

Posudek vedoucího BP

Student: Jolana Hojsáková

Název bakalářské práce: Kondiční příprava jako prevence přetížených partií moderního pětiboje

Studentka Jolana Hojsáková se ve své BP pokusila o návrh intervenčního kompenzačního programu pro moderní pětibojaře. Téma BP je velmi aktuální a pro sportovní praxi potřebné. Její obsah byl vytvořen na základě prostudování dostupné literatury, rozhovory s trenéry a závodníky a vlastní pětibojařské kariéry. Studentka nechala provést i diagnostiku asymetrií našich nejlepších moderních pětibojařů, na jejichž základě pak vytvořila program kombinovaný z uvolňovacích, protahovacích a silových cvičení. Snažila se je začlenit do celého RTC a navrhnout, kdy v týdenních mikrocyklech je vhodné načasování na jejich plnění.

V Příloze se zaměřila na konkrétní návrh cvičení. Realizaci intervence by ráda provedla v následné DP.

Studentka se snažila samostatně plnit zadané úkoly vedoucím práce, jen mohla některé věci řešit s větším časovým předstihem.

V navrhované podobě BP splňuje základní požadavky na ní kladené, má standartní úpravu a doporučuji jí k obhajobě.

V Praze 22.4.2019

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.
katedra atletiky