

## Obhajoba bakalářské práce JAKUBA JOKEŠE

**Název BP:** *Kondiční program v posilovně zaměřený na prevenci osteoporózy u žen ve věkové kategorii 45-65- let.*

Termín obhajoby: 10.9. 2010

Průběh obhajoby:

V úvodní části autor shrnul zaměření BP, podstatné výsledky prezentoval elektronickou formou a formuloval hlavní závěry. Vysvětlil některá problémová místa v BP a tím částečně odpověděla na hodnocení BP oponentkou.

Následně byly autorovi položeny otázky navazující na zaměření BP:

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

V závěrečné části byla diskutována problematika individualizace tvorby pohybových programů u žen 40 a více let z pohledu prevence osteoporózy.

Po poradě komise konstatovala, že BP má odpovídající úroveň. Autor obhájil výsledky i závěry BP.

Komise klasifikovala BP :

**Výborně**

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

PhDr. Andrea Mahrová, Ph.D.

PaedDr. Josef Horčic, Ph.D.