

Příloha k protokolu o SZZ č. Diplomant: Tereza Lehovcová
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 20. 5. 2012 Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik pro mladé závodnice ve sportovním aerobiku

Předkládaná bakalářská práce posluchačky Terezy Lehovcové je zaměřena na problematiku psychotréninku v oblasti výkonnostního sportu u pubescentů, konkrétně u mladých závodnic ve sportovním aerobiku. Problematika psychotréninku mladých dívek ve výkonnostních podmínkách sportu je velice aktuální. Z hlediska přípravy dívek na sportovní výkon je psychotrénink v českých podmínkách trenérské praxe běžně opomíjen.

Z hlediska objemového předložená bakalářská práce převyšuje nároky kladené v zadání bakalářské práce. Její celkový objem činí 90 stran. Teoretická část obsahuje 35 stran, výzkumná 38 stran a přílohy 17 stran.

V teoretické části bakalářské práce jsou zdařile analyzovány významné české vědecké zdroje informací včetně ontogenetických, psychických a sociálních konsekvencí jógových technik a psychotréninku u mladých dívek – závodnic v aerobiku.

V metodologické a výzkumné části bakalářské práce jsou přehledně a postupně uváděny metody a organizace výzkumného šetření, dále pak výsledky výzkumného šetření, intervenčního působení a statistického zpracování dat. Z celého zpracovaného materiálu je zřejmá vysoká angažovanost posluchačky v oblasti výkonnostního sportu dívek a veliké manažerské zaujetí pro kvalitní zpracování celého intervenčního programu, včetně následného vyhodnocení dat, což není běžný standard u bakalářské práce. Zpracování výsledků do grafů a tabulek je názorné a zvyšuje přehlednost získaných výsledků. V popisech grafů však chybí N, tj. vyjádření počtu zkoumaných dívek v daném přehledu výsledků. Další formální chybou

jsou chyby v citování literárních zdrojů na str. 70 -71. Statistická metoda T- testu byla použita u verifikace snížení psychotismu. Není uvedena tabulka s údaji příslušné signifikance.

Výsledky prokazují, že intervenční program byl účinný, u participantek bylo dosaženo signifikantních změn v pozornosti, orientaci na výkon, v sebehodnocení, v porozumění sobě samému. Participantky pociťují po intervenčním programu zvýšenou vitalitu a sníženou tenzi. Tento typ intervenčního psychotréninkového programu je možné doporučit pro sportovní trénink v oblasti sportovního aerobiku. Je motivující nejen pro samotné mladé závodnice a trenéry, ale také pro rodiče mladých sportovkyň pubescentního věku

Výsledky bakalářské práce posluchačky Terezy Lehovcové jsou velmi zdařilé a mohou být inspirativní pro praxi trenérů, rodičů a vychovatelů mladých sportovců. Předložená bakalářská práce odpovídá nárokům na bakalářské práce kladené a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Charakterizujte pojem „rádžajóga“ z hlediska využití v psychotréninkové praxi.
2. Jak technická pravidla sportovního aerobiku souvisejí s psychickou zátěží mladých sportovkyň?

výborně

Návrh na klasifikaci diplomové práce:

.....


podpis vedoucí diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 20. 5. 2012

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