

Katedra tělesné výchovy PedF UK

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor: Bc. JAKUB TESÁREK

Název práce: *Tréninková příprava vrcholových karatistů - mužů disciplíny kata v České republice před vrcholnou soutěží*

Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Student řeší mimořádně zajímavé, velmi specifické a úzce zaměřené téma, orientované na přípravu nejlepších karatistů – mužů v disciplíně kata v České republice před vrcholnou soutěží jako je ME či MS a zároveň analyzuje specifika této přípravy. Cíl práce a problémy práce jsou formulovány přesně, jasně a správně. Problémové otázky logicky vycházejí z cíle práce, jsou též formulovány správně přesně a jasně. Práce je členěna do 11 kapitol na celkem 94 stranách včetně 3 příloh. Obsahově tato práce jednoznačně splňuje podmínky kladené na úroveň diplomové práce.

2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Teoretická část obsahuje kapitoly vhodně zvolené a seřazené - týkající se vymezení a definování pojmů, vzniku a vývoje bojových umění či bojových sportů ve světě a v ČR, dále analyzuje sportovní karate u nás včetně jeho pravidel, taxonomického hlediska, všech složek tréninkového procesu obecně i v karate včetně dalších aspektů jako je životospráva, přetrénování či superkompenzace apod. – a to jasným, přesným, komplexním - velice fundovaným způsobem. Obsahově z hlediska poměru teoretické vůči výzkumné části je práce vyvážená bez disproporcí.

Rozsah uvedené literatury je aktuální a relevantní vzhledem ke zkoumanému problému. Počet titulů odborné literatury je zřetelně nadstandardní, zjevně převyšující nároky kladené na úroveň diplomové práce (skoro 60 titulů!). Odkazy resp. citace jsou užívány správně a v souladu s normou.

Student jasně prokázal schopnost samostatné a kvalitní práce s literaturou a dalšími odbornými zdroji včetně správného užívání citací.

3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Formulované 3 hypotézy jsou formulovány zcela konkrétně, pregnantně a správně. Provázanost na cíle i problémy práce je evidentní, správná a v pořádku.

4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Hlavní metodou výzkumu verifikující hypotézy byl řízený - strukturovaný rozhovor obsahující 14 otevřených otázek se záměrným výzkumným vzorkem nejlepších závodníků - reprezentantů v karate v ČR. Všichni tito závodníci dosahují těch nejlepších výsledků na světě ve svých disciplínách. Postup, metodika i logika práce je správná, bez připomínek. Výzkumný vzorek byl popsán velmi podrobně a obsahuje 8 reprezentantů ČR v kata s nejlepšími výsledky a ještě nejlepší naše trenéry trénující uvedené závodníky.

5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statistické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.

Výsledková část je zpracována velmi pečlivě, sofistikovaně a přehledně. Výsledky jsou správně interpretovány a argumentovány. První hypotéza byla potvrzena – byť ne 100%. Což ale v těchto obsahových kontextech ani víceméně není možné. Druhá hypotéza byla potvrzena jen z poloviny a třetí hypotéza se nepotvrdila. Diskuse je jasná, správná, obsáhlá a relevantní k dané problematice obsahující velmi zajímavé a cenné postřehy a zkušenosti.

6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), přínos a využití výsledků.

Závěr práce je strukturován do několika bodů a shrnuje výsledky výzkumného šetření přesně a srozumitelně. V závěru pak autor uvádí relevantní možnosti využití této práce. Závěry práce z hlediska jejich kvality jsou velmi cenné a mimořádně přínosné v této oblasti, neboť, dotazovanými byli nejen špičkoví reprezentanti, kteří jsou vítězové ME i MS. Odhalují neobyčejně zajímavé a cenné poznatky z hlediska charakteristiky přípravy, jejich zásadních zkušeností, společných i odlišných oblastí přípravy a jejich specifik.

7. Formální stránka práce (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Formální stránka práce je precizní a bez připomínek. Celkově předložená práce rozhodně splňuje úroveň požadovanou na tento typ prací včetně kvantity, kvality i věcného významu resp. přínosu práce, kterým ho zřetelně přesahuje. Užití formy citací je správné a v pořádku. Autor prokázal schopnost erudovaně pracovat samostatně s odbornou literaturou. Stylistická a jazyková úroveň práce diplomové práce je velmi zdařilá. Rozsah uvedené literatury je rovněž nadstandardní .

8. **Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Celkově hodnotím předloženou práci velice pozitivně. Uvedená práce splňuje a převyšuje kritéria kladená na úroveň diplomové práce v mnoha ohledech – viz výše. Student prokázal velkou snahu, pečlivost a kvalitu při tvorbě této práce. Výsledky jsou navíc o to cennější, že dotazovanými byli nejen špičkoví reprezentanti, kteří jsou mistry či vicemistry Evropy i světa atd., ale že také jedním z nich byl i sám autor práce, jakožto vítěz ME i MS a tudíž odborník nejpovolnější! Doporučuji tuto práci publikovat v odborném periodiku a na vědeckých konferencích zaměřených na kinantropologii apod.

Diplomovou práci k obhajobě: DOPORUČUJI

Otázky k obhajobě:

- 1) Jak využívají vrcholoví karatisté aktivní regeneraci a kompenzační cvičení?
- 2) Proč dochází k nejednotnosti nastavení délky závěrečného mezocyklu mezi vrcholovými karatisty?
- 3) Mohli by vrcholoví karatisté v České republice trénovat efektivněji?

Datum: 26. 6. 2012

PhDr. Martin Dlouhý, Ph.D.

Podpis: