

Příloha k protokolu o SZZ č.

Diplomant: Bc. Jan Lída

Vysoká škola: Jihočeská univerzita
Pedagogická fakulta

Katedra: Výchovy ke zdraví

Aprobace: VKZ/AJ

Datum odevzdání posudku: 14.5.2015

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. František Man, CSc.

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vliv tělesných cvičení na změny nálad

Téma práce považuji za relevantní a jeho zkoumání za potřebné. Autor diplomové práce navazuje zejména v teoretické části na poznatky psychologie sportu a tělesných cvičení a dále je rozvíjí o poznatky týkající se metabolických procesů. Mluví zejména o látkách, které se uvolňují při tělesné aktivitě. Tato část se opírá o relevantní literaturu a její pojetí je širší než v druhé části zkoumaná problematika, přičemž systematický přehled výzkumů, týkající se vlivu tělesných cvičení, postrádám.

Druhá výzkumná část je zpracována ve shodě s publikačními standardy. Formulované hypotézy, jakož i jejich verifikace pomocí statistických postupů, lze považovat za přiměřené. Výsledky jsou odpovídajícím způsobem interpretovány a je naznačen i pokus o diskusi. Výzkumný soubor tvořilo nejméně 20 studentů tělesné výchovy a cvičení probíhalo jedenkrát týdně v hodinách gymnastiky. Použití POMS (Profilu stavu nálad) se ukázalo jako přiměřené v návaznosti na obdobné internacionální studie v oblasti tělesných cvičení. Ve studii byl prokázán kladný vliv pohybové aktivity na psychické stavy participantů výzkumu.

Závěr

Autor diplomové práce předložil hodnotný a tvořivý rukopis. Teoretická východiska jsou širší než v původním zadání diplomové práce. Naopak chybí jasná a zřetelná návaznost na předchozí empirické výzkumy. Výzkumná část je zpracována značně nezávislým tvůrčím způsobem. Z výše uvedených důvodů navrhuji práci kolegy Lísy klasifikovat jako **velmi dobrou**

.....
podpis vedoucího diplomové práce

V Českých Budějovicích, dne 14.5.2015

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