

Bakalářská práce – Nové dimenze sportu 21. století a vliv na jejich zdraví.

Autor - Andrea Kopačková

Autorka rozděluje bakalářskou práci na čtyři části. V první části seznamuje čtenáře s termínem pohyb – druhem pohybů, složkami pohybů, strukturálními změnami spojenými s nedostatkem, zvýšením, přetížením pohybu a se svaly, jejich tendencí ke zkracování, ochabování a dysbalanci.

Druhou část práce věnuje funkčnímu tréninku a to technikám Bosu, Flowin, TRX a Core training.

Ve třetí části je čtenář seznámen s problémy dnešní doby z pohledu nezdravého způsobu života – bolesti zad, vadné držení těla, pitný režim, dehydratace, výživa, nadváha.

Čtvrtá, projektová část vznikla na základě 3. měsíčního kurzu, který autorka práce připravila pro konkrétní klientku tím, že jí mimo vzorového tréninkového plánu připravila i návrh jídelníčku a srovnává výsledky tj. změny na základě měření přístrojem Bodystat.

Bakalářská práce je po odborné stránce pečlivě zpracována dle možností rozsahu, který bakalářské práci přísluší. Pro nezasvěceného čtenáře, neznajícího terminologii by bylo vhodné zařadit některá širší vysvětlení, především v kapitole 1.4.

Po formální stránce splňuje práce potřebné požadavky – rozsah práce, použité zdroje 18 (z toho 10 internetových), abstrakt. Práce obsahuje rozsáhlou přílohu, ve které se autorka práce m.j. také prezentuje mnoha certifikáty, které ji opravňují k odborné způsobilosti instruktorky různých kurzů.

Úroveň bakalářské práce je poněkud snížena nedostatečnou korekturou tak, že i při zběžném čtení postřehneme drobné chyby, včetně hrubky („ryzoto“ – str. 31). I přes drobné výhrady, považuji bakalářskou práci za inspirativní pro mnohé čtenáře, doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnotit stupněm výborně.

V Českém Krumlově dne 8. května 2012

Mgr. Jiří Pokorný