

Přiščáková Lenka: Analýza tréninkových prostředků speciální odrazové schopnosti skokana do dálky (posudek oponenta).

Za cíle práce si diplomantka vytyčila posoudit tréninkové prostředky rozvoje speciálních odrazových schopností skokana do dálky vrcholové výkonnosti a dále shromáždit, roztrždit a zhodnotit průpravná cvičení pro rozvoj předodrazového rytmu ve skoku dalekém.

Za hlavní metodu řešení práce zvolila metodu rozboru tréninkové dokumentace a řízeného rozhovoru s experty.

Teoretickou část rozdělila diplomantka do dvou hlavních kapitol. Kapitulu 1. Charakteristika skoku do dálky rozdělila do čtyř podkapitol: Historie skoku do dálky. Trénink skokana do dálky jako adaptační proces. Charakteristika kondiční přípravy. Technika skoku dalekého. Kapitulu 2. Struktura sportovního výkonu ve skoku dalekém rozdělila na dvě podkapitoly: obecná charakteristika struktury sportovního výkonu a kinematické parametry světových skokanů. Některé kapitoly jsou zbytečné a některé chybí, např. kapitoly o tréninku, o stavbě ročního tréninkového cyklu, o ostatních složkách tréninku (kromě kondiční přípravy), o logice zatěžování, poznámky o systematické tréninkových prostředků a tréninkových metod. Ve výsledkové části pracuje diplomantka s pojmy, o kterých není v teoretické části pojednáváno.

Formulace, respektive stanovení hypotéz je velmi neobratné. Hypotéza 1 nemá k řešenému tématu žádný vztah. Hypotéza 2 je nelogická, protože sama diplomantka vybrala trenéry mající zkušenost s vrcholovými svěřenci. Hypotéza 3 o úrovni odrazových schopností Milana Gombaly je také vzdálená řešenému tématu.

Ve výsledkové části diplomantka prezentuje názory trenérů Václava Fišera, Vladimíra Ráže, Milana Kováře a Jaroslava Přiščáka. Tyto jsou pro zájemce o trénink skoku dalekého podnětné. Škoda, že se více nedržela strukturovaného rozhovoru, ze kterého by mohla lépe vyhodnotit rozdíly v přístupu k tréninku, resp. shodu v přístupu k tréninku. Z práce není zcela zřejmé, jakou úvahou došla k návrhu průpravných cvičení v kapitole 6.

Práce má velmi dobrou grafickou úpravu a je doplněná kvalitními obrazovými přílohami, které dobře prezentují jednotlivá průpravná cvičení. I přes výše uvedené nedostatky doporučuji práci k obhajobě.

Otázky: 1) Definiujte termín „speciální odrazová schopnost“, který jste použila v názvu práce

2) Proved'te utřídění tréninkových prostředků uvedených v podkapitolách 6.1, 6.2. a 6.3. podle míry speciálnosti.

V Praze dne 22. 4. 2006

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Hodnocení: