

Posudek vedoucího bakalářské práce

Terezy KOTRBOVÉ
Studijní obor: TVS – Bi

Rozvoj vytrvalostních schopností atletickými prostředky

Rozvoj vytrvalostních schopností byl na různých úrovních mnohokrát zpracován. Autorka se v předkládané práci pokouší zjistit jakým způsobem rozvíjí střednědobou vytrvalost tréninkové zatížení u deseti vybraných běžců a běžkyň na středních tratích v dorosteneckém a juniorském věku.

V teoretické části se poměrně obsírně rozepisuje o historii a technice běhu, dále se dostává od obecných tréninkových zásad až k základním způsobům rozvoje vytrvalosti.

Hypotézy (s.27) jsou stručně a jasně formulovány, nicméně předpoklady, které v nich T. Kotrbová vyslovuje lze s velkou pravděpodobností odhadnout i bez jakéhokoli výzkumu. Této tezi odpovídají i výsledky. Zajímavé jsou v tomto smyslu naměřené hodnoty tepových frekvencí (s.34).

Autorce se velmi jednoduchými metodami podařilo splnit cíl práce. Je patrná její dobrá orientace v dané problematice. Škoda, že cíl práce zcela neodpovídá jejímu velmi obecnému názvu. Po formální stránce nelze práci vytýkat podstatné chyby. V chudičkém seznamu literatury mi chybí alespoň jeden titul za zahraničí.

Přestože bakalářská práce spíše potvrdila obecně známá fakta o rozvoji střednědobé vytrvalosti, pisatelka v ní prokázala, že dokáže zadané téma zpracovat na požadované úrovni.

Práci doporučuji k obhajobě a hodnotím ji³.....

Otázka k obhajobě:

Jak si vysvětlujete, že se nepotvrdila hypotéza č. 3, o snižování klidové TF ?

V Praze, dne 30.5. 2010

.....
MUDr. Ladislav Kašpar, Ph.D.
vedoucí práce