

## **Příloha 7: Posudek oponenta habilitační práce**

### **Masarykova univerzita**

**Fakulta** Fakulta sportovních studií MU

**Habilitační obor** Kinantropologie

**Uchazeč** PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

**Pracoviště** Fakulta tělesné výchovy a sportu UK Praha

**Habilitační práce** Fitness programy jako součást kinantropologie

**Oponent** prof. PhDr. Václav Hošek, CSc.

**Pracoviště** Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA s.r.o.

### **Text posudku (rozsah dle zvážení oponenta)**

Autorka předkládá sjednocující text a soubor publikovaných prací k ústřednímu tématu fitness programů v kontextu kinantropologie. Habilitační spis je tak přehledem autorčina odborného úsilí v její ústřední tématice, která je tematikou velmi aktuální. Počet odborných prací, alarmujících ve smyslu, že zdatnost populace systematicky klesá, je stále více a jednou z nejefektivnějších cest k nápravě jsou právě nabízené kvalitní fitness programy. Autorka se tématem zabývá dlouho. Z vlastní zkušenosti zná prostředí sportovní kulturistiky, která je „kolébkou“ fitness programů. Historii tohoto odvětví v práci uvádí. Záhy však opouští ryze výkonové zaměření posilovacích programů a věnuje se kondici ze zdravotního hlediska. Správně uvažuje, že zdravotní biologické benefity jsou pro koncipování fitness programů zásadní. Ne ovšem jediné. Autorka velmi dobře a v souladu s moderními trendy poukazuje i na psychologický přínos popisovaných programů a v neposlední řadě i na jejich přínos sociální (sociologický). Biopsychosociální kontexty jsou v moderním pojetí zdraví rozhodující. A v tomto smyslu je koncepce D. Stackeové moderní a velmi aktuální. Praktický význam má, že autorka se věnuje současné praxi cvičení ve fitness-centrech. Pro tuto oblast je habilitantka uznávanou autoritou jako autorka úspěšných učebních textů v oblasti fitness programů, vycházejících v opakovaných vydáních. Vlastní podstatou habilitačního spisu jsou odborné studie, publikované k tématu v odborném tisku. Před publikováním prošly statě recenzním řízením a bylo by zpozdilé a nadbytečné, věnovat se v posudku jejich odborné podstatě. První separát se týká důležitého problému posilovacího tréninku, publikován byl na Slovensku a vymezuje moderní posilovací postupy, využitelné hlavně ve sportu mádeže. Druhá významná dílčí práce byla publikována v časopisu Hygiena a týká se zdravotních benefitů kondičních cvičení. Autorka si v ní všímá i momentů motivačních.

Třetí studie byla publikována v časopise Rehabilitace a fyzikální lékařství a je zaměřena na aktuální problém bolestí v zádech a na možnosti jejich prevence a terapie adekvátními fitness programy.

Ve stejném časopise je publikována i další stať o kompenzaci konstituční hypermobility adekvátním cvičebním programem (ve spoluautorství s D. Blažkovou).

Psychologickým konsekvencím kondičních cvičení je věnována stať v časopise Psychosom, kde se autorka zabývá Alexandrovou metodou. Autorka se tak dotýká aktuální psychosomatické problematiky, která je v poslední době v medicíně stále více zdůrazňována. Následující práce má povahu spíše sociologickou a zabývá se životním stylem návštěvníků fitness center. Byla publikována v časopisu Studia sportiva, vydávaném Fakultou sportovních studií Masarykovy univerzity.

Podobné zaměření má práce publikovaná v anglicky vydávaném sborníku (Ed. P. Slepíčka) Sport and Lifestyle. Svědčí o tom, že autorka přikládá sociálně psychologické problematice kondičních cvičení velkou důležitost. Jak ukazují poslední výzkumy důležitost sociálních konsekvencí stoupá při kondičním cvičení seniorů.

Další práce má spíše psychologické zaměření a pojednává o psychologii fitness, jako nové oblasti psychologie sportu. Publikována byla ve sborníku Wellness, zdraví a životní styl (Ed. L. Fialová). Autorka zde naplňuje svou erudici v oblasti somatopsychoterapie a všímá si důležitosti kondičních cvičení z hlediska psychologického. Ostatně podobnou problematiku autorka řešila i ve své disertační práci.

Podobně stať v periodiku Acta Universitatis Carolinae Kinanthropologica ukazuje na psychologické přínosy kondičních cvičení. Jde o velmi moderní přístup v oblasti wellness, jako cesty k well-beingu, neboli osobní pohodě cvičenců.

Psychologizující je i následná práce z časopisu Psychosom, popisující význam cvičení při odstraňování úzkostných poruch. Anxiolytické důsledky cvičení jsou známé a autorka je jedna z těch, kteří uskutečnili empirické výzkumy v této důležité oblasti už ve své disertační práci.

Osobně považuji za významnou další práci, publikovanou opět v Rehabilitaci a fyzikálním lékařství. Týká se motivace cvičenců ve fitness centrech. Ve stávající podobě programů pochopitelně převažují motivy zdravotní a estetické. Moderní wellness trendy přicházejí s rozvojem motivace ve směru příjemnosti cvičení, jeho pozitivního vlivu na náladu, zdůraznění sociálních kontaktů cvičenců ve smyslu motivačním apod. Autorka tyto trendy akceptuje a rozvíjí. Z psychologického hlediska správně uvažuje, že pouze racionální motivy nejsou zárukou dlouhodobé cvičební adherence.

Na psychologizující tematiku navazuje i další práce autorky o perspektivách výkonové motivace v kinantropologii. , publikovaná v časopise Česká kinantropologie. Vzhledem k tomu, že jsem se touto tematikou dlouhodobě zabýval, oceňuji přehledný a moderní přístup autorky k tématu.

Poslední stať spisu byla publikována v brněnské publikaci Studia sportiva a týká se přínosu fitness programů v oblasti tělesného sebepojetí. To je hodně důležitá tematika související se životní spokojeností a tím i s kvalitou života lidí.

**Závěr:** Posuzovaný spis je tematicky uceleným dílem, reprezentujícím odborný profil autorky ve vztahu k důležité oblasti kinantropologie. Dává vhled do její široké odbornosti od teoretických a historických východisek fitness programů, přes jejich didaktické náležitosti až k jejich modernímu zdravotnímu vyústění směrem biopsychosociálnímu well-beingu, jako důležitému předpokladu lidského zdraví. Plně doporučuji, aby se text stal podkladem habilitačního řízení a po jeho úspěšném průběhu byl základem pro udělení vědeckopedagogického titulu v kinantropologii.

#### **Dotazy oponenta k obhajobě habilitační práce (počet dotazů dle zvážení oponenta)**

- 1. Nahrazuje sousloví „fitness programy“ starší pojem kondiční příprava?**
- 2. Jak se autorka dívá na vytěsňování pojmu „fitness“ pojmem „wellness“ v mnoha případech názvů v poslední době?**

#### **Závěr**

Habilitační práce PhDr. Daniely Stackeové, Ph.D. „*Fitness programy jako součást kinantropologie*“ **splňuje** požadavky standardně kladené na habilitační práce v oboru Kinantropologie.

Praha, dne 27. 3. 2014

prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc. (podpis)