

POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

JMÉNO A PŘÍJMENÍ STUDENTA:

čet. Matěj KUBÍČEK

TÉMA PRÁCE:

**Využití plyometrické metody pro zvýšení bojeschopnosti vojenského personálu:
systematická rešerše**

CÍL PRÁCE:

Cílem této práce bylo provést systematickou rešerši vědeckých studií zaměřených na využití plyometrické metody tréninku u vojenského personálu a analyzovat, jak může přispět ke zvýšení jeho bojeschopnosti.

1. Náročnost tématu na:

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| a) Teoretické znalosti | - vyhovující |
| b) Vstupní údaje a jejich zpracování | - vyhovující |
| c) Použité metody | - vyhovující |

2. Kritéria hodnocení práce:

	STUPEŇ HODNOCENÍ			
	Výborně	Velmi dobře	Vyhovující	Nevyhovující
Samostatnost studenta		X		
Stupeň splnění cíle práce			X	
Logická stavba práce		X		
Práce s literaturou včetně citací		X		
Adekvátnost použitých metod		X		
Hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu			X	
Úprava práce (text, grafy, tabulky)			X	
Stylistická úroveň		X		

3. Slovní hodnocení dílčích aspektů práce:

Bakalářská práce s názvem "Využití plyometrické metody pro zvýšení bojeschopnosti vojenského personálu: systematická rešerše" se zabývá aktuálním a prakticky významným tématem, které analyzuje potenciál plyometrického tréninku pro zlepšení fyzických schopností vojáků. Cílem práce bylo provést systematickou rešerši vědeckých studií zaměřených na využití plyometrické metody u vojenského personálu a analyzovat, jak může tato metoda přispět ke zvýšení jejich bojeschopnosti. Práce je napsána na 52 stranách a obsahuje 64 citací, přičemž většina zdrojů je zahraničních. Je členěna do 6 kapitol textu, které systematicky vedou čtenáře od úvodní teorie přes metodiku až k výsledkům a závěrům. Oceňuji volbu tématu, které je nejen náročné, ale i velmi přínosné pro sportovní tréninkovou praxi. Zpracování formou systematické rešerše je pro bakalářskou práci náročný úkol, který student zvládl poměrně obstojně. V teoretické části student přehledně shrnuje dosavadní poznatky týkající se silového tréninku a jeho celkového významu. Tato část je dobře strukturovaná a srozumitelně podaná, avšak mohla by být ještě více rozšířena, aby poskytla hlubší kontext a podrobnější pohled na různé aspekty jednotlivých podkapitol. Zejména část věnovaná plyometrii, která je stěžejním bodem této práce, by si zasloužila rozhodně více prostoru, případně na úkor méně relevantních částí. V práci mohlo být uvedeno více aktuálních vědeckých poznatků a konkrétních příkladů z praxe, které by obohatily teoretický rámec práce. Metodická část práce je správně zpracována v souladu s mezinárodně uznávanými pokyny PRISMA, což reflektuje dobrý standard metodologického zpracování a důsledné dodržení vědeckých postupů v této části práce. Autor správně využil kombinaci systematického a nesystematického vyhledávání literatury, přičemž zvolil tři hlavní databáze: Web of Science, Scopus a PubMed, a doplňkově i Google Scholar. Výběr databází byl adekvátní, i když by bylo vhodné zvážit zařazení dalších relevantních databází, například SportDiscus, která by mohla nabídnout další relevantní zdroje. Výsledková část představuje největší rezervy této práce. Přestože jsou v práci prezentovány výsledky ze zvolených studií, tabulka obsahující tyto výsledky působí poměrně nepřehledně a neuceleně. Rozdílné formátování (fonty, velikost písmen, řádkování) a nedostatek konzistence v prezentaci dat snižují čitelnost a profesionální úroveň práce. Tabulka by si zasloužila zpracování tak, aby byla přehlednější a jednotnější. Navíc, u výsledků chybí číselné a statistické vyjádření zlepšení či zhoršení, což by bylo pro interpretaci dat velmi užitečné. Celkově by výsledková část mohla být zpracována podrobněji, s důrazem na kvantitativní vyjádření a hlubší analýzu dat. Diskusní část práce propojuje získané výsledky s literaturou a autor zde prokazuje schopnost kriticky zhodnotit své výsledky v kontextu existujícího výzkumu. Přesto by diskuse mohla být rozpracována více do hloubky, aby lépe vysvětlila souvislosti mezi plyometrickým tréninkem a jeho konkrétními přínosy pro vojenský personál. Závěrečná část práce správně identifikuje limitace provedené práce, což je důležitý aspekt pro interpretaci výsledků a jejich aplikaci v praxi. Z formálního hlediska je třeba také upozornit na drobné nedostatky, například nezačínání kapitol 8 a 9 na nové stránce, což neodpovídá akademickým standardům. Formální a jazyková úroveň práce je na poměrně dobré úrovni, i když by bylo vhodné sjednotit formátování a opravit drobné chyby, například kombinaci angličtiny a češtiny v referencích či zkratkách.

Celkově práce splnila stanovené cíle a přinesla některé zajímavé poznatky, které mohou být užitečné pro budoucí výzkum a praktické využití v oblasti vojenského tréninku.

4. Otázky a připomínky pro obhajobu práce:

- a) Jaké jsou hlavní výhody a nevýhody plyometrického tréninku ve srovnání s jinými metodami pro zvyšování bojeschopnosti vojenského personálu?
- b) Mohl byste vysvětlit rozdíl mezi systematickou a nesystematickou rešerší, a zhodnotit, zda by v kontextu vaší práce nebyla jiná forma rešerše vhodnějším přístupem? Pokud ano, jaký typ rešerše byste zvolil a proč?
- c) Jakým způsobem jste vybíral kritéria pro zahrnutí jednotlivých studií do systematické rešerše, a jak jste zajistil jejich relevantnost k tématu? Proč si myslíte, že jste našel „pouze“ 4 studie na tuto tematiku?
- d) V práci jste uvedl, že plyometrie byla nejčastěji kombinována se silovým tréninkem. Můžete popsat, jaké konkrétní kombinace těchto dvou tréninkových metod byly nejúčinnější?
- e) Jaké další oblasti by měly být podle vás předmětem budoucího výzkumu v souvislosti s využitím plyometrického tréninku v armádním prostředí?
- f) Jak byste navázal na tuto práci? Jaký experiment byste případně navrhoval pro další výzkum účinnosti plyometrického tréninku na zvýšení bojeschopnosti vojenského personálu?

5. Celkové hodnocení práce:

Celkově hodnotím bakalářskou práci jako ucházející. Student ukázal schopnost pracovat samostatně a kriticky myslet. Práce s odbornou literaturou, citacemi, stylistickým zpracováním a analýzou výsledků by měla být lépe uchopena. Práce je napsaná v souladu s akademickými standardy, je vhodná k obhajobě a navrhuji hodnocení "**dobře**". V rámci precizního zvládnutí obhajoby práce a zodpovězení všech otázek komise se může výsledná známka zlepšit na "**velmi dobře**".

V Praze dne 19. srpna 2024

datum a místo vyhotovení posudku

npor. PhDr. Jan MALEČEK, Ph.D.

podpis vedoucího bakalářské práce

