

Posudek vedoucího bakalářské práce

Autorka: Adam Šlégl

Název: Subjektivní pocity účastníků po absolvování kurzu Feldenkraisovy metody – Pohybem k sebeuvědomění

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

Rozsah: 54 stran

Literatura: 36 citovaných zdrojů

Obsah práce:

Teoretická část práce je věnována Feldenkraisově metodě (FM) – mezinárodně uznávanému přístupu k pohybovému učení skrze vnímání, který je využíván ke zlepšení fyzického i psychického stavu jedince.

V praktické části jsou zpracovány výsledky dotazníkového šetření realizovaného na kurzu Zuzany Frankové na FTVS v roce 2014.

Dotazy k obhajobě:

Na FTVS studujete obor tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Domníváte se, že je Feldenkraisova metoda využitelná i u osob se zdravotním postižením? Setkali jste se s výzkumnými pracemi, které by se věnovaly využití FM u osob se specifickými potřebami (seniorů, osob s psychickým, fyzickým či smyslovým onemocněním)?

Hodnocení:

Student Adam Šlégl si jako téma své bakalářské práce samostatně vybral zkoumání Feldenkraisovy metody. Dlouho jsme téma zpřesňovali a nakonec jsme pro bakalářskou práci zvolili relativně jednoduchý výzkum: dotazníkové šetření na kurzu FM, který každoročně probíhá na FTVS pod vedením fyzioterapeutky Z. Frankové. Dotazníky se podařilo získat od 99 respondentů, což je už zajímavý vzorek pro hodnocení subjektivně vnímaných přínosů určitého postupu. Účastníci kurzu referovali o velkém efektu tří denního cvičení (subjektivně vnímané zvětšení rozsahu pohybu, zlepšení psychiky i tělesného sebeuvědomění a snížení bolesti) a věříme, že se výsledky výzkumu budou vhodné k další publikaci. Závěry práce jsou tedy jednoznačně přínosné.

Spolupráce s Adamem Šléglem byla pro mě jakožto vedoucí práce jedinečná a napínává do poslední chvíle. Student se tématu věnoval velice intenzivně a s nadšením se prokousával náročnými texty M. Feldenkraise i jiných autorů. Pracoval s tuzemskou i zahraniční literaturou, přečtené pečlivě zkoumal a promýšlel, myšlenky dále rozvíjel a zároveň reflektoval vlivy tohoto zkoumání na sebe sama. Z pedagogického hlediska bylo velice příjemné spolupracovat se studentem s takovým zápalem.

Na druhou stranu je třeba přiznat, že lepší časová a tematická organizace při psaní práce by konečnému výsledku velmi pomohla. Při včasném recenzním řízení kompletní práce bylo možné zlepšit plynulost textu, opravit komentáře u grafů či doplnit přílohy. Doporučuji, aby se při zpracování práce diplomové student pokusil takové časové tísně včas předejít.

Závěr:

Přes uvedené formální nedostatky se domnívám, že student splnil požadavky kladené na vypracování bakalářské práce a práci doporučuji k obhajobě.

V Praze, 24. 4. 2015

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.