

Posudek vedoucího bakalářské práce

Autor práce: Martin Hrtús

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

Akademický rok: 2011/2012

Vedoucí BP: Mgr. Silvie Táborská

1. Přehlednost a členění práce

Předložená bakalářská práce se zabývá tematikou hodnocení tělesné kondice seniorů a posouzením efektivity cvičení v otevřených a uzavřených pohybových řetězcích na jejich tělesnou zdatnost. Práce v dostatečném rozsahu 41 stran je přehledně a logicky členěna na teoretickou (22 stran) a praktickou část (19 stran).

První část teoretické části je věnována charakteristice stáří se zaměřením na změny zasahující pohybové ústrojí (pohybová charakteristika seniorů, geriatrický syndrom hypomobility). V druhé části nás autor seznamuje s možnostmi hodnocení tělesné kondice u seniorské populace. Ve zvláštních kapitolách je podrobně popsána testová baterie tvořící Senior Fitness Test, který byl konkrétně využit u hodnocení tělesné zdatnosti seniorů samotným autorem. Ve třetí části autor objasňuje pojmy otevřený a uzavřený kinetický řetězec včetně popisu jejich efektů při aplikaci v pohybovém systému.

Praktickou část tvoří experiment, ve kterém autor hodnotí funkční tělesnou zdatnost u 20 seniorů a porovnává její změny před a po šestitýdenním cvičebním programu s ohledem na posouzení efektů cvičení v otevřených a uzavřených kinetických řetězcích.

2. Formální náležitosti práce

Z formálního hlediska se v práci nevyskytují závažnější nedostatky. Práce je po stránce jazykové a stylistické na standardní úrovni. Na několika místech se vyskytují drobná tisková nedopatření (str. 17, str. 26, str. 50). Seznam použité literatury čítá dostatečný počet jak tuzemských (14), tak zahraničních zdrojů (8). Autor ve své práci dodržel citační normu.

3. Cíl práce

Cíl práce je uveden v samostatné kapitole. Jeho formulace je výstižná a autorovi se jej podařilo splnit.

4. Přehled problematiky

Autor zejména v teoretické části práce prokazuje schopnost dobré orientace v problematice stáří z pohledu fyzioterapeuta. Velmi dobře je také zpracována Diskuze, ve které autor adekvátně porovnává výsledky výzkumů zahraničních studií s výsledky vlastního experimentu.

5. Metodologie

Popis metodologie je uveden v samostatné kapitole a vykazuje drobné nedostatky. Autor neuvádí, o jaký typ experimentu se jedná a neseznamuje čtenáře s podmínkami výběru probandů.

6. Přínos pro praxi

Problematika tělesné kondice u seniorské populace patří bezesporu k velmi aktuální. Stručně a výstižně zpracované téma hodnocení funkční tělesné zdatnosti seniorské populace bude jistě přínosné všem, kteří se ve své praxi setkávají se seniory a spolu s nimi se snaží řešit obtíže týkající se pohybových omezení.

7. Náročnost práce na teoretické a praktické znalosti

Především praktická část práce svědčí o zvýšených nárocích na autora především v realizaci experimentu, jak z organizačního hlediska (dvě desetičlenné skupiny probandů), tak z časového (pravidelný šestitýdenní cvičební program).

8. Výsledky a jejich analýza

Výsledky jsou přehledně zpracovány jak slovně, tak ve formě tabulek a grafů. Získaná data byla pečlivě analyzována, rovněž interpretace výsledků je velmi dobře provedena.

9. Závěry a doporučení

Závěr práce je formulován v obecnější rovině. Vyjádřené doporučení je aplikovatelné v praxi.

10. Přístup ke zpracovanému tématu

Autor při zpracovávání své práce postupoval samostatně. Konzultací se účastnil minimálně.

Připomínky a otázky k obhajobě:

- 1. Jaká kritéria jste použil pro výběr probandů?**
- 2. Jak by dle Vašich výsledků měla vypadat cvičební jednotka pro seniory s ohledem na zastoupení aktivit v otevřených a uzavřených kinetických řetězcích?**

Návrh klasifikace práce: výborně

Datum: 7.6.2012

Podpis:

