POSUDEK OPONENTA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno oponenta:

PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Jméno studenta:

Bc. Michal Kovařík

Název bakalářské práce:

Vliv individuálního intervenčního programu na vybrané komponenty zdravotně orientované zdatnosti u jedince bez předchozí pohybové zkušenosti

Cíl práce:

Cílem práce bylo na základě vstupní diagnostiky vytvořit individuální intervenční plán pro jedince bez pohybové zkušenosti a zhodnotit jeho úspěšnost.

1. Náročnost tématu na:	průměrné	nadprůměrné
* teoretické znalosti	**x**	
* vstupní údaje a jejich zpracování	**x**	
* použité metody		**x**

2. Kritéria hodnocení práce:	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	**x**			
logická stavba práce	**x**			
práce s literaturou včetně citací	**x**			
adekvátnost použitých metod	**x**			
úprava práce (text, grafy, tabulky)	**x**			
stylistická úroveň a gramatika	**x**			
kvalita diskuse	**x**			

3. Využitelnost výsledků práce v praxi:	průměrná	**nadprůměrná**

4. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Předložená práce zpracovává velmi podrobně kasuistiku z oblasti pohybových programů pro jedince s rizikem zdravotního oslabení. Práce je napsána na 102 stranách a obsahuje 7 příloh. Z formálního hlediska má všechny náležitosti a je zpracována velmi kvalitně. Autor prokázal výbornou schopnost pracovat s literaturou, množství literárních zdrojů výrazně převyšuje obvyklý počet, nechybí zahraniční literatura. Z hlediska obsahového autor popisuje relevantní témata a všechny důležité vztahy. Diskuse je kvalitní a erudovaná. Hlavním přínosem práce je změna životního stylu probandky a ukázka, jak může navržený program fungovat v praxi

Připomínky: V abstraktu chybí údaje o testované osobě. Domnívám se, že by se čtenář již z abstraktu měl dozvědět, zda se jednalo o muže či ženu a jakého věku a vstupního BMI. Sdělení o Borgových škálách je nepřesné. Není uvedeno, o kterou z Borgových škál se v textu/tabulce jedná. Zároveň by bylo vhodné citovat autora škály Borga. Diskutabilní je formulace „korektní držení těla“. Lépe by vyhovoval termín správné/fyziologické/optimální držení těla. Hypotéza 1 a 2 jsou z části totožné. V pohybovém programu jsou navržena i cvičení, která jsou dle mého názoru nevhodná pro vyšetřovanou osobu (skoky přes švihadlo, dřepy…). Zátěžový test chodecký na str. 77 by měl být označen jako laboratorní, aby nedocházelo k záměně s chodeckým testem terénním. Fotografie zachycující držení těla a testy hybnosti by měly být realizovány ve stejném (min. barevně) oblečení. V práci se vykytují ojedinělé překlepy, které mírně snižují kvalitu práce, např.: vyplívající/9, hypertrofiků/21, vézt/48, cíly/48, autorovo návrhem/50, vyplívá/58, vyplívá/67, nabytá/86, Matoušková/93.

Závěr: Jedná se o kvalitně zpracovnou závěrečnou práci, která splňuje nároky na DP kladené. Otázky k obhajobě: 1. Myslíte si, že bude probandka v nastaveném pohybovém režimu dále pokračovat? Na čem to bude záležet? 2. Jak by se změnila doporučení pohybové aktivity, kdyby byla probandka o 20 let starší? 3. Můžete prosím vysvětlit tvrzení, že plíce tréninkem nabyly na objemu? Znamená to, že se (anatomicky) zvětšily?

5. Doporučení práce k obhajobě:	**ANO**	NE
6. Navržený klasifikační stupeň	**výborně**	

Datum: 22.4.2016

Podpis oponenta BP