

Posudek vedoucího BP

Jméno studenta: Marek Halamka

Název práce: Vliv silového tréninku na výkon triatlonistů

Student Marek Halamka ve své BP popisuje zajímavou tematiku zaměřenou na silový trénink amatérů triatlonistů seniorské kategorie a jeho vlivu na výkonnostní parametry.

Spolu s kolegyní Kristýnou Markovou uskutečnili terénní experiment, kdy si vyzkoušeli, jaký může mít dopad silový trénink na specifickou přípravu a posléze i výkonnost u amatérských sportovců, kteří prakticky nikdy předtím pravidelný systematický silový trénink v rámci obecné přípravy neabsolvovali.

Došlo k porovnání šesti týdenního organizovaného a systematického silového intervenčního programu versus neorganizovaný nahodilý způsob silové přípravy.

Student Halamka 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