

**Posudek oponenta:** PaedDr. Ireny Čechovské, CSc  
**Studentka:** **Bc. Kateřina Králová**  
**Název diplomové práce:** **Režimová opatření pro ovlivnění aerobní zdatnosti žen středního věku**

Diplomová práce má 106 stran, dalších 6 stran příloh, v textu jsou zařazeny 3 obrázky a 34 tabulek. Rozsáhlý referenční seznam (125 titulů) je zpracován korektně, i když ne jednotně. Některé tituly ze seznamu nejsou citovány v textu nebo nejsou citovány přesně. Práce obsahuje abstrakty a klíčová slova v českém i anglickém jazyce. Projekt byl schválen etickou komisí UK FTVS.

Práce je strukturovaná jako odborný text, v teoretické a výsledkové části zbytečně tříštěný do podkapitol, např. na s. 15 jsou uvedeny 3 podkapitoly. Jazyková a formulační úroveň je na velmi dobré úrovni, stejně jako formální úprava.

Teoretická část je poměrně rozsáhlá, 59 stran, mapuje teoretické zázemí k řešenému problému ze široka, ale poměrně kvalifikovaně. Studentka vypracovala i přínosné shrnutí teoretické části.

Řešený problém je zřetelný, cílem práce je zhodnotit konkrétní pohybovou intervenci, bohužel, na malém vzorku populace žen ve středním věku. Studentka si je ale vědoma omezení k zobecňování výsledků. Stanovila 3 logické a dobře definované hypotézy. Dostatečně popisuje výzkumný soubor (více ve výsledkové než v metodické části) i metody sběru a analýzy dat, stručněji i vlastní pohybovou intervenci. Výsledky jsou prezentovány především formou tabulek, jejichž údaje jsou celkem nadbytečně ještě slovně popsány. Tady by byly vhodnější než popis dílčí diskuse. Souhrnná diskuse je nejkvalitnější částí práce. Je strukturovaná a pokrývá podstatné aspekty výsledků. Jako klad hodnotím i rozdělení a diskusi výsledků vztahujících se ke skupině (byť malé) i individuálně k jednotlivým probandkám.

Studentka v zachycení efektů poměrně jednoduché pohybové intervence využila celé řady metod, což je dalším velkým kladem práce. Výsledky vztahovala zpravidla ke standardům a využila pouze popisnou statistiku, škoda, že se nepokusila alespoň o ověření statistické významnosti zjištěných rozdílů.

Přes výše uvedené nedostatky považuji práci za velmi zdařilou, přinášející nové dílčí poznatky o efektech pohybové intervence u populace, která není dobře odborně zmapována. Práci Kateřiny Králové doporučuji k obhajobě.

Navrhované hodnocení: **výborně.**

Otázky pro obhajobu:

1. Vaše probandky se v aktuálním životním období patrně vyrovnávaly s důsledky nastupujícího, probíhajícího nebo ukončeného klimakteria. Myslíte, že tato skutečnost mohla ovlivnit pohybovou intervenci i vaše výsledky. Jak?
2. Jedním z předpokladů úspěšné pohybové intervence je fakt (a vy na něj také upozorňujete), že výsledkem bude kromě subjektivně pocíťovaného efektu, také efekt objektivní – ženy asi očekávaly nejen zvýšení úrovně tělesné zdatnosti, ale také snížení hmotnosti. Jak se vyrovnávaly s tím, že se viditelný efekt nedostavil?
3. Po jak dlouhé pohybové intervenci byste očekávala zřetelnější efekt.

