

Příloha k protokolu o SZZ č.....

Diplomant: Eva Škáchová

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Aprobace: TV - Z pro 2.stupeň ZŠ

Katedra: Tělesná výchova a sport
Datum odevzdání posudku: 26. 1. 2009

Vedoucí diplomové práce:
Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Tréninkový proces jako součást harmonického rozvoje zdravého sportovce (oblast atletických sprintů)

Diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem, pohybem a sportem jako nedílnou součástí rozvoje harmonické osobnosti s užším zaměřením na oblast atletických sprintů. Autorka se snaží předložit ucelený pohled na uvedenou problematiku a na vzájemnou propojenost jejích dílčích konceptů - zdraví jako pojem, zdravý životní styl, životosprávu, osobní hygienu, pohyb a pohybové aktivity, sport, trénink a víceletý tréninkový proces, relaxaci a regeneraci.

Stanoveným cílem práce bylo získat nejnovější poznatky z uvedené problematiky a tyto poznatky uceleně zkompletizovat v teoretické i praktické části práce. Nedomnívám se však, že by se diplomantce tento záměr plně zdařil - v textu jsou logicky a přehledně shrnuty poznatky z odborné literatury, celkově je však můžeme charakterizovat jako obecně známé (viz též Seznam použitých zdrojů). Pouze kapitoly 3.1.5 „Projekty podpory zdraví“ a 3.3.3 „Pohybová rekreace a welnes“ text oživují a přinášejí informace novějšího rázu.

V kapitole 3.5 „Regenerační postupy a procedury ve sportu“ jsou uvedeny jen některé ze zotavovacích procesů, zcela chybí obecná charakteristika tepelných procedur (prezentována je pouze sauna), světelné a elektrické terapie, magnetoterapie a v současné době právě velmi preferované jednoduché postupy alternativních terapií. I v této kapitole mohlo být předloženo mnoho nových a zajímavých poznatků ať již z českých či ze zahraničních publikačních zdrojů.

Praktická část nastiňuje roční tréninkový cyklus atleta - sprintera, rozepsáním tréninkových prostředků třetího (nejvíce zatěžujícího) týdne jednotlivých cyklů a etap. Chybí

však bližší a podrobnější charakteristika - např. o kolikátý rok tréninkového procesu se jedná a jak byl v praxi ověřen (výkonnost).

Práci celkově hodnotím jako velmi stručnou, jednoduchou s občasnými gramatickými a citačními chybami. Nicméně autorka prokázala schopnost pracovat s literárními zdroji a převést získané teoretické znalosti do praktické roviny (bez experimentálního šetření). Práci doporučuji k obhajobě a pro uvedené nedostatky hodnotím „dobře“.

Návrh na klasifikaci diplomové práce: **dobře**

Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D., v.r.

.....
podpis vedoucího diplomové práce

V Českých Budějovicích dne 26.1. 2009

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