

POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor práce: Vít Železný

Název: Vliv 6měsíčního cvičebního programu a úpravy jídelníčku na tělesné složení a držení těla muže středního věku s nadváhou

Vedoucí práce: PhDr. Klára Daňová, Ph.D.

Rozsah: 73 stran textu + 11 stran příloh

Použité zdroje: 32 literárních zdrojů (včetně internetových), včetně 3 cizojazyčných

Cíl práce: Hlavním cílem této práce je ověřit účinnost individuálního, silově zaměřeného intervenčního programu na tělesné složení a držení těla u probanda s nadváhou a bez předchozí pohybové zkušenosti.

Kritéria hodnocení práce

	Stupeň hodnocení			
	Výborně	Velmi dobře	Vyhovující	Nevyhovující
Stupeň splnění cíle práce	x			
Teoretické znalosti	x			
Vstupní údaje a jejich zpracování		x		
Adekvátnost použitých metod		x		
Logická stavba práce	x			
Práce s literaturou včetně citací		x		
Využitelnost výsledků v praxi			x	
Hloubka provedené analýzy ve vztahu k tématu		X		
Úprava práce (text, grafy, tabulky)		X		
Stylistická úroveň	x			

Připomínky:

V anamnéze jsou drobné nedostatky, u takto tématicky pojaté práce by bylo vhodné rozebrat stravovací návyky podrobněji. Část označená jako „Onemocnění“ (optimálně nazvat „Osobní anamnéza“) je příliš stručná, pokud proband nemá kardiovaskulární onemocnění, bolesti páteře či kloubní bolesti/obtíže, je vhodné tento údaj zaznamenat. S ohledem na věk a životosprávu probanda postrádám alespoň zmínku o lékařském vyšetření před započatím cvičebního programu.

Ve výsledcích by bylo přehlednější prezentovat vstupní a výstupní hodnoty v přímém porovnání v jedné tabulce. U tabulek č. 6 a č. 7 chybí legenda s korelací písmeno/slovní pojmenování (uvedeno pouze na str. 46 a 47). Je škoda, že jídelníček je zmíněn okrajově a pitný režim není specifikován vůbec.

Hodnocení: Předložená práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci, a proto ji doporučuji k obhajobě. Navrhuji klasifikaci stupněm 1 – 2 dle obhajoby.

Otázky k obhajobě

Z čeho jste vycházel při označení probanda za mezomorfa?

Uvažoval jste o zátěžovém testu před započatím cvičebního programu? Kontroloval jste reakci oběhového systému na cvičení (tep, tlak?)

Praha, 30.8.2017

MUDr. Simona Majorová