

## Posudek vedoucího diplomové práce

Diplomantka: Bc. Klára Novotná

Vedoucí práce: Mgr. Jan Chrudimský

Název práce: Verifikace vlivu instruktora na zatížení v průběhu cvičební lekce Jumping

Práce obsahuje 85 stran textu. Problematika práce je řešena na 80 stranách, 9 stran tvoří přílohy práce, včetně DVD nosiče s vytvořeným program cvičební lekce „Jumping“. Práce dále obsahuje grafy a tabulky dokumentující dosažené výsledky práce.

Cílem práce je deskripce dynamiky srdeční frekvence v průběhu cvičební lekce Jumping a sledování vlivu instruktora na zatížení kardiiovaskulárního systému.

Vzhledem k cíli práce si diplomantka stanovila odpovídající úkoly práce, které v průběhu práce postupně naplnila.

Nosným problémem práce je ověření vlivu instruktora na zatížení organismu v průběhu cvičební lekce „Jumping“. „Jumping“ představuje jednu z mnoha moderních forem aerobního cvičení, kterou jsou stabilní součástí portfolia fitness center. Jedná se o pohybovou aktivitu realizovanou s hudebním doprovodem, která využívá malých trampolínků speciální konstrukce. Téma práce je zasazeno do problematiky sledování odezvy organismu cvičence prostřednictvím měření srdeční frekvence. Obdobně jako v ostatních aktivitách řazených v rámci gymnastické teorie mezi gymnastické aktivity aerobního typu – aerobik. Zásadní otázkou, které již byla nejednou položena, je zda „Jumping“ je svým charakterem zatížení pohybovou aktivitou s převažujícím podílem aerobního krytí energetických nároků?

Diplomka při řešení práce využila metody kvantitativní i kvalitativní metodologie. Měření dynamiky srdeční frekvence realizovaných u čtyř různých skupin v podmínkách působení vlivu čtyř různých instruktorů vhodně doplnila anketou, jejímž cílem bylo získat subjektivní názory respondentů na náročnost cvičební lekce i kompetence předcvičujících instruktorů.

Výsledky realizovaných měření jsou práci vhodně a jasně prezentovány. Diplomantka v závěru práce odpovídá na položené otázky a navrhuje doporučení pro rozvoj praxe, které při jejich respektování mohou být nápomocny zkvalitnit současnou praxi.

Diplomantka svou práci prokázala schopnost pracovat s odborným textem, nalézt a definovat problém včetně jeho řešení. Práce je logicky členěna do jednotlivých kapitol, které svým obsahem způsobem zpracování odpovídají požadavkům diplomové práce.

Práci doporučuji k obhajobě.

Jan Chrudimský