

Posudek oponenta bakalářské práce Vlastimila Šroubka: Trénink a výkonnostní vývoj běžce v základní a specializované etapě přípravy

Cílem práce bylo zhodnotit sportovní trénink a výkonnostní vývoj běžce – vytrvalce Vlastimila Šroubka (s. 45). Metodou práce byla obsahová analýza tréninkových záznamů získaných z tréninkových deníků.

Autor od bakalářské práce očekává shrnutí teoretických poznatků o sportovním tréninku běžeckých disciplín a struktuře výkonu v bězích na střední a dlouhé tratě (s. 45).

Stanovením hypotéz (s. 45) toto dílo předpokládá, že nárůst výkonnosti je závislý na nárůstu objemu a intenzity tréninku (H1, s. 45), dále, že rozhodujícími faktory výkonnostního růstu jsou celkový objem a nárůst zatížení STU (H2, s. 45). Třetí hypotézou je předpoklad, že rozhodující pro výkonnostní vývoj v bězích je nárůst ST, TV a TR (s. 45).

Práce svým rozsahem 73 stran a 5 stran příloh splňuje požadavky na bakalářskou práci. Autor v teoretické části demonstruje dostatečný přehled o tématu práce a v diskusi (s. 68) i závěru (s. 71) shrnuje dosažené výsledky analýzy.

Po formální stránce má práce velmi dobrou úroveň.

Okruhy otázek pro obhajobu.:

1. V Abstraktu vysvětlit jakým způsobem práce potvrdila „optimální“ nárůst objemu a intenzity zatížení.
2. Vysvětlit formulace ze s. 71 (první a třetí odstavec). Charakterizovat nárůst a nadměrný nárůst.

Doporučuji práci k obhajobě.

Navrhované hodnocení: velmi dobře

V Praze dne 4. 5. 2014

Zpracoval: Miroslav Semerád