

Posudek na bakalářskou práci vedoucího práce

Vladislav Zach, student studijního oboru tělesná výchova – geografie, zpracoval bakalářskou práci na téma „**Možnosti využití jógových cvičení ve sportovní střelbě**“.

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 74 stranách, rozdělil ji do devíti částí. K práci prostudoval 28 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:

- Je vhodnější uvádět ve větě studie Čumpelíka, příklady cviků podle (Čumpelíka a, Dvořáčka (1983) apod.; publikace Hoška (1979), (s. 67); Lysebeth (1999) připodobňuje... (s. 36); cit. dle Ledecké, 2011 (s.45).
- Protože otázka stresu je k řešení pro sportovního střelce významná, doporučoval bych v budoucnu prostudovat publikaci Bartůňkové, S.

Dotazy:

1. Co je společného či rozdílného v publikacích Hynouše, Čumpelíka a Dvořáčka a Brycha v části „Speciální tělesná příprava“
2. Z čeho se reálně skládá psychologická příprava sportovního střelce v tréninku? (s. 67)
3. Na základě čeho je doporučována patnáctivteřinová EAP před výstřelem? (s. 21)
4. Podařilo se práci zjistit jak docílit vyrovnaných podmínek při započatí velkých i menších soutěží. (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, 17. června 2020