

Posudek vedoucího práce Jiřího Pavlů: Analýza všestranného silového tréninku u běžců – případová studie

Bakalářská práce Jiřího Pavlů se zabývá jednou z částí přípravy běžců na střední a dlouhé tratě, všeobecným silovým tréninkem. Úvodem je třeba zdůraznit, že zadání práce se v průběhu jejího zpracování měnilo. Oslovení trenéři navzdory deklarovaní ochotě spolupracovat a poskytnout potřebná data k analýze, po těžko hodnotitelném oddalování, je nakonec buď nedali vůbec, či v podobě zcela nepoužitelné.

Navzdory těmto komplikacím se Jirka Pavlů zhostil zpracování práce dobře. Systematicky docházel na konzultace, tak jak se průběžně ukazovalo, že původní zadání nepůjde naplnit. I z toho důvodu hodnotím práci a s přihlédnutím ke kvalitě zpracování, hodnotím práci kladně. Pro trenéry může být přínosná již tím, že poukazuje na nedostatky i klady ve všestranném silové přípravě běžců u jedné tréninkové skupiny, zpracovává konkrétní tréninkové jednotky ve dvou ročních makrocyclech. Autor správně poukazuje na význam všestranného silového tréninku, či kondičního tréninku, jak je taky obecně nazýván.

Práci hodnotím kladně a doporučuji obhajobě.

26. 4. 2019

Pavel Červinka

vedoucí práce