

Abstrakt

Název: Kvalitativní diagnostika ve fitness centru.

Cíle práce: Cílem teoretické části diplomové práce je shrnout poznatky o vstupní diagnostice pohybových předpokladů ve fitness a posléze posloužit jako studijní materiál pro zájemce o vzdělávání se v této problematice. Cílem praktické části práce je provedení vzorové vstupní diagnostiky nabízené ve fitness centru za přítomnosti deseti certifikovaných osobních trenérů s mnohaletou praxí a posléze pomocí polostrukturovaných rozhovorů s nimi analýza obsahu a celkového pojetí dané diagnostiky společně s rozborem jejich zkušeností se vstupní diagnostikou ve fitness jako celku. Následně budou daná data porovnána i s teoretickou částí této diplomové práce.

Metody: V práci byla využita metoda analýzy odborné literatury a kvalitativního šetření. Kvalitativní šetření probíhalo ve fitness centru.

Výsledky: V práci bylo zjištěno, že diagnostika stále není běžnou součástí práce trenéra ve fitness a běžně realizovaná diagnostika ve fitness neodpovídá teoretickým zásadám diagnostiky, ale je dostačující pro potřeby cvičení ve fitness.

Klíčová slova: Fitness- diagnostika pohybových předpokladů- funkční poruchy pohybového aparátu- svalové dysbalance- bodystat- kaliperace.