

Příloha k protokolu o SZZ č.
Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU v Č.B.

Student: Miroslav Hýsek

Katedra: tělesné výchovy a sportu
Datum odevzdání posudku: 16. 5. 2009

Aprobace: TVS
Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Ludvík Michalov, odb.as.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Vytvoření a ověření tréninkového programu u vrcholových juniorských závodníků v karate

Hlavním záměrem bakalářské práce studenta M. Hýska bylo navrhnout a vyhodnotit tréninkový program pro vrcholové juniorské závodníky karate, který by měl vést ke zvýšení jejich tělesné výkonnosti a závodní úspěšnosti na národních i mezinárodních turnajích. Výzkum prováděl autor metodou jednoduchého přímého pozorování 10 vrcholových juniorských karatistů, kteří podstoupili předem připravený tréninkový plán s cílem získání co nejvyšší sportovní výkonnosti a jako kritérium pak bylo umístění a zisk bodů na vybraných vrcholných soutěžích a turnajích.

Práce se sestává ze 82 stránek textu, tabulek a grafů, včetně seznamu použité literatury. Práce je členěna na 7 kapitol a je doplněna 2 přílohami.

V úvodní části práce, v kapitole dvě, autor formuluje východiska práce, úkoly a cíle a použité metody vztahující se k řešené problematice. Následují poměrně bohatá, základní teoretická východiska ze shromážděných dat, informací a poznatků z karate, sportovního tréninku. Práce je doplněna potřebnými daty, grafy, příklady tréninkových lekcí zaměřených na rozvoj a udržení potřebných technicko-taktických schopností závodníku v karate.

Ve výzkumné části, kapitole tři, jsou uvedeny je uvedena charakteristika výzkumného souboru. Do projektu byli zařazeni závodníci v kumite juniorské kategorie od 15 do 18 let. Celkem se výzkumu zúčastnilo 10 juniorů (8 chlapců a 2 dívky) z oddílu TJ Karate České Budějovice. Výzkum probíhal po dobu 1 roku v oddíle TJ Karate České Budějovice a byl proveden metodou testování a měření skupiny juniorských závodníků v kumite pomocí testové baterie Testy tělesné zdatnosti policistů. Další metodou v hodnocení rychlosti úderu technické úrovně pohybu v karate, byla metoda videozáznamu pomocí rychlostní kamery. Třetí metoda byla metoda bodového hodnocení závodníků a jejich zařazení do umístění v celkovém pořadí sportovců – karatistů v ČR.. Kapitola končí metodikou statistického zpracování výsledků.

V následných kapitolách 4,5 jsou uvedeny výsledky a jejich diskuze. Kondiční složka je z výsledků baterie motorických testů pro policisty. K zjišťování speciálních rychlostních schopností – tedy vyvinutí maximální rychlosti úderu a tím dalším způsobem potvrzení kvalitativního rozvoje techniky provedení u karatistů, autor použil metodu snímání pohybu vysokorychlostní kamerou. Zde pokud je mi známo v naší republice je tato metoda použita vůbec poprvé. Pro statistické zpracování výsledků a dat využívá statistických metody t-testu

pro párové hodnoty závislých výběrů. Vlastní měření provedl sám u obou skupin. V závěru této kapitoly jsou pak uvedeny výsledky zisku bodů jednotlivých probandů-karatistů a zařazení do oficiálních republikových tabulek. Výsledky a jejich srovnání je zpracováno pomocí výsledkových tabulek a grafů.

Autor ve svých závěrech na základě získaných poznatků uvádí, že jeho předpoklady i navržený program se ukazuje jako plně hodnotný a funkční, neboť z výsledků jednotlivých vstupních a výstupních měření lze vyčíst, že u všech závodníků došlo ke zlepšení technicko-taktických aspektů a tím i následně pak posunu v hodnoceném žebříčku karatistů ČR. Z interpretovaných výsledků lze tedy usuzovat na to, že se použité tréninkové prostředky u všech probandů projeví kladně

Bakalářská práce má zcela jasně praktický význam, prohlubuje teoreticko-praktické poznání pro oblast tréninku v závodní disciplíně sportovní karate.

Miroslav Hýsek tvorbou i zpracováním projevil dostatečnou erudici v oboru, práce je zpracovaná po obsahové i formální stránce na velmi dobré úrovni a vyhovuje požadavkům kladených na tento typ prací a proto ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- Téměř všichni závodníci dosáhli vynikajícího posunu v celkovém umístění oficiálního žebříčku „Karate records“ v roce 2008 oproti roku 2007 / viz s. 77/. Jaké další vlivy mohly hrát ještě důležitou roli při těchto výsledcích, kromě vámi navrženého a aplikovaného tréninkového programu?
- Ovlivnil program / z pohledu subjektivního/ a jeho výsledky nějak vaše okolí ve smyslu zájmu jiných závodníků, trenérů.
- Jak vámi uvedená metoda – snímání vysokorychlostní kamerou by mohla být dál nápomocna při zařazování a ve zvyšování kvalitativní úrovně tréninkového procesu?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: výborně

PaedDr. Ludvík Michalov, v.r.

.....
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne : 16.5. 2009

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