

Příloha k protokolu o SZZ č:

Diplomant: Marek Mühlstein

Vysoká škola: Pedagogická fakulta JU v Č. B.

Aprobace: Učitelství Z-TV pro 2. stupeň

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Recenzent diplomové práce:

Datum odevzdání posudku: 22. 1. 2009

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vliv kondičního cvičení na změnu somatotypu

Předkládaná práce má 86 stran a přílohy, které blíže dokumentují použitou metodiku práce. Členění odpovídá požadavkům na diplomovou práci. Teoretická část uvádí poznatky v oblasti somatometrie a tvorby tréninkových posilovacích programů. Při sestavování posilovacího programu vychází Marek Mühlstein z cíle práce, kterým je prokázat vliv několikaměsíčního intenzivního kondičního tréninku na změnu somatotypu. Uvedeným teoretickým základům odpovídá posilovací režim, který je navržený s ohledem na předpokládaný stupeň rozvoje silových schopností a s ohledem na individuální možnosti somatologicky odlišných jedinců.

Metodika práce je zaměřena na sestavení objemového posilovacího tréninku, zjištění aktuálního somatotypu a sledování změn somatotypu po třech a šesti měsících aplikace posilovacího tréninku.

Systém posilování byl v úvodní fázi rozdělen na 3 tréninky týdně, které komplexně posilovaly hlavní svalové partie, následně se zvýšila četnost na 4 tréninky týdně.

Cílem přibližně 6 měsíců trvajících tréninku bylo ověření efektu tohoto programu v podobě nárůstu svalové hmoty a jemu odpovídající změna somatotypu.

Výsledky práce poukazují na nárůst některých somatologických ukazatelů a zvýšení objemu některých svalových partií, které se promítly do změny somatotypu. Tyto změny byly patrné až po 6 měsíčním měření.

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

Jediná připomínka z mé strany je doporučení zabudování aminokyselinových koncentrovaných doplňků výživy do stravovacího a tréninkového režimu.

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 recenzenta diplomové práce