

POSUDEK OPONENTA: PaedDr. Irena Čechovská, CSc.

STUDENTKA: **Bc. Veronika Houdová**

DIPLOMOVÁ PRÁCE: Vliv aqua-činek na intenzitu zatížení při aqua-aerobiku v mělké vodě

Diplomová práce má rozsah 130 stran, obsahuje 57 obrázků, 38 tabulek, 6 příloh v rozsahu 9 stran. Seznam použitých zdrojů obsahuje úctyhodných 201 literárních titulů a 30 internetových odkazů. Citace jsou uvedeny korektně, diplomantka s nimi i reálně pracuje. Určitým problémem je nadužívání citací z druhé ruky, které je často zbytečné a v několika případech zcela absurdní (příklad publikace Aquafitness autorky J. Labudové: je uvedena jako zdrojová, jako citace z druhé ruky a jako zdroj pro citace z druhé ruky). Zklamáním je u diplomantky, která sama formuluje v korektním odborném jazyce, nekritické přejímání informací a textů z portálů aqua-aerobiku. Tyto pasáže jsou na úrovni tvrzení bez důkazů, pokud ne přímo nesprávné, pak povrchní nebo zavádějící a v odborném slangu.

Práce dodržuje strukturu odborné zprávy, ale je poněkud disproporční. Teoretická část v rozsahu 89 stran obsahuje řadu odtažitých kapitol, odborná úroveň teoretického zázemí je kolísavá a práci by prospělo očistit text od problematických citací, které jsou bez kritického zhodnocení (příkladem kapitoly 2.3, 2.5, 2.6). V teoretické části jsou však i velice silná místa, kde diplomantka zdařile interpretuje citované zdroje (příkladem 2.2.2, některé podkapitoly 2.4 nebo 2.8).

Cíl práce a řešený problém je vyjádřen konkrétně, ale, jak později ukazuje výsledková část, je určitou slabinou volba sledování dynamiky srdeční frekvence jako indikátoru rozdílnosti reakce na definované zátěže. Metodická část dobře vytváří představu o ověřování efektu zatěžování ve vodě. Tato i výsledková část jsou zpracovány stručně, přesto pečlivě a na velmi dobré úrovni. Výsledky dokumentují pohybový program ve vodě i úroveň zatěžování, dílčí nálezy jsou přehledně sumarizovány, ale poměrně skoupě a jednostranně diskutovány. Pozitivní je, že diplomantka k ověření zjištěných rozdílů využila Chi-test.

Diskuse je vedena dobře, ale na rozdíl od výsledkové části pracuje poměrně nesprávně s termínem intenzita cvičení (již tak i v teoretické části s. 21), nediskutuje např. dostatečně trend dosahování vyšších hodnot SF ve druhých měřeních (zácvik?), případy vyšších hodnot SF při cvičení bez činek, možný dopad na hodnoty SF při vyšší koordinační náročnosti cvičení s činkami, jak hodnotit efekt v oblasti svalové zdatnosti. Diplomantka, trochu ke své škodě, nijak nevyzdvihuje výsledky, které „zapomněla zřetelněji plánovat“ v kapitole Cíle,.. a jsou cenné (hodnocení zatížení v jednotlivých zónách a celkové zjištění, že sledované ženy se pohybovaly převážně „jen“ v regeneračním a zdravotním pásmu). Závěry jsou naformulovány věcně a střízlivě.

Celkově pro odbornou nevyrovnanost teoretické části výše hodnotím výsledkovou část, která svědčí o značné pracnosti a také pečlivé korektnosti při sběru a zpracování dat. Tato část je provedena příkladně. Díky tomu jsou výsledky práce zajímavé a přinášejí řadu cenných informací.

Práci Bc. Veroniky Houdové **doporučuji k obhajobě**. Navrhované hodnocení: velmi dobře

Otázky k obhajobě:

1. Jaké indikátory byste (dnes) zvolila pro objektivizaci z výsledků dotazníku subjektivně zjištěné vyšší náročnosti cvičení s činkami.
2. Jak osobně zohledníte ve své praxi zjištění, že vaše klientky dosahovaly jen v zásadě velmi nízké úrovně zatížení.

V Praze dne 11. září 2011

Irena Čechovská