

Katedra tělesné výchovy UK PedF

Posudek bakalářské práce

Vedoucí: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor BP: Jakub Borůvka

Název BP: Využití funkčních cviků pro silový rozvoj dolních končetin u dospělých hráčů fotbalu.

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

Autor si téma své bakalářské práce zvolil na základě své dlouholeté aktivní fotbalové kariery a zájmu o problematiku kondičního tréninku. Z tohoto pohledu považuji výběr tématu za aktuální. Cíle práce jsou formulovány v kapitole 8.1, hlavní cíl i dva dílčí cíle vycházejí z tématu a jsou vhodně formulovány, podobně jako otázky problému. Řazení otázek přímo koresponduje s řazením dílčích cílů. Struktura práce plně odpovídá potřebám, poměr teoretické a praktické části je vyvážený.

2/ Úroveň teoretické části, komplexnost zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou

Teoretická část je zpracována na 28 stranách textu téměř vyčerpávajícím způsobem. Po stručné historii fotbalu se autor věnuje jeho charakteristice z pohledu motoriky, fyziologie, kondice a systematiky. Dále se zaměřuje na silové schopnosti a různé aspekty jejich rozvoje od stavby svalů až po metody silového rozvoje a diagnostiky silových schopností. Zabývá se stabilitou a koordinací, funkčním tréninkem, plyometrickou metodou rozvoje síly. Dále se věnuje anatomické stavbě dolní končetiny. V teoretické části vychází z 57 informačních zdrojů z Čech i zahraničí a náležitě je v práci uvádí i cituje. Jednoznačně prokázal schopnost pracovat s odbornou literaturou.

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

Pro realizaci výzkumu si autor formuloval dvě pracovní hypotézy, které plně korespondují s formulací cílů a problémů práce. Formulace hypotéz umožňují jejich jednoznačné ověření.

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

Pro testování hypotéz mělo být původně využito metody experimentu, ale z důvodu vyhlášení nouzového stavu bylo použito metody dotazování. Byl navržen soubor 21 funkčních cviků s popisem a obrazovou dokumentací, který hodnotilo 20 fotbalistů – 17 mužů a 3 ženy rozdílné výkonnostní úrovně – prostřednictvím pětistupňové škály. 1 – nejvíce vhodné a funkční, 5 – nejméně vhodné a funkční. Pro náročnost 1 – nenáročná, pro více úrovní výkonnosti, 5 – velmi náročná, pro nejvyšší ligovou úroveň. Metodu hodnocení

navrženého souboru považuji za velmi vhodnou, poskytující dostatek použitelných informací. Postup práce mi připadá vhodný a logický.

5/ Úroveň analýzy a interpretace výsledků, zaměření a úroveň diskuze.

Způsob interpretace výsledků výzkumu v grafech s legendou a popisem považuji za přiměřený a vhodný. Diskuze je v první části zaměřena na metodologii sestavování souboru funkčních cviků a jejich limity. Druhá část Diskuze je věnována verifikaci hypotéz. Obě hypotézy byly potvrzeny.

6/ Formulace závěrů, přínos a využití výsledků.

Závěr obsahuje výzkumem potvrzená zjištění, formulovaná do dvou strukturovaných závěrů. Je zde i možné další využití práce. Závěry plně korespondují s cíli a problémy práce.

7/ Formální stránka práce.

Po formální stránce práce splňuje nároky kladené na tento typ práce. Stylistická a jazyková úroveň práce je též dobrá, i když některé formulace by bylo možno zjednodušit. Autor pracoval s nadstandardním množstvím informačních zdrojů (57) a náležitě je v práci uvádí a cituje.

8/ Celkové hodnocení práce.

Bakalářská práce je zpracována velmi pečlivě se všemi náležitostmi, které by měl tento typ práce obsahovat. Autor při zpracovávání práce prokázal dostatečnou erudici v problematice a také velký zájem o ni. Pracoval samostatně, pravidelně konzultoval a dbal připomínek vedoucího práce. Prokázal schopnost vědecky pracovat i v náročných podmínkách nouzového stavu. Jazyková i stylistická úroveň práce je až na výjimky na dobré úrovni. Podobnost s jinými pracemi podobného tématu je nižší než 5%.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázka k obhajobě: Kolik cviků ze souboru by bylo vhodné zařadit do tréninkové jednotky v rámci jednoho tréninku?

Datum: 20. 5. 2020

PaedDr. Ladislav Pokorný