

ABSTRAKT

Název práce: Běžecká příprava triatlonisty

Zpracoval: Martin Řehák

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce: Cílem této bakalářské práce je prostudování odborných publikací, tréninkových dokumentů, metodických textů a následné vypracování přehledové studie na téma běžecká příprava triatlonisty.

Metodika práce: K vytvoření této závěrečné práce byla použita metoda přehledové studie, která vznikala na základě analýzy dostupné odborné literatury, tréninkových dokumentů a článků z mnoha informačních zdrojů, včetně odborných bibliografických databází.

Výsledky práce: Prostudováním více jak čtyřiceti různých literárních zdrojů a vytvořením této závěrečné práce formou přehledové studie vznikl ucelený text, shrnující rozptýlené informace na téma 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.

Klíčová slova: Triatlon, běh, běžecký trénink, technika běhu, běžecká diagnostika, triatlonový trénink, sportovní trénink, zátěžové testy, běžecká obuv