

Posudek na bakalářskou práci vedoucího práce

Vladislav Zach, student studijního oboru tělesná výchova – geografie, zpracoval bakalářskou práci na téma „**Vliv jógových cvičení na výkon sportovního střelce**“.

Po studijních zkušenostech na FTVS si Vladislav Zach oblíbil sportovní střelbu. V průběhu času vypořádal, že výsledky střelby střelců v tréninku se mnohdy dosti liší v kvalitě od střelby při soutěžích. Všiml si, že klidné vnitřní prostředí, schopnost soustředěné pozornosti střelce, mohli bychom říci v relaxaci, je schopnost, která vede ve sportovní střelbě k lepším výsledkům a je ovlivnitelná cvičením. Určité zkušenosti s jógou, ásanami, dechovými cvičeními apod. jej vedly k využití ve střeleckém tréninku.

Vladislav Zach zpracoval práci na 67 stranách, rozdělil ji do devíti částí. K práci prostudoval 29 publikací a 24 internetových zdrojů.

V literárně rešeršní části se zabývá detailně sportovní střelbou; historií, motivy lidí střílet, jednotlivostmi, které se podílejí na střeleckém výkonu apod. V kapitole věnované józe je poukázáno na klasické směry, které jsou součástí tradiční jógy podle Vivékánandy i určité „alternativní cesty“, které vznikly v západních zemích. Je to poučná část, která nabízí možnosti použití v praxi.

Připomínky:

- Metodu, která je koncipována pro sportovního střelce nelze nahradit cvičeními jógovými, jak píšete na s. 67. Jógová cvičení mohou být pouze součástí dané metody.
- Je vhodnější uvádět ve větě studie Čumpelíka, publikace Hoška (1979) apod. (s. 67)
- V diskusi bych neodděloval systém, jak píšete *nápravných cvičení* od cvičení zaměřených na *stresovou reakci*.
- Protože v diskusi je prostor na výměnu názorů a zvýraznění toho, s čím se v teorii i praxi ztotožňuji, myslím si, že když vyjádřím něco tak významného jako je utváření charakterových vlastností prostřednictvím střeleckého tréninku, je třeba uvést příklady.
- V práci je uvedeno mnoho přímých citací. V bakalářské práci bych to nepovažoval za zásadní nedostatek, neboť autor pravdivě přiznává, že nebyl schopen jiného interpretačního způsobu. V budoucnu je však nutno pracovat šetrněji s přímými citacemi a pokusit se vlastním, tvořivým způsobem propojovat myšlenky studovaných textů, z nichž „mezi řádky“ čtenář vycítí, kterým myšlenkám autor práce přikládá

váhu či význam..... A upřímně řečeno, některé z citací by bylo třeba zpřesnit, právě volným vyjádřením, vycházejícím z kontextu studované publikace. Např. citace s. 27 dole.

- Protože otázka stresu je k řešení pro sportovního střelce významná, doporučoval bych v budoucnu prostudovat publikaci Bartůňkové, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.

Dotazy:

1. Co je společného či rozdílného v publikacích Hynouše, Čumpelíka a Dvořáčka a Brycha v části „Speciální tělesná příprava“?
2. Na s 41. Jak byste se vyjádřil k názoru, že uplatnění džňána, bhakti a karma jógy *nemá takový význam* ve sportovní střelbě.
3. Z čeho se reálně skládá psychologická příprava sportovního střelce v tréninku? (s. 67)

Závěr:

Vladimír Zach si pro svoji práci vybral nesnadné téma. Nesnadné proto, že se týká vlastního duševního základu člověka, v tomto případě sportovního střelce. Stabilita a pružnost zmíněného základu je důležitá nejen pro výsledek na střelecké soutěži, ale i pro individuální cestu životem s uvažováním o jeho smyslu. Trenérů, kteří v rámci své trenérské praxe zavádí o teorii, která by mohla zprostředkovaně ovlivňovat kvalitu nejen výkonnosti, ale i sportovců samých, je poskrovnu. O tom ví jistě své i Martin Jelínek, jehož publikace ke studiu vřele doporučuji. Autor bakalářské práce si byl vědom obtížnosti tématu, přesto si jej zvolil, aby si pomocí prostudovaných textů učinil vlastní názor. Domnívám se, že se mu podařilo z velmi kvalitních, knižních literárních zdrojů upozornit na dílčí okolnosti, které sestaveny v celek by rozhodně přispěly ke kvalitě tréninků sportovních střelců. Je třeba je však vyzdvihnout, promyslet a realizovat na konkrétním vzorku sportovních střelců v budoucí práci.

Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě.

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

V Praze, 6. června 2020