

## Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	<b>Poulová Barbora</b>
Téma práce	Vliv 3 měsíčního cvičebního programu SM systém na funkci spirálních svalových řetězců u seniorů
Cíl práce	Cílem práce bylo prokázat pozitivní vliv skupinového cvičení SM systému na funkci pohybového systému u seniorů.
Vedoucí bakalářské práce	PhDr. Klára Daďová, Ph.D.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

<b>Rozsah práce</b>	
stran textu	63
literárních pramenů (cizojazyčných)	32, 5 el, (3)
tabulky, grafy, přílohy	Tab 1, obr 23, příl 3

Náročnost tématu na	úroveň			
	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl/a
teoretické znalosti	x	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	x		
logická stavba práce	x			
práce s českou literaturou včetně citací		x	x	
práce se zahraniční literaturou včetně citací		x	x	
adekvátnost použitých metod	x	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.				
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x	x		
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			

**Práce je doporučena k obhajobě.**

**Navržený klasifikační stupeň:**

výborně/velmi dobře

### **Otázky k obhajobě:**

Místo uvedení klasických otázek bych chtěl kolegyni poprosit o rozvahu, jak aplikovat program (doba, složení, specifická a charakter cvičení, rizika) u dané výzkumné skupiny s přihlédnutím k prevenci a případné terapii zjištěných poruch.

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

Bakalářská práce se zabývá aktuálním tématem a specifickým použitím cvičebního postupu, který může u seniorské populace, plnit roli preventivně zdravotní i léčebnou.

Obecně problematika osového orgánu, dg. přetížení, dysbalancí a jejich následná terapie je u seniorů aktuální a nezbytná. Na základě toho hodnotím kladně výběr tématu BP.

Oceňuji logické, přehledné zpracování rešeršní části práce, která obsahuje základní informace o daném tématu a uvádí je v širší souvislosti. Drobné výhrady mám k relativně nízkému počtu citací v daných kapitolách, kdy by bylo vhodné zahrnout více i zahraniční autory, kde je problematika specifických poruch pohybového systému u seniorů významně evidována.

Cíle práce, úkoly, hypotézy odpovídají předem stanovenému pojetí BP.

Vlastní praktická část BP, provedená kasuistickou formou potvrdila předpoklad kandidátky. Z hlediska komplexnějšího přístupu k problematice aktivace spirálních řetězců a obecně svalové souhry v osovém orgánu, zde vidím limity práce, kdy zvolená metoda vyšetření a následné terapie (cvičební postup) je poměrně specifická co do provedení, efektu a případných rizik u chybné kontroly cvičení. Také postrádám podrobnější anamnestická data probandů, která sama o sobě mohou výrazně ovlivnit efekt terapie.

### **Oponent bakalářské práce:**

Jméno, tituly: Hráský

V Praze dne: 3.5.2018

Podpis: