

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Milan Šafařík

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Aprobace: TV – Bi

Datum odevzdání posudku: 3.5.2007

Vedoucí DP: PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vytvoření a ověření optimálního tréninkového plánu v soutěži Ocelový muž

Diplomová práce se zabývá problematikou silově vytrvalostního tréninku při přípravě na závody Ocelový muž. Jedná se o kombinaci tří disciplín – bench-press, shyby, leh-sed na 2 minuty. V prvních dvou disciplínách se jedná o dosažení co možná největšího počtu opakování. Proto jsou je tento silový trojboj možné charakterizovat jako silově vytrvalostní disciplínu.

V rozboru literatury prokázal autor velmi dobrý přehled literatury. Postupně se zabývá jednotlivými oblastmi tréninkového procesu, systematikou kondičních schopností a charakteristikou samotného závodu. Dostatečně zde využívá citace domácích i zahraničních pramenů.

V teoretické části práce se autor zabývá organizací výzkumu, při kterém chtěl ověřit účinnost sestaveného silového tréninku pro úplné začátečníky. Jedná se o jednoskupinový experiment, který měří zlepšení u poměrně malé skupiny probandů po šestiměsíčním tréninkovém zatížení. Ve výsledcích pak autor seznamuje čtenáře s výsledky měření, které souhrnně a přehledně zpracoval do grafů. Z výsledků jsou patrné velmi výrazné přírůstky ve všech třech disciplínách.

I přes některé formální nedostatky (různé řádkování odstavců, chyby v seznamu literatury, atd.) práce splňuje předpoklady diplomové práce a doporučuji ji k obhajobě.

Doplňující otázky k obhajobě:

- 1) Co soudíte o rychlosti zlepšení výkonů u jednotlivých probandů? Kdy odhadujete, že dojde ke zpomalení růstu výkonnosti?
- 2) Myslíte si, že lze tento typ tréninku uplatnit v tréninkové praxi i u jiných sportů?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: velmi dobře

PhDr. Radek Vobr, Ph.D. v.r.

.....
podpis

V Českých Budějovicích dne 3.5.2007

| | | | | |
|---------------------|---------|-------------|-------|-----------|
| Stupeň kvalifikace: | výborně | velmi dobře | dobře | nevyhověl |
|---------------------|---------|-------------|-------|-----------|