

## Posudek vedoucího bakalářské práce

*Autor:* Ondřej Novák

*Název:* Vliv nošení bosé obuvi na tvar chodidel a subjektivní pocity probandů

*Vedoucí práce:* PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

*Rozsah:* 83 stran

*Literatura:* 68 literárních odkazů a internetových zdrojů, 8 stran příloh

### Obsah práce:

Teoretická část práce se zabývá oblastí nohy, její anatomí, fyziologií, patologií i vybranými přístupy k jejímu ovlivnění. Zabývá se vlivem obuvi na chodidlo, a to v historických souvislostech i z hlediska moderních poznatků.

V praktické části byli po 3 měsíce sledováni jedinci, kteří se rozhodli přejít z pevné na tzv. bosou obuv (tedy speciální obuv s měkkou a tenkou podrážkou). U nich byly sledovány jak subjektivní pocity, tak tvarové změny chodidla pomocí přístroje DomeScan.

### Dotaz k obhajobě:

- 1) Současně s trendem bosé obuvi a chůze naboso se objevují i různé semináře a publikace, které učí bosé chůzi a běhu. Máte s takovou edukací nějakou osobní zkušenost? Jaký je Váš názor na ni?

### Hodnocení:

U práce studenta Ondřeje Nováka vysoce oceňuji především originalitu a aktuálnost tématu a aktivní přístup autora. Ondřej se problematikou správné funkce nohy a možnostmi jejího ovlivnění zabýval do hloubky již od prvního ročníku studia. Téma mu bylo natolik blízké, že je nejen studoval v teoretické rovině, nejen že prakticky své nohy cvičil a aplikoval na ně osvojené poznatky, ale směrem k tématu se i profesně orientoval. Jeho odborné nasazení pro téma je zcela mimořádné a zaslouží ocenění.

Teoretická část práce obsahuje jak obvyklé kapitoly o problematice nohy (anatomie, patologie), tak kapitoly netradiční (vývoj obuvi). Úroveň zpracování je dobrá. Zdroje je dostatek a jsou řádně citované.

V praktické části se studentovi podařilo získat unikátní vzorek devíti jedinců, kteří se rozhodli o přechod z běžné obuvi na obuv bosou a sledovat je po dobu 3 měsíců. Získání takového souboru v čase, který studenti mají k dispozici na zpracování bakalářské práce, hodnotím velmi pozitivně. Praktická část splňuje požadavky na ni kladené: obsahuje povinné části, je logická a přehledně uspořádaná.

Věřím, že student dostatečně prokázal schopnost zpracovat odborné téma na úrovni bakalářské práce (nastudoval dostatek literatury, vytvořil koncept projektu, organizačně zajistil výzkumný soubor, realizoval šetření, zpracoval výsledky a sepsal práci), která se tak může stát dobrým podkladem pro práci diplomovou. Bude jen žádoucí, pokud se student tématu bude dále věnovat a své šetření dále rozšíří a prohloubí.

### Souhrn:

Práce studenta Ondřeje Nováka splňuje požadavky kladené na vypracování bakalářské práce, a proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze, 11. 4. 2018

PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.