



## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno oponenta práce:

Prof.ing.Václav Bunc, CSc

Jméno studenta:

Václav Palán

Název práce:

Využití plyometrických cvičení u badmintonistů

Cíl práce:

Prvním cílem této práce je analýza využití plyometrického tréninku u badmintonistů z dostupných výzkumů, které se zabírají touto problematikou. Budeme sledovat, jaká je efektivita této formy tréninku a jaké jsou formy testování dynamiky a obratnosti badmintonistů. Druhým cílem je vytvoření souboru cvičení zaměřených na explozivní sílu dolních končetin s využitím plyometrické bedny a souboru plyometrických cvičení realizovaných na badmintonovém kurtu.

**1. Rozsah:**

* stran textu	104
* literárních pramenů (cizojazyčných)	23/10
* tabulky, grafy, přílohy	11/13+99/11

**2. Náročnost tématu na:**

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování	x		
* použité metody		x	

**3. Kritéria hodnocení práce:**

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce		x		
samostatnost studenta při zpracování tématu	x			
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň	x			



4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

Velmi dobrá

5. Vyhodnocení podobnosti práce (%):

6. **Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:**

*Plyometrický trénink je jednou z nejčastěji využívaných metod kultivace silových předpokladů. O aktuálnosti zvoleného tématu není pochyb. Bohužel často je využíván, aniž jsou uvedeny nutné předpoklady, které musí splňovat subjekt tohoto typu tréninku tak, aby efekt tohoto typu tréninku byl maximální. Nejinak je tomu i v posuzované BP. Vysoce hodnotím výběr použitelných plyometrických cvičení, kde postrádám jednoznačný popis stavu intervenovaného, který je zásadní pro aplikaci tohoto typu tréninku. Rovněž postrádám vliv akutní únavy na realizaci plyometrických cvičení a hlavně nutnost precizního technického provedení cviku tak, aby bylo dosaženo maximálního efektu a současně i minimalizováno riziko možného zranění. Obecně postrádám jasný popis plyometrického tréninku, jeho zařazení např. v týdenním tréninkovém cyklu, atd. Formálně považují abstrakt a pak hlavně pak diskusi za značně popisné a hlavně neprezentují názor diplomantky. Totéž lze konstatovat i o závěru BDP. Formálně je třeba vytknout i formu citací, kde nelze uvádět plná křestní jména.*

*Závěr: BP zpracovává aktuální téma, nabízí přehled použitelných cvičení založených pro realizaci plyometrického tréninku.*

*K práci mám následující dotazy:*

- 1. Jaké jsou zásady návrhu pohybové intervence založené na využití plyometrických cvičení?*
- 2. V jakém věku lze PT jednoznačně doporučovat?*
- 3. Co kultivuje PT přednostně pohybové předpoklady nebo pohybové dovednosti?*
- 4. Co považuje autor za determinující nižší českou výkonnost oproti výkonnosti asiátů?*

7. Doporučení práce k obhajobě:

ano

8. Navržený klasifikační stupeň

Datum: 18.8.2023

\_\_\_\_\_ podpis



**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Katedra tělesné výchovy**  
**Univerzita Karlova**