

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE*

3. Lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

Autor práce: Lenka Pinkasová
Vedoucí práce: Mgr. Pavla Formanová, cert. MDT
Název práce: Verifikace efektu efektu chůze nordic walking na změny funkce Th páteře počítačovou kineziologií
Autor posudku: Mgr. Pavla Formanová, cert. MDT
vedoucí práce

Body

V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce

0-4

Aktuálnost problematiky, originalita práce, praktická potřeba a uplatnění předpokládaných výstupů práce...

- 1 *Vzhledem k narůstajícímu nedostatku pohybu v populaci je téma více než aktuální. Nordic walking je vhodný pro širokou škálu pacientů např. s bolestmi páteře, s bolestmi nosných kloubů, při svalové dysbalanci, jako kardiiovaskulární trénink nebo při redukci tělesné hmotnosti aj. Práce je originální v tom, že si autorka vybrala nejméně pohyblivý úsek páteře, Th páteř, který chtěla pravidelným tréninkem NW ovlivnit. Nepohyblivá Th páteř může ve vyšším věku vést nejen k bolestivosti, ale také k ovlivnění TK, ve smyslu jeho zvýšení a tím dochází jednoznačně k negativnímu ovlivnění funkce srdce. Pro zhodnocení efektu terapie si zvolila diagnostikou část expertního informačního systému Computer Kinesiology. Výstupy z její práce jsou snadno využitelné v praxi.*

4

- 2 **Samostatnost zpracování, vhlad autora do problematiky, přehled nejzávažnějších domácích i zahraničních literárních pramenů, databází, a to i v širších souvislostech zejména s ohledem na praktické výstupy...**

Autorka práce pracovala samostatně. Podrobně zpracovala jak teoretickou část práce, tak především část praktickou. Oceňuji především její podrobné kineziologické vyšetření, nálezy korespondovaly s diagnostikou CK. Autorka se proškolila jak v diagnostice CK, tak v NW. Své pacienty vedla v terapii individuálně, nikoliv skupinově. Pracovala s dostatečným a dostupným množstvím literární pramenů.

4

- 3 **Formulace cílů a záměrů práce, výzkumných otázek, hypotéz. Samostatné zvládnutí odborného problému, získaných údajů, odborného textu. Výsledky a závěry práce, skutečný praktický i teoretický přínos práce...**

Autorka práce přesně stanovila hypotézy. Jednoznačně je potvrdila. Výsledky zpracovala přehledně, v tabulkách, jasně z nich vyplývá účinek zvoleného NW tréninku na vybraný úsek páteře. Práce je vhodným informačním materiálem k NW chůzi.

4

4 **Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...**

Formální zpracování a jazyková úroveň práce je výborná. Rozsah práce přesahuje BP (celkem 86 stran, 98 stran včetně příloh). Práce je hodnotná i obrázkovou přílohou „rozcvičky“ před každým tréninkem NW.

4

Body
celkem

16

**Poznámky,
doplňky
posuzovatele:**

Nemám

**Otázky k
obhajobě:**

Nemám

Hodnocení celkem: *Doporučuji - nedoporučuji práci k obhajobě:*

Doporučuji

Návrh klasifikace práce: *výborně - velmi dobře - dobře*

výborně

Datum:

24.5.2016

Podpis:

Mgr. Pavla Formanová

** nehodící se vymažte nebo škrtněte*

Doporučená klasifikace celkového hodnocení**Poznámka***BODY**KLASIFIKACE*

13 a více	Výborně	<i>Minimálně dva body v každé položce</i>
9 až 12	Velmi dobře	<i>Minimálně jeden bod v každé položce</i>
6 až 8	Dobře	<i>Maximálně možná jedna "nulová" položka</i>
5 a méně	Nevyhověl	<i>Více jak jedna "nulová" položka</i>