

Posudek vedoucího BP**Student: Michal Obrtel****Téma: Stimulace explozivní síly v ročním tréninkovém cyklu hokejistů**

Student Michal Obrtel se pokusil o analýzu jednotlivých ročních období tréninkového cyklu vzhledem k zařazování explozivní síly v silovém tréninku.

BP má kromě analýzy za úkol i návrh tréninkového programu na explozivní sílu v jednotlivých obdobích RTC v ledním hokeji.

Práce je poměrně rozsáhlá a podrobně zpracovaná. Obsahuje celkem 83 stran. Student k plnění zadaných úkolů přistoupil velmi svědomitě. Dostatečně využil domácích i zahraničních odborných a vědeckých publikací. Práce má logicky řazené kapitoly a domnívám se, že čtenáři přinášá přehlednou variantu, jak explozivní sílu stimulovat v průběhu celého roku. BP má tendenci se stát i vhodným materiálem pro sportovní praxi, na kterou by student Michal Obrtel mohl navázat i ve své DP. Seznam cviků použitých v navržených jednotkách je umístěn v barevné příloze.

Student vedl svou BP svědomitě a snažil se své kroky pravidelně konzultovat se školitelem i dalšími trenéry. Zadaný cíl a úkoly práce splnil a dostatečně vysvětlil. Jeho terminologie a celkový náhled do uvedené problematiky jasně ukazuje studentův hlubší zájem o probírané téma.

V navrhované podobě BP splňuje základní požadavky na ní kladené, má pěknou úpravu a doporučuji jí k obhajobě.

V Praze 29.4.15
PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.