

Pedagogická fakulta
Univerzita Hradec Králové

Hodnocení diplomové práce – posudek oponenta

Jméno studenta: Lukáš Stehlík

Studium: Učitelství pro střední školy – základy společenských věd/ Učitelství pro střední školy
– tělesná výchova

Název práce: Silová a technická zimní příprava hráčů golfu se zaměřením na vybrané věkové
kategorie

Vedoucí: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, UHK

Oponent: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Aktuálnost, závažnost a náročnost tématu: téma je aktuální

Zaměření práce: teoretická

Rozsah práce: 49 stran

Struktura, formální a stylistická úroveň práce: struktura odpovídá; formální stránka
odpovídá

Syntéza poznatků (literární rešerše): nedostatečná

Formulace výzkumného problému, otázky, hypotézy, cíle práce: odpovídá

Metodika (výzkumné metody, soubor, sběr dat): neodpovídá

Výsledky a diskuse: neodpovídá

Využitelnost v praxi: velmi nízká

Konkrétní připomínky k práci:

Anotace: v anglickém překladu se objevuje více nepřesností a nesprávně použitých výrazů

Úvod: mohl být doplněn konkrétními čísly s počty golfistů a jejich narůstajícího počtu

Teoretická část:

V celém textu jsou neprávne uvedeny citace s velkými písmeny.

Při zpracování teoretického podkladu (kapitola o zimní přípravě) pro praktickou část autor používá jeden obecný zdroj a tři specifické zaměřené na golf (spojené s Býmou). Jedná se o tuzemské zdroje a jejich počet je velmi nízký. Bylo by vhodné použít další zdroje, které se zabývají touto problematikou.

Např.

Smith CJ, Callister R, Lubans DR. A systematic review of strength and conditioning programmes designed to improve fitness characteristics in golfers. *J Sports Sci.* 2011;29(9):933-943. doi:10.1080/02640414.2011.571273

Alvarez M, Sedano S, Cuadrado G, Redondo JC. Effects of an 18-week strength training program on low-handicap golfers' performance. *J Strength Cond Res.* 2012;26(4):1110-1121. doi:10.1519/JSC.0b013e31822dfa7d

Sung DJ, Park SJ, Kim S, Kwon MS, Lim YT. Effects of core and non-dominant arm strength training on drive distance in elite golfers. *J Sport Health Sci.* 2016;5(2):219-225. doi:10.1016/j.jshs.2014.12.006

Parker J, Lagerhem C, Hellström J, Olsson MC. Effects of nine weeks isokinetic training on power, golf kinematics, and driver performance in pre-elite golfers. *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2017;9:21. Published 2017 Dec 11. doi:10.1186/s13102-017-0086-9

Lephart SM, Smoliga JM, Myers JB, Sell TC, Tsai YS. An eight-week golf-specific exercise program improves physical characteristics, swing mechanics, and golf performance in recreational golfers. *J Strength Cond Res.* 2007;21(3):860-869. doi:10.1519/R-20606.1

Hellström J. Competitive elite golf: a review of the relationships between playing results, technique and physique. *Sports Med.* 2009;39(9):723-741. doi:10.2165/11315200-000000000-00000

Evans K, Tuttle N. Improving performance in golf: current research and implications from a clinical perspective. *Braz J Phys Ther.* 2015;19(5):381-389. doi:10.1590/bjpt-rbf.2014.0122

Torres-Ronda L, Sánchez-Medina L, González-Badillo JJ. Muscle strength and golf performance: a critical review. *J Sports Sci Med.* 2011;10(1):9-18. Published 2011 Mar 1.

Dále by bylo vhodné využít autory, kteří se zabývají přímo periodizací (Issurin, Bompa, Zatsiorsky, Verkhoshansky apod.)

Na bližší ukázkou a další použití byla vybrána bloková periodizace, není vysvětleno, proč je vhodnější oproti jiným druhům nebo proč autor vybral právě ji.

Cíl práce, úkoly: cíle práce jsou stanoveny jasně a srozumitelně.

Metodika: bylo by vhodné uvést, jakým způsobem autor vyhledával informace. Pravděpodobně nevyužil databáze Scopus, WoS, Pubmed apod.

Pohybový plán

- Není zcela jasná struktura (silové jednotky jsou zařazeny 1x až 3x týdně, bez určitého systému)
- Není jasné konkrétní složení tréninkových jednotek (výběr a kombinace cviků)
- Není jasné, jak bude přesně probíhat zmíněná periodizace
- Autor uvádí, že „volné“ dny jsou vhodné pro zařazení vytrvalostní, rychlostní nebo jiné přípravy. Nelze souhlasit s tím, že volný den může být libovolně nahrazen velmi specifickou tréninkovou jednotkou na rozvoj rychlosti, vytrvalosti apod.
- Dynamická síla je rozvíjena pouze specificky pomocí „cvičení imitující golfový švih“. Bylo by vhodné vysvětlit, proč není rozvíjena i obecně.
- Samostatná jednotka na posílení prsního svalstva je velmi nestandardní a musí být zdůvodněna.
- Kromě 19. týdne není žádný týden pojat stylem „deload“, což je na období 20 týdnů nestandardní. Bylo by vhodné jej zařadit nebo zdůvodnit jeho vynechání.
- V textu je opakovaně zdůrazněna důležitost vytrvalostních schopností pro hráče golfu. V plánu nejsou zahrnuty a není vysvětleno proč.
- Není popsáno, co je obsahem jednotek „regenerace“

Popis periodizace není vhodně napsaný – navyšování o 2-3% 1 RM je u některých cviků nereálné a není zřejmé, jakým způsobem to bylo myšleno. Navíc by musel u všech cviků testovat 1 RM (pokud by byl výpočet teoretický, hrozí velké zkreslení), což nezamýšlel a ani by to nebylo vhodné. „Zvýšení zatížení a snížení objemu cvičení je individuální podle potřeb daného jedince“ – zavádějící, příliš obecný pokyn, který není zcela vhodný.

Cvičení na rozvoj svalové síly u golfistů

- Opakování u jednotlivých cviků se pohybují od 4 do 13, není uvedeno proč. Podobně se liší i sériemi. Tyto údaje jsou mimo jiné závislé na složení tréninkové jednotky nebo fázi periodizace.
- Jen u některých cviků je použit procentuální přepočít z 1 RM
- Použití přepočtu z 1 RM je u většiny cviků nepřesné a nevhodně použité (např. Kick back, abdukce na stroji)
- Není zřejmé, proč by měl být dvojhlavý s. pažní posilován v zatížení 80% a trojhlavý s. pažní 69% 1 RM

- Vzhledem k rotační povaze golfového úderu by bylo vhodné použít cviky na posílení stability ve stoje, případně využít antirotační cviky
- Bylo by vhodné uvést, jakým způsobem by měl silový plán vyrovnávat/kompenzovat jednostranné zatížení při golfu – to souvisí s výběrem cviků, složení tréninkových jednotek i periodizací.

Výsledky a diskuse: Bylo by vhodné diskutovat použité zdroje nebo „cestu“ pro vytvoření tréninkového plánu včetně případných limitací (výběr metod, cviků, periodizace atd.).

Nelze souhlasit s tvrzením na str. 59 „...zásobníku silových cvičení, ze kterých si mohou daní cvičenci/trenéři vybrat vhodné cviky na určitou svalovou skupinu a složit tréninkovou jednotku uvedenou v pohybovém plánu..“. Nemělo by být na laicích (v silovém a kondičním tréninku) aby si sami sestavovali tréninkové jednotky – výběr cviků je jednou z podstatných částí, se kterou souvisí efektivita, prospěšnost nebo naopak určité riziko.

Závěr: obsahuje přehledné shrnutí, která však navazuje na výše uvedené nedostatky.

Referenční seznam odpovídá požadované normě APA.

Výsledek: Práci nedoporučuji k obhajobě

Navrhované výsledné hodnocení:

Otázky k obhajobě:

Jaké jsou výhody (nevýhody) zvolené blokované periodizace?

Zdůvodněte odlišné počty opakování a sérií u zásobníku cviků.

Proč je zařazena samostatně tréninková jednotka na posílení prsního svalstva?

Uveďte příklad sestavy na posílení horních končetin a zad.

PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

V Hradci Králové 10. 08. 2020

