

POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno posluchače	Marcela Vašťáková
Název bakalářské práce	Optimalizace sportovní přípravy dětí a mládeže ve veslování
Cíl práce	Hlavním cílem předkládané práce bylo navrhnout inspirativní tréninkový plán pro trenéry žákovských kategorií na základě literární rešerše. Tento plán by měl napomoci optimalizaci tréninkových metod, zabránit rané specializaci a předčasnému ukončení sportovní kariéry v pozdějším věku.
Vedoucí bakalářské práce	PhDr. Jan Busta, Ph.D.

Rozsah:

Stran textu	72, samotný text práce na stranách (9 – 68)
Literární zdroje	33 zdrojů
Tabulky, grafy, přílohy	21 tabulek, 2 obrázky

Náročnost tématu na:

	úroveň			
	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		X		
vstupní data a jejich zpracování		X		
použité metody			X	

Kritéria hodnocení práce:

	úroveň			
	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce			X	

samostatnost při zpracování tématu		X		
logická stavba práce		X		
práce s literaturou včetně citací		X		
adekvátnost použitých metod			X	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
stylistická úroveň		X		
nároky DP na podkladové materiály, konzultace		X		
zpracování výsledků, použití analýz			X	
využitelnost výsledků a námětů v praxi		X		

Doporučení/nedoporučení práce k obhajobě:	práci doporučuji k obhajobě
---	-----------------------------

Navržený klasifikační stupeň:	2
-------------------------------	----------

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Opodstatnění práce: Téma Optimalizace sportovní přípravy dětí a mládeže ve veslování je zcela určitě žádoucím a přínosným tématem v době, kdy se české veslování potýká s předčasným ukončováním kariéry mladých veslařek a veslařů. Přestože souvislost mezi ranou specializací a syndromem vyhoření lze těžko objektivně prokázat, v praxi na ni bývá často poukazováno. Předpokládáme, že dobře nastavená všeobecná/všestranná sportovní příprava má dvojitý efekt:

- a) Oddaluje monotónnost specifického tréninku, zamezuje předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů a psychického vyhoření.
- b) Všeobecně rozvíjí předpoklady sportovce, čímž vytváří ideální výchozí podmínky pro navazující intenzivní specifický trénink.

V české praxi jsou stále patrné značné rezervy ve všeobecné přípravě sportovců. Ta přitom pro veslaře představuje ohromný potenciál, protože veslování je zejména bioenergeticky/fyziologicky/kondičně determinovaný sport s poměrně jednoduchým lokomočním vzorcem a tedy i značnou přenositelností všeobecným tréninkem vybudované kondiční kapacity do specifického výkonu. Práce má na základě rešerše a komparace českého a britského systému navrhnout optimální tréninkový plán pro děti a mládež, který bude vycházet z konceptu tréninku odpovídajícímu vývoji či modelu dlouhodobého vývoje

sportovce (LTAD). Výsledkem by měly být konkrétní ukázkové plány (příkladové didaktické materiály).

Zpracování BP z odborného hlediska: Bakalářská práce má solidní rozsah a studentka v teoretických východiscích prokazuje poměrně slušné znalosti sportovního tréninku i celkový vhled do problematiky. Cíle jsou jednoduše a srozumitelně formulovány. Zásadnější výtku bych měl k metodice práce (kapitola 4: Metodika práce). V práci zcela určitě nebyla využita kvantitativní obsahová analýza a ani porovnání britského a českého systému bych nenazýval komparativní analýzou. Velmi jednoduše: na základě narativní literární rešerše a komparace systému sportovní přípravy v České republice a Velké Británii byly sestaveny ukázkové tréninkové plány, které by měly být didaktickou pomůckou nebo inspirací pro praxi. Další mé výtky směřují ke kapitole Výsledky. Samotné zpracování ukázkových tréninkových plánů postrádá shrnutí obecných tréninkových ukazatelů (OTU) a specifických tréninkových ukazatelů (STU) v tabelární formě. V kolonkách kategorizujících tréninkový efekt mi chybí kolonka pro aktivity zaměřené dominantně na rozvoj koordinace, mobility a flexibility (kam bychom řadili například gymnastiku nebo jógu). Zároveň se nemohu zbavit dojmu, že daná věková kategorie trénuje málo (4 – 5 hodin zatížení týdně nepovažuji za dostatečné v případě, že se v budoucnu má jednat o veslařskou elitu). Další chybu sledávám v tom, že závody nejsou zohledněny v celkovém součtu zatížení. Věková kategorie 13 – 14 let by zcela určitě mohla absolvovat významně vyšší objem zatížení. V plánech také postrádám systematicky pojatý silový trénink.

Zpracování BP z formálního hlediska: Bakalářská práce je z hlediska formálního zpracování na dobré úrovni. Přesto se v ní vyskytuje řada chyb pravopisného charakteru, které poukazují na nedostatečnou jazykovou korekturu. Formální nedostatek vidím v referenčním seznamu: opakovaně jsem upozorňoval na to, že je nutné využít citační normu APA a nechápu, proč se referenční seznam nachází v jakési hybridní formě všech možných citačních norem. Studentka pravděpodobně slepě věřila citačnímu programu, který jí podobný seznam vygeneroval. Tuto chybu považuji za formální, protože samotné citace lze ve všech případech dohledat a referenční seznam obsahuje veškeré potřebné indikátory.

Spolupráce se studentkou: Studentka se mnou svou BP pravidelně konzultovala, v posledních dvou měsících jsme se scházeli prakticky každý týden. Na úkolech pracovala samostatně a je vidět, že si prostřednictvím BP dobře osvojila základy teorie sportovního tréninku. Bohužel, odevzdání na poslední chvíli neumožnilo odstranit některé nedostatky práce, které vedou ke sníženému hodnocení.

Bakalářskou práci Marcely Vašťákové doporučuji k obhajobě s výslednou známkou 2.

Výsledky kontroly textu jsou v souladu s Opatřením děkanky č. 4/2020.

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Jan Busta, Ph.D.

V Praze dne:

1. 6. 2024

Podpis:

