

Posudek vedoucího BP

Student: Alžběta Mašková

Téma: Využití core tréninku ve florbalu

Studentka Alžběta Mašková se pokusila o rešeršní práci zabývající se core tréninkem ve florbalu.

V BP analyzuje pojmy core trénink a funkční sílový trénink a jejich propojení. Termín „core trénink“ je poměrně populární, ale jak píše studentka Mašková, jeho vystižení a přesný obsah se u různých autorů mírně odlišuje. Ve své práci se snaží porovnávat různé experimenty zabývající se dopady core tréninku ve sportovní praxi (to je i cíl práce). Poukazuje i na nejednoznačné závěry těchto studií. Jedním z mnoha úkolů BP je i vytvoření tréninkového programu a začlenění core tréninku do RTC ve florbalu. V přílohové části má pak tyto cviky popsány i s praktickou ukázkou. V BP uvádí konkrétní příklady tréninkových jednotek včetně doporučeného dávkování v různých obdobích RTC.

BP obsahuje několik tabulek a barevnou přílohu s konkrétními ukázkami cviků. U některých cviků se vyskytují menší nepřesnosti v odborné terminologii.

BP má tendenci se stát dobrým materiálem pro sportovní praxi, na kterou by ráda studentka Alžběta Mašková navázala ve své DP.

Studentka vedla svou BP svědomitě a snažila se své kroky pravidelně konzultovat 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 8.9.14
PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.