

### Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	<b>Pavína Vostatková</b>
Téma práce	Porovnání ročního tréninkového cyklu u vybraných českých elitních sprinterek
Cíl práce	Analýza ročního tréninkového cyklu (dále RTC) u vybraných českých elitních sprinterek, ve kterém bylo dosaženo limitní výkonnosti v běhu na 100 m, z hlediska metodického postupu, způsobu použití vybraných prostředků speciálních tréninkových ukazatelů (dále STU), jejich objemových a intenzifikačních aplikací v jednotlivých etapách sportovní přípravy. Porovnání jednotného tréninkového systému a jejich doporučení pro sprinterky srovnatelných výkonnostních úrovní s realitou komplexního vyhodnocením tréninkového programu vybraných sprinterek.
Vedoucí diplomové práce	PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.
Oponent diplomové práce	Mgr. Jan Feher

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	70 (0 stran příloh)
literárních pramenů (cizojazyčných)	43/10
tabulky, grafy, obrázky, přílohy	16/28/3/0

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	Dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	X			
praktické zkušenosti	X			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování	X			

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	X			
logická stavba práce	X			
práce s českou literaturou včetně citací	X			
práce se zahraniční literaturou včetně citací	X			
adekvátnost použitých metod	X			
hloubka provedené analýzy	X			
stupeň realizovatelnosti řešení	X			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
stylistická úroveň	X			
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	X			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.	X			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	X			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části DP (tabulky, grafy, propočty apod.)		X		

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

**Práci doporučuji k obhajobě.**

**Navržený klasifikační stupeň:**

Do rámečku vpsat slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

**Otázky k obhajobě:**

1. Zamyslete se nad přehledem STU v tabulce č. 3 a navrhnete nový model STU pro krátké hladké sprinty, tak aby nedocházelo ke sčítání různých tréninkových prostředků pod jeden speciální tréninkový ukazatel. Měl by tak vzniknout nový a větší soubor STU, který by lépe zobrazoval skutečnost.

**Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Autorka diplomové práce porovnává OTU a STU v případě vlastního ročního tréninkového cyklu a u sprinterky H.B., která dosáhla v daném tréninkovém cyklu srovnatelné výkonnosti. Diplomová práce je přehledně a logicky uspořádána. V teoretické části práce na straně 25 ve výčtu rychlostních schopností ovlivňujících výkon sprintu na 100 m zcela chybí akcelerační rychlost. Na straně 28 se autorka dopustila nejspíš drobného přepsání, když člení oporovou fázi na dokrokovou a oporovou. Žádné jiné nedostatky se v teoretické části nevyskytovaly. Jedinou výraznější výtku ke zpracování dat ve výzkumné části mám k řadě grafů, které zobrazují jen dva údaje, které navíc byly zobrazeny v předchozí tabulce. Takovéto grafy jsou dle mého názoru zcela zbytečné, jedná se o grafy číslo 4, 8, 11, 14, 16, 19, 23 a 27.

Diplomová práce je hodnotná cennými údaji (OTU, STU) dvou elitních českých sprinterek, které vzájemně porovnává. Práce velmi dobře dokládá fakt, že není nutné a dobré bezhlavě plnit doporučené hodnoty OTU a STU, ale smysluplně pracovat s tréninkovými prostředky a hlavně s atletem samotným. Při pohledu na hodnoty vybraných ukazatelů sprinterky P.V. a H.B. můžeme postřehnout různé zařazování tréninkových metod v průběhu ročního tréninkového cyklu a také různou míru velikosti zatížení sledovaných sprinterek.

**Oponent diplomové práce:**

Jméno, tituly: Mgr. Jan Feher

V Praze dne: 3.9.2016      Podpis: