

Posudek oponenta bakalářské práce

Autor práce: Martin Hrtús

Název práce: Hodnocení tělesné zdatnosti seniorů metodou „Senior Fitness Test“ s ohledem na cvičení v otevřených a uzavřených svalových kinetických řetězcích

Akademický rok: 2012

Oponent BP: Bc. Tereza Chalupská

1. Přehlednost a členění práce

Celková struktura práce je volena přiměřeně k tématu a cílům práce. Autor teoreticky zpracoval problematiku seniorské populace se zaměřením na charakteristiku pohybových aktivit seniorů a jejich testování. Dále autor teoreticky představil základy otevřených a uzavřených kinematických řetězců. Jednotlivé kapitoly na sebe logicky navazují. Obsah kapitol je s ohledem na zvolené téma stručný a jasný.

Autor vhodně upozorňuje na důležitost fyzické aktivity (zejm. chůze) nejen z pohledu čistě zdravotnického, ale také z pohledů sociálních a ekonomických.

2. Formální náležitosti práce

Bakalářská práce je dokončena v ideálním rozsahu. Grafická a estetická úprava práce je standardní. Autor svou bakalářskou práci obohatil četnými tabulkami a grafy a jednou obrazovou dokumentací. Občas se vyskytují drobné tiskové chyby (např. str. 14, 17, 26, 51) a chyba v číslování kapitol (*Úvod*). Forma uvedení citací v textu je zvolena vhodně, avšak opakovaně dochází k odkazu autora v závorce až za koncem věty (za tečkou). Seznam použité literatury není řazený podle abecedy.

3. Cíl práce

Cíle bakalářské práce jsou s ohledem na téma práce dobře zvolené, jasně definované (bylo by vhodné je očíslovat) a kvalitně splněné.

V úvodu praktické části autor předkládá několik hypotéz, jež hodnotí v kapitole 5 *Diskuze*.

4. Přehled problematiky

Rozsah zpracované literatury je spíše podprůměrný. Důvod zařazení některých publikací je irelevantní (např. 3., 6. či 21. dle číslování v *Seznamu literatury*). Ne všechny klíčové pojmy byly v textu dostatečně definovány (např. funkční tělesná zdatnost, kondiční cvičení). V této bakalářské práci je metoda „Senior Fitness Test“ uváděna jako jediná baterie testů hodnotící funkční tělesnou zdatnost seniorů, chybí diskuze pohledů hodnotící přímo metodu „Senior Fitness Test“ či zmínka o existenci testů podobného typu.

5. Metodologie

V kapitole 4.2 *Popis metodologie* autor okrajově definuje výběrový soubor probandů a nastiňuje průběh výzkumu. Postrádám jednoznačnou informaci, zda se jedná o kvalitativní či kvantitativní výzkum.

V případě, že autor pokládá tento výzkum za kvalitativní, je nutné práci doplnit přinejmenším o kineziologické rozborů probandů. Na druhou stranu, podmínkou kvantitativního výzkumu je statistické zpracování výsledků. V tomto ohledu pokládám zhodnocení výsledků průměrem za nedostačující.

6. Přínos pro praxi

Práce poskytuje ucelený přehled testování seniorů metodou „Senior Fitness Test“. Testová baterie uvedená v této bakalářské práci, může sloužit jako objektivizační a motivační nástroj pro sdružení seniorů či domovy seniorů. Žádná doporučení k využití práce ze strany autora nezazněla.

7. Náročnost práce na teoretické a praktické znalosti

Způsob zpracování této bakalářské práce neklade vysoké nároky na teoretické a praktické znalosti. V příloze autor uvádí příklady cvičení v uzavřených a otevřených kinematických řetězcích. Tyto informace předkládá bez uvedení, z jakých pramenů autor čerpal. Dále není jasně popsána poloha provádění cviku.

8. Výsledky a jejich analýza

Výsledky testování jsou velmi přehledně zaneseny do tabulek a sloupcových grafů a dále slovně popsány. V kapitole 5 *Diskuze* autor jasně popisuje výsledky testování, hodnotí hypotézy a udává příklady studií intervenčních programů pro seniory. Dále autor subjektivně popisuje pozorování obou skupin probandů.

9. Závěry a doporučení

Obsah kapitoly 6 Závěr je nedostatečný svým obsahem i rozsahem.

Uvedené informace lze, dle této bakalářské práce, aplikovat do praxe multidisciplinárního týmu.

10. Aktuálnost práce

Práce zaměřená na testování funkční tělesné zdatnosti a pohybovou aktivitu seniorů je velmi potřebná a aktuální.

Připomínky a otázky k obhajobě:

Od kterého roku je „Senior Fitness Test“ používán? Tvořili uvedený test fyzioterapeuté?

Co pokládáte za důvod zhoršení v testu „dotyk prstů za zády se zevní rotací v LHK“ u skupiny A?

Návrh klasifikace práce: chvalitebně

Datum: 18. 6. 2012

Podpis: 