

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

Předložená práce má rozsah 76 s. včetně příloh. Zpracována je na dobré úrovni a svědčí o autorově hlubokém zájmu o danou problematiku.

V první části zpracovává autor literaturu a dosud známé publikované materiály k řešené tématice a charakterizuje na tomto základě etapy a charakteristiku tréninku běžce na střední a dlouhé tratě.

Ve vlastní výzkumné části práci, jejímž základem je analýza vlastních tréninkových deníků, řeší několik vzájemně souvisejících výzkumných otázek, které hledají vztah mezi výkonnostní vývojem a tréninkovými prostředky. Na základě podrobné analýzy tréninkových deníků potvrzuje stanovené hypotézy a korelaci nárůstu speciálních ukazatelů a výkonnosti. Současně správně rozpoznal limity předčasné specializace, která vede obvykle k pozdějšímu útlumu výkonnosti, případně zdravotním komplikacím.

Závěry práce jsou věcné a správné a potvrzují fakt, že předčasný rozvoj speciální vytrvalosti u mladých vytrvalců a mílařů může být limitem jejich výkonnosti v dospělosti.

V tomto kontextu autorovi kladu dvě otázky:

- 1) Je předčasná specializace a velký nárůst objemu limitujícím faktorem výkonnosti pouze u vytrvaleckých disciplín nebo i u dalších atletických disciplín či sportů.
- 2) V čem spatřuje kritické body své přípravy a jak by si počínal při vedení tréninku nyní.

Předloženo práci doporučuji k obhajobě.

Hodnocení

V Praze 30. 4. 2014

Pavel Červinka