

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor: Jan Růžek

Název práce: Taktická příprava v bojových sportech Sambo, Combat Sambo a Grappling

Oponent bakalářské práce: PaedDr. Jana Hájková

1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Student si pro svou bakalářskou práci zvolil vlastní téma, které vychází z jeho zájmu o bojové sporty. Formulace cíle odpovídá názvu práce. Obsah bakalářské práce názvu a cíli práce už odpovídá mnohem méně.

2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.).

V teoretické části student představil jednotlivá bojová umění. Kapitoly mají stejnou strukturu, což je činí přehlednějšími. Následuje kapitola 7 Základní bojové pozice a techniky, jejich nácvik a názvosloví.

V teoretické části výrazně schází problematika taktiky a taktické přípravy obecně. Kdyby tak bylo učiněno, tak teoretická část práce by postrádala naprosto zbytečnou kapitolu, jako je kapitola 9. „Vytrvalostně silový trénink na základě vlastních zkušeností“ nebo příloha číslo 1 (Caveman trénink) a další kapitoly by měly jiný obsah. Např. 3 „Historie bojových umění do současnosti“ v sobě zahrnuje historii a dělení bojových sportů. Kapitola 8 s názvem „Struktura tréninku“ v prvním odstavci popisuje strukturu tréninkové jednotky, ve druhém a třetím odstavci je rozebírána taktická příprava (aniž by se tento termín vyskytl), čtvrtý a pátý odstavec je věnován silovým schopnostem.

Další část „Trénink pohybových dovedností“ popisuje cviky, ale dočteme se, že je to „dobré cvičení na posílení svalstva zad, mostly na hlavě posilují svaly v oblasti šíje“, což je patrně na hraně dovedností a schopností. Následuje „Trénink výbušnosti“ a cviky výskoky ze sedu, kliky s tlesknutím.

Navazující „Trénink síly“ ukazuje na neznalost teorie silových schopností, protože se vůbec nemluví o velikosti břemene a rychlosti cvičení, což při určení metody je zásadní věc. Cvik přeskoky s medicinbalem ve stoji se zatížením 60 sekund a provedením v maximální rychlosti je z fyziologického hlediska nesmysl (můžeme mluvit jen o submaximální rychlosti). Nemožné je i tvrzení na straně 44, cvik překopávání na stroji – 10 opakování s maximálním zatížením. Student na str. 59 konstatuje, že „všichni trenéři preferují v přípravě kruhový trénink nebo jeho obdobu (crossfit)“, přičemž kruhový trénink je organizační forma a CrossFit je program fitness.

Student má zásadní problémy s terminologií, např. metoda „drilu“ se v motorickém učení nevyskytuje, výbušnost musí být ve vztahu k silovým schopnostem, „krčení ramen“ (str. 46) místo zvednutí ramen, tricepsové kliky na lavičce (patrně má být výchozí polohou vzpor vzadu ležmo – str. 48), na str. 49 jsou „zvedána kolena co nejvýše“, což je snad skrčení přednožmo, „vyskočíme a natáhneme ruce“ – se už rozklíčovat moc nedá.

3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Hypotéza je jedna a předpokládá, že „taktická příprava v bojových sportech sambo, combat sambo a grappling bude téměř stejná“. Formulace hypotézy je v zásadě správná (ale, co to je „téměř stejná“?), ale jen ve vztahu k názvu práce.

4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Student využil metodu řízeného rozhovoru se třemi trenéry. Struktura rozhovoru obsahuje otázky četnost tréninků, co je v tréninku preferováno (např. kruhový trénink, procvičení jednotlivých svalových partií jdoucích po sobě v sériích, počet sérií – opět nesrovnatelné termíny, nejde srovnávat metodu a formu), zaměření na svalové partie, dvoufázový trénink, postup při nácviku technik, rozvoj rychlé síly, vadné držení těla, podpůrné prostředky, rozdíl

tréninku začátečníků a dospělých atd. Struktura řízeného rozhovoru se týká spíše tréninku než taktické přípravy, byť je nutné podotknout, že technická i kondiční příprava se výrazně podílí na úrovni taktické přípravy.

5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), **zaměření a úroveň diskuse.**

Student vyhodnotil řízený rozhovor se třemi trenéry v kapitole 12. 2 Analýza a interpretace rozhovorů s trenéry.

6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), **přínos a využití výsledků.**

Student v kapitole Diskuze konstatuje, že se hypotéza potvrdila. Problémem je to, že se potvrdilo, že z velmi obecného hlediska se trénuje podobně ve všech třech klubech. Jestli mají stejnou či podobnou taktickou přípravu je diskutabilní. Za vše mluví poslední věta na str. 61: „Výsledkem výzkumu je zjištění, že taktická příprava se nezaměřuje na určité svalové partie, ale je komplexní“.

7. Formální stránka práce (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Práce je doplněna tabulkami a fotkami, chybí jejich název a zdroj. Číslování kapitol je s tečkou (1. Úvod). V práci se objevují snad překlepy – např. judo, džudo, Judo. Ne vždy je ideální formulace, např. str. 25 „Zápas v postoji přichází na řadu až v druhém ranku“, stojka (str. 30).

V práci je využito 16 literárních zdrojů a 12 internetových, ale bez data stažení.

8. Celkové hodnocení práce (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Zdá se, že student problematice v praxi rozumí, nicméně teoretická východiska jsou velmi diskutabilní.

Vzhledem k výše uvedeným nedostatkům je práce na hranici doporučení. Bude tedy jen záležet na studentovi, zda práci obhájí.

Návrh klasifikace:

Otázky k obhajobě:

1. Obecná struktura sportovního výkonu v bojových sportech.
2. Co je to taktická příprava?

Datum: 19. 5. 2013

Podpis: