

## **Posudek oponenta bakalářské práce**

**Autor práce: Monika Ačtarová**

**Název práce: Porovnání efektu různých anaerobních tréninků u osob s body mass indexem nad 25**

**Akademický rok: 2015**

**Oponent BP: Mgr. Kamila Brožová**

### **1. Přehlednost a členění práce**

Práce je dělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části studentka charakterizuje základní pojmy spojené s danou problematikou, definuje jednotlivé parametry nutné pro monitorizaci stavu probandek.

V praktickém oddílu představuje vlastní intervenci a zaměření porovnávaných skupin klientek.

### **2. Formální náležitosti práce**

Celkově práce působí uceleným dojmem. Jednotlivé kapitoly na sebe navazují s logickou posloupností, vhodně doplněné obrazovou ilustrací.

### **3. Cíl práce**

Cílem práce bylo zjistit vyšší benefit v porovnání dvou anaerobně prováděných pohybových programů.

### **4. Přehled problematiky**

Studentka čerpala celkem z 23 zdrojů z čehož 17 zahraničních. Využívala tištěné i internetové prameny. Uvítala bych zpracování širšího spektra odborné literatury. Oceňuji však výběr aktuálních informací v dané tématice.

### **5. Metodologie**

Práce je přehledně členěná, logicky strukturovaná, doplněná vhodnou obrazovou dokumentací. Cíle práce jsou jasně definované, závěr odpovídá stanoveným cílům. Jednotlivé oddíly- teoretický i praktický se sebou úzce souvisí. Ukázka konkrétních kazuistik dvou klientek dokumentuje celkovou tematiku a je vhodným doplněním celkové práce.

### **6. Přínos pro praxi**

V současné době je jedním z významných problémů vzrůstající procentu lidí s nadváhou. Tato problematika se objevuje ve varovném měřítku i u dětské populace. Objektivizace nových trendů v boji s tímto trendem je nezbytnou součástí preventivních opatření před možnými zdravotními komplikacemi. Problematika přibývajících obézních jedinců je obšírné téma nejen na poli zdravotnickém.

### **7. Náročnost práce na teoretické a praktické znalosti**

Využití anaerobně vedených pohybových programů s cílem dlouhodobého snížení nejen tělesné hmotnosti je metodika poměrně mladá. Studentka musela čerpat z nových poznatků. Dokazuje schopnost orientace v jednotlivých měřeních, využití patřičných sledovaných parametrů pro monitorizaci stavu klientek a konečnému zhodnocení efektu pohybových programů.

## 8. Výsledky a jejich analýza

V praktické části studentka shrnuje jednotlivé teoretické a na ně vázané praktické poznatky. Oceňuje vlastní efektivní přístup v praktické části, vedení cvičebních skupin. Studentka se musela potýkat i s velmi častým fenoménem, což jest nedokončení celkového programu účastnic, přestup do jiné skupiny. Vše deklaruje a zhodnocuje.

## 9. Závěry a doporučení

Poznatky z teoretické i praktické části studentka v závěru shrnuje a předkládá jasné doporučení pro praktické doporučení. Zároveň zmiňuje i možné úskalí takto vedeného pohybového programu.

## 10. Aktuálnost práce

Najít co možná nejdostupnější a nejefektivnější způsob snížení nadváhy s jejími důsledky je předmětem zájmu stále širšího spektra odborníků. Tento fakt je dán tempem nárůstu obezity lidské populace v rozvinutých zemích. Oceňuje výběr tematiky i aktivní účast studentky v pohybových programech.

## Připomínky a otázky k obhájbě:

- 1) Sledovala jste v průběhu pohybových programů i stravovací návyky klientek- respektive dávala jste jim některá dietetická doporučení?
- 2) Myslíte si, že při vysokointenzivních pohybových programech je vhodné zasahovat do jídelníčků klientů?
- 3) Myslíte si, že bez změny stravovacích návyků je možné, z dlouhodobého hlediska, udržovat tělesnou hmotnost pouze na základě podobných pohybových programů?

## Doporučuji k obhájbě

Návrh klasifikace: Výborně

Datum: 19.5. 2015

Mgr. Kamila Brožová

