

Bydžovský, I. *Fitness – styl moderního života*. Bakalářská práce. Praha: UK PedF UPRPŠ, 2010

Posudek vedoucího práce: doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.

Obecnější název práce autor blíže specifikoval ve formulaci cíle práce na s. 8 ve smyslu návrhu, jak řešit problém obezity prostřednictvím fitness tréninkového programu na individuálním příkladu jedné pokusné osoby, která program absolvuje. Průběžně budou sledovány její antropometrické ukazatele a vyhodnocen účinek tréninkového programu. Jde tedy v podstatě o případovou studii vlivu systematického a odborně vedeného cvičení na vývoj tělesné hmotnosti zájemce o redukci váhy.

Problém autor řeší na 34 stranách (plus přílohy, obsahující podrobný rozpis tréninkového plánu, použité přístroje atd.), s použitím 16 uváděných titulů literatury a internetových zdrojů. Odkazy na zdroje řeší v textu poznámkovým aparátem pod čarou. Struktura práce je zaužívaná, tradiční.

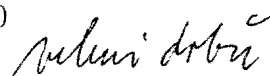
Teoretická část se zabývá relevantními poznatky pro řešení problému a je zpracována solidně. Některé důležité kapitoly však nenajdeme jmenovitě uvedené v obsahu (s.6), ale skryté pod obecnějším názvem (např. základní poznatky o obezitě najdeme pod kapitolou 3.1 Moderní životní styl – což jistě není nejpřesnější zařazení. Větší podrobnost členění obsahu by zřejmě v tomto případě byla výhodou.

Hypotézou práce (s.27) je, že na základě navrženého tréninkového plánu dojde v průběhu tří měsíců ke snížení tělesné hmotnosti cvičící osoby nejméně o 10% a k posunu hodnot BMI také nejméně o 10% níže. Použitou metodou je tedy individuální experiment. Základní charakteristiky pokusné osoby najdeme na s.27 a harmonogram tréninkového plánu sestaveného jako kombinace dvou samostatných tréninkových variant /A./ na s. 28 a n. Vlastní rozpisy variant jsou však uvedeny až v přílohách – pro přehlednost bych doporučoval jejich zařazení přímo do textu práce. Postrádám však zde hlubší zdůvodnění, proč byly voleny právě dvě varianty a proč byly komponovány zrovna takto.

Ve výsledkové části autor dokládá v grafech (s.30) vývoj změn tělesné hmotnosti i indexu BMI a vhodně interpretuje nelineární průběh křivek. Zde by opět stálo za zvážení zda přeřadit tabulku průběžně měřených hodnot z příloh přímo do textu práce. Diskusi autor zaměřuje spíše na polemiku s výpovědní hodnotou BMI apod. než na pozitiva a negativa experimentu, možnosti interpretace výsledků, jejich spolehlivost atd. Jak odhaduje další vývoj hmotnosti, pokud by se experiment prodloužil např. o další měsíc. V závěrech se pak vyjadřuje k původní hypotéze a uvádí základní závěry práce. Doporučuji však přepočítat si procenta u snížené hmotnosti!!! Na první pohled jde bohužel o špatný výpočet, což by se stát nemělo. Správná hodnota není 9,2%, ale 10,36%, což mění i výrok k testované hypotéze a zlepšuje výsledek experimentu.

Celkově je třeba konstatovat, že přes zmíněné nedostatky má práce solidní úroveň a splňuje požadavky kladené na tento typ prací. Proto ji doporučuji k obhajobě.

V Praze 4.5.2010



Doc. PhDr. Jiří Hrabinec, CSc.