

## Oponentský posudek

Bakalářská práce Jana Poláška na téma: Analýza ročního tréninkového cyklu Jana Poláška v běhu na 3000m překážek.

Rozsah práce 64 stran, 13 tabulek a 8 grafů odpovídá požadavkům na bakalářskou práci. Teoretická část je rozepsána na 36 stranách, autor zvládl velice přehledně popsat problematiku vytrvalostních běhů s využitím jak české, tak i zahraniční literatury.

Výsledková část je srozumitelně utříděna. Autor práce vyslovuje dvě hypotézy:

1. Úroveň výkonnosti je limitována především strukturou zatěžování, objemem a intenzitou.
2. Posun výkonnosti by měl odpovídat zejména změnám v hodnotách ukazatelů speciální přípravy

S těmito hypotézami je možné souhlasit, ale bohužel autor je v závěru ani nepotvrzuje ani nevyvrací. 2. hypotéza je také při analýze ročního cyklu těžko dokazatelná.

Autora by se měl vyjádřit k těmto otázkám:

1. Proč si myslíte, že hodnoty tréninkových ukazatelů J.P. ( i ostatních ) jsou proti modelovým o tolik nižší?
2. Proč jste zvolil vyhodnocení posilování formou minut? Nemyslíte si, že by bylo lepší vyhodnocení počtem opakování či tuny?

hodnocení: výborně



Mgr. Miloslav Sýkora

8.9.07