

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Havlíková Veronika

Vysoká škola: Pedagogická fakulta Jihočeské University České Budějovice

Katedra: Tělesné výchovy a sportu

Aprobace: Tělesná výchova a sport

Datum odevzdání posudku: 28.5.2012

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

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Vytvoření přehledu regeneračních prostředků pro moderní formy skupinových cvičení

Bakalářská práce posluchačky Veroniky Havlíkové o rozsahu 67 stran a 2 příloh, zpracovává přehled regeneračních prostředků určených pro moderní formy skupinových cvičení jako je aerobio. Jedná se o práci teoretické povahy.

Práce má v celkem dobrou formální úpravu, bohužel hned první strana je v práci nadbytečná, dále v obsahu práce jsou uvedené i konkrétní přílohy se stránkováním a to se již v obsahu práce neuvádí. Končí se seznamem příloh. Dále je část tabulky uvedená na konci jedné strany a dále pokračuje až na další straně (př. str.34, 39, 43, 58)

Abstrakt vystihuje předloženou práci.

V kapitole metodologie je uveden cíl práce, konkrétní úkoly i předmět práce. Následuje rozbor literatury.

V analytické části se posluchačka věnuje charakteristice skupinových cvičení, fyzickým nárokům na pohybovou aktivitu v aerobiku, sportovnímu tréninku, životosprávě, výživě a regeneraci.

V syntetické jsou vypracovány tabulky pole jednotlivých období v rámci ročního tréninkového cyklu a jsou zde vždy pro jednotlivá období doporučeny regenerační prostředky. Posluchačky již neuvádí formy a dávky tréninkového zatížení doporučené pro jednotlivá období.

V závěru práce se nachází shrnutí.

V Seznamu literatury diplomantka uvádí celkem 16 zdrojů a 10 internetových odkazů, i zde jsou drobné nedostatky, pokud v textu v citacích uvádíme a kol., tak by tato forma měla být stejná i v referenčním seznamu, dále jsou i nepřesnosti v uvádění více autorů.

Předložená diplomová práce posluchačky Veroniky Havlíkové splňuje po obsahové i formální stránce požadavky kladené na její zpracování.

Práci doporučuji k obhajobě s doplňujícími otázkami:

- 1) V práci na str. 58 uvádíte regenerační metody pro přípravné období, můžete toto období konkrétně charakterizovat pro aerobik a uveďte, kdy zařadíte kondiční masáž, v tabulce to neuvádíte?
- 2) V práci na str. 59 uvádíte regenerační metody pro přechodné období, uvádíte, že strečink má být prováděn vždy po tréninku, kolikrát v týdnu zde počítáte s tréninkovou jednotkou pro toto období?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: dobře

PhDr. Renata Malátová. Ph.D.,v.r.

.....
podpis vedoucího práce

V Českých Budějovicích dne 28. 5. 2012

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