

Hodnocení diplomové práce

Posudek oponenta práce

Jméno autora: Bc. Martin Sychra

Název práce: Pozitivní vliv cvičení tai-chi na životní styl cvičence

Oponent: PhDr. Václav Škop, CSc.

Téma a struktura práce: Výběr zpracovaného tématu je v bezprostředním vztahu se studovaným oborem a výstupy práce mohou být dílčím přínosem pro charakteristiku sledované sociální problematiky.

Cíle práce a jejich formulace: Cíl práce je stanoven srozumitelně, je přiměřený požadavkům diplomové práce a možnostem samostatně pracujícího diplomanta. V Zadání, v Úvodu i v Závěru, ale i v Empirické části je cíl formulován jednotně. Výraznou podporou uspořádání textu a jeho přehlednosti je dobře zpracovaná osnova, která je stručná, ale současně zahrnuje základní oblasti zpracovávaného tématu.

Teoretická část práce: Teoretické vstupy jsou pečlivě zpracovány ve čtyřech kapitolách, které svým zaměřením bezprostředně souvisejí s tematikou diplomové práce a staly se následně vhodnými východisky pro empirickou část. Autor postupně řeší tři oblasti: oblast zdraví a jeho problematiku, životní styl a jeho okolnosti a filozofii cvičení tai-chi. K uvedené problematice se autor vyjadřuje kvalifikovaně a srozumitelně, velmi často využívá citační odkazy renomovaných autorů a odborníků z příslušných oborů. Dokladem toho je i široký rozsah použité literatury (56 aktuálních tištěných odborných pramenů, 8 internetových zdrojů). Uspořádání textu je však srozumitelné s bezprostřední vazbou na citační zdroje. Zásadní pro vlastní práci je prezentace zásad filozofie cvičení tai-chi (kap. 3,4 a 5), celkem 20 stran textu. V závěru teoretické části uvádí autor stručné výstupy cvičení šesti skupin tai-chi, včetně zahraničních zdrojů.

Empirická část: Při konstrukci cíle průzkumného šetření autor uplatňuje výstupy z teoretické části a při vlastním celoročním sledování skupiny cvičenců tai-chi klade důraz jednoznačně na prožitkovou oblast, psychickou pohodu a subjektivní prožívání emočních pocitů. V práci jsou stanoveny 3 dílčí cíle a 2 hypotézy. V rámci předpokladů 1-4 byla sledována:

- Průměrná hodnota aktivačního bloku cvičení
- Psychická pohoda, stres a další subjektivní okolnosti
- Tepová frekvence

Slovní formulace předpokladů 2, 3 a 4 (str. 41, 42) není správná.

Celoročního průzkumného šetření se v rámci cvičebních lekcí tai-chi, realizovaných 1krát týdně po dobu jednoho roku. V Jaroměři se účastnilo 20 dospělých, blok ukončilo 11 respondentů. Subjektivně udávané hodnoty podle dotazníku SUPOS 7 byly statisticky zpracovány podle testu dobré shody (Chí Kvadrát). Dílčí výstupy jsou doloženy s komentářem v četných tabulkách a grafech podle jednotlivých respondentů (kap. 5.4), seznam 16 ti tabulek je náplní Přílohy B. Velmi obsáhlý je závěrečný seznam příloh, který obsahuje na 16 ti stranách 26 grafů (Příloha A). Souhrnné slovní zpracování výsledků z pohledu aktivačního a dezintegračního bloku u cvičenců tai-chi před začátkem a po ukončení experimentu je součástí kap. 5.5. Podklady pro posouzení průběhu aktivačního a dezintegračního bloku na základě využití komponentů psychologického dotazníku SUPOS je možné považovat za dostatečné. Postupně jsou vyhodnoceny obě hypotézy a čtyři předpoklady. Palpační měření tepové frekvence pro předpoklad číslo 3 nemá dostatečnou průkazovou hodnotu. Rozporné jsou dále údaje autora o klidové tepové frekvenci (str. 44 dole a 45 druhý odstavec). V následné diskuzi (5.6) se autor vyjadřuje k získaným výsledkům, závěr práce je celkovým stručným shrnutím. Nedostatkem výzkumného šetření je úplná absence údajů o četnosti, trvání, náplni a vedení lekce tai-chi v Jaroměři.

Formální stránka: Celkově dobře upořádaný text diplomové práce je zbytečně narušen řadou drobnějších přehlédnutých nedostatků: str. 20, 5 řádek; str. 30, dolní řádek; str. 33 a 43, číslování s tečkou a následně malé písmeno; str. 76, odkaz na kapitolu 5.5 (chybně 5.6); str. 39, dolní polovina je gramaticky chaotická (5krát interpunkce, hrubá chyba i na straně 80); Citace zdrojů - str. 81, Bartůnková, Benda; str. 82, Hayes, Kasl; str. 83, Mikšík, O.

Podněty k diskusi:

1. Jakou veličinou je pojem „krevní tep“, str. 89 tabulka č. 18.
2. Komentujte stručně podle hypotéz a předpokladů výstupy vašeho šetření.
3. Diskutujte váš náhled na problematiku mládeže při cvičení tai-chi viz závěr str. 80, opora Frantzis (2006) str. 38.

Závěr: Uspořádaná diplomová práce se splněným počtem stran a dostatečnou teoretickou částí. Realizované šetření je doloženo v tabulkách a grafech a je statisticky kvalitně vyhodnoceno (Microsoft Excel). Pro získání přesvědčivějších výsledků by bylo třeba výrazně náročnější šetření.