

Posudek oponenta:

Téma práce: Kondiční trénink u hráčů volejbalu v juniorském věku

(68 stran, 8 obrázků, 27 grafů, 37 tabulek, 4 přílohy)

Autor: Jan Keclík

Volejbal je sportovní hra, při které hráči uplatňují řadu schopností a dovedností. Role kondiční přípravy v posledních dekadách stoupá, stále se objevují nové postupy, pomůcky i teorie či doporučení jak lépe organizovat přípravu. Objektivizace tréninku přitom může pomoci zhodnotit jeho efektivitu, také však podporuje motivaci u samotných hráčů. Z těchto důvodů hodnotím téma práce jako nosné, zajímavé a aktuální.

Teoretická část obsahuje informace o zatížení ve volejbale, juniorském věku, kterého se výzkum týká, struktuře sportovního výkonu a specifických pohybových schopností pro volejbal. Text je psán přehledně s využitím řady odborných zdrojů. Někdy zde dochází k rozporům klasické odborné terminologie a slangového či osobitého jazyka jednotlivých autorů („Pohybové tvary“, „Atak na míč“). Autor by měl toto uvádět do jednotného pojetí, uvítal bych i více komentářů z vlastní sportovní praxe. Jinak ovšem teoretická východiska odpovídají zaměření výzkumu a dobře vysvětlují souvislosti.

Cílem práce bylo vyhodnocení míry zlepšení ve vybraných pohybových schopnostech po pětiměsíční tréninkové intervenci u vybrané skupiny hráčů volejbalu. Autor si stanovil základní jednotnou výzkumnou otázku pro všechny pohybové předpoklady a schopnosti, které testoval před a na konci tréninkového období. Hlavními metodami byly pozorování a testování hráčů. Metody práce jsou adekvátní typu a zaměření studie a jsou dobře popsány. Jednotlivé výsledky jsou prezentovány poměrně podrobně, ale velmi přehledně. Může to pak usnadnit jejich využití v praxi. V diskusi snad autor mohl podrobněji hledat příčiny jednotlivých jevů a odvolat se i na další studie v oboru.

Práce na mě působí celistvým dojmem, je srozumitelná, jednotlivé kapitoly vypovídají o pečlivosti autora v průběhu jejího zpracovávání.

Práci hodnotím jako zajímavou, praktickou, odborně zdůvodněnou, nemám k ní zásadní připomínky a doporučuji ji k obhajobě.

Dotazy k obhajobě:

Které ze zjištěných výsledků považujete za nejzajímavější nebo nejvíce překvapivé?

Jaká by byla hlavní doporučení pro úpravu tréninku u vámi zkoumaných věkových kategorií?