

Posudek diplomové práce posluchačky Petry Fouskové „ Analýza dvouletého tréninkového makrocyklu (2006 – 2007 a 2007 – 2008) běžkyně na 1500m

Diplomantka v předložené práci posuzovala tréninkové zatížení a vývoj výkonnosti ve 2 nejúspěšnějších obdobích své vlastní sportovní přípravy.

V teoretické části se detailně zabývala strukturou sportovního výkonu i tréninku ve vytrvalostních bězích , popsala fyziologické charakteristiky vytrvalostního výkonu (aerobní kapacita, ekonomika běhu, anaerobní práh, atd.), připomněla tréninkové metody rozvoje vytrvalosti. Dotkla se oblasti řízení a vyhodnocování tréninku (OTU, STU, parametry zatěžování, tréninkové zóny), v seznamu použité literatury (28 titulů) je nadstandardní počet zahraničních autorů (12).

Cíle jsou stanoveny na str. 8 a 9 – směřují k poznání obsahu tréninku a k jeho reflexi v běhu na 1500 m. Formulace cílů mají značné rezervy, např. cíl : „Posoudit souvislosti rozvoje rychlostních a vytrvalostních schopností, jaký mají vliv výkonnosti na 1500 m“(str.9). Metodika zpracování a výběr metod odpovídá tomuto typu práce.

Obsáhlá výsledková část (str. 42 – 59) zahrnuje zhodnocení a porovnání vybraných tréninkových ukazatelů a závodních výkonů ve dvou sledovaných ročních cyklech. Umístění velkého množství tabulek v textu není nutno považovat za chybu – vhodně doplňují pokusy o kritické komentáře. Diplomantka podrobným studiem a rozбором tréninkových záznamů odhalila určité disproporce ve stavbě tréninku (obecná x speciální a vytrvalostní x rychlostní příprava, technika běhu) – viz výsledky, diskuze a závěr.

Připomínky:

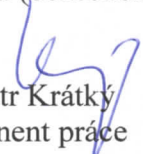
1. V práci je řada formulačních a slohových nepřesností, např.:
 - str. 10, 3. odstavec: „Ve sprintech je běžcovo úsilí maximální síly....“
 - str. 12: „struktura pohybu jsou značně standardizovány...“
 - str. 39, 5.odst.: „Sportovkyně ve svém tréninku uplatňovala psychologickou přípravu prostřednictvím trenérky a její kritické hodnocení výkonnosti.“
 - str. 44, 2. odst.: „Pro rozbor výsledků v rámci mezocyklů jsme se rozhodli, abychom podrobněji vyhodnotili tréninkový deník.“
 - str. 59, 4. odst.: „Za povšimnutí stojí jeden trénink maximální rychlosti (tabulka č. 23), který je v obou RTC významně opomíjen.“
 - str. 61, 1. odst.: „Je možné doporučit naučit se různým druhům kroků, tj. pro začátek závodu po startu...“
 - str. 61, 3. odst.: „Kontrolní metody běžkyně rozvíjela“
2. Názvy některých dílčích částí a tabulek jsou nepřesné, např.:
 - str.61: „Doporučení na zvýšení výkonnosti“
 - str. 67, 68, příloha 1, 2: „Seznam závodů...“
3. V práci nejsou definovány úkoly a výzkumné otázky.

Dotazy pro obhajobu:

1. Vysvětlíte větu ze závěru (str. 63): „...v obou RTC převažovala příprava všeobecná nad speciální a tím se dosáhlo tréninkového efektu, který kulminoval na mistrovství ČR.“
2. Domníváte se, že disproporce (možná i chyby) ve strategii tréninku ovlivnily váš výkonnostní růst?
3. Podle jakých kritérií lze posuzovat technickou kvalitu běhu (běžeckého kroku)?

Hodnocení: dobře

V Praze dne 22.4.2010


Petr Krátký
oponent práce

