

Lucie Tihonová – Analýza sportovní přípravy skokanky o tyči

Oponentský posudek bakalářské práce

Autorka zpracovává a hodnotí efektivitu vlastního tréninku během dlouholeté sportovní přípravy. Bakalářská práce splňuje rozsahem i obsahem normy stanovené na UK FTVS. Doporučuji podstoupit práci k obhajobě.

V teoretické části autorka popisuje východiska pro trénink ve skoku o tyči. Opírá se převážně o domácí literaturu. Celkově je tato část bakalářské práce zpracována na solidní úrovni. Výjimka je na str. 21 – 1. odst., kde je uvedeno, že RTC je mikrocyklem (doporučuji opravit). Metodika zpracování analýzou OTU a STU a analýza výkonnosti je použita a provedena správným způsobem.

Za nedostatky bakalářské práce považují příliš vysoký počet subjektivně zkreslených hodnocení jednotlivých období sportovní přípravy. Autorka uvádí příliš zjednodušené závěry, které nejsou podloženy fakty a neberou v úvahu komplexnost a složitost problematiky tréninku a pohybu. Uvedu několik příkladů příliš silných tvrzení:

Str. 31 – „časté posilování oblasti beder a žádné posilování mezilopatkových svalů mělo za následek bolesti zad“

Str. 34 – „trénink síly byl vzhledem k věku – 15 let zcela nevhodný“

Str. 36 – „období pro rozvoj rychlosti bylo promarněno“ (v 15 letech)

Otázky k obhajobě:

- 1) Jak lze rozvíjet silové schopnosti u 15-letých sportovců a je trénink síly skutečně nevhodný?
- 2) V čem spočívá odlišnost tréninku mužů (chlapců) a tréninku žen (dívek) v období 15-18 let.

HODNOCEŇI: velmi dobře

V Praze 29.4.2009

Vladimír Hojka

