

POSUDEK VEDOUCÍHO DIPLOMOVÉ PRÁCE

Autor: Mgr. Jan Konvář

Název práce: Posouzení účinnosti pravidelného 12týdenního domácího cvičení na zlepšení mobility v nouzovém stavu

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Lucie Kainová

1. Aktuálnost tématu, obsahová struktura práce, formulace problému a cíle práce.

Ve světě fitness hraje posledních několik let důležitou roli i rozvoj mobility. Sportovci, kteří se zajímají o cvičení nejen z hlediska rozvoje síly, ale především o dosažení celkové harmonie těla, zařazují do svých tréninků rozvoj mobility a flexibility. Toto téma není zatím dostatečně rozšířené. Autor tedy přináší nový pohled na možnost cvičení jako prevence. Program je koncipován jako krátkodobé domácí cvičení vzhledem k dlouhodobému lockdownu. Autor mimo jiné zjišťuje účinnost cvičebního programu na rozvoj mobility vybraných segmentů těla. Vychází z teoretických poznatků, kdy určité segmenty těla (např. hrudník, kyčle a kotník) máme za cíl mobilizovat, a naopak jiné části stabilizovat (např. kolena, oblast pánve a beder atd.). Obsah práce je dělen na teoretickou a praktickou část. Rozložení práce je rovnoměrné. Práce má 84 stran + přílohy.

2. Úroveň teoretické části, komplexnost analýzy zkoumaného problému, kvalita práce s literaturou (odkazy, citace, počet a druhy využitých informačních zdrojů apod.)

Teoretická část práce popisuje v úvodu pohybový aparát a dále pracuje s pojmy flexibilita, mobilita, prevence, kompenzační cvičení a vliv pohybové aktivity na zdraví. Autor využil 63 informačních zdrojů z toho 12 cizojazyčných (včetně aktuálních článků z vědeckých časopisů).

3. Formulace hypotéz, jejich provázanost na problémy a cíle práce.

Autor stanovil 4 hypotézy. Ty souvisí s cíli a úkoly práce. Jsou vztaženy především na výsledky dotazníku než na práci s daty z vlastního experimentu, což je trošku škoda, neboť výsledky experimentu jsou zajímavé a dokazují účinnost cvičení na zlepšení mobility vybraných kloubů, a i účinnost celého programu.

4. Metody testování hypotéz, jejich vhodnost a logika postupu práce.

Autor použil metodu dotazníku a zároveň metodu samotestování a sběru získaných dat. Testy byly předvedeny a popsány ve videu, které autor natočil a zaslal respondentům. Ti následně po změření a odeslání dat 12 týdnů denně cvičili. Po ukončení cvičebního programu opět proběhlo testování. Cvičební program byl vytvořen ve spolupráci s vedoucí práce. Zahrnoval šest sérií po třech cvicích, každá série byla na 14 dní. Cviky byly natočeny a postupně vždy po 14ti dnech rozesílány cvičencům. Autor byl po celou dobu s cvičícími v kontaktu přes internet. Bližší kontakt či jiné zaučení než přes internet, v této době nebylo možné.

5. Úroveň analýzy a interpretace výsledků (statické zpracování, přehlednost výsledků, grafů, tabulek aj.), zaměření a úroveň diskuse.

V praktické části autor názorně v grafech a tabulkách zveřejňuje výsledky testování před započítáním cvičebního programu a po ukončení. Zároveň jsou zde přehledně uvedeny výsledky otázek z dotazníku. V diskuzi autor uvádí ještě příklady podobných výzkumů a jejich výsledky týkající se

několikaměsíčních programů na protahování či zvýšení flexibility a mobility.

6. **Formulace závěrů** (přiměřenost, jasnost, konkrétnost, stručnost, vazba na problém, cíl a hypotézy), **přínos a využití výsledků.**

Závěry jsou psané přiměřeně, konkrétně s vazbou na cíl a hypotézy. Závěr by mohl být psaný se zvýrazněním jednotlivých hypotéz. Autor zmiňuje přínos výsledků, a to především ve formě pravidelného pohybu.

7. **Formální stránka práce** (jazyková a stylistická úroveň, úprava, přehlednost textu, dodržení norem rozsahu práce, bibliografické citace apod.).

Normy práce byly dodrženy, celý text je přehledný, citace správně uvedeny. Práci nekazí žádné pravopisné či jiné jazykové chyby.

8. **Celkové hodnocení práce** (přehlednost, přístup a samostatnost autora při zpracování, jeho informovanost o metodologii vědecké práce apod.).

Autor k tvorbě práce přistupoval aktivně, zodpovědně a samostatně a ve spolupráci s vedoucí práce při tvorbě programu a videí. Touto prací prokázal schopnost orientace v metodologii vědecké práce.

Práci doporučuji k obhajobě.

Návrh klasifikace:

Otázky k obhajobě:

1. Jaké následky může mít nedostatečná mobilita hrudního úseku páteře?

2. Uveďte alespoň dva cviky, při kterých je důležitá dostatečná mobilita v kotníku.

Datum: 31.8.2021

Podpis: