

Příloha k protokolu o SZZ č. ....

Diplomant: Josef Venclík

Vysoká škola: Jihočeská univerzita  
Pedagogická fakulta

Katedra: Výchovy ke zdraví

Aprobace: Výchova ke zdraví

Datum odevzdání posudku: 28.5.2012

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michaela Pospíšilová

## POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

### **Pump fx cvičení a jiná moderní posilovací cvičení a jejich vliv na zdraví mužů ve věkové kategorii 20 - 30 let**

Předkládaná bakalářská práce posluchače Josefa Venclíka je zaměřena na cvičení pump fx a jiná moderní posilovací cvičení a jejich vliv na zdraví mužů ve věkové kategorii 20 - 30 let.

Posluchač v teoretické části podrobně popsal druhy moderních posilovacích cvičení a čerpal z dostupné odborné literatury a důvěryhodných internetových zdrojů, odpovídajících danému tématu, při téměř bezchybném použití citační normy ČSN ISO 690, která vstoupila v platnost 1. dubna 2011 a podrobném držení se publikace Kompendium psaní a publikování v kinantropologii.

Obsáhlá výzkumná část zahrnuje velmi podrobně a pečlivě prezentované výsledky a diskuzi. Autor použil veškeré metody ke zjištění psychického a fyzického stavu přesně dle zásad pro vypracování bakalářské práce. Jednotlivé metody podrobně popsal, vyhodnotil a prezentoval v grafech a tabulkách.

Bakalářská práce posluchače Josefa Venclíka může být doporučena mužům ve věkové kategorii 20 - 30 let a jiná moderní posilovací cvičení a jejich vliv na zdraví mužů ve věkové kategorii 20 - 30 let, pokud chtějí zformovat svou postavu a udržet se v dobré kondici.

#### **V práci se objevují následující nedostatky:**

Autor zapomněl v referenčním seznamu literatury uvést citační normu.

Předkládaná práce svým obsahovým zaměřením i formální úpravou splňuje nároky kladené na bakalářskou práci. Doporučuji ji k obhajobě a hodnotím kladně.

Výborně

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: .....

**Otázky k obhajobě:**

1. Vysvětlete a stručně charakterizujte pojem aerobní trénink
2. Popište tréninkovou jednotku posilovacího cvičení Pump fx



.....  
podpis vedoucí bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 28. 5. 2012

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