

Příloha k protokolu o SZZ č. Diplomant: Kamil Černý
Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta
Katedra: Výchovy ke zdraví Aprobace: Výchova ke zdraví
Datum odevzdání posudku: 13.5.2011 Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Petr Havel

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sauna – jedna z důležitých forem regenerace aktivních sportovců

Cíle a úkoly práce byly správně a vhodně formulovány. Problematika regenerace vrcholových sportovců je zajímavá a aktuální, a může být použita také pro běžný život – fyzicky těžce pracující. Zvolená metodika odpovídá tématu práce. Dotazníkové šetření bylo provedeno velice pečlivě. Celkový postup autora při řešení a zpracování tématu byl správný. Získaná data věrně odrážejí skutečnost a jsou aktuální, při zpracování je patrná osobní znalost autora s prostředím vrcholového sportu.

Teoretické zázemí autora je na dobré úrovni, významné autory citoval. Důležitá a podrobná je zejména část věnovaná sauně a jejímu vlivu na zdraví (kap. 2.7) – má význam pro praktické využití práce. Po jazykové stránce je práce zpracována na standardní úrovni, je používán široký pojmový aparát. Použité tabulky a grafy jsou přehledné a srozumitelné, graficky dobře zpracované. Přílohy doplňují text práce. Celkový dojem je velice dobrý.

Zpracování a vyhodnocení dotazníkové šetření je provedeno pečlivě, výsledky ve dvou případech potvrzují vstupní hypotézy. Pouze třetí vstupní hypotéza (sauna jako prostředek rehabilitace pohybového ústrojí) nebyla potvrzena. Práce ukazuje význam kvalitní regenerace při náročné fyzické zátěži, a právě sauna je jedna z forem této regenerace. Práce má význam pro praktické využití – poznatky o regeneraci a saunování vrcholových hokejistů se dají použít pro další podobné skupiny – další druhy sportů, vojáci a podobné skupiny zaměstnanců (hasiči, policie), stejně jako pro fyzicky náročné zaměstnání (horníci, slévači, atd.).
Bakalářskou práci Kamila Černého doporučuji k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

1. Na základě vlastní zkušenosti vyjmenujte další preferované způsoby regenerace po zranění pohybového aparátu u vrcholových hokejistů v době hlavní sezóny. Můžete rovněž zdůvodnit proč jsou preferovány před saunováním ?

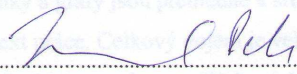
POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Sauna – jedna z důležitých forem regenerace aktivních sportovců

Cíle a úkoly práce byly správně a vhodně formulovány. Problematika regenerace vrcholových sportovců je zajímavá a aktuální, a může být použita také pro běžný život – fyzicky těžce pracující. Zvolená metodika odpovídá tématu práce. Dotazníkové šetření bylo provedeno velmi pečlivě. Celkový postup autora při řešení a zpracování tématu byl správný. Získaná data věrně odrážejí skutečnost a jsou aktuální, při zpracování je patrná osobitá znalost situace s prostředím vrcholového sportu.

Návrh na klasifikaci bakalářské práce:velmi dobře.....

.....podrobně je zejména číst věnovaná samé a jejímu vlivu na zdraví (kap. 2.7) – má význam pro praktické využití práce. Po jazykové stránce je práce zpracována na studijní úrovni, je používán široký pojmový aparát. Použitá tabulka a grafy jsou přehledné a zrozumitelné, graficky dobře zpracované. Přílohy doplňují práci. Celkový vzhled práce je velmi dobrý.



Mgr. Petr Havel

podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 11.5.2011

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

(časně, poličce), stejně jako pro fyzicky náročné zaměstnání (hazdci, sívači, atd.).

Bakalářskou práci Kamila Černého doporučuji k obhajobě