

Katedra tělesné výchovy UK PedF

## POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Autor:** Bc. Ondřej Jobek

**Název práce:** Crossfit jako kondiční příprava pro hráče ledního hokeje

**Oponent:** Mgr. Lukáš Chvostek

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

Téma práce je aktuální, jak autor sám zmiňuje, je potřeba inovace v přípravě hokejistů, protože se stále objevují metody, které už byly dávno překonány. Obsahová struktura předkládané práce je srozumitelná, ale ne vždy provázaná se zpracovávaným tématem. Například kapitola 3.1.2 Největší úspěchy českého hokeje na mezinárodní scéně, nekoreluje s cílem práce a v tomto případě jeví jako nadbytečná.

### **2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou.**

Teoretická část je velmi obsáhlá, což občas působí kontraproduktivně, protože autor zařazuje kapitoly, které ne plně korespondují s cílem práce. V práci bylo využito 28 literárních či internetových zdrojů, které byly aktuální a v souladu se zaměřením práce. Pro zkvalitnění práce by mohlo být využito více zdrojů. Každopádně autor prokázal dostatečnou orientaci v odborné literatuře a také schopnost s ní kvalitně pracovat.

### **3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.**

Autor správně formuloval 8 hypotéz, které jsou obsahově provázány s cíli práce. Diplomant měl k dispozici 40 probandů, kdy pouze polovina byla podrobena experimentu s crossfitovou intervencí, která probíhala během letní přípravy (od dubna do června) a byla přidána k přípravě, kterou procházeli všichni probandi. Data byla získána během dvou měření, pomocí testové baterie, která byla složena ze šesti motorických testů. Autor také přidal metodu rozhovoru s kondičním trenérem.

### **4. Úroveň analýzy a interpretace výsledků zaměření a úroveň diskuse. Formulace závěrů přínos a využití výsledků.**

Výsledky jsou vhodně interpretovány v tabulkách. V diskusi chybí důkladnější rozebrání výsledků a jejich porovnání s literaturou či jinými dostupnými výzkumy. Následně v kapitole 7.1 Verifikace hypotéz dochází k potvrzení, respektive vyvrácení hypotéz, které jsou zde jasně okomentovány. Z osmi hypotéz se potvrdily všechny, kromě druhé, která byla potvrzena pouze z části. Formulace závěrů je přehledná a je z nich logicky vyplývající přínos do praxe.

## **5. Formální stránka práce**

Z formální stránky práce jsou zde menší nedostatky. Celá práce působí lehce nepřehledně, a to z důvodu občasného nelogického uspořádání kapitol. Práce splňuje požadavky na daný typ závěrečné práce, jsou zde dodržovány všechny normy, ale celkově rozsah je naddimenzovaný.

## **6. Celkové hodnocení práce**

I přes některé drobné výtky, autor prokázal celkovým zpracováním, že je schopen sám vědecky pracovat. A díky aktuálnosti a urgenci pro inovaci je práce přínosná a poskytnutá data jsou vhodná k dalšímu použití.

### **Práci k obhajobě doporučuji**

#### **Návrh klasifikace:**

#### **Otázky k obhajobě:**

- 1) Jak velký byl základní soubor a jak z něho bylo vybíráno?**
- 2) Byla u výzkumné skupiny také brána v potaz regenerace, když jim byla přidána tréninková jednotka?**

**Datum: 19.8.2022**

**Podpis:**