

Posudek práce

PhDr R. Vorálek, PhD

Oponent:.....

Diplomová práce studentky Šárky Horníkové s názvem „Zatížení ve volejbalovém utkání juniorek“ obsahuje 89 stran psaného textu doplněného o tabulky a grafy a třemi stránkami příloh. Použitá literatura čítá 17 publikací od především českých autorů. Použito bylo i 9 internetových zdrojů.

Teoretická část je zpracována na velmi dobré úrovni. Obsahuje hlavní kapitoly týkající se charakteristiky herních činností jednotlivce ve volejbalu, vývojových zákonitostí žákovského a dorosteneckého věku, zvláštností tréninku žen, kondičního tréninku žen, zatížení ve volejbale.

Otázka: Jaký význam má z ohledu k tématu práce zařazení kapitol – těhotenství, doba po porodu a klimakterium?

Cílem práce bylo zjistit vnitřní a vnější ukazatele herního zatížení ve vybrané mládežnické kategorii. Ke stanovenému cíli vedlo splnění sedmi úkolů:

- studovat a zpracovat odbornou literaturu
- *zkonstruovat metodu měření vnějšího zatížení?*
- *zkonstruovat metodu měření vnitřního zatížení?*
- realizovat tyto metody u vybraných družstev a hráček v utkání
- zpracovat získaná data
- vyhodnotit výsledky
- stanovit a vyvodit závěry pro tréninkovou praxi

Otázka: Na základě jakých poznatků byly zkonstruovány hypotézy?

Sledovaný soubor tvořilo celkově 19 hráček krajského přeboru juniorek (výkonnostní úroveň). Pouze od 13 hráček byly výsledky odběru plnocenné, neboť u 2 hráček nebylo možné z jednoho odběru výsledky získat a u 4 hráček byl proveden pouze jeden odběr.

Otázka: Jak často sledované hráčky trénovaly (týdně), hrály a jakou intenzitou?

Otázka: Proč byl vybrán zrovna tento soubor?

K výzkumu byly použity metody – analýza videozáznamu, odběr krve a sportovní anamnéza. Výsledky obsahující část zabývající se měřením jak vnitřního tak i vnějšího zatížení jsou doplněny diskusí a mají kvalitní úroveň.

Otázka: Čím si vysvětlujete, že hodnota laktátu u některých hráček byla vyšší před utkáním než po něm?

Otázka: Je možné, aby hodnota laktátu u hráčky byla před utkáním 7,1?

V závěru práce je na základě zjištěných výsledků doporučení autorky směrem k tréninkové praxi, kdy doporučuje více se zaměřit na rozvoj kondiční přípravy u hráček se specializací nahrávač. Dále pak zařazení více herních cvičení na útočný úder ke zvýšení zatížení a přesunu do vzdálenosti 3 metrů.

Hodnocení: Práci doporučuji k obhajobě.

V Praze 20. 9. 2009

R. Vorálek
.....
podpis