

## **Bakalářská práce: Rozvoj vytrvalostních schopností atletickými prostředky**

Autor: Tereza Kotrbová

Studijní obor: TVS - Bi

Forma studia: prezenční rok: 2010

Autorka si ke své závěrečné práci vybrala sobě blízkou a známou tematiku, ale bohužel již mnohokrát zkoumanou a popisovanou.

Teoretická část je nepřiměřeně dlouhá v poměru k části výzkumné. Některé části jsou příliš obecné a povrchní. Autorka se zabývá rozvojem vytrvalostních schopností pouze prostřednictvím přirozeného běhu. V práci se vyskytují tvrzení s nimiž bych úplně nesouhlasila. (s.14 „zveličujeme práci paží tak, až se rozhybe pánev a boky“), tyto souhyby jsou však u běžců v pozdější době obtížně odstraňovány. Dále se dotýká rané specializace a doporučuje: „zahájit systematický vytrvalostní trénink nejlépe v kategorii žactva“? Přehled speciálních běžeckých cvičení není úplný.

Cíle a úkoly práce bohužel nekorespondují s jejím velice obecným názvem. Hypotézy odpovídají tématu. Autorka však předpokládá to, co již bylo mnohokrát obecně zkoumáno a prokázáno. Dle autorky by kladnou stránkou práce měl být podrobně zpracovaný pětítýdenní tréninkový plán. Domnívám se, že pokud by tomu tak mělo být, měl by být více konkrétní co se týče stimulace silových schopností. Při tvorbě tréninkového plánu byla zcela opomenuta stimulace rychlostních schopností, což je v tréninku běžce na střední tratě velkou chybou a postrádám také jakýkoli údaj o intervalu odpočinku.

Výsledková část je pěkně graficky zpracována. Závěr práce by však měl obsahovat nejen konfrontaci hypotéz, ale i přehled výsledků, splnění cílů a východiska pro praxi.

Po formální stránce je práce vyhovující. Bylo však v mnoha případech čerpáno z poměrně zastaralé literatury a zahraniční literaturu autorka neuvádí vůbec.

Tereza Kotrbová zpracovala vybrané téma na dostačující úrovni a proto její bakalářskou práci doporučuji k obhajobě a hodnotím ji .....

Otázka k obhajobě:

Jakou formou silového tréninku lze stimulovat i vytrvalostní schopnosti?

V Praze, dne 17.5. 2010

Mgr. Zdeňka Engelthalerová