

Diplomantka: Bc. Táňa Bednářová

Oponent: Mgr. Jana Černá

Garant posudku za katedru gymnastiky: Doc. PhDr. Viléma Novotná

Studentka Táňa Bednářová napsala diplomovou práci na téma: „Nácvik skoků obtížnosti ve sportovním aerobiku“. Práce obsahuje celkem 109 stránek textu včetně tabulek a vložených fotografií, které dokreslují názvoslovný popis.

Téma práce je aktuální, neboť v podobné oblasti je minimum zpracovaných materiálů. Cíle a dílčí úkoly si studentka kladla logické a splnitelné. Metodika práce je popsána ve stručné kapitole a odpovídá charakteru práce. Formální zpracování diplomové práce odpovídá požadavkům kladeným na tento typ práce. Práce je přehledná, kapitoly a text je logicky členěn.

V první části diplomové práce je zpracována podrobná rešerše týkající se následujících oblastí: sportovní aerobik a jeho historie, pravidla, věkové kategorie, hodnocení skoků obtížnosti, skoky a jejich biomechanické zákonitosti, technika skoků, motorické učení, didaktika při nácviku skoků obtížnosti a motoricko-funkční příprava.

Studentka při realizaci diplomové práce vycházela z práce bakalářské „Roční tréninkový cyklus ve fitness aerobiku seniorské kategorie“, která se rovněž zabývala problematikou skoků obtížnosti. Získané informace dala do zajímavých souvislostí vycházejících z její mnohaleté závodní a trenérské zkušenosti.

V druhé části diplomové práce studentka logicky a poměrně obsáhle popisuje navrhovanou metodiku nácviku devíti nejčteněji zastoupených skoků obtížnosti, které vybrala na základě analýzy videozáznamů závodních sestav ve SAE pořizovaných na Mistrovství České republiky v letech 2008 – 2011. Studentka analyzovala celkem 44 závodních sestav.

Při sestavování navrhovaných metodických postupů čerpá zejména ze své trenérské praxe a dostupných literárních zdrojů z oblasti základní gymnastiky, baletu a moderní gymnastiky.

Studentka splnila požadavky kladené na tento typ prací a navrhuje diplomovou práci k obhajobě.

Otázky:

1. Jste dlouholetou závodnicí jak v kategorii fitness aerobik, tak ve sportovním aerobiku. Pohovořte ze své praxe o přístupu trenérů k problematice nácviku skoků obtížnosti v ČR a v zahraničí.
2. Kdy je podle Vašeho názoru vhodné začít s aplikací Vámi navrhovaných metodických řad a proč?
3. Jaký byl pro Vás osobně největší rozdíl při nácviku skoků obtížnosti v kategorii fitness a sportovní aerobik?