

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE – POSUDEK OPONENTA

Vypracovala: Pavlína Vostatková

Název bakalářské práce: Analýza sportovní přípravy sprinterky

1. Přístup studenta k zadanému úkolu

Autorka práce se rozhodla zkoumat vybraný RTC. Práce je zajímavá tím, že se jedná o zkoumání svého vlastního ročního tréninkového cyklu a jedná se o atletku, která dosáhla úctyhodné výkonnosti ve sprintu na 100 a 200 m. Autorka ve své práci popisuje jak kvantitu zvolených ukazatelů tak i strukturu zvolených cvičení.

2. Zvolený postup řešení

Jedná se o obsahovou analýzu tréninkového deníku. Na základě vybraných obecných a speciálních tréninkových ukazatelů se autorka pokouší hodnotit vlastní RTC. Vybrané ukazatele a testy porovnává s modelovými hodnotami uvedenými v literatuře. Vzhledem k faktu, že se jedná o sprinterské disciplíny autorka správně uvádí popis jednotlivých cvičení zahrnutých a číselně vyjádřených v podobě OTU a STU. Uvádí také zapojení jednotlivých cvičení v průběhu ročního tréninkového cyklu. Ve sprintu, jde především o kvalitu a pestrost prováděných cvičení. Autorka by si měla dávat větší pozor na použité zdroje a pravdivost některých uváděných hodnot. Například Usain Bolt rozhodně nevážil pouhých 76 kg (strana 17) v roce 2009. Tyto hodnoty jsou zastaralé, správný údaj by měl být 94 kg. Autorka by měla přistupovat kriticky k užívaným zdrojům a přemýšlet, zda jsou uváděné údaje reálné.

3. Dosažené výsledky, jejich přínos a možnost praktického použití

Bakalářská práce názorným příkladem dobře poukazuje na to, že doporučované hodnoty OTU a STU uváděných v citované literatuře nemusí být dogma. Je důležité se zamyslet nad konkrétními vlastnostmi a možností svěřenců a rozumně pracovat s nastudovanými údaji. Je také důležité si uvědomit, že uváděná literatura je dosti zastaralého data a od doby vydání této publikace došlo k výraznému posunu ve sprintu, jak po stránce technické tak i výkonnostní. Tento fakt trochu ubírá na kvalitě práce. Bylo by vhodné nalézt údaje novějšího data vydání. Díky moderním vědeckým přístupům byla zpřesněna struktura výkonu ve sprintu a samotného technického provedení. Uvedené objemy tréninkového zatížení spíše odpovídají trendu velkého zatížení, který se vyskytoval v době publikování těchto prací. Současný světový sprint se touto cestou však neubírá.

4. Formální náležitosti, vnější úprava, vzhled a přehlednost

Práce splňuje všechna kritéria bakalářské práce, je přehledně a logicky uspořádána. Ve formální stránce nespátřuji žádné nedostatky.

5. Navržené otázky pro odbornou diskuzi při obhajobě diplomové práce

- a) Zamyslete se nad svou sportovní kariérou a strukturou tréninku a nad současnou úrovní a trendem tréninku sprintů ve světě. Spatřujete nějaké rozdíly a trénovala byste se současnými znalostmi jinak? Jaký je současný trend v tréninku sprintu ve světě?

Bakalářskou práci DOPORUČUJI k obhajobě

Hodnocení:

V Praze 8.9.2014 Mgr. Jan Feher