

OPONENTSKÝ POSUDEK

DIPLOMANTKA: Bc. Lenka STRNADOVÁ

NÁZEV DIPLOMOVÉ PRÁCE:

Trénink sprinterky ve specializované etapě přípravy. Autoanalýza vlastního tréninku.

Cílem diplomové práce bylo zhodnocení vlastního výkonnostního vývoje a posouzení tréninku ve specializované etapě přípravy. Diplomantka zároveň zhodnotila vybrané speciální tréninkové ukazatele, které jsou využívány ve sportovní přípravě sprinterky. Pro hodnocení bylo Bc. Lenkou Strnadovou využito obsahové analýzy tréninkových dokumentů čtyř ročních tréninkových cyklů 2002/2003 až 2005/2006.

V teoretické části byla provedena literární rešerše odborné literatury, avšak při samotném výčtu autorů musím konstatovat, že diplomantka zůstala v rovině citace osvědčených jmen jako jsou Dovalil, Hlína, Millerová, Dostál. Do teoretických východisek se bohužel nepodařilo zahrnout zahraniční autory. Diplomantka Lenka Strnadová použila celkem 44 literárních odkazů.

V metodologické části autorka upřesnila cíl práce, ve kterém se zaměřila na analýzu tréninku sprinterky ve specializované etapě přípravy ve čtyřech ročních tréninkových cyklech.

Výsledková část a diskuse odpovídá předem stanovenému pracovnímu postupu. Řešené téma je velmi přínosné, však následně bych chtěl upozornit na některé nedostatky, které se v práci vyskytují. Uvedené nedostatky se týkají:

- nepřesných formulací - ..typická větší výška a dlouhé nohy...(s. 5), ..jelení skoky...(s. 10), ..sportovní polohu... (s. 18),...tréninkové přípravy...(s. 42),váha 49 kg...(s. 44), ...stoupal přímoúměrně...(s. 46),upravit podle zdravotní situace...(s. 47),...poslední tečkou za objemovou přípravou...(s. 49),na speciální rychlost...(s. 55),..z důvodu velkých tréninkových jednotek...(s. 57),
- postrádám označení tabulek i s názvem tabulek v teoretické části (s. 9, s. 23, s. 24, s. 26, s. 27, s. 30, s. 31, s. 32, s. 33, s. 34, s. 38, s. 39),
- sjednocení pojmů – liftink (s. 12) nebo lifting (s. 10), skipink (s. 12) nebo skiping (s. 10) případně skipping (s. 49),
- přepisy - ... po skočení zátěže...(s.19),...Markocyklus...(s. 28),...v době kdy nastal tak velký objemu posilovacích cvičení...(s. 48),se zúčastnila pouze dvou závody v hale...(s. 49),...dále jsme se soustředila...(s. 55), ...Gymnáziu olympijský nadějí...(s. 56), ...byl kladem čím dál tím větší důraz...(s. 59),...čekání na některé svěřence, které ještě závodili...(s.62),...speciální běžecký cvičení...(s. 63), ...na tréninky maximální rychlost jsem...(s. 65),byly používány lehčí prostředky, které nesměli změnit(s. 66), ..LIŠK, J. (s. 72), TVRZÍK (s. 73),
- postrádám odkaz na autory Obrázku 8 a dále na autory, kteří upozorňují na konkrétní hodnoty tělesné výšky a tělesné hmotnosti (s. 16), a neposlední řadě na autora, který konstatuje: „globálně u sprinterů převažují rychlá svalová vlákna, která jsou bílá, fyzická a podmiňují činnost se submaximální až maximální intenzitou, ale jsou rychle unavitelná“ (s. 17),
- kvalita Tabulky 2 a 3 a dále grafů ve výsledkové části.

Diplomová práce Bc. Lenky Strnadové svoji úrovní a rozsahem 73 stran textu, i přes uvedené nedostatky, odpovídá tomuto druhu odborné práce.

Diplomovou práci Bc. Lenky Strnadové doporučuji k obhajobě.

Pro obhajobu bych žádal odpověď na následující otázky:

- 1) Stručně popište důvody výkonnostní stagnace v průběhu sledovaných čtyř ročních tréninkových cyklů.
- 2) Stručně charakterizujte cvičení na rozvoj akcelerační rychlosti a dále cvičení na frekvenci běžeckého kroku.
- 3) Jaká cvičení byla využita při běhu supramaximální rychlostí (autorkou uváděno nad maximální rychlostí)?

Hodnocení:

V Praze, 4. 9. 2015

Aleš Kaplan
oponent diplomové práce