

Strnadová Lenka: Trénink sprinterky ve specializované etapě přípravy.

Autoanalýza vlastního tréninku

(posudek vedoucí práce)

Studentka kombinovaného studia byla k řešení diplomového úkolu dobře motivována.

Práci dokončovala s časovými přestávkami, protože řešila skloubení svých pracovních povinností a studijních povinností. Zadání diplomového úkolu splnila. Zhodnotila vlastní výkonnostní vývoj a posoudila trénink v etapě specializované přípravy.

Teoretickou část sestavila ze zahraničních a domácích zdrojů. V sekvenci kapitol se odrazilo vnímání sportovního výkonu jako produktu systematického tréninku.

Ve výsledkové části se zaměřila na rozbor tréninku z hlediska rozvoje akcelerační rychlosti, maximální rychlosti, rozvoje rychlostní vytrvalosti a rozvoj speciální síly.

Sportovní příprava byla hodnocena formou komentářů, hodnotila zařazení kompenzačních cvičení, přístupy svých dvou trenérů. Ve všech vybraných STU došlo ke zvyšování objemu zatížení. Velmi důležitý byl individuální přístup trenéra a komunikace se svým svěřencem. Nejlepších výsledků bylo dosaženo pod vedením trenérky Kláry Dubské.

Studentce se podařilo nalézt příčiny nedovršení vlastní sportovní kariéry. Bylo to malá individualizace, podcenění prevence zranění, podcenění otázek výživy.

Práce je přínosná svojí autentičností, má dobrou odbornou úroveň. Výsledky práce jsou velmi zajímavé pro trenéry atletů ve specializované etapě tréninku i pro atlety, kteří řeší podobné problémy své vlastní sportovní kariéry.

Hodnocení:

V Praze dne 31. 8. 2015

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.