

Posudek vedoucího bakalářské práce

Možnosti cvičení Pilates

Kateřin Jansová

Bakalářská práce je zpracována na 58 stranách, bibliografie cituje 17 literárních pramenů a 8 internetových zdrojů. Práci doplňují přílohy. Práce má logickou stavbu a přiměřenou úroveň jak z hlediska obsahu, tak rozsahu práce.

Autorka se v práci věnuje velmi diskutované otázce efektivitě cvičení Pilates. Toto téma si vybrala i z důvodu vlastní cvičitelské praxe. Celý výzkum je koncipován jako případová studie několika probandek, kde intervenčním programem bylo právě cvičení Pilates.

Práce je zajímavá a přináší netradiční pohled na danou problematiku. Význam jednotlivých pohybových aktivit (zde Pilates) nepatří mezi často řešené otázky a autorka ji řeší s potřebnou erudicí. Vhodným doplněním výzkumu je i použití dotazníku, který doplňoval vlastní kvantitativní data. Výsledky ukazují na pozitivní přínos této pohybové aktivity na cvičící ženy.

Práci by jistě výrazněji obohatil poněkud rozsáhlejší soubor (zde $n = 15$, přičemž případové studie se zaměřovaly na 5 žen), ale z hlediska celkového konceptu práce se jedná spíše o menší problém. Určitým nedostatkem práce je používání slangových termínů v práci, které jsou odlišné od terminologie užívané v gymnastickém názvosloví.

Autorka při tvorbě práce postupovala samostatně s vysokou aktivitou. Práci lze celkově hodnotit jako přiměřenou, autorka prokázala schopnost samostatné tvůrčí práce. Z tohoto důvodu doporučuji práci k obhajobě.

Doc. PaedDr. Tomáš Perič, PhD.

4. září 2010