

POSUDEK OPONENTA HABILITAČNÍ PRÁCE

Masarykova univerzita

Uchazeč

PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Habilitační práce

Vysoce intenzivní funkční trénink

Oponent

Doc. Jiří Nykodým, Ph.D.

Pracoviště oponenta, instituce

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií

Předložená habilitační práce (dále HP) se zabývá problematikou „*Vysoce intenzivní funkčního tréninku (High-intensity functional training, HIFT)*“, která je ve sportovních vědách považovaná za moderní a progresivní metodu rozvoje kondice nejen ve sportu, ale také ve školní tělesné výchově s důrazem na zdravotní aspekt. Výzkumnou problematiku lze považovat za vysoce aktuální, a to i s ohledem na její vysoký publikační potenciál. Práce má charakter souboru jedenácti recenzovaných publikací z let 2020–2022, v nichž byl habilitant prvním autorem. Publikační výstupy vyšly jak v českých (6), tak i v zahraničních (5) vydavatelstvích. Práce je poměrně rozsáhlá (150 stran, z toho vložené články 113 stran), jednotlivé články, které jsou autorským dílem habilitanta, jsou na počátku kapitol stručně uváděny do kontextu habilitační práce. V části Obsah se nepodařilo uhlídat číslování: číslem 5 je označena jak kapitola Výkon, tak i Air Bike (stejně jako v textu); číslem 9 je označena jak kapitola Závěr, tak i Referenční seznam (v textu 10). Referenční seznam s nadprůměrným počtem zdrojů (13 stran) se obvykle neoznačuje číslem. Majoritní podíl aktuálních zahraničních publikací dokumentuje vysokou odbornou erudici autora a hluboký vhled do řešené problematiky.

Grafická úprava práce je na velmi dobré úrovni a odpovídá obvyklým standardům; text je v jednotlivých publikovaných článcích doplňován obrázky, které řešenou problematiku vhodným způsobem dokreslují. Stylistické zpracování a způsob vyjadřování autora jsou na velmi solidní úrovni; drobné gramatické, citační, resp. formulační nedostatky (s. 2, ... souborem článků *zaměřených* na HIFT ...; s. 13, Protože se HIFT jako sportovní oblast postupně *rodila* ...; s. 148, Pro trénink CrossFitu je nutné určit optimální postupy pro ideální rozvoj síly, vytrvalosti, *výkonu*, rychlosti, přesnosti a ...) jsou vzhledem k rozsahu práce omluvitelné.

V části **teoretická východiska** (kapitola 2) se autor postupně zabývá objasněním pojmu HIFT z různých úhlů pohledu, a to jak z hlediska historie, sociálních a psychologických aspektů, tak

z hlediska terminologického ukotvení pojmu HIFT jako tréninkového programu. V kapitole 3 je podrobně popsáno terminologické vymezení pojmů HIFT a CrossFit, které je následně doplněno vhodným článkem (Schlegel, 2021), charakterizujícím základní pojmy z oblasti fitness (vysoce intenzivní funkční trénink, vysoce intenzivní intervalový trénink, funkční trénink, kruhový trénink, CrossFit®). Autor v této části prokazuje dobrý přehled o aktuální a relevantní literatuře (zejména zahraniční), je zřejmé, že tato problematika je mu blízká, zmiňuje jak historické souvislosti, tak novější poznatky dokumentované citacemi o výzkumech agility v různých oblastech.

Výzkumná část je rozčleněna do čtyř stručně pojmenovaných oblastí: Trénink, Výkon, Air bike, Zdravotní aspekty (podrobnější názvy by zřejmě byly vhodnější). Cíle výzkumu, dílčí cíle a výzkumné metody jsou následně podrobně popsány v jednotlivých vložených publikacích. Zde je možné také získat informace o realizaci výzkumů a získání výzkumných dat, jsou v nich také popsány použité metody deskriptivní a inferentní (analytické) statistiky.

Výsledková část je rovněž součástí dílčích publikací ve čtyřech výše uvedených oblastech, které jsou vždy uváděny vstupním úvodem. Orientaci v prezentovaných výsledcích by prospělo zařazení stručného souhrnu výsledků na závěr čtyř uvedených oblastí.

V části **Diskuse** (12 stran) se autor s odkazem na citované autory postupně diskutuje ke klíčovým pojmům prezentovaných ve vlastních článcích (*Trénink, Výkon, Air bike, Zdravotní aspekty*). Habilitant zde prokazuje vysokou odbornou erudici, znalost relevantních – marginálně zahraničních – výzkumů, jejichž poznatky komparuje s vlastními výsledky.

V kapitole **Souhrn** autor souhrnně popisuje nejdůležitější pojmy vycházející ze závěrů provedených výzkumů. V této části se autor vyjadřuje nejen k základním pojmům práce (HIFT, HIIT, kruhový trénink, CrossFit, funkční trénink), ale snaží se je charakterizovat a identifikovat možnosti jejich optimálního využití v praxi.

Kapitola **Závěry** je poměrně stručná, autor se soustředí zejména na možnosti vědecky podloženého využití relevantních informací metody HIFT v praxi.

CELKOVÝ ZÁVĚR

Z celkového pohledu lze hovořit o kvalitní, obsahově i tematicky zajímavé vědecké práci, ze které je zřejmý velmi dobrý a dlouhodobý vhled autora do zkoumané problematiky. Je třeba ocenit úsilí se kterým autor shromáždil a analyzoval velké množství dat a použil relevantní odbornou literaturu. Přestože byly v posudku pojmenovány některé výhrady a nedostatky (které budou jistě objasněny při obhajobě), lze konstatovat, že PhDr. Petr Schlegel, Ph.D. předložil

habilitační práci, která odpovídá kritériím pro její vypracování. Za významné je nutno rovněž považovat prezentaci dlouhodobého a kontinuálního využití programu HIFT v praxi, což nebývá u všech kvalifikačních prací obvyklé. Předložená habilitační práce splňuje standardy požadované u kvalifikačních prací v oboru Kinantropologie.

Habilitační práci doporučuji k obhajobě a v případě jejího úspěšného průběhu navrhuji udělení akademického titulu docent.

Otázky:

1. Může autor blíže objasnit obsahové a terminologické diference mezi pojmy HIFT a HIIT, který používá v řadě dřívějších prací?
2. Jaké vidí autor možnosti využití programu HIFT ve sportovní praxi, resp. v oblastech závodního, školního a rekreačního sportu?

Závěr

Habilitační práce PhDr. Petra Schlegela, Ph.D. "Vysoce intenzivní funkční trénink" **splňuje** požadavky standardně kladené na habilitační práce v oboru Kinantropologie.

Dne 29.5.2024

.....
podpis