

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor: Bc. Michaela Augustinová

Název práce: Kompenzační cvičení jako prostředek vyrovnávání svalových dysbalancí u osob se sedavým způsobem zaměstnání

Oponent diplomové práce: PaedDr. Jana Hájková

1. **Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.**

Studentka si vybrala zajímavé a aktuální téma, kde se snažila dokázat, že zařazením kompenzačních cvičení do tréninkového plánu dojde k vyrovnávání svalových dysbalancí u osob se sedavým způsobem zaměstnání. Práce má rozsah 95 stran, její struktura je logická. Cíl práce odpovídá názvu práce.

2. **Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou** (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Teoretickou část práce diplomantka pojala velmi široce, nicméně vše se vztahuje k názvu práce a je podstatné i pro praktickou část práce. V práci byl použit dostatečný počet literárních zdrojů, a to včetně zahraničních.

3. **Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.**

Hypotézy jsou dobře zformulovány a odpovídají názvu a cíli práce, i když můžeme diskutovat i o zvýšeném počtu hypotéz.

4. **Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.**

Studentka použila metodu experimentu, ale bez kontrolní skupiny. Což je škoda, protože to znevažuje dosažené výsledky. Pokud je použito 15minutové kompenzační cvičení v rámci 60minutové lekce, pak můžeme diskutovat, zda kladné výsledky jsou dosaženy pomocí kompenzačního cvičení nebo pomocí dalších 45 minut jiného cvičení.

5. **Úroveň analýzy a interpretace výsledků** (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), **zaměření a úroveň diskuse.**

Praktická část práce je velmi pečlivě zpracována. Je patrná velká časová náročnost této části práce. Přestože diplomantka rozhodně problematice cvičení rozumí, tak na str. 43, v tab. č. 1 Kompenzační cvičební plán je seznam cviků, jejichž název si zvolila studentka sama. Je sice pochopitelné, že studentka nebude se svými klienty mluvit plným a dokonalým názvoslovím, ale v práci by se popis měl objevit. Rozhodně nestačí fotografie cviků v přílohách, zvláště když ne všechny cviky jsou technicky správně provedeny (např. „prkno“). Názvoslovný popis upřesňuje výchozí polohu, průběh pohybu i závěrečnou polohu cviku. Experiment studentky proto není možné opakovat.

6. **Formulace závěrů** (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), **přínos a využití výsledků.**

Závěry odpovídají cíli práce, možná jsou moc dlouhé.

7. **Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Práce je po formální stránce slušná, jazyková a stylistická stránka práce je na vysoké úrovni. Normy rozsahu práce, citace atd. byly dodrženy. Objevují se drobné překlepy, např. na str. 2 – datum odevzdání práce 8. 12. 2017, odkaz 29 „ptimalizace“. Z hlediska odborné terminologie by byl vhodnější termín tělesná hmotnost než váha. Převzaté údaje v tabulkách na str. 31 mohly být převedeny do českého jazyka. Některé grafy nejsou zcela přehledné (např. 3, 5, 7, 8). Nejen u tabulky č. 2 Počáteční vyšetření oslabených svalů na str. 60 chybí údaj, co znamenají jednotlivá čísla. Kdyby byl v přílohách uveden seznam grafů (i tabulek), pak by diplomantka zjistila, že chybí graf č. 6.

8. **Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).
Studentka pochopila problematiku vědecké práce.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázky k obhajobě:

- 1) Proč nebyla použita kontrolní skupina?
- 2) Jaký je rozdíl mezi „krátkým“ plánem a plánem kompenzačních cvičení?

Datum: 29. 12. 2016

Podpis: