

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
Katedra gymnastiky a úpolových sportů

## Posudek diplomové práce

**Jméno studenta:** Bc. Eliška Belicová

**Název práce:** Působení pohybového programu na seniory se specifickými potřebami

**Vedoucí práce:** Mgr. Jana Černá

**Pracoviště:** Katedra gymnastiky a úpolových sportů

**Oponent práce:** doc. PhDr. Viléma Novotná

školitelský posudek  
 oponentský posudek

Kritéria hodnocení práce	Známka			
	1	2	3	4
Adekvátnost/současnost tématu	x			
Kvalita formulace výzkumného cíle/problému	x			
Adekvátnost použitých metod		x		
Splnění cílů práce	x			
Přínos závěrů práce pro obor		x		
Práce s odbornou literaturou		x		
Interpretace získaných výsledků	x			
Formální a stylistická úroveň	x			
<b>Vedoucí práce:</b> Hodnocení úrovně spolupráce				

- Práce je teoretickou literární rešerší  
 Práce obsahuje vlastní empirické výsledky

### Slovní hodnocení:

#### Téma práce (předmět rešerše, cíle empirického výzkumu)

Náplň volného času a rozsah pohybové aktivity (PA) seniorů jsou v současnosti velmi aktuální téma. Mezi nabídkami PA zaujímají individualizované gymnastické programy významné místo. Zařazení gymnastických cvičení do pohybového programu osob se specifickými potřebami (OSP) podporuje zdravý způsob života, udržování přiměřené tělesné a duševní zdatnosti. Vytvořené programy, jejich obsah a realizace v praxi, jsou odrazem tvořivosti autora pohybového programu. I při skupinovém cvičení lze dodržet potřebu naplnění očekávání jednotlivých cvičenců a naplnit potřebu společnosti péče o nejzdravější prožívání seniorského věku.

#### Struktura (členění práce)

V diplomové práci na sebe jednotlivé kapitoly logicky navazují. Práce je přehledná a umožňuje čtenáři se dobře orientovat v textu.

#### Jsou použité literární zdroje dostatečné a jsou v práci správně citovány?

#### Použil(a) autor(ka) v rešerši relevantní údaje z literárních zdrojů?

Výběr titulů autorů je vhodně začleněn do rešerše literatury a poskytuje celkový přehled nad danou problematikou, jak problémů stárnutí, tak o pohybových programech. Zdroje jsou uvedeny správně (kromě 1 chyby), citace v textu jsou použity ve shodném tvaru. Předpokládám, že by mohlo být uvedeno více odkazů na různé podobné formy tělesných cvičení a další příklady z výzkumů v oblasti PA seniorů.

**Adekvátnost použitých metod (soubor, nástroje, sběr a zpracování dat):**

Metody, pro posouzení účinků nově vytvořeného gymnastického programu pro seniory byly vybrány vhodně vzhledem k současným možnostem praktické realizace programů, jak z pohledu organizačního zajištění uskutečnění programu, tak získání potřebného počtu participantů pohybového cvičení, tak ochotných respondentů sdílejících své pocity. Proto je forma kazuistik jednotlivců obvyklým způsobem hodnocení výzkumného šetření.

**Formální úroveň práce (obrazová dokumentace, grafická úprava, jazyková úroveň)**

Práce je sepsána kultivovaným jazykem, obsahuje minimum překlepů. Pro ilustraci výsledků je použito 46 tabulek a 8 grafů, které zvyšují přehlednost výsledků. Autorkou nově vytvořený pohybový program je popsán odbornou terminologií v příloze.

**Splnění cílů práce a celkové hodnocení**

Na diplomové práci oceňuji snahu o samostatné vytvoření gymnastického programu a jeho hodnocení. Důležitým nevyčíslitelným výsledkem jsou výpovědi participantů, že je program zaujal, líbila se jim jeho společná realizace a možnost svého hodnocení. Je možno předpokládat, že účastníci programu budou v PA pokračovat. Výsledky práce nelze objektivizovat vzhledem k malému počtu cvičenců. Diplomová práce přináší přínosné poznatky, které mohou posloužit k zdokonalení péče o zdraví seniorů prostřednictvím cílených pohybových aktivit.

**Otázky a připomínky k obhajobě:**

1. Co považujete za největší překážky v realizaci gymnastických pohybových programů pro seniory?
2. Jakými způsoby je možno motivovat seniory k pohybové aktivitě?
3. Které aspekty gymnastického programu považujete za nejdůležitější?  
(co by měl program vždy obsahovat a proč)

**Práci doporučuji k obhajobě.****Hodnotitel práce:**

**doc.PhDr. Viléma Novotná**

V Praze dne: 5. 6. 2024