

Oponentský posudek magisterské diplomové práce

Název: Cvičení Tae Bo z pohledu fyzioterapeuta

Diplomant: Barbora Klementová

Vedoucí práce: PhDr. Daniela Stackeová, PhD.

Oponent: Doc. MUDr. František Helcl, CSc.

Celková charakteristika. Předložená diplomová práce má rozsah 85 stran, z čehož 79 je vlastní text. Ten je doplněn 1 přílohou (dotazníkem, který obsahuje 16 otázek), 46 barevnými fotografiemi a 22 barevnými grafy. Literatura čítá 63 odkazů, 49 z nich je z českého a slovenského písemnictví, 1 z angloamerických a 13 z německých zdrojů. Je uvedeno i dalších 5 užitečných Internetových odkazů.

Cílem práce bylo provést rešerši relevantní literatury, vytvoření dotazníku pro probandy a jeho zhodnocení, zhodnotit účinky cvičení Tae Bo a Intro na pohybový systém z hlediska fyzioterapeuta a upozornit na opakující se nedostatky v tréninkové jednotce.

Práce je obvyklým způsobem rozčleněna do 8 kapitol (Úvod, Teoretická východiska, Empirická část, Výsledky, Diskuze, Závěr, Seznam použité literatury a Přílohy).

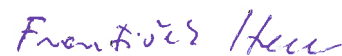
Závěry. Všechny cíle diplomové práce byly splněny. Probandi subjektivně pozitivně hodnotili vliv cvičení Tae Bo na fyzickou kondici, tělesný vzhled i psychiku. Nejčastějším problémem (u 24 z 52 dotázaných) bylo, že nedokázali zkoordinovat více částí těla. Double-tempo se spíše neosvědčilo, 37 z 52 cvičících se snažilo zachovat toto tempo na úkor techniky cvičení, což pohybový aparát spíše ohrožuje. Doporučit tuto formu cvičení až na podkladě výsledků komplexního kineziologického rozboru považuji za správné. Vhodné je i zařazení protahování zkrácených svalů, aby cvičení nevyústilo v prohloubení již vzniklé svalové dysbalance.

Práce se mi líbila, a to námětem i zpracováním. Mám k ní pouze tyto **připomínky**:

1. V Dotazníku (Otázka č. 14) je uveden termín „podvrknutí“, správný výraz je podvrtnutí.
2. V Abstraktu jsem postrádal upřesnění závěrů diplomové práce.
3. Citace literatury jsou v textu uvedeny jménem autora a rokem vydání. Sám bych spíše volil odkazy uvedené číslem pramenu, pod kterým je uveden v Seznamu použité literatury.

Závěr. Předložená práce Barbory Klementové dle mého úsudku splňuje požadavky na magisterskou diplomovou práci. Proto ji **doporučuji** komisi pro SZK k obhajobě a navrhuji hodnocení

V Praze dne 12. září 2006.



Doc. MUDr. František Helcl, CSc.
Katedra fyzioterapie FTVS UK v Praze