

Oponent: doc. PhDr. Viléma Novotná

Posudek oponenta:

Diplomová práce má rozsah 78 stran. Je doplněna množstvím ilustračních obrázků, grafů a tabulek usnadňujících přehledné pochopení hlavního zaměření vybrané problematiky.

Zvolené téma práce je nejen aktuální, ale i jedinečné, vzhledem k minimu publikovaných prací o tomto problému. Práce z širšího pohledu reaguje na jednu z oblastí stále častěji diskutovaných témat současné společnosti – životní styl, kvalita života, pohybové aktivity a „tělesná aktivnost“ ve vztahu ke zdravotně orientované zdatnosti, včetně odpovědnosti jednotlivce za své zdraví, za svou tělesnou zdatnost. Uvedené okolnosti přímo souvisí s funkčním stavem pohybového aparátu, s možnostmi pozitivně ovlivňovat svůj zdravotní stav prostřednictvím vhodně realizovaného pohybového tréninku.

Chceme-li působit na jednotlivé složky tělesné zdatnosti, musíme plánovat přiměřené pohybové zatěžování a současně co nejpřesněji vyhodnocovat účinnost absolvované pohybové aktivity. Potřebné údaje můžeme nyní získávat i mimo laboratorní prostředí – použitím sporttesterů s unikátními funkcemi měřičů různých ukazatelů. S jakým účelem a jak konkrétně používat sporttestery modelové řady fitness „F“ finské firmy Polar je hlavním cílem diplomové práce.

V teoretické části práce jsou obecné charakteristiky pohybu pro zdraví a fitness uvedeny spíše popularizující formou. Uvedená tvrzení z oblasti pojmů o tělesné zdatnosti nejsou dokumentována citacemi z ověřených zdrojů. Podobně je zpracována i kapitola Specifikace vybraných kondičních aktivit. Uvádí všeobecně opakované proklamace o účincích jednotlivých druhů programů bez opory o výsledky výzkumů.

Závažnějšími východisky pro řešení dané problematiky jsou poznatky z fyziologie v další části kapitoly. Z odborné literatury jsou cíleně vybrány ty poznatky, které jsou důležité pro plánování, sledování a hodnocení zatěžování v pohybovém a sportovním tréninku. V této části práce projevil diplomant znalost vybraného problému a tvořivý přístup k širokému využití sporttesteru jako zdroje informací pro zlepšování kvality prováděné pohybové činnosti.

Do výsledkové části práce patří zdařilé pojednání o použití sporttesterů v praxi případnými uživateli, vhodně proložené obrazovou dokumentací a návody pro použití. Vlastní výzkumná případová studie je prezentována v textu zejména výsledky formou koláčových grafů. Vlastní výzkum narazil na problém nemožnosti podrobněji uvést a srovnávat údaje z různého prostředí. Hlavní předpoklad byl potvrzen – sporttestery používá malé množství cvičících a instruktorů. Důsledkem je možnost neadekvátního zatěžování při pohybové aktivitě.

V diskusi a závěru práce jsou posouzeny poznatky a zkušenosti z vybrané problematiky spolu s doporučeními do praxe. V textu diplomové práce jsou některé formální nedostatky, jak ve formulaci vět, použití interpunkčních znamének i v nedostatečném výběru citací autorů v úvodních podkapitolách. Přes tyto výtky považují diplomovou práci za přínos k aktuálním otázkám objektivizace řešení problematiky tělesné zdatnosti v oblasti sportu pro všechny a v individualizaci programů rozvoje zejména aerobní zdatnosti.

Diplomovou práci doporučuji k obhajobě. Návrh hodnocení

Viléma Novotná
doc. PhDr. Viléma Novotná

Otázky k obhajobě:

1. Které jsou složky zdravotně orientované tělesné zdatnosti, jak je možno je ovlivňovat a jak je můžeme evidovat prostřednictvím sporttesteru?
2. Zdůvodněte doporučení vhodnosti vlastního sporttesteru a průběžného sledování minima vybraných ukazatelů (uživatel začátečník).

V Praze dne 5.5.2006

Viléma Novotná
podpis oponenta