

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor:** Michal Šup

**Název práce:** Úroveň pohybových schopností cvičenců CrossFit

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Jana Hájková

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

Student si pro svou bakalářskou práci zvolil vlastní téma, které vychází z jeho zájmu o fitness program s názvem CrossFit. Stavba práce je logická, odpovídá požadavkům pro bakalářskou práci.

### 2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.).

V teoretické části se student zabýval pouze tematikou, která je nutná pro vytvoření kvalitní praktické části. Obsahem teoretické části je přestavení kondičního programu CrossFit a teoretický rozbor problematiky pohybových schopností. Jednotlivé kapitoly, které jsou věnovány pohybovým schopnostem, mají stejnou strukturu, což zlepšuje jejich přehlednost. Student právě v těchto kapitolách prokázal, že zvládá práci s literaturou, a to včetně cizojazyčné, neboť všechny dostupné zdroje o CrossFit jsou pouze v angličtině. Termín „předpažit skrčmo“ místo „skrčit předpažmo“ na straně 13 je jen drobnou chybou. Teoretickou část práce ukončuje krátká kapitola, která se týká motorických testů a jejich statistického zpracování. V práci bylo použito 22 literárních zdrojů, včetně internetových.

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

Cíl práce odpovídá názvu práce. Hypotézy jsou dobře zformulovány a jsou v souladu s názvem a cílem bakalářské práce.

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

Student využil motorické testy (Unifittest) pro zjištění úrovně pohybových schopností. Nicméně v kapitole „Výzkumný soubor“ na str. 38 je popisován soubor testovaných osob, včetně údajů o tom, jak dlouho cvičí CrossFit, jaký sport dříve dělali atd., což ukazuje na metodu řízeného rozhovoru, která v textu není zmíněna. V kapitole 6 Výzkumná část jsou zařazeny jen souhrnné tabulky, jednotlivé výsledky, včetně vzoru záznamového archu, jsou uvedeny v kapitole Přílohy.

### 5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.

Student správně statisticky zpracoval a interpretoval výsledky. V kapitole Diskuze je skutečně diskutováno o možných příčinách přijetí či odmítnutí jednotlivých hypotéz. Student v některých případech srovnával svoje výsledky s předcházejícími výzkumy. Student se snažil objektivně zhodnotit zjištěné údaje, byl schopen najít i určité nedostatky na CrossFit.

### 6. Formulace závěrů (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), přínos a využití výsledků.

Kapitola závěr je logická, jasná a stručná, odpovídá názvu práce. Zajímavou přílohou je DVD, které obsahuje filmové záběry cviků CrossFit.

**7. Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Práce je doplněna vhodnými grafy, tabulkami i obrázky. Jazyková i formální úroveň práce je nadprůměrná.

**8. Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Student pracoval samostatně, popisovanému programu CrossFit rozumí a dokazuje, že zvládl problematiku vědecké práce.

**Práci doporučuji k obhajobě.**

**Návrh klasifikace:**

**Otázky k obhajobě:**

1. Navrhněte, jak zlepšit úroveň vytrvalostních schopností a flexibility tak, aby to odpovídalo filosofii CrossFit.
2. Jakým způsobem se určuje zatížení cvičence v konkrétních lekcích?

**Datum:** 19. 5. 2013

**Podpis:**