

# POSUDEK VEDOUcíHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**TÉMA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE:**  
*Běžecká příprava triatlonisty (Přehledová studie)*

**ZPRACOVAL: Martin ŘEHÁK**

Bakalářská práce Martina Řeháka měla za cíl prostudování odborných publikací, tréninkových dokumentů, metodických textů a následné vypracování přehledové studie na téma běžecká příprava triatlonisty. Bakalářská práce upozorňuje na nesourodé informace týkající se tématu běžecké přípravy triatlonisty, z něhož vyplývá, že v metodickém pojetí se neliší náhled na běžeckou přípravu u autorů starších publikací a současných autorů, kteří vyznávají moderní přístupy. Dále vyplynulo, že neodborné a volně dostupné tréninkové plány z internetových zdrojů jsou nepoužitelné pro využití v praxi ani pro amatérské sportovce.

Z hlediska vedoucího práce bych chtěl upozornit na některé nedostatky, které se v práci objevují a snižují úroveň této závěrečné práce. Student mohl zvolit propracovanější pracovní postup, aby tak více pronikl do problematiky řešeného tématu. Dost zevrubně se zabývá technikou běhu a v malé míře probírá téma samotného běžeckého tréninku, což se objevuje v dost neobratné formulaci o neodborných a volně dostupných tréninkových plánech z internetových zdrojů.

Práce svým rozsahem 55 stran textu odpovídá běžnému standardu bakalářských prací, které jsou řešeny na katedře atletiky UK FTVS. Autor práce přistoupil k vlastnímu šetření tématu teoreticky a metodicky uspokojivě připraven.

Bakalářská práce M. Řeháka je, i přes výše uváděné připomínky, **doporučena** k obhajobě.

Hodnocení:

V Praze, 7. 9. 2017

Aleš Kaplan  
vedoucí bakalářské práce