

## *Hodnocení bakalářské práce (posudek vedoucího práce)*

*Autor: Andrea Kopačková*

*Název: Nové dimenze sportu 21. století a vliv na jejich zdraví*

Práce je členěna do třech hlavních kapitol. 1. se zabývá pohybem a vtahuje nás do problematiky dnešní doby z hlediska nedostatku sportovních aktivit. Tato kapitola je přiměřeně rozsáhlá a tím, že se v ní píše i o svalové dysbalanci, může na ní plynule navazovat kapitola 2. Ta se zabývá již konkrétními metodami, které lze ve zdravém tréninku využít. Jsou to moderní metody a z celé práce vyplývá, že autorka má s jejich využíváním řadu zkušeností. Následuje kapitola třetí, která nese název Problémy dnešní doby. Myslím, že zcela jasně a výstižně shrnuje problémy, které má dnes bohužel snad opravdu každý. Sportovci potřebují kompenzovat jednostranné zatížení ve svých sportech a běžná populace trpí zoufalým nedostatkem pohybových aktivit.

Projektová část je podle mého názoru nejlepší část celé práce a také nejprínosnější. Autorka zde vychází z vlastní zkušenosti a není pochyb, že uvedený trénink je na vysoké odborné úrovni. Takto provedené snížení hmotnosti by jistě zajímalo řadu lidí a myslím, že je cenné, že studentka si prakticky ověřila své teorie. Je také vidět, že to je opravdu její životní styl a práci to činí zajímavější.

Z odborného hlediska by se určitě dalo polemizovat o některých názvech kapitol. Zejména kapitoly 1.4.2 a 1.4.3 jsou nazvány zvláště, ale obsahově jsou naštěstí kvalitní. Celkově je práce na velmi dobré odborné úrovni. Je patrné, že autorka problematice rozumí a zvolila i vhodné zdroje z kterých čerpala.

Rozsah je odpovídající a práce je smysluplná. Kapitoly jsou vhodně členěny a logicky na sebe navazují. Z hlediska technické úrovně zpracování je práce doplněna schémata a certifikáty, které studentka získala. Mě osobně by se zdálo vhodné zařadit do přílohy ještě několik fotografií používaných cvičebních pomůcek pro lepší představu laické veřejnosti.

Největší nedostatky práce vidím ve formální a jazykové části. Vyskytují se zde občasné překlepy a slova změněná ve větě tak, že věta ztrácí smysl. Na úpravě po grafické stránce je také vidět určitý spěch autorky a práce v tomto směru působí nedokončeně.

Přesto si myslím, že pozitivní stránky převládají nad negativními. Formálních chyb práci kazí, ale naštěstí nenarušují tak výrazně obsah práce. Myslím, že se jedná o práci, kterou studentka tvořila velmi samostatně a vložila do ní část své životní náplně. Toho si na práci velmi cením a proto ji doporučuji k obhajobě a navrhuji hodnocení velmi dobře.

V Plzni 29. 3. 2012

  
Mgr. Václav Turek

1976