

Základní program pro redukci nadváhy a zlepšení fyzické kondice
Přemysl Chrobok
Oponentský posudek

Cílem práce bylo sestavit „Základní trénink pro redukci nadváhy a zlepšení fyzické kondice tak, aby v co možná největší míře docházelo k výrazné redukci nadváhy a zlepšení fyzické kondice. Dále chtěl diplomant prověřit, zda tento program je účinný a aplikovatelný v praxi.

Diplomant volně střídá pojmy program a trénink. Základní program pro redukci nadváhy a zlepšení fyzické kondice pracovníčně označuje jako „Základní trénink“.

V teoretické části diplomant shrnuje poznatky o kvalitě života, kterou posuzuje zejména z pohledu kategorie zdraví a z kategorie zdraví si všímá dimenze přiměřené hmotnosti.

V kapitole „Vztah člověka k tělesným aktivitám“ definuje Fitness, silovou a vytrvalostní dimenzi rozvoje tělesné kondice. V práci jsou drobné nedostatky v citaci literatury např. s. 10 Křivolaký (1994) chybí v seznamu literatury.

V metodické části vymezil diplomant cíle a úkoly práce, kapitola 5. 2. Stanovení vědecké otázky (s. 50) nemá formu otázky, ale předpokladů, které jsou dále redukovány na hypotézy o redukci hmotnosti (s. 50)

V metodické části jsou zařazeny výsledky vstupního měření a dále cvičební program, který by měl být spíše ve výsledkové části, protože jedním z cílů práce je sestavení tohoto programu. Výsledky testovaných osob po prvním, druhém a třetím mezocyklu jsou uvedeny v příloze a jsou chybně označeny jako „Změny sledovaných parametrů“.

V práci postrádám slibované posouzení fyzické kondice a ověření předpokladu o ovlivnění psychiky testovaných osob (s. 50)

Práce přes výše uvedené nedostatky ve struktuře práce splňuje kriteria kladené na diplomovou práci.

Otázka pro obhajobu:

Jak si vysvětlujete, že po absolvování „Základního tréninku...“ došlo k snížení hmotnosti a zároveň nedošlo k redukci procenta tělesného tuku?

Jaké testy by bylo vhodné použít pro hodnocení změn tělesné kondice?

Jakým způsobem byste ověřoval vliv „Základního tréninku...“ na psychiku cvičenců

V Praze dne 29. 4. 2007

Jitka Vindušková

Hodnocení: