

### Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Martina Libá</b>
Téma práce	Režimová opatření pro úpravu hmotnosti
Cíl práce	Zjistit, jak aktivní životní styl ovlivňuje hmotnost, kondici, fyziologické parametry (procento tělesného tuku, procento tělesné vody, krevní tlak) u osob různého věku a pohlaví, které dosud nesportovaly
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Petr Česák

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	63
literárních pramenů (cizojazyčných)	33
tabulky, grafy, přílohy	12 tabulek, 0 grafů, 2 přílohy: Informovaný souhlas, Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti		x		
praktické zkušenosti		x		
podkladové materiály (vstupní data) a jejich zpracování			x	

Kritéria hodnocení práce	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
stupeň splnění cíle práce			x	
logická stavba práce			x	
práce s českou literaturou včetně citací	x			
práce se zahraniční literaturou včetně citací	x			
adekvátnost použitých metod			x	
hloubka provedené analýzy			x	
stupeň realizovatelnosti řešení		x		
formální úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň	x			
nároky BP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy		x		
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.			x	
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		

Odovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:

**x**

**Práce je doporučena k obhajobě.**

**Navržený klasifikační stupeň:**

Velmi dobře

### **Otázky k obhajobě:**

Podle čeho byli vybráni probandi? - Byla zmonitorována pohybová aktivita probandů?

Jak si probandi kontrolovali tepovou frekvenci během sportovních her? – Měla autorka nějaké kontrolní záznamy ze sporttesterů?

### **Doplňující komentář k hodnocení práce:**

Bakalářská práce má za cíl sledovat vliv aktivního životního stylu na hmotnost, kondici, fyziologické parametry (procento tělesného tuku, procento tělesné vody, krevní tlak) u osob různého věku a pohlaví, které dosud nesportovaly.

V teoretické části by měla autorka popsat sledované parametry a faktory, které je ovlivňují. Autorka popisuje regenerační a relaxační mechanismy, které nejsou v rámci pohybové intervence využívány. Správně uvádí strukturu a zákonitosti tréninkové jednotky. Zmiňuje se také o tělesném složení, avšak očekával bych rozpracování více do hloubky, vzhledem ke sledovaným parametrům. Popisuje různé druhy metabolismu, kde postrádám popis energetického krytí při pohybových činnostech o různých intenzitách. V kapitole aerobní zátěž popisuje příklady činností, které využije v intervenčním programu, kde postrádám charakter zatížení. Vzhledem k velkému věkovému rozpětí zkoumaného souboru postrádám fyziologické rozdíly mezi danými věkovými kategoriemi.

V praktické části mám připomínky k navrhovanému programu, které vyplývají z nedostatků v teoretické části. Jde o charakter zatížení ve sportovních hrách, kde si nedokážu představit hlídání intenzity zatížení 70-75% maximální srdeční frekvence. Podobně si nedovedu představit například 72-letého seniora, který bude 70 minut hrát fotbal, protože „kontaktní“ sportovní hry se pro starší osoby nedoporučují, navíc se jedná o poměrně dlouhý časový úsek.

Ve výsledcích vidím hlavní nedostatek v zaokrouhlení na celé jednotky nebo špatném spočítání body mass indexu.

V závěru autorka nezamítla ani nepotvrdila hypotézy, které si stanovila.

Z formálního hlediska je práce téměř v pořádku, vytknul bych jen několik drobných chyb v citacích a špatnou formu uvádění elektronických zdrojů. Za výraznější chybu považuji čerpání informací z wikipedie a komerčních internetových stránek např. nutrend a compex.

### **Oponent bakalářské práce:**

Jméno, tituly: Petr Česák, Mgr.

V Praze dne:

Podpis: