

Posudek vedoucího práce

PhDr. R. Vorálek, PhD

Vedoucí práce:.....

Diplomová práce studenta Pavla Bernarda s názvem „Vytvoření a ověření kondičního plánu pro hráčky plážového volejbalu“ obsahuje 65 stran psaného textu doplněného obrázky, tabulkami. Použitá literatura čítá 21 publikací převážně od českých autorů, 3 diplomové práce a 3 elektronické zdroje.

Cílem práce bylo vytvořit a aplikovat kondiční program pro hráčky plážového volejbalu a pomocí motorických testů zjišťovat jejich funkční odezvu. K cíli bylo nutné splnění následujících úkolů:

- 1) provést literární rešerši,
- 2) změřit výkony v motorických testech,
- 3) vytvořit a aplikovat kondiční plán,
- 4) vytvořit testovou baterii,
- 5) analyzovat naměřené hodnoty a stanovit závěry,
- 6) shrnout a doporučit závěry pro trenérskou praxi

K výzkumu bylo použito metody testování za pomoci vybraných motorických testů (vstupní testování). Následně byl vytvořen tréninkový plán, který byl aplikován po dobu pěti měsíců. Po této době bylo provedeno kontrolní (výstupní měření). Sledovaný soubor tvořilo šest hráček (3 družstva) ve věkové hranici 16 – 30 let výkonnostní úrovně, které trénovaly třikrát týdně.

Teoretická část práce, která je zpracována na dobré úrovni, obsahuje hlavní kapitoly týkající se oblasti sportovního tréninku, tělesného zatížení, charakteristiky plážového volejbalu, herního výkonu v plážovém volejbalu a kontroly tréninkového procesu.

Výsledky ukázaly na celkové zlepšení skupiny ve všech testech. Konkrétně u výskoku jednoruč o 5,7 cm. U absolutního výskoku o 6,2 cm. V člunkovém běhu o 0,4 s. V testu sedy lehy za minuty bylo dosaženo zlepšení v průměru o 6,2 opakování. Největšího zlepšení však bylo dosaženo u testu počtu kliků za minutu.

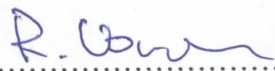
V závěru práce autor dává doporučení pro trenérskou praxi, když jednoznačně konstatuje, že v tréninkovém procesu hráček plážového volejbalu je nezbytně nutné dbát na rozvoj kondičních aspektů zejména pak na rozvoj rychlostně – silových a obratnostních schopností.

Hodnocení: Doporučuji práci k obhajobě.

Otázka: Jaké jsou základní rozdíly v kondičním tréninku u hráček šestkové a plážového volejbalu?

Otázka: Jaké prostředky (metody) byste použil pro rozvoj skokanských schopností u hráček volejbalu?

V Praze 13. 9. 2009


.....

Podpis