citace, která není uvedena ve zdrojích – str. 46 – <http://www.hory12.cz/italska...> a stejně tak v přílohách č. 1 i 2 – Bergsteigen.at. Je tedy třeba upozornit na to, že všechny využití citace by měly být dohledatelné a tedy zmíněné v seznamu použitých zdrojů. Dále doporučuji sjednotit citační normu použitých zdrojů, například nejednotné - a kol. - a kolektiv. Celková stylistická i grafická úprava práce je podařená, pozor na drobné překlepy, například str. 36. - ětšina, str. 20. – spotester atd.

I přes výše uvedené připomínky se jeví práce jako zdařilá a je zřejmé, že autorka má za sebou zkušenosti z praxe, které vedou k zájmu o danou problematiku. Na teoretická východiska práce se snaží autorka nahlížet ze všech stran. Vystihuje důležité faktory, které mohou ovlivnit pohyb v horském prostředí s vyššími nadmořskými výškami. To, včetně teorie týkající se kondičních faktorů a tréninku zdatnosti, se podařilo vhodně implementovat do vlastního pohybového programu, čímž autorka splnila plánovaný cíl práce.

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly: Michal Štohanzl, Mgr.

Datum: 1. 5. 2014

Podpis: