

POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor diplomové práce: ŠAŠKOVÁ VLASTA

Název Vliv Pilates metody na stabilizační systém páteře

Struktura práce: předložená diplomová práce je zpracována na 143 stranách textu včetně příloh. Autorka využívá celkem 60 bibliografických zdrojů včetně elektronických, zastoupení zahraničních je adekvátní řešené problematice. Předložená diplomová práce je zpracovaná jako pilotní studie na základě smíšeného výzkumu s prvky kvantitativního i kvalitativního charakteru. Výzkumný soubor tvořili 2 muži.

Připomínky

- Proč používáte jak v nadpisu tak i někdy v textu „metoda Pilates“ s malým „p“ jindy zase s velkým „P“ ?
- Podle jaké citační normy je zpracován seznam použité literatury ?

Cíl práce: využití metody Pilates k pozitivnímu ovlivnění stabilizačního systému páteře.

Aktuálnost tématu: vzhledem k současnému životnímu stylu s převažujícím hypokinetickým způsobem života je velmi aktuální a zajímavá.

Úroveň teoretické analýzy problému: na velmi vysoké úrovni, ukazuje na zájem a hlavně velkou schopnost orientace v problematice. Teoretická část je zpracována velmi přehledně s jednoduchým vysvětlujícím náhledem do řešeného tématu. Kladně hodnotím komplexnost přístupu z jednotlivých pohledů.

Připomínky

- Proč používáte odděleně stabilizační systém páteře a hluboký stabilizační systém páteře

Hypotézy: diplomantka pracovala s 5 hypotetickými předpoklady týkající se držení těla a následného pozitivního ovlivnění pomocí cvičebního programu Pilates

Adekvátnost použitých metod a sběru dat: použité metody sběru dat a jejich popis je na velmi dobré úrovni metodologických vědomostí, dokladují schopnosti autorky pracovat s problematikou použití metody Pilates na korekci držení těla.

Výsledky a diskuse: výsledky jsou přehledně zpracovány, plně korespondují s cíli práce, v diskuzi autorka srovnává teoretické předpoklady s dosaženými výsledky.

Připomínky a dotazy:

- Cvičební program byl vždy realizován v rozsahu, jak je uveden v obrazové formě v příloze?
- Proč jste nepoužila k dokumentaci cvičebního programu sledované osoby?

Závěr: práce splňuje veškeré podmínky, rozsahem i obsahem a doporučuji její obhajobu.

Hodnocení: velmi dobře