

POSUDEK OPONENTA MAGISTERSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce:

Prof. PhDr. Soňa Jandová, Ph.D.

Jméno diplomanta:

Sabina Duchoslavová Bc.

Jméno oponenta práce:

PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar Ph.D.

Název diplomové práce:

Zásobník plyometrických cvičení pro atlety s různým zaměřením

Cíl práce:

Cílem diplomové práce je vytvořit zásobník plyometrických cvičení pro jednotlivé atletické specializace, který bude sloužit trenérům a atletům jako nástroj pro efektivní trénink zaměřený na rozvoj výbušné síly. Práce zahrnuje popis jednotlivých cvičení, jejich správné provedení, časté chyby a svalové skupiny, které se nejvíce aktivují. Tento zásobník umožní cílenější plánování tréninkových jednotek, přispěje ke zlepšení výkonu a prevenci zranění

1. Rozsah:

* stran textu	90
* literárních pramenů (cizojazyčných)	21/9 + 4 internet. zdroje
* tabulky, grafy, přílohy	30 obr.

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti	x		
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce		x		
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu	x			
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)		x		
stylistická úroveň		x		

4. Využitelnost výsledků práce v praxi:

nadprůměrná

průměrná

5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Zpracované téma je autorce, která se atletikou dlouhodobě zabývá velmi blízké. Stále častěji využívaná plyometrická cvičení jsou tohoto pohledu velmi aktuální problematikou.

Kapitoly 1 - 4 jsou dobře zpracovány a mají vesměs souvislost s tematikou práce. Jsou provázány i s následujícími částmi práce. Autorka fundovaně pracuje s použitou literaturou, kterou cituje v souladu s normou. Seznam literatury obsahuje zasvěceně vybrané knižní tituly i internetové zdroje. Postrádám podrobnější analýzu a hodnocení vybraných zdrojů s obdobnou tematikou. Uvítal bych také, kdyby kapitola o použitých metodách byla rozpracovanější. Vzhledem k charakteru práce nejsou formulovány pracovní hypotézy ani výzkumné otázky. Cílem práce vypracovat zásobník plyometrických cvičení pro jednotlivé atletické specializace. Za tento zásobník lze zřejmě považovat kapitoly 7 – 8, kde jsou logicky a velmi pečlivě uspořádána erudovaně vybraná cvičení. Bohužel kapitolu, která by nesla přímo název „Zásobník plyometrických cvičení“ jsem v práci hledal marně. V Diskusi a závěru najdeme praktická a cenná doporučení pro trenérskou a částečně i učitelskou praxi.

Celkově mohu konstatovat, že text předkládaný Sabinou Duchoslavovou vyhovuje požadavkům kladeným na magisterskou diplomovou práci.

Otázka K obhajobě: Jak lze plyometrická cvičení využít ve školní tělesné výchově ?

6. Navržený klasifikační stupeň**Datum: 2.1. 2025**

podpis