

Charakteristika nové posilovací metody rozvoje dominantních svalových skupin pro sprint

Characteristic of the new strength building Method for the development of dominant groups of muscles for sprint

Bc. Lukáš Lintimer

Posudek vedoucího práce

Diplomant předložil práci, ve které charakterizuje plyometrickou posilovací metodu rozvoje dominantních svalových skupin pro sprint. Téma bylo oproti původnímu zadání zúženo.

Diplomant je trenérem atletiky na sportovním gymnasiu v Plzni. Na řešení tématu diplomové práce úzce spolupracoval s Dr. Vychytilém, který na vývoji tohoto trenažéru pracuje již řadu let. Tyto typy trenažérů byly známy již od 70. let. Diplomant v teoretické části zpracoval poznatky literatury (39 zdrojů), diplomant použil schémata z dosud nepublikované práce dr. Vychytila. Diplomant provedl vstupní testování, zrealizoval posilovací trénink a výstupní testování s čtyřmi svými svěřenci.

V práci je podrobný o komentář získaných výsledků. V celku lze konstatovat, že došlo k nerovnoměrnému zlepšení výkonů ve sledovaných silových parametrech, ale toto zlepšení se nepromítlo do celkového sprinterského výkonu.

Práce je přehledná, má dobrou logickou strukturu, škoda, že se diplomant nepřidržel normy pro velikost a typ písma.

Používání neobvyklého posilování přispělo ke zvýšení motivace v tréninku a práce přinesla řadu dílčích poznatků s vlastním používáním trenažéru.

V Praze dne 3. 5. 2007

dr. Jitka Vindušková

Hodnocení: