

Posudek vedoucího bakalářské práce

Adéla Blahovcová

Téma: Pokus o identifikaci vlivu nespecifického kondičního tréninku na stav organismu u rekreačních sportovců

Studentka Adéla Blahovcová se ve své práci pokusila identifikovat vliv nespecifického kondičního tréninku u rekreačních sportovců a jejich následný vliv na organismus. Téma si studentka zvolila záměrně, protože jako trenérka spolupracuje se společností Bootcamps, která cíleně pracuje s rekreačními sportovci. Zajímalo jí, co vlastně rekreační sportovce motivuje k činnosti, zda-li je to zlepšení kondice nebo jen dobrý pocit ze sportu. Tomu věnovala i cíl a úkoly práce.

Je třeba ocenit přístup studentky k zadanému tématu. Pracovala zcela samostatně a své kroky pravidelně konzultovala s vedoucím práce. Vytvořila si dvě tréninkové skupiny na dvou různých pražských lokalitách Bootcampu a aplikovala na ně stejné tréninkové programy po dobu tří měsíců. Škoda, že počet jejich probandů nebylo možné zvýšit. Rovněž z dvaceti probandů také ne všichni program dokončili, což výsledky trochu zkresluje. Před, během i po ukončení programu otestovala u rekreačních sportovců několik pohybových schopností, aby si ověřila změny v jejich kondici během časového úseku. Se svými svěřenci rovněž vyplnila anketu (vycházela z dotazníkového šetření SMS), kde se snažila zjistit důvody jejich sportování. Závěry práce potvrzují, že rekreačním sportovcům nejde tolik o zlepšení kondiční složky (i když se dle výsledků skutečně zlepšila), ale o dobrý pocit ze sportu a hlavně je ranní sportovní aktivita skvěle nastartuje do celodenní pracovní činnosti.

Celkově má bakalářská práce dobrou úpravu a splňuje požadavky na ní kladené.

Doporučuji k obhajobě.

V Praze 2.9. 2011

Mgr. Radim Jebavý, vedoucí práce