

Příloha k protokolu o SZZ č.	Diplomant: Bláha Jakub
Vysoká škola: Jihočeská univerzita v Č. B. Pedagogická fakulta	Aprobace: Tělesná výchova a sport
Katedra: tělesné výchovy a sportu	Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bahenský Petr

## NÁZEV BP

Návrh a ověření silově vytrvalostního tréninku pro běžce na dlouhé tratě

## Cíl práce:

Cílem práce je vliv silově vytrvalostního tréninku na čtyřech testovaných osobách různé výkonnosti. Sledování proběhlo v přípravném období od listopadu 2013 do ledna 2014. Přípravné období trvalo 3 mezocykly tj. 12 týdnů. Vyhodnocení proběhlo změněním času na krosové trati o délce 10km.

## ČÁST 1 - HODNOCENÍ ZÁKLADNÍCH POŽADAVKŮ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

### Instrukce k vyplnění:

1. První část posudku se zaměřuje na základní problematiku zpracování práce, bez jejichž splnění ji nelze doporučit k obhajobě. Hodnotit tyto aspekty lze pouze odpověďmi ANO-NE.

1.	Shoduje se zadání, název, cíl a obsah bakalářské práce?	ANO	
2.	Splňuje BP formální požadavky kladené na tento typ kvalifikační práce? <i>Úprava dle vzoru KTVS PF (shoda s předepsaným formátováním), výskyt opakovaných pravopisných chyb (zde se považuje za max. hranici 10 chyb), u obrázků a tabulek nesmí chybět číslování, název a popis, atd.</i>	ANO	
3.	Jsou citace, seznam použité literatury a pramenů v souladu s požadovanými normami (ISO 690, Harvard...) a jsou použité internetové zdroje pouze z databází vědeckých a odborných časopisů, oficiálních stránek státních organizací (sportovní svazy, MŠMT, český statistický úřad...)?	ANO	
4.	Obsahuje BP přesný popis cíle (úkolů popř. předmětu) a použité metodiky práce a jsou použité metody vhodné ke splnění cíle práce?	ANO	

### **POKUD NENÍ SPLNĚNO JEDNO Z KRITERIÍ (viz výše), BAKALÁŘSKÁ PRÁCE NEMŮŽE BÝT DOPORUČENA K OBHAJOBĚ.**

V případě zamítnutí BP z výše uvedeného důvodu je třeba vypracovat k tomuto konkrétní zdůvodnění, nebo uvést potřebné připomínky či vysvětlení:

## ČÁST 2 - HODNOCENÍ KVALITY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

### Instrukce k vyplnění:

1. Druhá část posudku se věnuje zhodnocení kvality vybraných aspektů práce. Hodnotí se pomocí kvalifikační stupnice 1-4.
2. Znamka 1 – splněno zcela bez výhrad vyčerpávajícím způsobem.  
Znamka 2 – splněno, nedostatky neovlivňují podstatně celou práci, zejména výsledky.  
Znamka 3 – splněno s výraznějšími, ale ne kritickými nedostatky.  
Znamka 4 – splněno pouze na úrovni základních požadavků uvedených v první části.
3. Celková známka bude vypočtena pomocí aritmetického průměru.

	Hodnocení bakalářské práce – kritéria – klasifikace	Znamka (1,2,3,4)
1.	Hodnocení úrovně formulace cíle práce a jeho naplnění.	2
2.	Hodnocení kvality a úrovně teoretických východisek práce.	2
3.	Hodnocení úrovně způsobu členění a logické stavby práce.	2
4.	Hodnocení metodické úrovně zpracování a adekvátnost výběru použitých metod.	2
5.	Hodnocení úrovně interpretace výsledků, diskuze a formulace závěrů bakalářské práce.	2
6.	Míra dodržování bibliografických norem a citací.	1
7.	Hodnocení aktuálnosti a reprezentativnosti použité literatury, pramenů a internetových zdrojů.	2
8.	Hodnocení stylistické a jazykové úrovně práce.	1
9.	Úroveň formální úpravy a zpracování bakalářské práce (text, grafy, tabulky).	2
	<b>Součet známek:</b>	<b>16</b>

Vyhodnocení (součet známek): 9 až 15 = 1 16 až 22 = 2 23 až 28 = 3 29 a více – nevyhověl/a

### Otázky a připomínky k obhajobě práce:

- 1.) Ve znění cíle práce je překlep.
- 2.) Přesněji formuluj závěr práce.
- 3.) Diskuze je velice stručná – zkus vysvětlit naměřené výsledky.

**Bakalářská práce „je - není“ doporučena k obhajobě (nehodící se škrtněte).**

### Navržený klasifikační stupeň:

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály:

velmi dobře

výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

### Vedoucí bakalářské práce:

Jméno, tituly: Mgr. Petr Bahenský, v.r.

Podpis:

Příloha k protokolu o SZZ č.	Diplomant: Bláha Jakub
Vysoká škola: Jihočeská univerzita v Č. B. Pedagogická fakulta	Aprobace: Tělesná výchova a sport
Katedra: tělesné výchovy a sportu	Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Bahenský Petr

## NÁZEV BP

Návrh a ověření silově vytrvalostního tréninku pro běžce na dlouhé tratě

## Cíl práce:

Cílem práce je vliv silově vytrvalostního tréninku na čtyřech testovaných osobách různé výkonnosti. Sledování proběhlo v přípravném období od listopadu 2013 do ledna 2014. Přípravné období trvalo 3 mezocykly tj. 12 týdnů. Vyhodnocení proběhlo změněním času na krosové trati o délce 10km.

## ČÁST 1 - HODNOCENÍ ZÁKLADNÍCH POŽADAVKŮ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

### Instrukce k vyplnění:

1. První část posudku se zaměřuje na základní problematiku zpracování práce, bez jejichž splnění ji nelze doporučit k obhajobě. Hodnotit tyto aspekty lze pouze odpověďmi ANO-NE.

1.	Shoduje se zadání, název, cíl a obsah bakalářské práce?	ANO	
2.	Splňuje BP formální požadavky kladené na tento typ kvalifikační práce? <i>Úprava dle vzoru KTVS PF (shoda s předepsaným formátováním), výskyt opakovaných pravopisných chyb (zde se považuje za max. hranici 10 chyb), u obrázků a tabulek nesmí chybět číslování, název a popis, atd.</i>	ANO	
3.	Jsou citace, seznam použité literatury a pramenů v souladu s požadovanými normami (ISO 690, Harvard...) a jsou použité internetové zdroje pouze z databází vědeckých a odborných časopisů, oficiálních stránek státních organizací (sportovní svazy, MŠMT, český statistický úřad...)?	ANO	
4.	Obsahuje BP přesný popis cíle (úkolů popř. předmětu) a použité metodiky práce a jsou použité metody vhodné ke splnění cíle práce?	ANO	

### **POKUD NENÍ SPLNĚNO JEDNO Z KRITERIÍ (viz výše), BAKALÁŘSKÁ PRÁCE NEMŮŽE BÝT DOPORUČENA K OBHAJOBĚ.**

V případě zamítnutí BP z výše uvedeného důvodu je třeba vypracovat k tomuto konkrétní zdůvodnění, nebo uvést potřebné připomínky či vysvětlení:

## ČÁST 2 - HODNOCENÍ KVALITY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

### Instrukce k vyplnění:

1. Druhá část posudku se věnuje zhodnocení kvality vybraných aspektů práce. Hodnotí se pomocí kvalifikační stupnice 1-4.
2. Znamka 1 – splněno zcela bez výhrad vyčerpávajícím způsobem.  
Znamka 2 – splněno, nedostatky neovlivňují podstatně celou práci, zejména výsledky.  
Znamka 3 – splněno s výraznějšími, ale ne kritickými nedostatky.  
Znamka 4 – splněno pouze na úrovni základních požadavků uvedených v první části.
3. Celková známka bude vypočtena pomocí aritmetického průměru.

	Hodnocení bakalářské práce – kritéria – klasifikace	Znamka (1,2,3,4)
1.	Hodnocení úrovně formulace cíle práce a jeho naplnění.	2
2.	Hodnocení kvality a úrovně teoretických východisek práce.	2
3.	Hodnocení úrovně způsobu členění a logické stavby práce.	2
4.	Hodnocení metodické úrovně zpracování a adekvátnost výběru použitých metod.	2
5.	Hodnocení úrovně interpretace výsledků, diskuze a formulace závěrů bakalářské práce.	2
6.	Míra dodržování bibliografických norem a citací.	1
7.	Hodnocení aktuálnosti a reprezentativnosti použité literatury, pramenů a internetových zdrojů.	2
8.	Hodnocení stylistické a jazykové úrovně práce.	1
9.	Úroveň formální úpravy a zpracování bakalářské práce (text, grafy, tabulky).	2
	<b>Součet známek:</b>	<b>16</b>

Vyhodnocení (součet známek): 9 až 15 = 1 16 až 22 = 2 23 až 28 = 3 29 a více – nevyhověl/a

### Otázky a připomínky k obhajobě práce:

- 1.) Ve znění cíle práce je překlep.
- 2.) Přesněji formuluj závěr práce.
- 3.) Diskuze je velice stručná – zkus vysvětlit naměřené výsledky.

**Bakalářská práce „je - není“ doporučena k obhajobě (nehodící se škrtněte).**

### Navržený klasifikační stupeň:

Do rámečku vypsát slovní hodnocení z této škály:

velmi dobře

výborně, velmi dobře, dobře, nevyhověl/a

### Vedoucí bakalářské práce:

Jméno, tituly: Mgr. Petr Bahenský, v.r.

Podpis: