

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Barbora Pšenková</b>
Název práce	Aplikace plyometrické metody k rozvoji maximální rychlosti sprintu
Cíl práce	Cílem práce bylo vytvořit přehlednou rešerši odborné literatury v oblasti rozvoje maximální rychlosti pomocí plyometrický metody, sestavit zásobník plyometrických cviků a vytvořit návrh plyometrického tréninkového plánu.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Jan Feher
Oponent bakalářské práce	Mgr. Linda Mejsnarová, Ph.D.

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	46
literárních pramenů	66
tabulky, grafy, přílohy	11, 20, 1

Náročnost tématu na	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	X			
praktické zkušenosti	X			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování	X			

Kritéria hodnocení práce	Úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce	X			
logická stavba práce	X			
práce s českou literaturou včetně citací		X		
práce se zahraniční literaturou včetně citací		X		
adekvátnost použitých metod	X			
hloubka provedené analýzy	X			
stupeň realizovatelnosti řešení	X			
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	X			
stylistická úroveň	X			
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	X			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.	X			
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	X			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části DP (tabulky, grafy, propočty apod.)	X			

**Navržený klasifikační stupeň: výborně**

## **Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Studentka si pro svou bakalářskou práci zvolila zajímavé téma. Literární přehled je na velmi dobré úrovni. Autorka prostudovala celkem 66 převážně zahraničních literárních zdrojů. Překlad do češtiny je velmi zdařilý. Text je přehledný, napsaný poutavě, obsahuje ucelené informace o dané problematice, jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují. Pouze v některých částech bych text rozdělila na více odstavců (např. str. 12, 22).

Připomínky mám k metodologické části, kdy autorka neuvedla, o jaký typ rešeršní práce se jedná, za jaké časové období byly články vyhledávány, a podle jakých kritérií byly články vybírány.

V textu můžeme vidět drobné „překlepy“, jako jsou citace formou jméno-datum, ale na stranách vidíme č. 23, 24 a 25 citace formou průběžných poznámek. Citování by mělo být jednotné. Obsah je napsán jiným písmem než vlastní text práce. V abstraktu zcela chybí závěry práce.

Ve výsledkové části autorka přehledně vysvětlila, jak aplikovat plyometrický trénink v praxi. Čtenář si dle práce může snadno sestavit tréninkovou jednotku/tréninkový plán s plyometrickými cviky, což hodnotím velmi pozitivně.

Bakalářská práce splňuje požadavky na tento druh práce a doporučuji ji k obhajobě.

## **Otázky k obhajobě**

1. O jaký typ rešeršní práce se jedná? Za jaké časové období byly články vyhledávány? Jaká byla kritéria pro zařazení článku do Vaší práce?
2. Mohou být plyometrická cvičení zařazována do tréninku dětí a mládeže? Pokud ano, jaká plyometrická cvičení byste doporučila pro jednotlivé věkové kategorie?
3. Podle čeho určíme výšku seskoku (respektive výšku bedny) ve vybraném cviku č. 11: „Depth Jump (seskok z bedny s následným odrazem)“ ?

V Praze dne 11. 6. 2024