

Posudek oponenta diplomové práce

Lukáš Lintimer: Charakteristika nové posilovací metody rozvoje dominantních svalových skupin pro sprint

Oponent: Mgr. Miloslav Sýkora

Zpracováním diplomové práce a vhodným výběrem literatury diplomant ukázal znalost problematiky i celkovou orientaci v problematice posilování v tréninkovém procesu sprinterů.

Diplomant v teoretické části poměrně vyčerpávajícím způsobem popsal pomocí odborné literatury jednotlivé metody rozvoje silových schopností a názorně popsal použité posilovací přístroje jejichž popis doplnil popisnými obrázky a metody testování.

Diplomant v diplomové práci dodržel stanovené cíle a úkoly. Hypotéza o zvýšení silového potenciálu dominantních svalových skupin se nepodařila potvrdit.

Tabulky č. 9 – 12 působí poněkud nepřehledně z důvodu popisu času, rychlosti a délky kroku.

Diplomová práce svým rozsahem 65 stran, velkým množstvím tabulek a obrázků popisujících jednotlivé testovací cviky splňuje požadavky na diplomovou práci studenta FTVS UK.

Otázky při obhajobě:

Proč jste si vybral do testovací baterie vertikální výskok z místa odrazem snožmo?

Myslíte si, že v provádění cviků na trenežerech s větší zátěží nedochází k zapojení i jiných svalových skupin, které pomáhají „rozjet“ posilovaný sval?

Uvádíte, že došlo ke zlepšení ve většině sledovaných ukazatelů, ale u ukazatelů sprinterské výkonnosti došlo pouze k minimálnímu nárůstu výkonnosti na letmém 10m úseku u všech sledovaných závodníků. Můžete uvést při kterém pokusu závodníci dosahovali lepších časů?

Hodnocení:



Praha dne 3.5.2007



Mgr. Miloslav Sýkora