

Posudek vedoucího práce:

Diplomová práce Michala Hofman „Makiwara a její využití v tréninku karate“ obsahuje 84 stran textu a 15 stran příloh. Diplomová práce svým zaměřením pomáhá studentům bojových umění se lépe orientovat v použití makiwary v tréninkovém procesu. Její hlavní přínos spočívá v ucelené, jednoduché a srozumitelné prezentaci makiwary pro trénink a otužování příslušných útočných a obranných ploch.

Diplomant měl dva hlavní důvody, které ho vedli ke zvolení uvedeného tématu. Nedostatek česky psané odborné literatury pro nácvik technik do makiwary a dlouholeté zkušenosti s jejím zařazením do tréninkového procesu. Těžiště práce se nachází nejen ve vytvoření metodického postupu při nácviků technik do makiwary, ale v upozornění na možnosti poranění a jejich prevenci. Přístup diplomanta byl po celou dobu realizace práce velmi aktivní. Doporučené rady týkající se širšího pohledu na nácvik technik z hlediska anatomie a biomechaniky akceptoval a vhodně zařadil do struktury diplomové práce. Prokázal schopnost samostatně pracovat a vyrovnat se s nedostatkem odborné literatury.

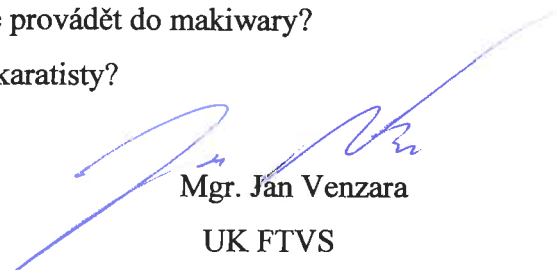
Předložená práce odpovídá z obsahového i formálního hlediska požadavkům kladených na závěrečnou magisterskou práci. Práci doporučuji zpracovat do metodického dopisu.

Hodnocení: Celkově hodnotím práci známkou **výborně**

K práci mám následující dotazy:

- 1) Které techniky karate využívající končetiny nelze provádět do makiwary?
- 2) Jaký význam má makiwara pro rozvoj osobnosti karatisty?

22. 9. 2008



Mgr. Jan Venzara
UK FTVS
odb. as. KTÚS