

Posudek oponenta bakalářské práce

Sabiny DUCHOSLAVOVÉ

Využití plyometrických cvičení u vybrané skupiny atletů

Plyometrická cvičení tvoří zpravidla jeden z důležitých tréninkových prostředků každého atleta. Tato cvičení pronikla ovšem i do mnoha dalších sportovních odvětví. Velmi často jsou ovšem plyometrická cvičení prováděna nesprávně, nejen proto, že je sportovec nedokáže interpretovat, ale ani trenérovy instrukce nejsou někdy správné a exaktní. Uvedené skutečnosti činí autorkou zvolené téma aktuálním. Problém práce, ani její cíle nejsou formulovány.

Duchoslavová nedělí svoji práci na teoretickou a výzkumnou část, s poukazem na to, že charakter práce je teoretický (s. 8). Práce využila 21 literárních titulů a 7 internetových zdrojů. Jejich citace jsou v normě.

Vzhledem k charakteru práce autorka neuvádí žádné výzkumné otázky, ani pracovní hypotézy. Nikde nenacházíme ani zmínku o použitých metodách.

Postup práce je poměrně logický. V počátečních kapitolách je charakterizována atletika jako sportovní odvětví. Dále je uvedeno rozdělení atletických disciplín na jednotlivé skupiny.

Autorka dále pokračuje statěmi o pohybové gramotnosti, které nemají bezprostřední souvislost se zvoleným tématem. Užší vazbu k němu mají kapitoly o zdravotních aspektech atletiky a a pochopitelně ty, zabývající se fyziologií zátěže, pohybovými schopnostmi včetně metod jejich rozvoje. Na s. 22 je nevhodně vmezeřena kap. 4 Organizace atletiky v České republice, která patří na začátek práce.

Stěžejní a také nejhodnotnější část práce tvoří kapitola 6, zabývající se vlastní plyometrií. Práce vrcholí jakýmsi zásobníkem plyometrických cvičení na s. 34 -46 a následným pokusem o modelový trénink. Diskuze je dostatečně rozsáhlá a v podstatě zdařilá, Závěr (lépe Závěry) je strukturovaný, jasný a uvádí nástin praktického využití předkládané práce.

Po formální stránce vykazuje text několik gramatických chyb a je často stylisticky velmi neobratný. Nedostatkem je odborná terminologie (atletika x lehká atletika) !

Celkově konstatuji, že bakalářská práce Sabiny Duchoslavové je nesporně zajímavá, ale bohužel se autorce nepodařilo zvolené téma zcela naplnit.

I přes uvedené výhrady **doporučuji** předložený text k obhajobě.

Otázka k obhajobě: Vysvětlete termíny „atletika“ a „lehká atletika“

Hodnocení

V Praze, dne 9. 5. 2022

PhDr.et PaedDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.
oponent