

POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno vedoucího práce:

PhDr. Jaroslav Křištofič

Jméno diplomanta:

Matěj Blau

Název práce:

Návrh pohybového programu pro začátečníky ve fitness

Cíl práce:

Cílem práce je popsat fitness jako hnutí i jako svébytné sportovní odvětví a vyprofilovat zásady, které by měl respektovat plán sportovní přípravy začátečníků ve fitness. Na základě vymezených kritérií následně navrhnout tréninkový program pro začátečníky ve fitness.

1. Rozsah:

* stran textu	63
* literárních pramenů (cizojazyčných)	31 (z toho 3 cizojazyčné)
* tabulky, grafy, přílohy	3 tabulky, 45 obrázků

2. Náročnost tématu na:

	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné
* teoretické znalosti		x	
* vstupní údaje a jejich zpracování		x	
* použité metody		x	

3. Kritéria hodnocení práce:

	stupeň hodnocení			
	výborně	velmi dobře	vyhovující	nevyhovující
stupeň splnění cíle práce	x			
samostatnost diplomanta při zpracování tématu	x			
logická stavba práce	x			
práce s literaturou včetně citací		x		
adekvátnost použitých metod		x		
úprava práce (text, grafy, tabulky)	x			
stylistická úroveň		x		

4. Využitelnost výsledků práce v praxi

ano

5. Připomínky a otázky k event. zodpovězení při obhajobě:

Jedná se o práci deskriptivního charakteru která neproniká do přílišné hloubky teoretických poznatků, zato však transformuje základní teoretická východiska do prakticky užité podoby ve formě návrhu tréninkového programu. Práce uspokojivě splňuje zadaný cíl i jednotlivé dílčí úkoly.

6. Doporučení práce k obhajobě:

ano

7. Navržený klasifikační stupeň

velmi dobře

31.8.2015

Křištofič

podpis

