

Posudek oponenta diplomové práce

Název diplomové práce: Využití Crossfitu v kondiční přípravě juniorských hokejistů	
Název diplomové práce v anglickém jazyce: Use of Crossfit in junior Ice Hockey pre-season training	
Autor práce: Bc. Jakub Drda	
Název studijního oboru	
Forma studia	
Vedoucí práce (včetně pracoviště FTVS UK)	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc. LSM UK FTVS
Konzultant práce (včetně pracoviště FTVS UK)	
Oponent práce (včetně pracoviště FTVS UK)	PhDr. Aleš Kaplan, Ph. D. Katedra atletiky UK FTVS
Akademický rok	2019/2020

Hodnotící kritéria závěrečných prací

Závěrečné práce jsou hodnoceny počtem bodů, slovně a navrženým klasifikačním stupněm na základě jednotlivých kritérií. Vedoucí a oponent práce vypracují posudek, jehož součástí je bodové hodnocení jednotlivých aspektů práce (dle bodového rozpětí), slovní hodnocení jednotlivých aspektů práce, návrh klasifikačního stupně a jeho slovní zdůvodnění. Součástí oponentského posudku jsou také otázky k obhajobě.

Bodové rozpětí pro určení klasifikačního stupně je pouze doporučeno, hodnotitel se od něj může v odůvodněných případech odklonit (vysoký odborný či společenský přínos může převážit drobné nedostatky, nebo naopak přes nesporné kvality práce v některých aspektech může být práce nedoporučena k obhajobě pro natolik zásadní pochybení v klíčovém aspektu).

Klasifikace navržená v posudcích není pro Komisi obhajoby závěrečné práce závazná, ta k posudkům přihlíží, ale rozhoduje se na základě průběhu obhajoby a vlastního uvážení. I přes jeden nebo dva nedoporučující posudky může student závěrečnou práci obhajovat před komisí.

Hodnocení jednotlivých aspektů teoretické a výzkumné práce

HODNOCENÁ POLOŽKA	POČET BODŮ
<p>ABSTRAKT (0-5 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje abstrakt všechny klíčové části (cíl a smysl práce, způsob řešení problému, nejzávažnější výsledky a implikace)? • Koresponduje abstrakt s obsahem práce a má přiměřený rozsah? • Obsahuje abstrakt adekvátní klíčová slova (klíčová slova by se neměla nacházet v názvu práce)? 	2
<p>Abstrakt (slovní hodnocení) Abstrakt spíše neodpovídá řešené problematice. V abstraktu diplomant sděluje, že je cílem prokázat využitelnost crossfitového cvičení v přípravném období u hráčů ledního hokeje. Dále, že je cílem prokázat větší zlepšení kondiční připravenosti v porovnání se současnými styly tréninku (nikde není zdůrazněno, o jaké styly se jedná). V anglickém názvu pak není shoda s názvem, který se objevuje v SISu (Use of Crossfit in condition preparation in junior Ice Hockey players). V klíčových slovech se neobjevují pojmy kondiční příprava a junioři.</p>	
<p>ODŮVODNĚNÍ A REŠERŠE ODBORNÉ LITERATURY (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je zdůvodnění práce uvedené v úvodu logické? • Je popsána metoda rešerše? • Prokázal student schopnost vyhledat, prostudovat, tematicky utřídit a analyzovat odbornou literaturu? • Obsahuje rešerše literatury (část teoretická východiska práce) podrobnou zprávu o zvolené problematice vycházející z české i zahraniční literatury? • Je výběr literatury aktuální a její záběr vzhledem k tématu dostatečný (úplný)? • Je použitá literatura řádně citována? 	10
<p>Odůvodnění a rešerše odborné literatury (slovní hodnocení) V diplomové práci byla použita víceméně dost netradičně literární rešerše internetových zdrojů (obecně uváděných v Seznamu literatury) a dále některých zdrojů více jak 50 let starých (Dovalil a kol., 1968). Seznam literatury (s. 64) pak není zpracován podle předem stanovené citační normy. Diplomant spíše odkazuje na oficiální adresy www.hokej.cz; dále na Český svaz ledního hokeje, Crossfit; FSpS MU v Brně; BoxRox, ad. Diplomant nemusel vzhledem k řešenému tématu zařazovat historii ledního hokeje. Uvedené neodpovídá tematice zpracování a je možné to brát jako odchýlení od tématu. Diplomant se měl důsledně držet jednotlivých klíčových slov pro zpracování literární rešerše, uvedené by totiž nevedlo ke skutečnosti, že sestavení jednotlivých kapitol není moc přehledné (viz. 2.1. Lední hokej (z hlediska historie); 2.1.1 Kondiční příprava v ledním hokeji; 2.1.2 Makrocyklus přípravného období; 2.1.3 Přípravné období Juniorů HC Tábor; 2.1.4. Obecné kondiční faktory). V přehledu literatury postrádám některé další publikace k tomuto tématu (Bukač a Dovalil – „Inovace ledního hokeje: zatěžování“; a dále například Bompa a Chambers – Total Hockey Conditioning). Zejména u autora druhé publikace Bompy by diplomant pochopil definici pojmů kondice a kondiční příprava. Vzhledem k opakovanému upozorňování diplomanta na nové přístupy v tréninku bych očekával u Twista (1997) novější vydání z roku 2007. V teoretické části jinak diplomant využívá základní formu citování v odstavcích, což je na důkladné zpracování literární rešerše málo. Přitom stačilo citované autory začlenit do textu (např. Podle, Jak konstatuje... apod.).</p>	
<p>POUŽITÉ METODY A LOGIKA STRUKTURY PRÁCE (0-20 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je cíl práce definován přesně, stručně a srozumitelně? • Jsou výzkumné otázky a hypotézy jasně stanoveny? • Uvádí a zdůvodňuje student konkrétní metody a postupy, které použil a na jejichž základě došel k výsledkům? 	10

<ul style="list-style-type: none"> • Jsou použité metody dobře a podrobně popsány tak, aby umožňovali replikaci? • Jsou uvedeny použité statistické metody a byla věnována pozornost reliabilitě a validitě dat? • Je zmíněna existence informovaného souhlasu a schválení projektu práce Etickou komisí UK FTVS? 	
<p>Použité metody a logika struktury práce (slovní hodnocení)</p> <p>Diplomant formuloval cíl a úkoly práce. Cíl práce je formulován odlišně oproti abstraktu práce. Dále si diplomant stanovil hypotézy práce (i když na první hypotézu se dá odpovědět okamžitě). Úkoly práce měl diplomant velice neuspořádané (1. Rozbor odborné literatury; 2. Vytvoření tréninkového plánu; 5. Prostudovat odbornou literaturu a jiné odborné zdroje, seznámit s nimi v úvodní části práce a na jejich základě vytvořit tréninkový program). V přehledu použitých testů nebylo uvedeno, jako metodikou byly zaznamenány dosažené výkony v jednotlivých testech (je třeba si uvědomit, že při zaznamenání času při testech rychlosti ručním měřením nemůžeme mluvit o objektivním měření; dále není jasné realizování vertikálního výskoku: „Cílem je vyskočit z místa co nejvýše na připravenou plochu. Výška plochy se postupně zvyšuje“.). Autor se snaží zpracovat zjištěná data pomocí vybraných statistických metod. Plně jsem však nepochopil, proč je text na s. 34 shodný s textem na s. 46. Vzhledem k tomu, že se jedná v diplomové práci o využití intervenčního programu u skupiny osob ve věku 18 let, postrádám schválení Etickou komisí UK FTVS. Etické aspekty tedy nelze posoudit (nebyla zmínka o informovaném souhlasu testovaných).</p>	
<p>ZPRACOVÁNÍ TÉMATU A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH POZNATKŮ (0-25 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odpovídají uváděné informace soudobému stavu poznání? • Neobsahuje práce zavádějící, či dokonce demagogická tvrzení a polopravdy? • Jsou výsledky prezentovány srozumitelně, stručně, přehledně a přesvědčivě (ať už prostým textem, tabelárně či graficky)? • Jsou získané výsledky náležitě zhodnoceny (zvláště statisticky) a objektivně interpretovány? • Jsou získané výsledky diskutovány v kontextu soudobého výzkumu? • Byly vzaty v potaz silné i slabé stránky práce? • Jsou závěry prezentovány srozumitelně a korektně? • Jsou učiněna doporučení pro další výzkum nebo opatření? 	6
<p>Zpracování tématu a interpretace získaných poznatků (slovní hodnocení)</p> <p>Výsledková část je v diplomové práci zvláště zpracována. Jinak si nejde vysvětlit 3.4 Výsledky testování juniorů HC Tábor, dále 3.4.1 Tréninkový cyklus letní přípravy Juniorů; 3.4.2 Tréninková jednotka a poté následující 3.7.4.1 Tréninkové týdny (spíše tréninkové týdenní mikrocykly). Nevím tedy, kam se poděly subkapitoly 3.5 a 3.6; částečně 3.7. Další podstatné připomínky bych měl ke skladbě a náplni tréninkových jednotek v jednotlivých týdenních mikrocyklech (např. skoky přes překážky nebo výskoky na bednu - pozn. není uvedeno, o jakou výšku se jednalo, což je vzhledem k individualizaci tréninku dost podstatné a přitom na individualizaci autor závěrečné práce upozorňuje). Diplomant zároveň upozorňuje na využívání nových přístupů v tréninku, přitom v 5. týdenním mikrocyklu je využíván tradiční běžecký trénink 10x400 m se 70-80 % max. SF (což by hypoteticky znamenalo u hráče s hodnotou SF_{max}. 201 na 70 % SF 141 a na 80 % SF 161, přitom je zaznamenáno, že se jednalo o nejtěžší trénink). V 6. týdenním mikrocyklu je uvedeno, že všichni hráči ve 22. tréninku zvládli trh s 50kg činkou (přitom na s. 47 je uvedena norma v technice trhu 35 kg a Sd=6,9 kg). Skutečně byli schopni sledovaní jedinci po dvou tréninkách (6. a 11. trénink) na trh zvládnout technicky 50 kg? Grafické porovnání výkonů v jednotlivých testových položkách postrádá obsáhlejší komentář, který mimo jiné chybí u Grafu 7 a Grafu 9. V diskusi výsledků je velice zářející konstatování diplomanta, že: „...Celkově se prokáže nárůst maximální síly, explozivní síly a silové vytrvalosti. Největší nárůst výkonnosti prokáže druh silového předpokladu, na který se v tréninku zaměříme,</p>	

<p>v našem případě největší růst nastal u explozivní síly dolních končetin. Tímto cílem se naše skupina odlišuje od zavedených způsobů, které doporučuje Dovalil (1968) v trenérské literatuře, od ostatních týmů a klubů v juniorském hokeji“. Proč autor upozorňuje a porovnává své výsledky s odbornou literaturou starou více jak 50 let? Přitom sám autor upozorňuje v textu své závěrečné práce o nutnosti využívat nové myšlenky a nové přístupy.</p>	
<p>ODBOBNÝ A SPOLEČENSKÝ PŘÍNOS (0-10 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zabývá se práce aktuálním/praktickým problémem? • Je práce z hlediska oboru přínosná? 	8
<p>Odborný a společenský přínos (slovní hodnocení) Diplomová práce řeší aktuální problém a zároveň chce upozornit, že je z hlediska oboru přínosná. Autor však měl pro tento účel zvolit jinou strategii.</p>	
<p>FORMÁLNÍ ÚROVEŇ PRÁCE (0-15 bodů)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsahuje práce všechny klíčové části? • Je práce zpracována v dostatečném nebo přiměřeném rozsahu? • Je práce logicky uspořádána? • Má práce dobrou jazykovou úroveň? • Je práce z formálního hlediska bez chyb? • Jsou správně používány zkratky? • Jsou obrázky, tabulky či grafika jasně a srozumitelně označeny a popsány? • Jsou přílohy řádně číslovány (označeny) a je na ně v textu řádně odkázáno (jsou-li obsaženy v práci)? 	3
<p>Formální úroveň práce (slovní hodnocení) V diplomové práci se objevily pravopisné chyby a další gramatické nedostatky, což svědčí o mém přesvědčení, že závěrečná práce byla psána na poslední chvíli. Je možné upozornit na některé z nich: ...aplikovali na juniorské hokejisti...; na území České Republiky...; Největšího změny nastaly...; explozivní silové předpoklady prokázali...(Abstrakt); ...země pronikli...(s. 9); ...nebo Pražské Sparty (s. 12); ...hvězdy se sešli.. (s. 12); ..metody dostačovali... (s. 14); Kondiční pohybové předpoklady jsou určování pohybovým projevem. (s. 16); ...objevují se i v dalších sportech a jejich v přípravném období...(s. 25); ...jak uvedeno v úvodu této práce... (s. 28), ...najít vhodnou tréninkovou metody (s. 29); ..vytvořil český svaz ledního hokeje... (s. 31); Tréninkové jednotky byli... (s. 35); Tyto skutečnosti donutili (s. 36); ...jsem připravili.. (s. 36); ...tréninky nebyli ... (s. 37); ..jim byli ukázány...(s. 37); ...úseky sloužili... (s. 44); ..jsem vždy diagnostikovali (s. 45); ...výsledky odpovídali... (46); ...účastnili obě skupiny...(s. 48); ..výsledky odlišovali...; ..výsledky nedosáhli...(s. 49); celokovou kondiční připravenost...(s. 50); ...skupiny dosáhli.. (s. 54); kluby budou ochotni...(s. 59); u Libereckých hokejistů... (s. 59); ..výsledky prokázali....(s. 60, s. 61 a s. 62); výsledky nedopadli ... (s. 61). Objevují se zároveň některé neodpovídající pojmy: průměrná váha; styly tréninku; lední hokej hraji atleti; pauzy; klasický trénink; paleta cviků; apod. Grafy 1 a 2 mají obráceně hodnoty, z nichž vyplývá, že rychlejší úsek je horší (podobně Graf 4 a 6).</p>	

Doporučená klasifikace práce podle bodového ohodnocení

Doporučený kvalifikační stupeň	Bodové rozpětí pro diplomové práce
Výborně	100 - 81
Velmi dobře	80 - 61
Dobře	60 - 41

Práci klasifikuji stupněm: neprospěl

Slovní zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:

Diplomová práce je podle získaných hodnotících kritérií a bodů (39 bodů) v klasifikačním stupni hodnocena jako neprospěl. Je třeba konstatovat, že samotné téma diplomové práce je velice zajímavé a v dnešní době aktuální, avšak diplomant měl pro vlastní zpracování zvolit jinou

strategii a nenechávat vše na poslední chvíli.

Diplomová práce je díky svému zpracování na hranici obhajitelnosti a spíše ji navrhuji nepřipustit k obhajobě.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'K. Šim' or similar, located in the upper right quadrant of the page.

Praha, 6. ledna 2020