

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Miroslav Kolář

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Aprobace: TV - bak

Datum odevzdání posudku: 10.5.2006

Vedoucí BP: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Vyhodnocení hladiny laktátu v průběhu zotavení po různých typech anaerobního tréninkového zatížení.

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou anaerobního (laktátového) typu tréninku a možnostmi využití vhodných regeneračních metod.

V rozboru literatury prokázal autor na bakalářskou práci velmi nadprůměrný přehled v oblasti fyziologie tréninkového procesu. Dostatečně zde využívá citace domácích i zahraničních pramenů, které jsou s drobnými překlepy všechny uvedeny v seznamu literatury.

Kapitola metody práce je velmi stručná a autor zde podcenil důležitost charakteristiky experimentálního designu i specifikace přesného postupu během měření. Vše vyjádřeno velmi stručně a povrchně. Celá kapitola má pouze jednu stranu a tři řádky. To přispívá k nerovnoměrnosti jednotlivých kapitol.

Ve výsledcích se autor odděleně věnuje výsledkům měření bez použití aktivní regenerace, s použitím aktivní regenerace a poté vzájemně porovnává výsledky zjištěné pomocí obou postupů. Pro měření autor zvolil vhodný počet i délku tréninkových intervalů. V prvním měření se jednalo o intervaly 5 krát 1000 m, kde se výsledky hladiny laktátu pohybovaly mezi 10,6 a 13,6 mmol LA. Při druhém měření byly využito 8 intervalů v délce 300 m a dosahované hladiny laktátu zde byly výrazně vyšší (od 14,4 do 19,8 mmol). V závěrech práce pak autor na základě věcné významnosti potvrzuje platnost stanovené hypotézy.

I přes některé formální nedostatky (dvě kapitoly v obsahu bez číslování, překlepy a formátování v seznamu literatury) doporučuji práci k obhajobě.

Doplňující otázky k obhajobě:

- 1) Co soudíte o rychlosti poklesu hodnot laktátu u sledovaných probandů a čím je podle Vás tato rychlost ovlivněna?
- 2) Myslíte si, že se v tréninkové praxi u atletů specialistů dostatečně využívá aktivní regenerace?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

velmi dobře

PhDr. Radek Vobr, Ph.D., v.r.

.....
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 10.5.2006

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