POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího:

PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Jméno studenta:

Kateřina Smutná

Název bakalářské práce:

Udržení pozitivních efektů cvičebního programu pro seniorky v odstupu několika měsíců

Cíl práce:

Práce měla několik cílů - především se autorka snažila zjistit, zda úroveň pohybové aktivity přetrvává u seniorek i v odstupu několika měsíců od řízené pohybové intervence. Dále hodnotila vliv tříměsíčního programu na vybrané aspekty fyzické a psychické kondice u skupiny seniorek cvičících 1 x týdně. U vybraných seniorek, které spolupracovaly po celý rok, pak bylo realizováno longitudinální šetření.

1. Náročnost tématu na:	průměrné	nadprůměrné
* teoretické znalosti	**x**	
* vstupní údaje a jejich zpracování	**x**	
* použité metody	**x**	

2. Kritéria hodnocení práce:	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	**x**			
logická stavba práce	**x**			
práce s literaturou včetně citací	**x**			
adekvátnost použitých metod	**x**			
úprava práce (text, grafy, tabulky)	**x**			
stylistická úroveň a gramatika	**x**			
kvalita diskuse	**x**			

3. Využitelnost výsledků práce v praxi:	**průměrná**	nadprůměrná

4. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Předložená práce se, vzhledem ke stárnutí populace, zabývá aktuálním tématem. Autorka si téma vybrala na základě svého zájmu o cvičení se seniory. Bakalářská práce navázala na studii EXODYA, která je realizována na katedře ZTV a TVL.
Práce má 79 stran textu a 6 příloh. Obsahuje všechny náležitosti (včetně souhlasu etické komise) a má velmi pěknou úpravu. V teoretické části se podrobně věnuje problematice stárnutí a fyzické kondice. Literárních zdrojů je 66, včetně 17 zahraničních, dále autorka využívá 15 elektronických zdrojů. Výzkumná část je zpracována jako tři šetření s podrobným popisem a pečlivě prezentovanými výsledky. Přestože se do šetření zapojilo relativně málo probandek, práce ukazuje pozitivní vliv pravidelné pohybové aktivity a zejména důležitost přiměřené frekvence, intenzity a adherence ke cvičení. Autorka pracovala velmi samostatně, naučila se aplikovat několik testovacích metod, prostudovala značné množství literatury a navíc se velkou měrou podílela i na realizaci 3měsíčního programu. Oceňuji rozsah závěrečné práce, který se spíše blíží práci diplomové a také vysokou kvalitu diskusní části, což u prací tohoto typu nebývá časté. Bakalářská práce zcela splňuje požadavky na ní kladené. Práci doporučuji k obhajobě.

Otázka k obhajobě: Co byste na základě realizovaného výzkumu nyní provedla jinak? Jak je možné více motivovat seniorskou populaci k pravidelné pohybové aktivitě?

5. Doporučení práce k obhajobě:	**ANO**	NE

6. Navržený klasifikační stupeň	**výborně**

Datum: 26.4.2019

Podpis vedoucího BP