

Příloha k protokolu o SZZ č. ....

Diplomant: Mgr. Tomáš Dunovský

Vysoká škola: Jihočeská univerzita  
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 29. 12. 2011 Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

## **POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

### **Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u vybraného sportovního odvětví (juniorský motokros 13-16let).**

Předkládaná bakalářská práce posluchače Mgr. Tomáše Dunovského je zaměřena na problematiku psychotréninku v oblasti výkonnostního sportu u pubescentů, konkrétně u juniorů motokrosu. Problematika psychotréninku mladých výkonnostních sportovců je velice aktuální z hlediska přípravy na sportovní výkon a v českých podmínkách trenérské praxe poněkud opomíjená. Z hlediska obsahového i objemového předložená bakalářská práce převyšuje značně nároky běžně kladené na bakalářskou práci. Její celkový objem činí 122 stran. Teoretická část obsahuje 42 stran, výzkumná 68 stran a přílohy 12 stran.

V teoretické části bakalářské práce jsou zdařile analyzovány dostupné české a zahraniční vědecké zdroje informací včetně ontogenetických, psychických a sociálních konsekvencí jógových technik a psychotréninku u juniorských motokrosařů. Celá část je z hlediska úpravy textu zpracována pečlivě. Formální nedostatky se v diplomové práci nevyskytují. V metodologické a výzkumné části bakalářské práce jsou přehledně a postupně uváděny výsledky výzkumného šetření, intervenčního působení a statistického zpracování dat. Z celého zpracovaného materiálu je zřejmá erudovanost autora v oblasti výkonnostního sportu, osobní trenérské i sportovní empirie a veliké zaujetí pro kvalitní zpracování celého zadaného tématu, což není běžný standard u bakalářské práce. Zpracování výsledků do grafů a tabulek je názorné a zvyšuje přehlednost konečných získaných efektů intervenčního programu. Výsledky prokazují, že intervenční program byl účinný, u participantů bylo dosaženo signifikantních změn v pozornosti, orientaci na výkon, v sebehodnocení, v celkové

psychické stabilitě. Participantův pocit po intervenčním programu zvýšenou vitalitu a sníženou tenzi. Daný typ intervenčního psychotréninkového programu je motivující pro sportovce pubescentního věku a je použitelný v psychotréninku mladých sportovců.

Výsledky bakalářské práce Mgr. Tomáše Dunovského jsou velmi důležité a inspirativní pro praxi trenérů a vychovatelů mladých sportovců. Předloženou bakalářskou práci považuji za výborně zpracovanou a velmi ráda ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Charakterizujte pojem „duševní hygiena sportovce“.
2. Jak lze daný psychotréninkový program použít v edukační praxi dalších trenérů, vychovatelů?

výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: .....

.....  
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 29. 12. 2011

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------