

Tvorba kondičního programu pro změnu tělesné kompozice u žen
Michal Dibďák
Oponentský posudek

Cílem práce bylo navržení a ověření kondičního posilovacího programu pro ženy. Ověření kondičního programu provádí srovnáním výsledků ve vstupních a výstupních testech.

Teoretická část je velmi obsáhlá a je rozdělena do pěti kapitol, nejvíce pozornosti je věnováno obezitě a redukci tělesného tuku. Některé odkazy nejsou v seznamu literatury např. s. 40 Kolouch, Kolouchová, 1990

Z formulace cíle práce je zřejmé, že kondičním programem myslí diplomant kondiční posilovací program. Tréninkový plán kondičního posilovacího programu je uveden v metodické části, ačkoliv by spíše měl být součástí výsledkové části, neboť sestavení tohoto programu je jedním z proklamovaných cílů práce. Ve výsledkové části jsou vyhodnoceny změny výkonů v testech, změny v obvodových parametrech, změny tloušťky kožních řas a změny v tělesné hmotnosti. Diplomant považuje navržený kondiční program za vhodný, přestože došlo pouze k nárůstu svalové síly a v ostatních parametrech nedošlo k předpokládaným změnám. V příloze „Provedení cviků“ není uvedeno odkud diplomant čerpal a některé formulace jsou nepřesné např. „Extenze koleních kyčelních kloubů a svaly zapojené do tohoto pohybu jsou důležité při skocích...“

Přes výše uvedené připomínky splňuje práce kriteria kladená na DP.

Otázky k obhajobě:

Co pro Vás znamená „Býti v dobré kondici“?
Uveďte, jaké znáte druhy kondičních programů.

V Praze dne 29. 4. 2007

Jitka Vindušková

Hodnocení: