

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení : Bc. Ondřej Novák

Téma práce: Posilování s vlastní vahou osob po míšní lézi a hodnocení možnosti využití venkovních posilovacích zařízení v Praze

Cíl práce: Hlavním cílem této diplomové práce bylo sestavení metodické řady cviků s vlastní vahou vhodných pro osoby po poranění míchy. Dále bylo zjišťováno, která z pražských venkovních posiloven jsou vhodná pro provedení cviků z této metodické řady.

Výzkumné otázky :

1. Jaká jsou specifika posilovacího tréninku s vlastní vahou u jedinců po míšní lézi?
2. Jaká je dostupnost vybraných posilovacích zařízení pro osoby užívající k pohybu vozík?
3. Vystačí si jedinci po míšní lézi s vybavením na hřišti nebo budou muset disponovat vlastním doplňkovým vybavením?

Hypotéza : V Praze je v současnosti alespoň pět venkovních posilovacích zařízení, která jsou dostupná pro jedince po poranění míchy.

1. Kritéria hodnocení práce

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
teoretické znalosti	x			
vstupní údaje a jejich zpracování	x			
adekvátnost použitých metod		x		
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací	x			
využitelnost výsledků práce v praxi popř. teorie	x			
hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu	x			
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň	x			

2. Připomínky :

Formální hledisko:

Struktura diplomové práce (DP) obsahuje všechny náležitě kapitoly (abstrakt, obsah, úvod, teoretickou část, cíle, výzkumné otázky, hypotézu, charakteristiku výzkumu, výsledky, diskusi a závěr. Je napsána na 100 stranách textu. Rozsah DP odpovídá rozsahu stanoveném pro diplomové práce. Literárních a internetových zdrojů autor uvedl dostatek. Formální zpracování a přesnost formulací hodnotím velice kladně. DP dokazuje, že autor je schopen zpracovat kvalitně odborný text. V textu se objevují drobné pravopisné chyby. Souhrn a klíčová slova odpovídají obsahu práce.

Obsahové hledisko:

Téma a název práce: Název práce odpovídá zpracovanému tématu a stanoveným pravidlům.

Diplomová práce souvisí přímo obsahově i tematicky se studovaným oborem Aplikované tělesná výchova.

Abstrakt: Abstrakt je strukturovaný, konkrétně postavený a čtenář se z něho dozví vše k DP.

V anglickém abstraktu jsou věty správně přeložené.

Úvod: Úvod je obsahově správný, zdůvodňuje potřebu zpracování tématu vzhledem k aktuálně vydaným opatřením vlády ČR týkající se ochrany veřejného zdraví. Oceňuji seznam zkratk a jejich správné použití v textu.

Teoretická a praktická část práce:

Oceňuji kvalitně odborné nastínění teoretických východisek.

Z odborného hlediska autora chválím za přejímání odpovídajících pasáží textu. Praktická část je precizně věnována cvikům s vlastní vahou a jejich modifikací pro osoby s míšňí lézí a stanovení tréninkového plánu.

Cíle a úkoly práce, vědecké otázky

Odpovědi na výzkumné otázky a hypotézu jsou kvalitně slovně zpracovány a grafická část je dokonale instruktážní. Autor si kladl dva cíle jednak sestavit metodickou řadu cviků s vlastní vahou pro osoby s míšňí lézí a zjistit, zda v Praze se nachází venkovní posilovna, kde by bylo možné popsané cviky provádět. Oba cíle DP se mi jeví jako splněné.

Metodologie závěrečné práce

Jako hlavní metodu pro zpracování diplomové práce použil autor teoreticko-kritickou analýzu, která pomocí rozboru různých zdrojů vedla k sumarizaci poznatků dostupných a relevantních k danému tématu. Ke zjištění vhodnosti venkovních posiloven pro zjištění, zda na hřišti bude možné provádět jednotlivé cviky autor použil kvótní výběr.

Výsledky: Výsledky jsou zpracovány vhodně. Za velmi vydařenou považuji grafickou část práce. Oceňuji přenos výsledků DP okamžitě do praktického využití a spojení s projektem VozejkMap – Svoboda pohybu na vozíku.

Diskuze: Autor vhodně diskutuje výsledky.

Vzhledem k rozsahu a komplexnosti tématu by bylo zajímavé opatřit práci rejstříkem - abecedním seznamem významných pojmů z oblasti aplikovaných pohybových aktivit. Tuto úvahu si dovoluji, protože v diplomové práci převládá metoda rešerše literárních zdrojů. Rychlou orientaci usnadňuje "Seznam příloh - Obrázků " v závěru a to je velmi užitečné.

Hodnocení:

Předložená diplomová práce splňuje obsahové i formální nároky na DP kladené a jako oponent práce ji neshledávám plagiátem, ani mi není známo, že by se autor plagiátorství dopustil. Z hlediska výběru tématu a zpracování diplomové práce, je zřetelný zájem autora o řešenou problematiku. Práci doporučuji k obhajobě. Navrhuji hodnocení „výborně“. Finální ohodnocení komise je závislé samozřejmě na kvalitě obhajoby DP ze strany autora.

Otázka k zodpovězení při obhajobě:

Jaké inovativní vybavení byste doporučil vystavět v současných pražských venkovních posilovnách pro trénink s vlastní vahou osob po míšňí lézi?

Jsou podle Vás venkovní posilovny vhodné pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami s tělesnou jinakostí? Doporučil byste jim cvičení s vlastní vahou? Pokud ano, za jakých hlavních podmínek?

V Praze 4.1.2021

.....
podpis oponenta diplomové práce
Mgr. Ilona Pavlová, MBA