

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	RAKOVÁ GABRIELA
Téma práce	Pohybový režim u seniorů-vytrvalostní běh a stárnutí
Cíl práce	Hlavním cílem této práce je zhodnotit pohybový program-vytrvalostní běh seniorů nad 70 let.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

Rozsah práce	
stran textu	50
literárních pramenů (cizojazyčných)	32
tabulky, grafy, přílohy	10 tab.

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			

Odporující hodnocení jednotlivých hledisek označte:

x

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: výborně

Otázky k obhajobě:

Jaké jsou rozdíly mezi pohybovými režimy mužů a žen ve zmíněné věkové kategorii?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Bakalářská práce je rešeršního charakteru. Stručně a výstižně autorka popisuje problematiku staří a pohybových aktivit vhodných pro seniory. Zabývá se obecně problematikou stárnutí na obecné úrovni a v další kapitole se zabývá pohybovými aktivitami. Je samozřejmostí, že pohybové aktivity seniorů se liší od mladší populace, proto jsou pohybové režimy upravovány podle aktuálního stavu jedince. Autorka se podrobně zabývá problematikou vytrvalostního běhu a přikládá také výsledky ze závodů. Závěrem shrnuje pozitiva a rizika vytrvalostních běhů u seniorů.

Autorka v přílohách dodává také tabulky účastníků závodů a jejich výkony.

Menší nedostatek jsem shledala pouze u českého abstraktu práce ve výsledkové části. Jedná se spíše o stylistickou chybu.

Tato práce je tematicky i obsahově na velmi dobré úrovni. Doporučuji k obhajobě.

Oponent bakalářské práce:

Jméno, tituly: Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

V Praze dne: 2. 5. 2013

Podpis: