

**Posudek vedoucího BP**  
**Student: Daniel Arnošt**  
**Téma: Rozcvičení v ledním hokeji**

Student Daniel Arnošt se ve své BP pokusil o studii zaměřenou na rozcvičení, konkrétně na zvýšení pohyblivosti v LH.

Téma je sice zdánlivě jednoduché, ovšem aktuální a pro sportovní praxi užitečné. Student se pokusil i o anketu, na jejím základě pak vytvořil doporučený zásobník cviků pro hráče a trenéry.

Student Arnošt se snažil pracovat na BP samostatně a své kroky s vedoucím práce pravidelně konzultoval. Jako její největší přínos do praxe spatřuji ve vypracovaném a přehledném zásobníku cviků, který student uvádí v příloze BP.

Bylo by vhodné, kdyby se rozhodl v budoucnu na svou BP navázat a rozšířit ji o terénní experiment, který by se zaměřil na problematiku z rozcvičovací popř. i silové praxe u hokejistů. Zejména rozcvičení se totiž právě u nás velmi podceňuje a řada hráčů ji považuje za nedůležitou. Proto podporuji více takových odborných prací, které mají za cíl prokázat, že i rozcvičení je nejen v LH, ale před každou sportovní aktivitou pro výkonnostní a vrcholové sportovce potřebné.

Výsledky práce, diskuze i závěry jsou popsány celkem smysluplně a BP má pěknou úpravu.

Hodnocení:

V Praze 9.1. 2018  
PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.