

## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor: Kristýna Růžičková**

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

**Oponent bakalářské práce: Mgr. Lucie Kainová**

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

Téma práce je velice aktuální, sleduje trend v oblasti fitness. Zároveň práce navazuje na práci stejnojmennou z roku 2013 a pracuje a porovnává výsledky testování s šestiletým odstupem, kdy se tento styl cvičení značně rozšířil. Cíl práce je srozumitelně napsaný, na něj navazují tři výzkumné otázky. V obsahu je lehce nepřehledné číslování. U Abstraktu je anglický překlad malinko odlišný od abstraktu v rodném jazyce.

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

V teoretické části autorka na 35 stranách popsala složky crossfitu – jednotlivé disciplíny, principy soutěží i tréninkových metod. Zmínila podobnost s funkčním fitness. Detailně rozebrala jednotlivé pohybové schopnosti, možnosti rozvoje i výběr testových cviků. Vše bylo řádně ocitováno s příslušným odkazem na literaturu. Celkem autorka čerpala z 45 informačních zdrojů včetně 4 cizojazyčných.

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

Cílem této práce bylo zjistit úroveň pohybových schopností cvičenců Crossfitu a výsledky srovnat s populační normou a dále hodnotami naměřenými Michalem Šupem v práci „Úroveň pohybových schopností cvičenců Crossfit“. Studentka stanovila 6 hypotéz, které vycházejí z cílů práce. Čtyři ze šesti hypotéz jsou psány v minulém čase. Mohlo by vést k zamyšlení, kdy studentka tyto hypotézy stanovila.

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

Autorka zvolila metody dotazníku a motorických testů (Unifittest (6-60)). Postup práce logicky navazuje na cíle a úkoly práce.

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

Interpretace výsledků je logická a přehledná, stejně jako statistické zpracování dat, jen v tabulce č. 11 chybí uvedení jednotek u všech dat. V příloze jsou podrobně znázorněny obrázky jednotlivých cviků a trenažerů, které se v rámci tréninku využívají. Diskuze je přehledně sepsaná.

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

Závěry jsou zformulovány jasně a stručně s vazbou na cíl a úkoly výzkumné práce.

**7. Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Z jazykového hlediska má práce jen několik málo nedostatků.

Vytkla bych jen drobný překlep *crossfti* (str.12) *yytváření* (str.36) a názvoslovný popis *vzpor ležmo na předloktích* (str. 32)

Autorka píše skvěle. Z jazykového hlediska je práce na velmi vysoké úrovni. Text je přehledný, normy práce dodrženy. Úprava celé práce včetně příloh je velmi dobrá. Rozsah práce dodržen, stejně jako citační normy.

8. **Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).  
Práci hodnotím velmi kladně. Teoretická část je zpracována excelentně, ani v dalších částech práce nejsou závažné chyby, text na sebe logicky navazuje. Autorka prokázala schopnost samostatně zpracovat vědeckou práci.

**Práci doporučuji k obhajobě.**

**Návrh klasifikace:**

**Otázky k obhajobě:**

1. Komu byste nedoporučila začít cvičit Crossfit?
2. Jaká jsou nejčastější zranění rekreačních sportovců provozujících Crossfit?

**Datum: 9.5.2019**

**Podpis:**

**Mgr. Lucie Kainová**