

PhDr. R. Vorálek Ph.D.

Oponent:

Posudek oponenta:

Diplomová práce studentky Bc. Yvety Milfaitové s názvem „Rozvoj silových schopností u starších žáků ve volejbale“ obsahuje 74 stran psaného textu s tabulkami, schémata, grafy a je doplněná přílohami. Seznam použité literatury čítá 25 publikací především od českých autorů a 2 internetové odkazy.

Práce má některé formální nedostatky. Například chyba v názvu, označení některých tabulek (strana 36, 37, 38, 39), schéma (strana 15), řazení seznamu použité literatury.

V teoretické části autorka provádí rešerši literárních pramenů zabývající se charakteristikou volejbalu, charakteristikou motorických schopností, kondiční přípravy mládeže a problematikou motorických testů.

Cílem práce bylo ověřit účinnost tréninkového programu sestaveného pro rozvoj silových schopností u starších žáků ve volejbale.

K dosažení cíle byly provedeny následující úkoly:

- rešerše literatury, dotýkající se zvoleného tématu,
- vybrat vhodné motorické testy silových schopností,
- provést úvodní testování,
- realizovat tréninkový program,
- provést průběžné a závěrečné testování,
- zpracovat a porovnat výsledky,
- vyhodnotit výsledky a vyvodit závěry

Stanoveny byly tři hypotézy.

Otázka: Objasněte hypotézu číslo tři.

Výzkumný soubor tvořila skupina 12 starších žáků, která realizovala navržený kondiční program po dobu dvanácti týdnů. V rámci týdenního mikrocyklu dvakrát týdně.

Připomínka: Doba působení kondičního programu se mi zdá z hlediska ovlivnění silového nárůstu krátká. Celkem se jednalo o 23 tréninkových jednotek.

Otázka: Jaký byl časový interval odpočinku mezi jednotlivými cviky.

Připomínka: U některých cviků chybí jeho podrobnější popis, například výška náradí či jiných pomůcek používaných při výskocích.

Otázka: Při tvorbě počtu opakování u jednotlivých cvičení se vycházelo z jakých poznatků.

K testování byly použity speciální motorické testy používané u volejbalových sportovních center mládeže a krajských center mládeže. Výsledky byly vyhodnoceny pomocí statistických vzorců.

Připomínka: Název kapitoly na straně 42 by měl být „Statistické metody“.

Připomínka: V metodice práce jsou popsány testy, které byly prováděny. Ve výsledkové části se objevují tři nové nepopsané testy (trojskok, hluboký ohnutý předklon a k-test).

V kapitole 5 jsou přehledně zaznamenány a srozumitelně oddiskutovány získané výsledky.

Závěr podává stručné a jasné shrnutí zjištěných výsledků. Chybí však doporučení, a to jak pro další výzkum, tak i pro trenérskou praxi.

Hodnocení: Práci doporučuji k obhajobě.

Praze 12.9. 2011

V dne

.....
podpis

