

Katedra tělesné výchovy UK PedF

Posudek diplomové práce

Vedoucí: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor DP: Bc. Jan Imlauf

Název DP: Crossfit jako prostředek veslařského tréninku

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

Autor si pro svoji diplomovou práci zvolil aktuální téma, vycházející z jeho sportovní praxe. V práci řeší problematiku crossfitového tréninku u veslařů a jeho vlivu na jejich výkonnost v závodech na trenažéru a na vodě. Hlavní cíl i dílčí cíle diplomové práce jsou formulovány přiměřeně; stejně z tématu vycházejí i problémové otázky. Poměr cílů a otázek je vyrovnaný.

2/ Úroveň teoretické části, komplexnost zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou 1

Teoretická část práce je zpracována velmi pečlivě, autor se v ní zabývá podstatnými jevy pro zpracování tématu práce. Nejprve charakterizuje veslování a jeho kategorie a tratě. Dále se věnuje veslařskému tréninku ve vztahu k požadavkům techniky veslování. V další části teorie charakterizuje crossfit a jeho prostředky a metody. Diplomant vhodně využívá citací a pracuje s dostatečným množstvím (32) informačních pramenů.

3/ Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce. 1

Pro realizaci výzkumu si autor formuluje šest pracovních hypotéz. Formulace pracovních hypotéz vychází z cíle práce. Celkový počet šesti hypotéz odpovídá počtu vědeckých otázek a i z obsahového hlediska s nimi plně koresponduje.

4/ Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce. 1

Pro testování hypotéz si autor zvolil vhodné metody obsahové analýzy tréninkových plánů, interview a pozorování. To mu umožnilo získat komplexní přehled informací pro zkoumaný problém. Také volbu výzkumného vzorku deseti veslařů považují za vhodnou. Celkový počet respondentů výzkumu odpovídá potřebám práce. Za vhodnou považují i komparaci výsledků veslařů v závodech na trenažéru a na vodě.

5/ Úroveň analýzy a interpretace výsledků, zaměření a úroveň diskuze. 1

Výsledky výzkumu jsou přehledně tabulkově interpretovány. Tabulky jsou přehledné, s legendou. Pro porovnání obou skupin veslařů si autor stanovil vhodná kritéria. Rozbor výsledků autor uvádí v Diskuzi práce. Hodnocení výsledků výzkumu je věcné, stručné a

logické. Diskuze je na velmi dobré úrovni, diplomant zde porovnává výsledky svého výzkumu na obou úrovních závodů a zamýšlí se nad příčinami rozdílů ve výkonnosti veslařů. Součástí je i verifikace hypotéz, z nichž se pět potvrdilo a jedna se nepotvrdila.

6/ Formulace závěrů, přínos a využití výsledků. 1

Závěry jsou jasné, věcné a strukturované a plně korespondují s problémy práce i s formulací pracovních hypotéz. Jasně je formulován i přínos práce s možností jejího využití pro veslaře a jejich trenéry.

7/ Formální stránka práce. 2

Po formální stránce diplomová práce plně odpovídá požadavkům kladeným na tento typ práce. Stylistická i jazyková úroveň práce je dobrá, škoda jen, že se autor nevyvaroval několika chyb především v interpunkci. V teoretické části autor vhodně využívá citací z informačních zdrojů. Celkový jejich počet (32) plně odpovídá potřebám diplomové práce a je i vhodně a přehledně v práci uveden. Práce je doplněna vhodnými přílohami.

8/ Celkové hodnocení práce. 1

Diplomant při zpracovávání práce prokázal dostatečnou erudici v problematice, neboť má bohaté zkušenosti ze své veslařské praxe. Pracoval samostatně, pravidelně konzultoval a dbal připomínek vedoucího práce. Prokázal dostatečnou znalost metodologie vědecké práce.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace: výborně

Otázka k obhajobě: V čem spatřujete největší význam účinku crossfitového tréninku na výkonnost veslaře?

Datum: 15. 5. 2017

PaedDr. Ladislav Pokorný