

Katedra tělesné výchovy UK PedF

Posudek bakalářské práce

Vedoucí: PaedDr. Ladislav Pokorný

Autor BP: František Bláha

Název BP: Aplikace systému italských cvičení z Polcanta do zimního tréninku motokrosařů.

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

Autor si pro svoji bakalářskou práci zvolil aktuální téma z pohledu jeho zájmu o problematiku tréninku motokrosařů a jezdců BMX, v němž dlouhá léta závodí. Cíle bakalářské práce jsou formulovány konkrétně v souladu s tématem, podobně jako vědecké otázky problému. Řazení otázek přímo koresponduje s řazením dílčích cílů. Tato část je doplněna úkoly práce, které však jsou spíše jejím postupem. Struktura práce vychází z metodologického návodu pro tento typ práce a odpovídá potřebám, poměr teoretické a praktické části je vyvážený. V textu mě překvapuje vícebarevnost použitého písma, což v pracích tohoto typu není obvyklé a na což jsem autora při konzultaci upozornil. V úvodu se zmiňuje též o tom, že bude vyhodnocovat, které kondiční schopnosti se nejvíce podílí na výkonu v motokrosovém sportu, což se ve vlastním zpracování neuskutečňuje a autor se věnuje pouze vybraným a předem určeným schopnostem.

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

Teoretická část práce je přiměřeně velkého rozsahu, je zpracována velmi pečlivě, autor se v ní zabývá teoretickými východiskami práce. V teoretické části se autor věnuje definování sportovního tréninku, vymezení zimního tréninku motokrosařů v rámci periodizace ročního tréninkového cyklu, množstvím laktátu v krvi motokrosaře před a po tréninku, silovým, rychlostním a vytrvalostním schopnostem a metodám jejich rozvoje. Dále popisuje italský model posilování pro motokros, který zapracoval do tréninkového plánu. Není mi zcela jasné, zda se jedná o citaci či jde o tvorbu plánu autorem bakalářské práce. Dále nechápu souvislost tématu i výzkumné práce s koncentrací laktátu v krvi motokrosového jezdce před a po tréninku. Autor víceméně prokázal schopnost pracovat s odbornou literaturou a v textu práce ji náležitě cituje.

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

Pro realizaci výzkumu si autor formuloval 4 pracovní hypotézy, což je stejně jako počet dílčích cílů a problémových otázek. Lze říci, že všechny hypotézy vycházejí z cílů práce, a jsou všechny formulovány tak, aby je bylo možno zcela jednoznačně ověřit. Cíle, problémy a hypotézy navzájem obsahově korespondují, ale jejich formulace jsou trochu kostrbaté.

Okomentoval(a): [U1]: e

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

Pro testování hypotéz si autor zvolil metody testování v rámci experimentu a porovnání a statistické vyhodnocení zjištěných informací. Celkový počet testů je nadstandardní, ale chybí jejich důkladný popis tak, aby je bylo možno zopakovat v podmínkách stejných jako tomu bylo při realizaci práce. Experiment není jako výzkumná metoda uveden, byť se podle mne o neúplný experiment (bez kontrolní skupiny) jedná. V případě správného použití by metody byly vhodné pro potřeby bakalářské práce. Postup práce je logický, ale jeho realizace ne vždy poskytuje dostatek použitelných informací. V tabulkách výzkumného souboru se vyskytují výsledky 9 až 11 probandů, přičemž ve výzkumném souboru autor uvádí 10 probandů bez Kateřiny K., která se však v některých výsledcích objevuje. Podobně je to v testu shybu absence Jakuba U, či v jiných testech u dalších ne zcela kompletní výsledky. Do vyhodnocení měl být zařazen pouze soubor těch jezdců, kteří absolvovali všechny testy. Početně neodpovídající soubory v jednotlivých testech mohou negativně ovlivnit validitu statistického zpracování výsledků výzkumu. Způsob statistického zpracování výsledků výzkumu považuji za přiměřený.

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

Výsledky výzkumu jsou zpracovány v tabulkách s interpretací v jejich legendách. Tabulky jsou méně přehledné z důvodu různého počtu probandů. Diskuze není věnována vyhodnocení výsledků výzkumu v obecné rovině pohledu, ale pouze ve vztahu k verifikaci hypotéz. Tři hypotézy se nepotvrdily, pouze jedna se potvrdila. Hodnocení výsledků výzkumu je uvedeno u tabulek, je stručné a bohužel ne vždy logické.

6/ Formulace závěrů, přínos a využití výsledků.

Závěry jsou strukturované a stručně formulované. Vycházejí z poznatků získaných výzkumem a korespondují s cíli a problémy bakalářské práce. Ale ne vždy zde autor formuluje výsledky jasně a pochopitelně. Celý Závěr je stručný, hodnocení tréninkového plánu i jeho účinnosti obecné a nekonkrétní. Poslední odstavec je věnován přínosu a dalšímu možnému využití práce.

7/ Formální stránka práce.

Po formální stránce bakalářská práce s výhradami splňuje požadavky kladené na tento typ práce. Celkový počet informačních zdrojů (20) odpovídá potřebám práce a je i vhodně a přehledně v práci uveden. Autor také v textu informační zdroje náležitě cituje (až na tréninkový plán, pokud je přejet). Práce má 9 kapitol včetně Přílohy (některé autor nečísluje)

na 67 stránkách včetně příloh a autor při jejím zpracování postupuje podle metodických pokynů pro tento typ práce. Práce je doplněna vhodnými přílohami. Stylistická úroveň práce je na dolní hranici požadavků, v práci se vyskytují významné gramatické, stylistické i formální chyby. Přesto si myslím, že autor prokázal schopnost vědecky pracovat s odbornou literaturou.

8/ Celkové hodnocení práce.

Bakalářská práce je zpracována s velkou snahou autora o dodržení metodologie bakalářské práce se všemi náležitostmi, které by měl tento typ práce obsahovat. Autor při zpracovávání práce sice prokázal dostatečnou erudici v problematice a také velký zájem o ni, ale nedokázal svoje znalosti uplatnit tak, aby byl dodržen požadavek opakovatelnosti a validity. Pracoval samostatně, konzultoval, ale ne vždy dokázal dbát připomínek vedoucího práce. Jazyková i stylistická úroveň práce je na hraniční úrovni.

Práci i přes uvedené výhrady doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázka k obhajobě: Z jakého důvodu jste v teorii uvedl problematiku laktátu a v jakém případě a jak by bylo tohoto faktoru možno v kontrole sportovního tréninku použít?

Datum: 28 .8. 2019

PaedDr. Ladislav Pokorný