

I. Bakalářská - diplomová - rigorózní - disertační práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Viléma Novotná

Posudek vedoucího práce:

Předložená diplomová práce je cíleným souhrnem poznatků o provádění určité pohybové aktivity – cvičení nazývaného fitness. Tento pojem je vnímán odlišně v českém prostředí a v Irsku. Pod pojem fitness je v České republice chápána nejen široká nabídka cvičebních programů, ale i soutěžní disciplína aerobiku, nebo i posilovací cvičení ve fitcentrech, také je fitness vnímáno jako překlad pojmu tělesná zdatnost související s určitým životním stylem atd.

Pohybový program uváděný v diplomové práci je charakterizován jako cvičení vycházející z kulturistiky, jako tréninkový systém kondiční kulturistiky aplikovaný do oblasti sportu pro všechny, do sféry komerční nabídky fitness center. Současně je pojem považován za téměř synonymum termínu wellness.

Vzhledem k praktické zkušenosti diplomantky, která působila jako osobní trenérka několik let v Německu, v České republice a nyní v Irsku, je práce zaměřena na popis poznatků a na srovnání vztahu k „fitness“ ve dvou odlišných prostředích. Rozdílnost pojetí, podmínek i realizace programů fitness v obou zemích nedává možnost provést korektní posouzení a objektivní vyhodnocení. Práce je tak případovou studií dvou podobných center. Z výsledků anketního dotazníku vyplňovaného ženami v obou zemích jsou porovnávány odpovědi a je vyjadřována specifika jednotlivých pojetí. Nesmíme opominout fakt, že tento druh pohybové aktivity (zejména individuální program posilování v posilovně) vyhledává u nás určitá skupina žen, velké množství českých žen si více oblíbilo skupinová cvičení. V uvedeném případě z Irsku je to zcela opačně.

Vedle otázek týkajících se vlastního gymnastického programu ve fitcentrech je v dotazníku postihován i vztah k dalším pohybovým aktivitám, ke způsobu stravování, účasti v dalších pohybových aktivitách a otázky týkající se vlastního životního stylu.

Práce postrádá souhrnně uvedený přehled výsledků srovnání, což by zajistilo úplnost poskytnuté informace. Ve vytištěné verzi je také několik formálních nedostatků, které by měly být odstraněny.

Diplomová práce podává přehled o zvolené problematice, prokazuje schopnost diplomantky samostatně řešit daný problém. Práce odpovídá nárokům kladeným na tento typ práce. Diplomovou práci doporučuji k obhajobě.
Doporučené hodnocení: dobře

V Prerze dne 19. 4. 2007

Viléma Novotná
podpis vedoucího práce