

POSUDEK VEDOUCÍHO PRÁCE NA DIPLOMOVOU PRÁCI

Autor práce:

Bc. Olga Komínová

Název práce:

Posouzení a zařazení Priessnitz walking mezi ohybové aktivity seniorů z hlediska bezpečnosti, adherence a podpory tělesné zdatnosti

Rok obhajoby:

2009

Jedná se o druhou přepracovanou verzi diplomové práce výše uvedené autorky. Práce obsahuje 76 stran a 13 stran příloh. Po formální stránce splňuje práce náležitá kritéria - v Je členěna přehledně do kapitol s logickou stavbou a návazností. V práci je zpracováno aktuální téma relativně nového pohybového konceptu , který v sobě spojuje prvky pohybové aktivity s dechovými cvičeními a termonegativní hydroterapií. Koncept byl vyvinut v Lázních Jeseník a navazuje na myšlenky V. Priessnitze, zakladatele těchto lázní.

V přehledu poznatků této diplomové práce jsou celkem komplexně rozebrány jednotlivé prvky konceptu Priessnitz Walking (dále PW) . Autorka se zabývá technikou a působením chůze s holemi. Tato část práce obsahuje i moderní kineziologický a biomechanický pohled a autorka vychází zejména z EMG studií našich i světových autorů. Nechybí však ani pohled působení NW na kardiorespirační systém a metabolismus – ostatně právě toto působení si autorka vybrala jako stěžejní pro zkoumané probandy. V dalších částech rešeršní části práce se pak autorka zabývá srovnáváním a působením dechových cvičení jež jsou součástí PW a také působením otužování na lidský organismus. Právě v tomto ohledu se autorka snažila, a do jisté míry se jí to úspěšně podařilo, najít informace o pozitivních či rizikových dopadech tohoto způsobu vegetativního dráždění. Obecná část dipl. práce dále poukazuje na stárnutí a jeho aspekty a i tato část je zpracována přehledně a dostatečně pro danou problematiku PW.

Ve výzkumné části práce využila autorka dotazníkového šetření a spiroergometrického vyšetření pro analýzu účinků PW na lidský organismus s využitím 16 probandů jež v průměru absolvovali 8 jednotek pohybové aktivity dle PW zásad. Tato část práce obsahuje větší množství nepřesností a to zejména – nehomogenní skupina probandů , nevalidizovaný dotazník, a také hodnocení adherence jež je velmi složité autorka

hodnotila spíše jen podle subjektivních a ještě nepříliš konkrétních kritérií. Nicméně i tato část práce má svoji výpovědní hodnotu, a ačkoliv je tato spíše orientační, dokládá to co je pro PW velmi důležité a to je jeho neškodnost a naopak tendence pozitivní účinnosti na lidské zdraví. Tím že je PW komplexní metodou (pohyb, dech, vegetativně-limbická stimulace – otužování) ukazuje se jako vhodnou pohybovou aktivitou pro seniory.

Tato práce je tedy již druhou a to přepracovanou verzí. Oproti předchozí verzi je o mnoho fundovanější, komplexnější a její výpovědní hodnota již je nosná a dá se na ní stavět obhajoba PW. Oproti předchozí „neschválené“ verzi se významně rozšířila teoretická část práce a autorka ji také daleko lépe roztříдила do solidních celků. Je zde akcentován kineziologický aspekt A STEJNĚ TAK ASPEKT FYZIOLOGICKÝ. Diplomová práce se tak rozšířila o několik desítek stran a musím říct, že to je ku prospěchu věci a že přibyla jen užitečná fakta a žádné rudimenty. Stejně jako počet stran stejně tak stoupl počet citací , který se rozšířil o téměř jednou takový počet. Zdroje jsou to pak většinou validní, randomizované studie apod.

Oproti předchozí verzi , vidím velký pokrok a práce v takovém to znění předkládá již ucelenější pohled na problematiku sportu a sportovní činnosti u gerontů, čímž tato práce rozpestřuje paletu možných intervencí do životního stylu a zdraví naší starší až velmi staré skupiny ČR populace. Pokud by autorka vynaložila osobní aktivitu při práci s našimi geronty byl by to jistě čin nejen záslužný ale i maximálně potřebný pro snížení morbidity a výdaje na léčení . PW tak jak jej prezentuje tato diplomová práce zdá se být vhodnou alternativou jak k tomuto cíli dospět.

Práci hodnotím jak významně zlepšenou a i přes jisté nedostatky , které však již autorka nemohla pro druhou verzi změnit, práci hodnotím pozitivně a **doporučuji ji k obhajobě.**

As. Mgr. Petr Bitnar – vedoucí druhé verze práce.

