

Posudek vedoucího bakalářské práce

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

Rozsah práce	
stran textu	65 včetně příloh
literárních pramenů (cizojazyčných)	25 (10)
tabulky, grafy, přílohy	12(obrázků), 13(tabulek), 5 (přílohy)

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		x		
praktické zkušenosti	x			
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování		x		

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce		x		
logická stavba práce	x			
práce s českou literaturou včetně citací		x		
práce se zahraniční literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod		x		
hloubka provedené analýzy		x		
stupeň realizovatelnosti řešení		x		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň	x			
nároky DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy	x			
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.		x		
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		

Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x

Práce je doporučena k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1. Jaké testy (laboratorní či terénní) se používají standardně pro hodnocení explozivní síly a v jakých sportech?**
- 2. Vysvětlete a popište proč jste použil danou testovou baterii. Na základě čeho jste se rozhodoval, které testy použít.**

K práci mám následující připomínky:

Bakalářská práce má nedostatky v jednotlivých kapitolách:

- V teoretické části chybí rešerše obdobných intervenčních programů na rozvoj explozivní síly
- V kapitole 4.5 ani nikde v Metodice práce není uvedeno, jak byl intervenční program sestaven jestli byl převzat, vytvořen autorem práce či jinak.
- V Metodice práce není nikde uvedeno, v jaké míře se hráči účastnili intervenčního programu – absence docházky.

Bakalářská práce má několik nedostatků v úpravě:

- Tabulka 7 na straně 38 překlep u doby odpočinku v posledním řádku – správně 90s
- Stránky 41, 43 a 45 jsou z větší části prázdné z důvodu velkých tabulek. Otázkou je, kdyby se zmenšily, jestli by byly dostatečně čitelné.

Závěr posudku:

Předložená bakalářská práce je na velmi dobré odborné i formální úrovni. Realizace experimentu s intervencí je v oblasti výkonnostního a vrcholového sportu náročná na realizaci a ve florbalu jich je stále nedostatečné množství. Autor prokázal vysokou míru samostatnosti při provádění výzkumu a vynaložil velký kus práce ke zpracování daného tématu v práci. Minusem na práci je, že nebyla použita kontrolní skupina a že v teoretické části není zmínka o intervenčních programech, které na rozvoj explozivní síly byly již uskutečněny.

V Praze dne: 20.8.2024

Podpis: Mgr. Michaela Běhanová