

Studentka: Kateřina Jansová
Oponent: Mgr. Jana Černá

Studentka Kateřina Jansová vypracoval bakalářskou práci na téma: „Možnosti cvičení Pilates“. Bakalářská práce obsahuje padesát devět stran textu a pět stran příloh.

Téma práce odráží současný trend skupinových cvičení pomalých forem. Pilates je žádanou formou cvičení, která se od dob svého vzniku neustále rozvíjí a inovuje.

Zvolené téma je zajímavé, ovšem z názvu práce není zcela patrné jakou oblastí Pilates se studentka zabývá.

Cíle si studentka kladla zajímavé, logické a splnitelné. Téma nabízí prostor i pro řešení dalších otázek, které by mohly být studentce inspirací pro další zpracování v následné magisterské práci.

Metody výzkumu jsou jasně strukturovány a popsány v kapitole „Metodický design výzkumného šetření“. Kapitola je vhodně členěná má jasnou a logickou strukturu. Metodika je psána stručně a výstižně. Formální zpracování bakalářské práce odpovídá požadavkům kladeným na tento typ práce. Přesto postrádám vyslovení vědecké otázky (hypotézy), kterou měřením potvrdíte či vyvrátíte.

V první části bakalářské práce studentka provedla rešerši dostupných zdrojů. Počet a povaha prostudovaných zdrojů odpovídá požadavkům kladených na tento typ prací. Počet cizojazyčných publikací je vyhovující. Studentka zvládla práci se zahraničními zdroji. Kapitoly jsou vhodně členěny a přináší dostatek výchozích informací pro zpracování výzkumného šetření.

K první části práce bych měla následující výtky. V práci se nachází drobné nedostatky formálního charakteru, jako je citace elektronických publikací v textu (modře, podtrženo), která neodpovídá citační normě.

Z hlediska odborné gymnastické terminologie jsou patrné nedostatky v popisu vybraných sestav cviků (str. 31 – 24). Popis cviků je jako jediný podklad pro odborné hodnocení přesnosti a kvality cvičení jednotlivých žen, proto by měl být popis přesný a doplněn o fotodokumentaci.

V druhé části bakalářské práce jsou stručně v přehledných tabulkách zpracovány výsledky jednotlivých měření. Studentka získala data před aplikací tří měsíčního programu Pilates (v rozsahu dvakrát týdně) a po aplikaci programu. Měřena byla tělesná výška a hmotnost včetně výpočtů BMI, měření přístrojem Bodystat 1500. K hodnocení přesnosti cvičení sestav Pilates byl použit dotazník. Studentka se musela vypořádat s odstoupením velkého počtu cvičenek z programu (úvodní měření N=28 a na závěrečné měření N=15), což jí neumožnilo výsledky zpracovat v zamýšleném rozsahu. Studentka vhodně zařadila pět vybraných kazuistik, kde uvádí do souvislosti výsledky prvního a druhého měření.

Závěrem mám ještě jednu výtku formálního charakteru. Abstrakt bakalářské práce není strukturovaný a studentka neuvedla klíčová slova.

Přes výše uvedené připomínky mohu konstatovat, že studentka splnila požadavky kladené na tento typ prací. Oceňuji její úsilí při zpracování tématu a navrhuji bakalářskou práci k obhajobě.

Otázky:

1. Z jakého důvodu jste zvolila pro hodnocení kvality cvičení právě sestavy: Swan, Teaser a Open Leg rocker?
2. Provedla jste měření (před a po aplikaci tříměsíčního programu Pilates) na přístroji Bodystat 1500. Jaká byla vaše očekávání ve smyslu posunu naměřených dat?
3. Na str. 9 uvádíte: „jedná se o cvičení low-impact, tedy cvičení které nezatěžuje klouby, i když jde o cvičení velmi intenzivní“. Máte konkrétní údaje o intenzitě cvičení? Jak byste intenzitu měřila v průběhu lekcí Pilates?

V Praze 4.9. 2012

Podpis: _____

