

Příloha k protokolu o SZZ č.
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu
Odevzdání posudku: 22. 1. 2009

Diplomant: Veronika Faktorová
Fakulta: Pedagogická fakulta
Aprobace: Bi - TV
Oponent diplomové práce: Mgr. Lukáš Nový

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Faktory ovlivňující výkon maratónského běžce

Diplomová práce posluchačky Faktorové, o rozsahu 86 stran textu, tabulek a grafů, se zabývá sestavením a ověřením ročních tréninkových plánů pro vytrvalostního běžce od 3000m po maratón, testováním běžce a sledováním laktátové křivky. Vzhledem k tomu, že se diplomantka těmto disciplínám sama aktivně věnuje, rozhodla se sestavit a ověřit roční tréninkový cyklus sama na sobě.

V teoretické části diplomantka prokázala velmi dobrou schopnost pracovat s literaturou. Vyčerpávající je i výčet a popis jednotlivých faktorů, které jsou rozhodující pro správné sestavení ročního tréninkového plánu pro maratón.

Ve výzkumné části použila metodu komparativní, měření a testování. Zejména poslední dvě metody jsou vhodně zvoleny k dosažení a stanovených cílů diplomové práce. Výzkumná část obsahuje stavbu ročních tréninkových plánů (RTC) v období 1.9.2005–1.9.2006 a 1.9.2006–25.9.2007. Hlavním cílem v těchto RTC je systematická příprava na Pražský mezinárodní maratón (PIM). RTC jsou rozděleny na tréninková období a rozepsány na jednotlivé, na sebe navazující mikrocykly. Celková kilometráž a procentuelní zastoupení speciálních tréninkových prostředků jsou přehledně znázorněny v grafech. Dle mého názoru je nešťastné sledování výkonnosti pomocí laktátové křivky. Během dvou RTC byla provedena pouze tři měření a to v období mezi 1.9.2006–25.9.2007. RTC rovněž nezahrnuje pravidelné výkonnostní testy, pro lepší sledování nárůstu, či poklesu výkonnosti sportovce. I přes tyto nedostatky je patrné, že tréninkový cyklus byl pečlivě a profesionálně připraven a vedl ke zlepšení výsledků sportovce.

Práce jak po obsahové, tak po formální stránce splňuje podmínky kladené na diplomovou práci, a proto ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1) Využíváte při tréninku sporttesteru? V případě že ano, jaká je Vaše průměrná tepová frekvence při hlavním závodě?
- 2) Pro úspěšné absolvování maratónské trati je rozhodující nejen stavba tréninkového plánu, ale také dodržování pitného režimu a používání doplňkové výživy. Jaký pitný a stravovací režim dodržujete při závodě?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: **velmi dobře**

Mgr. Lukáš Nový, v.r.

.....
podpis oponenta diplomové práce

V Českých Budějovicích dne 22. 1. 2009

Stupeň klasifikace:	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------