

Příloha k protokolu o SZZ č:

Diplomant: Jan Pokorný

Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU v Č. B.

Aprobace: Magisterské studium Bi - Tv

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Vedoucí diplomové práce:

Datum odevzdání posudku: 13. 5. 2008

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Ověření návrhu objemového posilovacího programu pro muže

Předkládaná práce Jana Pokorného má 104 stran a její členění odpovídá požadavkům na diplomovou práci. Teoretická část analyzuje poznatky předních světových odborníků v oblasti tvorby tréninkových posilovacích programů. Při sestavování uvedeného posilovacího programu vychází Jan Pokorný také z osobních dlouholetých zkušeností z této problematiky. Uvedeným teoretickým základům odpovídá posilovací program, který je navržený s ohledem na předpokládaný stupeň rozvoje silových schopností u testované skupiny.

Metodika práce je zaměřena na vytvoření objemového posilovacího tréninku pro středně pokročilé zájemce o posilování a následně byla aplikována na souboru studentů PF. Systém posilování je rozdělen na dva navazující tréninky, které komplexně posilují hlavní svalové partie, s četností 3 tréninky týdně.

Cílem přibližně 4 měsíce trvajících tréninku bylo ověření efektu tohoto programu v podobě nárůstu svalové hmoty a jemu odpovídající zvýšení silových schopností.

Výsledky práce poukazují na nárůst svalové síly a zvýšení objemu některých svalových partií až o 7 procent.

Práci a její výsledky hodnotím kladně a považuji ji za přínos v oblasti tvorby posilovacích programů. Vysoce hodnotím také motivační práci diplomanta, který zajistil pravidelnou a několik měsíců trvající tréninkovou činnost celého sledovaného souboru.

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

Předloženou diplomovou práci hodnotím známkou **výborně**.

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D., v.r.

.....
podpis vedoucího diplomové práce

V Č. Budějovicích dne 12. 5. 2008