

### Posudek oponenta bakalářské práce

<b>Jméno posluchače</b>	<b>Ondřej Štěpán</b>
Téma práce	Vliv plyometrického tréninku na explozivní sílu dolních končetin hráčů florbalu
Cíl práce	Zjistit efektivitu plyometrického intervenčního programu na před určené indikátory pohybových schopností u hráčů florbalu.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr. Michaela Běhanová
Oponent bakalářské práce	Mgr. Jakub Kokštjen, Ph.D.

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	65
literárních pramenů (cizojazyčných)	25 (9)
tabulky, grafy, přílohy	13, 0, 0

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		+		
logická stavba práce		+		
práce s českou literaturou včetně citací			+	
práce se zahraniční literaturou včetně citací			+	
adekvátnost použitých metod			+	
stylistická úroveň		+	+	

Bakalářská práce je doporučena k obhajobě.

#### Otázky k obhajobě bakalářské práce:

1. Které faktory či proměnné často negativně ovlivňují efekt intervenčního programu na rozvoj explozivity dolních končetin?
2. Které další typy intervencí kromě plyometrického tréninku mohou mít vliv na zvýšení explozivity dolních končetin v období pozdní adolescence či dospělosti?
3. Jaká jsou konkrétní doporučení do praxe na základě zjištěných výsledků?
4. Co znamená hodnocení věcné významnosti rozdílů a pomocí čeho by bylo možné ve vaší práci toto hodnocení použít?

#### Připomínky k práci:

- Kapitoly 2.3.2, 2.3.3 a 2.3.4 týkající se rychlostních, vytrvalostních a koordinačních schopností nemají přímý vztah k cílům práce. Z tohoto důvodu jsou zbytečně objemné v teoretické části práce.
- V teoretické rešerši zcela postrádám informace o již realizovaných intervenčních výzkumech pro zlepšení explozivní síly. Těchto výzkumů je ve světě opravdu velké množství v oblasti sportovních her. Při absenci těchto informací však nevíme, co se již udělalo, co se ví, co funguje, jaké cvičení se do intervencí zařazují, jak a v jakém objemu se dávkuje, jací sportovci z hlediska věku, výkonnostní úrovně, typu sportovní hry byly do výzkumů zařazeni. A také naopak informace o tom, jaké typy intervencí selhávají.
- Z kontextu teoretické části práce není jasné, proč právě explozivní síla byla vybrána pro intervenční rozvoj. Jsou snad elitní florbalisté výrazně lepší v explozivitě v porovnání s výkonnostními sportovci? Mají snad nejlepší hráči vyšší úroveň explozivity, nežli ti průměrní? Tyto informace bohužel chybí v teoretickém rozboru jakožto výzkumný problém práce.

- V teoretické části práce postrádám informace o testech z prostředí laboratorního i terénního, které se standardně používají pro hodnocení explozivní síly dolních končetin ani doporučení vážící se k administraci těchto testů.
- V hypotézách bohužel není zapracována věcně, statisticky ani procentuálně očekávaná velikost rozdílů, která by potvrzovala efektivitu intervenčního plánu.
- Experimentální design práce je určitě chválihodný na úrovni bakalářské práce, nicméně absence kontrolní skupiny kvalitu práce a prokázání efektu intervence výrazně snižuje!!
- V kap. 4.1 chybí následující informace: průměr a směrodatná hodnota věku hráčů, kritéria zařazení či vyřazení hráčů z výzkumu, informace o době hraní florbalu hráčů
- Z kap. 4.1 ani 4.2 není patrné v jaké části ročního makrocyklu intervenční program proběhl.
- Z kap. 4.5 není jasné na základě čeho byl intervenční plán sestaven. Byl plán podroben rešerši úspěšných intervenčních plánů, byl zcela převzat z již proběhlé studie nebo je snad samotvorbou autora?
- V metodice chybí informace o tréninkové účasti jednotlivých hráčů během intervenčního programu, resp. O jejich absencích. To může mít samozřejmě vliv na výsledný efekt intervence.
- Interpretace výsledků pomocí absolutní hodnoty v procentech by mělo být podepřeno minimálně hodnocením věcné významnosti a interpretací takové procentuální hladiny, která je prokazuje efekt intervence. Nicméně pro hodnocení efektivity intervenčního programu by určitě bylo vhodné použít odpovídající statistické testy hodnotící jak věcnou, tak statistickou významnost rozdílů. Tak by byl možný efekt intervence prokázán či zamítnut.
- Na str. 41 je více jak 2/3 stránky prázdné, to se v pracích podobného charakteru stávat nesmí.
- Při mém letném posouzení věcné významnosti rozdílů mezi pre- a post-testováním vycházely výsledky v některých testech jako středně či silně významné, čili potvrzovali pozitivní efekt intervence.
- V rámci diskuzní části mají být hypotézy verifikovány formou přijetí či zamítnutí hypotézy. Toto však v práci bohužel absentuje. Na vině je samozřejmě problém statistického zpracování!
- V rámci diskuzní části autor hypotézy nekonfrontuje s výsledky předešlých výzkumů. Na vině je samozřejmě nedostatečná teoretická rešerše v podobě absentujících studií či publikací podávající informace o intervenčních strategiích na podporu rozvoje explozivní síly.
- V diskuzní i závěrečné práci absentují informace o silných či slabých stránkách práce, doporučení pro další výzkum či doporučení do praktického využití.
- Seznam literatury je dle mého pohledu nedostatečný.

**Závěrečné hodnocení:** Student samostatně vypracoval závěrečnou práci vědecko-výzkumného charakteru. Použitý intervenční design práce velmi pozitivně hodnotím. Nicméně absence kontrolní skupiny snižuje průkaznost výsledků. Přestože práce přináší zajímavé výsledky, napříč kapitolami se objevují více či méně závažné nedostatky. Předložená práce má logickou strukturu. Předložené cíle a hypotézy práce byly splněny, resp. ověřeny a diskutovány. Celkově práci hodnotím jako zdařilou.

**Navržený klasifikační stupeň: Dobře**

V Praze dne: 20.8.2024

Vyhotovil: Mgr. Jakub Kokštejn, Ph.D.