



HODNOCENÍ - OPONENTSKÝ POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Akademický rok 2016/17

Jméno studenta: Josef Hudec

Studijní obor: Učitelství pro 2. st ZŠ, obor TV-VKZ

Téma diplomové práce: Zařazení metody plyometrie do tréninkového procesu fotbalistů

Typ diplomové práce

- výzkumný
- metodický
- výukové médium (videopořad apod.)
- kompilační
- projektový

Oponent práce: Mgr. Václav Salcman, Ph.D.

Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)	1	2	3	4	N
A) Definování cílů a úkolů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Vymezení problému, definice teoretických východisek, formulace vědecké otázky	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Metodický postup vypracování	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Přesnost formulací a práce s odborným jazykem	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Závěry a jejich formulace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Splnění cílů práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Formální zpracování práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Originalita zvoleného tématu a jeho zpracování	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Grafická stránka práce	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M) Celkový dojem z práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat práci klasifikačním stupněm:

- výborně
- velmi dobře
- dobře
- nevyhovující

Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Předložená diplomová práce si klade za úkol aplikovat tréninkové metody plyometrie do tréninkového procesu fotbalistů. Jedná se o téma zajímavé, protože tato metoda je metodou univerzální a její zařazení je ve vrcholovém sportu dnes již tradiční. Tradiční je také progresivita růstu výkonnosti spojená s touto metodou tréninku.

V poměrně rozsáhlé teoretické části autor přehledně a logicky analyzuje témata spojená s vlastním výzkumem. Kapitoly "Sportovní trénink", "Sportovní výkon a výkonnost", "Pohybové schopnosti", "Neurofyzologie" a konečně "Plyometrie" čtenáři v dostatečném rozsahu poskytují výčet informací spojených s řešenou problematikou.

Cíl, úkoly, hypotézy a výzkumná otázka bez výhrad. Metodika výzkumu zahrnuje organizaci, výzkumný soubor, popis testové baterie, časový harmonogram, přehledný popis tréninkového programu i statistických metod, které byly vybrány a aplikovány správně.

Výsledky spojené s poněkud strohou diskuzí, doplněné tabulkami a grafy jsou prezentovány přehledně. Následná analýza naměřených hodnot podpořená statistickými výpočty matematicky podporuje vyhodnocení hypotéz.




Nevýrazné zlepšení resp. stagnace výkonnosti ve skupině fotbalistů, kteří absolvovali intervenci plyometrické metody v tréninkovém procesu je ovšem dle výsledků výzkumu poněkud překvapující. Osmítýdenní tréninkový cyklus silně podporovaný rozvojem dynamiky DK plyometrickou metodou musí zákonitě růst výkonnosti ovlivnit výrazněji, jak uvádí ve svých studiích např. Schmidtbleicher (1994) nebo Lewindon a Joyce (2014). Dle mého názoru byl nevýrazný růst výkonnosti zapříčiněn tím, že posttest proběhl ihned po ukončení tréninkové intervence. Organismus na této (nižší) výkonnostní úrovni byl dlouhodobou aplikací pro něho nezvyklých tréninkových metod výrazně zatížen a nebyl schopen po osmi týdnech okamžitě zregenerovat, ba naopak! Skutečná efektivita intervence by se měla projevit až po určitém vzpamatování se organismu a "vylazení" výkonnosti. Posttest měl být tedy s ohledem na průkaznost intervence proveden s odstupem 2-4 týdnů. V práci postrádám z praktického hlediska fotografie resp. schéma provedení intervenčních cviků! V práci se autor často opírá o poměrně zastaralou literaturu! V práci nepodtrháváme (s.52)!

Obecně předložená práce splňuje všechna kritéria (grafická stránka, gramatika, literatura) pro vypracování diplomové práce.

Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:

1. Co bylo impulsem pro aplikaci plyometrické metody do tréninku fotbalistů?
2. Jaká zdravotní rizika mohou být spojena s aplikací této metody v tréninku?

V Plzni, dne 17.5.2017


.....
podpis oponenta práce