

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE – POSUDEK Oponenta

Vypracoval: Rafael Gáll

Název bakalářské práce: Funkční síla v atletice

1. Přístup studenta k zadanému úkolu

Bakalářská práce se zabývá objasněním pojmu funkční síla v atletice a dále se pokouší zjistit informovanost a osobní názor předních českých trenérů a závodníků ve vrhačských disciplínách.

2. Zvolený postup řešení

Podstatou práce je rešerše literatury zabývající se danou problematikou. Na základě této rešerše byl sestaven dotazník zjišťující mínění trenérů a závodníků o funkční síle v atletice. V závěru práce je navržen zásobník cviků doporučovaných pro funkční trénink ve vrhačských disciplínách. Vesměs se jedná o všeobecně známé cviky, až na zhruba 3 méně známé a asi i méně používané cviky. Zásobník bych pro větší využití doplnil o doporučené počty opakování, intenzitu zatížení a dobu odpočinku a definoval bych tak různé varianty silového tréninku. Tím by se zásobník cviků stal dokonalým a byl by vhodným návodem pro méně zkušené trenéry, kteří se v oblasti silového funkčního tréninku necítí nejlépe.

3. Dosažené výsledky, jejich přínos a možnost praktického použití

Praktické využití práce spatřuji v popisu a vysvětlení pojmu síla, funkční síla atd. Dále je navrhnout zásobník cviků, který může být nápomocen při koncipování tréninku. Zásobník je dobře navrhnout a je doplněn obrázky klíčových pozic. Větší využití zásobníku by bylo dosaženo výše popsaným způsobem. Z výsledků ankety vyplývá, že trenéři mají představu o pojmu funkční síla a tento druh tréninku také využívají. Z ankety také vyplynulo, že balanční pomůcky již tak aplikovány v tréninku nejsou.

4. Formální náležitosti, vnější úprava, vzhled a přehlednost

Autor zpracoval bakalářskou práci pečlivě, všechny náležitosti byly splněny. Překlepy nebo gramatické nesrovnalosti se vyskytly jen v minimálním množství.

5. Navržené otázky pro odbornou diskuzi při obhajobě diplomové práce

a) Proč byla anketa šířena pouze mezi elitní vrhačské trenéry?

b) V úvodu práce je uváděno, že tématem práce je funkční síla v atletice, konkrétně ve vrhačských disciplínách. Ve výčtu je opomenut hod oštěpem. Byl hod oštěpem záměrně vynechán? Z jakého důvodu?

Diplomovou práci **DOPORUČUJI** k obhajobě

Hodnocení:

V Praze 5.9.2013 Mgr. Jan Feher