

Posudek diplomové práce posluchače Tomáše Zumra „Alternativní posilování v atletice s využitím balančních pomůcek“

Přehled literatury vypovídá o nevšedním zájmu diplomanta o zpracovávané téma (v seznamu literatury uvádí 83 titulů převážně zahraničních). V teoretické části podrobně charakterizoval kategorie související s balančním cvičením – svaly, koordinační a silové schopnosti, rovnováha, stabilita, axiální a posturální systém, posilování tělesného jádra, balanční pomůcky, balanční cvičení v atletice a dalších sportech.

Jako hlavní cíl (na str.51) uvádí autor sestavení zásobníku balančních cviků vhodných pro atletický trénink. Ke tvorbě rozsáhlé baterie cvičení posilovacího a zpevňovacího charakteru využil vlastních znalostí a zkušeností, bohatých literárních podkladů a výsledků ankety a rozhovorů s úspěšnými atletickými trenéry. Zásobník umístěný v příloze obsahuje 96 cviků rozdělených přehledně na posilovací cvičení dolních a horních končetin, trupu a zpevňovací cvičení. U jednotlivých cviků jsou uváděny pomůcky, popis, zapojení svalů, způsoby dýchání, poznámky a obrázek. Jedná se o mimořádně zdařilou část práce.

Na základě anketních otázek a osobním rozhovorem s vybranými trenéry autor zjišťoval, zda a případně jaká balanční cvičení uplatňují v tréninku svých úspěšných atletů. Výsledky v podobě grafů a shrnujících komentářů k odpovědím celkem 23 dotazovaných trenérů poskytly diplomantovi podklady pro pokus o „zodpovězení výzkumných otázek“ (str.70).

Připomínky:

1. Nelze zobecňovat získané odpovědi do kritických závěrů typu „Zejména z rozhovorů jsem nabyl dojmu, že jim (trenérům) chybí hlubší znalosti z této problematiky“ (Diskuse – str. 67), nebo „Konstatuji, že balanční pomůcky, ostatní náradí a náčiní nejsou vybranými trenéry používány dostatečně efektivně k rozvoji silových schopností“ (str. 70).
2. Autor snad omylem používá pojem „podvědomí“ místo „povědomí“ (viz cíle práce, závěr).
3. První dvě věty v kapitole Cíle práce (str.51) oponent dostatečně nepochopil. Jaké faktory bylo „účelem práce“ popsat?
4. Název „Konkrétní cvičení“ (str. 66) je nevhodný.
5. Autor používá opakovaně jednotného čísla - např.: myslím si, já sám mám, atd.
6. V práci je několik neobratných slohových spojení, např.: „Při žádání jednotlivých trenérů o zapojení...“ (str.67), nebo „Vedení si evidence nejen objemu...“ (str 68).


Dotazy:

1. Jaké perspektivy lze očekávat v uplatnění balančních cvičení v atletickém tréninku?
2. Je vhodné zařazovat balanční posilovací prvky do přípravy žactva?

Obsah práce potvrzuje mimořádný vhled autora do zkoumaného problému.
Doporučuji práci k obhajobě.

Návrh hodnocení: velmi dobře

V Praze dne 29.4.2008


Petr Kyátký
oponent práce