



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Posudek **oponenta** bakalářské práce

Jméno studenta: Vít Heger

Studium: Základy techniky a tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Název práce: Domácí kondiční příprava florbalistů v době pandemie koronaviru Covid-19

Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

Oponent práce: PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu

Cíl práce: Cílem práce je vytvoření optimálního tréninkového plánu pro kategorii juniorů z florbalového klubu FbC Hradec Králové uzpůsobeného k distanční formě realizace. Cílem je rozvoj kondičních schopností, především krátkodobé vytrvalosti, rychlosti a akceleraci.

Zaměření práce: teoreticko - empirická

Rozsah práce: 58 stran

Kritérium	Podíl bodů na hodnocení	Hodnocení
Syntéza poznatků (vhodnost, aktuálnost)	20	10
Formulace cíle, VO, příp. hypotéz práce	5	3
Metodologie a její adekvátnost	20	10
Zpracování výsledků	15	3
Závěry a diskuze	15	8
Přínos pro praxi (přínos pro obor)	10	4
Naplnění citační etiky (norma)	5	5
Jazyková úroveň (gramatika, stylistika)	10	7
Celkem	100	50

**Hodnocení "0 b." u jakékoli z kategorií a celkové skóre pod 60 b. je důvodem pro nedoporučení práce k obhajobě.*

Konkrétní připomínky k práci:

V anglickém překladu anotace jsou hrubé chyby.

Font Obsahu je odlišný od zbytku práce.

Teoretická část obsahuje pasáže, které nesouvisí se zaměřením práce: historie florbalu ve světě, v ČR; adolescence z pohledu psychologie; pohybová aktivita adolescentů; Covid-19 a jeho dopad na sport (většina informací).

Teoretický přehled postrádá jakékoliv odborné články z oblasti florbalu. Obecný popis metod rozvoje motorických schopností je v pořádku, ale přenos na florbal je vágní a vychází spíše z autorových dojmů.

Osobně bych považoval za přínosnější uvést koncept LTAD nebo podobné a propojit obecná východiska se zaměřením práce.

Praktická část:

Cíl práce se neshoduje s cílem uvedeným v zadání bakalářské práce.

Úkol a) nastudovat odborné texty nelze považovat za splněný

Úkol f) aplikovat jednotky v praxi sportovního tréninku – není v práci uvedeno

Tréninkový plán obsahoval celkem 32 TJ – z toho 10 je popsáno v práci a u 3 jsou uvedeny reflexe. Nepůsobí to logicky a ani to není zdůvodněno. Očekával bych, že pokud má mít práce co největší praktický přesah, budou podrobně popsány všechny TJ.

„V červenci byly využity podobné tréninkové jednotky pouze s vyšším objemem či intenzitou.“ – takové informace jsou zásadní a nelze nechat na čtenáři, aby si je domýšlel.

V práci chybí popis periodizace (i přesto, že je popisována v teoretické části). Autor uvádí, že TJ nejsou shodné v průběhu přípravy – není jasné, na jakém principu byly tyto změny prováděny.

Uvedené tréninky pro rozvoj krátkodobé vytrvalosti necílí přímo na tuto schopnost. Obecně použití označení „krátkodobá vytrvalost“ je v kontextu florbalu a podobných sportů zavádějící a matoucí. Je vhodné spíše pro atletické disciplíny apod.

Tréninkový plán postrádá TJ, která by byla dominantně orientovaná na rozvoj síly. Bylo by vhodné to zdůvodnit (kruhový není ideální alternativou). Sestavení kruhových tréninků není optimální – nesymetricky zatěžuje pohybový aparát, nejsou zohledněny zdravotní aspekty (např. na bázi doplňkových cviků). V komentáři je doplněno: „udržet konstantní rychlost“ – vzhledem k obsahu jednotky to nedává smysl.

Dále nejsou zařazeny TJ na rozvoj dominantně aerobní vytrvalosti. Opět by bylo vhodné zdůvodnit.

Závěr obsahuje pasáže vhodné spíše do diskuse.

„Dvoutměsíční tréninkový proces zajistil rozvoj cílených motorických schopností...“ – toto nebylo sledováno a nelze vycházet z pocitu trenérů.

Literatura: Neshoduje se Bompá (1999)

Otázky k obhajobě:

Práci **nedoporučuji** k obhajobě.

Cíl práce: nesplněný

Navrhované výsledné hodnocení

.....

PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

V Hradci Králové dne 19.7.2022