

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Matěj Sichrovský
Název práce	Silový trénink pro rozvoj akcelerace
Cíl práce	Cílem práce bylo vytvořit přehlednou rešerši odborné literatury a studií v oblasti rozvoje akcelerace pomocí silového tréninku. V praktické části vybrat vhodné silové cviky a sestavit tréninkový plán v rámci tréninkového cyklu.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Jan Feher
Oponent bakalářské práce	Mgr. Linda Mejsnarová, Ph.D.

Rozsah práce	
stran textu	39
literárních pramenů (z toho cizojazyčných)	44 (43)
tabulky, grafy, přílohy	5, 0, 0

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti			X	
praktické zkušenosti			X	
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování			X	

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		X		
logická stavba práce		X		
práce s českou literaturou včetně citací		X		
práce se zahraniční literaturou včetně citací		X		
adekvátnost použitých metod		X		
hloubka provedené analýzy			X	
stupeň realizovatelnosti řešení			X	
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)			X	
stylistická úroveň			X	
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy		X		
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.		X		
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		X		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části DP (tabulky, grafy, propočty apod.)	X			

PRÁCE JE DOPORUČENA K OBHAJOBĚ.

Navržený klasifikační stupeň: dobře

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Student svou literární rešerši rozdělil na dvě části. V první se zabývá akcelerací z biomechanického a fyziologického hlediska. Tato část je logicky a přehledně úspořádaná. Překlad je srozumitelný. Ve druhé části se pak věnuje silovému tréninku. V této části je v některých pasážích překlad poměrně „krkolomný“. Například „*složený trénink*“ (str. 24), „*fyziické kvality*“ (str. 24), „*...snížení času ve sprintech...*“ (str. 29), „*vertikální skok v běhu*“ (str. 22), nebo je zvolen nevhodný slovosled či špatné skloňování slov (např. „*cílem studie bylo prozkoumat účinky různých kombinací silového tréninku na hráče házené...*“ (str. 24), „*...může zlepšit sprinterský výkon u vysokoškolských sportovců po dobu 8 týdnů*“ (str. 24), „*u nízkého startu v blocích*“ (str. 10). Tyto chyby mohou mít za následek nepochopení textu čtenářem. Student dokonce použil termíny, které, si trůufám říct, v oblasti sportovního tréninku v češtině neexistují (str. 46 „*intenzivní síla*“).

Kapitolu „*Studie tréninku na rozvoj maximální síly*“ bych nazvala jinak, jelikož autor prezentuje výzkumy, které se zabývají různými druhy silových tréninků a jejich vlivem nejenom na akceleraci.

Cíl práce mohl být definován vhodněji. Literární rešerše je použitá metoda, ne cíl práce. Dále v metodologické části práce mohl autor úvest, o jaký typ rešeršní práce se jedná, za jaké časové období byly články vyhledávány, a podle jakých kritérií byly vybírány.

Student se nevyvaroval drobných chyb v citování. Na stranách 18, 25 a dále i ve výsledkové části jsou chybně citované obrázky (odkazy na internetové zdroje uvádíme až v seznamu literatury. Před odkaz v seznamu literatury se obvykle píše „*Dostupné z...*“).

Někde bych volila jiná slova – např. místo „*úspěšné zlepšení akcelerační fáze*“ raději zrychlení akcelerační fáze, místo „*pozitivní vliv k rozvoji akcelerace*“ raději pozitivní vliv na rozvoj akcelerace.

V diskusi autor jmenuje články, které potvrdily, že rozvoj maximální síly má pozitivní vliv na zrychlení akcelerační fáze. Nicméně, zařadil zde i výzkum od autorů Talpey a spol. (2016), kde tento vliv nepotvrdili. Byla bych opatrná i s tvrzením, že se tyto výzkumy zaměřovaly na maximální sílu, jak jsem již poznamenala výše.

I přes výše uvedené připomínky se však autorovi podařilo nastítnit důležitost silového tréninku pro rozvoj akcelerace. V další části práce pak prezentuje konkrétní silová cvičení a zařazuje je do tréninkových plánů v rámci ročního tréninkového cyklu. Tuto část hodnotím kladně. Student ukazuje, že své vědomosti dokáže využít v praxi.

Bakalářská práce splňuje požadavky na tento druh práce a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Je rozdíl mezi rychlou a výbušnou silou? Zdá se, že ve své práci používáte tyto dva pojmy jako synonyma.
2. Ve Vašem plánu silového tréninku v přípravném období klesl počet opakování (u cvičení dřep s elevací pat, mrtvý tah a boční výstup na lavičku s činkou) v posledním osmém týdnu na 5×1 (s odporem 100% RM) a v prvním týdnu předzávodního období se počet opakování u těchto cviků zvýšil na 3×10 (s odporem 75%-85% RM). Vysvětlete, prosím, tuto výraznou změnu v tréninku v takto krátkém časovém období.

V Praze dne 11. 6. 2024