

Příloha k protokolu o SZZ č: .....

Diplomant: Eva Škáchová

Vysoká škola : Jihočeská Univerzita  
Pedagogická fakulta  
Katedra : tělesné výchovy a sportu

Aprobace: TV-Z pro ZŠ

Datum odevzdání posudku: 26. 1. 2009

Recenzent diplomové práce:  
Mgr. Pavla Dřevíková

## **POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE**

### **Tréninkový proces jako součást harmonického rozvoje zdravého sportovce (oblast atletických sprintů)**

Posluchačka Eva Škáchová předkládá diplomovou práci vypracovanou na téma „Tréninkový proces jako součást harmonického rozvoje zdravého sportovce (oblast atletických sprintů)“. Práce se skládá z teoretické části a návrhu ročního tréninkového plánu pro atletku sprinterku ve věku 18-20 let. Posluchačka si stanovila za cíl propojit v tréninkovém plánu vliv nejnovějších poznatků z oblasti sprintu a lidského zdraví.

Úvodní stránky práce neodpovídají předepsané normě. U strany bibliografické identifikace v anglickém jazyce se objevují gramatické chyby a název práce je zde uveden ve zkrácené podobě a pojem sportovec používá v plurálu.

V teoretické části rozebírá v jednotlivých kapitolách zdraví, zdravý životní styl, sport a kvalitu života, sportovní trénink a regenerační postupy a procedury ve sportu. Posluchačka nerozlišuje mezi přímými a nepřímými citacemi (např. s.22). V cíli práce je kladen důraz na shrnutí nejnovějších poznatků, proto tu postrádám poznatky čerpané z odborných domácích a zahraničních časopisů a webových stránek zabývajících se problematikou tréninku v atletice (např. měsíčník Atletika, oficiální stránky ČAS či IAAF). Posluchačka uvádí u pohybové rekreace pravidlo pro výpočet tepové frekvence, která by neměla být překročena jako „180/220 – věk za minutu“ (s.24) – u tohoto výpočtu se dostaneme do záporných hodnot již u ročního dítěte.

Podle navrženého tréninkového plánu nelze bez dalšího začít trénovat, protože se skládá pouze z příkladů třetích tréninkových mikrocyklů (3.týdny) každého cyklu a obecného

návodu na zvyšování a snižování dávek na další týdny. Posluchačka uvádí, že žádný tréninkový mikrocyklus není opakováním předchozího, ale nikde neuvádí příklad dvou po sobě jdoucích mikrocyklů. Popisuje jednofázový tréninkový plán atletky (sprinterky) ve věku 18-20 let, ale vzhledem k tomu, že nevím o jakou výkonnostní úroveň se jedná, nemohu posoudit tréninkové dávky a zatížení sportovce. Tréninkový plán není zpracován přehledně.

Za nejvýraznější nedostatek práce považuji skutečnost, že posluchačka neuvádí ani nediskutuje vliv vytvořeného tréninkového plánu sportovce na jeho harmonický vývoj a zdraví. Postrádám propojení a popsání aktuálních poznatků z oblasti zdraví v sestaveném tréninkovém plánu, které bylo jedním z cílů práce. V závěru práce posluchačka popisuje stanovený cíl diplomové práce, ale žádné konkrétní závěry o vlivu tréninkového procesu na zdraví sportovce neuvádí a odkazuje pouze na poznatky staré několik desítek let.

Přes uvedené nedostatky doporučuji práci k obhajobě s **doplňujícími otázkami:**

- Proč je strečink na konci tréninku zařazen pouze do některých tréninkových jednotek (přibližně jedenkrát týdně)? Z jakých důvodů jste strečink zařadila před vyklusání (s.49) a jindy po vyklusání (s.54)? Jakou funkci plní vyklusání a strečink v závěru tréninkové jednotky?
- Co konkrétně a jak ovlivnil Vámi navržený tréninkový plán zdraví a harmonický rozvoj atletky sprinterky věku 18-20 let?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: **dobře**

Mgr. Pavla Dřevíkovská, v.r.

.....  
podpis recenzenta diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 26.1.2009

Stupeň klasifikace :	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
----------------------	---------	-------------	-------	-----------