

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Lenka Strnadová

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Aprobace: Tělesná výchova a sport

Datum odevzdání posudku: 25.5.2010

Vedoucí práce: Mgr. Renata Malátová. Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Využití alternativních masážních směrů v praxi

Bakalářská práce posluchačky Lenky Strnadové o rozsahu 64 stran a jedné přílohy se zabývá problematikou masáží. Rozebírá jednotlivé masážní techniky, jejich mechanismus, způsob aplikace a srovnává je s masáží sportovní a klasickou. Cílem bylo vytvořit metodické listy postupu sportovní masáže zad a šíje.

Bakalářská práce je teoretické povahy. Byl stanoven cíl práce, ze kterého vyplývají jednotlivé úkoly. Posluchačka použila metodu obsahové analýzy a metodu názorně demonstrační – demonstrace statických obrázků.

Analytická část práce zpočátku stručně rozebírá pojem regenerace, věnuje se regeneračním prostředkům a jednotlivým regeneračním procedurám. Dále posluchačka popisuje historii sportovní a klasické masáže, definici masáže, vysvětluje účinky, význam, indikace a kontraindikace masáže. Následně se věnuje klasickým typům masáže a základním masážním hmatům. Dále rozebírá alternativní typy masáží (Ajurvéda, Masáž reflexních zón, Aromaterapie) a srovnává jejich postupy s postupem klasické masáže.

V syntetické části posluchačka prezentuje vytvořené metodické listy sportovní masáže zad a šíje.

V Závěru práce je stručně shrnut její význam.

V Referenčním seznamu literatury je citováno 20 publikací a 15 internetových zdrojů.

V textu se na některých místech vyskytují gramatické chyby.

Předložená bakalářská práce posluchačky Lenky Strnadové splňuje po obsahové i formální stránce požadavky kladené na její zpracování.

Práci doporučuji k obhajobě s doplňujícími otázkami:

- 1) Proč je vhodné i u nesportujícího člověka pravidelně aplikovat masážní techniky?
- 2) V čem vidíte největší význam sportovní masáže?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: výborně

Mgr. Renata Malátová, Ph.D., v.r.

.....
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne 25. 5. 2010

Stupeň kvalifikace:	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------