

## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor práce:** Petr Jíra

**Téma práce:** Teoretické předpoklady pro aplikaci kondičního tréninku v přípravném období družstev basketbalu a ledního hokeje

Bakalářská práce Petra Jíry se zabývá teoretickými předpoklady pro aplikaci kondičního tréninku v přípravném období družstev basketbalu a ledního hokeje. Cílem práce bylo na základě studia odborné literatury a konzultace s odborníky navrhnout kondiční programy pro přípravné období basketbalového družstva BK Děčína hokejového družstva KLH Chomutov.

Přípravné období před zahájením hlavní basketbalové či hokejové sezóny se dá s určitou nadsázkou považovat za budování základů naší budoucí „stavby“. Je třeba si proto uvědomit, že „materiál“, který při stavbě těchto základů použijeme, bude následně jedním z rozhodujících faktorů, který bude ovlivňovat naši výkonnost ve všech utkáních sezóny. Rozhodně se proto nemůžeme řídit jednoduchým pravidlem „čím více, tím lépe“, ale nutně musíme svou pozornost zaměřit i na kvalitu používaného „materiálu“, neboť je vyvážený poměr mezi množstvím a kvalitou nám zaručí, že naše „stavba“ vydrží zátěž celé hlavní sezóny.

Ke zpracování teoretických východisek autor přistoupil velmi zodpovědně, vědom si zcela jistě faktu, že právě poznatky získané z odborné literatury budou následně jedním z hlavních východisek pro zpracovávání výstupů z jeho práce. A právě syntéza takto získaných poznatků a také konzultace s odborníky z obou vybraných brankových sportovních her byly následně vodítkem pro sestavení kondičních programů pro družstva basketbalu a ledního hokeje. Je třeba konstatovat, že oba programy jsou zpracovány pečlivě a podrobně a přesvědčují nás, že autor se ve zvolené problematice velmi dobře orientuje. Závěrečná diskuse nás pak seznamuje s hlavními číselnými charakteristikami obou programů a postihuje a vysvětluje hlavní rozdíly mezi kondičním programem basketbalu a ledního hokeje. Je k uvážení, zda v této části nebylo vhodné využít pro přehlednější porovnání obou zvolených sportovních her některé druhy grafů.

Celkově práci hodnotím jako výbornou jak po odborné, tak formální stránce a doporučuji ji k obhajobě. Případné otázky na autora jistě vyplynou z diskuse při vlastní obhajobě.

V Praze dne 28. dubna 2008

Mgr. Tomáš Kaprálek

