

Oponentský posudek

Bc. Vladislav Zach zpracoval diplomovou práci na téma „**Vliv vybraných cviků ze systému jógy na výkon ve střelecké disciplíně VzPi**“. Práci předkládá k obhajobě jako práci empiricko-teoretickou, jejíž snahou je zjistit, jaký má vliv pravidelné cvičení jógy na kvalitu výkonu ve sportovní střelbě.

Diplomová práce je zpracovaná na 89 stranách, doplněná třemi přílohami. Práce má odpovídající metodologické členění. Je rozdělena do sedmi kapitol, v závěru s odpovídající prostudovanou a doporučenou literaturou knižní, časopiseckou a elektronickou.

Po úvodní kapitole, ve které diplomant vysvětluje důvody, které jej vedly k výběru zvoleného tématu, následuje teoretická část. V ní je rozebrána sportovní střelba z pohledu historie i současného stavu střeleckého mistrovství. Např. co vše je třeba technicky zvládnout, procvičit a zautomatizovat, jako nezbytný základ pro výsledek střelby. Jak duševní vybavenost sportovního střelce působí v tréninku, tak i při soutěži na kvalitu střelecké dovednosti apod.

Můžeme říci, že teoretickou část uzavírá zamyšlení nad koncepcí tréninku ve sportovní střelbě. V něm hraje významnou roli nejen kondiční či speciální trénink ale i mentální trénink, v němž jóga může mít své vymezené místo.

Cíl práce je jasně vyjádřen první větou. Dále je uvedena hypotéza a úkoly práce. Poměrně podrobně je popsána i metodika, potřebná k realizaci diplomové práce.

V kapitole Výsledky jsou uvedeny výsledky střelby jednotlivců experimentální a kontrolní skupiny, která nebyla ovlivněna tréninkem jógových cvičení. Výsledky jsou přehledně uvedeny v tabulkách i v grafech.

Diskuse je velmi stručná a myšlenky v ní uložené postrádají srovnání s literaturou. A co vše dokáže jóga, do této kapitoly v uvedené podobě nepatří.

Závěr práce bych naopak přivítal mnohem stručnějším a cíleným k výsledkům, jak jsem již naznačil, přehledně zpracovaným.

Připomínky:

- Do názvu diplomové práce zkratky nepatří.
- Chyby v textu: např na s. 28.....optimalizovány příprava na soutěž....; s. 38 Subjekty také vykazovaly...; s. 40 Dle Bittlestonová (2001); V 1. větě, na s. 49 by bylo

vhodnější uvést *metody* podobně, jak je označena část 4.1; poslední věta na téže straně – ...*jak* bude provedení....;s. 56 Kontrolní skupina necvičila.;

- Jóga je publikována v literatuře v ženském rodě. (Viz s. 40, předposlední odstavec.)
- 2. věta v části 3. 1. patří do úkolů práce, a Výzkumná otázka je otázkou zcela samostatnou, která se uvádí pod vlastním číselným označením podobně, jako např. hypotézy.
- V části 4. 4. jsou informace, které nesouvisí s popisem cvičební jednotky.

Dotazy:

- Píšete, že jóga se vyvíjela v Indii jako filosofický systém a cvičení pro duchovní a fyzickou harmonii. Vzniklo na evropském kontinentu něco podobného?
- Od koho jste čerpal instrukce k provedení ásan na s. 45 a 46?
- Byli všichni střelci schopni relaxovat ve vadžra-ásaně? A je to skutečně ta ásana uvedená na s. 52?
- Kterou z prostudovaných publikací byste doporučil střelcům lukostřelby k poučení a proč?

Závěr:

Diplomant Bc. Vladislav Zach si zvolil obtížné téma, které zpracoval podle možností kontaktu s pokusnými osobami a jejich ochotou ke spolupráci v časovém rozsahu dvaceti dní. Použitá metodika jako celek vytvořila předpoklady, které jej dovedly k pravdivému výsledku. Není možné očekávat zlepšení ve střelbě za krátkodobého působení vybraných cvičení z jógy u deseti střelců, kdy každý ze střelců je individualitou, která disponuje vnitřní, neviditelnou velikostí vztahu k významu jógových cvičení pro zlepšení a to především výkonu ve střelbě z pistole. Nicméně i negativní výsledek zkoumání je poznáním, které bylo zpracováno formou, která odpovídá studijním a zkušebním požadavkům fakulty a proto doporučuji diplomovou práci k obhajobě.

Doc. PhDr. Pavel Strnad, CSc.

V Praze 10.6.2024