Posudek na bakalářskou práci Petry Pospíšilové.

Bakalářská práce Petry Pospíšilové na téma „Kineziologická charakteristika Nordic Walking“ obsahuje 27 stran textu, 6 grafů, 31 obrázků a 1 tabulku. Přehled prostudované literatury obsahuje 25 titulů české i zahraniční literatury.

Cílem předložené práce je na základě rešerše literatury popsat a zhodnotit současné poznatky o disciplíně Nordic Walking – chůzi s holemi. Autorka bakalářské práce se pokusila na základě dostupných informací a vědeckých sledování o kineziologické a fyziologické charakteristice Nordic Walking porovnat tuto disciplínu s volnou bipedální chůzí a posoudit vhodnost této disciplíny na funkční a pohybový systém člověka, případně vyvrátit některé publikované nevědecké informace.
Po formální stránce je v předložené práci poměrně velké množství drobných gramatických chyb (chybně titul vedoucího práce, str. 7 – zkratka INWA malými písmeny, str. 8, 21, 27, 28, 31, 33, 34, 35, 36, 43, 44, 48, 50, 53), chybí legenda k tabulce č. 1 na str. 43 (zkratka MET), dále jsou chybně očíslované obrázky (chybí obr. č. 1) a kapitoly (5. Kineziologická charakteristika volné bipedální chůze, 6 diskuse…).
Obsahová stránka předložené práce je na poměrně dobré úrovni. Autorka práce čerpá z více tuzemských i zahraničních zdrojů, převážně vědeckých závěrů, týkající se dané problematiky. Z uvedených skutečností je patrná dílčí nejednotnost v názoru na zdravotní účinky této disciplíny z hlediska zatěžování jednotlivých svalů i z hlediska fyziologického zatížení. Některá tvrzení autorky práce jsou diskutabilní, či zavádějící, viz str. 36 – rozpor v posledním odstavci, str. 46 –úhel mezi chodidlem a bází při chůzi.
Rozporuplné jsou závěry práce Tlaškové, značně ovlivněné měřením pouze u dvou probandů. Z jakého důvodu nebyly uvedeny výsledky měření u dalších čtyř probandů?

Dotazy.
Můžete popsat, z jakých důvodů se domníváte, že nedošlo ke shodě u aktivace svalů při NW ze závěrů Tlaškové?
Můžete popsat a charakterizovat uzavřený kinematický řetězec při chůzi s holemi?
Jakým způsobem může ovlivnit správná technika pohybu zatížení při NW?
Je vhodný Nordic Walking také pro kardiaky? Není zatížení na úrovni 60 – 70 % maximální tepové frekvence u seniorů příliš vysoké?

Po grafické úpravě chyb, číslování kapitol a dílčích úprav doporučuji bakalářskou práci k obhajobě.

V Praze dne 6. 9. 2009

PaedDr. Tomáš Gnad