

Posudek vedoucího diplomové práce

Název práce: Ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti cvičením na BOSU®

Diplomantka: Bc. Barbora Ptáčková - Šulcová

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Křištofič

Předložená diplomová práce v rozsahu 85 stran textu a 3 stran příloh je zaměřena na nové trendy v oblasti ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti. Téma práce volně navazuje na obdobnou tematiku řešenou v bakalářské práci, která se vymezovala pouze na pohybové programy v rámci aerobiku. Rozšiřující se nabídka ve „fitness průmyslu“ je ovlivňována novými trendy, poznatky a především množstvím nových cvičebních pomůcek. V tomto ohledu se uplatňují komerční vazby, kdy se na trh dostávají pomůcky které lze označit jako funkčně přínosné vedle jiných, které tohoto označení nedosahují. Nárůst nových přístupů a nových pomůcek není bohužel doprovázen odpovídajícím metodickým materiálem a osvětou k jejich racionálnímu využití. Proto je dobře, že se diplomantka zaměřila na tuto sféru, kdy se po úvodním zmapování nových trendů soustředila na využití BOSU® v procesu ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti. Součástí práce je názorná fotodokumentace navrženého pohybového programu a přehledně zpracované grafy. Diplomantka pracovala samostatně a projevila tvůrčí přístup v praktické aplikaci teoretických poznatků.

Práci lze vyčíst několik drobných formálních pochybení jako je stránkové oddělení popisu od obrázku, nebo formát vzorce pro výpočet BMI a gramatickou nedůslednost v používání interpunkčního znaménka. Práce splňuje veškeré nároky kladené na diplomovou práci a její přednost lze spatřovat především v praktické upotřebitelnosti. Přes vznesené připomínky považuji předloženou diplomovou práci za zdařilou. Doporučuji ji k obhajobě a navrhuji hodnocení

.....Výborně.....

V Praze 20.9.2010

PhDr. Jaroslav Křištofič