

Marek Lukáš: Trénink desetibojaře (posudek vedoucí práce)

Student předložil přepracovanou diplomovou práci. Přepracovaná verze se shoduje s původní diplomovou prací pouze v 55 %, jak je uvedeno v protokolu. Student doplnil teoretickou část práce informacemi z dalších devíti zahraničních zdrojů. V metodické části doplnil popis použitých OTU a STU. Přepracoval dílčí kapitoly ve výsledkové části. Rozšířil diskusi a závěry práce.

Student byl k výběru tématu plně motivován. Atletické kariéře vrcholového desetibojaře podřídil svůj studijní plán. Cílem práce bylo popsat vlastní výkonnostní vývoj, charakterizovat vlastní atletický trénink ve třech etapách tréninku a podrobněji analyzovat trénink v posledních třech ročních tréninkových cyklech. Dalším cílem bylo hodnocení posledních třech sezón, hledání příčin nevyrovnaných výsledků a odhadnutí svých dalších výkonnostních možností. Student navázal na téma své bakalářské práce, kde se zabýval problematikou techniky v atletických vícebojích a hledal rezervy pro vlastní výkonnostní pokrok.

Student plně využil podkladů uvedených v seznamu literatury. V teoretické části jsou zpracovány kapitoly týkající se struktury výkonu v desetiboji, tréninku desetiboje, identifikace talentu pro desetiboj. Dále jsou představeny výzkumy individuálních vývoje výkonů v desetiboji a zkoumání struktury desetibojařských výkonů.

Ve výsledkové části student velmi dobře popsal svůj výkonnostní vývoj, formou eseje popsal svůj počáteční trénink a trénink v etapě základní přípravy. Popsal svoji cestu od basketbalu a školní atletiky k výkonnostní a vrcholové atletice. Popsal rámcově svůj specializovaný trénink pod vedením trenérů Kupky, Dvořák a Černého. Podrobně jsou analyzovány tři roční tréninkové cykly pod vedením trenéra Karase. Bylo zjištěno, že jednotlivé roční tréninkové cykly se ve velké míře nelišily. Výkonnost měla až do závěrečného ročního tréninkového cyklu (2017/2018) stoupající tendenci, nicméně nebylo doposud dosaženo výkonu, který by odpovídal výkonnostnímu potenciálu. Kvalitnějších a vyrovnanějších výsledků je dosahováno spíše v individuálních startech než v desetiboji.

Práce má velmi dobrou odbornou úroveň. Práce je zajímavá pro mladé desetibojaře a pro trenéry vícebojů. Práce je přínosná svojí autentičností.

Hodnocení:

V Praze dne 3. 1. 2019

Jitka Vindušková, v.r.