

Posudek na diplomovou práci Jana Havlíčka

Diplomová práce Jana Havlíčka „**Porovnání tréninkové přípravy skibobistů a lyžařů v Jablonci nad Jizerou**“ obsahuje 78 stran a 10 stran příloh. V textové části je uvedeno 17 tabulek a 10 obrázků, seznam použité literatury obsahuje 28 titulů tuzemských autorů a 11 internetových zdrojů.

Obsahem předložené diplomové práce je porovnání tréninkového procesu skibobistů a lyžařů v Jablonci nad Jizerou, klubu, který pravidelně vychovává reprezentanty skibobisty a zároveň lyžaře na velmi dobré republikové úrovni.

Po formální stránce je práce na poměrně slušné úrovni s minimem chyb, je doplněna tabulkami a obrázky, dokumentujícími tuto problematiku. V analytické části chybí dostatek informací hodnotících uvedené tabulky, především u tab. č. 16, celkově je analýza hodně povrchní.

Po obsahové stránce lze v práci vyčíst posuzování starších tréninkových plánů. Autor to v práci sice odůvodňuje, ale posuzovat tréninkové plány osm let staré již nemá dostatečnou vypovídající hodnotu. V metodice diplomant uvádí srovnávání i tréninkových plánů z doby 1998/99, ale v práci se o tom již nezmiňuje.

Jsou posuzovány plánované tréninkové ukazatele od trenéra, což nezohledňuje rozdíly jednotlivých závodníků v tréninkové přípravě (počty závodů, nemoc, individuální trénink) a hlavně jejich plnění.

Při analýze vyšlo najevo, že kromě úvodního uvolnění a protažení se závodníci v obou odvětvích vůbec nevěnují regeneraci sil, což je ve vrcholové etapě pozoruhodné a na to diplomant téměř nereagoval.

Str. 59 – nesrovnalost v počtech absolvovaných tréninkových bran skibobistů (viz tab. 8), předzávodní období se zaměřovalo na rozvoj rychlosti, ale tréninky byly jenom 2.

Otázky k obhajobě:

Můžete popsat posilování dolních končetin při opakovaných jízdách u lyžařů?

V hodnocení jsou uvedeny ve stejné kolonce počty závodů s počty zápasů ve fotbale? Fotbal je speciální tréninkový prostředek?

Po upřesnění některých nedostatků doporučuji práci k obhajobě.

V Praze dne 18. 9. 2010

PaedDr. Tomáš Gnad
vedoucí práce