

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor bakalářské práce: Filip Strakoš

Název bakalářské práce: Vliv pohybové intervence ve vodě na funkční tělesnou zdatnost seniorské populace

Posudek zpracovala: Mgr. Veronika Kramperová, Katedra plaveckých sportů FTVS UK

Předložená bakalářská práce se zabývá posouzením efektivity pohybové intervence s prvky aqua-aerobiku na úroveň tělesné zdatnosti seniorů. Práce v dostatečném rozsahu 41 stran je přehledně a logicky členěna na teoretickou (26 stran) a praktickou část (15 stran).

V teoretické části autor představuje involuční změny pohybového systému ve stáří, zmiňuje sarkopenii, a také dynapenii. Autor se dále soustředí na preventivní význam pohybových aktivit pro seniory a popisuje benefity pohybových aktivit ve vodním prostředí. Oceňuji rešeršní část práce, která se zabývá vlivem aqua-aerobiku na tělesné složení, svalovou sílu a kloubní pohyblivost seniorů. Teoretická východiska jsou zpracována na základě jak tuzemských, tak zahraničních literárních zdrojů, ze kterých je vycházeno při formulaci cíle, hypotéz a při volbě metod.

Praktickou část tvoří vlastní výzkum, který vzhledem k nízkému počtu probandů odpovídá spíše pilotní studii. Kladně hodnotím osobní účast na intervenčním programu, aktivní a poctivý přístup při sběru dat. Během práce se ukázalo, že zatímco sběr dat při prvním a druhém měření byl poměrně snadný pro dostupnost a ochotu probandů, půlroční sledování tělesné zdatnosti skupiny bylo složitější.

Výsledky jsou zpracovány ve formě tabulek a grafů a dále komentovány v diskusi práce.

Vzhledem k aktuálnosti zvoleného tématu a praktickému zaměření hodnotím přínos práce velmi pozitivně. Autor prokázal schopnost práce s cizojazyčným textem i českou odbornou literaturou.

Bakalářskou práci Filipa Strakoše **doporučuji k obhajobě**. Navrhované hodnocení: **velmi dobře až výborně**, podle průběhu obhajoby.

Doplňující otázky pro obhajobu bakalářské práce:

1. Na co byste se na základě svých poznatků zaměřil při případném dalším zkoumání tohoto tématu?
2. Budete nadále spolupracovat se seniory a provádět s nimi další pohybové programy ve vodě?