



Katedra tělesné výchovy UK PedF

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Název práce: Využití plyometrických cvičení u vybrané skupiny atletů

Autor: Sabina Duchoslavová

Oponent: Prof. PhDr. Soňa Jandová, Ph.D.

KTV PedF UK

Předkládaná bakalářská práce je v rozsahu 56 stran textu včetně literárního seznamu. **Cílem práce** bylo sestavit zásobník cviků zaměřených na rozvoj explozivní síly při využití plyometrických cvičení, který by se stal názorným pomocníkem pro atlety a jejich trenéry. Jedná se o velmi zajímavé a diskutované téma.

V **Teoretické části** práce autorka předkládá celkem rozsáhlou rešerši dostupné domácí, ale i zahraniční literatury, zaměřuje se na dělení lehkootletických disciplín, uvádí lehkou atletiku do kontextu pohybové gramotnosti, zmiňuje zdravotní aspekt atletiky a v neposlední řadě se věnuje pohybovým schopnostem a jejich rozvoji.

Práce je ryze **metodického charakteru** s velmi užitečným přesahem do praxe. Přináší velmi podrobný a názorný přehled plyometrických cviků, které jsou vhodné pro všechny atlety, ale také zvláště pro sprintery a skokany. Cviky jsou popsány z hlediska zapojení jednotlivých svalů, dále je zde názorná fotodokumentace a také popis správného provedení. Zásobník cviků je možné považovat za stěžejní **výsledek** práce a je doplněn také o modelový trénink, který spolu se zásobníkem lze okamžitě použít při tréninku mladých atletů.

V části **Diskuse** se autorka zamýšlí nad možnostmi využití předkládané práce, zmiňuje její perspektivu nejen v lehkootletickém prostředí, ale i v prostředí jiných sportů.

V **Závěrech práce** jsou vysloveny praktické závěry pro trenérskou praxi a je akcentován zdravotní aspekt zařazení plyometrických cvičení do tréninku mladých atletů.

Za mírný nedostatek považuji absenci kapitoly Cíl práce a úkoly, kde by byly cíl a postup řešení jasně formulovány. Ostatní členění práce odpovídá požadavkům na metodickou práci. V seznamu literatury se objevuje nejednotný styl, což však nesnižuje obsahovou kvalitu metodické práce.

Celkově hodnotím práci jako zdařilou, zpracování svědčí o autorčině zainteresovanosti a orientaci v dané problematice



Po formální i obsahové stránce předložená **práce splňuje** požadavky na bakalářskou práci, a proto v případě úspěšné obhajoby **navrhují udělit Sabině Duchoslavové titul Bc.**

Otázky k obhajobě: Uveďte prosím alespoň 4 plyometrická cvičení na rozvoj explozivních sil. schopností horních končetin (vhodná pro atlety sprintery a skokany).

Návrh hodnocení:

V Praze dne: 9. května 2022

Prof. PhDr. Soňa Jandová, Ph.D.