

Posudek vedoucího bakalářské práce

Autor: Kateřina Mihoučová

Název: Individuální trénink dívky s Downovým syndromem ve fitness centru

Vedoucí práce: PhDr. Jitka Vařeková, PhD.

Rozsah: 105 stran

Literatura: 75 literárních odkazů, z toho 53 cizojazyčných, 5 stran příloh

Obsah práce:

Cílem bakalářské práce Kateřiny Mihoučové bylo zhodnocení vlivu dlouhodobé pohybové intervence u dívky s Downovým syndromem.

Teoretická část práce je věnovaná problematice Downova syndromu, a to jak po stránce medicínské, tak i v kontextu ucelené rehabilitace. Zvýšená pozornost je věnovaná Downovu syndromu ve vztahu k pohybovým aktivitám

Praktická část práce se zabývá případovou studií 23leté dívky s Downovým syndromem, která absolvovala dlouhodobý individuální trénink zaměřený na ovlivnění svalové rovnováhy.

Hodnocení:

Autorka Kateřina Mihoučová při hledání tématu své bakalářské práce vycházela ze své trenérské praxe, kterou se snaží zaměřovat na osoby se speciálními potřebami. Jako lektor pohybových aktivit se zabývá otázkou individuálního nastavení pohybových aktivit pro jedince jak s funkčními poruchami pohybového systému, tak s širokou škálou diagnóz (se sluchovým postižením, s Downovým syndromem, s diabetes mellitus, s psoriázou aj.).

Kateřina je práci oddaný praktik a k tématu přistupovala s velkým osobním nasazením a zaujetím. S výzkumnou částí práce začala o rok dříve, než je na bakalářském studiu běžné a věnovala jí podstatně více času, než byla původně předpokládaná půlroční intervence. V průběhu této doby chodila konzultovat nejen průběh šetření na sledované dívce, ale i jiné zajímavé případy z praxe. Věřím, že pro zvolený obor má cit a nadšení, které zaslouží ocenění.

Převedení výzkumného šetření do psané podoby byl pro Katku poměrně náročný úkol a práce na něm trvala téměř dva roky. Potýkaly jsme se s řadou problémů a nelze popřít, že ani výsledná práce není bez nedostatků. Objevují se zde formální chyby a stylisticky nevhodné obraty. Bylo možné lépe zpracovat problematiku funkčních poruch pohybového systému, jejich diagnostiky a kompenzace. Bylo možné citovat méně populárně naučné literatury...

Nicméně, z pozice vedoucí práce mohu potvrdit, že Kateřina Mihoučová na své práci pracovala poctivě a dlouhodobě a předkládaná práce, byť není dokonalá, pro ni znamenala velký osobní posun a bylo na ní odvedeno velké množství práce. Věřím, že nabyté zkušenosti se podaří zúročit v další práci a zmíněných chyb bude možné se vyvarovat v případné práci diplomové.

Práce obsahuje všechny náležitosti, vychází z dostatečného množství tuzemských i zahraničních zdrojů a výsledky předkládá přehledně.

Otázky k ohbajobě:

Ve Vaší práci byla realizována intervence spočívající v aplikaci individuálního fitness tréninku pro dívku s Downovým syndromem.

- 1) Uvádíte, že aby bylo možné zařadit cviky na posílení břišního svalstva, bylo nezbytné využití motivace pomocí příběhů. Uveďte příklady.
- 2) Uvádíte, že pro posílení hlubokého stabilizačního systému byla využita pomůcka TOGU válec. V čem její působení spočívá a jaké cviky byly zvoleny.

Souhrn:

Autorka bakalářské práce Kateřina Mihoučová svoji práci zpracovala samostatně a téma průběžně konzultovala. Přes uvedené připomínky se domnívám, že práce splňuje požadavky kladené na vypracování diplomové práce. Proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 1. 5. 2017

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.