

## **Posudek oponenta bakalářské práce**

**Název:** Význam a benefity cvičení na vibrační plošině Power Plate®

**Autor:** Barbora Svozilová

**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Pavel Hráský

**Oponent:** Mgr. Jan Pernica

### **A. Náročnost zadání**

Bakalářská práce je zaměřena na jeden z novějších strojů v oblasti fitness, alespoň v rámci ČR, proto je svým charakterem inovativní. Téma je zajímavé, především pak z pohledu kondičních trenérů a jejich cvičenců, tedy i samotné autorky. Náročnost zadání udává fakt, že odborná literatura, která by mohla autorce sloužit k řešení daného problému je hlavně cizojazyčná. V ČR toto téma není zatím příliš diskutováno a odborných studií není mnoho. Autorka přispěla do výzkumu dané problematiky především šetřením pomocí ankety.

### **B. Splnění požadavků zadání**

Autorka práce si dala v úvodu tyto cíle :

- představit vibrační stroj Power Plate®
- přiblížit princip vibrací a vibračního tréninku samotného
- efekty cvičení doložit uvedením závěrů výzkumů
- zveřejnit výsledky ankety provedené ve wellness studiu Bel Corpo a tyto výsledky provnat s firmou uvedenými účinky cvičení na stroji Power Plate

Cíle 1-3 jsou zpracovány velmi precizně a shodují se se zadáním. Cíl 4 je z práce rovněž patrný. Avšak uvítal bych jasnější komentář v textu. Proto volím jako doplňující otázku: „Zda se anketou zjištěné benefity shodují se závěry výzkumů, případně reklamními prohlášeními Power Plate?“

### **C. Rozsah technické zprávy**

Rozsah práce je v souladu s požadavky na bakalářskou práci a odpovídá náročnosti stanovených cílů. Ačkoliv považuji přílohu I – detailní představení jednotlivých typů přístroje Power Plate, za nadbytečně propracovanou, svým obsahem naplňuje podstatu cíle 1 a tudíž má své opodstatnění. Vzhledem k tomu, že ne ve všech výzkumech je představen konkrétní typ přístroje, omezil bych se pouze na zjednodušený přehled strojů Power Plate.

### **D. Prezentační úroveň technické zprávy**

Práce je strukturovaná logicky a orientace v ní je jasná. Obrázky i přílohy jsou věcné a vhodně doplňují práci.

### **E. Formální úprava technické zprávy**

Jazyková úprava je čistá bez gramatických chyb. Po formální stránce je práce v pořádku.

### **F. Práce s literaturou**

Autorka cituje správně a prokázala velmi dobrou práci s literaturou. Vzhledem k omezenému množství dostupné literatury se snažila využít plně stávajících zdrojů, jež doplnila o zdroje vztahující se k tématice přímo či nepřímo např. ústní sdělení. Toto hodnotím pozitivně. Veškeré citované zdroje mají v práci své opodstatnění.

### **G. Využitelnost výsledků**

Z velké části jde o práci rešeršního charakteru, avšak nutno podotknout, že autorka slepě

nepřejímá závěry jednotlivých studií, ale staví se k nim kriticky a objektivně (např. Roelants, Delecluse, Goris, Verschueren, 2004). Zároveň autorka přispívá do dané problematiky vlastním výzkumem, který odpovídá úrovni bakalářské práce a který rozšiřuje poznatky předchozího výzkumu ( Suchý, Pecha, 2010). Na tyto výzkumy lze navázat a rozšířit tak poznatky o této problematice z prostředí ČR.

### **Otázka k obhajobě:**

Shodují se anketou nejčteněji zjištěné benefity (zpevnění a vytvarování těla, zvýšení trénovanosti) se závěry výzkumů, případně reklamními prohlášeními Power Plate?

### **Celkové hodnocení:**

Autorka prokázala výbornou orientaci v dané problematice. Splnila cíle, které si v úvodu stanovila, třebaže některé informace považuji za nadbytečné (viz. Příloha I). Velmi vysoko hodnotím objektivitu práce. Autorka jen nepřejímá závěry studií, ale sama přichází se svým kritickým názorem, ačkoliv jako cvičitelka by mohla mít zájem na co nejlepší prezentaci stroje Power Plate. Práce splňuje kritéria pro bakalářský stupeň, a pokud by autorka chtěla v budoucnu práci rozšířit, doporučuji zúžit okruh sledovaných efektů cvičení a na tyto sledované efekty pak zaměřit svůj vlastní výzkum. Takovýto výzkum bych považoval za velmi obohacující v dané problematice.

**Závěr:** Práci doporučuji k obhajobě

	Kritéria hodnocení	Stupeň hodnocení			
		1	2	3	4
A	Náročnost zadání	X			
B	Splnění požadavků zadání	X			
C	Rozsah technické zprávy		X		
D	Prezentační úroveň technické zprávy	X			
E	Formální úprava technické zprávy	X			
F	Práce s literaturou	X			
G	Využitelnost výsledků	X			

**Návrh hodnocení: 1**

**Zpracoval:** Mgr. Jan Pernica

V Praze dne 26.8.2013