

POSUDEK VEDOUCÍHO NA BAKALÁŘSKOU PRÁCI.

Autor: Ján Dzvoník

Název: Zdravotní účinky Tai-chi a jeho využití jako doplňkové terapie v rehabilitaci

Vedoucí práce: Mgr. Michal Truc

Rok obhajoby: 2010

Bakalářská práce má po formální stránce 68 stran, je doplněna 6 - ti obrazovými přílohami. Autor vychází z 82 literárních převážně zahraničních pramenů. Obsahem práce je shrnutí soudobých poznatků o zejména zdravotních účincích čínského bojového umění Tai-chi, které je v dnešní době celosvětově rozšířené a často využívané pro své zdravotní účinky.

Téma tai-chi je zde zpracováno z několika úhlů pohledu. Velmi zajímavé je historické zázemí tai-chi jako bojového umění i včetně kineziologických důsledků odchýlení od původního pojetí. Také je věnována pozornost cvičení jako součástí tradiční čínské medicíny. Z kineziologického hlediska je zde věnována pozornost postoji, dýchání i účinku na centraci segmentů těla cvičících. Tai-chi je porovnáváno z hlediska účinných terapeutických komponent s jinými terapeutickými systémy cvičení jako je yoga, cvičení dle Alexandra, Feldenkreize a Pilatese.

Dále se autor věnuje publikovaným studiím věnovaným průkazu pozitivním účinkům na onemocnění kardiovaskulární, revmatická a poruch rovnovážného systému včetně prevenci pádů ve stáří. Tyto studie jsou zpracovány i s ohledem na jejich kvalitu a validitu. V poměrně rozsáhlé diskusi autor uplatňuje nejen literární zdroje, nýbrž i vlastní zkušenost a názor při hodnocení účinků Tai-chi.

Styl práce je jednotný a střídavě prakticky zaměřený s kritickým pohledem na zpracovanou literaturu. Celkově se domnívám, že způsob pojetí i šíře úhlů pohledu činí práci přínosnou a zajímavou. Práci doporučuji k obhajobě.

V Praze dne 28. 4. 10