

Příloha k protokolu o SZZ č. ....

Diplomant: Jan Pokorný

Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU v Č.B.

Aprobace: magisterské stud. Bi - Tv

Katedra: tělesné výchovy a sportu

Recenzent diplomové práce:

Datum odevzdání posudku: 20.5. 2008

PaedDr. Ludvik Michalov

## **POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE**

### **Sestavení a ověření účinnosti objemového tréninkového programu pro muže**

Diplomová práce je zaměřena na sestavení a následné ověření účinnosti objemového tréninkového plánu. Autor informuje o základech kulturistiky jako sportovního odvětví. Jeho práce se sestává z 79 strana textu a je doplněna přílohami.

Práce je rozdělena do 7 kapitol. V kapitole 2 autor vytyčuje cíl, úkoly a hypotézu práce. Domnívám se, že by zde mohl uvést, jakých metod při získávání dat bude využívat. Hypotéza práce by mohla být podle mého soudu více specifikována o konkrétní hranici případného nárůstu svalového objemu a svalové síly po absolvování cvičebního programu. Což by pak mohlo vést, zejména v diskuzi k výsledkům, k jednoznačnějším závěrům a potvrzením či vyvrácení hypotézy. Dále je práce rozdělena do takových tří základních částí. První část, kap. 3 - teoretická východiska - pojednávají o všeobecných principech a zákonitostech posilovacího procesu.. Druhá oblast – kapitola 4 „metodika diplomové práce“ se zabývá vlastním sestavením objemového tréninku, výživového plánu, zde správně aplikoval bílkovinový koncentrát, který zajišťuje lepší růst a regeneraci svalové tkáně při zátěži. Tato část dále pak obsahuje soubor posilovacích cviků. charakteristikou souboru a použité statistické metodami pro práci. Ve třetí části kap. 5 a 6 testuje jeho účinnost, získává hodnoty a zabývá se závěrečným hodnocením.

Svůj navrhovaný program ověřoval u skupiny 10 probandů po dobu 4 měsíců. Po aplikaci tréninkového programu na skupinu probandů se potvrdila očekávaná prognóza - potvrzení úvodní hypotézy. Ve všech případech došlo ke zlepšení z hlediska svalových objemů i svalové síly. Z hlediska srovnání s podobnými programy v literatuře či praxi mi chybí posouzení, zda nárůst zkoumaných hledisek je optimální, malý či dokonce veliký. Celkově v textové části by neškodila častější citace pramenů a odborné literatury, zejména v kapitole 3. Přesto v diplomové práci použité literatura a internetové odkazy jsou v dostatečném množství.

Součástí práce jsou přílohy – fotodokumentace posilovacích cviků a podrobné tabulky s výsledky měření, které vhodně práci doplňují.

Celková úroveň diplomové práce po obsahové i formální stránce splňuje požadavky kladené na tento typ studia a tuto práci doporučuji k obhajobě.

**Otázky k obhajobě :** Můžete porovnat výsledky navrženého posilovacího programu ze své práce s odbornou literaturou a okomentovat, zda data a hodnoty v diplomové práci vámi naměřené a publikované hodnoty jsou optimální, jsou pod nebo přesahují hladinu očekávání v korespondenci s obecnými pravidly a výsledky podobných programů?

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

**PaedDr. Ludvík Michalov, v.r.**

.....  
podpis recenzenta diplomové práce

V Českých Budějovicích dne : 19.5. 2008

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