

Posudek vedoucího práce: **PaedDr. Irena Čechovská, CSc.**  
Student: **Jakub Jiroušek**  
Název bakalářské práce: **Využití mentálního tréninku plaveckými trenéry v České republice výuky**

Téma práce je v oblasti sportovního tréninku velmi aktuální a pro studenta, vzhledem k jeho vlastní trenérské praxi, i zajímavé. Spolupráce se studentem byla bezproblémová, klíčové body zpracování byly vždy včas konzultovány, připomínky student respektoval.

Cílem práce bylo přinést informace o tom, jak se plavečtí trenéři orientují v mentálním tréninku a jak ho praktikují v rámci psychologické přípravy svých svěřenců.

Student provedl dostatečnou rešerši literárních zdrojů, především zahraničních. Pro řešení problému se rozhodl využít standardizovaného, zcela aktuálního, Test of Performance Strategies\*2 (TOPS\*2), který zjišťuje, zda sportovci znají a využívají dovednosti mentálního tréninku, jak v tréninkové praxi, tak v přípravě na soutěžení. Pro potřeby práce byl TOPS\*2 přeložen do češtiny a modifikován pro dotazování směrem k trenérům plavání. Překlad byl odborně značně náročný.

Práce je vhodně strukturována, teoretické zázemí není zabíhavé. Dotazníkové šetření je dostatečně popsáno, včetně analýzy výsledků. Diplomant překvapivě zajistil formou on-line sběru dat, na současnou praxi a vzhledem k časové náročnosti dotazníku, poměrně velký počet respondentů. Diskuse upozorňuje na obtížnosti překladu a na některé překvapivé výsledky. Závěry jsou formulovány přiměřeně metodologii a výsledkům. Práce přináší nové poznatky dobře využitelné pro strategii trenérského dovedňávání.

Pan Jakub Jiroušek v předložené práci prokázal schopnost formulovat odborný problém, pro jeho řešení najít odpovídající informační zdroje a zvolit metody jeho zkoumání. Dále prokázal dovednosti zpracovat výsledky do ucelené zprávy a formulovat přiměřené závěry. Proto předloženou bakalářskou práci doporučuji k obhajobě.

**Navrhované hodnocení: výborně**

**K diskusi předkládám tyto otázky:**

1. Které dovednosti mentálního tréninku by si měli osvojit plavci již v základním tréninku, kde se chybně na psychologickou přípravu příliš nedbá.
2. Na základě výsledků, jaká byste navrhl doporučení pro trenérsko-metodickou komisi ČSPS.

V Praze dne 6. 6. 2022

Irena Čechovská