

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

TÉMA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:

Analýza tréninkového zatížení a výkonnostního vývoje běžkyně v etapě specializované přípravy

ZPRACOVALA: Aneta FRANKOVÁ

Studentka Aneta Franková splnila požadavky zadaného úkolu bakalářské práce.

V předložené práci analyzovala tréninkové zatížení a vlastní vývoj sportovní výkonnosti v závislosti na absolvovaném tréninku v průběhu tří ročních makrocyklů v letech 2012 – 2015. Zvolený přístup i postup řešení odpovídá požadovaným kritériím.

V teoretické části se studentka Aneta Franková zabývala především charakteristikou běhů na střední tratě a zároveň upozornila na faktory struktury sportovního výkonu v běžích na střední vzdálenosti. Při stanoveném pracovním postupu se opírala o podrobnou literární rešerši dostupných odborných pramenů. Bibliografických citací využívá v přiměřeném počtu, který odpovídá rozsahu a koncepci práce. Chtěl bych však upozornit, že větší počet citací se neobjevil v seznamu použité literatury (např. Hošek 2012; Smitka 2013; Kohlíková 2013; Vindušková 1994; Jirka 1997; Kašpar 2009; Šimon 1994; Melichna 2003; Wilmore, Costill a Kenney 2015; Bureš 1986; Vránová 2013; Vránová, Dovalil a Bunc 2012; Písařík a Liška 1985; Bartůňková a kol. 2013, Dostál 1994, apod.).

Výsledková část je členěna na dvě části. V první je použito metody analýzy při rozboru obecných tréninkových ukazatelů a ve druhé části byla při porovnání objemu speciálních tréninkových ukazatelů použita komparace. Oběma částem předchází velice dobře zpracovaná vlastní sportovní charakteristika. Ve výsledkové části bych chtěl ocenit komparaci dosažených výkonů ve sledovaných obdobích. Jen jsem plně nepochopil, proč jsou na obrázcích 2 a 3 výkony v běhu na 800 a 1500 m uvedeny v sekundách. Výsledky byly velice vhodně zpracovány v tabulkovém a grafickém provedení. V závěru bakalářské práce můžeme zaznamenat vzhled autorky do zkoumané problematiky.

V další části bych chtěl upozornit na nedostatky, které se ve zpracované bakalářské práci objevují:

1. Absence některých citovaných autorů v seznamu použité literatury (viz. výše v textu).
2. V práci se vyskytují drobné gramatické chyby a některé formulační nepřesnosti, např.prosazují se běžci všech výšek..., . vybrané běžkyně dosahovali..., ..podle

Písařika Lišky..., dostat chud';...pro Českou atletiku...., lehkou dominanci...,
...mimo jiné i doplňku....,v prvních dvou rocích...., v začátku závodí sezóny...,
lehké klusy..., ..problémy sami vymizely..., apod.

Otázky pro obhajobu:

1. Jaké opodstatnění má využití vybraného speciálního tréninkového ukazatele (tempová vytrvalost v rychlostním pásmu 5,6 – 6,0 m/s) v přípravě běžkyně na 800 m?
2. Ve kterých oblastech sportovní přípravy jste našla rezervy, které mohly vést ke zvýšení sportovní výkonnosti zejména v běhu na 1500 m?
3. Které speciální tréninkové ukazatele silového charakteru mohou vést ke zlepšení sportovní výkonnosti běžkyně na 800 a 1500 m?

Bakalářská práce svým rozsahem 66 stran textové části **splňuje** požadavky na tento druh závěrečné práce a **doporučuji** ji k obhajobě.

Hodnocení:

V Praze, 2. 9. 2019

Aleš Kaplan
oponent bakalářské práce