

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu

Posudek oponenta diplomové práce

Jméno posluchače	Bc. Ondřej Schuller
Téma práce	Návrh intervenčního programu na zotavení florbalistů po tréninkovém zatížení
Cíl práce	Hlavním cílem práce je návrh programu pro zotavení florbalistů po florbalovém zatížení.
Vedoucí diplomové práce	Mgr. Zuzana Dragounová, Ph.D.
Oponent diplomové práce	Mgr. Michaela Běhanová

Autor si zvolil zajímavé a praktické téma, které se zabývá zotavnými procedurami, které lze využít po tréninkovém zatížení nejen ve florbalu. Vzhledem k současným trendům ve sportu obecně se vzrůstající se důležitostí zotavení a regenerace a jejich zařazení do tréninkového procesu je práce aktuální.

Cílem diplomové práce bylo navrhnout intervenční program na zotavení florbalistů po tréninkovém zatížení. Formulace cíle mohla být ještě konkrétnější co se týče výkonnostní skupiny či kategorie. Práce je zpracována na 77 stranách, obsahuje 8 tabulek a 4 obrázky.

K formální stránce práce mám následující připomínky: část nadpisů je na konci stránky – např. na straně 42, 52, 57. Chybí označení tabulky začínající na straně 66. Označení tabulek je nad tabulkou a označení obrázků pod obrázkem, navíc různým barevným označením – modrá a černá. Citace v textu jsou v některých případech psané za odrážkou - např. na straně 6 a 7. V seznamu použitých zdrojů je uvedeno chybně několik citací (malá písmena u jména autora, název zdroje není psán kurzívou apod.)

Obsahová stránka práce: v teoretické části práce je nejdříve charakterizován florbal, následují současné poznatky o zotavení a regeneraci ve florbalu a dále pak je pojednáno o regeneraci a zotavení v rámci tréninkového procesu. V kapitole 2 je popsán cíl práce a metodika. Třetí část je podrobněji věnována regeneračním procedurám a jejich možnostem využití ve florbalu. V kapitole 4 je pak popsán návrh intervenčního programu na zotavení florbalistů.

Práce by získala na hodnotě, kdyby obsahovala ucelený návrh týdenního tréninkového programu s využitím regeneračních procedur na celý roční tréninkový cyklus- tzn. návrh i pro předsoutěžní a přechodné období. Aplikace intervenčního programu přímo na hráče a následné testování mohlo být nahrazeno dotazníkovým šetřením v klubech, které by zjistilo míru a formu využívání regeneračních procedur v rámci zotavení florbalistů po tréninkovém zatížení. Následně mohla proběhnout komparace s výsledky dotazníkového šetření s návrhem programu.

Práce je doporučena k obhajobě.

Navržený klasifikační stupeň: velmi dobře

Otázky k obhajobě:

- 1. Jak doporučujete zařazovat regenerační /kompenzační/ cvičení v rámci TJ u dětí, mládeže a dospělých?**
- 2. Zkuste navrhnout obdobný program na zotavení pro dětské a mládežnické kategorie.**

V Praze dne 5.9.2020

Mgr. Michaela Běhanová