

Téma diplomové práce je aktuální, zaměřuje se na ověření účinnosti nové zajímavé pohybové aktivity ovlivňování vybraných složek tělesné zdatnosti v oblasti fitness. Pro program Jumping jsou používány speciálně upravené malé trampolíny. Lekce Jumping jsou nabízeny ve fitness centrech, jsou doporučovány jako vhodná pohybová aktivita pro všechny věkové kategorie. Deklarované podmínky průběhu cvičení a jeho účinky ale nejsou doloženy žádnými ověřenými poznatky. Výzkum provedený v diplomové práci přináší výsledky, které je možno použít jako odbornou dokumentaci o daném pohybovém programu.

Z velké šíře literárních pramenů jsou velmi dobře a s nadhledem znalosti problematiky vybrána teoretická východiska zaměřená na problematiku ovlivňování dynamiky srdeční frekvence, možností jejího ovlivňování a hodnocení podle vhodně vybraných kritérií. Druhým pohledem je posouzení vlivu instruktora při realizaci cvičebního programu za předpokladu, že obsah lekce i hudba jsou stejné (čtyři stejné lekce pod vedením čtyř instruktorů).

Výsledky měření pomocí sportesteru bylo vyhodnoceno u 27 probandů, kteří pro doplnění celkových informací o jednotlivých instruktorech a o svém vnímání průběhu řízení cvičení vyplnili i anketní dotazníky. Výsledky jsou přehledně uvedeny v tabulkách, u kterých by pro větší názornost mohl být doplněn komentář. Rozšíření interpretace zajímavých záznamů zátěže u měření instruktorů by obohatilo získané zajímavé zkušenosti. Cíl práce a úkoly byly splněny.

Práce je napsána kultivovaným jazykem, logicky postupně zpracovává vybrané téma. Diplomantka prokázala dovednost zpracovat samostatně na výborné úrovni závěrečnou práci, získané výsledky (doplněné CD záznamem programu) jsou důležitou informací o daném programu. Závěry jsou použitelné jak pro obohacení teorie, tak pro vlastní praxi. Doporučuji diplomovou práci k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1) Jakým způsobem je možno upravit program tak, aby odpovídal uváděné „aerobní aktivitě“ a naopak, jak by bylo možno použít Jumping pro sportovní přípravu (příklady)?
- 2) Jak se odlišují v účinku skoky bez opory a s oporou?