

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Lucie Odvářková
Název práce	Trénink a výkonnostní vývoj vícebojačky
Cíl práce	Cílem práce bylo zhodnotit a posoudit vlastní výkonnostní vývoj v souvislosti s absolvovaným tréninkem.
Vedoucí bakalářské práce	PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Linda Komínková

Rozsah práce	
stran textu	56
literárních pramenů (cizojazyčných)	25 (3)
tabulky, grafy, přílohy	12, 0, 0

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	Dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	X			
praktické zkušenosti	X			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování			X	

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		X		
logická stavba práce	X			
práce s českou literaturou včetně citací	X			
práce se zahraniční literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod	X			
hloubka provedené analýzy			X	
stupeň realizovatelnosti řešení		X		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
stylistická úroveň	X			
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy			X	
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.			X	
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		X		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)			X	

PRÁCE JE DOPORUČENA K OBHAJOBĚ.

Navržený klasifikační stupeň: velmi dobře

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Cílem bakalářské práce Lucie Odvárkové bylo zhodnotit a posoudit vlastní výkonnostní vývoj a trénink ve víceboji. Studentka hodnotí jednotlivé etapy své vícebojařské sportovní přípravy. Jedná se o období od jejích 14 do 23 let.

Teoretická část je logicky a přehledně uspořádaná. Studentka podrobně zpracovala teorii sportovní přípravy ve vícebojích, zabývá se zejména strukturou sportovního výkonu v sedmiboji, jednotlivými etapami sportovního tréninku ve vícebojích a také představuje individuální vývoje výkonnosti dvou českých vícebojařek, které dosáhly vrcholové výkonnosti a jedné vícebojařky na výkonnostní úrovni.

Ve výsledkové části autorka komentuje vlastní výkonnostní vývoj a trénink v jednotlivých etapách vícebojařského tréninku. Vlastní trénink popisuje spíše formou eseje. Nejsou zde analyzovány obecné či speciální tréninkové ukazatele, díky kterým by hodnocení absolvovaného tréninku mohlo být podrobnější a přesnější. Svůj výkonnostní vývoj pak prezentuje prostřednictvím tabulek. Zde bych pro znázornění výkonnostního vývoje doporučila použít i spojnicových grafů, ve kterých by byl lépe vidět trend výkonnostního růstu/poklesu/stagnace.

Vlastní vývoj výkonnosti porovnává s ostatními českými vícebojařkami v diskuzní části. Toto porovnání by bylo také možné vyjádřit graficky a zařadit jej spíše do části výsledkové, která je nyní velmi stručná (8 stran včetně tabulek).

Studentka došla k závěru, že velký počet tréninkových jednotek ve specializované etapě vícebojařského tréninku pravděpodobně zapříčinil pokles tréninkové motivace ve výkonnostní etapě a posléze nedosažení očekávané výkonnosti. Také uvádí, že důvodem, proč nedosáhla vrcholové výkonnostní úrovně ve víceboji, byl její somatotyp, který v práci ale není zaznamenán.

Správné a důležité je autorčino uvědomění, že dovednosti a zkušenosti získané díky její atletické sportovní kariéře pro ni jsou a budou přínosem v její trenérské a učitelské praxi.

Otázky k obhajobě:

1. Svou vícebojařskou kariéru jste ukončila minulý rok (2019), ale své nejvyšší výkonnosti jste dosáhla v roce 2018. Není ukončení Vaší sportovní kariéry předčasné vzhledem k tomu, že Vaše výkonnost dlouhodobě neklesala ani nestagnovala? Co byste ve své sportovní přípravě/respektive u Vašich budoucích svěřenců udělala jinak, aby nedošlo ke ztrátě motivace a „chuti do tréninku“, jako se to zřejmě stalo ve Vašem případě?

2. V závěru uvádíte, že možnou příčinou ztráty Vaší motivace a nedosahování očekávaných výsledků byl příliš velký počet tréninkových jednotek týdně ve specializované etapě sportovního tréninku. Přičemž ve výsledkové části píšete, že jste trénovala 6x týdně. Pokuste se popsat, jak by měl vypadat trénink vícebojařky v této etapě (počet tréninků týdně v přípravném období, hlavní cíle obecně, zaměření kondiční a technické přípravy). Zdůrazněte rozdíly Vaší sportovní přípravy od tohoto „teoretického modelu“.

Oponent bakalářské práce: Mgr. Linda Komínková

V Praze dne:

Podpis: