

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor:** Kristýna Růžičková

**Název práce:** Úroveň pohybových schopností cvičenců Crossfit

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Jana Hájková

### 1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Studentka si zvolila vlastní téma, které vychází z její sportovní minulosti, současnosti i rodinné tradice. Práce má jasně formulovaný cíl, který vychází z názvu práce. Problémové otázky reflektují cíl práce a hypotézy těmto otázkám odpovídají.

### 2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Bakalářská práce má logickou strukturu. V teoretické části studentka představuje Crossfit (původ, definice, složky, cvičení, popis cviků – ale fotografie jednotlivých cviků jsou správně uvedeny až v kapitole Přílohy, druhy soutěží). Je poukázáno na dosud ne zcela přesné sjednocení pravidel u jednotlivých pořádajících organizací. Druhou základní kapitolou je rozbor problematiky pohybových schopností.

### 3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Hypotézy jsou slušně zformulovány a odpovídají názvu a cíli práce.

### 4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Studentka použila metody testování pomocí motorických testů. Doplňkovou metodou byl dotazník, který se týkal dřívější a současné sportovní činnosti nejen v oblasti Crossfit všech testovaných osob. V práci jsou využity i jiné statistické metody, než je aritmetický průměr. Studentka tyto statistické metody použila při popisu homogenity souboru v kapitole Diskuze.

### 5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.

Výsledky testování jsou zpracovány do jednotlivých tabulek, souhrnná tabulka srovnává současné výsledky s výsledky výzkumu z roku 2013. Všechny výsledky jsou řádně interpretovány. Studentka si je vědoma menšího množství respondentů. Kapitola Diskuze je strukturována dle jednotlivých hypotéz. Hypotézy jsou správně hodnoceny. Studentka se snaží vysvětlit dosažené výsledky a právě zde je patrné, že studentka problematice Crossfit opravdu rozumí a je schopná provázat výsledky motorických testů s informacemi o jednotlivých testovaných osobách z dotazníku. Nicméně jen náznakem je vysvětleno, zda jsou rozvíjeny rovnoměrně všechny pohybové schopnosti.

### 6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), přínos a využití výsledků.

Kapitola Závěr je logická, jasná a stručná, odpovídá názvu práce. Konkrétní závěry výzkumu jsou přehledné a strukturované.

### 7. Formální stránka práce (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem

rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Práce využívá 47 literárních a internetových zdrojů, a to včetně cizojazyčných. Studentka zvládá práci s literaturou i zásady bibliografické citace. Jazyková i formální úroveň práce je velmi dobrá. Jen v tabulce č. 11 nejsou všude uvedeny jednotky (počet, metry).

**8. Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Studentka pracovala samostatně, práce má logickou a jednoznačnou strukturu. Studentka pochopila problematiku vědecké práce. Protokol o vyhodnocení podobností závěrečné práce vykazuje 3 podobné dokumenty s méně než 5% podobností. Vše je řádně citováno.

**Práci doporučuji k obhajobě.**

**Návrh klasifikace:**

**Otázky k obhajobě:**

- 1) Jsou rozvíjeny pohybové schopnosti v Crossfit rovnoměrně?
- 2) Soutěže jsou určeny pouze dospělé populaci?

**Datum:** 3. 5. 2019

**Podpis:**