

Posudek vedoucího BP

Jméno studenta: Kristýna Marková

Název práce: Vliv silového tréninku na držení těla u triatlonistů ve věku 30-45 let

Studentka Kristýna Marková ve své BP popisuje zajímavou tematiku zaměřenou na silový trénink amatérů triatlonistů seniorské kategorie a jeho vlivu na kvalitu pohybového aparátu.

Spolu s kolegou Markem Halamkou uskutečnili terénní experiment, kdy si vyzkoušeli, jaký může mít dopad silový trénink jednak na specifickou přípravu a posléze i výkonnost u amatérských sportovců a rovněž na držení těla u amatérských sportovců, kteří pravidelný a systematický trénink v rámci obecné přípravy nikdy neabsolvovali.

Došlo k porovnání šesti týdenního organizovaného a systematického silového intervenčního programu versus neorganizovaný nahodilý způsob silové přípravy. Její výsledky naznačují, že i v seniorském věku sportovců může být správně sestavená silová intervence pomocníkem v rámci přípravy, který dokáže případně i snižovat rizika zranění a zároveň zvyšovat výkonnost.

Studentka Marková pracoval na BP systematicky a samostatně. Své kroky pravidelně konzultoval s vedoucím práce i dalšími experty v oboru.

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

V Praze 29.8.2023

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě