

Příloha k protokolu o SZZ č. ....

Diplomant: Ivan Rybařík

Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU Č.B.

Aprobace: TV – Z pro 2.stupeň ZŠ

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Datum odevzdání posudku: 12.5. 2006

Recenzent diplomové práce: Ludvík Michalov

## **POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE**

### **KOMPARACE ROČNÍCH TRÉNINKOVÝCH PROGRAMŮ V ZÁVISLOSTI NA ZPŮSOBU JEJICH VEDENÍ U REPREZENTACE ČR V MTB.**

Autor Ivan Rybařík se zabývá problematikou sportovního tréninku sportovní cyklistiky na horských kolech. Speciálně se jedná o disciplínu maratónských závodů na horských kolech. Práce se obsahuje 77 stran textu. Je členěna na 6 kapitol a referenčního seznamu použité literatury. Nezbytná teoretická východiska ke své práci jsou v kapitole 2. Jedná se o oblasti sportovního tréninku, plánování sportovní přípravy a ukazatele ST, charakteristika sportovní disciplíny a historie horských kol.

V kapitole 2. 4. jsou stanoveny a jasné formulovány cíle, úkoly a metody práce. Hlavním problémem je analýza a komparace dat ze dvou závodních sezón 2004 a 2005 reprezentanta ČR v cyklistice, disciplině horská kola-maratón ( cross-country marathon ). Hlavním objektem zkoumání je 24 let starý autor reprezentant ČR v cyklistice. Předmětem sledování jsou pak změny vyplývající z přechodu od ročního tréninkového programu, který si autor vede sám a programu který je připravován odborníky a tréninkový proceq následného období, kdy je závodník veden specializovaným trenérem.

V obsáhlé kapitole 3 je pak řešena výzkumná část celé práce s prezentací získaných dat z měření a testování. v obou závodních obdobích, včetně analýzy výsledků závodní činnosti. Jsou použity testy aktuální fyzické připravenosti, konkrétně testy laktátových prahů, kde byly sledovány tyto parametry: Váhu, výšku, hmotnost, procento podkožního tělesného tuku a Brocův index, Pedálovou kadenci, plicní funkce, celkovou práci v závislosti na laktát, práci na kilogram tělesné hmotnosti v závislosti na laktát, a tepovou frekvenci v závislosti na laktát. Dále jsou v práci uváděny data z tetování a měření v průběhu sportovní přípravy a dynamiky jednotlivých tréninkových ukazatelů a vývoj parametrů naměřených v laboratorních podmínkách.

Na základě uváděných výsledků autor potvrdil v závěru práce své hypotézy z kapitoly 2.4 „, kde autor vyslovil předpoklad.

- že specializovaný trenér bude mít vliv na zvýšení výkonnosti maratónce na horských kolech v laboratorních podmínkách nikoliv však na výsledky v závodních soutěžích z důvodů příliš krátkého vlivu práce specializovaného trenéra na závodníka a vlivem dalších vedlejších faktorů ovlivňujících výkon v soutěži.
- že zlepšení systému přípravy vlivem specializovaného trenéra bude mít vliv na celkové zefektivnění přípravy a povede tak ke zlepšení převážné většiny sledovaných parametrů.

Obě hypotézy se potvrdily, ukázalo se, že pod vlivem trenéra se funkční připravenost závodníka zlepšila ale výsledky nekorespondovaly se zlepšením výsledků v závodech v sezoně 2005.

Výsledky z této diplomové práce jsou nepochybně využitelné k osobnímu profesnímu růstu autora – reprezentanta v cyklistice jejich možnému využití poznatků v budoucí trenérské praxi. Tato práce může úspěšně sloužit jako metodické vodítko pro diagnostiku a hledání cest k nestálému zefektivňování programů tréninkových programů. V celé práci postrádám citování pramenů a zdrojů informací, především z obecných teoretických základů a informací uváděných v DP.

Celková úroveň diplomové práce splňuje požadavky kladené na tento typ studia a tuto práci doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě : Jakou osobní zkušenost si vezmete pro vaší další závodní činnost, když se ukazuje, jak dokumentuje vaše práce, že vlastně příprava pod specializovaným trenérem není až takovým klíčem k úspěchu v závodech což je vlastně finální meta každého závodníka ?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: **výborně**

PaedDr. Ludvík Michalov, v.r.

.....  
podpis oponenta diplomové práce

V Českých Budějovicích dne : 12.5.2006

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------