

**Pedagogická fakulta**  
**Univerzita Hradec Králové**  
**Katedra tělesné výchovy a sportu**

**Hodnocení bakalářské práce - posudek oponenta**

**Jméno autora:** Andrea Skolková

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání, Biologie se zaměřením na vzdělávání

**Název práce:** Funkční trénink ve školní tělesné výchově

**Vedoucí práce:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Oponent práce:** PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

**Téma práce:** aktuální

**Téma bylo v literatuře:** Obsah teoretické části je v literatuře zpracován

**Typ práce:** teoreticko-empirická

**Rozsah práce:** dostatečný, 59 stran bez příloh

**Použitá literatura:** nedostatečná

**Jazyková a stylistická úroveň:** práce má odpovídající úroveň

**Formální stránka práce:** odpovídající normě a požadavkům na bakalářskou práci, není použitý styl Times New Roman, u anotace a poděkování není použito zarovnání do bloku

**Citace v textu/Seznam použité literatury:** citace jsou prováděny správně, seznam literatury odpovídá normě, viz připomínky

**Metodika a statistické zpracování výsledků:** Cíle a úkoly práce jsou dobře definovány

**Využitelnost pro praxi:** nízká

**Úroveň závěrečné práce:** celková úroveň je vzhledem k nedostatkům teoretické části a dotazníku nízká

**Cíl práce:** Splněn částečně.

**Připomínky:**

- U mnoha uvedených faktů chybí zdroj  
„Lze se tak poměrně snadno dostat na 12 hodin vsedě.“  
„často se jedná o jednostrannou zátěž, která nebývá dostatečně kompenzována, dochází k tvorbě dysbalancí a nežádoucímu svalovému zkrácení...“  
„... přínos funkčního tréninku spočívá v tom, že oproti klasickému kondičnímu posilování se snaží...“  
Popis cvičební jednotky (s. 51)
- Chybně uvedené informace a opět chybí odkaz na literaturu  
„Označení funkčního tréninku se běžně používalo již v 80. letech 19. století. Tehdy byl funkční trénink využíván převážně k nápravě špatných pohybových stereotypů či kondiční přípravě sportovců.“
- Nepřesný popis funkčního tréninku (FT) jako sportovní disciplíny, netestují se rychlostní ani obratnostní schopnosti
- chybí odkaz na CrossFit Games jako hlavního zástupce závodní podoby. Popis „testování“ sportovců v rámci IF3 je nedostatečný.
- Popsaná historie se týká deskripce tělesných cvičení nikoli FT. To, že mají společného jmenovatele v podobě komplexních pohybů apod., ještě neznamená, že se jedná o funkční trénink.
- Literatura pro popis FT není dostatečná. Vzhledem k zaměření práce chybí odkaz na studie používající různé formy FT nebo postihující danou cílovou skupinu.  
Např.:

Myers, T. R., Schneider, M. G., Schmale, M. S., & Hazell, T. J. (2015). Whole-body aerobic resistance training circuit improves aerobic fitness and muscle strength in sedentary young females. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(6), 1592-1600.

Leahy, A. A., Eather, N., Smith, J. J., Hillman, C., Morgan, P. J., Nilsson, M., ... & Shigeta, T. T. (2019). School-based physical activity intervention for older adolescents: rationale and study protocol for the Burn 2 Learn cluster randomised controlled trial. *BMJ open*, 9(5), e026029.

Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., Pollock, E., Kennedy, S. G., & Lubans, D. R. (2015). Preliminary efficacy and feasibility of embedding high intensity interval training into the school day: A pilot randomized controlled trial. *Preventive medicine reports*, 2, 973-979.

Davis, J. N., Gyllenhammer, L. E., Vanni, A. A., Meija, M., Tung, A., Schroeder, E. T., ... & Goran, M. I. (2011). Startup circuit training program reduces metabolic risk in Latino adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 43(11), 2195.

- Dotazník nemapuje znalosti ohledně FT – mapuje pouze znalost definice
- V akademické obci i v praxi není FT chápán a používán jednotně – proč tedy zkoumat znalost definice? Znalost definice a použití cviků resp. metod FT (byť nevědomě) jsou odlišné věci
- Subjektivní hodnocení kvality definice FT autorkou není vhodnou metodou
- Pokud respondenti neví, co je FT, mají otázky 7, 8, 10, 11 velmi malou vypovídající hodnotou
- Vyhodnocování pomocí procent je např. u otázky č.8 (6 respondentů) nevhodné
- Není uvedeno, na základě jaké metodiky je sestaven zásobník cviků (proč 5 cviků na střed těla, 3 cviky na svalstvo zad, 5 cviků na svalstvo dolních končetin atd.),
- U jednotlivých cviků se liší počty opakování, není uveden důvod
- „...“, že funkční trénink do svých hodin tělesné výchovy zařazuje, vzhledem k předchozím zjištění zařazují spíše cvičení na bázi kruhového tréninku“ – z toho vyplývá, že kruhový trénink není součástí FT, přitom je uveden ve cvičební jednotce č.2 jako doporučovaný způsob organizace

### **Otázky:**

- Proč nebyly zařazeny cviky s externí zátěží (např. medicinbal)?
- Je použití FT prověřenou a fungující metodou na rozvoj tělesné zdatnosti?
- Je možné, že učitelé neznají správnou definici a přesto používají prvky FT v hodinách TV?

PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

V Hradci Králové dne 11.7.2019