

Marek Lukáš: Trénink desetibojaře

(posudek vedoucí práce)

Student splnil požadavky diplomového úkolu. K výběru tématu byl plně motivován. Atletické kariéře vrcholového desetibojaře podřídil svůj studijní plán.

Cílem této práce bylo popsat vlastní výkonnostní vývoj, charakterizovat vlastní atletický trénink ve třech etapách tréninku a podrobněji analyzovat trénink v posledních třech ročních tréninkových cyklech. Dalším cílem bylo hodnocení posledních třech sezón, hledání příčin nevyrovnaných výsledků a odhadnutí svých dalších výkonnostních možností.

Student navázal na téma své bakalářské práce, kde se zabýval problematikou techniky v atletických vícebojích a hledal rezervy pro vlastní výkonnostní pokrok.

Student plně využil podkladů uvedených v seznamu literatury

Student velmi dobře popsal svůj výkonnostní vývoj, formou eseje popsal svůj trénink v etapě základní přípravy. Popsal svoji cestu od basketbalu a školní atletiky k výkonnostní a vrcholové atletice. Popsal rámcově svůj specializovaný trénink pod vedením trenérů Kupky, Dvořák a Černého.

Podrobně jsou analyzovány tři roční tréninkové cykly pod vedením trenéra Karase. Bylo zjištěno, že jednotlivé roční tréninkové cykly se ve velké míře neliší. Výkonnost měla až do závěrečného ročního tréninkového cyklu (2017/2018) stoupající tendenci, nicméně nebylo doposud dosaženo výkonu, který by odpovídal výkonnostnímu potenciálu. Kvalitnějších a vyrovnanějších výsledků je dosahováno spíše v individuálních startech než v desetiboji.

Práce má velmi dobrou odbornou úroveň. Práce je zajímavá pro mladé desetibojaře a pro trenéry vícebojů. Práce je přínosná svojí autentičností.

Hodnocení:

V Praze dne 8. 9. 2018

Jitka Vindušková, v.r.