

Pavel Jiráň: Tréninkové strategie ve dlouhém sprintu

(posudek vedoucího práce)

Student se k specifikaci tématu propracovával relativně dlouho. Vzhledem ke své závodní kariéře nakonec navázal na svoji bakalářskou práci, ve které se věnoval autoanalýze vlastního výkonnostního vývoje a tréninku. V předkládané práci porovnal obsah a objem sportovní přípravy u atletů specialistů na 200, 400 a 800 metrů. Pokusila se určit shodné a rozdílné prvky ve strategii tréninku dlouhého sprintu u zkoumaných atletů.

Teoretickou část sestavil z domácích a zahraničních zdrojů, seznámil se s výsledky prací týkajícími se problematiky tréninku dlouhého sprintu.

Největším přínosem práce je získání autentických podkladových materiálu o výkonnosti a tréninku dalších atletů, kteří byli v průběhu své kariéry českými reprezentanty, ale nedosáhli výrazných mezinárodních úspěchů.

K tvorbě diplomové práce byla použita metoda deskripce a komparace objemu sportovní přípravy ve sledovaných obecných a speciálních tréninkových ukazatelích.

V práci jsou diskutovány silné a slabé stránky přípravy atletů. Diplomant konstatoval, že zastoupení tréninkového objemu ve STU u jednotlivých atletů v zásadě korespondovalo s jejich specializací. U závodníků P. J. a J. K. byly zjištěny minimální tréninkové objemy pro rozvoj speciální síly. Pouze P. S. absolvoval potřebný trénink v plném rozsahu individuálních potřeb výkonu ve dlouhém sprintu.

Práce splňuje kritéria kladená na diplomovou práci, má dobrou odbornou úroveň. Práce je přínosná svojí autentičností a je zajímavá pro trenéry a atlety, kteří se věnují dlouhým sprintům a středním tratím.

Hodnocení:

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.