

Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Posudek oponenta bakalářské práce

Název bakalářské práce: Ovlivňování pohybových schopností ve fotbalovém tréninku s přihlédnutím k prevenci zranění

Název bakalářské práce v anglickém jazyce: Influencing motor skills in football training with regard to injury prevention

Autor práce: Lukáš Černošlák

Vedoucí práce: prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Oponent práce: PhDr. Mario Buzek, CSc.

Akademický rok: 2019/2020

Hodnocení

Textově dostatečně rozsáhlá bakalářská práce uvedena na 62 stránkách textu doplněna 8 obrázky. V použité literatuře uvádí autor 41 publikačních zdrojů, z toho 14 zahraničního charakteru. Hlavním záměrem systematického přehledu bylo analyzovat teoretické zdroje se zaměřením na snižování rizika zranění ve fotbale u hráčů ve věku 20 – 30 let, v době vrcholné motorické výkonnosti.

Abstrakt v české i anglickém jazyce má přiměřený rozsah a koresponduje s obsahem zaměření s uvedením cíle, metod a výsledků pro jednotlivé pohybové předpoklady.

V úvodu se dotýká problému pohybové kultury naší populace a zdůvodňuje význam pohybových předpokladů jako důležitých faktorů ovlivňující výkonnost sportovce potažmo hráče fotbalu stejně i jako prevence pro vznik zranění v utkání.

Rešerše odborné literatury je koncipována charakteristikou konkrétních pohybových předpokladů s vymezováním jednotlivých pohybových schopností, které vytvářejí základy pro efektivní osvojování pohybových a herních dovedností. Podle autora je smyslem“ tzv. kondiční přípravy“ vybudovat funkční i energetický základ tělesného a svalového systému v koordinačních souvislostech.

Následně vymezuje a charakterizuje jednotlivé pohybové schopnosti od silových, přes vytrvalostní, rychlostní, koordinační až po flexibilitu (pohyblivost) s obecně platnými zásadními požadavky pro přenos do tréninkového procesu. Uvádí nejen jednotlivé druhy pohybových schopností, ale i některé metodotvorné komponenty pro jejich rozvoj se specifickým zaměřením pro fotbal (kap. 5).

Specifickým požadavkům věnuje menší pozornost a uvádí více všeobecně platných tvrzení bez specifické konkretizace odborných přístupů. Především v souvislostech s preventivními opatřeními vedoucí ke zranění hráčů. Dané poznání rozšiřuje o problematiku regenerace, kompenzační cvičení, věnuje pozornost problémům efektivního zotavování, včetně masáží. Jde o prostředky mající bezprostřední vztah s preventivními postupy, týkající se zranění hráčů rovněž bez udání specifických souvislostí..

Výsledky práce vykazují přímý vztah kondičních předpokladů při prevenci zranitelnosti hráčů. Doporučuji volit optimální způsoby zatěžování s respektem k intenzitě zatížení při adekvátním poměru konkrétního zátěžového podnětu a doby zotavení.

Diskuze je určitým systematickým přehledem vybraných teoretických studií s posouzením individuálních charakteristik jednotlivých hráčů. Potvrzuje jen, že úroveň tělesné připravenosti ve všech pohybových schopnostech významně ovlivňuje prevenci zranitelnosti hráčů, především z hlediska objemového rozsahu, frekvence intenzitních podnětů, stejně jako ve správném technickém provedení. Do diskuze je vložena i polemika jak realizovat vzorovou tréninkovou jednotku ve všech jeho základních částech.

Závěr již jen stručně a výstižně konstatuje východiska odborných studií, které autor použil pro zhodnocení významu kondiční připravenosti pro snižování zranitelnosti hráčů fotbalu.

Po formální stránce má práce několik nedostatků, týkající se struktury práce. Členění jednotlivých kapitol i podkapitol nemá stanovený řád. Vlastnímu číslování kapitol chybí určitá posloupnost. Uvedení cíle práce a jednotlivých úkolů práce v závěru rovněž není v souladu s požadavky na zpracování závěrečných prací.

Otázky pro obhajobu:

1. Metodologické principy zatěžování hráče fotbalu v jednotlivých pohybových schopnostech.
2. Nejčastější druhy zranění a jejich příčiny.
3. Rizikové faktory vedoucí ke zranění hráčů fotbalu.
4. Rizikové faktory zranění hráčů vyplývající se stavby tréninkového procesu.
5. Úloha zotavení v tréninkovém procesu.
6. Pedagogická úloha trenéra v tréninkovém procesu z pohledu prevence zranění.

Práci doporučuji k obhajobě a výsledek stanovit na základě průběhu obhajoby.

18.8.2020

PhDr. Mario Buzek, CSc.

(oponent práce)