

Bakalářská práce: **Možnosti uplatnění zdravotně orientovaných cvičebních
programů v těhotenství**

Autor: Alena Kašparová

Posudek oponenta: Mgr. Věra Svobodová

Autorka v teoretické části zpracovává na základě prostudované literatury kapitoly týkající se různých druhů cvičení pro těhotné. Čerpá poznatky z přednášek, které absolvovala na jedné soukromé vysoké škole- obor zdravotní tělesná výchova.

Empirická část je přehledně zpracována, výběr metod je relevantní. Autorka vytvořila cvičební program, podle kterého může nastávající maminka cvičit sama doma. Toto cvičení má svůj program, pravidla, strukturu. Cvičení bylo aplikováno na jedné z maminek po dobu 5 měsíců.

Výsledky výzkumu potvrdily předem dané hypotézy.

Charakter práce narušují gramatické chyby /str. 39- ty, které chodili – maminky, str.12...číslovky řadové bez tečky./.

Kladně hodnotím cvičební program, který autorka sama vytvořila a ověřila na jedné z maminek.

Výsledky by ale byly jiné při cvičení většího počtu cvičenek.

V diskusi oceňuji provázanost s teoretickou částí práce.

Práci doporučuji k obhajobě.

Klasifikace: 1- 2

Otázky: 1. Byly cviky konzultovány s lékařem – gynekologem, nebo jste volila dle vlastního uvážení?

2. Na co jsou cviky zvláště zaměřeny?