

Příloha k protokolu o SZZ č.

Vysoká škola: Jihočeská univerzita

Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu

Odevzdání posudku: 30. 5. 2012

Bakalant: Tomáš Novák

Fakulta: Pedagogická fakulta

Aprobace: TV

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Martin Pěkný, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Návrh a ověření kondiční přípravy pro běžce na dlouhé tratě (téma)

Bakalářská práce studenta Nováka o rozsahu 59 stran textu a 15 stran příloh, se zabývá návrhem a ověřením kondiční přípravy běžce na dlouhé tratě (10km – ½ maratón) v dospělé věkové kategorii.

Cílem práce bylo vytvořit šestiměsíční tréninkový mezocyklus pro dospělého závodníka s několikaletou sportovní průpravou a ověřit ho pomocí kvaziexperimentu. Ověření bylo provedeno pomocí těchto testů: VO₂max, terénním testem na 10 km a závodem v 1/2maratonu.

Zpracování práce po formální a stylistické stránce je dostačující. Obsahové rozvržení práce odpovídá zkoumanému problému. Teoretická část je svým rozsahem a obsahem téměř vyčerpávající. Praktická část je věnována samotnému kvaziexperimentu, který byl autorem dobře připraven a vyhodnocen. Navržený a ověřený tréninkový plán je plně využitelný v praxi.

Závěr: V bakalářské práci se podařilo splnit nejen její cíl, ale především její význam pro praxi. Práce splňuje podmínky kladené na bakalářskou práci a doporučuji práci k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1) Co byste v nové kondiční přípravě, po zkušenosti s touto, v té příští pozměnil a s čím jste naopak plně spokojen?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: výborně

PhDr. Martin Pěkný, Ph.D., v.r.

.....
Podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 30. 5. 2012

Stupeň klasifikace:	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------

Příloha k protokolu o SZZ č.

Vysoká škola: Jihočeská univerzita

Katedra: Katedra tělesné výchovy a sportu

Odevzdání posudku: 30. 5. 2012

Bakalant: Tomáš Novák

Fakulta: Pedagogická fakulta

Aprobace: TV

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Martin Pěkný, Ph.D.

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Návrh a ověření kondiční přípravy pro běžce na dlouhé tratě (téma)

Bakalářská práce studenta Nováka o rozsahu 59 stran textu a 15 stran příloh, se zabývá návrhem a ověřením kondiční přípravy běžce na dlouhé tratě (10km – ½ maratón) v dospělé věkové kategorii.

Cílem práce bylo vytvořit šestiměsíční tréninkový mezocyklus pro dospělého závodníka s několikaletou sportovní průpravou a ověřit ho pomocí kvaziexperimentu. Ověření bylo provedeno pomocí těchto testů: VO₂max, terénním testem na 10 km a závodem v 1/2maratonu.

Zpracování práce po formální a stylistické stránce je dostačující. Obsahové rozvržení práce odpovídá zkoumanému problému. Teoretická část je svým rozsahem a obsahem téměř vyčerpávající. Praktická část je věnována samotnému kvaziexperimentu, který byl autorem dobře připraven a vyhodnocen. Navržený a ověřený tréninkový plán je plně využitelný v praxi.

Závěr: V bakalářské práci se podařilo splnit nejen její cíl, ale především její význam pro praxi. Práce splňuje podmínky kladené na bakalářskou práci a doporučuji práci k obhajobě.

Otázky k obhajobě:

- 1) Co byste v nové kondiční přípravě, po zkušenosti s touto, v té příští pozměnil a s čím jste naopak plně spokojen?

Návrh na klasifikaci bakalářské práce: výborně

PhDr. Martin Pěkný, Ph.D., v.r.

.....
Podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích dne 30. 5. 2012

Stupeň klasifikace:	Výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------	---------	-------------	-------	-----------