

## HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Akademický rok 2023/2024

**Jméno studenta:** Böhmová Kateřina  
**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání  
**Téma bakalářské práce:** Návrh a ověření pohybového intervenčního programu zaměřeného na CrossFit pro začátečníky ve věku od 20 do 30 let

**Typ bakalářské práce**

- výzkumný  
 metodický  
 výukové médium (videopořad apod.)  
 kompilační  
 projektový

**Vedoucí práce:** Mgr. Tereza Fajfrlíková

<b>Kritéria hodnocení: (1 nejlepší, 4 nejhorší, N-nelze hodnotit)</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>N</b>
A) Teoretický základ práce (rešeršní část)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B) Metodický postup vypracování práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C) Členění práce (do kapitol, podkapitol, odstavců)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
D) Jazykové zpracování práce (skladby vět, gramatika)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E) Práce s odbornou literaturou (citace)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F) Celkový postup řešení	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G) Práce s informacemi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H) Závěry a jejich formulace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I) Splnění cílů práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J) Odborný přínos práce (pro teorii, pro praxi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K) Spolupráce autora s vedoucím práce a katedrou	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L) Přístup autora k řešení problematiky práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M) Celkový dojem z práce	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vzhledem k uvedeným skutečnostem **doporučuji** předloženou práci k obhajobě před státní komisí.

Navrhuji klasifikovat práci klasifikačním stupněm:  výborně  
 velmi dobře  
 dobře  
 nevyhovující

### **Stručné zdůvodnění navrhovaného klasifikačního stupně:**

Cílem této bakalářské práce bylo ověřit intervenční program, který trval 6 měsíců a byl zaměřený na Crossfit pro začátečníky ve věku 20-30 let. Autorka si zvolila šest probandů, tři muže a tři ženy. Vzhledem k náročnosti (hlavně časové) považuji množství probandů za dostatečné.

Změny v tělesném složení pozorovala na přístroji In-Body 270. Měření probíhalo pouze před a po zahájení intervenčního programu, žádné průběžné měření se nekonalo.

Intervenční program je v práci popsán bez konkrétních detailů, čtenář si nemůže udělat přesnější představu o cvičebním programu. Studentka využívá „crossfitové“, názvosloví, nikterak jinak cviky nepopisuje, grafické znázornění (v podobě fotografií) je doloženo pouze u několika málo cviků. Práce se tak stává pro praxi ne příliš využitelnou.

Studentka s vedoucí práce spolupracovala, na některé připomínky, někdy se značným časovým zpožděním, reagovala. Při kontrole plagiátorství nebyla zjištěna podezřelá shoda.

### **Otázky a připomínky k bližšímu vysvětlení při obhajobě:**

Tento tréninkový plán probandi cvičili nepřetržitě v kuse šest měsíců, zpozorovali také jiné dopady, např.: na psychiku?

Jaké další proměnné mohly ovlivnit vaše měření?

Jako součást regenerace bylo probandům doporučeno saunování, jaké má pozitivní vlivy?  
Uvádíte, že se jednalo o začátečníky, považujete program za přiměřený, měli probandi, během  
šesti měsíců nějakou delší tréninkovou pauzu, regenerace probíhala pouze saunováním?  
Program trval šest měsíců, probandi cvičili třikrát týdně, nemyslíte si, že by jakákoliv jiná  
pohybová aktivita měla stejný/podobný efekt?

V Plzni, dne 20.5. 2024

.....  
podpis vedoucího práce