

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

Diplomant: Filip Manda

Katedra: výchovy ke zdraví

Aprobace: výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 29. 5. 2011

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

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Vytvoření a ověření psychotréninkového programu na bázi jógových cvičení u hráčů kulečnicku

Předkládaná bakalářská práce posluchače Filipa Mandy je zaměřena na problematiku a využití jógových cvičení a vybraných technik v psychotréninku u hráčů kulečnicku. Kulečnický sport vyžaduje klid, rozvahu a zároveň postřeh, předvídavost a koncentraci. Patří mezi sporty senzorické a anticipační. Problematika je aktuální vzhledem k absenci odborných statí na toto téma v české odborné literatuře. Lze všeobecně říci, že role psychotréninku je v českých podmínkách výkonnostního sportu opomíjena. Z hlediska obsahového je bakalářská práce členěna optimálně, chybí pouze metodologické vymezení zpracování získaných dat, která jsou v konečné podobě ve výsledkové části zpracována do podoby kazuistických studií. Obsahové a grafické zpracování splňuje, až převyšuje běžné nároky kladené na bakalářskou práci. Teoretická část obsahuje 33 stran, výzkumná 50 stran a přílohy 10 stran.

V teoretické části bakalářské práce jsou zdařile analyzovány dostupné české a zahraniční vědecké zdroje informací, včetně psychosomatických a sociálních konsekvencí jógy a psychotréninku, a dále je analyzován psychoprofesiogram kulečnicku jako sportovní disciplíny. Celá část je z hlediska úpravy textu zpracována pečlivě. V práci se nevyskytují žádné závažné formální nedostatky.

V metodologické a výzkumné části práce autor uvádí výsledky svého výzkumného šetření, intervenčního působení a verifikaci hypotéz. Zpracování dat je pečlivé včetně kazuistických přehledů. Je zde také charakterizována metodologie a realizace výzkumného záměru a výzkumný soubor. Zpracování výsledků do grafů je výborné, pečlivé, pro čtenáře názorné a vypovídající. Výsledky vypovídají o významném vlivu jógových tělesných, dechových aj. cvičení na psychosomatický stav sportovců – mužů – hráčů kulečnicku. Výborně byla zlepšena úroveň koncentrace a sebedůvěry prostřednictvím aplikovaného jógového intervenčního psychotréninkového programu. Intervenční program, který byl ověřen, může být použit v jakémkoliv oddíle u hráčů kulečnicku, je však nutná znalost jógových technik.

Závěrem konstatuji, že výsledky této práce jsou velmi důležité a inspirativní pro praxi trenérů a hlavně samotných hráčů kulečnicku. Jsou použitelné i v praxi pedagogů, psychologů, lékařů i cvičitelů jako inspirace pro jiné anticipační a senzorické sporty. Vlastní realizace programu a celého výzkumu, včetně využití Biofeedback 2000x-pert v průběhu šetření představovala jistě pro autora výbornou zkušenost z hlediska jeho budoucího profesního zaměření.

Předloženou bakalářskou práci posluchače Filipa Mandy považuji za vysoce zdařilou, citlivě zpracovanou a velmi ráda ji doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Charakterizujte pojem „stavová úzkost“.
2. Jak lze stavovou úzkost snížit použitím jógových dechových cvičení?

výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:

doc. PaedDr. Milada Krejčí, CSc., v.r.

.....

podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 29. 5. 2011

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