

## **Posudek vedoucího BP**

**Jméno studentky: Kristýna Koželská**

**Název práce: Asymetrický silový trénink a jeho vliv na hluboký stabilizační systém**

Studentka Kristýna Koželská ve své BP popisuje zajímavou a doposud ve sportovní praxi málo využívanou metodiku stimulace za pomoci asymetrického silového tréninku.

Spolu s kolegou Martinem Bouchalem a dalšími spolupracovníky podnikli experiment s extraligovými a reprezentačními hráčky softballu, kdy se u nich zjišťoval dopad silového asymetrického tréninku na kvalitu aktivace HSS a úroveň maximální síly.

Studentka pracovala na BP z počátku velmi pomalu a nesystematicky. Prakticky až za dva roky po dokončení výzkumu se zaměřila na systematické vypracování práce, což není zrovna ukázkový přístup.

Studentka nepravidelně své kroky na BP konzultovala s vedoucím práce i dalšími experty v oboru. Její výsledky naznačují, že by asymetrický silový trénink mohl být pro kvalitu aktivace HSS přínosem do sportovní praxe.

Rozsahem i obsahem práce splňuje nároky kladené na BP, a proto jí doporučuji k obhajobě.

V Praze 6.6.2023

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě