

VÝBĚR ZÁVĚREČNÝCH PRACÍ, KTERÉ BYLY OBHÁJENY NA FAKULTĚ SPORTOVNÍCH STUDIÍ MASARYKOVY UNIVERZITY V LETECH 2020-2024 A SVÝM PŘESAHEM MOHOU POMOCI V PRÁCI TRENÉRŮ ATLETIKY

Seřazeno abecedně dle názvu

Analýza tepové frekvence maratónce

Autor: Miroslav Ďurík, vedoucí práce: Mgr. Martin Sebera, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/gcryx/>

Diplomová práce se zabývá problematikou analýzy srdeční frekvence během maratónu. Práce se skládá z komplexní syntézy znalostí, jejímž cílem je poskytnout čtenáři co nejvíce teoretických znalostí o zátěžové fyziologii během maratónského výkonu. Součástí syntézy poznatků je také shrnutí hlavních determinantů ovlivňujících maratónský výkon, které jsou v práci také podrobně popsány. Praktickou část práce představuje případová studie, jejímž cílem je porovnání získaných funkčních metrik pomocí zátěžové spiroergometrie s hodnotami naměřenými v terénu během vybraného maratónského výkonu.

Analýza tréninkových metod rozvoje odrazových schopností

Autor: Vít Horák, vedoucí práce Mgr. Eduard Hrazdíra, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/nyo4e/>

Cílem diplomové práce je analýza tréninkových metod pro rozvoj odrazových schopností. Tyto metody jsou metoda dynamického úsilí, metoda plyometrická, metoda kontrastní a metoda izokinetická. V syntéze poznatků jsou nejdříve objasněny samotné odrazové schopnosti s následným popisem tréninkových metod. Dále jsou také uvedeny dvě pomocné tréninkové metody, a to trénink HSSP (hluboký stabilizační systém páteře) a trénink flexibility, které by mohly přidat pozitivního efektu při využití s primárními metodami rozvoje odrazových schopností. Dále je uvedena empirická část, kde je soubor studií zabývajících vlivem uvedených tréninkových metod na odrazové schopnosti. Byl zjištěn pozitivní vliv všech primárních tréninkových metod rozvoje odrazových schopností. Zároveň byl zjištěn aditivní pozitivní vliv dynamického strečinku a tréninku HSSP. Obě aditivní metody mohou být jednoduše přidány do tréninkové jednotky k primárním tréninkovým metodám. Dále jsou v diskuzi rozebrány výsledky studií a tréninkové metody jsou mezi sebou porovnány. Nejlepších výsledků dosáhly metoda kontrastní a metoda dynamického úsilí s mírnou pravděpodobnou převahou metody dynamického úsilí, pokud je prováděna pomocí vzpěračských cviků.

Aplikace plyometrického tréninku před závodním obdobím u běžců na 800 m

Autor: Antonín Lakota, vedoucí práce: PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/d6z9v/>

Diplomová práce se zabývá vlivem plyometrického intervenčního programu na odrazové schopnosti běžců na 800 m před jejich závodním obdobím. Osm probandů absolvovalo osmítýdenní plyometrickou intervenci. Z našich výsledků vyplývá, že klíčem k úspěchu je vysoká míra specifity plyometrických cviků, ať už z hlediska délky kontaktu s podložkou, hlavního důrazu na hlezenní kloub nebo horizontální vedení odrazů. V tréninkové praxi by bylo žádoucí periodicky monitorovat nejen sílu odrazu a délku kontaktu s podložkou, ale také vliv plyometrického tréninku na spotřebu kyslíku při testech na běžeckém trenažeru. Považujeme za velmi výhodné v přípravném období běžců nejdříve zařadit do přípravy odporový trénink, na který pak plyometrický trénink naváže. Případně je možné plyometrický a odporový trénink aplikovat paralelně během celého ročního tréninkového cyklu.

Četnost výskytu zdravotních komplikací u atletů výkonnostní úrovně

Autor: Bc. Darina Křenková

Odkaz: <https://is.muni.cz/th/uujd3>

Cílem práce je pomocí metody dotazování zjistit četnost výskytu zdravotních komplikací u atletů/atletek výkonnostní úrovně a tato data konfrontovat s informacemi o struktuře jejich tréninkových jednotek a způsobu regenerace. Jedná se pouze o skupinu běžců. Zkoumaný vzorek tvořilo 10 mužů a 10 žen různého věku. Podmínky pro zařazení do výzkumu byly členství v klubu, pravidelná účast na závodech v atletických ligách a minimálně 4 tréninkové jednotky týdně. Pro sběr informací byly použity dotazníky týkající se ženské a mužské triády, energetických příjmu a další. Doplněny byly individuálními polostrukturovanými rozhovory

Efekt kompenzačního intervenčního programu na stav pohybového aparátu u atletů

Autor: Mgr. Michaela Buchtová

Odkaz: <https://is.muni.cz/th/ajghe>

Diplomová práce obsahuje teoretické poznatky z atletiky, konkrétně skoku dalekého. Cílem práce je formou případové studie a polostrukturovaného rozhovoru ověřit vliv osmi týdenního intervenčního programu na pohybový aparát a funkčnost svalů dolních končetin a zad u čtyř testovaných osob. Kompenzační program obsahuje protahovací cvičení, které budou prováděny šestkrát do týdne. Cviky byly zařazeny na základě vstupní diagnostiky a svalových testů, testy byly také prováděny v polovině programu, tedy po čtyřech týdnech a na konci, po osmi týdnech

Kinematická analýza hodů oštěpem

Autor: Martin Konečný, vedoucí práce: Mgr. Martin Sebera, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/ipjty/>

Bakalářská práce se zabývá 2D kinematickou analýzou hodů oštěpem. Analýza se zaměřila konkrétně na oštěpaře Martina Konečného s osobním rekordem 73,27m. Analýza techniky hodů oštěpem byla provedena pomocí softwaru Kinovea.org. Analyzováno bylo 13 odhodových parametrů. Výsledky analýzy byly srovnány se světovými oštěpaři, konkrétně s Jakubem Vadlejchem, Magnusem Kirtem, Thomasem Röhlerem, Terem Pitkämäkim a Andreasem Thorkildsenem.

Klasifikace a hierarchizace tréninkových prostředků v přípravě oštěpařů

Autor: Iveta Mocharová, vedoucí práce: PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/gvmoq/>

Bakalářská práce je zaměřena na klasifikaci a hierarchizaci prostředků v přípravě oštěpařů. V první části práce systematizujeme poznatky z oblasti míry specifčnosti tréninkových prostředků, užívaných v tréninku oštěpařů. Praktická část práce představuje analýzu informací, identifikovaných v rámci průzkumu využití tréninkových prostředků v uvedených oblastech a v jednotlivých obdobích přípravy oštěpařů. Z výsledků vyplývá, že klasifikaci a hierarchizaci tréninkových prostředků převážná většina dotázaných oštěpařů zná (92 %), stejně tak většina (88 %) rozlišuje při plánování tréninkového zatížení prostředky pro rozvoj pohybových schopností a dovedností dle míry jejich specifčnosti. Předpokládáme, že zjištěné poznatky mohou sloužit trenérům a jejich svěřencům v plánování přípravy oštěpařů.

Komparace ega a úkolové orientace u atletů a hráčů kolektivních sportů

Autor: Bc. Monika Trojanová

Odkaz: <https://is.muni.cz/th/s6ik1/>

Bakalářská práce se zabývá komparací ega a úkolové orientace u atletů a hráčů kolektivních sportů. Cílem výzkumu je zjistit a následně porovnat motivační orientaci u sportovců v individuálním a kolektivním sportu pomocí standardizovaného dotazníku TEOSQ. Teoretická část obsahuje informace z odborné literatury, které jsou potřebné pro pochopení různých významností osobností ve sportu. V praktické části je zvolen standardizovaný dotazník TEOSQ. Výsledky neprokázaly statisticky významné rozdíly u motivační orientace mezi individuálním a kolektivním sportem a také neprokázaly statisticky významný vliv pohlaví na motivační orientaci ve sportu. Z výsledků je také patrný minimální rozdíl u orientace na úkol, kdy je vyšší u atletů než hráčů kolektivní her, avšak rozdíl je nesignifikantní. U orientace egem se mezi pohlavím prokázaly minimální rozdíly, nikoli signifikantní.

Kondiční příprava kladivářů

Autor: Tomáš Svoboda, vedoucí práce: Mgr. Tereza Králová

<https://is.muni.cz/th/tbbii/>

Práce se zabývá sestavením ročního tréninkového cyklu pro kladiváře. V první části uceleně seskupuji aktuální dostupné informace o kondiční přípravě kladivářů během jednoho roku. Zjistím, že pro kladiváře je nejvíce podstatná výbušná a maximální síla a rychlost. Vytrvalost pro kladiváře je téměř nepotřebná. V druhé části na základě získaných informací z teoretické části a vlastní zkušenosti navrhuji roční tréninkový plán pro kladiváře se zařazováním jednotlivých metod rozvoje síly, rychlosti a vytrvalosti pro určité roční tréninkové období. Na začátku tvorby ročního tréninkového plánu si určím hlavní vrcholy sezóny, k nimž budu roční přípravu směřovat.

Plyometrický trénink dětí a mládeže

Autor: Ivana Cebáková, vedoucí práce: PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/yym19/>

Diplomová práce se zabývá vlivem plyometrie v kategorii dětí a mládeže na vertikální výškok a schopnost změny

směru. S využitím systematického výběru studií a analýzy jejich obsahu bylo vybráno 14 odborných studií na téma vlivu plyometrického tréninku na vertikální výskok a 8 odborných studií na téma vlivu plyometrického tréninku na schopnost změny směru. Z vybraných studií byl sepsán aktuální přehled informací a poznatků k tomuto tématu.

Sportovní příprava atletických přípravek v období pandemie COVID-19

Autor: **Mgr. Iveta Mocharová**

Odkaz: <https://is.muni.cz/th/bbb0a>

Diplomová práce se zabývá výzkumem možností sportovní přípravy (trénování) a praktikování volnočasových pohybových aktivit atletických přípravek v období pandemie COVID-19. Cílem této práce bylo dotazníkovou metodou zjistit, vyhodnotit a porovnat možnosti sportovní přípravy (trénování) a možnosti využívání volnočasových pohybových aktivit atletických přípravek VSK Univerzity Brno v období pandemie COVID-19. Výzkum byl proveden v Brně na 1. stupni základních škol Blanenská v Jehnicích, Kneslova a Řehořova v Černovicích (n=55). Z výsledků vyplývá, že respondenti měli možnosti v době pandemie Covid-19, kde trénovat i praktikovat volnočasové pohybové aktivity a tyto možnosti využívali. Předpokládám, že zjištěné poznatky mohou sloužit jako podklad trenérům, rodičům i dětem, jak využít sportovní přípravu i pohybové aktivity v době jakéhokoliv omezení

Vliv hypoxicko-hyperkapnického tréninku s kettlebell na výkonnost

Autor: Jakub Lorenc, vedoucí práce: PhDr. Jan Cacek, Ph.D.

<https://is.muni.cz/th/hvnvz/>

Cílem teoretické části této práce je popsat fyziologii dýchání, mechanismus účinku hypoxicko-hyperkapnického tréninku na základě dostupné literatury a techniku kettlebell swingu. Praktická část se zabývá výzkumným experimentem na souboru 22 probandů běžné populace, kteří byli náhodně rozděleni do kontrolní (KON) a experimentální (EXP) skupiny. Přesto, že je hypoxicko-hyperkapnická metoda dle vědeckých poznatků účinná, není hojně využívána mezi rekreačními sportovci, trenéry ani profesionály. Chybí mnoho důležitých informací a vysvětlení o mechanismu působení. Lepší porozumění mechanismu adaptace na hypoxii a hyperkapnii a hlubším zkoumáním rizik této metody, by napomohlo k efektivnější a bezpečnější aplikaci do tréninku, sportovního výkonu, v péči o zdraví a zvýšilo by povědomí mezi laickou i odbornou veřejností. Z informací, které jsou zatím k dispozici víme, že hypoxicko-hyperkapnická metoda je velmi účinná při zatížení o vysoké intenzitě, spojené s intervalovým typem tréninku, kde je v intervalu odpočinku zakomponováno běžné dýchání. Nejlépe se do hypoxicko-hyperkapnického stavu dostává, přes zádrž dechu po výdechu.

Závěrečné práce vybral: Mgr. Martin Sebera, Ph.D.

Schválila: Metodická komise ČAS, březen 2024