

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Jan Štefl

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 20. 5. 2013

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u taekwondistů

Předkládaná bakalářská práce posluchače Jana Štefla je zaměřena na problematiku psychotréninku v oblasti výkonnostního sportu u adolescentů a adolescentek, konkrétně u taekwondistů. Problematika psychotréninku mladých taekwondistů je velice aktuální z hlediska jejich přípravy na sportovní výkon a úspěch v soutěži. V českých podmínkách je tematika psychotréninku v trenérské praxi spíše opomíjenou činností. Daná práce je tudíž aktuální také z hlediska rozšíření psychotréninku v konkrétní praxi kouče. Z hlediska obsahového i objemového je předložená bakalářská práce vyváženě členěna. Její celkový objem činí 87 stran. Teoretická část obsahuje 38 stran, výzkumná 42 stran a přílohy 7 stran.

V teoretické části bakalářské práce jsou zdařile analyzovány dostupné české a zahraniční vědecké zdroje týkající se taekwonda, včetně ontogenetických, psychických a sociálních konsekvencí jógových technik a psychotréninku u adolescentů ve výkonnostním sportu. Celá část je z hlediska úpravy textu zpracována pečlivě.

V metodologické a výzkumné části bakalářské práce jsou přehledně a postupně uváděny výsledky výzkumného šetření, intervenčního působení a zpracování dat pomocí jednoduchých statistických metod (průměry, procenta atd.). Z celého zpracovaného materiálu je zřejmá zainteresovanost autora v dané problematice, a dále osobní trenérské i sportovní zkušenosti a 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 pozitivních změn v pozornosti, orientaci na výkon, v sebehodnocení, v celkové psychické stabilitě. V závěrech autor používá termín signifikantní změna, což není zcela validní vzhledem k danému statistickému zpracování. Daný typ intervenčního psychotréninkového programu je však velmi zdařilý a domnívám se, že i motivující pro použití v tréninkovém procesu u mladých taekwondistů.

Závěr: Předloženou bakalářskou práci považuji za výborně zpracovanou a ráda ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Po jak dlouhém zácviku a školení lze daný psychotréninkový program použít v praxi trenérů taekwondo?
2. Lze daný psychotréninkový program, nebo jeho určité části, využít také v edukační praxi vychovatelů dospívajících mužů? Kde např.?

výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 20. 5. 2013

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

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Jan Štefl

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra výchovy ke zdraví

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 20. 5. 2013

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sestavení a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových technik u taekwondistů

Předkládaná bakalářská práce posluchače Jana Štefla je zaměřena na problematiku psychotréninku v oblasti výkonnostního sportu u adolescentů a adolescentek, konkrétně u taekwondistů. Problematika psychotréninku mladých taekwondistů je velice aktuální z hlediska jejich přípravy na sportovní výkon a úspěch v soutěži. V českých podmínkách je tematika psychotréninku v trenérské praxi spíše opomíjenou činností. Daná práce je tudíž aktuální také z hlediska rozšíření psychotréninku v konkrétní praxi kouče. Z hlediska obsahového i objemového je předložená bakalářská práce vyváženě členěna. Její celkový objem činí 87 stran. Teoretická část obsahuje 38 stran, výzkumná 42 stran a přílohy 7 stran.

V teoretické části bakalářské práce jsou zdařile analyzovány dostupné české a zahraniční vědecké zdroje týkající se taekwonda, včetně ontogenetických, psychických a sociálních konsekvencí jógových technik a psychotréninku u adolescentů ve výkonnostním sportu. Celá část je z hlediska úpravy textu zpracována pečlivě.

V metodologické a výzkumné části bakalářské práce jsou přehledně a postupně uváděny výsledky výzkumného šetření, intervenčního působení a zpracování dat pomocí jednoduchých statistických metod (průměry, procenta atd.). Z celého zpracovaného materiálu je zřejmá zainteresovanost autora v dané problematice, a dále osobní trenérské i sportovní zkušenosti a 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 pozitivních změn v pozornosti, orientaci na výkon, v sebehodnocení, v celkové psychické stabilitě. V závěrech autor používá termín signifikantní změna, což není zcela validní vzhledem k danému statistickému zpracování. Daný typ intervenčního psychotréninkového programu je však velmi zdařilý a domnívám se, že i motivující pro použití v tréninkovém procesu u mladých taekwondistů.

Závěr: Předloženou bakalářskou práci považuji za výborně zpracovanou a ráda ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Po jak dlouhém zácviku a školení lze daný psychotréninkový program použít v praxi trenérů taekwondo?
2. Lze daný psychotréninkový program, nebo jeho určité části, využít také v edukační praxi vychovatelů dospívajících mužů? Kde např.?

výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

.....
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 20. 5. 2013

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