

# POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

## NÁZEV BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:

**Efekt silově kompenzačního plánu u elitního silničního cyklisty**

**ZPRACOVAL: Marek JEŽDÍK**

Bakalářská práce Marka Ježdíka byla zaměřena na efekt silově kompenzačního programu na výkonnost vrcholového silničního cyklisty, když cílem bylo diagnostikovat aktuální silové dispozice probanda, následně realizovat intervenční program po dobu 16 týdnů a poté se pokusit zjistit účinnost intervenčního programu na výkonnost samotného cyklisty.

Intervenční program byl navržen tak, aby byly vyrovnávány svalové dysbalance a byly posíleny slabší svalové skupiny. Uvedené mělo vést k předpokladu vyššího výkonu a k případnému snížení rizika zranění. Výzkumné šetření se zaměřilo na tři klíčové parametry: diagnostika držení těla, maximální síla a výkonnost při jízdě na kole. Proband prošel v průběhu intervence v laboratorních podmínkách vstupním, kontrolním a výstupním měřením, když každé z nich obsahovalo analýzu tělesného složení pomocí metody elektrické bioimpedance, dále kineziologický rozbor pomocí aspekce a palpáce a diagnostiku zkrácených svalů. Dalšími testy, které byly součástí měření, byly testy svalové síly na izokinetickém trenažeru Cybex, kde byla měřena síla extenzorů a flexorů kolene. Kromě toho byla měřena explozivní síla dolních končetin na tlakových deskách Kistler. Z pohledu cyklistické specializace pak byly zařazeny specifické výkonnostní testy maximálního výkonu na 10 s a 40 min na cyklistickém ergometru. Zpracovatel bakalářské práce následně ve svém závěru uvádí, že na základě metodologického postupu a zpracovaných výsledků práce došlo ke zlepšení svalové síly, k vyrovnání svalových dysbalancí a ke zvýšení maximálních výkonů na kole jak při velmi krátkých, tak i velmi dlouhých intervalech. Kromě toho student Marek Ježdík uvádí, že samotná práce potvrzuje skutečnost, že silový trénink může být prospěšný pro zlepšení výkonu a tréninkových kapacit silničních cyklistů.

Bakalářská práce řeší aktuální praktický problém a zároveň chci upozornit, že je z hlediska oboru přínosná. Interpretace výsledků je provedena dobře a nemám k ní podstatné připomínky. V příloze postrádám souhlas Etické komise UK FTVS k možnosti provádět výše uvedené testy u daného probanda s datem projednání a s číslem jednacím.

Chtěl bych také upozornit na některé nedostatky, které se v práci vyskytují. Uvedené nedostatky se týkají:

1) Obsah teoretické části: postrádám upozornění na studie týkající se problematiky kondiční přípravy v profesionální silniční cyklistice. Dále se domnívám, že není třeba při základní struktuře zmiňovat konstatování typu: „popisuje fascinaci jízdám kolem na konci devatenáctého století, nebo „Mezinárodní cyklistická unie (UCI) působí jako hlavní regulační orgán.“; apod. Ohledně teoretických východisek mohl Marek Ježdík vynechat některé kapitoly, které tematiku práce řeší okrajově a informativně (Historie cyklistiky; Organizace silniční cyklistiky, apod.). Oproti tomu je svým rozsahem velmi krátká kapitola 2.7 Zranění v cyklistice.

2) V bakalářské práci postrádám v přehledu literatury některé autory, kteří se objevují v teoretických východiscích (např.: Korvas, Zahradník, 2017). V teoretických východiscích je uveden Korvas, Zahradník, 2017, oproti tomu v přehledu literatury je uvedeno Zahradník, Korvas, 2017.

3) Formulační nepřesnosti: .... Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci.....;...váha-  
hmotnost; ... prošel v průběhu intervence vstupním, kontrolní a výstupním měřením...;..  
zařazeny specifické výkonnostní testy maximálního výkon...;... VO<sub>2</sub>max-VO<sub>2</sub>max;.....  
vytrvalostní sílu (Jebavý 2017). - kniha rozvoj sil schopností na nestabilních plochách.; .....  
souhrn tréninkové deníku probanda při aplikaci intervenčního programu, apod.

Kontrola shody s dalšími pracemi byla provedena v systému: Theses.cz

Počet podobných dokumentů: 36

Míra podobnosti s jednotlivými zdrojovými daty byla 16 %

Kontrola shody s dalšími pracemi byla provedena v systému: Turnitin

Míra podobnosti s jednotlivými zdrojovými daty byla 14 %

Bakalářská práce svým rozsahem 56 stran textové části a 14 stran přílohové části, i přes výše uvedené nedostatky, **splňuje** požadavky na tento druh závěrečné práce. Bakalářskou práci Marka Ježdíka **doporučuji** k obhajobě.

Hodnocení: velmi dobře

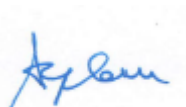
Otázky do rozpravy:

1) Proveďte stručné definování pojmů: tréninkový plán, tréninkový program, přechodné období, mimosezonní příprava, přípravné období.

2. Zkuste se zamyslet nad možnostmi využívání silové přípravy v profesionální silniční cyklistice v průběhu ročního tréninkového cyklu na základě vámi zjištěných výsledků.

Další otázky vyvstanou z průběhu samotné rozpravy při obhajobě.

Prohlašuji, že nejsem v rodinném či jiném soukromém vztahu s řešitelem oponované závěrečné práce.



Praha, 26. srpna 2024

Aleš Kaplan  
oponent bakalářské práce