

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Vladimír BABKA

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu Aprobace: Jednooborové bakalářské studium Tv

Datum odevzdání posudku: Vedoucí bakalářské práce: Mgr.Petr VANĚK

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Návrh a ověření kondičního posilovacího programu

..... zaměřeného na nárůst síly

Diplomant ve své práci podává návrh kondičního posilovacího programu zaměřeného na nárůst síly a ověřuje jeho účinnost v praxi.

Práce je experimentálního charakteru, kterému odpovídá i její strukturální členění. Po obsahové a formální stránce je pečlivě zpracována. Obsahuje 41 stran textu, tabulek a 2 strany příloh.

Cíl je jasně formulován a jednotlivé dílčí úkoly, které diplomant z cíle vytyčil jsou v práci splněny. Hlavními výzkumnými metodami jsou metoda testování a měření.

Výzkumná část stručně pojednává o významu výživy při posilování, tréninkových principech, sestavování tréninkových plánů a typech tréninku. Dále se zabývá charakteristikou souboru, vlastní organizací výzkumu, popisuje použitý tréninkový plán a provedení cviků.

Výsledky výzkumu jsou statisticky zpracovány a zaznamenány do přehledných tabulek a v diskusi okomentovány.

Vytvořený tréninkový plán přinesl výrazné změny v nárůstu síly, i když se podle diplomantových výpočtů neprokázala statistická významnost.

V práci se objevuje několik překlepů, v úvodu nemá dokončenou větu. Referenční seznam není abecedně seřazen a chybí v něm publikace citovaná na str. 11 (Major, L. Kondičná kulturistika), v citování časopisu chybí jeho název.

Práce splňuje požadavky kladené na bakalářskou práci a doporučuji ji k obhajobě.

Otázky k obhajobě: 1. Jakým způsobem by bylo možné ovlivnit nárůst svalové hmoty, případně redukci podkožního tuku.

2. Které z esenciálních mastných kyselin jsou pro náš metabolismus nejvýznamnější a v jaké podobě je můžeme přijímat.

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: **velmi dobře**

Mgr. Petr Vaněk, v.r.

.....
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 16. ledna 2006

| | | | | |
|------------------------|---------|-------------|-------|-----------|
| Stupeň klasifikace: | výborně | velmi dobře | dobře | nevyhověl |
|------------------------|---------|-------------|-------|-----------|