

## **Posudek vedoucího BP**

**Jméno studenta: Lukáš Uchytíl**

**Název práce: Rozvoj svalů trupu**

Student Lukáš Uchytíl ve své BP popisuje aktuální tematiku zaměřenou na silový trénink oblasti trupu a jeho diagnostiku.

Cílem jeho BP byla tvorba testové baterie, zaměřená na diagnostiku aktivace trupu, kterou se pokusil pilotně navrhnout a ověřit u aktivních sportovců.

Student se při vypracování BP pokusil zanalyzovat používané terénní testy na kvalitu aktivace svalů v oblasti trupu, které se ve sportovní praxi používají. Snažil se vyjádřit jejich klady a zápory ve vztahu k aktivním sportovcům. Rovněž provedl pokus o rozčlenění vybraných základních cvičení na trup do skupin dle obtížnosti.

Ve výsledkové části porovnává, zda-li zjištěná data se sebou u jednotlivých probandů nějak korelují či nikoliv. Svůj model poté v závěru BP doporučuje ověřit ve studii s větším počtem probandů.

Student Lukáš Uchytíl pracoval na BP samostatně. Své úsilí výrazně vystupňoval až v samotném závěru. Pro kvalitnější zpracování je jistě vhodnější si své kroky dobře rozplánovat a rovněž časově přizpůsobit tak, aby se nedostal zbytečně do časového tlaku. Své kroky se snažil nepravidelně konzultovat s vedoucím práce.

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

V Praze 8.6.2024

PhDr. Radim Jebavý, Ph.D.

katedra atletiky, sportů a pobytu v přírodě