

Příloha k protokolu o SZZ č:

Diplomant: Král Radan

Aprobace : tělesná výchova a sport

Vysoká škola : Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta

Katedra : tělesné výchovy a sportu

Datum odevzdání posudku : 25. 1. 2010

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Renata Malátová, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Návrh modelu tělesné přípravy a regenerace pro sprintera

.....
(téma)

Předkládaná diplomová práce posluchače Radana Krále se zabývá navržením modelu tělesné přípravy a regenerace pro sprintera. Cílem práce bylo zpracovat problematiku tréninku sprintera a vytvořit model regenerace a kompenzace zatížení. Byl sestaven obecný roční tréninkový cyklus s doporučením vhodné regenerace a kompenzace v určitých tréninkových cyklech.

V metodologické části byl stanoven cíl práce a konkrétní úkoly. Dále se student věnuje použitým metodám, kde by měl být citován zdroj informací.

V přehledu dosavadních poznatků o tématu se student široce věnuje atletice. Byl sestaven vývoj českého a světového rekordu v běhu na 100m u mužů a žen. Dále se věnuje fyziologii člověka, konkrétně funkci svalstva, pohybovým návykům, únavě a zotavení. Následně popisuje sportovní trénink a regeneraci, zejména regenerační prostředky a masáž. Dále rozebírá roční tréninkové etapy sprintera (přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období) a výživu a pitný režim v daných obdobích. Kromě toho sestavuje obecný tréninkový plán s návrhem komplexní regenerace. Na některých místech se v textu vyskytují překlepy.

Tato práce slouží jako návod jak používat regeneraci v tréninkových jednotkách sportovců.

Předloženou diplomovou práci navrhuji k obhajobě.

Návrh na klasifikaci diplomové práce : výborně

Otázky k obhajobě:

Regenerace pohybem, co si pod tímto pojmem představujete a kam byste ji v ročním tréninkovém cyklu zařadil ?

Jaké důsledky mohou plynout z nedostatečné či nekvalitní regenerace v tréninkovém procesu sportovce ?

.....
vedoucí diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 25. 1. 2010

Stupeň klasifikace :	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl