

POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autorka práce: **Bc. Ondřej Novák**

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Konzultanti práce: Mgr. Markéta Křivánková

Rozsah textu: 88 stran

Kontrola podobnosti práce: podobnost menší než 5 %

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

Obsah práce: V diplomové práci se autor věnuje možnostem posilování v pražských venkovních posilovnách pro jedince s míšní lézí. Teoretická část přibližuje problematiku míšních lézí a zdůrazňuje význam pravidelné pohybové aktivity.

V praktické části diplomant zpracovává metodiku posilování pro jedince s míšní lézí a aplikuje ji ve veřejně dostupných posilovacích zařízeních, které jsou v posledních letech budovány jako součást parků.

Kritéria hodnocení práce a stupeň jejich splnění:

Volba tématu a jeho originalita	<p>Autor změnil své téma v průběhu zpracování práce, když se opatření zavedená v důsledku epidemie koronavirového onemocnění znemožnila realizovat původně uvažovanou pohybovou intervenci. Téma reflektuje právě znesnadnění přístupnosti pohybových aktivit a snaží se nabídnout řešení.</p> <p>Téma práce vychází ze zkušeností autora získaných během práce ve fitness centru, dobrovolnictví při pohybových aktivitách osob s míšní lézí (např. ve spolupráci se Sportovním klubem vozíčkářů Praha) i studiu na UK FTVS.</p> <p>Téma považuji za vhodně zvolené, originální a přínosné pro praxi. Vážím si toho, že již v průběhu zpracování byla práce intenzivně konzultována s odborníky z praxe a po dokončení nabídnuta k dalšímu využití.</p>
Teoretické znalosti	<p>Zpracování teoretické části je na dobré úrovni. Literární zdroje jsou řádně citovány a jejich množství odpovídá požadavkům kladeným na diplomové práce.</p>
Adekvátnost použitých metod	<p>Metody sběru dat byly zvoleny na základě společných konzultací se studentem. Domnívám se, že byly zvoleny adekvátně a práce tak mohla přinést zajímavý pohled na důležitou problematiku s užitečným přesahem do praxe.</p>
Stupeň splnění cíle práce	<p>Cíle práce byly adekvátně stanoveny i naplněny.</p>
Logická stavba práce	<p>Práce má logické členění, je přehledná a dobře strukturovaná.</p>

Zpracování a interpretace dat	<p>Metodika cvičení v praktické části obsahuje jak originální fotografie autora, tak jejich popis, což umožňuje názorné zpřístupnění prezentovaných cviků.</p> <p>V části práce zaměřené na venkovní posilovny je opět nabídnuta kombinace jak fotodokumentace, tak slovní popis i grafické zpracování informací.</p> <p>Data jsou zpracována a interpretována přehledně a výstižně.</p>
Využitelnost výsledků práce v praxi	<p>Praktická využitelnost byla jedním z hlavních cílů práce. Domnívám se, že se cíl podařilo naplnit. Již zahájená komunikace s odborníky z Vozejkmap (projekt České asociace paraplegiků - CZEPA) ukázala na zájem o sdílení výsledků práce odbornou veřejností.</p> <p>Doporučuji zvážit další prezentaci výsledků práce (studentská vědecká konference, publikace, prezentace při akci MaRS).</p>
Stylistická úroveň	Práce má velmi dobrou stylistickou úroveň.
Samostatnost studenta při zpracování tématu a spolupráce s vedoucím	<p>Student svoji práci zpracovával samostatně a v průběhu práce pravidelně konzultoval. Spolupráci se studentem hodnotím jako velmi dobrou. Operativně reagoval na změněné podmínky. Práci zpracovával aktivně a cílevědomě.</p> <p>Odborné otázky z oblasti posilování student konzultoval s kolegyní Markétou Křivánkovou (které patří velký dík za rychlost i přínos konzultací).</p>

Otázky k diskusi při obhajobě:

- 1) Jaké benefity a jaká zdravotní rizika s sebou přináší samostatné cvičení ve venkovních posilovacích zařízeních oproti tréninku ve specializovaných zařízeních?
- 2) Do jaké míry jsou podle Vás osobám na vozíku uzpůsobené venkovní prvky v areálu UK FTVS?

Hodnocení:

Student Bc. Ondřej Novák svoji závěrečnou práci zpracoval na úrovni, která odpovídá požadavkům kladeným na diplomové práce. Výsledkem je zajímavý projekt, který - jak věřím - bude mít přesah i do další praxe. **Práci doporučuji k obhajobě.**

V Praze, 17. 1. 2021

.....

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.