

Čermák Filip: Silová příprava v hodů oštěpem

(oponentský posudek)

Student byl k řešení tématu vysoce motivován svojí atletickou kariérou.

Cílem jeho práce bylo shromáždit a analyzovat informace o silové přípravě oštěpařů a následně sestavit zásobník cviků ke stimulaci silových schopností v přípravném období.

Zvolil metodu rešerše odborných publikací, analýzu tréninkových deníků, konzultací s trenéry a odborníky zabývajícími se problematikou silové přípravy v hodů oštěpem. Výsledkem je zásobník cviků pro rozvoj obecné a speciální síly v přípravném období oštěpaře.

Teoretickou část rozdělil student do 4 hlavních kapitol a zpracoval ji z padesáti zdrojů.

Trochu postrádám kapitolu o struktuře výkonu a následně kapitolu o struktuře tréninku, ze které by se odvíjela charakteristika silové přípravy v průběhu ročního tréninkového cyklu a v přípravném období, pro které se student vytvářel zásobník cviků.

Cíle a úkoly práce jsou formulovány věcně a srozumitelně, v hypotéze 1 mluví student o vrcholovém tréninku, ačkoliv v práci se zabývá silovou přípravou, v hypotéze 3 mluví o struktuře tréninků v přípravném období.

Zásobník cviků je zpracován názorně a je přínosem pro trenéry mladých oštěpařů.

Student se nevyvaroval některých chyb v citaci literatury, kdy uvádí jméno hlavního autora (např. Kněnický, Vacula...) místo autorů kapitol věnovaných oštěpu. Dále jsou v textu citovány práce, které potom nejsou v seznamu literatury (např. Šimon 1997, Šimon 1998).

Škoda, že se student při rešerši nedostal ke kvalifikačním pracím Halvy (1965), Kerna (1968), Pivoňky (1971) a dalších, kteří ve svých kvalifikačních pracích řešili specializované problémy přípravy oštěpařů.

Student byl také trochu málo pozorný ke gramatickým chybám (např. s. 48) a nevyvaroval se některých zvláštních formulací jako např. "...trenér Černý se nepodobá odborné literatuře...", Práce splňuje požadavky kladné na bakalářskou práci a doporučuji ji k obhajobě.

1. Prosím, aby se student v průběhu obhajoby pokusil zpřesnit H 1 a H3, tak aby odpovídaly zaměření práce.
2. Uveďte cviky, o kterých ví jen „hrstka lidí“ (s. 48)
3. Uveďte příklady nových cviků trenéra Železného a popište nástroj na rozvoj síly např. TRX

Hodnocení:

V Praze dne 6. 9. 2013

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc