

Veselý Vítězslav: Trénink oštěpaře – hodnocení vlastního výkonnostního vývoje a tréninku
(posudek vedoucí práce)

Student, mistr světa v hodu oštěpem 2014, několikanásobný vítěz diamantové ligy splnil zadání diplomového úkolu. Pracoval dlouhodobě, systematicky s důkladností sobě vlastní.

Prostudoval odbornou literaturu a zpracoval teoretickou část, kterou rozdělil do pěti hlavních kapitol. Charakterizoval disciplínu hod oštěpem z hlediska faktorů struktury sportovního výkonu. V další kapitole charakterizoval trénink oštěpaře, hlavně jednotlivé etapy tréninku. V charakteristice struktury tréninku vychází z vymezení úkolů pro jednotlivá období ročního tréninkového cyklu.

Zhodnotil svoji dosavadní kariéru, svůj dosavadní výkonnostní vývoj. Zpětně zhodnotil důležitá období. V práci si položil tyto otázky: „Byla dynamika rozvoje výkonnosti v hodu oštěpem přiměřená? Jaký typ tréninku mě dovedl k účasti na MS juniorů? Podaří se mi vystopovat příčiny zranění, kvůli kterému jsem musel kariéru přerušit? Dokážu zjistit změny ve strategii osmiletého výkonnostního tréninku?“. V práci na ně dokázal odpovědět a velice zdařile je vystihl v abstraktu práce.

Práce má velmi dobrou odbornou úroveň, je cenná svojí autentičností. Je přínosná pro všechny trenéry a sportovce v individuálních sportech jako příklad úspěšné sportovní kariéry.

Hodnocení:

V Římě 9. 9. 2015

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.