

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Štěpán Štampach

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Aprobace: Tělesná výchova a sport

Datum odevzdání posudku: 24.5.2011

Vedoucí práce: PhDr. Renata Malátová. Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Návrh modelu tělesné přípravy a regenerace v cyklistice

Bakalářská práce posluchače Štěpána Štampacha o rozsahu 69 stran se zabývá návrhem ročního tréninkového plánu a komplexní regenerace v cyklistice.

Jedná se o práci teoretické povahy. Byl stanoven cíl práce, ze kterého vyplývají konkrétní úkoly. V práci byla použita metoda teoretické analýzy a teoretické syntézy.

Práci lze vytknout skutečnost, že hlavní kapitoly nezačínají vždy na samostatném listě (2 Metodologie, 3 Analytická část....).

V Analytické části se student nejprve věnuje historii a charakteristice horské cyklistiky. Rozebírá základy fyziologie tréninku a prostředky regenerace.

Syntetická část je věnována regeneraci pohybem, jako dostupné formě regenerace a dále vlastnímu ročnímu tréninkovému plánu pro horského cyklistu včetně regenerace.

V seznamu literatury je uvedeno 17 publikací a dva internetové zdroje.

Předložená bakalářská práce posluchače Štěpána Štampacha splňuje po obsahové i formální stránce požadavky kladené na její zpracování.

Práci doporučuji k obhajobě s doplňující otázkou:

1) Vysvětlete pojem superkompenzace?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: velmi dobře

PhDr. Renata Malátová. Ph.D. v.r.

.....
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne 24. 5. 2011

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