

POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

TÉMA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:

Využití tréninku dýchání v běžecské přípravě běžkyně

ZPRACOVALA: Adéla MARKVARTOVÁ

Posluchačka Adéla Markvartová splnila požadavky zadaného úkolu bakalářské práce. Při zpracování zvoleného tématu projevila samostatný, kreativní a iniciativní přístup. Zároveň se seznámila s metodikou tréninku dýchání pomocí nové technologie POWERbreathe, což bych chtěl v rámci svého hodnocení vyzdvihnout. Uvedená metodika se začíná postupně využívat ve sportovní přípravě běžců, ale také sportovců, jejichž výkon je založen na vytrvalostní složce.

Zadané úkoly byly studentkou průběžně plněny a zároveň pravidelně konzultovány.

Studentka přistoupila k řešení zadaného úkolu v teoretické části bakalářské práce komplexně a při rešerši odborných písemností se zaměřila zejména na české zdroje, což ji trochu limitovalo při interpretaci naměřených dat. V případě využití zahraniční literatury by zpracovatelka snadněji pochopila princip metodiky POWERbreathe i s následnou aplikací do tréninkové praxe.

Po věcné stránce hodnotím bakalářskou práci jako upozornění na možnosti využití metodiky POWERbreathe v individuální přípravě sportovce. Postrádám však důkladnější interpretaci výsledků v komentářích.

Je však třeba konstatovat, že jednotlivá doporučení v závěru jsou velmi dobrým vyústěním směrem k aplikaci pro praxi.

Bakalářská práce Adély Markvartové svým rozsahem splňuje požadavky pro tento druh bakalářské práce a doporučuji ji k obhajobě.

Hodnocení:

V Praze, 5. 9. 2013

Aleš Kaplan
vedoucí bakalářské práce