

Posudek vedoucího BP

Student: Rafael Gáll

Téma: Funkční síla v atletice

Student Rafael Gáll se pokusil o rešeršní práci zabývající se funkční silou. BP navazuje na DP Martina Vohradníka.

V BP analyzuje pojmy funkční síla, funkční silový trénink ve vrhačských disciplínách za pomoci dostupných pramenů a ankety. V současnosti je tento termín „funkční síla“ poměrně populární, ale jeho vystižení a přesný obsah v atletice je nejednotný.

Cílem práce bylo kromě analýzy pojmů i provedení ankety s vrcholovými trenéry, dále i vytvořit základní zásobník cviků na rozvoj funkční síly pro vrhače.

Teoretická část obsahuje informace o silových schopnostech, funkční síle a její význam ve vrzích a hodech.

Výzkumná část obsahuje samotné řešení zadaných cílů a úkolů práce. Je zpracovaná poměrně rozsáhle včetně přehledných tabulek a grafů s komentářem. Na základě ankety byl sestaven zásobník cviků, které student uvádí v barevné příloze.

BP je i dobrým materiálem pro sportovní praxi.

Student Gáll pracoval samostatně a pravidelně konzultoval své kroky se školitelem.

V BP je dostatečně citováno z domácích i zahraničních publikací. V navrhované podobě BP splňuje základní požadavky na ní kladené, má pěknou úpravu a doporučuji jí k obhajobě.

V Praze 4.9.13
PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.