

## PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE posudek oponenta

Práci předložil(a) student(ka): Filip Tábořík

**Název práce: Komparace postojů zavedených a nových uživatelů fitness center**

**Oponoval** (u externích oponentů uveďte též adresu a funkci ve firmě): Mgr. Alena Glajchová, Ph.D.

### 1. CÍL PRÁCE (uveďte, do jaké míry byl naplněn):

Cílem práce je komparace postojů a vnitřní motivace k navštěvování fitness center u zavedených a nových uživatelů. Dílčím cílem je odpovědět na otázku, zda pravidelnost navštěvování fitness center zvyšuje vnitřní motivace a naopak. Z předkládaných zjištění lze cíl práce považovat za naplněný.

### 2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ (náročnost, tvůrčí přístup, proporcionalita teoretické a vlastní práce, vhodnost příloh apod.):

S ohledem na stanovený cíl se autor v teoretické části zaměřuje na posilování ve fitness centrech a zohledňuje různé motivace a důvody vedoucí k silovému tréninku. Dané důvody zároveň vedou ke klasifikaci uživatelů fitness center. V návaznosti na stručnou historii a charakteristiku fitness, Filip se dále zaměřuje na motivaci, kterou rozlišuje jako vnitřní a vnější, a tu zasazuje do kontextu fitness komunity. V ní je důležitý nejen klient (zavedený či nový), ale rovněž trenér, jehož roli a vztah s klientem Filip popisuje v poslední části teorie. Metodologická část je rovněž zdařilá. Pouze bych doporučila opatrnost s „testováním“ hypotézy v případě kvalitativního výzkumu. V závěru této části autor stručně popisuje participanty/ky.

Empirickou část představující zjištění Filip strukturuje dle témat. Zjištění z prvních dvou kapitol naznačují, že motivace se do určité míry transformuje z vnější u začínajících uživatelů k vnitřní motivaci, kterou disponují již zavedení uživatelé. Další dvě části pojednávají o rozdílech v přípravě tréninku mezi zavedenými a novými uživateli a pravidelností cvičení dopadající na životní styl uživatelů. Matoucí pro mě byly akorát názvy jednotlivých kapitol, neboť s ohledem na jejich obsah by se hodily snad i jiné pojmenování.

Práce je proporcčně vyvážená.

### 3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA (jazykový projev, správnost citace a odkazů na literaturu, grafická úprava, přehlednost členění kapitol, kvalita tabulek, grafů a příloh apod.):

Jazykový projev je čtivý. Vykazuje několik málo překlepů a opakující se fráze v některých pasážích (viz začátek str. 27 zcela opakuje již zmíněné na str. 20). Zdroje jsou citovány (ačkoliv jejich seznam není příliš jednotný). Přílohou je topic guide. Kapitoly jsou přehledně členěny, text je strukturován logicky a konzistentně.

### 4. STRUČNÝ KOMENTÁŘ HODNOTITELE (celkový dojem z bakalářské práce, silné a slabé stránky, originalita myšlenek apod.):

Práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci. Celkový dojem z práce je pozitivní, ačkoliv dle mého má větší potenciál v získání hlubšího vhledu do zkušenosti uživatelů, např. jak určité sebedisciplinační „fitness praktiky“ ovlivnily jejich každodenní život a sociální interakce (to bych osobně vnímala jako „důsledky“ pravidelného cvičení a fitness životního stylu). Určité limity (velikost

vzorku, kratší rozhovory?) však Filip reflektuje. Zajímavé by také bylo získat vhled do povahy vztahu poskytovatel-klient, do zkušeností uživatelů s trenéry a reflektovat jejich důležitou roli, mimo jiné, v rekonstruování identity uživatelů. Neméně přínosné by byla i hlubší analýza vlivu sociálních médií na motivaci a začlenění se do fitness komunity.

**5. OTÁZKY A PŘIPOMÍNKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ** (*jedna až tři*):

- 1) V tématech (topic guide) máte uvedeno podtéma „blízké okolí“. Reflektovali Vaši informátoři vliv sociálních vazeb a podpory (např. vliv přátel, rodiny, sociálních skupin) na motivaci či demotivaci k pravidelnému cvičení? Případně byly tyto vazby nějakým způsobem ovlivněny v důsledku fitness životního stylu?

**6. NAVRHOVANÁ ZNÁMKA** (*výborně, velmi dobře, dobře, nedoporučuji k obhajobě*):  
Výborně.

Datum:

Podpis: