

Petra Štěpánková: Analýza sportovní přípravy skokanky do dálky

(posudek oponentky práce)

Předložená práce představuje autoreflexi vlastního výkonnostního vývoje a vlastního tréninku. V teoretické části požila 20 literárních zdrojů. Vhodně vybrala literatura vztahující se k tréninku skoku dalekého ve všech etapách atletické přípravy. Autoři dílčích kapitol jsou správně citováni.

Rozbor tréninkových záznamů byl proveden deskriptivní metodou, byl zaměřen na výběr tréninkových prostředků a charakter tréninku.

Ve výsledkové části jsou jednotlivé etapy tréninku charakterizovány slovně. Vývoj výkonnosti je dokumentován v tabulkách, grafech v textu jsou doplňující informace o vývoji výkonů ve sprintu.

V textu jsou zmiňována zranění a stavy únavy, postrádám zmínky o regeneraci a výživně a poznámky o sociálním zázemí. Dále z textu není zřejmé, zda si atletka vedla vlastní tréninkový deník.

V závěru práce je úvaha o tom, jaké má atletka ještě rezervy v tréninku a jaké jsou možnosti dalšího zlepšení jejího výkonu.

Práce má velmi dobrou vnější úpravu, vše je zpracováno přehledně.

Práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci.

Hodnocení:



V Praze 30. 4. 2010



PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

