



Fakulta sportovních studií

Posudek oponenta diplomové práce

Vedoucí: Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.
Studium: FSpS N-TV UTV kombin. (KT) [sem 4]
Název práce: Působení HIIT u vybraných skupin populace
Oponent: Mgr. Lenka Svobodová, Ph.D.
Fakulta: Fakulta sportovních studií
Jméno studenta: Bc. Martina Pluháčková
Pracoviště: Oddělení gymnastiky

Závažnost tématu, aktuálnost, originalita: A

Splnění cíle práce: A

Logická stavba práce: A

Práce s literaturou: A

Adekvátnost použitých metod: A

Kvalita analýzy výsledků vzhledem k tématu: A

Využitelnost výsledků práce pro obor: A

Formální a stylistická úroveň práce: A

Výsledek: doporučuji k obhajobě

Konkrétní připomínky k práci:

Diplomová práce se zabývá vysoce intenzivním intervalovým tréninkem, který je v současné době aktuální jak ve sportovním tréninku, tak v komerčních pohybových aktivitách. Studentka se ve své závěrečné práci pokusila v podstatě o rešerši dostupných informačních zdrojů. Prokázala vysokou úroveň schopnosti jak analýzy tak syntézy vyhledaných zdrojů a řádně je citovala dle platné normy pro FSpS. V teoretické části jsou kriticky popsány i nevýhody HIIT, což zvyšuje úroveň této práce. Cíl práce i metodika splňují předepsané standardy. Za nosné kapitoly považuji 3.5 a 3.6, kde autorka komentuje vybrané výzkumy a kvantitativní ukazatele protokolů. Vytyčený cíl a úkoly byli splněny. Práce by mohla být užitečná pro obor a také jako základ dalším vědeckým záměrům.

Otázky k obhajobě:

Komu byste, na základě vašich získaných poznatků, doporučila HIIT a komu naopak ne? Vysvětlete.

Navrhovaná klasifikace: A

Závěr:

Předložená závěrečná práce splňuje veškeré požadavky kladené na její vypracování.