

Posudek vedoucího práce Aneta Franková: Analýza tréninkového zatížení a výkonnostního vývoje běžkyně v etapě specializované přípravy

Bakalářská práce Anety Frankové se zabývá analýzou tréninkového zatížení a výkonnostního vývoje vzniklou na základě studia vlastních tréninkových deníků.

Aneta se zpracování bakalářské práce zhostila velmi dobře, spolupráce s ní byla dobrá a pružně reagovala na připomínky vedoucího práce. V teoretické části prokázala orientaci v odborné literatuře a dokázala z ní vytěžit maximum. Ve vlastní výzkumné části prokázala umění kvalifikovaně posoudit váhu jednotlivých prvků tréninku a vystihnout ty kruciólní ve vztahu ke svému výkonnostnímu vývoji.

Takto provedená fundovaná analýza absolvovaného zatížení jí posloužila nejen k sebereflexi jako důležité součásti tréninkového procesu, ale může být poučením pro trenéry a další závodníky v této etapě přípravy.

Práci hodnotím velmi dobře a doporučuji obhajobě.

1. 9. 2019

Pavel Červinka

vedoucí práce