

Posudek vedoucího diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Ondřej Schuller
Téma práce	Návrh intervenčního programu na zotavení florbalistů po tréninkovém zatížení
Cíl práce	Hlavním cílem práce je návrh programu pro zotavení florbalistů po florbalovém zatížení.
Vedoucí diplomové práce	Mgr. Zuzana Dragounová, Ph.D.
Oponent diplomové práce	Mgr. Michaela Běhanová

Rozsah práce	
stran textu	77
literárních pramenů (cizojazyčných)	40 (6)
tabulky, grafy, přílohy	8 (tabulky), 4 (obrázky)

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 DP 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		
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:			x	

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: velmi dobře

Otázky k obhajobě:

- 1. Jaké regenerační procedury byste doporučil pro přechodné období ročního tréninkového cyklu?**
- 2. Váš návrh tréninkového plánu pro přípravné období obsahuje pouze 4 tréninkové jednotky. Navrhněte tréninkový plán s využitím regeneračních procedur v případě soustředění florbalistů, tj. cca 15-20 tréninkových jednotek na týden. Navrhněte také plán regeneračních procedur v týdnu, který následuje po soustředění.**
- 3. Doporučujete zařazení sauny v soutěžním období 1x týdně a to v neděli dopoledne po sobotním utkání. Jaký den a v jakou denní dobu byste zařadil saunu v soutěžním období v případě, že hráči hrají utkání každou neděli večer a jedná se o amatérské hráče?**

K práci mám následující připomínky:

V teoretické části chybí ucelené doporučení pro zotavení florbalistů, shrnutí teoretických poznatků k tématu. V praktické části práce postrádám vypracování tréninkových plánů s využitím regeneračních procedur i pro jiné počty tréninkových jednotek za týden (více než čtyři) a pro ostatní období ročního tréninkového cyklu – předsoutěžní a přechodné.

V seznamu použitých zdrojů je uvedeno chybně několik citací (malá písmena u jména autora, název zdroje není psán kurzívou apod.). Citace v textu jsou v některých případech psané za odrážkou (např. na straně 7). Tabulka na straně 66 a 67 není označená číslem a tabulky 1 až 6 mají jiné barevné označení.

Závěr posudku:

Diplomovou práci hodnotím jako přínosnou pro florbalový trénink dospělých. Z hlediska přehledu možností pro zotavení florbalistů by měla být inspirující pro všechny florbalové trenéry.

V Praze dne: 30.8.2020

Podpis: Mgr. Zuzana Dragounová, Ph.D.