

Oponentský posudek diplomové práce

Ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti cvičením na BOSU

Autor práce: **Barbora Ptáčková**

Vedoucí práce: **PhDr. Jaroslav Křištofič**

Oponent: **Mgr. Jaroslav Marek**

Práce obsahuje 82 strany textu, 84 obrázky, 9 grafů, 5 tabulek a jako přílohu ukázkou použitého dotazníku. Jednotlivé kapitoly jsou řazeny přehledně a logicky, číslování kapitol, stránek a příloh, jakož i označování obrázků, grafů a tabulek splňuje předepsané náležitosti. Citace literatury je uvedena požadovaným způsobem. Z formálního hlediska je práci možno vytknout několik drobnějších gramatických chyb (např. záměna interpunkčního znaménka nad písmenem), používání oddělovacích znamének v delších souvětích (výjimečně tato schází, velice často jsou naopak chybně vložena - v některých případech vede k pozměnění (ztrátě) smyslu věty), na stránce 39 vloženou prázdnou řádku do odstavce.

Z obsahového hlediska nemám k práci vážnějších připomínek, k upřesnění drobných nejasností jsou položeny následující otázky (viz. níže).

Za přínos práce považuji teoretické shrnutí poznatků o poměrně velmi mladé cvičební pomůcce BOSU a návrh struktury pohybových programů využívajících tuto pomůcku.

Celkově práci hodnotím jako výbornou a doporučuji k obhajobě.

Otázky oponenta:

1) Ad 5.2.4.2 Historie a filozofie BOSU

Zkuste vysvětlit uvedený výrok D. Wecka: "...zdokonalení fyziologické rovnováhy může působit i jako katalyzátor přeměny smyslu pro rovnováhu do stavu mysli." (str. 25)

2) Co si představujete pod pojmem "optimální kloubní pohyblivost"? (str. 34)

3) Čím si vysvětlujete, že ve Vámi sledovaných lekcích nebyl žádný účastník první věkové skupiny (do 25ti let)?

V Praze 20.9.2010

Mgr. Jaroslav Marek