



POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce:

Prof. PhDr. Soňa Jandová, Ph.D.

Jméno studenta:

Bc. Sabina Duchoslavová

Název 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.

1. Rozsah:

* stran textu	88
* literárních pramenů (cizojazyčných)	21 (11) + int. zdroje: 7
* tabulky, grafy, přílohy	1 tabulka, 43 obrázků

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			
samostatnost diplomanta při zpracování 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



5. Vyhodnocení podobnosti práce (%):

7 %

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

Téma práce je aktuální, poukazuje na současný trend využívání plyometrických prostředků v tréninkové praxi atletů a navrhuje možná cvičení s různými pomůckami i bez nich. Diplomantka podrobně prostudovala aktuální dostupné literární zdroje, čímž získala komplexní přehled o zvoleném tématu. Poté **vhodně volí cíl práce**. Práce má čistě metodický charakter, pokud by měla mít návaznost, bylo by vhodné provést komparativní studii sledující efekt navrhovaných cvičení. Samotný přínos práce vidím především v jejím praktickém přesahu, a to do výuky především na středních školách se sportovním zaměřením, dále do tréninkového procesu mladých, ale i dospělých atletů. Práce je pojata velmi komplexně, uvedená cvičení jsou logicky řazena, jsou podrobně popsána včetně zapojovaných svalů. Velmi cenné je také uvedení nejčastějších chyb, ke kterým by mohlo u sportovců docházet. To dokládá autorčinu zainteresovanost danou problematikou a odráží se zde i její letitá atletická minulost. Na závěr autorka uvádí souhrnná doporučení pro zařazení plyometrie do tréninkového procesu mladých atletů.

Po formální i obsahové stránce **předložená práce splňuje požadavky na DP na PedF UK**. Celkově hodnotím práci jako velmi zdařilou a v případě úspěšné obhajoby doporučuji práci na ocenění.

Otázky k obhajobě:

1) Jaký je Váš názor na zařazení plyometrie u dětí na ZŠ?

7. Navržený klasifikační stupeň

Datum: 6. 1. 2025

podpis