

Posudek vedoucího práce  
Vlastimil Šroubka: Analýza RTC běžce na 5000 m

Předložená magisterská práce má rozsah 96 s. a 4 s příloh. Zpracována je na dobré úrovni a svědčí o autorově hlubokém zájmu o danou problematiku. To se odráželo i ve vzájemné spolupráci s vedoucím práce, kterou lze hodnotit kladně, stejně jako zájem a přístup diplomanta.

Magisterská práce je členěna standardně a obsahově i tématicky odpovídá požadavkům kladeným na diplomové práce. Práci doplňují četné obrazové přílohy, tabulky a grafy, ilustrující velmi dobře dosažené výsledky.

V úvodní teoretické části autor rozebírá dostupnou literaturu k řešené problematice, přičemž vychází především z dostupné české odborné literatury.

Ve vlastní výzkumné části práci, jejímž základem je analýza vlastního RTC, řeší několik vzájemně souvisejících výzkumných otázek, které hledají vztah mezi výkonností probanda a jeho vrcholnou formou, absolvovaným tréninkem a modelovými ukazateli. Pozornost věnuje i technice běhu, přičemž analyzuje vlastní kinogramy. Otázkou je, do jaké míry lze techniku zlepšit a zejména jak ovlivňuje vlastní výkon běžce – i v tomto konkrétním případě. I k této problematice by bylo vhodné uvést stručný závěr ve smyslu doporučení pro zlepšení techniky a eliminaci chyb.

Na základě podrobné analýzy tréninku a tréninkových prostředků odpovídá diplomant na výzkumné otázky a poukazuje na příčiny stagnace výkonnosti probanda.

Závěry práce jsou věcné a správné a potvrzují nevhodně vedenou přípravu probanda v rámci RTC, která vedla ke stagnaci výkonnosti.

V tomto kontextu autorovi kladu tři otázky:

- 1) Proč dochází při zvyšování objemu zatížení k podcenění významu regenerace u mnoha atletů včetně probanda?
- 2) Do jaké míry jsou limitujícím faktorem funkční předpoklady (např. úroveň VO<sub>2</sub>max) pro výkon běžce na střední a dlouhé tratě?
- 2) V čem spatřuje nejkritičtější chyby své přípravy v analyzovaném RTC a jak se mu je daří v přípravě na nadcházející sezonu eliminovat?

Předloženou práci doporučuji k obhajobě.

Hodnocení .....

V Praze 21. 4. 2016

Pavel Červinka  
Vedoucí práce