

Hynek Vysoký: Využití metody rozvoje maximální síly pro zvýšení individuálního sportovního výkonu (na příkladu rekreačního plavce)

(oponentský posudek)

Student sestavil 12 týdenní program, kterým chtěl zvýšit vlastní silový výkon ve třech silových testech a současně na začátku a na konci uplaval 100 prsa a porovnal dosažené časy (1:55 a 1:48).

Student na sobě systematicky pracoval v podmínkách vojenské mise KFOR na vojenské základně Šajkovac v Kosovu. Toto systematické cvičení mu přineslo zlepšení individuálního výkonu ve zvolených silových testech a souběžně se zlepšil v plavání na 100 m prsa o 7 s.

V teoretické části shromáždil poznatky z teorie plaveckého výkonu a tréninku a poznatky o silové přípravě. Tyto však nedovedl využít pro opatrnější formulaci cílů a úkolů a výsledků práce. Neboť je diskutní, zda navržený program rozvíjel maximální sílu nebo zda nedošlo ke zlepšení výkonu ve vybraných testech z jiného důvodu (koordinace, technika...). A závěry typu...prokázaly přímou úměru mezi rostoucí maximální silou a zvyšujícím se plaveckým výkonem jsou nevhodné.

Přínosem této práce je, že student po dobu 12 týdnů systematicky pracoval na své všeobecné silové kondiční připravenosti, která se promítla o do jeho výkonu v plavání.

Formálně má práce velmi dobrou úroveň. Značně diskutní je formulace vlastního obsahu.

Nepřesný popis cviku s. 60 (viz www.cviky.cz). Má-li být práce obhájena doporučuji přeformulovat název práce, cíle a výsledky, tak aby to odpovídalo zrealizovanému kondičnímu programu v náročných podmínkách vojenské mise.

Otázka: Jaký je rozdíl mezi sportovním výkonem a výkonem v motorickém testu?

Jak různě může být chápán pojem „silová příprava“?

Jaký je význam kondičního cvičení pro regulaci psychických stavů?

V Praze dne 12. 9. 2006

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Hodnocení: *dobře*