

Štěpánková Petra: Analýza sportovní přípravy skokanky do dálky
(posudek vedoucího bakalářské práce)

Studentka pracovala na diplomovém úkolu dlouhodobě a s velkým zaujetím. Při rozboru a hodnocení vlastní výkonnosti a tréninkové činnosti se pokusila odhalit příčiny zastavení výkonnostního růstu v období, kdy očekávala další zlepšování (při zajištěném systematickém tréninku pod odborným vedením).

Podle tréninkových záznamů vlastních a záznamů trenéra autorka posuzovala výběr prostředků a zaměření a charakter tréninkové a závodní činnosti od žákovské kategorie až do období specializovaného tréninku na skok do dálky. Práce není založena na klasickém rozboru tréninkových ukazatelů, směřuje do popisu a charakteristiky tréninkových etap a období, hledá příčiny nerovnoměrného vývoje – na jedné straně zaznamenává přirozený rozvoj zásluhou všestrannosti v období nespecifické přípravy, na druhé straně se dostavuje stagnace, psychická a fyzická únava v období, kdy očekává naopak další výkonnostní vzestup.

Podrobná studie postupných tréninkových kroků přivedla autorku k názoru, že její výkonnostní vývoj není zdaleka uzavřen a při rozšíření tréninkových podnětů (zvláště v rychlostním tréninku), při zlepšení psychické odolnosti a stabilizaci zdravotního stavu by mohla pokračovat v posouvání vlastních výkonnostních hranic i v budoucnu.

Formálně a obsahově odpovídá práce požadavkům, je psána srozumitelně a přehledně, doporučuji práci k obhajobě.

Hodnocení:



V Praze dne 29.4.2010



Petr Krátký
vedoucí práce

