

Posudek oponenta DP

Jméno studenta: Bc. Jan Mašek

Název práce: Efekt unilaterálních a bilaterálních kontrolovaných excentrických kontrakcí na kondiční připravenost hráčů ledního hokeje v kategoriích U17 a U20

Student Bc. Jan Mašek ve své DP popisuje zajímavou a aktuální problematiku zaměřenou na unilaterální a bilaterální excentrické kontrakce u vybraných hráčů LH v rámci kondiční přípravy.

Teoretická část obsahuje poměrně dobře a logicky na sebe navazující kapitoly mající úzkou souvislost s probíranou problematikou. Rovněž použitá terminologie je z větší části na nadprůměrně úrovni. Cituje zde i ze širokého novějšího portfolia domácích i zahraničních autorů. Je jen škoda, že se student nevyvaroval zbytečných drobných chyb v podobě nejednotné citační normy a rozdílných mezer (tečky na koncích vět u citací často vůbec neřeší, např. strana 12, 13, 14 atd., popř. velká a malá písmena jako na straně 42 čr...), nebo uvádí špatný rok vydání publikace (např. obr. 2). V DP jsem nikde nenalezl seznam zkratk. Kvalitně napsaný text ruší na některých místech drobné chyby jako např. na straně 18 časové údaje 5-6 vteřin, 10 sekund, 0 s. Bylo by dobré tyto hodnoty mít v celém textu sjednocené. Student má v teorii uveden nadprůměrný počet obrázků, tabulek a grafů, které jsou až na výjimky (např. obr. 4) dobře ocitovány i v textu.

Výzkumná část je napsána velmi erudovaně a ukazuje na vyspělost studenta psát odborně-vědecký text. DP obsahuje poměrně dobře sepsané cíle, hypotézy i úkoly práce včetně popisu postupu při získávání potřebných dat. Metodika je zvolena adekvátní a postup při hodnocení výsledků rovněž považuji za správný. Trochu jsem se obával, jestli student zvládne vyhodnotit tolik naměřených dat, jelikož vytyčených úkolů má opravdu hodně. Proto drobné chyby v terminologii jako cvičení s vlastní vahou místo hmotností, dopad místo doskok, délka výskoku místo skoku nebo některé anglické termíny bez českého překladu jako „nordic curl“, „bulharský split dřep“ nesnižují kvalitu výzkumné části.

V diskuzi a závěru student přehledně shrnuje svá zjištění včetně důležitého popisu limitací DP. V přílohové části pak čtenáři naleznou i fotodokumentaci popisovaných cvičení u obou intervenčních skupin.

Je skutečně škoda, že se student nevyvaroval mnoha drobných chyb, které částečně ruší poměrně dobrý dojem z obsahu textu.

Rozsahem i obsahem práce splňuje nároky kladené na DP, proto jí doporučuji k obhajobě.

Návrh známky výborně/velmi dobře

Otázky k obhajobě:

1. Co přesně testuje běh na 1500 m?
2. Vysvětlete, jaký druh silových schopností se testoval u kapitoly 6.1., kde máte uveden otazník. K tomu přidejte vysvětlení rozdílu mezi plyometrií a výbušnou silou.
3. Jaké doporučení pro trenéry LH u daných kategorií má vaše zjištění? Jaký poměr uni/bilaterálních cvičení by měl v přípravě hráčů LH dle vašeho názoru být? A lze říci, že zjištění budou platit i pro mladší či straší hráče nebo stejně staré hráčky LH?

V Praze 17.8.2024

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě