

Posudek vedoucího BP

Jméno studenta: Martin Bouchal

Název práce: Asymetrický silový trénink a jeho vliv na maximální sílu

Student Martin Bouchal ve své BP popisuje zajímavou a doposud ve sportovní praxi málo využívanou metodiku stimulace za pomoci asymetrického silového tréninku a jeho vlivu na maximální sílu.

Spolu s kolegyní Kristýnou Koželskou a dalšími spolupracovníky podnikli experiment s extraligovými a reprezentačními hráčky softballu, kdy se u nich zjišťoval dopad silového asymetrického tréninku kromě maximální síly i na kvalitu aktivace HSS.

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

Student Bouchal hlavně z počátku pouze nepravidelně konzultoval své kroky na BP s vedoucím práce i dalšími experty v oboru. Ke konci svého vypracování své úsilí vystupňoval. Jeho výsledky sice jednoznačně nenaznačují, že by asymetrický silový trénink mohl být pro rozvoj maximální síly nějak zásadní, ovšem pro kvalitu aktivace HSS před rozvojem maximální síly se ve sportovní praxi jako přínosný jeví.

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