

Posudek oponenta bakalářské práce

Jméno posluchače	Jakub Jokeš
Téma práce	Kondiční program v posilovně zaměřený na prevenci osteoporózy u žen ve věkové kategorii 45-65 let
Cíl práce	Shromáždit informace a podle nich sestavit cvičební program jako prevenci osteoporózy v posilovně pro ženy, u kterých je vysoká pravděpodobnost nástupu osteoporózy.
Vedoucí bakalářské práce	Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Oponent bakalářské práce	PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

Rozsah práce	
stran textu	36
literárních pramenů (cizojazyčných)	31 (5)
tabulky, grafy, přílohy	14 tabulek, 3 přílohy

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-nebylo použito
využitelnost námětů, návrhů a doporučení k řešení problému	x			
obsah a relevantnost příloh v textu či příl. části BP (tabulky, grafy, propočty apod.)	x			
Odpovídající hodnocení jednotlivých hledisek označte:			x	

Práce je —není doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: **výborně – velmi dobře**
Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály: výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/

Otázky k obhajobě:

1. Co Vás vedlo k vybrání věkové skupiny žen od 45 let?
2. Jak byste odhadl bezpečnou výšku cvičební pomůcky pro seskok jako součásti navrhovaných typů zatížení?
3. Který ze syndromů patřících pod svalové dysbalance byste označil za nejčastěji se vyskytující u vybrané skupiny žen 45-65 let?
4. Jak je jinak v písemnictví označována „stupnice osobního vnímání zátěže (RPE)“?
5. Jaký přínos pro téma práce měla publikace Periče (2008)? *Platí stejné obecné podmínky sportovního tréninku (přípravy) u dětí jako u dospělých?*
6. Co znamená termín „motorická docilita“ ?

Doplňující komentář k hodnocení práce:

Práce je pečlivě zpracovaná a autor v ní prokázal schopnost samostatně prostudovat předloženou problematiku, kterou zpracoval s důrazem na přínos do praxe.

K práci mám připomínky převážně formálního charakteru:

V celé práci se vyskytují následující překlepy ve jménech citovaných autorů: Stakeová – opravit na Stackeová; Vendlová – opravit na Wendlová; Kociána – Kocián, 1997. Vyskytují se i gramatické chyby a překlepy ve slovech.

U autora Reents 2009 – chybí citace v kapitole 7 Literatura; také by měli být citováni všichni autoři studií, které citoval Reents ve své publikaci.

V kapitole 7 Literatura by měly být pouze ty literární prameny, které jsou citovány v textu.

Občas chybí odkaz na tabulku v textu, např. Tab. č. 1, 4.- 14.

Kapitola 4 je nevhodně označena jako Metodologie práce. Nejedná se o experimentální práci s praktickou aplikací navrženého programu, a tedy tato část nezahrnuje náležitosti požadované pro použité označení. Výstižnější by bylo použít název „Speciální část“ nebo „Praktické návrhy pro sestavení kondičního programu“.

V kapitole Diskuze, kde jsou konfrontovány získané poznatky k dané problematice s prostudovanou literaturou chybí odkazy na citované autory. Měla by zde být vyjádření vztahující se k platnosti stanovených hypotéz (*autor se sice ke stanoveným hypotézám 1 a 2 vyjadřuje-dalo by se to tak brát, ale chybí jasné vyjádření; hypotéza 3 není objasněna-zodpovězena v Diskuzi, ale až v Závěru*).

Doporučení k úpravám:

- upravit překlepy, doplnit chybějící či upravit viz. výše.

Závěr oponentského posudku:

Práce splňuje nároky kladené na absolventskou bakalářskou práci a doporučuji ji k obhajobě.

V Praze dne: 1.9.2010

Podpis: