

Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Jakub Jokeš
Téma práce	Stimulace silových předpokladů krátkým domácím cvičením u žen ve věku 50-65 let
Cíl práce	Na základě případové studie ověřit vliv krátkého domácího posilovacího cvičení na svalovou sílu.
Vedoucí bakalářské práce	Mgr.Pavel hráský
Oponent bakalářské práce	Prof.ing.Václav Bunc, CSc

Rozsah práce	
stran textu	66
literárních pramenů (cizojazyčných)	51(12)
tabulky, grafy, přílohy	6, 23, 4

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 DP na podkladové materiály, konzultace, průzkumy		x		
použití analýz, matem. statistických a jiných metod, komparací apod.				
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému		x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)		x		

Odporující hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: velmi dobře

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

Otázky k obhajobě:

1. Co je pohybová způsobilost?
2. Co je limitující v případě stanovení tělesného složení?
3. Byla sledována dieta, a jaký vliv má na svalovou hypertrofii a svalovou sílu?
4. Na kterých končetinách se projeví úbytek svalové hmoty sarkopenie nejvíce?
5. Co je hlavním důvodem, že tréninková intenzita se má pohybovat okolo 50% OM?
6. Do jaké míry ovlivňuje svalová hypertrofie svalovou sílu u seniorek?
7. Jaká je reliabilita použitých metod?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Základní problém práce v určité nelogičnosti skladby práce (hlavně řazení a propojení jednotlivých kapitol) v diskusi a závěrech. Jistým nedostatkem je příliš stručná legenda obrázků i tabulek. Postrádám popis sledovaných parametrů tělesného složení. Hypotéza H3 – není zcela jasný způsob průkazu. Bude třeba vysvětlit poklesy svalové síly mezi 50. a 55. týdnem. Při dělení svalových kontrakcí, postrádám izotonickou kontrakci.

Oponent diplomové práce:

Jméno, tituly: prof.ing.V.Bunc, CSc

V Praze dne: 7..2013

Podpis: Bunc