

### Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Vlasta Šašková</b>
Téma práce	Zumba jako prostředek k redukci tělesného tuku
Cíl práce	Hlavním cílem této práce bylo posouzení Zumby jako prostředku k redukci tělesného tuku.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	Mgr. Barbora Strejcová, Ph.D.

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	80
literárních pramenů (cizojazyčných)	49
tabulky, grafy, přílohy	8 tab., 11 obr.

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:**

**Podle jakého dalšího parametru byste mohla určit, kdy dochází ke spalování tuku?**

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

Bakalářská práce má velmi zajímavé téma. Již vzniklo mnoho studií, které se zabývaly energetickým výdejem při aerobních pohybových aktivitách jako např. Zumba. Je obecně známo, že lidé hledají nové záživné pohybové aktivity, které přispívají k vnitřnímu uspokojení, ale také k úpravě hmotnosti. Některé ženy vyhledávají přímo aktivity spojené s tancem.

Nejčastějším ukazatelem intenzity zatížení je právě srdeční frekvence, která lze lehce monitorovat. Mnoho lidí má tendence vyhledávat cvičení, které je velmi intenzivní s krátkou dobou trvání. Často jsou pak tyto aktivity kontraproduktivní.

Tato práce na základě podkladů informuje o doporučené intenzitě cvičení, kdy by mělo docházet ke spalování tuků. Praktická část byla nastavena, že byly monitorovány díky sporttestru srdeční frekvence při deseti lekcích Zumby.

Bohužel mi v charakteristice probandky chybí její výška, což je pro představu nezbytné. Dále bych v nadpisu psala spíše popis probandky (str. 50).

Není zcela jasné, podle koho se stanovily zóny SF, mělo by být uvedeno v metodách.

Autorka by se měla držet jednotné terminologie, srdeční frekvenci, či tepová frekvence?

V citaci v textu se používá *autor a kol.*, či *autor et al.*, nežádka právě *autor a kolegové*.

Str. 55- projevovaly se chyb měření v kolísání v tepové frekvenci z 0 až na 168. Chyba přístroje, nebo chybné umístění pásu sporttestru.

Str. 56- konec prvního odstavce, kizomba (překlep?).

Některé popisy Zumba lekce jsou příliš konkrétní, autorka se měla držet raději tématu (redukce tělesného tuku pomocí Zumby)...

Pokud je graf či obrázek v textu, tak nemusí být v přílohách a naopak.

Z důvodu, že se jedná o velmi atraktivní a aktuální téma, je práce velmi přínosná a prakticky využitelná při sestavování redukčních programů.

## **Oponent bakalářské práce:**

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

V Praze dne:

Podpis: