

Posudek oponentky: PhDr. Marie Skopová

Renata Zajícová: Gymnastika jako prostředek k rozvoji pohybových schopností a dovedností ve sportovní disciplíně FISAF fitness družstva – aerobik

Bakalářská práce má rozsah 106 stran textu rozděleného do 7 kapitol. Soubor zásobníku cviků v kapitole 4 je doplněn vhodnými ilustračními fotografiemi. Charakter práce je popisný, založený na návrhu vhodných různorodých cvičení pro motoricko-funkční přípravu závodnic aerobiku – fitness družstev (FA).

Zvolené téma je aktuální, neboť pro trénink forem soutěžního aerobiku, kde je vhodně využit potenciál pohybového obsahu gymnastiky, je specializovaných odborných publikovaných prací minimum.

Cíl bakalářské práce - vytvořit katalog průpravných cvičení na základě motoricko-funkční přípravy sportovce vhodných pro trénink fitness aerobik žen byl splněn. Východiska pro řešení vybrané problematiky jsou vlastní zkušenosti a dostatečně publikované poznatky o složkách výkonu, tréninku, o motoricko-funkční přípravě a pohybovém obsahu gymnastiky čerpané hlavně ze dvou publikací (Křištofič, 2004 a Skopová, Zítka, 2005). Formálně je práce pěkná, přehledně členěna na teoretickou a praktickou část.

K předložené práci mám tyto připomínky:

- cíl a úkoly práce je vhodné uvádět jako samostatnou kapitolu s formulací odborných otázek, či předpokladů
- v zásobníku cviků z motoricko-funkční přípravy vhodných pro uplatnění v tréninku FA je značná disproporce. Pro tento sport tolik potřebný „výcvik“ hudebně-pohybových vztahů, široké škály koordinačních schopností, základů tance a baletu je zastoupen v katalogu průpravných cvičení nedostatečně
- výsledky práce jsou založeny pouze na opakovaných proklamacích o účincích vybraných cviků bez opory vlastních zjištění a bez upozornění v kap. Diskuse, že v budoucnu dojde k ověřování návrhu v praxi (za jakých podmínek).

Posluchačka prostudovala dostupnou literaturu (mimo diplomové práce podobného zaměření) a podala dobrý teoretický přehled a praktickou zkušenost s problematikou zlepšování praxe v tréninku aerobik fitness družstev. Celkově splňuje požadavky na bakalářskou práci a doporučuji k obhajobě s návrhem hodnocení *... velmi dobře ...*

Otázky pro obhajobu:

1. Proč je nezbytné zařadit do přípravy i dlouhodobou vytrvalost a doporučte její objem v předzávodním období tréninku
2. V jakém rozsahu by jste doporučila do kondiční přípravy baletní a taneční průpravu
3. Jak lze ověřit stav rozvoje rytmických schopností závodnic

V Praze 7.9. 2007

PhDr. Marie Skopová