

## **Posudek oponenta bakalářské práce Zuzany Krupičkové: Přehled literatury o atletické disciplíně běh na 400 m (přehled a hodnocení)**

Předložená bakalářská práce má rozsah 73 stran včetně příloh a seznamu literatury.

Práce svým tématem spadá spíše do oblasti knihovnické, než sportovní. Přehledný seznam literatury o běhu na 400 m, především z knihovnických fondů UK FTVS je určitě zajímavým bibliografickým počinem. Otázkou je, zdali to lze považovat za kvalifikační práci, a to i navzdory kapitole o silové přípravě v běhu na 400 m. První dvě výzkumné otázky, položené v obecné rovině, lze kvalifikovaně odpovědět bez této práce. Nejsou tedy asi ideálně položeny. Třetí otázka je věnována silové přípravě, platí pro ni totéž, co pro předešlé. Rozdílný přístup je obecný pojem, co si pod ním představit?

Slabinou práce je také jazyková stránka. Je na škodu, že autorka nad některými formulacemi více nepřemýšlela.

Osobně za nejdůležitější závěr celé práce považuji fakt, že autorkou sebraná bibliografie závěrečných kvalifikačních prací ukazuje jejich setrvalou sestupnou úroveň.

Konkrétní poznámky:

s. 46 – uvádí, že běžci na 400 m jsou ektomorfního habitatu, ale v přehledu literatury je zdůrazňována silová složka, není to spíše tedy mezomorfní ektomorf?

s. 47 a dále – Proč autorka porovnává vítěze a medailisty? Řadila mezi medailisty vítěze anebo porovnávala vítěze s druhým a třetím v pořadí. Co bylo cílem porovnání takto velmi úzkého souboru.

s. 49 – podpůrné prostředky, které má na mysli? Proč si myslí, že konsekvencí používání nspecifikovaných prostředků je směřování somatotypu k silovým typům. To je trochu převrácené naruby.

s. 50 – typy závodnic: rychlostní, střední a vytrvalostní. Skutečně se v odborné literatuře používá typ střední?

s. 53, 57, 58 a dále: obecné poznámky k silovému tréninku:

a) Patří odrazová cvičení do silové přípravy nebo ne?

b) Nesplnit ukazatel o 22 %, jde o drobnost anebo o nesplnění cíle?

c) Pokud se chce zabývat silovou přípravou, asi je třeba hodnotit více než posilování bez náčiní a s náčiním. Tyto kvantitativní ukazatele jsou řádnou analýzu silové přípravy zcela nedostatečné.

d) Výběr prací pro analýzu silového tréninku – zahrnout mezi špičkové běžkyně práci o přípravě čtvrtkařky s výkonem přes 65 sekund, znamená míchat hrušky s jablky. A nepozastavit se nad závěrem, „...že její výsledky v posilovně neměly vzrůstající charakter a spíše jen stagnovaly zapříčinilo to, že tělo bylo adaptované a posilování nepřinášelo nový impuls...“ je na pováženu. Pokud chce hodnotit literaturu, musím k ní přistupovat kriticky a analyzovat ji, nikoli jen opsat. Tady zjevně šlo o výsledek špatně nastaveného tréninku anebo špatného přístupu závodnice, případně dalších faktorů, ale že by se tělo adaptovalo a trénink nepřinášel nový impuls? Pokud trénink nepřináší impuls, je špatný, nikoli, že tělo je adaptované, zvláště při uvedené výkonnosti.

s. 59 – tabulky – v tomto kontextu vypovídají o čem? Je uvedena hmotnost činky a počet opakování. Kolik posilovací trénink zahrnoval cviků, které to byly, každý prováděla s 25 opakováními nebo to bylo rozděleno do sérií? Udělat závěr na základě těchto dvou údajů, že tento trénink byl vhodný, je hodně odvážné. Na základě čeho tak autorka usoudila?

V souladu s výše uvedeným konstatuji, že na výzkumnou otázku 3 autorka neodpověděla, protože sice napsala, že zaznamenal rozdílné přístupy v silové přípravě, ale zcela postrádám kvalifikované zdůvodnění tohoto tvrzení.

Otázky k obhajobě:

1. Které systémy energetického krytí jsou typické pro běh na 400 m a jaký je optimální poměr svalových vláken u běžců na 400 m.
2. Která konkrétní posilovací cvičení považuje autorka na základě své analýzy za nezbytné pro trénink elitního čtvrtkaře či čtvrtkařky? Je rozdíl v posilování čtvrtkaře a čtvrtkařky a v čem případné rozdíly spočívají?

Předložená bakalářská práce formálně splňuje požadavky na bakalářské práce, proto může být postoupena obhajobě.

Hodnocení:

Pavel Červinka  
V Praze 25. 4. 2019