

Posudek oponenta bakalářské práce

Autor: Martin Štolc

Název: Pohybová regenerace po psychické zátěži

Rok obhajoby: 2011

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Oponent: Mgr. Gabriela Jahodová

Rozsah práce:

- předložená práce obsahuje 30 stran souvislého textu, 2 obrázky, 7 grafů,
- její rozsah je stručný – ještě odpovídající požadavkům pro bakalářskou práci

Téma práce:

- práce se zabývá využitelností pohybové regenerace po psychické zátěži
- obsahem práce je téma relaxace v souvislosti s kompenzací psychické zátěže
- dotazníkové šetření a interview je určeno hráčům šachu různých výkonnostních soutěží

Použitá literatura:

- je aktuální, vztahující se k tématu, absence odborné literatury z oblasti zdravotní TV
- celkem je uvedeno 25 použitých informačních zdrojů bez očíslování

Formální stránka:

- absence seznamu obrázků, grafů a příloh
- málo přehledný seznam použitých zdrojů a literatury - bez očíslování
- dotazníkové šetření bylo analyzováno méně přehledně – 14 odpovědí respondentů ilustruje pouze 6 grafů s komentářem
- v obsahu není jmenována kapitola Použité zdroje a literatura
- struktura práce je členěna do 8 hlavních kapitol a na část teoretickou a praktickou, poměr jednotlivých částí je vyvážený
- po stránce jazykové, stylistické a gramatické je práce v souladu s požadavky
- výsledky dotazníkového šetření jsou prezentovány odlišně

Obsahová stránka:

- řešená problematika je aktuální
- úzké propojení k šachovému sportu však mohlo zůstat v rovině výzkumné části a část teoretická si zaslouhovala větší pozornost na dostatečnou orientaci v odborné terminologii
- chybí jasná definice odborných termínů regenerace, relaxace, stres,...jejich základní struktury, pojem regenerace se v textu práce téměř neobjevuje
- některé části textu přímo neprokazují zdatnou orientaci v odborné terminologii („Podstata relaxace“ – její text na str. 13; str. 14 „pohotovostní svalové napětí“ - klidové napětí = svalový tonus), oproti tomu na str. 20 autor sám rozporuje svá předešlá sdělení
- název kapitoly „Cvičení s dechem“ str. 16? – dechová gymnastika (potom chybí důležité podmínky a kontraindikace – zmíněno až v kapitole „Nebezpečí relaxačních metod“) či dechová cvičení - chybí základní členění – statická, dynamická, vysvětlení
- str. 17 – zmínka o izometrickém cvičení – jasná definice chybí
- nesrovnalosti: str. 24: „Správné typy sedu“ – jsou opravdu 3?: vzpřímený sed: „Stehna, bérce a podélné osy nohou se nachází v jedné svislé rovině“ ??, „Ramena táhneme uvolněně vzad“?? „nakloněný sed“?? „sed na zemi“?? chybné držení těla v sedu a jeho klasifikace??
- kapitola spánku je příliš stručná v dané problematice a její zařazení jako součást relaxační techniky??
- dotazníkové šetření (14 otázek) a interview (19 otázek) ilustruje konkrétně danou problematiku v praxi

Celkové hodnocení:

- práce je zpracována v odpovídající formě, cíle a úkoly byly splněny
- obsah teoretické části práce vykazuje výše uvedené nesrovnalosti
- výsledky šetření jsou podpořeny grafickým vyhodnocením, komentářem a rozvinuty v diskusi
- samotné téma oslovuje širokou veřejnost a ovlivňuje životní styl

Doporučuji k obhajobě.

Otázky vyžadující doplnění u obhajoby:

Charakterizujte pojem správný sed a správné držení těla.

Uveďte příklady konkrétních relaxačních cviků a popište základní výchozí polohy.

V Praze 2. srpna 2011

Mgr. Gabriela Jahodová