

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE*

3. Lékařská fakulta - Univerzita Karlova v Praze

Autor práce: Marie Alánová
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Červenková
Název práce: Porovnání rovnováhy sportovců využívajících silový a funkční trénink
Autor posudku: Mgr. Zuzana Červenková

Oponent, vedoucí práce- nehodící se škrtněte

Body

V hodnocení využijte slovní vyjádření s respektováním charakteru a zaměření práce

0-4

1 **Aktuálnost problematiky, originalita práce, praktická potřeba a uplatnění předpokládaných výstupů práce...**

4

Autorka si sama navrhla originální téma, které do jisté míry může reflektovat trend cvičení ve fitness centrech u laické veřejnosti a potenciální přínos pro celkové zdraví jedince. Zpracování efektivity silového a funkčního tréninku u pravidelně cvičících jedinců na jejich rovnováhu a následnou vzájemnou komparaci obou skupin považují za přínosné téma, které by mohlo sloužit k větší edukaci širší populace.

2 **Samostatnost zpracování, vhléd autora do problematiky, přehled nejzávažnějších domácích i zahraničních literárních pramenů, databází, a to i v širších souvislostech zejména s ohledem na praktické výstupy...."**

4

Autorka pracovala samostatně, své výsledky porovnává s obdobnými zahraničními studiemi. Využila nadprůměrný počet zdrojů (celkem 77), přičemž polovinu tvoří zahraniční články a studie. Zdroje jsou relevantní k tématu.

3 **Formulace cílů a záměrů práce, výzkumných otázek, hypotéz. Samostatné zvládnutí odborného problému, získaných údajů, odborného textu. Výsledky a závěry práce, skutečný praktický i teoretický přínos práce...**

3

Velmi kladně hodnotím, že si studentka vymyslela originální empiricko-teoretickou práci, kdy sama realizovala celé měření. Vše dovedla naměřit i přes omezení a nařízení platné během pandemie.

Teoretický úvod práce je poměrně obsáhlý. Cíle a hypotézy jsou jasně formulované. Výsledky by mohly být srozumitelněji prezentovány, přestože jsou doplněny pomocí přehledných grafů. Diskuze propojuje obdobné studie a přináší adekvátní odborné zamýšlení nad problematikou.

Sama autorka v závěru uvádí, že nedošlo k potvrzení očekávání, že by funkční trénink determinoval lepší statickou i dynamickou rovnováhu. Toto zjištění by mohlo vést k větší efektivitě při volbě tréninkových programů.

4 **Formální zpracování práce, jazyková a stylistická úroveň, rozsah práce, grafická úprava práce, dodržení publikační normy...**

2

Jazyková a stylistická úroveň práce patří mezi „slabší“ části předkládané bakalářské práce. Rozsah práce i grafická úprava jsou v normě. Publikační norma byla dodržena.

Body
celkem

13

Poznámky,
doplňky
posuzovatele:

-

Otázky k
obhajobě:

Jaký byste nastavila optimální tréninkový plán pro jedince, který chce cvičit vícekrát v týdnu? (Zkuste prakticky reflektovat závěry Vaší bakalářské práce a využít dané poznatky).

Hodnocení celkem: *Doporučuji - nedoporučuji práci k obhajobě:*

Doporučuji bakalářskou práci k obhajobě.

Návrh klasifikace práce: *výborně - velmi dobře - dobře*

Výborně

Datum:

8.6.2021

Podpis:

Červenková

** nehodící se vymažte nebo škrtněte*

Doporučená klasifikace celkového hodnocení

Poznámka

BODY

KLASIFIKACE

13 a více	Výborně	Minimálně dva body v každé položce
9 až 12	Velmi dobře	Minimálně jeden bod v každé položce
6 až 8	Dobře	Maximálně možná jedna "nulová" položka
5 a méně	Nevyhověl	Více jak jedna "nulová" položka