

## Posudek oponenta

Oponent : Phdr. Marie Skopová

Diplomová práce sestává z 76 stran textu rozděleného do 4 kapitol a dvou příloh. Práce se zabývá aktuální tematikou s názvem: Srovnání přístupu žen k fitness v České republice a v Irsku.

První, objemnější část práce tzv. teoretická, je pokusem přinést poznatky o pojmu fitness a sním souvisejících dalších publikovaných faktů. Praktická část práce vychází ze zjišťování dat pomocí předem připraveného anketního dotazníku s 37 otázkami pro klientky dvou fitness center. Výběr jednoho pražského klubu a jednoho fitness centra ve velkém městě Irsku není reprezentativní. Cíl práce – popis a porovnání obsahu a realizace pohybové aktivity typu fitness a přístupu žen k fitness v Irsku a v České republice nebyl splněn. Získané poznatky pouze ze dvou klubů, kde pravděpodobně má posilovna ústřední postavení, nelze považovat za platné pro další fitcentra v jiných městech, natož jako pravdivou realitu celé země. Kdyby diplomantka nazvala práci jinak a jen monitorovala ta dvě konkrétní fitness centra, byly by výsledky objektivně přijatelnější.

V teoretické části práce, kde jsou obecné charakteristiky zásad fitness tréninku, skladby cvičební jednotky, doplňkových pohybových aktivit i základní informace o výživě a pitném režimu, je chybou nedostatek citací či shrnutí rešerše literatury. Také bych očekávala, že při zvolení problematiky fitness bude tomuto pojmu věnována větší pozornost vzhledem různosti jeho výkladu. Z odborné literatury chybí stručný souhrn poznatků, které jsou důležité pro plánování, sledování a hodnocení účinnosti zatěžování v programech kondičních, redukčních, zdravotních.

Ve výsledkové části, by pro přehlednost zjišťovaných dat v ČR a Irsku bylo vhodné vypracovat celkovou srovnávací tabulku. Také chybějící kapitola Diskuse, s kritickým odstupem hodnocením vlastních výsledků, je aspekt snižující celkovou odbornou úroveň diplomové práce. Za formální nedostatek považuji některé formulace vět, nevyznačení všech citací autorů, nevhodné umístění názvů kapitol a tabulek na některých stránkách.

Přes všechny uvedené nedostatky diplomantka prokázala schopnost aplikovat teoretické poznatky do praxe a celkově práci považuji za dílčí přínos k řešení aktuálních otázek rozšiřování hnutí wellness a jeho součástí fitness.

Práci doporučuji k obhajobě s návrhem hodnocení – dobře.

Otázky pro diplomantku:

1. Charakterizujte pohybové aktivity „typu fitness“ – kým jsou u nás a v Irsku organizovány?
2. Neuvedla jste žádnou souvislost pojmů fitness-aerobik. Co mají v současnosti společného v uplatňování wellness pro širokou populaci?
3. Zjišťování motivačních impulsů pro návštěvy fitcentra je základní informací pro stanovení plánu pravidelné pohybové aktivity. Byla provedena ve sledovaných fitcentrech profesionálně? Jaké jsou vaše výsledky otázky č. 7?
4. Pojem Fitness znamená i soutěžní sport – uveďte jeho druhy (kategorie)

V Praze 20.4. 2007

dr. M. Skopová