

Posudek diplomové práce Štěpána Janáčka „Trénink a výkonnostní vývoj skokana o tyči“

V diplomové práci autor (úspěšný skokan o tyči) hodnotil výsledky vlastního dlouhodobého sportovního snažení analýzou vývoje výkonnosti a tréninkové činnosti.

V teoretické části nastínil charakteristiku skoku o tyči, strukturu výkonu, charakterizoval základní kategorie sportovního tréninku - struktura, systém, složky, etapy, řízení... (cituje v dostatečné míře domácí i zahraniční autory).

Ve výsledkové části autor popsal obsah jednotlivých etap tréninku, detailně rozebral zdravotní problémy, analyzoval obecné tréninkové ukazatele, procentuálně vyjádřil poměr běžeckého, silového, odrazového a technického obsahu tréninkových jednotek (1999-2002, 2004). Uvedl podrobný přehled tréninkových prostředků a testových ukazatelů (tabulky 12 - rychlost, 13 - síla) v jednotlivých etapách a složkách tělesné přípravy s věcným hodnocením a diskusí. Úroveň vlastní techniky skoku posuzoval a hodnotil podle Jagodina a Patery (str. 68-69), vývoj techniky dokumentoval na čtyřech kinogramech (1994 – 4,00 m, 1996 – 5,00 m, 1999 – 5,61 m, 2001 – 5,75 m), podal podrobný výčet průpravných a speciálních technických cvičení a jejich začlenění do tréninkové strategie. Rovněž zmínil vlastní pojetí taktické a psychologické přípravy.

Připomínky:

1. Cíl práce je definován poněkud neobratně.
2. Diskuse (kap.7) má spíše shrnující charakter.
3. V práci nejsou zohledněny speciální tréninkové ukazatele (STU).
4. Na str. 21 je nesrozumitelný vzorec $E_{pmax} = (v^2 r / 2g) + h_0$.
5. Chybí komentář k tabulce č. 7 (str. 31).
6. V popisu kinogramů se objevují nepřesnosti – autor nerozlišuje okamžik (moment) odrazu a průběh odrazu, používá pojem (fázi) napřimování místo narovnání tyče (str. 79).
7. V práci jsou gramatické chyby, oponent doporučuje hrubé chyby opravit. V práci je několik neobratných stylových formulací (např. str. 19 – optimální x maximální rychlost, str. 80 – 1. věta či souvětí).

Dotazy:

1. Můžete uvést další způsoby posuzování úrovně skokanské techniky?
2. Má rychlost (velikost) a výška vzletu vliv na převýšení laťky a na provedení přechodu laťky (viz str. 19)?

Autor v diplomové práci potvrdil hluboký vhled do problematiky, výsledky práce jsou cenné a mohou být dobrou inspirací pro skokany o tyči i trenéry.

Hodnocení:

V Praze dne 14.9.2007

Petr Krátký
oponent diplomové práce